

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي - تيسمسيلت -

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التربية والحركة

## الموضوع:

تأثير برنامج رياضي تروحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي  
- دراسة ميدانية أجريت على بعض تلاميذ ثانوية "أحمد دلمي بوراس" بأولاد بسام ولاية تيسمسيلت -

إشراف الأستاذ

- سي العربي شارف

إعداد الطلبة:

- حني داود

- قادوس بوعلام

السنة الجامعية

1436هـ / 1437هـ

2015م / 2016م



# كلمة شكر وتقدير



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
{ وَقُلْ اِعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ }  
- صدق الله العظيم -

اللهم أكرمنا بنور الفهم وأخرجنا من ظلمات الوهم وزين أخلاقنا بالحلم واجعلنا من الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه. الحمد لله الذي أعاننا على إنجاز هذا العمل المتواضع الذي هو في الأول والأخير ثمرة الكثير معنا، هؤلاء الذين مدو لنا يد المساعدة و في مقدمتهم الأستاذ الفاضل: 'سي العربي شارف' على مساعدته القيمة التي قدمها لنا، و على توجيهاته وإرشاداته في سبيل أن يرى هذا البحث سبيله إلى النور، وإلى طلبة العلم المهتمون بمجال التربية. كما نتوجه بشكرنا إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - بتيسمسيلت - .  
من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة في إتمام هذا العمل.



# إهداء



بكل معاني الحب و الخشوع و بكل نبضات القلب و تردد الأنفاس  
أهدي هذه الصفحات إلى من أضاءوا لي الطريق و إلى من كانوا السبب في  
وصولي إلى هذا المستوى إلى من وفرو لي سبل العلم و النجاح.

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم:

"الجنة تحت أقدام الأمهات"

إلى أمي شمعة حياتي التي احترقت من أجلي.

إلى أبي سندي أصل وجودي في هذه الحياة.

إلى زوجتي الغالية

إلى إخوتي عبد الرحمان، عبد العزيز، الربيع.

إلى أخواتي، م، إ، وإلى أزواجهم.

إلى الكتاكيت، مريم، وصال، فراح، شاشا.

إلى كل عائلة، حني و عبد العزيز.

إلى جدتي أطال الله في عمرها و إلى كل أخوالي و خالتي و أعمامي و عمتي

و إلى كل أبنائهم كل باسمه.

إلى أصدقائي و إخوتي الذين أكن لهم محبة في الله

و إلى زميلي في هذا العمل المتواضع و إلى جميع طلبة المعهد.

و إلى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم ورقتي.

و إلى كل من تحمله ذاكرتي ولم تحمله مذكرتي.

# داود



# الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات هذه ثمرة من الجهد و الاجتهاد  
أهدي هذا العمل المتواضع إلى منبع الحنان...رمز العطف و المحبة  
على التي لن أوفيتها حقها مهما قدمت لها إلى من تقع الجنة تحت  
أقدامها

وأمرنا الرحمن بطاعتها أمي الغالية.  
إلى رمز الفخر و الاعتزاز. الذي شق لي درب الحياة من أجل  
راحتي،

إلى الذي لن أرد له القليل مما منحني أبي العزيز  
إلى كل عائلتي أخواتي وإخوتي، أخوالي، خالتي، أعمامي، عماتي  
وكل أولادهم كل باسمه و كل العائلة صغيرها وكبيرها  
دون أن أنسى الجدة أطال الله في عمرها.  
تحية خاصة للأستاذ : سي العربي شارف.  
و إلى من تقاسم معي حلو الحياة ومرها إلى كل الأهل و الأقارب  
والأصدقاء.

# بجهد



# قائمة الجداول



الصفحة	العنوان	رقم الجدول
59	جدول رقم (01): يمثل مراحل العمر التشريخ للفرد.	01
79	جدول رقم (02): يوضح مواصفات عينة البحث العينة الضابطة والعينة التجريبية .	02
83	جدول رقم(03) يبين ثبات الاختبار	03
84	جدول رقم(04): يبين صدق الاختبار	04
87	جدول رقم(05) تاريخ الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث.	05
94	جدول رقم (06): يبين مقارنة نتائج العينة الضابطة والتجريبية بالنسبة لقياس قبلي لضغوط النفسية	06
100	جدول رقم (07): يبين مقارنة نتائج العينة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي و البعدي في الضغوط النفسية. القبلي	07
106	جدول رقم (08): يبين مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الضغوط النفسية.	08
112	جدول رقم (09): يبين مقارنة نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في الضغوط النفسية.	09

# قائمة الأشكال





الصفحة	العنوان	رقم الشكل
39	شكل رقم (01):تخطيط عام لنظرية سيلبي	01
41	شكل (02): نظرية التقدير المعرفي للضغوط.	02
47	شكل رقم (03): نموذج للتقييم المزدوج للضغط النفسي.	03
95	شكل رقم(04):يمثل المنحنى البياني للمحور الأول للجدول رقم(06).	04
96	شكل رقم(05):يمثل المنحنى البياني للمحور الثاني للجدول رقم(06).	05
97	شكل رقم(06):يمثل المنحنى البياني للمحور الثالث للجدول رقم(06).	06
98	شكل رقم(07):يمثل المنحنى البياني للمحور الرابع للجدول رقم(06).	07
101	شكل رقم(08):يمثل المنحنى البياني للمحور الأول للجدول رقم(07).	08
102	شكل رقم(09):يمثل المنحنى البياني للمحور الثاني للجدول رقم(07).	09
103	شكل رقم(10):يمثل المنحنى البياني للمحور الثالث للجدول رقم(07).	10
104	شكل رقم(11):يمثل المنحنى البياني للمحور الرابع للجدول رقم(07).	11

107	شكل رقم (12):يمثل المنحنى البياني للمحور الأول للجدول رقم(08).	12
108	شكل رقم(13):يمثل المنحنى البياني للمحور الثاني للجدول رقم(08).	13
109	شكل رقم(14):يمثل المنحنى البياني للمحور الثالث للجدول رقم(08).	14
110	شكل رقم(15):يمثل المنحنى البياني للمحور الرابع للجدول رقم(08).	15
113	شكل رقم(16):يمثل المنحنى البياني للمحور الأول للجدول رقم(09).	16
114	شكل رقم(17):يمثل المنحنى البياني للمحور الثاني للجدول رقم(09).	17
115	شكل رقم(18):يمثل المنحنى البياني للمحور الثالث للجدول رقم(09).	18
116	شكل رقم(19):يمثل المنحنى البياني للمحور الرابع للجدول رقم(09).	19

# الفهرس



# فهرس

كلمة شكر وتقدير

إهداء

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

- 1- المقدمة..... أ
- 2 - الإشكالية..... ج
- 3- الفرضيات ..... د
- 3- 1 الفرضية العامة ..... د
- 3- 2 الفرضيات الجزئية ..... د
- 4 - أهداف البحث ..... هـ
- 5 - أهمية البحث..... هـ
- 6- مصطلحات البحث ..... و
- 6- 1 الترويح ..... و
- 6- 2 الضغوط النفسية ..... و
- 6- 3 المراهقة..... ز
- 7- الدراسات السابقة و المشاهدة ..... ط

## الجانب النظري

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي الترويحي

- 3 ..... تمهيد
- 4 ..... 1- النشاط البدني الرياضي
- 4 ..... 1-1- تعريف النشاط
- 4 ..... 1-2- تعريف النشاط البدني
- 5 ..... 1-3- تعريف النشاط البدني الرياضي
- 7 ..... 2- أهداف النشاط البدني الرياضي
- 7 ..... 2-1- هدف التنمية البدنية
- 8 ..... 2-2- هدف التنمية الحركية
- 8 ..... 2-3- هدف الترويح و أنشطة الفراغ
- 10 ..... 2-4- هدف التنمية المعرفية
- 10 ..... 2-5- هدف التنمية النفسية
- 10 ..... 2-6- هدف التنمية الاجتماعية
- 11 ..... 2-7- هدف التنمية الجمالية و التذوق الحركي
- 12 ..... 2-8- هدف التنمية العقلية و النمو الذهني
- 12 ..... 3- أنواع النشاط البدني الرياضي
- 12 ..... 3-1- النشاط البدني التنافسي
- 13 ..... 3-2- النشاط البدني الرياضي النفعي
- 13 ..... 3-3- النشاط البدني الرياضي المكيف
- 14 ..... 3-4- النشاط البدني الرياضي الترويحي

15	..... أهمية الترويح 1-4-3
17	..... أنواع الترويح 2-4-3
20	..... خصائص الترويح 4
21	..... أنواع الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ 5
22	..... طرق تقدير وقت الفراغ 6
23	..... الترويح في الجامعات 7
26	..... هدف الترويح وأنشطة الفراغ 8
26	..... التأثيرات الايجابية للترويح 9
27	..... علاقة الترويح بالتربية 10
29	..... خلاصة الفصل

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

31	..... تمهيد
32	..... 1-2 تعريف الضغوط: Stress
34	..... 2-2 نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط
36	..... 3-2 مراحل عملية الضغط
36	..... 4-2 نظريات الضغوط النفسية: Theories De Stress Psychologique ..
37	..... 1-4-2 نظرية هانز سيلبي (Hans Selye)
38	..... 1-1-4-2 مرحلة الإنذار: Alarme Réaction
38	..... 2-1-4-2 مرحلة المقاومة: Résistance
38	..... 3-1-4-2 الإنهاك: Exhaustion

39	..... نظرية سيبلر جر	2-4-2
40	..... نظرية موراي	3-4-2
40	..... Lazarus 1970 نظرية التقدير المعرفي:	4-4-2
42	..... أنواع الضغوط	5-2
42	..... الضغط النفسي الإيجابي	1-5-2
42	..... الضغط النفسي السلبي	2-5-2
43	..... علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى	3-5-2
44	..... أساليب التحكم في الضغوط النفسية	6-2
45	..... أساليب مقاومة (مواجهة) الضغوط النفسية	7-2
45	..... تعريف المقاومة: *Coping*	1-7-2
46	..... تصنيف إستراتيجيات المقاومة	2-7-2
46	..... إستراتيجية المقاومة المرتكزة على التقدير	3-7-2
46	..... عملية التقدير الأولي *Primary Appraisal*:	1-3-7-2
46	..... عملية التقدير الثانوي *Segondary Appraisal*:	2-3-7-2
47	..... عملية المقاومة *Coping*:	3-3-7-2
48	..... إستراتيجية المقاومة المرتكزة على التعامل	4-7-2
	..... المقاومة المتمركزة حول التقدير *Appraisal Focused	1-4-7-2
48	..... *Coping*:	
49	..... أساليب التحكم في الضغوط النفسية على مستوى الفرد	8-2
50	..... الجانب الروحي	1-8-2

53 ..... خلاصة الفصل

### الفصل الثالث: المراهقة

55 ..... تمهيد

56 ..... 1- تعريف المراهقة

57 ..... 1-2-1- تعريفها لغة و اصطلاحا

57 ..... 1-2-1- لغة

57 ..... 1-2-2- اصطلاحا

58 ..... 2- مراحل المراهقة

58 ..... 1-2-1- المراهقة المبكرة: (12-14 سنة)

58 ..... 2-2- المراهقة المتوسطة: (16-17 سنة)

59 ..... 2-3- المراهقة المتأخرة: (18-20 سنة)

61 ..... 3- مظاهر النمو في المراهقة

61 ..... 1-3- مفهوم النمو

61 ..... 4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة

61 ..... 1-4- النمو الجسمي

62 ..... 2-4- النمو المورفولوجي

62 ..... 3-4- النمو النفسي

63 ..... 4-4- النمو الاجتماعي

64 ..... 4-5- النمو العقلي و المعرفي

64 ..... 4-6- النمو الوظيفي



64	7-4- النمو الحركي .....
65	8-4- النمو الانفعالي .....
65	9-4- النمو الجنسي .....
66	5- مشاكل المراهقة .....
66	6- أنواع المراهقة .....
66	1-6- مراهقة سوية أو مكيفة .....
67	2-6- مراهقة انسحابية .....
67	3-6- مراهقة منحرفة .....
67	4-6- مراهقة عدوانية .....
67	7- الاحتياجات السامية للمراهقين .....
67	1-7- الحاجة إلى المكانة .....
68	2-7- الحاجة إلى الانتماء .....
68	3-7- الحاجة إلى الأمن و الحرية .....
69	4-7- الحاجة إلى النمو و الابتكار .....
69	5-7- الحاجة إلى الإشباع الجنسي .....
69	6-7- الحاجة إلى تحقيق و تأكيد الذات .....
69	8- نظريات المراهقة .....
69	1-8- النظرية التحليلية .....
70	2-8- نظرية بياجى .....
70	3-8- النظرية البيولوجية .....

71	9- الممارسة الرياضية و علاقتها بالمرهق.....
71	9-1- الدوافع المباشرة .....
71	9-1-1- الدوافع الغير مباشرة.....
72	9-2- خصائص الأنشطة الرياضية عند المرهق.....
72	9-3- المرهق و ممارسة النشاط البدني و الرياضي.....
73	9-4- تأثير الأنشطة الرياضية على مشاكل المرهق .....
74	خلاصة الفصل .....

## الجانب التطبيقي

### الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

77	تمهيد:.....
78	1-1- منهج البحث .....
78	1-2- عينة البحث .....
79	1-2-1- العينة التجريبية.....
79	1-2-2- العينة الضابطة .....
79	1-2-3- العينة من حيث المواصفات والتجانس.....
80	1-3- مجالات البحث.....
80	1-3-1- المجال البشري.....
80	1-3-2- المجال المكاني .....
81	1-4- أدوات البحث .....
82	1-6- الدراسة الاستطلاعية .....

82	1-6-1- الغرض من الدراسة .....
82	2-6-1- عينة الدراسة الاستطلاعية.....
83	3-6-1- ثبات الاختبار .....
84	4-6-1- الصدق الذاتي .....
85	5-6-1- موضوعية الاختبار .....
85	7-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات.....
85	1-7-1- المتغير المستقل .....
85	2-7-1- المتغير التابع.....
86	8-1- تصميم المنهاج التدريسي.....
86	9-1- الاختبارات القبليّة و البعديّة .....
87	10-1- تنفيذ المنهاج التدريسي .....
88	11-1- الوسائل الإحصائية .....
88	1-11-1- المتوسط الحسابي.....
88	2-11-1- الانحراف المعياري .....
89	3-11-1- معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون .....
90	4-11-1- اختبار الدلالة " ت " .....
90	12-1- صعوبات البحث .....
92	خلاصة الفصل .....

## الفصل الثاني : عرض ومناقشة النتائج

94	1- عرض و تحليل النتائج المتعلقة الفرضية الأولى .....
----	--

99	2- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
106	3- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
112	4- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
126	الخاتمة
130	قائمة المراجع والمصادر
135	الملاحق

# الفصل التمهيدي



المقدمة:

نظرا للتطور السريع الذي شهدته العديد من مجالات الحياة سواء كانت العلمية منها أو المعرفية خاصة لتلك المتعلقة بالمجال التربوي وذلك لما له من أهمية بالغة في تكوين أفراد المجتمع تكويناً متكاملاً مما يساعده على التكيف ومسايرة العصر في تطوره الفكري والعلمي.

وبما أن التربية العامة هي إعداد الفرد للحياة علمياً وعملياً وجسدياً وعقلياً وخلقياً واجتماعياً وذلك من خلال الأنشطة البدنية و المعرفية والحركية والثقافة الترويحية ليتحملوا مسؤولياتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم و يخدمون أوطانهم.

فمن أجل الوصول إلى هذه الأهداف نجد أن مدربي التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الرياضية يستخدمون العديد من الطرق التي تتلاءم مع الخصائص الفيزيولوجية والمورفولوجيا والنفسية للفرد من جهة ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة ثانية و من بين هذه الطرق نجد طريقة الألعاب الترويحية والتي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة للتقليل من الضغوط النفسية التي يواجهها التلميذ وتتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع من الأدوات والأداء الجيد الذي يستلزم أولاً السيطرة على الجسم وعلى الأداة و لكون الألعاب الترويحية ليس مرتبطاً بمرحلة نسبية معينة نجد أن الأستاذ يوجه الألعاب الترويحية من حيث استعداد التلاميذ لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي و تنمية القدرات البدنية والمهارية و هذا ما يعرف بتطبيق الألعاب الترويحية وكما نعلم أن الحصة التربوية البدنية تهدف للتقليل من الضغوط النفسية ففي بحثنا هذا تم التطرق إلى معرفة دور الألعاب الترويحية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

وقد قسمنا هذه الدراسة إلى بابين:

1- الباب النظري: و يشمل ثلاثة فصول:

- الفصل الأول : تطرقنا فيه إلى النشاط البدني الرياضي الترويحي تعريفها، أنواعها وأهم النظريات التي اهتمت بها.

- الفصل الثاني: تكلمنا عن الضغوط النفسية تعريفها، أنواعها وأهم النظريات التي اهتمت بها.

- الفصل الثالث: تكلمنا فيه عن مرحلة المراهقة الميزات والخصائص التي تمتاز بها هاته المرحلة من جميع الجوانب المورفولوجيا، النفسية، الاجتماعية، العقلية.

2- الباب التطبيقي: احتوى هذا الجانب على فصلين :

- الفصل الأول: شمل الطرق المنهجية للبحث و ذلك باستعمال أدوات البحث ومكان إجرائها

- الفصل الثاني: فقد تطرقنا إلى عرض النتائج المتوصل إليها وتحليلها ومناقشتها بالعودة إلى الإطار النظري للبحث.

وفي خاتمة البحث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال دراسة فرضيات البحث ومناقشتها بموضوعية و أمانة علمية مستخلصين في الأخير اقتراحات و توصيات مناسبة.

## 2 - الإشكالية:

تلعب الأنشطة التربوية الترويحية دورا هاما في اكتساب الأفراد المهارات التي تمكنهم من حسن قضاء أوقات فراغهم والاستمتاع بها بشكل ايجابي، كما تسهم في زيادة إحساس الفرد بالتوازن النفسي والشعور بالرضا، مما يساعد على الوقاية من المشاكل التي قد تواجه المجتمع مثلا الانحرافات السلوكية، الإدمان والعنف، ولأن الشباب في مجتمعنا يمثلوا نسبة كبيرة، فان العمل على رعايتهم و توجيههم يمثل أهمية كبرى في الوقاية من تلك المشكلات.

ونظرا للتلاميذ يمثلون قطاع له أهمية من قطاعات الشباب فمن الواجب أن تمد إليه هذه الرعاية و يشمل هذا كالتوجيه من خلال الاهتمام بإعدادهم من الناحية النفسية، وأيضا توفير المناخ الملائم لإكسابهم المهارات الخاصة بحسن قضاء أوقات فعالة على وقاية المجتمع من المشكلات التي قد تواجهه.

وقد أوضحت الدراسات أن النشاط الرياضي الترويحي كأحد أنماط الأنشطة التربوية يحث على ممارسته بين المؤسسات.

قد اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته و شكله، إذ تمكن بالتعرف من خلال خبرته الحياتية على الفوائد والمنافع التي يكتسبها من خلال ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية البدنية باختلاف أنواعها وأشكالها سواء عن طريق اللعب أو عن طريق ممارسة مختلف الأنشطة الترويحية أو التدريب الرياضي في المنافسة، وبمرور الوقت ازداد إدراك هذا الإنسان على أن هذه المنافع لا تقتصر فقط على الجانب البدني والجسمي بل تتعدى حتى إلى الجوانب النفسية والاجتماعية و العقلية والمعرفية وبالرغم لأهمية الأنشطة البدنية و الرياضية في إعداد الفرد وجعله عنصرا فعالا و ايجابيا داخل مجتمعه، إلا أن ما لاحظناه من ضغوط نفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ومنه جاءت التساؤلات الآتية.



- التساؤل العام :

هل للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح دور إيجابي وفعال في التقليل من ضغوط نفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ؟

- التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في القياس القبلي في الضغوط النفسية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة في القياس القبلي و البعدي في الضغوط النفسية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الضغوط النفسية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في الضغوط النفسية.؟

-3- الفرضيات :

3-1- الفرضية العامة:

للبرنامج الرياضي الترويحي دور إيجابي وفعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

3-2- الفرضيات الجزئية:

-1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الضغوط النفسية.

-2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي في الضغوط النفسية.

-3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الضغوط النفسية و لصالح القياس البعدي.

-4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في الضغوط النفسية لصالح العينة التجريبية.

#### 4 - أهداف البحث :

في ضوء التساؤلات و الفروض السابق عرضها يهدف البحث إلى:

التعرف على أسباب مدى تأثير الرياضة الترويحية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وهل تختلف هذه الأسباب تبعاً للمتغيرات التالية:

- ضغوط قبل وأثناء وبعد حصة التربية البدنية و الرياضية.
- ضغوط الاتصال بين الأستاذ والتلميذ قبل و أثناء و بعد الحصة.
- ضغوط الأسرة على التلميذ نحو حصة التربية البدنية و الرياضية .
- ضغوط تنظيم الوقت للتلميذ للمشاركة في الحصة.

#### 5 - أهمية البحث :

تبرز أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على تأثير برنامج رياضي تروحي لتقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فقد لعبت الرياضة الترويحية دوراً هاماً في حياة الشعوب حيث جذبت اهتمام العديد من فئات المجتمع، فهي عملية نفسية تربوية تروحية ، تعمل على صقل شخصية الفرد عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية مما ينعكس ذلك على التنشئة الاجتماعية للتلميذ و اكتساب القيم و المعايير الاجتماعية .

حيث تعد المرحلة الثانوية مرحلة مهمة في تأهيل الفرد علميا و ثقافيا، فإن عبء المتطلبات النظرية تضع ضغوطا نفسيا و عقليا على التلميذ من هنا فهو بحاجة على إشباع حاجاته و رغباته الضرورية للترويح عن النفس و اكتساب اللياقة البدنية، فان معظم الألعاب الجماعية أو الفردية تتميز بطبيعة الحركة و القوة المتميزة بالسرعة و المرتبطة بالأداء المهاري، و هذا بدوره ينمي لدى التلميذ الممارسة للأنشطة الرياضية القدرة على التكيف و إدراك المواقف و اختيار ردة الفعل المناسبة لما تواجهه في حياتها الاجتماعية و بالتالي قدرتها على التكيف و التغلب على الصعوبات التي قد تواجه الفرد في المجتمع .

## 6- مصطلحات البحث:

### 6-1: الترويح:

لغة: من استروح، استرواحا وجد الراحة أي الارتياح و النشاط.<sup>1</sup>

اصطلاحا: يرى البروفسور **ألكسندر صولوي ( Alexander szolai )** بأنه نشاط اختياري يحدد أثناء وقت الفراغ و إن دوافعه الأولية هي الرضا و السرور و البهجة الناتجة عن هذا النشاط .

يرى البروفسور **فوكاس (foucosz)** بأن الترويح يتعلق بألوان الأنشطة التي يمارسها الفرد خارج ساعات عمله و هو بهذا يدل على أن الفرد قد اختار بضعة أوجه من الأنشطة لممارستها طوعا نتيجة لرغبة داخلية دافعة و إن المشاركة في هذه الألوان من الأنشطة تمده براحة و رضى نفسي .

إجرائيا: الترويح نشاط اختياري ممتع للفرد و مقبول من المجتمع يمارس خلال أوقات الفراغ و يساهم في بناء الفرد تنمية كلية و شاملة .

### 6\_2 الضغوط النفسية :

لغة: الضغط النفسي هو الاستجابة الغير محددة الصادرة من الإنسان لأي مثير.

1- المنجد في اللغة العربية و الإعلام ، دار المشرق الأشرفية ،بيروت ،الطبعة الثانية و الأربعون ، 2007 ص 286 .

**اصطلاحاً:** هو حالة من عدم توازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضيق و تفكير المراهق في أهداف و خبرات حياته تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضراً أو يخشى حدوثها مستقبلاً و تسبب اضطرابات فيزيولوجية ضارة.

**اجرائياً:** هو كل تغيير داخلي أو خارجي، إيجابي أو سلبي، يجدر التكيف معه.

## المراهقة :

### تعريف المراهقة:

#### لغة:

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" ويعني إلحاق بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو واللاحق والقرب<sup>1</sup>.

## اصطلاحاً:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي<sup>2</sup>. كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين<sup>3</sup>.

كما يقول مصطفى فهمي إن كلمة المراهقة (adolescence) مشتقة من فعل اللاتيني (adolesere) ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي و الإنفعالي والعقلي و هنا يتضح

<sup>1</sup> أحمد أوزاري: المراهق والعائلات المدرسية، الشركة العربية ، الرباط ، 1994، ص : 16

<sup>2</sup> عبد الرحمن عيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999 م، ص 100 .

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران : علم النفس، ط4. ، عالم الكتب، القاهرة، 1977 م، ص 289 .

الفرق بين كلمة مراهاقة و كلمة بلوغ و هذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، و هي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف اللوغ اجرائيا:

إن المراهاقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي و البدني، و هي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد .

يطلق مصطلح المراهاقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي<sup>1</sup>. كما يعني مصطلح المراهاقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهاقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين<sup>2</sup>.

كما يقول مصطفى فهمي إن كلمة المراهاقة (adolescence) مشتقة من فعل اللاتيني (adolesere) ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي و الإنفعالي والعقلي و هنا يتضح الفرق بين كلمة مراهاقة و كلمة بلوغ و هذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، و هي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف اللوغ بأنه نضج الغدد التناسلية و إكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج<sup>3</sup>.

### إجرائيا:

هي مرحلة نمو شامل ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و تمتد من (13 إلى 20 سنة) مرفقة بتغيرات فسيولوجية وانفعالية وعقلية.

<sup>1</sup> عبد الرحمن عيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999 م، ص 100 .

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران : علم النفس، ط4 .، عالم الكتب، القاهرة، 1977 م، ص 289 .

<sup>3</sup> مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة و المراهاقة ، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189.

## 7- الدراسات السابقة و المشابهة:

### الدراسة الأولى:

- دراسة ( عبد الله بن ناصر السدحان 2002ف)، بعنوان ( الترويح في حياة الشباب - دراسة على طلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة الرياض)

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى طبيعة التطور الترويحي الذي حدث في حياة الشباب في المملكة العربية السعودية بواسطة معرفة كمية وقت الفراغ التي يمتلكها الشباب، ونوع وسائل الترويح التي يجدها وكميتها ونوع الممارسات الترويحية التي يقوم بها في وقت فراغه. واقتصرت الدراسة على الطلاب الذكور الذين يدرسون في الصف الثالث الثانوي بمدينة الرياض وبلغ مجموع عينة الدراسة (1082) طالباً، وأظهرت الدراسة:-

- أ- عدم وجود تطور كمي في ساعات الفراغ لدى الشباب في المملكة العربية السعودية.
- ب- وجود تطور نوعي وكمي في وسائل الترويح المتاحة للشباب في المملكة
- ت- وجود تطور نوعي في الممارسات الترويحية لدى الشباب في المملكة نتيجة للتطور في وسائل الترويح المتاحة.

### الدراسة الثانية:

- دراسة صبحي سراج (2004م) (18) بعنوان فاعلية برنامج ترويحي رياضي علي بعض متغيرات الجهاز العصبي و الإحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين، ويهدف البحث إلي التعرف علي فاعلية برنامج ترويحي رياضي علي بعض وظائف الجهاز العصبي و الإحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين علي عينه من الأعضاء المترددين علي المركز الرياضي لكبار السن التابع لمديرية الشباب و الرياضة بمحافظة كفر الشيخ (20) مسن من (60-65) سنه مستخدما المنهج التجريبي، و أسفرت النتائج علي أن البرنامج الترويحي الرياضي يؤثر تأثيرا ايجابيا علي بعض متغيرات الجهاز العصبي حيث أدي إلي التحسين في بعض المتغيرات والحفاظ علي ما هي عليه في بعض المتغيرات الأخرى، وكذلك كان للبرنامج الترويحي الرياضي تأثيرا ايجابيا علي بعض متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية .

### الدراسة الثالثة:

- دراسة صبحي سراج، وهاله عمر (2003م) (19) بعنوان تأثير برنامج ترويح رياضي علي بعض المتغيرات البدنية و الوظيفية لإنشاء المشروع القومي، ويهدف إلي بناء برنامج ترويح رياضي ومعرفة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية و الوظيفية لإنشاء المشروع القومي، وقد تم استخدام المنهج التجريبي علي عينه قوامها (20) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئ المشروع القومي بكفر الشيخ وقد أسفرت النتائج أن برنامج الترويح الرياضي يؤثر تأثيرا ايجابيا علي المتغيرات البدنية (قوه عضلية - سرعه - مرونة - تحمل - توازن - رشاقة ) والمتغيرات الوظيفية ( كمعدل ضربات القلب - ضغط الدم - السعه الحيوية - زمن كتم النفس - محيط الصدر في الشهيق والزفير ومؤشر استهلاك الأوكسجين ومؤشر الطاقة لباراخ ) .

### من حيث العينة :

فقد تراوحت عينة الدراسات السابقة ما بين 120-800 طالب و طالبة تم أخذها من معاهد جامعات، كليات.

### منهج الدراسة:

فقد تم استعمال المنهج الوصفي بالطريقة المسحية في جميع الدراسات و هذا ما يتفق مع دراستنا حيث استعملنا المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

### من حيث الأداة:

قد تم استخدام الاستبيان كأداة في جميع الدراسات و هذا ما يتفق مع دراستنا الحالية.

### من حيث النتائج المتوصل إليها :

فقد تشابهت دراستنا الحالية مع الدراسات السابقة عموما في موضوع الممارسة الرياضية الترويحية إلا أننا ركزنا على واقع الرياضة الترويحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، كما تناولنا ظاهرة الرياضة الترويحية في التقليل من الضغوط النفسية عن ممارستها في وقت الفراغ.

- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

من خلال استعراض أهداف وإجراءات ونتائج مثل هكذا دراسات بحثية، يتضح إن هناك أوجه عديدة أمكن الاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية، ومكمن الاستفادة من هذه الدراسات استعمال منهج البحث المناسب واختيار العينة وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة وصولاً إلى النتائج المبتغاة من هذه الدراسة ومناقشة تلك النتائج.



# الجانب النظري



# الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي الترويحي



**تمهيد:**

إن العودة إلى الطبيعة تؤثر إيجابيا على صحة الإنسان بعيدا عن الأدوية و أضرارها الجانبية، والنشاط البدني الرياضي هو أفضل سلاح لمواجهة الأمراض التي تهاجم الإنسان مع التقدم في السن مثل أمراض القلب والشرابين، والسكر وارتفاع مستوى الكولسترول في الدم بالإضافة إلى مرض هشاشة العظام، وبهذا يعتبر النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده و ألوانه المتعددة من بين أهم الوسائل الصحية، وميدانا هاما وعاملا قويا في إعداد الفرد الصالح وتساعده على تكوينه من جميع النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية، وذلك من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة، تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتشكيل حياة مستقرة حتى يستطيع مسايرة العمر وتطوره، كما أنه يتميز بقيم جمالية واجتماعية كالتعاون واحترام القوانين وغيرها، كما يعد من أهم وسائل التعبير عن الذات.

ويقصد بالنشاط البدني الرياضي المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان، ويعتبر شامل لكل النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الفرد والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام.

**1- النشاط البدني الرياضي:****1-1- تعريف النشاط:**

هو وسيلة تربوية وتتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه، وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي تماثل المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية<sup>1</sup>.

كما يعتبر آخرون "أنه عملية عقلية أو سلوكية، أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتفانيّة أكثر منها بالاستجابة"<sup>2</sup>.

**1-2- تعريف النشاط البدني :**

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل والوهن و الخمول، وفي الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار

1- محمد الحماحي وأمين أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص29.

2- أحمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1997، ص08.

الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز Larson الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى<sup>1</sup>.

### 1-3- تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو أكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

ويعرفه "مات فيان" بأنه نشاط ذو شكل خاص، جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمن أقصى تحديدا لها. وبذلك فإن ما يميز النشاط بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل النتائج الممكنة في المنافسة، لا من أجل الفرد الرياضي فحسب بل من أجل النشاط في حد ذاته<sup>2</sup>.

والنشاط البدني الرياضي هو إحدى اتجاهات الثقافة الرياضية التي يرجع أساسها إلى زمن قديم، حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا منها تلقائيا ضمنا لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو و الجري و السباحة و الرمي، والمصارعة و القفز، وغيرها من النشاطات محاكيا أجداده ومستفيدا من خلفية الرياضة السابقة، ثم أضاف إليها بعض الأدوات كالمضارب، الشباك، وضع القوانين واللوائح، وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا على تطويرها

1- أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص.32، 22.

2- علي يحيى المنصوري: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، مدخل للثقافة الرياضية، ط1، 1971، ص213، 209.

والارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في مصير الأمم وسلوكيات الأفراد.

وإذا نظرنا إلى سلوكيات الإنسان البيولوجية نجده حلقات متتابعة من عدة أنشطة غايتها التوفيق بين الفرد و البيئة التي يعيش فيها. فإذا تتبعنا المعنى الحقيقي للنشاط البدني الرياضي نجده نشاط اجتماعي يساهم في الارتقاء بكفاءة الرياضي الحركية والصحية، والنفسية، ويتحدد بصفة أساسية من عنصرين التدريب والمنافسة، ويعرف بأنه كل نشاط بدني يتصف بروح اللعب يمارسه الرياضي برغبة و صدق ويتضمن صراعا يتناسب مع الغير أو مع الذات ومع عناصر الطبيعة.

ويعرفه كل من "لوشن" و"ساج" بأنه نشاط مفعم بالحوية و اللعب التنافسي ذو مردود داخلي و خارجي، يتضمن أفرادا أو فرق تشترك في مسابقة، حيث تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطط<sup>1</sup>.

كما أوضح "سيمونز" أن النشاط البدني الرياضي فرص متاحة يدرك من خلالها الفرد إمكانيته وقدراته على نحو صحيح.

إذا فالنشاط البدني الرياضي هو التعبير الأصح لجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، وهو تتويج للحركات و الأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس و هدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها<sup>1</sup>.

1- أحمد زكي بدوي: مرجع سابق، 1997، ص08.

## 2- أهداف النشاط البدني الرياضي:

من المعروف أن أهداف النشاط البدني الرياضي العامة لا تتحقق في حصة أو حصتين ولا سنة أو سنين، بل أيضا ولا في مرحلة دراسية كاملة وإنما تتحقق هذه الأهداف في نهاية المرحلة الدراسية التي تشرف على إدارة معهد التربية البدنية و الرياضية.

والنشاط البدني الرياضي جزء لا يتجزأ من التربية العامة وهو يسهم في تطوير الفرد من خلال ممارسة الأنشطة البدنية، وهو أسلوب منظم تنظيما متدرجا لاكتساب الخبرات التي من شأنها تلبية احتياجات الطلبة، والنشاط البدني مرتبط مع العديد من الأنشطة التربوية إذ أنه يتضمن برامج تساعد على تطوير الأفراد ويهدف إلى إحداث تغييرات سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، وسنناقش فيما يلي الأهداف الرئيسية التي يعمل النشاط البدني الرياضي على تحقيقها:

### 2-1 - هدف التنمية البدنية:

يعبر هدف التنمية البدنية عن إسهام التربية البدنية و الرياضية في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان، ويتضمن هدف التنمية البدنية و العضوية فيما بدنية و جسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا ملائمة ومهمة على المستويين التربوي و الاجتماعي وتتمثل في:

<sup>1</sup>-أمين أنور الخولي: مرجع سابق،ص32.

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب و الانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل.
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم<sup>1</sup>.

## 2-2- هدف التنمية الحركية:

تتشكل الظاهرة الحركية لدى الإنسان أحد أهم أبعاد وجوده الإنساني سواء على المستوى الحياتي (البيولوجي) أو المستوى الاجتماعي الثقافي، ويشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم و الخبرات و المفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان و تعمل على تطويرها و الارتقاء بكفايتها.

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن تقدم التربية البدنية و الرياضية من خلال برامج الأنشطة الحركية وأنماطها ومهاراتها المتنوعة، في سبيل اكتساب الكفاية الإدراكية و الطلاقة الحركية، والمهارة الحركية، وهي في مجملها مفاهيم تتصل بسيطرة الفرد على حركته وإجادة إدارتها واكتساب المهارات الحركية له منافع و فوائد ذات أبعاد كثيرة<sup>1</sup>.

## 2-3- هدف الترويح و أنشطة الفراغ:

1- أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص130.

2 - أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص151-156، 152.



يعبر مفهوم الترويح عن الظرف الانفعالي الذي يستشعره الإنسان وينتج من الإنسان بالرضا، وبالوجود الطيب، وهو يتصف بمشاعر كالإجادة و الانجاز، والانتعاش و القبول و النجاح، والقيم الذاتية، وهو يدعم الصورة الايجابية للذات، كما يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الأغراض الشخصية و استجلاب التغذية الراجعة من المخالطين، وهو في النهاية أنشطة مستقلة للفراغ ومقبولة اجتماعيا.

وتتمثل التأثيرات الناتجة من الممارسة الترويحية للمناشط البدنية في:

- ✚ الصحة و اللياقة البدنية وكفاية الأجهزة الحيوية.
- ✚ البهجة و السعادة و الاستقرار الانفعالي.
- ✚ مفهوم ايجابي للذات، وتحقيق الذات ونمو الشخصية.
- ✚ نمو العلاقات الاجتماعية السليمة و توطيد الصداقات.
- ✚ نمو المهارات الاجتماعية و النضج الاجتماعي.
- ✚ التوجه الاجتماعي للحياة، وإجاباتها بشكل أفضل.
- ✚ إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفيس المقبول.
- ✚ إشباع حب الاستطلاع والمعرفة و الفهم وزيادة الوعي.
- ✚ احترام البيئة الطبيعية و الحفاظ عليها.
- ✚ تقدير الخبرات و القيم الجمالية وتذوقها.

إشباع الحاجة إلى القبول والانتماء<sup>1</sup>.

## 2-4- هدف التنمية المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني و الرياضي وبين القيم والخبرات و المفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط، والمعرفة الرياضية هي المجال الذي يتضمن المفاهيم والمبادئ التي تشكل الموضوعات ذات الطبيعة المعرفية العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي وتحكم أدائه بشكل عام.

ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم و التطبيق و التحليل و التركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها للتربية البدنية.

## 2-5- هدف التنمية النفسية:

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم و الخبرات و الحاصلات الانفعالية الطيبة والمقبولة، والتي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية و الرياضية للمشاركين بها، بحيث يمكن

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي: 1996، مرجع سابق، ص 156.

إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة، والتي تتصف بالشمول و التكامل، كما أنها تتيح مقابلة الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد.

## 2-6- هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج التربية البدنية و الرياضية أحد الأهداف المهمة و الرئيسية في التربية البدنية، فالأنشطة الرياضية. تتسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات و التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة و النشاط البدني عددا كبيرا من القيم و الخبرات و الحاصلات الاجتماعية المرغوبة و التي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته و تساعده في التطبيع و التنشئة الاجتماعية و التكيف مع مقتضيات المجتمع و نظمه و معاييرها الاجتماعية و الأخلاقية و قد استعرض كوكلي الجوانب و القيم الاجتماعية للرياضة فيما يلي:

الروح الرياضية - التعاون - تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق - التعود على القيادة و التبعية - التنمية الاجتماعية - اكتساب المواطنة الصالحة - الانضباط الذاتي - تنمية الذات - المتعة و البهجة الاجتماعية - اللياقة و المهارة النافعة.

## 2-7- هدف التنمية الجمالية و التذوق الحركي:

في مجال التربية البدنية و الرياضية كثيرا ما يتردد لفظ جميل للتعبير عن أداء حركية رفيعة المستوى، كما يوصف اللاعب بأنه فنان لأنه صاحب أسلوب ذاتي متميز في أدائه ولعبه، فلقد تعدى أداء هؤلاء اللاعبين مرحلة التكتيك الموصوف، إذ أصبحت تؤدي هذه المهارات بشكل كبير

من الإحساس و المشاعر تعبيراً عن تفوق حركي جمالي رفيع المستوى. والخبرة الجمالية تتوافر في جميع ألوان وأشكال النشاط الحركي للإنسان. فالقيم الجمالية متاحة في الملاعب و المسابح وصالات الجمباز مثل توافرها في لوحات المصورين أو في أعمال النحاتين أو مؤلفات الموسيقيين فعندما يشعر المرء بالجمال فإن صفات الشيء أو الموضوع لا تدرك في ذاتها وإنما تدرك المشاعر الذاتية التي يبعثها فينا حضور هذا الموضوع.

## 2-8- هدف التنمية العقلية و النمو الذهني:

إذا اقتصر عمل رجال التربية البدنية و الرياضية على الجسم فقط لن يصلوا مطلقاً إلى ما يمكن القيام به، ومن اللازم أن نتذكر دائماً أن العقل و الجسم مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، فليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل فقط، وتنمية اللياقة البدنية تؤيد استخدام العقل استخداماً فعالاً مؤثراً، وعلم النفس الحديث الرياضي يؤكد هذه النظرية وفي ميدان التربية البدنية و الرياضية هناك معارف و معلومات هامة بالنسبة للأفراد من أمثالها المعلومات الخاصة بأجسامنا بالأمراض وبقية التدريب الرياضي و أهمية اللياقة البدنية ثم المعلومات المتعلقة بقوانين الألعاب ولوائحها واستراتيجية كثيرة من أوجه النشاط الرياضي و تاريخه و ثقافته بالنسبة لثقافات الشعوب الأخرى<sup>1</sup>.

## 3- أنواع النشاط البدني الرياضي:

### 3-1 - النشاط البدني التنافسي:

<sup>1</sup> - خطاب عادل: تربية بدنية للخدمة الاجتماعية ، دار النهضة العربية ، 1965، ص38.

يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا في الأوساط الرياضية، ويعتبر المنافس و المتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة الرياضي، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عمليتها وتتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين، وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحزر بعض الأهداف إذا كافح وبذل الجهد. وهكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب النهاية للمباريات ولقد قدم CHU نقلا عن "روس" و "هاج" تصنيفا للمنافسات على النحو التالي:

- منافسة بين فردين.
- منافسة بين فريقين.
- منافسة أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة<sup>1</sup>.

### 3-2- النشاط البدني الرياضي النفعي:

في الحقيقة أن المفهوم الخاص بالنشاط البدني الرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة و النفع من الناحية النفسية و العقلية و الاجتماعية و البدنية و الصحية، مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي التنافسي، إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة وفيما يلي بعض الأنشطة البدنية و الرياضية المعتمدة.

### 3-3- النشاط البدني الرياضي المكيف:

1- أمين أنور الخولي: مرجع سابق، 1996، ص190.

حسب تعريف الرابطة الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح و الرقص فإن النشاط البدني المكيف عبارة عن تنوع الألعاب و الأنشطة الرياضية لنتناسب مع ميول و حدود الأفراد ممن لديهم نقص في القدرات البدنية ليشاركوا بنجاح و أمان في أنشطة الترويح للبرنامج العام للتربية البدنية و الرياضية.

ويرى "ايزازينوا" وآخرون أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق حركيا غير أنه يجب زيادة أو تخفيض بعض الحركات التي نرى أنها لا يستطيع أن يقوم بها<sup>1</sup>. يقول عبد السلام البواليز أن البرنامج المتنوع من النشاطات الإنمائية و الألعاب يجب أن تتسجم مع ميول و قدرات الفرد الناقص بالنظر إلى القيود التي تفرضها عليه نقائصه وبصفة عامة فإن هذا التعديل في النشاط سيسمح بتصحيح الأوضاع الجسمية غير الصحيحة، وتنمية القدرات الحركية وتحسين مستوى اللياقة البدنية و توفر كذلك الفرص المناسبة لتعليم النشاطات الترويحية الصحيحة وممارستها<sup>2</sup>.

### 3-4- النشاط البدني الرياضي الترويحي:

الترويح هو حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة ويتصف بمشاعر إيجابية كالإنجاز والإجادة والانتعاش والقبول والنجاح وقيمة الذات وبذلك يدعم الصورة الإيجابية

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي: محمد الحماحي، برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص17-18.

<sup>2</sup> - محمد عبد السلام: البواليز للعلاقة الحركية و الشلل الدماغي، دار الفكر العربي، الأردن، 200، ص103.

لذات الفرد، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، ويحقق الأغراض الشخصية والتغذية الراجعة من الآخرين ويأخذ الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبول، كما تكون اجتماعية.

❖ الترويح هو نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ، ودوافعه أساسية وهي الرضا والسرور الناتج عن هذا النشاط.

❖ الترويح هو عملية خلق الفرد من جديد حيث أنه يستهدف الانتعاش والتجديد و التحرر من الأعباء والتطلع إلى المستقبل المليء بالأمل و الرجاء.

❖ الترويح هو الخبرة في قضاء وقت الفراغ ويشترك فيه لفرد بمحض إرادته ويحدث من خلال إشباع فوري.

❖ الترويح هو الحالة التي تصاحب الفرد عند ممارسته لنشاط يتمتع به، وقد يكون هذا النشاط جسدياً أو عقلياً أو وجدانياً فهو مع ذلك حالة نفسية تهيئها أنواع النشاطات المختلفة .

❖ الترويح هو نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس لأي نوع من المكاسب و يمنح الفرد منفذ للقوات البدنية و العقلية الخلقية، ويحدث في وقت الفراغ كنتيجة لرغبة داخلية وليس لسبب إجباري<sup>1</sup>.

### 3-4-1- أهمية الترويح :

الترويح هو نشاط تلقائي مقصود لذاته و ليس لأي نوع من المكاسب و يمنح الفرد منفذ للقوات البدنية والعقلية الخلقية، ويحدث في وقت الفراغ كنتيجة لرغبة داخلية و ليس لسبب إجباري<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - أحمد عبد الله أحمد العلي : الشباب و الفراغ ، ذات السلاسل الكويت ، 1988، ص 28-29.

تشير الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية وللترويح إلى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة في النقاط التالية:

- ❖ تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- ❖ التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- ❖ توفير حياة شخصية و عائلية زاخرة بالسعادة و الاستقرار.
- ❖ تنمية ودعم القيم الديمقراطية.
- ❖ ويعتقد "بتلر" أن الترويح يسهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير صحته البدنية و العقلية وكذلك ترقية انفعالاته و أخلاقه، كما يسهم الترويح في رفع الروح المعنوية و الشعور بالأمان لدى الفرد و من جانب آخر يعمل على دعم الحياة الديمقراطية وإنعاش الحالة الاقتصادية للفرد و المجتمع و أيضا يسهم في التقليل من ارتكاب الانحرافات.
- وترى تهاني عبد السلام "أن تحقيق السعادة التي يتطلع إليها كل إنسان دون اعتبار للجنس أو العصر البشري أو للعقائد هو المحور الأساسي"
- كما يرى الباحثون في مجال الترويح و الصحة النفسية أن مناشط الترويح ذات الطابع التنافسي تتيح للفرد التعبير عن الميول و الاتجاهات و إشباع حاجاته النفسية.

<sup>1</sup> - أحمد عبد الله العلي، 1998، مرجع سابق، ص29.



وفي دراسة أجريت على طلاب المدارس و الكليات بالولاية، أوصى الباحثون بأن تكون منشط الرياضة و الترويح جزءا من حياتهم وذلك لتحسين حلتهم النفسية.

إلا أن الدراسة أكدت على أنه لا ينبغي الاعتقاد بأن الترويح هو الدواء ذو التأثير الفعال للشفاء من تلك الأمراض ولكنه يعد من أهم العوامل المساهمة في سلامة الصحة النفسية و الصحة العقلية للفرد. وأكد الأطباء و المختصون في مجالات الطب النفسي و علم النفس و الترويح على ضرورة مشاركة الفرد في مناشط الترويح للتقليل من التوتر العصبي و النفسي الناتج عن الإرهاق في العمل، كما أكدوا على طبيعة العلاقة بين الترويح و الصحة النفسية للفرد<sup>1</sup>.

### 3-4-2- أنواع الترويح :

لقد تعددت الأنشطة الترويحية و منها ما يلي:

#### ✚ الترويح الثقافي :

يشمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وفتحها، و ضروري لمعرفة الفرد لوسطه، و يساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية.

#### ✚ الترويح الفني :

<sup>1</sup> - كمال درويش و محمد الحماحي : رؤية عصرية للتاريخ ، مركز الكتاب للنشر، 1996، مصر، ص56.

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية، وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال، والإبداع و الابتكار و التدوق.

### ✚ الترويح الاجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات و العلاقات الاجتماعية بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية، كالمشاركة في جمعيات ثقافية و الجلوس مع أفراد الأسرة وزيارة الأقارب و الأصدقاء.

### ✚ الترويح الخلوي:

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة و يعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يساهم في إشباع ميول الفرد للمغامرة و التغيير و البحث عن المعرفة و التمتع بمجال الطبيعة و اكتساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة.

### ✚ الترويح العلاجي:

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

### ✚ الترويج التجاري:

هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد، نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويج التجاري يدخل في نطاق السينما و المسرح والإذاعة و الصحف و التلفزيون و غيرها من المؤسسات الترويحية التجارية، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في مجتمعات الاشتراكية<sup>1</sup>.

### ✚ الترويج الرياضي:

يمكن تقسيم الترويج الرياضي كما يلي:

- أ- الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة من الألعاب كالجري وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور و المرح و التنافس مع مرونة قواعدها وقلّة أدواتها وسهولة ممارستها.
- ب- الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية و التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة: ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية، تمارس طوال العام.

<sup>1</sup> - عطيات خطاب : أوقات الفراغ و الترويج ،دار المعارف، الطبعة الثالثة، القاهرة، 1982، ص 64-65-66 .

ت- **الرياضة المائية:** وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف اليخوت و الزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.<sup>1</sup>

#### 4- خصائص الترويح :

لقد اتفق جميع علماء الاجتماع و التربية و علم النفس على أن الترويح يساعد في تربية الفرد و تكامل شخصيته، حيث أكد فيلسوف التربية "جون ديوي" على أن اللعب هو اتجاه فكري يمكن الحصول عليه في ظرف ما.

من الخصائص الترويحية ما يلي :

- ❖ الترويح يعني الفعالية، إما فكرية أو بدنية أ عاطفية .
- ❖ الترويح لا يشمل فعالية معينة، وذلك لأن رغبات و ميول الأفراد تختلف اختلاف كبير بالنسبة للأمور التي ترضيه وتشعرهم بالمتعة، فهناك عدد من الفعاليات يستطيع الفرد أن يختارها بتأثير الدوافع الشخصية.
- ❖ الترويح يحدد بالدوافع الشخصية فهو اتجاه فكري يحدث في الوقت الحر لأداء المهارة .

<sup>1</sup> - ابراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى عمان 1998، ص09.

- ❖ النشاط الترويحي مرتبط بوقت الإنسان. الحر حيث تتوفر له الفرصة بأن يختار الأنشطة مختلفة دون ضغط خارجي ماعدا الرغبة و الدوافع الذاتية .
- ❖ الترويح من الأنشطة الهادفة و البناء.
- ❖ الترويح له أثر في تكوين الشخصية المتزنة و تنميتها كما يحسن العلاقات الاجتماعية و يكون الاستقرار العاطفي و النظرة المتفائلة في الحياة<sup>1</sup>.

## 5- أنواع الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ:

هناك العديد من الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ. ويختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الأنشطة وفيما يلي عرض لبعض الآراء التي حاولت تصنيف الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ<sup>2</sup>.

أولاً: يرى تروجش أنه يمكن تقسيم الأنشطة الترويحية إلى ثلاثة مجموعات كما يلي:

- ❖ الأنشطة الترويحية التي تستهدف الراحة العصبية و التي تتضمن نشاطاً عضلياً مثل القراءة و سماع الموسيقى و مشاهدة التلفزيون.
- ❖ الأنشطة الترويحية التي يغلب عليها طابع النشاط العضلي أو الأداء الحركي مثل ممارسة النشاط الرياضي أو ممارسة مختلف الهوايات الرياضية.
- ❖ الترويح الذي يتميز بالطابع السلبي والاستجمام مثل النوم والاسترخاء.

<sup>1</sup> حزام محمد القزوني : التربية الترويحية ، دار العربية للطباعة ، بغداد ، 1978، ص20.

<sup>2</sup> - كمال درويش و أمين الخولي : مرجع سابق ، 1990، ص140.

ثانياً: يقسم حلمي إبراهيم أنشطة الترويح في وقت الفراغ إلى أقسام عدة طبقاً لمدى الاشتراك في أي نشاط على النحو التالي:

❖ الاشتراك الابتكار: وهو الذي يعمل فيه المشترك على الإبداع و الابتكار عن طريق اندماجه التام في نوع النشاط الممارس.

❖ الاشتراك الإيجابي وهو ذلك النوع من الاشتراك في أوجه النشاطات التي تسهم في تنمية الفرد جسمانياً أو عقلياً أو اجتماعياً أو نفسياً.

❖ الاشتراك العاطفي: ويقصد جبه اشتراك الفرد عاطفياً في مختلف أنواع الأنشطة مثل مشاهدة المباريات الرياضية أو الاستماع إلى الموسيقى.

## 6- طرق تقدير وقت الفراغ:

يعتقد بعض المهتمين بعلم الاجتماع أنه لا يمكن قياس الفراغ و يعللون ذلك بأن الفراغ ليس له مقياس وأن كل المحاولات التي جرت لقياسه ربما كانت غير صادقة في نتائجها وذلك لأن الفراغ شيء لا يمكن قياسه بطريقة موضوعية حيث يتأثر بالآراء وبالحالة المزاجية للفرد المبحوث ومن ثم من الصعوبة قياسه، إلا أن البعض الآخر من المهتمين بعلم الاجتماع يرون أنه بالإمكان تقدير وقت الفراغ وقياسه بطريقة كمية<sup>1</sup>. ويشير "كابلين" إلى أنه يمكن تقدير وقت الفراغ وقياسه من خلال الحصول على معلومات ترتبط بالمتغيرات التالية:

<sup>1</sup> - كمال درويش و محمد الحمامي: مرجع سابق، 1996، ص47.

- ❖ النفقات المالية التي يتم صرفها على أنشطة وقت الفراغ.
  - ❖ أنماط أو مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ.
  - ❖ ضرائب الدخل التي يتم تحصيلها من الرسوم المقررة على أنشطة وقت الفراغ.
  - ❖ دراسات الحالة للأفراد و للأسرة عن وقت الفراغ.
  - ❖ حجم الإمكانيات و التسهيلات التي توفرها الدولة لأنشطة وقت الفراغ.
  - ❖ دراسة نشاط المؤسسات الأهلية المهمة بأنشطة وقت الفراغ.
- بينما يرى "دي جرازيا" أنه توجد ثلاث طرق يمكن الاستفادة منها في تقدير وقت الفراغ وهي:
- ❖ معرفة أوجه النشاط الذي يقوم به الأفراد بإنفاق أموالهم عليها.
  - ❖ تحديد الأنشطة التي يمارسها الأفراد في وقت الفراغ وكذلك الأهمية التي يولونها لهذه الأنشطة.
- ويوضح "محمد علي محمد" أنه توجد ثلاث أساليب لقياس الوقت بوجه عام ووقت الفراغ بوجه خاص حيث يتم تسجيل الفرد لكل الوقت المخصص لمختلف الأنشطة و الأعمال التي يقوم بها على مدار يومه سواء ما هو مرتبط بوقت الفراغ أو دونه وهذه الأساليب هي:
- ❖ التتابع الزمني مثل الساعة الواحدة، الساعة الثانية، الساعة الثالثة، الرابعة....الخ.
  - ❖ الاتجاهات أو المعاني المتصلة بالوقت وتصور الأفراد لعلاقات تتابع الأحداث.
  - ❖ الوحدات الزمنية المنظمة مثل الإجازات، ساعات العمل، ساعات النوم.

**7- الترويج في الجامعات:**

تنقسم أنشطة وقت الفراغ والترويج لطلبة وطالبات الكليات الجامعة إلى الأنشطة التالية:

- **النشاط الثقافي و القومي:**

تشتمل الأنشطة الثقافية و القومية على تشكيل و تنظيم المسابقات<sup>1</sup>.

- **تشكيل الجماعات:**

تشكل في كل كلية أو معهد جماعات للنشاط الثقافي و القومي بما يتناسب و ميول وحاجات الطلاب ونوعية الدراسة وفيما يلي نماذج منها:

- **الجماعات السياسية:**

مثل المحاضرات - الندوات - المراسلات الدولية - الوعي القومي - الإعلام..

- **الجماعات الثقافية و الأدبية:**

<sup>1</sup> - عطيات محمد خطاب: مرجع سابق، ص، 79- 80.



مثل البحوث القومية - الثقافية و الاقتصادية - المقال و الشعر .

❖ **الجماعات العلمية:**

مثل الإلكترونيات - التلفزيون - والصناعات الكيماوية و الهندسة.

❖ **جماعات العلوم الإنسانية:**

مثل جماعات علم النفس والدراسات التاريخية و الفلسفة.

• **تنظيم المسابقات:**

ومن أمثلة هذه المسابقات:

البحث القومي - البحث الثقافي و الاقتصادي - البحث العلمي - المقال - الشعر .

• **النشاط الفني:**

تتمثل الأنشطة الفنية في تشكيل الجماعات التالية:

- جماعة الفنون التشكيلية.

- جماعة الفنون المسرحية.

- جماعة الفنون النسوية.

• **النشاط الاجتماعي:**

تتضمن خطة النشاط الاجتماعي البرامج و المشروعات التالية:

- برامج ومشروعات لخدمة البيئة.
- إقامة معسكرات لقادة اتحادات الكليات.
- مسابقة لاختيار الطلبة و الطالبات المثاليين على مستوى الكلية و الجامعة.

### • النشاط الرياضي:

تشمل البرامج الأساسية للأنشطة الرياضية على مستوى الجامعة وذلك في صورة منافسات بين الكليات المختلفة و تنظيم مسابقات في اللياقة البدنية هذا بالإضافة إلى تشجيع الأنشطة الداخلية في كل كلية.

## 8 - هدف الترويح وأنشطة الفراغ:

تشير الأصول الثقافية للرياضة إلا أنها نشأت بهدف التسلية و المتعة و الترويح وتشغل أوقات الفراغ و مازالت الرياضة تحتفظ بذلك كأحد أهدافها في إطار النشاط الرياضي، وهو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب المهارات الحركية و الرياضية مدى الحياة، فضلا عن المعلومات و المعارف المتصلة بها و إثارة الاهتمامات بالأنشطة البدنية ترويحاً يستثمره الإنسان في وقت فراغه بما يعود عليه بالقيم الصحية و النفسية و الاجتماعية المفيدة<sup>1</sup>.

## 9 - التأثيرات الإيجابية للترويح:

1- أمين الأنور الخولي : أصول التربية البدنية ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2001، ص156، 151.

وتتمثل فيما يلي:

- الصحة واللياقة البدنية وكفاءة الأجهزة الحيوية.
- البهجة والسرور والاستقرار الانفعالي.
- مفهوم الايجابي للذات ونمو الشخصية.
- نمو المهارات الاجتماعية والنضج الاجتماعي.
- التوجه الاجتماعي للحياة واجبها بشكل أفضل.
- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر.
- إشباع حب الاستطلاع والفهم وزيادة الوعي.
- احترام البيئة الطبيعية و الحفاظ عليها.
- تقدير الخبرات والقيم الجمالية و تذوقها.
- إشباع الحاجة إلى القبول و الانتماء.

#### 10- علاقة الترويح بالتربية :

قد يؤكد البعض أن الترويح هو ذلك الجانب من الحياة الذي لا تختص به التربية، فالتوجيه والإرشاد و التعلم و السيطرة تناسب أعداد الأفراد أو الدراسة، أما جوهر الترويح فهو التحرر والإخلاص من كل السيطرة و التحليق في الدنيا الحرة و تقرير الفرد لمصيره بنفسه.

ومثل هذا التفكير بجانبه الصواب فالترويح ليس عطلة من الحياة، إذ إن يمارسه الفرد في الترويح أثناء وقت الفراغ و يؤثر بدرجة كبيرة على شخصيته و هنالك أساليب متعددة لاستخدام ويختار بين البدائل المتعددة و كل اختيار لنشاط وقت الفراغ ما هو إلا اختيار تربوي يسهم في بناء الفرد وتنميته فالتربية لوقت الفراغ ذات أهمية بالغة لنمو الشخصية وليس من الصواب أن نعتبر الترويح اهتماما تربويا وثانويا .

## الخلاصة :

هناك علاقة وثيقة بين الترويح و الرياضة، فالرياضة نشاط اختياري ممتع مثلما في ذلك مثل الترويح، إلا أن الترويح لا يقتصر على أنشطة بدنية و رياضية بل يتعداه ليشمل العديد من الأنشطة الثقافية و الاجتماعية والفنية وغيرها إذ أن الأنشطة الرياضية الترويحية تتميز بأهميتها البالغة في التنمية الشاملة ومن هنا اختلط الأمر على الكثيرين في أن الترويح و الرياضة اسمين لشيء أو عملة واحدة.

ومن ناحية أخرى فإن إدخال عامل الترويح على الرياضة قد أسهم في تغيير الطرق و أساليب التربية الرياضية فعلى سبيل المثال زاد الاهتمام بالأنشطة التربوية بعامل المرح و السرور مثل ألعاب الصغيرة والسباقات وغيرها بعد أن كان الاهتمام مركزا على التمرينات البدنية الشكلية هذا بالإضافة إلا أن الترويح.

قد أسهم النشاط الرياضي خارج المدرسة إلى درجة كبيرة، ومن العلاقة الهامة بين الترويح والرياضة أن خريجي كليات التربية الرياضية يعتبرون من أقدم المؤهلين بحكم دراستهم على القيام بالرياضة والإشراف في المجال الرياضي.

# الفصل الثاني

## الضغوط النفسية



**تمهيد:**

نظرا للطبيعة المعقدة والمركبة للضغوط النفسية، وكذا الآثار والنتائج المترتبة عنها، وذلك بسبب تنوع مصادر الضغوط النفسية وبسبب الفروق الفردية في ردود الأفعال تجاهها، فإن التعامل مع الضغوط النفسية ليس بالعملية السهلة، ولأن الحياة الإنسانية مليئة بشتى أنواع الضغوط، والتي يدل وجودها بشكل معتدل أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة، ومن ثم فإن إستراتيجيات التحكم و مواجهة الضغوط النفسية لا تعني التخلص منها فقط، وإنما تعني كذلك التعايش الايجابي معها، ومعالجة نتائجها أو الوقاية منها.

## 2-1- تعريف الضغوط: Stress

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد، أو ثق<sup>1</sup>.

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة مما ترتب عليه ببطء نمو أوجه الصلاح لديه ، كما وصف هوكس، Hooks (1976) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل (load) أو ضغط stress فيزيائي يسبب إجهادا (Strain) فيزيائيا لمادة معينة<sup>2</sup>.

وقد استخدمت كلمة stress في القرن السابع عشر للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للضغط (stress) إلى سببه الأساسي أي القوة، الضغط، الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة stress يرافقها غالبا strain أي: إجهاد وعناء<sup>3</sup>.

ويعرف جرينبيرج، Grenberg (1984) الضغوط بأنها " رد فعل فيزيولوجي وبيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة".

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات الأساسية والمعقدة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية<sup>4</sup>، والذي لازال يكتنفه قدر كبير من الغموض شأنه شأن كثير من المفاهيم البيكولوجية والتربوية، هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح،

1 - الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت لبنان. 1997، ص4.

2 - أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت. (1998)، ص20.

3 - جان بنجامين ستورا: الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم . منشورات عويدات، بيروت لبنان 1997، ص4 .

4 - جان بنجامين ستورا، مرجع سابق، ص13.



وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة.

ويعرف ماندلر، Mandler (1984) الضغوط " هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط stress وبالشدة strain الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد ".<sup>1</sup>

ويؤكد ميلز، Mills (1982) أن الضغوط هي " رد فعل داخلي ينتج من عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه".<sup>1</sup>

ويعرفها لازاروس، Lazarus بأنها " عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرات ضاغطة مثل البرد، الانفعال، صدمات نفسية، وإجراء عمليات جراحية".<sup>2</sup>

أما إبراهيم (1998) فيرى أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.<sup>3</sup>

وقد أشار محمود عنان (1995) إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتلاءم مع مهمة انجاز الهدف، بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي.<sup>4</sup>

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد".<sup>5</sup>

ويعرف قاموس Oxford الضغط بـ:

- عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر.

<sup>1</sup> - عويد سلطان المشعان: مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية، الرياض، 2001، ص71.

2- Rogers.M & W.Aubert(1988): Le Stress dans les organisations (cahier de l'ecole superieur de commerce),Paris,p77..

<sup>3</sup> - عبد الستار إبراهيم: الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت، 1998، ص118.

<sup>4</sup> - محمود عبد الفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص698.

<sup>5</sup> - فاخر عاقل (1971): معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ص121.

- عبارة عن قوة تتطلب جهد وطاقة كبيرة ( الخضوع لضغط كبير ).

- القوة التي يمارسها الجسم.<sup>6</sup>

نستنتج مما سبق أن الضغط عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية، أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد، كما هو عبارة عن محاولة جسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي.

## 2-2- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط :

أشار لومسدان، CF Lumsden (1982) " أنه قد أُستعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن (ارزوق، 1997، ص.30)، وقد طرح الطبيب (ابن سينا) فيما مضى، نظرية الشدة قبل (هانس سيلبي) بعدة قرون، وذلك عن طريق التجربة التي قام بها حول الجمل والذئب، وقد أشار بان الاستمرار في مرحلة التعب والإرهاق يؤدي إلى الموت<sup>1</sup>.

كما أن الضغط هي كلمة شعبية، كثيرة الاستعمال، وأصل الكلمة Stress لاتيني، حيث كانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الانجليز للدلالة على: الشؤم، الصعوبات، الألم العميق<sup>2</sup>.

ويضيف كوكس، T.Cox " أن كلمة الضغط لها تاريخ عميق ويمكن أن يكون أصلها من الكلمة اللاتينية Stringer وقد استعملت منذ القدم من طرف الشاعر الانجليزي Robbert Mannyng (1303) في قصيدته (Handlying Synne)، ومن القرن الرابع عشر فما فوق استعملت في الأدب الانجليزي بأشكال مختلفة<sup>3</sup>.

<sup>6</sup>- كوكس، T.Cox 1986، ص.2.

<sup>1</sup> - محمد أحمد النابلسي: الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، (1991)، ص.260.

<sup>2</sup> -بولهان وآخرون، 1995، Paulhan&Autre، ص.8.

<sup>3</sup> - كوكس، T.Cox، 1986، مرجع سابق، ص.

أما في القرن التاسع عشر دخل هذا المفهوم في المجال الطبي، أين أعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه هنكل، Hinkle (1977) نقلا عن (ويليام أويسلر، William Osler) حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل اليهودي.

وفي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 استعمل الباحث (Wilar Cannon) مصطلح الضغط في دراسته لفزيولوجيا الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، انخفاض السكر في الدم<sup>4</sup>.

ثم جاء بعده هانس سيللي، Hans Selye (1935) الذي يعتبر أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط (stress)، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد، ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية.

بعدها وفي فترة الأربعينيات والخمسينيات، اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميداني علم النفس وعلم الاجتماع، إذ قام علماء الاجتماع أمثال (باننيك، ريبوت، Ribots، Panics) باستعمال مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما، أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي، خاصة في أعمال (فرويد، Freud) ونظرياته، ثم في أعمال من تبعه من منتهجي منحنى التحليل النفسي حين كان يُستعمل مصطلح القلق بمعنى "ضغط سيكولوجي"<sup>1</sup>.

## 2-3- مراحل عملية الضغط:

يعتبر هانز سيللي أول من قدم بعض جوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية

4- جان بنجامين ستور 1997:مرجع سابق،ص 4 .

<sup>1</sup> - ارزوق .ف: الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري - استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس، بوزريعة، جامعة الجزائر 1997،ص30.

أجرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.

ووفقاً للنموذج البسيط الذي (اقترحه مك جراث) فإن الضغط النفسي يتكون من أربعة مراحل متداخلة، هي على النحو التالي:

✓ متطلبات البيئة.

✓ إدراك المتطلبات.

✓ نتائج السلوك.

✓ الاستجابة للضغط<sup>1</sup>.

## 2-4- نظريات الضغوط النفسية: Theories De Stress Psychologique

✓ تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها)، وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث.

✓ وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها.

✓ فنظرية سيللي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساساً على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما سبيلرجر اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط، أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أما لازاروس

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية، (2000)، ص196.

فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط، ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها<sup>1</sup>، وهو ما يتضح من العرض التالي:

#### 2-4-1- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

✓ توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلبي، Hans Selye عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف ( Général Adaptation Syndrome)<sup>2</sup>.

✓ وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص اتجه (هانس سيلبي) إلى العلوم الفيزيائية واستعار مصطلح الضغط (Stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما، وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا فقد ابتكر مصطلح الضاغط (Stressor) وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد، ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه، فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل، والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة<sup>3</sup>.

✓ كان (هانز سيلبي) بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتنتقل نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيلبي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

✓ وافترض (سيلبي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح: أعراض التكيف العام (G.A.S). وهذه المراحل هي:

#### 2-4-1-1- مرحلة الإنذار: Alarme Réaction

<sup>1</sup> - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص98.

<sup>2</sup> - هيجان عبد الرحمان بن أحمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية، 1998، ص15.

<sup>3</sup> -- أحمد محمد عبد الخالق، 1998، مرجع سابق، ص21.

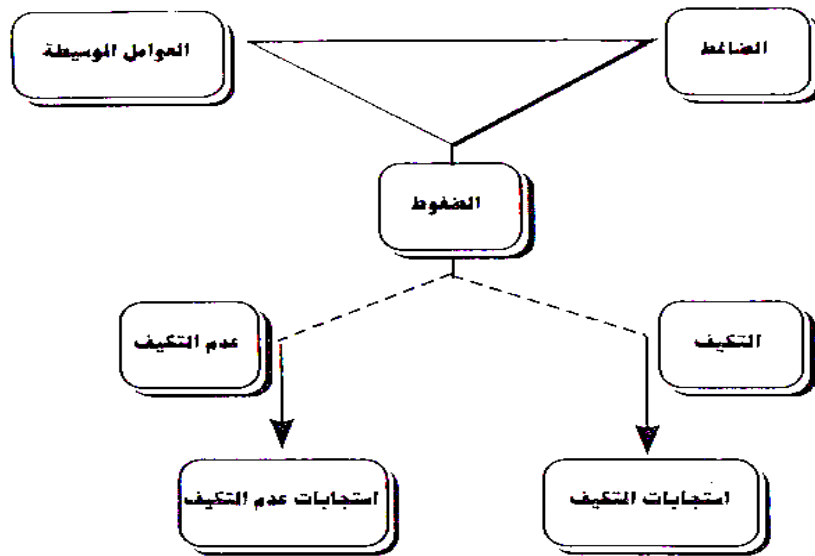
وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

#### 2-1-4-2-2 - مرحلة المقاومة: Résistance

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

#### 2-1-4-2-3 - الإنهاك: Exhaustion ✓

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة، وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:



شكل رقم (01):تخطيط عام لنظرية سيلبي<sup>1</sup>.

✓ 2-4-2- نظرية سيبيلبرجر:

تعتبر نظرية (سيبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety)، 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 وهو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط سيبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سيبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار- إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

✓ ويميز (سيبيلبرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما الضغط

<sup>1</sup> - فاروق السيد عثمان 2001، مرجع سابق، ص99.

فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي<sup>1</sup>.

#### ✓ 2-4-3- نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي، 1978)، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

✓ أ- ضغط بيتا Beta stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

✓ ب- ضغط ألفا Alpha stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

✓ ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا)، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشئة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا<sup>2</sup>.

#### ✓ 2-4-4- نظرية التقدير المعرفي: Lazarus 1970

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

✓ وتُعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

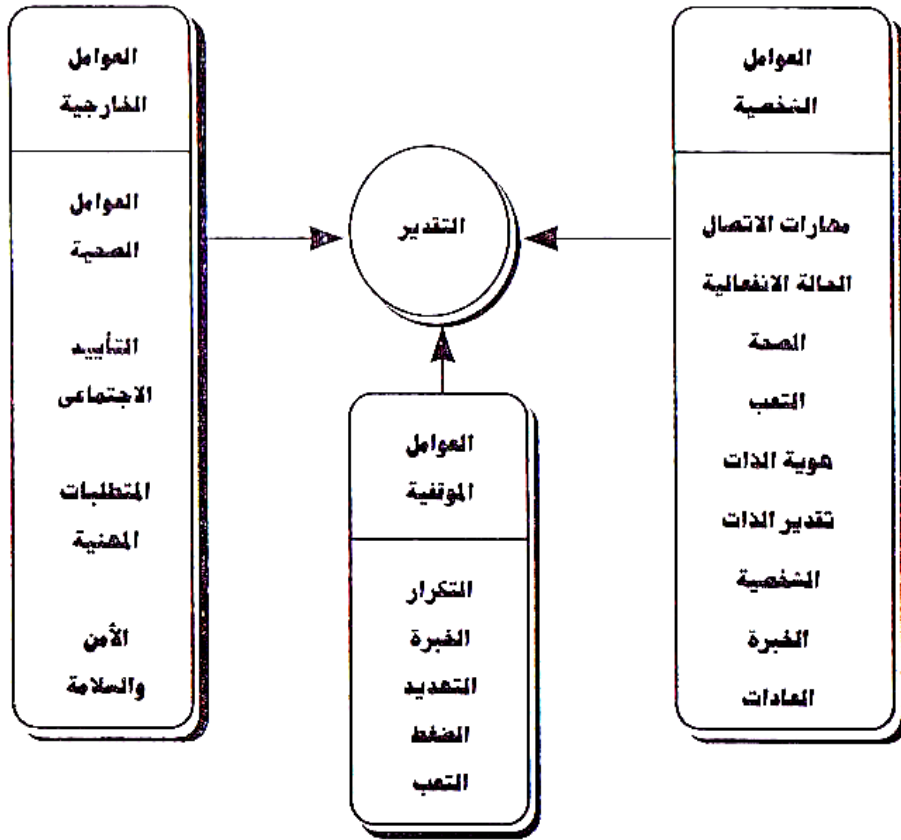
✓ أ- المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

<sup>1</sup> -فاروق السيد عثمان 2001، مرجع سابق، ص100/99.

<sup>2</sup> -فاروق السيد عثمان 2001، مرجع سابق، ص100.



✓ ب- المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:<sup>1</sup>



الشكل (02): نظرية التقدير المعرفي للضغوط.

✓ يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغظاً لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيراً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - فاروق السيد عثمان 2001، مرجع سابق، ص 101/100.

<sup>2</sup> - فاروق السيد عثمان 2000، مرجع سابق، ص 101.

## 2-5- أنواع الضغوط:

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة، وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط، وهذه الأخيرة لها جانبان، جانب إيجابي Eustress، وجانب سلبي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة البدنية والنفسية.

✓ وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة، ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

## 2-5-1- الضغط النفسي الإيجابي:

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغييرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

## 2-5-2- الضغط النفسي السلبي:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية...، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلباً على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع والام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره...

✓ وخلاصة القول أن الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية point of Optimal Experience and Productivity، ويطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ Firehouse Syndrome، فرجال المطافئ غالباً

إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل<sup>1</sup>.

### 2-5-3- علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تُبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يُعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجها الجانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد، وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

<sup>1</sup> - علي عسكر 2000، مرجع سابق، ص33/34.

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة ونفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

✓ أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات، فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية، و في تعاملاته، وفي عمله أيضاً... إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله، كما تشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان دائماً عن حلول لها.

## 2-6- أساليب التحكم في الضغوط النفسية:

ويقصد بإستراتيجيات التحكم في الضغوط النفسية تلك الجهود الصريحة التي يبذلها الفرد لكي يسيطر على، أو يحد من، أو يدير، أو يتحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقاته الشخصية، أما على مستوى المنظمة فتتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغط أو التخفيف من أثارها الضارة على كل من الفرد والمنظمة، ويتضمن التعامل الجيد (Effective Coping) والذي ربما يتطور إلى درجة التحكم (Control) تبني أفكار واستجابات سلوكية هدفها تحييد مصادر الضغوط النفسية أو مساعدة الفرد على التمكن من المقاومة واكتساب

مناعة ضد هذه المصادر وضد ما يترتب عليها في حالة الفشل وسنحاول فيما يأتي عرض أهم أساليب التحكم في الضغوط النفسية على المستوى الفردي والتنظيمي.

## 2-7- أساليب مقاومة (مواجهة) الضغوط النفسية:

طوال حياته الإنسان معرض إلى أحداث الحياة بطريقة مستمرة، مولود جديد، تغيير وظيفة، إصابات خطيرة، حداد...، كل هذه الأحداث قد تكون كمهددات تسبب للفرد اضطرابات انفعالية تؤثر على الصحة البدنية والنفسية على المدى الطويل، لكن هذا الفرد عادة لا يبقى سلبي اتجاه ما يحدث له، حيث يحاول التفاعل مع هذه الأحداث، ويدعى هذا التفاعل بالمقاومة، أين يختار الفرد وضع طريقة تعديليه للوضعيات الصعبة من جهة، ووضع استجابة لمواجهة هذا المشكل الضاغط من جهة أخرى<sup>1</sup>.

### 2-7-1- تعريف المقاومة: \* Coping \*

هي كلمة إنجليزية وتعني، مجموعة العمليات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث الذي يظهر كتهديد لهذا الفرد على صحته البدنية والنفسية<sup>2</sup> ويعرف كل من لازاروس و فولكمان، & Lazarus Folkman (1984)، المقاومة بمجموعة المجهودات المعرفية والسلوكية التي ترمي إلى التحكم أو تحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد أو تفوق موارد الفرد وإمكانياته.

ويعرف كل من فريدريك و ألفريد، Frederic & Alfred (1980)، المقاومة بأنها تلك المحاولات التي يقوم بها الفرد للتعرف على الضغوطات النفسية الحياتية، بقصد تقليصها (عن آيت حمودة، 1999، ص.143)، كما يتفق أغلب الباحثين على تعريفها حسب برونست وتاب ، pronost & Tap (1997)، بأنها مجموع السلوكات والاستراتيجيات التي يستعملها الفرد في مواجهة موقف ضاغط<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - Isabelle paullhan & al, 1995, p.40

<sup>2</sup> - Frederic Rouillon, 1993, p.80

<sup>3</sup> - مزياني فتيحة: أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين، رسالة ماجستير، دراسة غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، بوزريعة، جامعة الجزائر 1998 ص59.

**2-7-2- تصنيف إستراتيجيات المقاومة:**

لأجل معرفة مختلف أشكال إستراتيجيات المقاومة التي يوظفها الأفراد في تعاملهم مع المواقف الحياتية بما فيها المهنية والعائلية والاجتماعية...، اهتم الكثير من الباحثين بوضع قوائم لأنواع إستراتيجيات المقاومة، والتي سنوجزها كالتالي:

**2-7-3- إستراتيجية المقاومة المرتكزة على التقدير:**

إن الضغوط النفسية تمثل زيادة المطالب (الداخلية والخارجية) الواقعة على الفرد عن إمكانياته، ويستدعي ذلك عمليتين من جانب الفرد أولهما عملية التقدير، وهي عملية عقلية معرفية يقوم بها الفرد لتقدير التهديد المعرض له، وهذا هو المستوى الأول للتقدير أو ما أطلق عليه لازاروس (1984) التقدير الأولي، وبناءً على هذا التقدير فأن الفرد يبدأ في مقاومة (Coping) الموقف الضاغط ثم يعود مرة أخرى إلى عملية تقدير ثانية ليعرف ماذا نتج عن المقاومة، ويعرف ذلك بالتقدير الثانوي.

وخلاصة لما سبق فإن لازاروس يرى أن مقاومة الموقف الضاغط يتألف من ثلاث عمليات

هي:

**2-7-3-1- عملية التقدير الأولي \* Primary Appraisal\*:**

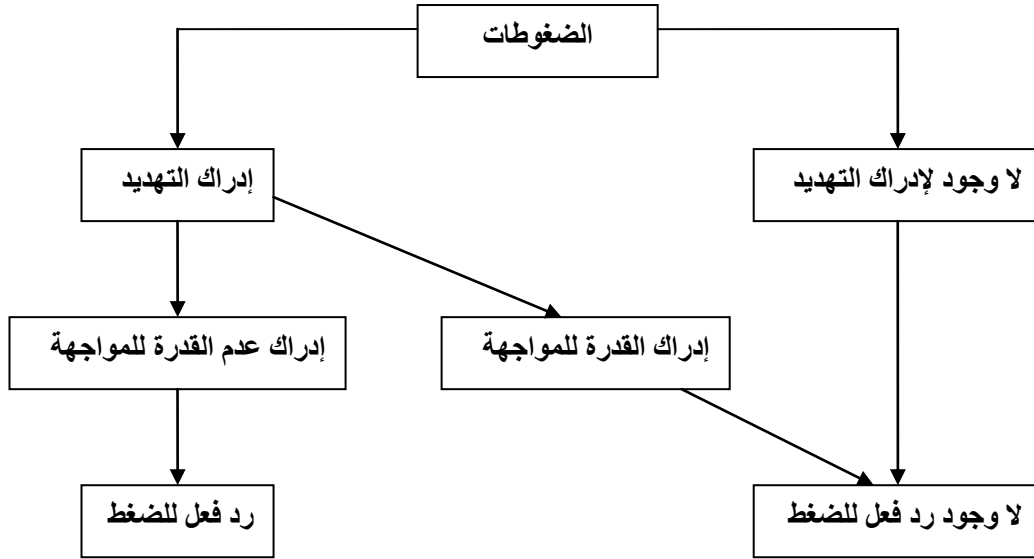
وهي عملية إدراك الفرد للتهديد الواقع.

**2-7-3-2- عملية التقدير الثانوي \* Segondary Appraisal\*:**

وهي عملية تحضير الاستجابة الممكنة والملائمة لمواجهة التهديد أو التفكير فيها.

2-7-3-3- عملية المقاومة \*Coping\*:

وهي عملية تنفيذ الاستجابة، وعلى الرغم من انه قد يكون من الممكن وضع هذه العمليات الثلاث على خط متدرج إلا أن لازاروس يؤكد على أنها لا تسير على هذا النحو من التسلسل دائماً، فقد تستثير نتائج إحدى العمليات العملية السابقة عليها.



شكل رقم (03): نموذج للتقييم المزدوج للضغط النفسي.

فعلى سبيل المثال إذا أدرك الفرد أن لديه استجابة المقاومة الملائمة فإن ذلك يجعله يعيد النظر في تقديره للتهديد، بحيث ينظر إليه على أنه أقل مما قدره، وقد يدرك الفرد أن استجابة المقاومة أقل فاعلية وكفاءة مما هو متوقع وحينئذ يعيد تقديره لمستوى التهديد مرة أخرى، أو يعيد النظر في استجابة المقاومة ويبحث عن الاستجابة الأكثر ملائمة لمواجهة التهديد، ويتضح من ذلك أن أي عملية من العمليات الثلاث التي أشار إليها لازاروس يمكن أن يعاد النظر فيها تبعاً لما ينتج عن العملية التالية لها<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - هارون توفيق الرشيدى 1999، مرجع سابق، ص4.

### 2-7-4- إستراتيجية المقاومة المرتكزة على التعامل:

حاول موس و بيلينجز (1982)، تصنيف استجابات التعامل مع الضغوط إلى ثلاثة أنواع تبعاً للهدف منها، وهذه الأنواع هي التعامل المتمركز حول التقدير، والتعامل المتمركز حول المشكلة، التعامل المتمركز حول الانفعال، وسوف نقوم بمناقشة هذه الأنواع كما يلي:

#### 2-7-4-1- المقاومة المتمركزة حول التقدير \* Appraisal Focused Coping:

يرتكز هذا النوع من المقاومات على مواقف الضغط وعلى محاولات تحديد معنى الموقف ويشتمل على، إستراتيجيات فعل التحليل المنطقي، وإعادة التحديد المعرفي، والتجنب المعرفي.

##### أ- التحليل المنطقي:

تشتمل الأساليب المستخدمة في هذه المجموعة محاولة التعرف على سبب المشكلة مع الاهتمام بجانب واحد في الوقت الواحد، والاستفادة من خبرات الماضي (الخبرات السابقة للفرد) والاستعراض العقلي للتصرفات الممكنة ولنتائج هذه التصرفات.

##### ب- إعادة التحديد المعرفي:

تشتمل هذه المجموعة على أساليب معرفية يمكن للفرد عن طريقها أن يتقبل الواقع الخاص بالمواقف، ولكنه يعيد بناءه ليجد شيئاً مرغوباً في إطاره، وتتضمن مثل هذه الأساليب تذكير الفرد لنفسه بأن الأمور كان من الممكن أن تكون أسوأ، وأن يفكر في نفسه كما يفكر بالنسبة للآخرين، وأن يركز على شيء طيب يمكن أن ينشأ عن الموقف، وكذلك على تغيير القيم والأولويات بحيث تتسق مع الواقع المتغير.

##### ت- التجنب المعرفي:

يدخل في هذه المجموعة أساليب مثل أفكار الخوف أو القلق تحت الضغط، ومحاولة نسيان الموقف بأكمله، ورفض الاعتقاد في وجود المشكلة فعلاً، والانشغال بالتخيلات المؤلمة بدلاً من



التفكير الواقعي حول المشكلة.

## 2-8- أساليب التحكم في الضغوط النفسية على مستوى الفرد:

لقد بات من المؤكد انه حينما يتجاوز الضغط لدى الفرد المستويات العادية والمألوفة، يؤدي به إلى الوقوع في برائن الاضطرابات الجسمية والنفسية والعقلية، وهذا ما يقتضي منه تطوير مهاراته وتعديل سلوكياته، ويحتم عليه البحث عن وسائل وأساليب تساعد على التقليل من حدة الضغوط النفسية، أو الحيلولة دون وقوع بعضها، أو التخفيف من أثارها.

ومن ضمن التوصيات التي خرج بها أول ملتقى وطني لعلم نفس الصحة، المناعة والأمراض ببوسطن (ديسمبر، 1991)، للتحكم والتعامل مع الضغوط النفسية على مستوى الفرد ما يلي:

✓ مارس الاسترخاء يوميا بلا انقطاع أو الاسترخاء التألمي.

✓ راقب وارصد الأفكار التي تولد لك الانفعالات والتوترات المنكدة لطمأنتك وبدلها وصححها بالصورة التي تحس فيها انفعالاتك وتوتراتك، لا يمكن تبديل الانفعالات إلا بتبديل الأفكار السلبية التي ولدتها.

✓ أنت غير معصوم من الخطأ ولا غيرك، فإن أخطأت لا تلم ذاتك بل أطلب منها أن تصح سلوكك الخاطيء، وإذا أخطأ الناس معك لا تحتد عليهم بل أطلب منهم أن يصححوا خطأهم، قبول الذات وقبول الآخرين.

✓ اكسر روتين عملك اليومي بخلق نشاطات اجتماعية وأسرية وهوايات وممارسة الرياضة، سماع الموسيقى، وتخصيص أوقات للاستجمام.

✓ أوجد في نفسك عادة المرح والابتسامة عند التعامل مع الناس.

✓ لا تتعامل مع أنماط التفكير المولدة للاضطراب النفسي التي ذكرناها.

✓ تخلص من التدخين إن كنت تدخن وأجعل من عمك هواية ومصدر رزق<sup>1</sup>.

و من بين أهم استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية على مستوى الفرد ما يلي:

## 2-8-1- الجانب الروحي:

يرجع الكثير من المفكرين وعلماء النفس أسباب المشكلات النفسية في زخم الحياة الحديثة التي تنظم بالتعقيد والمحفوفة بالضغوط، إلى خلو نفوس الناس من الإيمان بالله، الذي من شأنه - أي الإيمان بالله - تزويد الإنسان بأساليب وقائية نفسية تجعله قادرا على التعامل مع الضغوط الحياتية، ويرى عبد الرحمان عدس (1990): " أن الكثير ممن يرتادون العيادات النفسية يملكون معظم متطلبات الحياة المادية الرفيعة إن لم تكن كلها، لكن ذلك كله لم يجديهم فتيلا لأنهم حرموا نعمة الإيمان، وبالتالي نعمة العيش في ظل السكينة التي ينزلها الله تعالى على عباده المؤمنين"، مصداقا لقوله عز وجل (قال اهبطا منها جميعا لبعضكم لبعض عدو فإما يأتينكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى ومن أعرض عن ذكرى فان له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى<sup>1</sup> سورة طه، آية. 124 وأكد المولى سبحانه وتعالى حقيقة التداوي والشفاء بالفرع إليه من أجل تفريج الكربات في كثير من آياته، حيث قال عز وجل: ( وإذا سالك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعاني فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون<sup>2</sup> البقرة، آية: 186 ،

وقال تعالى: ( امن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء ويجعلكم خلفاء الأرض أعله مع الله قليلا ما تذكرون )<sup>3</sup> سورة النمل، آية: 62 .

لذلك كان رسول الله يعلم أصحابه أن يستعينوا بالله في النجاة من تيار التشاؤم واليأس، فعن أبو سعيد الخدري: أن رسول الله دخل المسجد ذات يوم، فإذا برجل من الأنصار يقال له أبو أمامه، فقال: " يا أبا أمامه.. مالي أراك جالسا في المسجد في غير وقت صلاة؟، قلت: هموم لزممتي وديون يا رسول الله، قال أفلا أعلمك كلاما إذا قلته أذهب الله همك، وقضى دينك؟، قلت:

<sup>1</sup> - محمد الحجار: الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، معهد الإدارة العامة، مسقط، الأردن ، 1989ص 79.

<sup>1</sup> - سورة طه، آية رقم: 124.

<sup>2</sup> - سورة البقرة، آية رقم: 186.

<sup>3</sup> - سورة النمل، آية رقم: 62.

بلى يا رسول الله، قال: قل إذا أصبحت وإذا أمسيت : " اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال، قال ففعلت ذلك فأذهب الله همي وقضى عني ديني " ( رواه أبو داود).

ويقول الشيخ محمد الغزالي (بدون سنة) معلقاً على هذا الحديث: " وبديهي أن ترديد كلمات معينة ليس إلا مفتاحاً لأحوال نفسية جديدة تتغير بها حياة الرجل ثم تستقيم بعدها خطاه وتلاحقه عناية الله، فالنبي استغرب قعود الرجل في المسجد، فرده إلى الميدان مزوداً بدعاء يفتح به نهاره، ويبتدئ به أعماله بعيداً عن أغلال الضيق النفسي والشلل الفكري و بذلك يأمن غلبة الدين وقهر الرجال ".

كما أن للصلاة تأثيراً عظيماً في دفع القلق، لأن فيها تلاوة القرآن وفيها الذكر وفيها الدعاء، وقد كان النبي إذا حز به أمر فزع إلى الصلاة، وكان يقول لبلال أرحنا بها يا بلال، فالوضوء الذي يسبق الصلاة طهارة للأعضاء من الوسخ، وراحة لها من التعب والتوتر، والدخول في الصلاة والانشغال بأقوالها وأعمالها راحة للجسم والروح، وتربية للعقل والبدن، وحركات الصلاة من ركوع وسجود ترويح لعضلات الجسم ومفاصله وتنشيط للدورة الدموية، وخشوع القلب فيها يصل الروح بخالقها حيث السكينة والأمان والصفاء<sup>1</sup>.

ويشير الدكتور محمد عثمان نجاتي (1987)، إلى أن للصلاة تأثير كبير فعال في علاج الإنسان من الهم والقلق، فوقوف الإنسان في الصلاة أمام ربه في خشوع واستسلام وفي تجرد كامل عن مشاغل الحياة ومشكلاتها يبعث في النفس الهدوء والسكينة والاطمئنان، ويقضي على القلق وتوتر الأعصاب الذي أحدثته الحياة ومشكلاتها.

إضافة إلى ذلك أحدث التجارب العلمية في أمريكا تؤكد تأثير الألفاظ القرآنية في علاج التوتر لعصبي حيث أثبتت نتائج التجارب المبدئية وجود اثر مهدئ للقرآن في (97 %) من التجارب وذلك في شكل تغيرات فيزيولوجية تدل على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي التلقائي

<sup>1</sup> - محمد عز الدين توفيق: التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي، دار السلام، القاهرة، مصر، 1998، ص 79.

(هيجان، 1998، ص.114)، مصداقا لقوله تعالى: ( وننزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنين )<sup>1</sup> سورة الإسراء، آية 82.

---

<sup>1</sup> - سورة الإسراء، آية رقم: 82.

## الخلاصة:

من أجل الوقاية من الآثار السلبية للضغوط النفسية، ورفع مستوى الصحة والسلامة لدى الأفراد والمنظمات، تم خلال هذا الفصل عرض أساليب مقاومة الضغوط النفسية، وهذه الطرق عبارة عن عملية رد فعل للضغوطات والتوترات التي يعاني منها أستاذ التربية البدنية والرياضية، وكلما ارتفعت نسبة استعمال طرق المقاومة كلما دل ذلك على ارتفاع درجة الضغوط النفسية، التي يجب التقليل منها والحد من درجة خطورتها، وجعلها في مستويات صحية.

أما عن أساليب التحكم في الضغوط النفسية على المستوى الفردي، ونظرا للفروق الفردية فإنها جاءت متنوعة من حيث درجة السهولة والصعوبة، ومبنية على أساس تفضيل الشخص ومرونته، لكن يمكن القول أن الصحة البدنية والنفسية تتطلب توازنا وتكاملا بين الاسترخاء، النشاط البدني، والتغذية السليمة، وتحاول هذه الأساليب التركيز على التحكم في مسببات الضغوط النفسية وتجنب الأفراد التعرض لها، أو التقليل من حدتها.

التركيز على دور الفرد في مواجهة الضغوط النفسية لا يعني إعفاء المجتمع من مسؤولياته ودوره في هذه المواجهة، حيث تطرقنا إلى دور المنظمة في التقليل أو الحد من هذه الضغوط وذلك بتقديرها لمستوى هذه الضغوط النفسية، وضع برامج وقائية، تحسين ظروف العمل، نظم اتصال، علاقات العمل، وأخيرا توضيح دور وثقافة المنظمة، كل هذه العناصر هدفها المواجهة الناجحة والفعالة للضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثالث

المرآة



## تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة أصعب مرحلة يمر بها الفرد في حياته حيث يعرف هذا الأخير عدة تغيرات ناتجة عن تأثره بعوامل داخلية نفسية فيزيولوجية وكذا جسمية تؤثر في سلوكه وعلى شخصيته، وتتميز المراهقة بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس، والبيئة التي يعيش فيها الفرد

هذه التغيرات تكون من الناحية الجسمية بازدياد وزن الجسم ونمو العضلات والعظام مما يسبب قلة التوافق العضلي العصبي وعدم اتزان الحركات، وكذلك من الناحية العقلية والنفسية حتى يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي والنضج الجنسي الذي يجعله سريع الانفعال قليل الصبر.

وكذا كانت المراهقة الشغل الشاغل لكثير من علماء النفس مما جعلهم يضعون جميع المتطلبات من أجل تكييف المراهق بالبرامج التعليمية والتربوية.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى فهم المراهقة والعوامل المؤثرة فيها وكذا المشاكل التي يواجهها المراهق، والرياضة عند المراهق.

## 1- تعريف المراهقة:

إن كل التعاريف تجمع على أنها مرحلة تتوسط مرحلة الطفولة و مرحلة سن البلوغ حيث يعرفها "مصطفى زيان": (المراهق يطلق على إحدى فترات الحياة)، و هو مشتق من الفعل اللاتيني الذي يعني التدرج نحو البلوغ الجنسي وحل العقلي و الاجتماعي و الانفعالي و تقع هذه الفترة بين البلوغ الجنسي و الرشد.<sup>1</sup>

أما سعدية محمد بهار: إن المراهقة تعد من أهم المراحل الحرجة من حياة كل فرد لما يحدث من تغيرات فسيولوجية و جسمية و يترتب عنها توترات انفعالية حادة و يصاحبها القلق و المتاعب و تكثر فيها المشاكل الاجتماعية و النفسية التي غالباً ما تؤثر على صفو المراهق و تتطلب من المحيطين به التدخل بالوقوف إلى جواره.<sup>2</sup>

و قد عرفها علي زغدود: بأنها مرحلة تغير شديد، و تبلور الكثير من الوظائف البيولوجية و الجنسية و هذه التغيرات تحدث بفضل الإفرازات الهرمونية للغدد الصماء الذي يؤدي نشاطها إلى التأثير في سلوك الإنسان و بالتالي إلى توجيه نشاطه ودعمه اتجاه الخارج، أي أن المراهقة كفترة خاصة في الحياة في حالة النمو التي تقع بين الطفولة إلى الرجولة أو الأنوثة.<sup>3</sup>

أما ستانلي يرى المراهقة فترة عواصف و توتر و شدة تلقيها الأزمات النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و القلق و المشكلات و صعوبة التفوق.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعلم العام(دط)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975، ص:152.

<sup>2</sup> - سعدية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقين(دط)، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980م، ص: 25.

<sup>3</sup> - علي زغدود: قول علم النفس(دط)، دار الطليعة، بيروت، 1989م، ص:185.

<sup>4</sup> - محمد حامد النصر و خولة رويش: تربية المراهق في رحاب الإسلام-دط)، دار الطليعة، بيروت، ط1، 1997م، ص:



## 2-1- تعريفها لغة و اصطلاحا:

## 1-2-1- لغة:

المراهق معناه الدقيق هي المرحلة التي تسبق بالفرد إلى اكتمال النضج حتى يصل عمر الفرد 21 سنة و هي بهذا تمتد من البلوغ إلى الرشد، و كلمة المراهقة تفيد المعنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، لذلك يؤكد علماء اللغة بأن المراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و هي العملية البيولوجية الحيوية العضوية في بدئها و ظاهرة في نهايتها و هذا لما البلوغ مرحلة قصيرة جدا من مراحل حياة الفرد و الخصائص المميزة للبلوغ و المراهقة متداخلة و متصلة إذا الحيز أن نتناولها معاً للدراسة و التحليل حتى تقيم الفكرة و تتصل المظاهر النفسية للنمو في تطورها الطبيعي.<sup>1</sup>

## 1-2-2- اصطلاحا:

المراهقة هي مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة و تنتهي ببداية مرحلة النضج أو الرشد، أي أن المراهقة هي مرحلة النهائية أو التطور الذي يمر به الفرد ، و هو الفرد الغير الناضج جنسيا و انفعاليا و عقليا و اجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي.

كما يعرف الفرد أنه يمر بمرحلة من مراحل النمو التي تظهر فيه تغيرات جسمية واضحة تفرض عليه مطالب عضوية و اجتماعية و عقلية قد لا يتناسب معها و يساندها و النمو الاجتماعي و العقلي يتأخران كثيرا على النمو الجسمي و هذا ما يعرف بالتخلف النهائي في مرحلة المراهقة و من ثم يمكن اعتبار المراهقة هي مرحلة دقيقة و فاصلة، خاصة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل مسؤولياتهم الاجتماعية و واجباتهم كمواطنين، و هناك تطور إسلامي يرى أن

<sup>1</sup> - فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1675م، ص:27.

المراهقة تمثل بداية الرشد لدى الشخص مودعا ذلك مرحلة الطفولة. و يتحمل المسؤولية التي ألقتهما السماء على الكائن الحي، و ما يصاحب ذلك ترتب أنا الثواب و العقاب.<sup>1</sup>

## 2- مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز فترة من فترات المراهقة بسميات شخصية و اجتماعية معينة، فمرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمرة لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة و نهايتها، فهي تختلف من فرد إلى فرد آخر و من مجتمع إلى آخر، فالسلالة و الجنس و البيئة لها تأثير كبير على مرحلة المراهقة و تحديد بدايتها و نهايتها، فقد توسع بعض علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة و يرون أنها تمتد من 10 إلى 21 سنة بينما يحصرها البعض بين 13 إلى 19 سنة و تختلف بداية المراهقة من فرد إلى آخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم أحيانا في سن 12 و بعضهم يتأثر بلوغهم حتى سن 17<sup>2</sup> و على العموم هناك ثلاث تقسيمات هي:

### 2-1- المراهقة المبكرة:(12-14 سنة):

تمتد منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد. في هذه المرحلة المبكرة يسعى الفرد إلى الاستقلال و يرغب دائما من التخلص من القيود و السلطات التي تحيط بيه و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التقطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.<sup>3</sup>

### 2-2- المراهقة المتوسطة:(16-17 سنة):

و هي الفترة التي تلي المرحلة السابقة و تمتد أحيانا إلى غاية سن السادسة عشر و تسمى هذه المرحلة أحيانا بمرحلة الغرابة و الارتباك، لأن في هذه السن تصدر عن المراهق أشكالاً من

<sup>1</sup> - محمد البستاني: دراسات في علم النفس الإسلام (دط)، دار الطباعة و التوزيع و النشر، الجزائر، 1988م، ص: 200، ص: 160.

<sup>2</sup> - راجع أحمد عزت: مشاكل الشباب النفسية، جامعة النشر العلمي (دط)، مصر، 1945م، ص: 09.

<sup>3</sup> - حامد عبد السلام زهران: الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، مصر، ط1، 1995م، ص: 252، ص: 263.

السلوك تكشف مدى ما يعانیه من معاناة و ارتباك و حساسية زائدة حين تزداد فترة النضج و حين لا يكون قد تهيأ لها ما يجعله يتكيف المقتضيات الثقافية العامة التي يعيشها.<sup>1</sup>

### 2-3- المراهقة المتأخرة: (18-20 سنة):

وهي المرحلة التي تلي الفترة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي و أول من مراحل التعليم العالي و غالبا ما تعرف بسن اللباقة و حب الظهور لما يشعر به من متعة و أنه محط لأنظار الجميع، و أهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع أنواع الحياة و أشكالها و أوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات و الأهداف و المثل و معايير السلوك كما ينظر الراشدون و الكبار و هو في ذلك يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل وراءه فترة طويلة إلى اكتمال الرجولة. وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن المراهق الذي بلغ فترة عمرية معينة و يبدو في سلوكه و أساليب تكيفه. و خاصة في المرحلة الأخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله مع مقومات معينة في شخصيته، و تبدو في شكل قيم و اتجاهات نحو مواضيع و أهداف و أساليب تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهقين و الكبار و تجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية التي يعيش فيها.<sup>2</sup>

الجدول رقم (01): يمثل مراحل العمر التشريحي للفرد.

مرحل النمو	العمر الزمني بالسنوات	المرحلة	السن	خصائص النمو
الطفولة المبكرة	0-2	حديث الولادة الرضيع	0-30 يوم 1-8 أشهر 9-12 شهر	النمو السريع للأعضاء

<sup>1</sup> - محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية (دط)، الجزائر، ص: 164.

<sup>2</sup> - أسامة كاتب راتب: النمو الحركي الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، (دط) 1994م، ص: 207.

	1-2 سنة			
مرحلة متفاوتة في النمو، وفيها تحدث تغيرات هامة ومعقدة من النواحي الوظيفية، السلوكية والشخصية	3-4 سنوات 4-5 سنوات 5-6 سنوات	الحضانة الروضة الاستعداد للمدرسة	3 - 6	قبل الدراسة
نمو سريع، تطور في الطول، الوزن، مع زيادة الفاعلية في بعض الأعضاء، النضج الجسمي مع تغير في الاهتمامات والسلوك	11-13 إناث 12-14 ذكور	المراهقة	11 - 14	المراهقة المبكرة
نمو نسبي للنضج الوظيفي للأعضاء، يتسم بالاتزان.	13-18 إناث 14-18 ذكور	المراهقة المتأخرة	13 - 18	
فترة البلوغ وتتم على نحو مضاعف باستكمال واتمام كل الوظائف والسمات النفسية وتصبح في حالتها القصوى.	19-25 سنة	مرحلة الرشد	19 - 25	

### 3- مظاهر النمو في المراهقة:

كما نعلم أن مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية، الانفعالية، النفسية، الاجتماعية و الحركية.

#### 3-1- مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية و الوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي تكوين الخلية الملقحة و التي تستمر طوال حياة الكائن، و هذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة و بطريقة تدريجية، و يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التي تتناول نواحي الطول، العرض، الوزن، الشكل و الحجم، و تشمل التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى تلك التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية، الجسمية، العقلية، الاجتماعية، الانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل النمو المختلفة.

و هذه التغيرات ترتبط معا، و تؤثر كل منهما على الأخرى و تتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتيجة لعوامل متعددة تتكامل فيما بينها و تتفاعل بصورة مستمرة.

و يتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفسيولوجي، النمو الحركي، النمو اللغوي، النمو الانفعالي، النمو الجنسي.<sup>1</sup>

### 4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

#### 4-1- النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة، كما يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام ، و بذلك يستعد الفرد

<sup>1</sup> - سعدية محمد بهادر، مرجع سابق، ص:26.

اتزانه و يلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول و ثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة .<sup>1</sup>

#### 4-2- النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تتمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذ أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإن احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ،ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا، وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجي لجسم الرياضي.<sup>2</sup>

#### 4-3- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثورة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

- 1- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.
- 2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- 3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
- 4- عواطف وطنية دينية وجنسية.
- 5- أفكار مستحدثة وجديدة.<sup>3</sup>

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم

1- عنايات محمد فرج: مناهج الطرق التدريس للتربية البدنية، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1998، ص74.

2- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر، ط1، مصر، 1996، ص121.

3 - توما جورج خوري : سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق ،المؤسسة الجامعية للدراسات ،ط1، بيروت لبنان ،2000،ص91.

العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، وهذا عن طريق الحلم حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومراحل تنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات من خلال مواقف اللعب المختلفة .<sup>1</sup>

#### 4-4- النمو الاجتماعي:

تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للمراهق بتقدمه من الطفولة ودخوله إلى المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكاته من جهة أخرى، لهذا اعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، واعير اهتماما من طرف الباحثين واستطاعوا كشف الكثير من خصائصها والتي أثبتها الدكتور مصطفى فهمي في ثلاث عناصر أساسية هي :

✓ يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يظهر بمظهرهم وأن يتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة،

✓ في السنوات الأخيرة يشعر بمسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها وهذه الصدمات والاحباطات تجعله لا يرغب بالقيام بأي محاولات أخرى، ويزداد هذا الشعور شدة حتى تنتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمع العام.

✓ اختيار الأصدقاء: أن ما يتطلبه المراهق من صديقه حتى يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان وهذا ما يساعده على التغلب على حالات الضيق، ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا ويشترط عدم السلطة المباشرة.<sup>2</sup>

1- محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين لدار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، مصر، 1991، ص166.

2- مصطفى فهمي: مرجع سابق، ص227.

## 4-5 النمو العقلي و المعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على الاستيعاب ولا الفهم المجرد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ،وهي المرحلة التي تبدأ بالتفكير في المستقبل وهكذا شيئاً فشيئاً تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير سلسلة الطفولة. كما يقترب المراهق من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي به إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة ، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.<sup>1</sup>

## 4-6 النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ،ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها "جودان godain" إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق "التربية التنفسية"، ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب "gamava" راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جديدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم<sup>3</sup>. بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم<sup>3</sup> و تعمل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط بين القلب و الأعضاء و هذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب و الرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.<sup>2</sup>

## 4-7- النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن" "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن و الاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي ، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً و انسجاماً عن ذي قبل ، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي و فترة الاضطراب".

1 - أتوف وبيج:مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ،ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ،ب ط الجزائر،1994،ص50.

2 - قاسم حسن حسنين: الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة ،ط1 ،جامعة بغداد، 1990 ص98-99 .



إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب و لا ينبغي ان نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق ، بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.<sup>1</sup> كما أن هذه الفترة تمثل إنفراجا في المستوى بالنسبة إلى الأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ، حيث نرى تحسنا المستوى في بداية المرحلة، وثبات واستقرار حركي في نهايتها.

#### 4-8 النمو الانفعالي:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب ، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية :

✓ تمتاز الفترة الأولى من المراهقة بأنها فترة الانفعالات العنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.  
✓ المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.

✓ يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز هذه المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه للغير.

✓ يسعى المراهق إلى تحقيق الاستقلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.  
✓ بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا انه يميل إلى نقد الكبار.<sup>2</sup>

#### 4-9 النمو الجنسي :

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات السيكولوجية في هذه المرحلة.

عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل ، ولكنها تعتبر مرحلة تكييف على النضج للصفات الجنسية الأولى

1- عناية محمد احمد فرج : مرجع سابق ،ص71.

2 - بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة ،دار الفكر العربي ،ط1،مصر ،1996،ص185.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث<sup>1</sup>

### 5- مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى و التناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة كما أن المراهق يحاول تجاوز هذه الأزمات و التوترات بالرياضة و الأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطئ و تتفجر و يعود سببها إلى الخوف و الخجل و الخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يكمن ارجاع هذه المشاكل إلى عدة عوامل نفسية كالعزلة و عوامل اجتماعية كعدم الإمتثالية.<sup>2</sup>

و قد يبحث عن العادات و الذات فيكون له القلق و هذا ما نجده عند الشباب و سنلخص هذه العوامل في النقاط التالية:

### 6- أنواع المراهقة:

الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية و المادية و حسب استعداداته الطبيعية، و المراهقة تختلف من فرد إلى آخر و من سلالة إلى سلالة أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضرية التي يتربى فيها الفرد، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في المجتمع الريفي عنها في المجتمع المدني كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر، الذي ينتج للمراهق فرص العمل و النشاط، و فرص إشباع الحاجات و الدوافع المختلفة.<sup>3</sup>

### 6-1- مراهقة سوية أو مكيفة:

خالية من المشاكل و الصعوبات، و تتسم بالهدوء و الميل إلى الاستقرار العاطفي، و الخلو من جميع التوترات السلبية، و تتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحسن و التفتح.

1 - أنور الخولي: مرجع سابق، 2000، ص213.

<sup>2</sup> - مخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن و الريف، دار المعارف(دط)، مصر، 1973م، ص: 72.

<sup>3</sup> - ع.ز. عيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1995م، ص: 42.

**6-2- مراهقة انسحابية:**

حيث ينسحب المراهق فيها عن مجتمع الأسرة و مجتمع الأقران و يفضل الانعزال و الانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته و مشكلاته، وهي معاكسة للمراهقة المكيفة و السوية.

**6-3- مراهقة منحرفة:**

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلفي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع آراء الآخرين.

**6-4- مراهقة عدوانية:**

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوانية على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، وكذلك يتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع، وعدم التكيف والتحلي بالصفات الخلقية.<sup>1</sup>

**7- الاحتياجات السامية للمراهقين:****7-1- الحاجة إلى المكانة:**

إن حاجو المراهق إلى المكانة من أهم حاجاته، فهو يريد أن يكون شخصا هاما له مكانة في جماعته، و أن يعترف به كشخص ذو قيمة، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من المكانة لدى واديه و معلميه، و من هنا كانت أهمية حرص المعلم أن لا يعامل بمعاملة الأطفال، وتشمل الحاجة إلى المكانة على ما يلي:

✓ الانتماء إلى جماعة الرفاق.

<sup>1</sup> - ع.ز. عيسوي، نفس المرجع، ص: 43.

- ✓ المركز والقيمة الاجتماعية.
- ✓ الاعتراف من طرف الآخرين له.
- ✓ المساواة مع رفاق السن في المظهر و الملابس و المال....إلخ

### 7-2- الحاجة إلى الانتماء:

تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء أن كان في المنزل أو المدرسة أو في النادي الرياضي، و وسيلة ارضاء هذه الحاجة أن يشعر المراهق أنه ليس قائماً بمفرده، و إنما في جماعة يشعر فيها بوجود علاقات طبيعية بينه و بين غيره، و كذلك من أقصى العقوبات التي يمكن تقع على الرياضي أو التلميذ المراهق هي أن يخرج المراهق أو المعلم من وسط زملائه، و يعزله عن نشاطهم و واجب المدرسة هو أن تتيح للتلاميذ فرص العمل الجماعي، و تشمل الحاجة إلى الانتماء على ما يلي:

الأصدقاء، القبول و التقبل الاجتماعي، الانتماء إلى الجماعة و اسعاد الآخرين.<sup>1</sup>

### 7-3- الحاجة إلى الأمن و الحرية:

إن الحرية هي نزعة أو دافع من الفرد مرتبطة بفرديته، و إمكانية تصرفه، و تحمله مسؤولية تصرفه، فالتلميذ المراهق يتضايق في كل ما يعيق حريته في الحركة و الكلام، و واجب المدرسة أو النادي الرياضي إزاء هذه الحاجة أن يتخذ المدرس موقفاً موجهاً، و فيجعل للتلميذ حرية العمل و لا موقف الحاكم المستبد أو الأمر المطاع، و يكون جو المدرسة مشبعاً بالحرية فلا تظهر فيه السلطة إلا عند الضرورة، و هذا ليس أن يمنح التلميذ الحرية التامة لأنه في نفس الوقت يحتاج إلى أن يشعر بالضغط و التوجيه، و تتمثل هذه الحاجة فيما يلي:

- ✓ البقاء حياً.
- ✓ الاسترخاء و الراحة.
- ✓ تجنب الخطر و الألم.
- ✓ المساعدة في حل المشكلات.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ع.س. زهران حامد: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1972م، ص: 378.

**7-4- الحاجة إلى النمو و الابتكار:**

- ✓ التفكير و توسيع قاعدة السلوك و الفكر.
- ✓ إشباع الذات عن طريق العمل.
- ✓ النجاح و التقدم في الدراسة أو الرياضة.....إلخ.
- ✓ المعلومات و نمو القدرات.

**7-5- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:**

يلاحظ عند المراهق بشكل ملفت الانتباه إلى حاجته على الإشباعات الجنسية و الاهتمام بالجنس الآخر و حبه له، قصد اتخاذ صداقة ملائمة بين الجنسين و تربطها استمرارية عاطفية مستوحاة من الواقع الذي يعيش فيه.

**7-6- الحاجة إلى تحقيق و تأكيد الذات:**

- ✓ النمو كأن يصبح سويا و عادلا.
- ✓ العمل لبلوغ الهدف و معرفة الذات.
- ✓ معرفة الآخرين و توجيه الذات.<sup>2</sup>

**8- نظريات المراهقة:****8-1- النظرية التحليلية:**

<sup>1</sup> - ع.س. زهران حامد، نفس المرجع، ص: 402.

<sup>2</sup> - ع.س. زهران حامد، نفس المرجع، ص: 402.

إن مرحلة المراهقة حسب التحليل النفسي لفرويد هو التغير الأساسي الذي يطرأ على الأنا الأعلى فإن كان الأنا الأعلى قبل البلوغ استقر على إدخال قيم المجتمع و معايره، فإن مع البلوغ تهتز أسسه نتيجة

التغيرات التي تحدث في علاقة المراهق خاصة مع الوالد الذي يتفق معه في الجنس. فأن كان الوالد يمثل في المرحلة الأبوية نموذج الاقتداء بسبب إصرار الطفل على كسب كل مشاعره و هو أمر يتزامن مع مرحلة الكمون، و لكن بمجرد أن يبلغ الطفل مرحلو البلوغ و هو طور يبدأ فيه إحساس بالرغبة استقلال الشخص عن الوالد، فإن هذا المظهر يحدث اهتزازات في سلوك الشخص وتنقله من طفل هادئ إلى مراهق مضطرب.

إن الصراع بين المراهق و أبويه يعتبر ظاهرة طبيعية بنظر التحليل النفسي فالمراهق يمر بأزمة البحث عن تأكيد الذات، كما يصارع والديه لكي ينمو و ينضج فكريا.<sup>1</sup>

### 8-2- نظرية بياجي:

يرى بأن المراهقة هي نمو التفكير بقوة جديدة تحرره من الارتباط بالواقع و كذا تمنحه القدرة على التعليق و كذا الطابع الذهني الأناني، فالأنانية الذاتية هي التي تتخذ الطابع العقلي، يظهر إيمان المراهق بقدرته و قوته على العقلية المطلقة و هذا ما يؤدي إلى إحداث اضطرابات في علاقته بالعالم و المحيط الذي يعيش فيه.<sup>2</sup>

### 8-3- النظرية البيولوجية:

حسب "ستانلي هول" فإن المراهقة هي ولادة ثانية، وحسب نظريته فإن التغيرات الملاحظة في سلوك المراهقين في مرحلة المراهقة مرتبطة أساسا بالتغيرات الفسيولوجية، و أيضا يعتبر مرحلة

<sup>1</sup> - أحمد الأوزي: المراهق و العلاقات النفسية، منشورات علوم التربية، مطبعة النجاح الجديدة(دط)، الدار البيضاء، 1992م، ص: 50.

<sup>2</sup> - أحمد الأوزي، نفس المرجع. ص: 50.

المراهقة فترة عواطف و التوتر النفسي و ذلك بوصف مزاج المراهق و سلوكه الانفعالي المميز بالتعارض و التناقض بين الأنانية و المثالية، بين الحب و الكره، و بين الحنان و القسوة..... إلخ.<sup>1</sup>

### 9- الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهق:

تشير البحوث و الدراسات المعنية بدراسة دوافع المشاركة و الانسحاب خاصة الأطفال و المراهقين إلا أن تلك الدوافع تتميز بالتعدد و التنوع، و من الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة الرياضية الرغبة في تحقيق الاستمتاع و المشاركة اكتساب الأصدقاء، و تحسين و تطور مهاراتهم، و لقد استطاع كل من " ويس" و "بتلشكوف" 1989م على تصنيف مشاركة النشء في الرياضة إلى أربع فئات هي:

✓ الكفاية.

✓ الانتماء.

✓ اللياقة .

✓ الاستمتاع.<sup>2</sup>

و لقد حدد العالم الباحث "روديك rudik" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي و تقسيمها إلى نوعين:

### 9-1- الدوافع المباشرة:

✓ الشعور بالارتياح كسبب للتغلب على التدريبات الشاقة و الصعبة.

✓ المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة و المهارة، و جمال الحركة.

<sup>1</sup> - أحمد الأوزي، نفس المرجع. ص: 51.

<sup>2</sup> - لوري ودمان: التدريب الرياضي علم و فن، ترجمة عصام بدوي و كامل أسامة راتب، (دط) دار الفكر العربي، 2004م، ص: 100.

✓ الإحساس بالرضي بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدا و وقتا خاصة إذا ارتبط بالنجاح.

### 9-1-1- الدوافع الغير مباشرة:

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

### 9-2- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت البحوث و الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية، وأن النمو يشمل جميع النواحي و لا يمكن فصل ناحية عن أخرى، و تحقيقا لمبدأ التكامل و الاستقرار. في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترة طويلة، و لتحقيق هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية و تحديدا في برنامج التربية البدنية و الرياضية و ذلك أنه يهتم بالنواحي التالية:

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

### 9-3- المراهق و ممارسة النشاط البدني و الرياضي:

من الطبيعي أن التربية البدنية و الرياضية تساعد المراهق على التعرف لقدراته البدنية و العقلية و يكشف من خلاله عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال اكتساب السلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني

و الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلميذ في مرحلة المراهقة من حيث:



- ✓ اكتساب القيم الأخلاقية و الروح الرياضية.
- ✓ قيمة اللعب النظيف و الالتزام بتطبيق القوانين و قواعد اللعب.
- ✓ تحمل المسؤولية و التنافس في سياق تعاوني.

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، و اكتساب القيم الأخلاقية.

#### 9-4- تأثير الأنشطة الرياضية على مشاكل المراهق:

يعتبر علماء النفس أن اللعب أحد العوامل من تخفيف الضغوطات الحياتية اليومية، و التي تنطبق عليها المشاعر النفسية و الطاقة الغريزية فيها يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة و تشخيص و علاج المشكلات النفسية و يؤدي إلى تنفيس الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه.

ففي الريف يتعود المراهق على الهزيمة و تقبلها بروح من ناحية و الكسب بدون غرور من ناحية أخرى، و كيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد أن يقابلها في الحياة، إذن اللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، و هو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر من خلالها الفرد على نفسه. إن الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في تحقيق العلاج النفسي، و هي متنوعة و تمنح الفرد فرص التعويض و التخفيف الاحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد المراهق على التحكم في المشاكل كالقلق، الاحباطات و التعبير عن الصراعات المقالقة و التي تكون منابعها مختلفة باختلاف الفرد و شخصيته.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب، عبد الربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، (دط)1999م، ص: 127.

**الخلاصة:**

في هذا الفصل تطرقنا إلى إعطاء لمحة عن مرحلة المراهقة التي هي مرحلة حتمية يمر عليها الفرد و لقد عرفنا هذه المرحلة و خصائصها زمنيا كما وضحنا أن هناك تغيرات نفسية، جسدية، عقلية تؤثر على المراهق كما تطرقنا إلى دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تعديل و تنظيم و علاج المشاكل التي يعاني منها الفرد في هذه المرحلة و أهمية النشاط البدني الرياضي عند المراهق .

# الجانب التطبيقي



# الفصل الأول

منهية البحث وإجراءاته الميدانية



## تمهيد:

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

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

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

## 1-1- منهج البحث :

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث التي نحن بصددتها فإننا اعتمدنا المنهج التجريبي ويعرف هذا المنهج على أنه من أفضل وأدق المناهج في التدريس الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

حيث يؤكد عمار بوحوش ومحمد ذنبيات أن: "المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو مجال آخر هو لمحاولة التحكيم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بالدراسة"<sup>1</sup>.

كما هو عبارة عن دراسة مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي واستخدام هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق الأهداف من البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية.

وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع حيث طبقنا على المختبرين برنامج رياضي تروحي ( قياس قبلي وبعدي) والدرجات الخام المتحصل عليها تم معالجتها إحصائيا باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة.

## 1-2- عينة البحث :

شملت عينة البحث 40 تلميذ لمرحلة التعليم الثانوي لثانوية أحمد ديلمى برواس بأولاد بسام لولاية تيسمسيلت.

<sup>1</sup> - محمد محمود (1995). مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية ص 107

وتم اختبارهم بطريقة عمديه من الذكور و إناث لتلاميذ التعليم الثانوي.

### 1-2-1- العينة التجريبية :

مكونة من 20 تلميذ والتي تم تطبيق عليهم البرنامج الرياضي الترويحي المقترح.

### 1-2-2- العينة الضابطة :

مكونة من 20 تلميذ وفق البرنامج التدريسي المطبق من طرف الأستاذ .

### 1-2-3- العينة من حيث المواصفات والتجانس:

وقد عمل الطالبان الباحثان على دراسة مواصفات العينة وتجانسها لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية من حيث متغيرات السن، الطول، الوزن، العمر وكذا المستوى الدراسي، وهو ما تعرضه في الجدول رقم (02) الموالي:

ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري ع	المتوسط الحسابي س	العينة	المعاملات الإحصائية المتغيرات
1.68	0.43	1.97	15.07	العينة الضابطة	السن
		2.14	15.55	العينة التجريبية	

0.92	0.86	1.67	العينة الضابطة	الطول
	0.91	1.68	العينة التجريبية	
1.08	3.4	53.9	العينة الضابطة	الوزن
	3.7	52.8	العينة التجريبية	

جدول رقم (02): يوضح مواصفات عينة البحث العينة الضابطة والعينة التجريبية .

يتضح من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم (02): لاحظنا أن ت المحسوبة بالنسبة لمتغيرات السن، الطول، الوزن كانت اصغر من ت الجدولية التي بلغت قيمتها 1.68 عند درجة الحرية 2-2 والتي تساوي 38 و مستوى الدلالة 0.05 ومنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية ومنه اتضح لنا ان هناك تجانس بين العينة الضابطة والتجريبية .

### 1-3-3- مجالات البحث :

#### 1-3-3-1- المجال البشري:

تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث لتلاميذ المرحلة الثانوية. حيث بلغ عددهم 20 تلميذ للعينة التجريبية (20 ذكور و إناث) و 20 تلميذ من نفس الفئة للعينة الضابطة (20 ذكور وإناث).

#### 1-3-3-2- المجال المكاني:



ثانوية أحمد بأولاد بسام ولاية تيسمسيلت.

#### - المجال الزمني:

كانت الانطلاقة في هذا البحث ابتداء من يوم الالتقاء بالمشرف والذي كان في يوم: 2015/12/10 ، استغرقت الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج من:

- التجربة الاستطلاعية: 2016/01/05 إلى 2016/01/10.

- الاختبارات القبليّة يومي: 05 - 2016/01/06.

- الاختبارات البعدية يوم: 2016./01/10

#### 1-4- أدوات البحث:

الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة ببعض الضغوطات النفسية كما اعتمدنا على المصادر والمراجع العربية والأجنبية و الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- كرات القدم.

- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات.

- شريط متري

- كرات طبية.

- صفارة وميقاتية وأقمار.

- ميزان طبي.

- الاستبيان الموجه لتلاميذ.

- البرنامج الرياضي الترويحي.

1-6- الدراسة الاستطلاعية :

1-6-1- الغرض من الدراسة :

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على علينا من تنفيذ المقياس وهذا لغرض ما يلي :

1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث.

2- معرفة مدى وضوح البرنامج وفهمه من العينة المختبرة .

3- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار .

1-6-2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تقسيم الاستبيان على عينة قوامها 05 تلميذ لدى مرحلة التعليم الثانوي بالطريقة العشوائية من أجل حساب المعاملات العلمية للبرنامج، حيث أخذت هذه العينة من ثانوية أولاد بسام تيسمسيلت

وهذه العينة استبعدت من عينة الدراسة الأساسية .

## 1-6-3- ثبات الاختبار:

معامل الارتباط بيرسون الجدولية	معامل الثبات	الدالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الاستطلاعية للاختبارات
0.602	00.91	0.05	ن - 1 04	05	المحور الأول
	00.98				اختبار السرعة
	00.86				اختبار دقة التمرير
	00.92				اختبار دقة التصويب

## الجدول رقم (03) يبين ثبات الاختبار

الثبات هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، وقد قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقاً، وهذا بعد مرور أسبوع من تطبيق الاختبارات أعيد تطبيقها على نفس العينة.

بعد تحصلنا على النتائج قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف وبعد الإطلاع على جدول الدلالة لمعامل الثبات ا عند مستوى الدلالة 00.05 ودرجة الحرية 04 وجد أن القيمة المحسوبة للاختبار اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على أن الاختبارات المستعملة تتميز بثبات عالي.

## 1-6-4- الصدق الذاتي:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار:

الصدق الذاتي = معامل الثبات<sup>1</sup>

معامل الارتباط بيرسون الجدولية	معامل الصدق الذاتي	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الاستطلاعية للاختبارات
0.602	00.95	0.05	ن - 1 04	05	المحور الأول
	00.98				المحور الثاني
	00.92				المحور الثالث
	00.95				المحور الرابع

## الجدول رقم(04): يبين صدق الاختبار

لغرض التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم"3" عند مستوى الدلالة 00.05 ودرجة حرية 04 تبين أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، وذلك يكشف لنا أن الاختبارات تميزت بصدق عالي.

<sup>1</sup> - مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجزائرية ص 14.

## 1-6-5- موضوعية الاختبار

يعرف " بارورمك جي " الموضوعية بكونها درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة ويعبر عنه بمعامل الارتباط

ومن هنا استخدمنا البرنامج الرياضي التروحي السهل والواضح مع شرحه الجيد ومتطلبات كل البرنامج ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدمنا الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو بناء على هذا فإن البرنامج المتخذ يمثل بموضوعية عالية.

## 1-7- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

يذكر محمد حسين علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يعترف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيح"<sup>1</sup>. وانطلاقاً من هذا عملنا على:

- تتجانس أفراد العينتين في القامة والوزن.
- تميز أفراد العينتين بالجدية في العمل.
- العينة الضابطة والتجريبية من نفس المرحلة الثانوية.
- تتجانس أفراد العينتين في القامة والوزن.
- إشرافنا على العملية التدريسية.
- إشراف على القياسات القبليّة والبعديّة.
- استعمالنا لنفس وسائل القياس على ممر الاختبارات القبليّة والبعديّة.

## 1-7-1- المتغير المستقل: برنامج رياضي تروحي.

<sup>1</sup> - - محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ،مرجع سابق،ص243.

1-7-2- المتغير التابع: التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

### 1-8- تصميم البرنامج التعليمي المقترح على عينة البحث:

بعد اطلاعنا للمراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة والكتب العلمية المتخصصة في هذا المجال وغيرها الكثير من الكتب والأطروحات التي تناولت المناهج التدريسية والعلمية تم وضع المنهج التدريسي المقترح باستخدام الألعاب الرياضية الترويحية في تحسين والتقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و الذي تم عرضها على المختصين في مجال علم التدريس الرياضي وعلم النفس وذلك للتعرف على مدى ملائمة المنهج التدريسي لهذه الفئة العمرية وبعد الاستعانة بأراء وتوجيهات السادة المختصين بشأن تعديل أو حذف بعض الأسئلة من الاستبيان أو بعض الألعاب في سبيل الاستخدام الأمثل لهذا البرنامج كما تم وضع الألعاب الترويحية وبما تتناسب مع الفئة العمرية حيث طبقت المجموعة التجريبية البرنامج التدريسي بينما طبقت المجموعة الضابطة البرنامج المعد من قبل وزارة التربية الخاص بالمرحلة الثانوية.

### 1-9- الاختبارات القبليّة و البعديّة:

عند بلوغ الشروط العلمية للاختبارات وهذا من حيث صدقها و موضوعتها طبقت هذه الأخيرة على عيني البحث الضابطة والتجريبية من خلال المرحلة القبليّة و البعديّة للتجربة الأساسيّة يفصلهما 3 أشهر من التدريب بالنسبة للعينة التجريبية أين طبق البرنامج التدريبي كما هو موضح في الجدول رقم (05) التالي:

الاختبار	العينة	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	المحور الرابع	الاختبار التاريخ
القبليّة	تجريبية	8 عبارات	8 عبارات	8 عبارات	8 عبارات	/01/11 2016
	ضابطة	8 عبارات	8 عبارات	8 عبارات	8 عبارات	/01/12 2016
البعديّة						/04/05 2016
						/04/06 2016

الجدول رقم (05) تاريخ الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث.

#### 10-1- تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح على عينة البحث:

بعد الانتهاء من القياسات القبليّة قمنا بتنفيذ البرنامج التدريسي ابتداء من يوم الإثنين الموافق 2016/01/11 وانتهت وحداته التدريبيّة يوم الثلاثاء 2016/04/05 وقد تضمن المنهج التدريسي (84) يوم باستخدام أسلوب التدريس للألعاب الجماعية الترويحية وقد استغرق تنفيذه (06) أسابيع وبواقع وحدة أو وحدتين في الأسبوع الواحد ويمكن مراعاة ما يأتي:-

- مدة تنفيذ المنهاج التدريسي (6) أسابيع.

- تضمنت الدورة الأسبوعية وحدة أو وحدتين في الأسبوع.

- تضمنت الوحدة التدريسية الواحدة لعبتان مجموع الألعاب التي نفذت في المنهج التدريسي (16) لعبة تمارس فيها الألعاب الجماعية الترويحية التي تقلل من الضغوط النفسية.

- استمر تنفيذ البرنامج التدريسي مدة (06) أسابيع أي ما مجموعه (45) يوماً

- بلغ مجموع دقائق تنفيذ البرنامج التروحي (420) دقيقة تروحية أي ما يعادل (07) ساعة من الترويح الفعلي.

### 1-11-1- الوسائل الإحصائية:

#### 1-11-1-1- المتوسط الحسابي:

وهو من أشهر مقاييس النزعة المركزية التي سيخرج بجميع قيم كل عناصر المجموع ثم قسمة النتيجة على العناصر ويحسب من خلال القانون التالي:<sup>1</sup>

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

س': المتوسط الحسابي للقيم .  
 ن: عدد مجموع القيم.  
 3 س: مجموع القيم .

#### 1-11-2- الانحراف المعياري:

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي.<sup>1</sup>

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

ع : الانحراف المعياري .  
 س': المتوسط الحسابي .  
 ن: عدد العينة .

<sup>1</sup> - عبد المنعم الدردير. (2006). الإحصاء البارامتري و اللابارامتري . القاهرة : ط1, عالم الكتاب ص 86.

<sup>2</sup> - عبد القادر حليمي : مدخل الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 ، ص 45.



### 1-11-3- معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز " ر " ويشير هذا العامل على مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والتي تنحصر في المجال ( -1 ، +1 ) . فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك أن العلاقة بين المتغيرين عكسية بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين وتظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بحيث:

✓ إذا بلغت " ر " قيمة (1+) أو (1-) فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

✓ وإذا بلغت " ر " قيمة (0.95+) أو (0.88) فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

✓ وإذا بلغت " ر " قيمة (0) فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة.

ويحسب معامل الارتباط وفق المعادلة الإحصائية التالية:

$$3 (س - س') (ص - ص')$$

$$ر = \frac{3 (س - س') (ص - ص')}{\sqrt{3 (س - س')^2 + 3 (ص - ص')^2}}$$

حيث:

ر: قيمة معامل الارتباط البسيط. س': المتوسط الحسابي للمتغير س .

ص': المتوسط الحسابي للمتغير ص.

3 (س - س') . (ص - ص'): مجموع الحاصل ضرب الانحرافات.

3 (س - س')<sup>2</sup> : مجموع انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي.

3) (ص - ص')<sup>2</sup> : مجموع انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي.

#### 1-11-4- اختبار الدلالة "ت":

يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة والعينات المتساوية وغير متساوية، وفي هذا الصدد أستخدم الباحث المعادلة التالية<sup>(1)</sup>

بحيث دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين (ن<sub>1</sub> = ن<sub>2</sub>) :

$$س'_1 - س'_2$$

$$= ت \sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن(ن-1)}}$$

س'<sub>1</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

س'<sub>2</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ع<sub>1</sub>: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع<sub>2</sub>: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

2(ن-2): درجة الحرية.

#### 1-12- صعوبات البحث:

عند القيام بأي بحث علمي يلجا الباحث إلى إنشاء خطة عمل يسير وفقها ليجعل منها طريقا إلى نتائج يريد معرفتها إلا أن هناك عراقيل و صعوبات قد تعبت مساره و نحن في بحثنا هذا واجهتنا بعض الصعوبات نذكر منها:

- نقص الحجم الساعي للحصص.

- عدم وجود دراسات مشابهة لبحثنا.
- صعوبة التعامل مع التلاميذ.
- ضيق الوقت.

## الخلاصة :

ولقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع الأهداف والغايات في هذا الاتجاه وذلك بتحديد كل المتغيرات التي يمكن أن تساعدنا في البحث وبالفعل تم ذلك وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل لمجتمع الأصل ثم دراسة الاستطلاعية تماثيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية واختبار الأدوات اللازمة وتحديد طرق القياس المستخدمة، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية واختبار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

# الفصل الثاني

## عرض ومناقشة النتائج



## 1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة الفرضية الأولى :

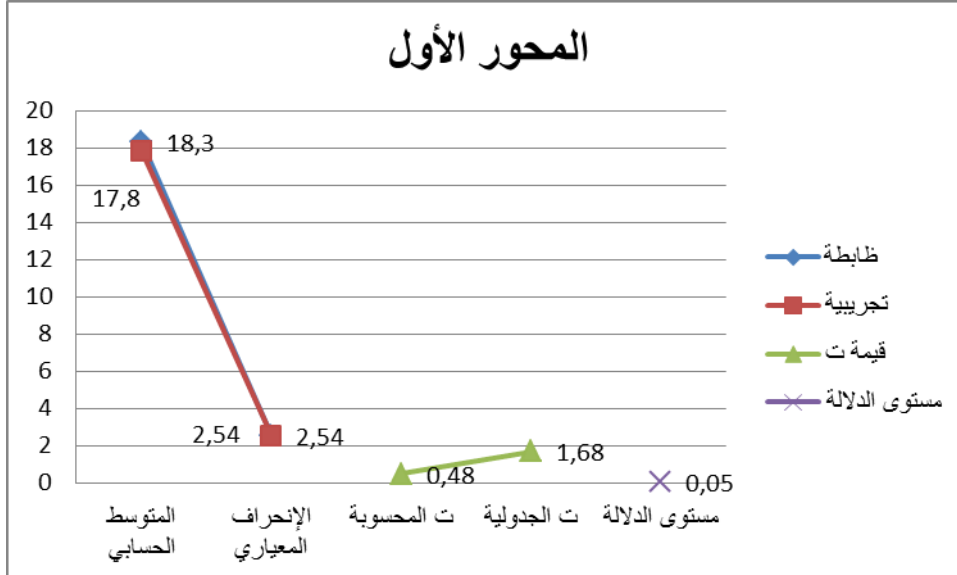
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الضغوط النفسية.

جدول رقم (06): يبين مقارنة نتائج العينة الضابطة والتجريبية بالنسبة لقياس قبلي لضغوط النفسية

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	الاختبار القبلي تجريبية		الاختبار القبلي ضابطة		العينة	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
غير دال	1.68	0.48	2.54	17.80	2.54	18.3	40	المحور الأول
غير دال	1.68	0.80	2.36	17.85	2.72	17.75	40	المحور الثاني
غير دال	1.68	0.14	2.38	17.60	3.48	17.4	40	المحور الثالث
غير دال	1.68	0.14	2.87	16.75	4.26	16.95	40	المحور الرابع

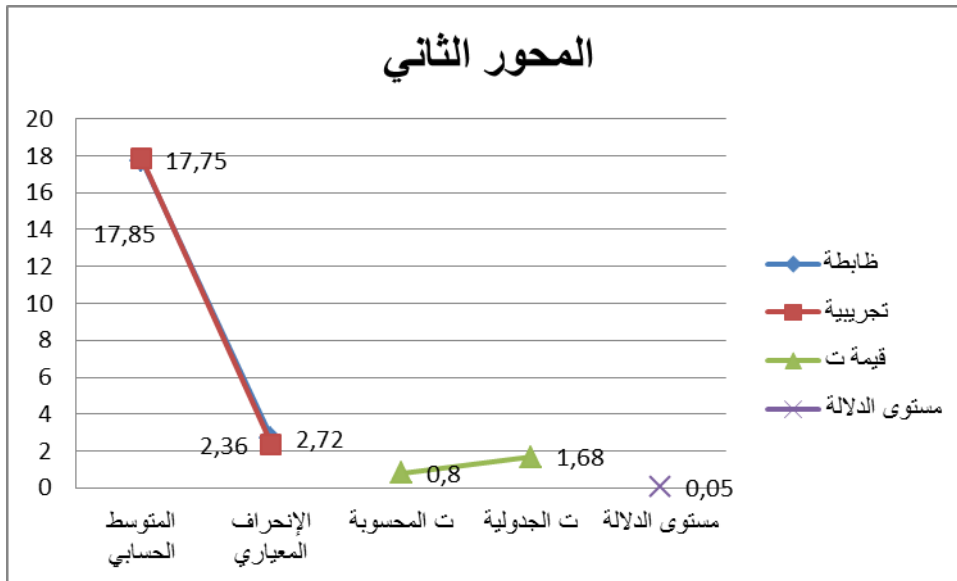
من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة يتضح لنا من الاختبار في المحور الأول أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة هو 18.3 والانحراف المعياري 2.54 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 17.80 والانحراف المعياري 2.54 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "T" المحسوبة 0.48

وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.68 نجد أن "T" المحسوبة أقل من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.



#### الشكل رقم (04): يمثل المنحنى البياني للمحور الأول للجدول رقم (06).

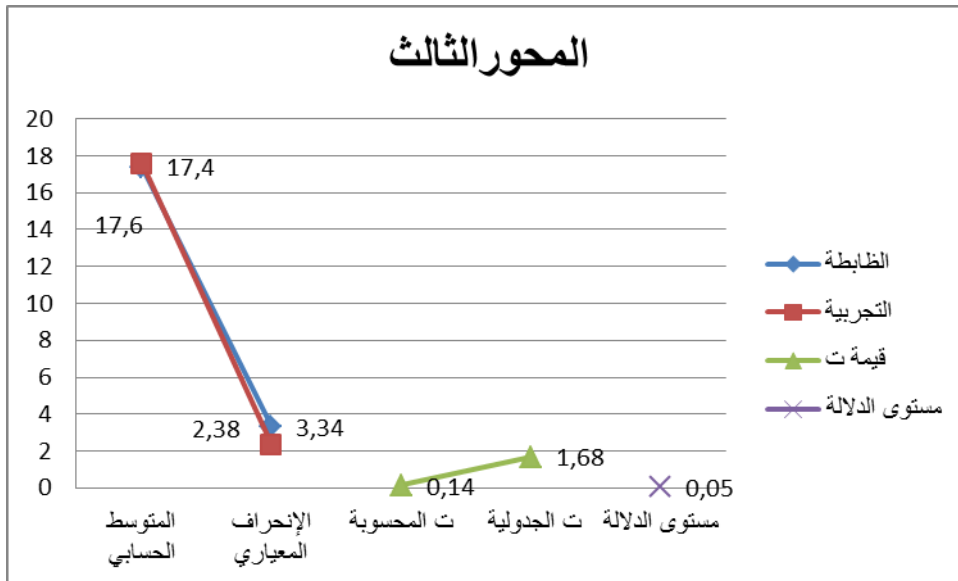
من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة يتضح لنا من الاختبار في المحور الثاني أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة هو 17.75 والانحراف المعياري 2.72 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 17.85 والانحراف المعياري 2.36 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "T" المحسوبة 0.80 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.68 نجد أن "T" المحسوبة أقل من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.



### الشكل رقم (05): يمثل المنحنى البياني للمحور الثاني للجدول رقم (06).

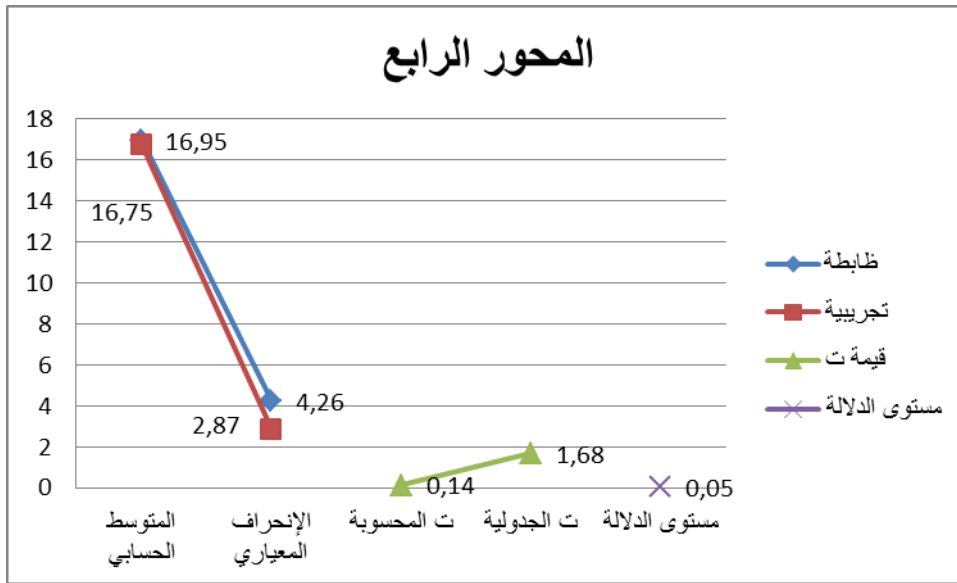
من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة يتضح لنا من الاختبار في المحور الثالث أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة هو 17.4 والانحراف المعياري 3.48 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 17.6 والانحراف المعياري 2.38، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "T" المحسوبة 0.14 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.68 نجد أن "T" المحسوبة أقل من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.





الشكل رقم (06): يمثّل المنحنى البياني للمحور الثالث للجدول رقم (06).

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة يتضح لنا من الاختبار في المحور الرابع أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة هو 16.95 والانحراف المعياري 4.26 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 16.75 والانحراف المعياري 2.87، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "T" المحسوبة 0.14 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.68 نجد أن "T" المحسوبة أقل من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.



الشكل رقم (07): يمثل المنحنى البياني للمحور الرابع للجدول رقم (06).

### مناقشة النتائج:

قام الطالبان بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة، اعتماداً على هذه البيانات و انطلاقاً من عرض و تحليل و مناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جلياً أن العينة الضابطة و التجريبية لم تحقق فروق ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و هو ما تبينه الجداول و الأشكال البيانية الموضحة سالفاً.

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و تحليل النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضية البحث الأولى كانت النتائج المقارنة كالاتي:

و التي افترض فيها الباحثان أن " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في القياس القبلي في الضغوط النفسية.

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم (06).

وعليه نقول أن فرضية الأولى التي تدلي "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في القياس القبلي في الضغوط النفسية" وانه لا يوجد فروق ذات دلالة

احصائية بين الاختبار القبلي للعينه الضابطة والتجريبية فانه يدل على وجود تجانس بين العينتين البحث قبل تطبيق البرنامج الرياضي التروحي وهذا ما يفيدنا في إظهار مصداقية النتائج.

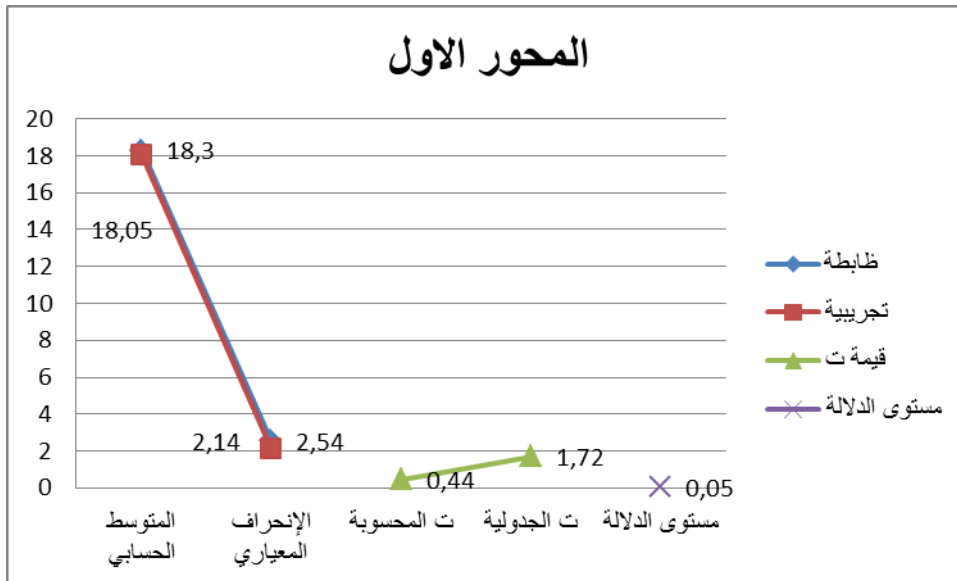
## 2- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينه الضابطة في القياس القبلي و البعدي في الضغوط النفسية.

جدول رقم (07): يبين مقارنة نتائج العينة الضابطة بالنسبة للقياس القبلي و البعدي في الضغوط النفسية. القبليّة

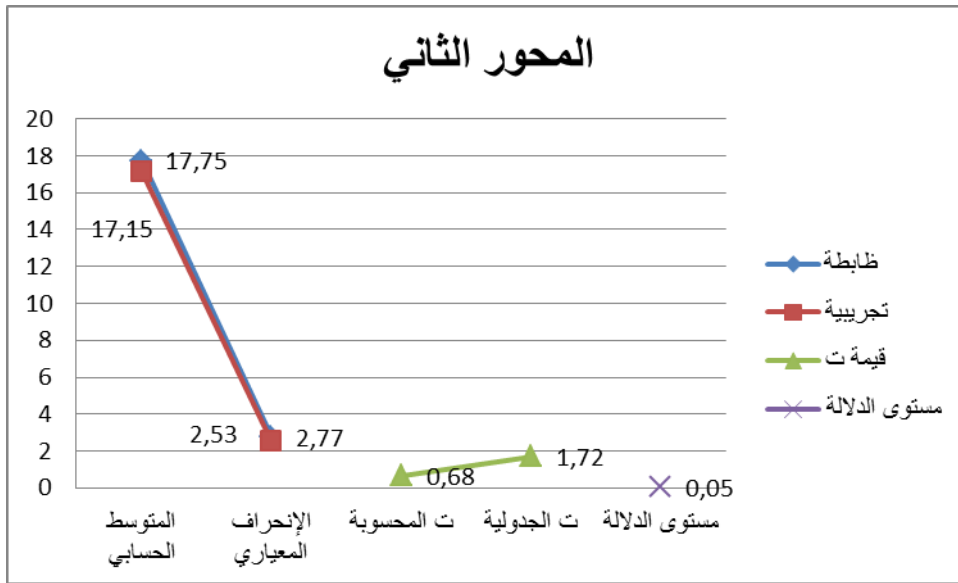
الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة الضابطة	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
غير دال	1.72	0.44	2.14	18.05	2.54	18.3	20	المحور الأول
غير دال	1.72	0.68	2.53	17.15	2.77	17.75	20	المحور الثاني
غير دال	1.72	0.89	2.67	17.95	3.48	17.4	20	المحور الثالث
غير دال	1.72	0.18	4.43	16.8	4.26	19.95	20	المحور الرابع

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا في المحور الأول أن المتوسط الحسابي هو 18.3 و الانحراف المعياري 2.54 بالنسبة للاختبار القبلي أما البعدي فكان المتوسط الحسابي 18.05 و الانحراف المعياري 2.14 و بعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "T" المحسوبة 0.44 و بالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.72 نجد أن "T" المحسوبة أقل من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً و عليه عدم وجود فروق معنوية.



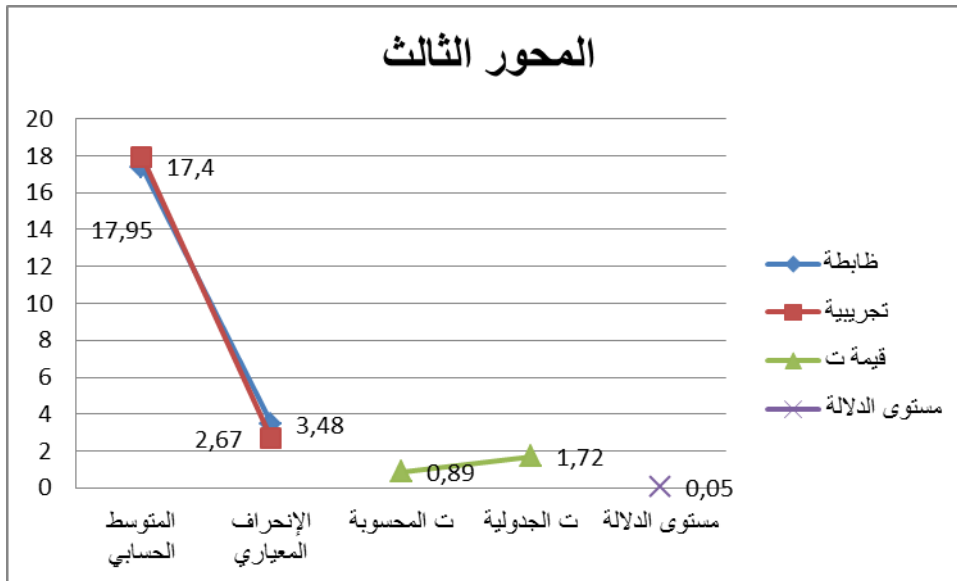
الشكل رقم (08): يمثل المنحنى البياني للمحور الأول للجدول رقم (07).

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا في المحور الثاني أن المتوسط الحسابي هو 17.75 و الانحراف المعياري 2.72 بالنسبة للاختبار القبلي أما البعدي فكان المتوسط الحسابي 17.15 و الانحراف المعياري 2.53 و بعد حساب " T " عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن " T " المحسوبة 0.68 و بالمقارنة مع " T " الجدولية التي تساوي 1.72 نجد أن " T " المحسوبة أقل من " T " الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً و عليه عدم وجود فروق معنوية.



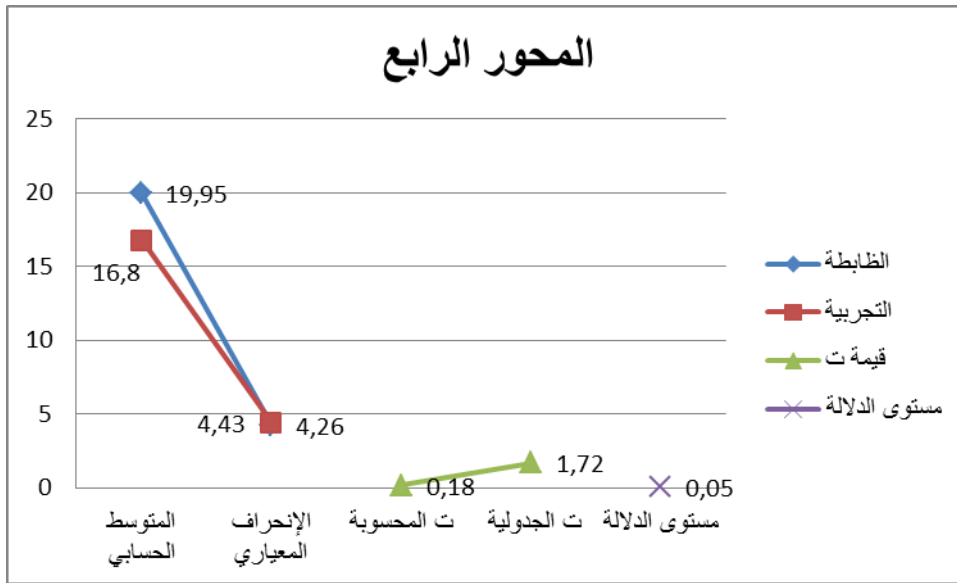
الشكل رقم (09):يمثل المنحنى البياني للمحور الثاني للجدول رقم(07).

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا في المحور الثالث أن المتوسط الحسابي هو 17.4 و الانحراف المعياري 3.48 بالنسبة للاختبار القبلي أما البعدي فكان المتوسط الحسابي 17.95 و الانحراف المعياري 2.67 و بعد حساب " T " عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن " T " المحسوبة 0.89 و بالمقارنة مع " T " الجدولية التي تساوي 1.72 نجد أن " T " المحسوبة أقل من " T " الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً و عليه عدم وجود فروق معنوية.



الشكل رقم (10): يمثل المنحنى البياني للمحور الثالث للجدول رقم (07).

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة الضابطة يتضح لنا في المحور الرابع أن المتوسط الحسابي هو 19.95 و الانحراف المعياري 4.26 بالنسبة للاختبار القبلي أما البعدي فكان المتوسط الحسابي 16.80 و الانحراف المعياري 4.43 و بعد حساب " T " عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن " T " المحسوبة 0.18 و بالمقارنة مع " T " الجدولية التي تساوي 1.72 نجد أن " T " المحسوبة أقل من " T " الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً و عليه عدم وجود فروق معنوية.



الشكل رقم (11): يمثل المنحنى البياني للمحور الرابع للجدول رقم (07).

### مناقشة النتائج:

قام الطالبان بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات و وسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة، اعتماداً على هذه البيانات وانطلاقاً من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جلياً أن عينة الضابطة لم تحقق فروق ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي وهو ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سالفاً.

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض وتحليل النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضية البحث الثانية كانت النتائج المقارنة كالاتي:

و التي افترض فيه الباحثان أن " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة في القياس القبلي و البعدي في الضغوط النفسية".

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم (07).

و عليه نقول أن فرضية الثانية التي نقول " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة في القياس القبلي و البعدي في الضغوط النفسية" وانه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار



القبلية و البعدي للعينة الضابطة فانه يدل على أن العينة لم تتببع البرنامج الرياضي الترويح لتقليل من الضغوط النفسية المقترح وبقبت تعمل بطريقة الأستاذ المشرف عليها.

ويرى أمين أنور الخولي1996يعبر الترويح عن الظرف الانفعالي الذي يستشعره الإنسان وينتج من الإنسان بالرضا، وبالوجود الطيب، وهو يتصف بمشاعر كالإجادة و الانجاز، والانتعاش و القبول و النجاح، والقيم الذاتية، وهو يدعم الصورة الايجابية للذات، كما يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الأغراض الشخصية و استجلاب التغذية الراجعة من المخالطين، وهو في النهاية أنشطة مستقلة للفراغ ومقبولة اجتماعيا.

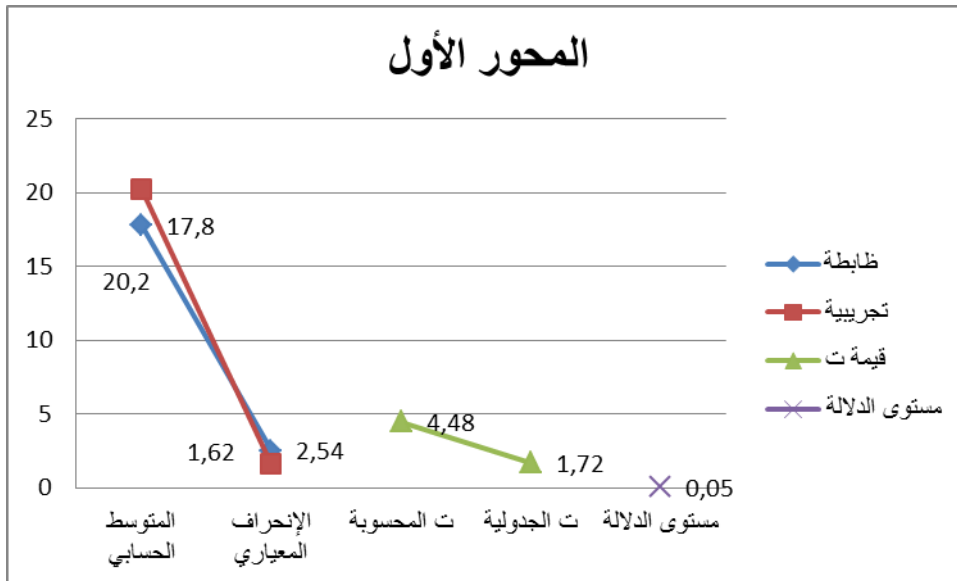
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الضغوط النفسية ولصالح القياس القبلي.

جدول رقم (08): يبين مقارنة نتائج القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الضغوط النفسية.

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة التجريبية	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
دال	1.72	4.48	1.62	20.20	2.54	17.80	20	المحور الأول
دال	1.72	3.85	1.55	19.45	2.36	16.85	20	المحور الثاني
دال	1.72	10.56	2.04	19.95	2.38	17.60	20	المحور الثالث
دال	1.72	8.74	2.15	19.45	2.87	16.75	20	المحور الرابع

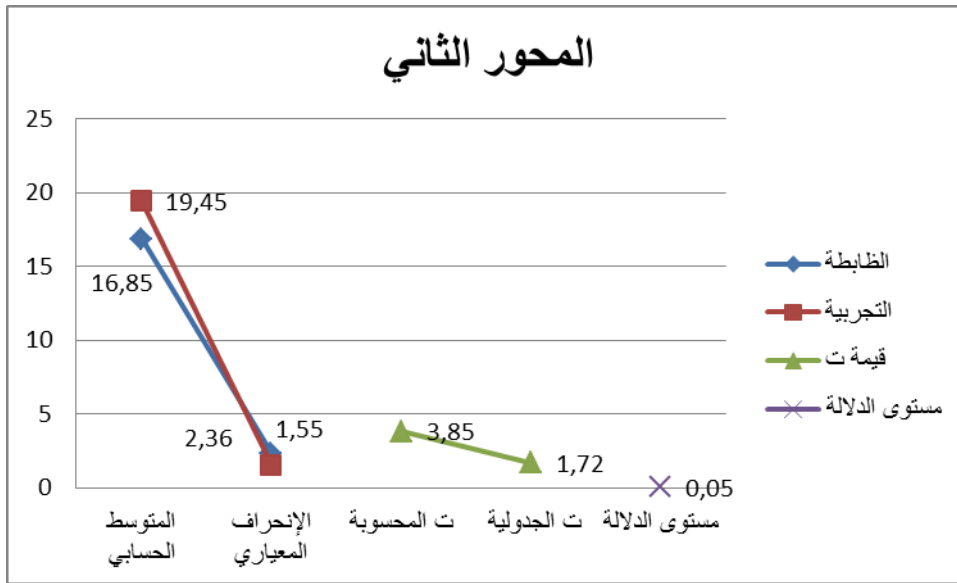
من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة التجريبية يتضح لنا في المحور الأول أن المتوسط الحسابي هو 17.80 و الانحراف المعياري 2.54 بالنسبة للاختبار القبلي أما البعدي فكان المتوسط الحسابي 20.20 و الانحراف المعياري 1.62 و بعد حساب " T " عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن " T " المحسوبة 4.48 و بالمقارنة مع " T " الجدولية التي تساوي 1.72 نجد أن " T " المحسوبة أكبر من " T " الجدولية مما يعني أن النتائج دالة.

إحصائيا و عليه وجود فروق معنوية.



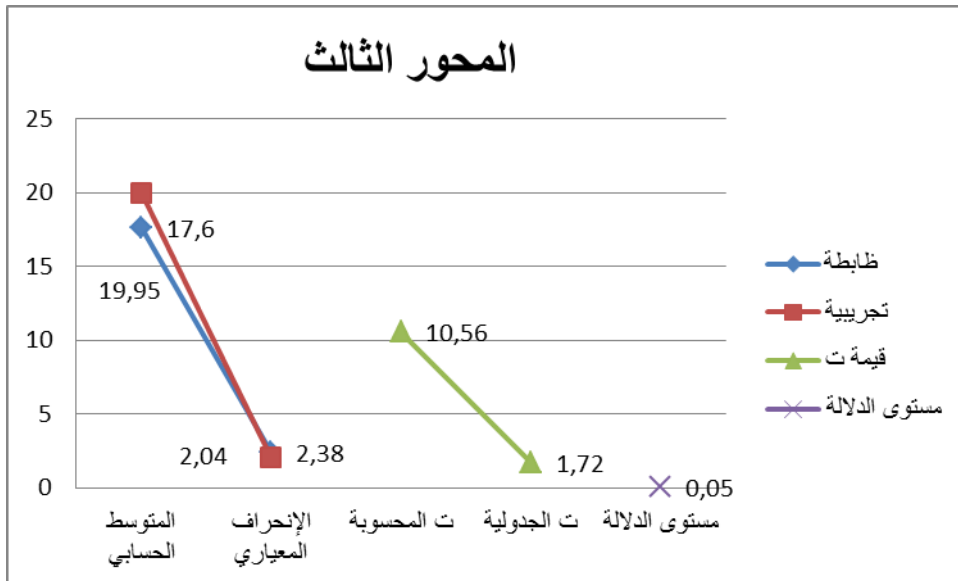
الشكل رقم (12):يمثل المنحنى البياني للمحور الأول للجدول رقم(08).

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة التجريبية يتضح لنا في المحور الثاني أن المتوسط الحسابي هو 16.85 و الانحراف المعياري 2.36 بالنسبة للاختبار القبلي أما البعدي فكان المتوسط الحسابي 19.65 و الانحراف المعياري 1.55 و بعد حساب " T " عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن " T " المحسوبة 3.85 و بالمقارنة مع " T " الجدولية التي تساوي 1.72 نجد أن " T " المحسوبة أكبر من " T " الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً و عليه وجود فروق معنوية.



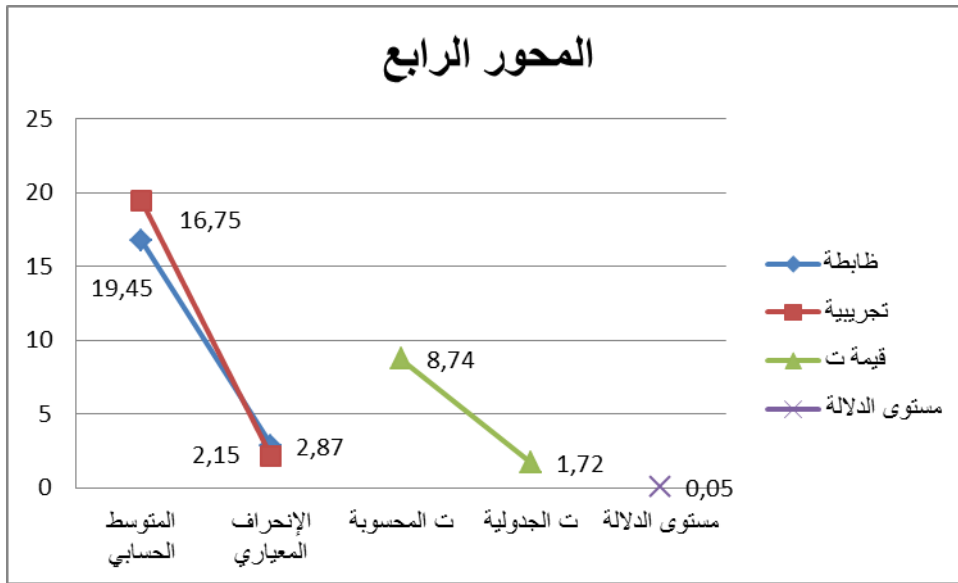
الشكل رقم (13):يمثل المنحنى البياني للمحور الثاني للجدول رقم(08).

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة التجريبية يتضح لنا في المحور الثالث أن المتوسط الحسابي هو 17.60 و الانحراف المعياري 2.38 بالنسبة للاختبار القبلي أما البعدي فكان المتوسط الحسابي 19.95 و الانحراف المعياري 2.04 و بعد حساب " T " عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن " T " المحسوبة 10.56 و بالمقارنة مع " T " الجدولية التي تساوي 1.72 نجد أن " T " المحسوبة أكبر من " T " الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً و عليه وجود فروق معنوية.



الشكل رقم (14):يمثل المنحنى البياني للمحور الثالث للجدول رقم (08).

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة التجريبية يتضح لنا في المحور الرابع أن المتوسط الحسابي هو 16.75 و الانحراف المعياري 2.87 بالنسبة للاختبار القبلي أما البعدي فكان المتوسط الحسابي 19.45 و الانحراف المعياري 2.15 و بعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "T" المحسوبة 8.74 و بالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.72 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً و عليه وجود فروق معنوية.



الشكل رقم (15): يمثل المنحنى البياني للمحور الرابع للجدول رقم (08).

### مناقشة النتائج:

قام الطالبان بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة، اعتماداً على هذه البيانات و انطلاقاً من عرض و تحليل و مناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جلياً أن العينة التجريبية حققت فروقاً ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي و هو ما تبينه الجداول و الأشكال البيانية الموضحة سالفاً.

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و تحليل النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضية البحث الثالثة كانت النتائج المقارنة كالاتي:

و التي افترض فيها الباحثان أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الضغوط النفسية و لصالح القياس القبلي.

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم (08).

و عليه نقول أن فرضية الثالثة التي تقول "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الضغوط النفسية و لصالح القياس القبلي." وانه يوجد فروق ذات

دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبيه فانه يدل على ناجعه البرنامج الرياضي الترويحي لتقليل من الضغوط النفسيه المطبق على العينه التجريبيه والذي رعين فيه مختلف الألعاب الترويحيه وهذا ما تبين لنا في دراسة أمريكية حسب تعريف الرابطة الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح والرقص فإن النشاط البدني المكيف عبارة عن تنوع الألعاب و الأنشطة الرياضيه لنتناسب مع ميول وحدود الأفراد ممن لديهم نقص في القدرات البدنية ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة الترويح للبرنامج العام للتربية البدنية و الرياضيه. ويرى "ايزازينوا" وآخرون أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد بتطبيق برنامج ترويحي غير أنه يجب زيادة أو خفيض بعض الحركات التي نرى أنها لا يستطيع أن يقوم بها<sup>1</sup>.

يقول عبد السلام البواليز أن البرنامج المتنوع من النشاطات الإنمائية و الألعاب يجب أن تتسجم مع ميول و قدرات الفرد الناقص بالنظر إلى القيود التي تفرضها عليه نقائصه وبصفة عامة فإن هذا التعديل في النشاط سيسمح بتصحيح الأوضاع الجسميه غير الصحيه، وتنمية القدرات الحركيه وتحسين مستوى اللياقة البدنيه و توفر كذلك الفرص المناسبه لتعليم النشاطات الترويحيه الصحيه وممارستها<sup>2</sup>.

#### 4- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضيه الرابعه :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينه الضابطه والتجريبية في القياس البعدي في الضغوط النفسيه ولصالح العينه التجريبية.

جدول رقم (09): يبين مقارنة نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطه و التجريبية في الضغوط النفسيه.

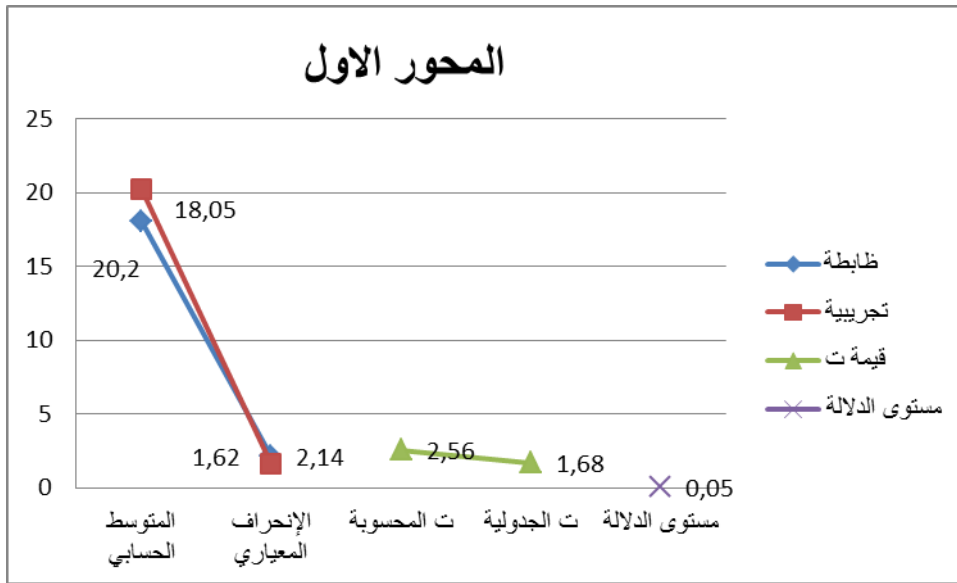
- أمين أنور الخولي : محمد الحماحمي مرجع سابق، 1990، ص17-18.<sup>1</sup>

- محمد عبد السلام: البواليز للعلاقة الحركية و الشلل الدماغى ، دار الفكر العربي ، الأردن ، 200، ص 103.<sup>2</sup>

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	الاختبار البعدي لتجريبية		الاختبار البعدي لضابطة		العينة	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
دال	1.68	2.56	1.62	20.20	2.14	18.05	40	المحور الأول
دال	1.68	2.58	1.55	19.45	2.53	17.15	40	المحور الثاني
دال	1.68	1.86	2.04	19.55	2.52	17.70	40	المحور الثالث
دال	1.68	2.53	2.15	19.45	3.34	16.80	40	المحور الرابع

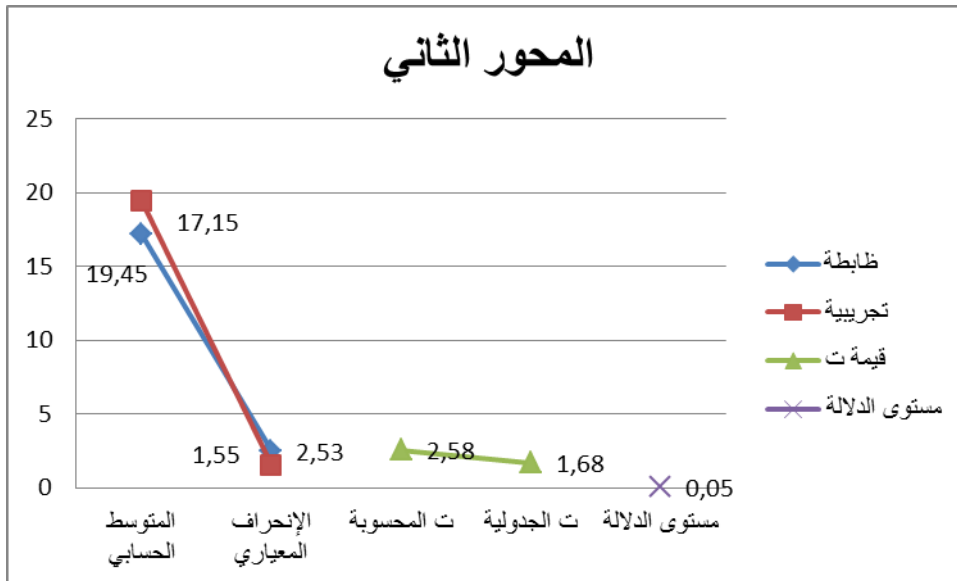
من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة يتضح لنا من الاختبار في المحور الأول أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 18.05 والانحراف المعياري 2.14 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 20.20 والانحراف المعياري 1.62 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "T" المحسوبة 2.56 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.68 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية.





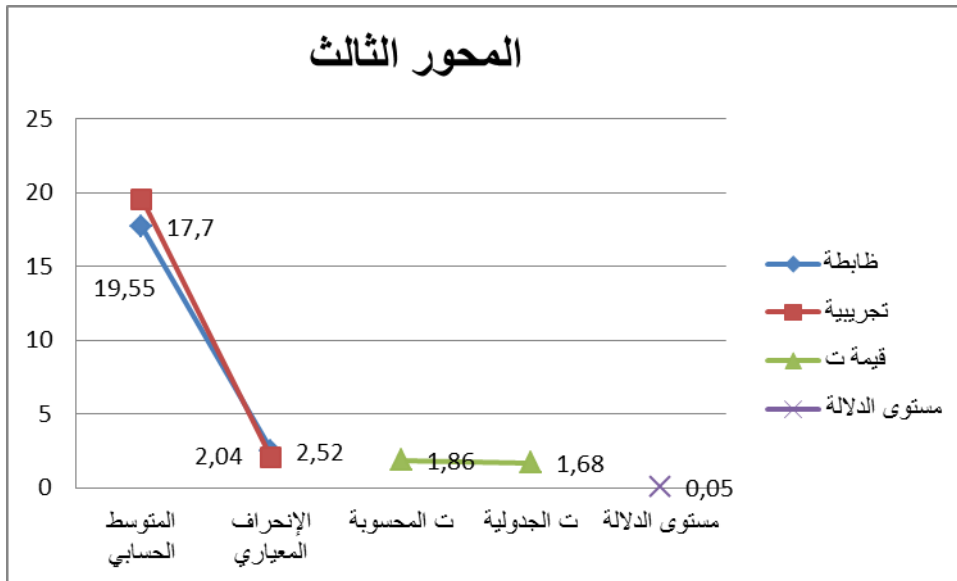
الشكل رقم (16):يمثل المنحنى البياني للمحور الأول للجدول رقم(09).

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة يتضح لنا من الاختبار في المحور الثاني أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 17.15 والانحراف المعياري 2.53 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 19.45 والانحراف المعياري 1.55 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "T" المحسوبة 2.58 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.68 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية.



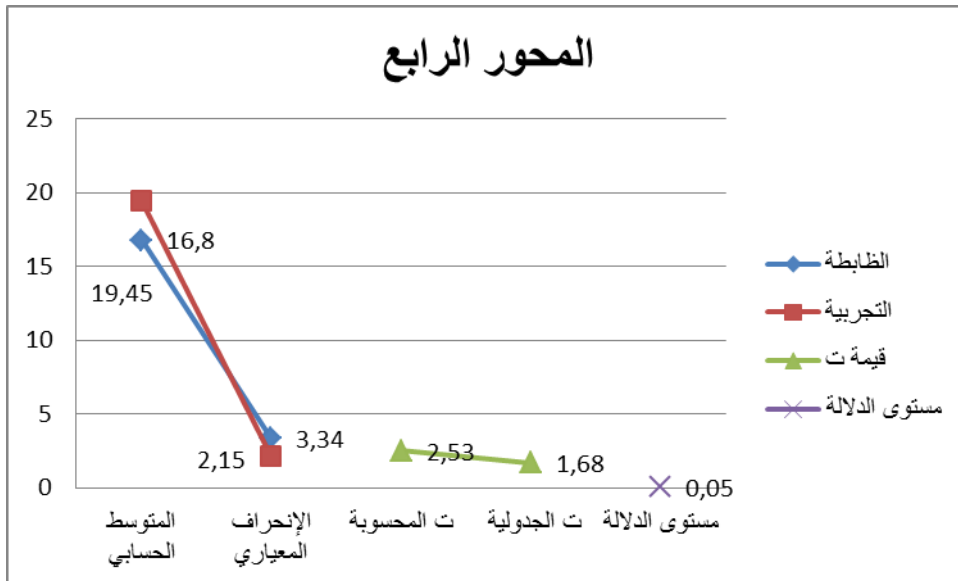
الشكل رقم (17): يمثل المنحنى البياني للمحور الثاني للجدول رقم (09).

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة يتضح لنا من الاختبار في المحور الثالث أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 17.70 والانحراف المعياري 2.52 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 19.55 والانحراف المعياري 2.04 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "T" المحسوبة 1.86 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.68 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية.



الشكل رقم (18): يمثل المنحنى البياني للمحور الثالث للجدول رقم (09).

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه للعينة يتضح لنا من الاختبار في المحور الرابع أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية هو 16.80 والانحراف المعياري 3.34 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 19.45 والانحراف المعياري 2.15 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن "T" المحسوبة 2.53 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 1.68 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية.



الشكل رقم (19): يمثل المنحنى البياني للمحور الرابع للجدول رقم (09).

### مناقشة النتائج:

قام الطالبان بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة، اعتماداً على هذه البيانات و انطلاقاً من عرض و تحليل و مناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جلياً أن العينتين الضابطة و التجريبية حققت فروقاً ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي و هو ما تبينه الجداول و الأشكال البيانية الموضحة سالفاً.

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و تحليل النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضية البحث الرابعة كانت النتائج المقارنة كالاتي:

والتي افترض فيه الباحثان أن " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الضغوط النفسية ولصالح العينة التجريبية.

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم (09).

و عليه نقول أن فرضية الرابعة التي تقول "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الضغوط النفسية ولصالح العينة التجريبية." وانه يوجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسات والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية فانه يدل على وجود التطور الملحوظ للعينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الرياضي الترويحي وهذا ما ذكره أحمد عبد الله أحمد العلي ، 1988 الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبول، كما تكون اجتماعية.

❖ الترويح هو نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ، ودوافعه أساسية وهي الرضا والسرور الناتج عن هذا النشاط.

❖ الترويح هو عملية خلق الفرد من جديد حيث أنه يستهدف الانتعاش والتجديد و التحرر من الأعباء والتطلع إلى المستقبل المليء بالأمل و الرجاء.

❖ الترويح هو الخبرة في قضاء وقت الفراغ ويشترك فيه لفرد بمحض إرادته ويحدث من خلال إشباع فوري.

❖ الترويح هو الحالة التي تصاحب الفرد عند ممارسته لنشاط يتمتع به، وقد يكون هذا النشاط جسدياً أو عقلياً أو وجدانياً فهو مع ذلك حالة نفسية تهيؤها أنواع النشاطات المختلفة .

الترويح هو نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس لأي نوع من المكاسب و يمنح الفرد منفذ للقوات البدنية و العقلية الخلقية، ويحدث في وقت الفراغ كنتيجة لرغبة داخلية وليس لسبب إجباري<sup>1</sup>.

ويعزى الباحث أن للبرنامج الرياضي الترويحي أهمية بالغة من اجل الإنقاص من الضغوط النفسية وهذا ما إتمسناه في دراسة أحمد عبد الله أحمد العلي ، 1988 الترويح هو نشاط تلقائي مقصود لذاته و ليس لأي نوع من المكاسب و يمنح الفرد منفذ للقوات البدنية و العقلية الخلقية ، و يحدث في

1 - أحمد عبد الله أحمد العلي ،مرجع سابق،1988،ص29،28

وقت الفراغ كنتيجة لرغبة داخلية و ليس لسبب إجباري<sup>1</sup> وإلى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة في النقاط التالية:

- ❖ تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- ❖ التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- ❖ توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة و الاستقرار.
- ❖ تنمية ودعم القيم الديمقراطية.

ويعتقد "بيلر" أن الترويح يسهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير صحته البدنية و العقلية وكذلك ترقية انفعالاته و أخلاقه، كما يسهم الترويح في رفع الروح المعنوية و الشعور بالأمان لدى الفرد و من جانب آخر يعمل على دعم الحياة الديمقراطية وإنعاش الحالة الاقتصادية للفرد و المجتمع و أيضا يسهم في التقليل من ارتكاب الانحرافات.

وترى تهاني عبد السلام "أن تحقيق السعادة التي يتطلع إليها كل إنسان دون اعتبار للجنس أو العصر البشري أو للعقائد هو المحور الأساسي"

كما يرى الباحثون في مجال الترويح و الصحة النفسية أن منشط الترويح ذات الطابع التنافسي تتيح للفرد التعبير عن الميول و الاتجاهات و إشباع حاجاته النفسية.

وفي دراسة أجريت على طلاب المدارس و الكليات بالولاية ، أوصى الباحثون بأن تكون منشط الرياضة و الترويح جزءا من حياتهم وذلك لتحسين حلتهم النفسية.

إلا أن الدراسة أكدت على أنه لا ينبغي الاعتقاد بأن الترويح هو الدواء ذو التأثير الفعال للشفاء من تلك الأمراض ولكنه يعد من أهم العوامل المساهمة في سلامة الصحة النفسية و الصحة العقلية للفرد. وأكد الأطباء و المختصون في مجالات الطب النفسي و علم النفس و الترويح على ضرورة مشاركة الفرد في النشاط الترويح للتقليل من التوتر العصبي و النفسي الناتج عن الإرهاق في

<sup>1</sup> - أحمد عبد الله العلي، مرجع سابق، 1998، ص29

العمل، كما أكدوا على طبيعة العلاقة بين الترويح و الصحة النفسية للفرد<sup>1</sup>. كمال درويش و محمد الحماحمي : ،1996.

---

<sup>1</sup> - كمال درويش و محمد الحماحمي :مرجع سابق،1996،ص56

# استنتاج عام





اعتمادا على المعطيات التي استقينها من مساءلتنا من الدراسة الخاص بتأثير برنامج رياضي ترويجي للتقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، تمكنا من التوصل إلى مجموعة من الأفكار والمعلومات في ضوء عينة البحث وأهدافه وفروضه ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات المستنتجة من الدراسة الميدانية التطبيقية التي تؤدي إلى تأكيد على التوافق المتحصل عليه بين الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة والنتائج المتوصل إليها من خلال العمل الميداني.

# الأقتراحات والتوصيات



بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، سنحاول تقديم توجيهات خاصة يستفيد منها تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي والجهات الوصية بشؤون التربية والتعليم، على النحو التالي:

1- توعية و تحسيس أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي، خصوصا مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته، وخاصة ونحن نعيش في عصر القلق والأزمات النفسية.

2- القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي.

3- على الهيئات الوصية الاهتمام بتوفير الظروف الملائمة لممارسة نشاطات مادة التربية البدنية و الرياضية، خاصة بما يتعلق المنشآت والمرافق الرياضية داخل الثانويات والمتاقن.

4- تسبب ظاهرة الغياب والتسيب المدرسي للتلاميذ، خاصة في مادة التربية البدنية والرياضية انخفاض التحصيل المدرسي للتلاميذ، وتشكل عاملا ضاغظاً على الأساتذة؛ مما يتطلب من القائمين على الشأن التربوي معالجتها والتكفل عليها.

5- إن الصورة السلبية لدى المجتمع الجزائري عامة وأولياء التلاميذ خاصة حول التربية البدنية والرياضية تمثل مصدرا ضاغظا للأساتذة وتحد من دافعيتهم، مما يتطلب منا البحث في سبل تصحيح هذه المفاهيم الخاطئة.

6- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم نتناولها الدراسة الحالية.

7- نشر الوعي بين التلاميذ وأولياء أمورهم بأهمية التربية البدنية والرياضية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة وربط مادة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأخرى.

8- عمل دورات في الإرشاد النفسي الرياضي لحل المشاكل التي تسبب الضغوط النفسية للأساتذة وإرشادهم إلى كيفية مواجهتها.

9- العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية، وأعراضه المختلفة.

10- القيام بالدارسات التي تبحث في موضوع الإستراتيجيات والأساليب الملائمة لإدارة الضغوط النفسية بكفاءة وفعالية.

# الختمة



للمنشط البدني الرياضي دورا أساسيا و هاما في بناء شخصية الأفراد و المواطنين ، و إعدادهم للمستقبل إعدادا صالحا ، كما أنه ليست هناك فروق و امتيازات في ممارسة النشاط الرياضي لأن أي شخص يمكنه أن يكون رياضيا إذا كانت لديه المؤهلات لذلك ، و قد ألح الباحثون على ضرورة الممارسة الرياضية و جعلها متاحة للجميع بما لها من تأثيرات إيجابية على الفرد و المجتمع و لما لها من فوائد و أهداف من تنمية بدنية حركية و معرفية و اجتماعية و ترويح عن النفس باعتبار الأنشطة الترويحية تتيح للأفراد التعبير عن الميول و الاتجاهات و الإشباع حاجاتهم النفسية .

و لهذا جاءت دراستنا تحت عنوان " تأثير برنامج رياضي تروحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " و يهدف هذا البحث إلى التقليل من الضغوط النفسية و معرفة مدى تأثير برنامج رياضي تروحي مقترح ، و التعرف على أهمية الدعم الاجتماعي و المادي و النفسي في زيادة نسبة المشاركة في الأنشطة الرياضية .

و لتحقيق هذه الدراسة شملت عينة البحث : 40 تلميذ من ثانوية أحمد ديلمى بوراس، و تم تطبيق المنهج التجريبي و الذي يضم وحدات تعليمية مقترحة و استمارات استبيان موجهة للتلاميذ .

نرجو أن تشكل هذه النتائج و المعلومات المتحصل عليها من هذه الدراسة مكسبا للإفادة في التطبيق العلمي ، و أن يساهم هذا العمل المتواضع في إثراء مجال النشاط البدني الرياضي لعله يمد المختص و العام برؤية حقيقة بكيفية تجاوز الضغوط النفسية .

# المصادر والمراجع



القرآن الكريم.  
المراجع باللغة العربية:

1. ابراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، عمان، 1998.
2. أتوف ويتج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، ب ط، الجزائر، 1994.
3. أحمد الأوزي: المراهق والعلاقات النفسية، منشورات علوم التربية، مطبعة النجاح الجديدة (د.ط)، الدار البيضاء، 1992م.
4. أحمد أوزاري: المراهق والعائلات المدرسية، الشركة العربية، الرباط، 1994.
5. أحمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1997.
6. أحمد عبد الله أحمد العلي: الشباب والفراغ، ذات السلاسل الكويت، 1988.
7. أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت، 1998.
8. ارزوق ف: الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري - استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس، بوزريعة، جامعة الجزائر 1997.
9. أسامة كاتب راتب: النمو الحركي الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، (د.ط) 1994م.
10. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية، (2000).
11. أسامة كامل راتب، عبد الرب خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، (د.ط) 1999م.
12. أمين الأنور الخولي: أصول التربية البدنية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
13. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.



## المراجع

14. أمين أنور الخولي: محمد الحماحمي، برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
15. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996.
16. توما جورج خوري: سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، ط1، بيروت لبنان، 2000.
17. جان بنجامين ستورا: الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت- لبنان، 1997.
18. حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، مصر، ط1، 1995.
19. حامد عبد السلام زهران: علم النفس، ط4، عالم الكتب، القاهرة، 1977 م.
20. حزام محمد القزوني: التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد، 1978.
21. خطاب عادل: تربية بدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965.
22. راجع أحمد عزت: مشاكل الشباب النفسية، جامعة النشر العلمي (د.ط)، مصر، 1945م.
23. سعدية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقين (د.ط)، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980م.
24. ع.ز. عيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية (د.ط)، لبنان، 1995م.
25. ع.س. زهران حامد: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية (د.ط)، لبنان، 1972م.
26. عبد الرحمن عيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999 م.
27. عبد الرحمن عيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999 م.
28. عبد الستار إبراهيم: الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليبه علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت، 1998.

29. عبد القادر حلبي : مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
30. عبد المنعم الدردير، الإحصاء البارامترى واللابارامترى، القاهرة : ط1، عالم الكتاب. (2006).
31. عطيات خطاب: أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، الطبعة الثالثة، القاهرة، 1982.
32. علي زغدود: قول علم النفس(د.ط)، دار الطليعة، بيروت، 1989م.
33. علي يحيى المنصوري: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، مدخل للثقافة الرياضية، ط1، 1971.
34. عنايات محمد فرج: مناهج الطرق التدريس للتربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
35. عويد سلطان المشعان: مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية، الرياض، 2001.
36. فاخر عاقل (1971): معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
37. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
38. فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1675م.
39. قاسم حسن حسنين: الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة، ط1، جامعة بغداد، 1990.
40. كمال درويش ومحمد الحماحي: رؤية عصرية للتاريخ، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1996.
41. لوري ودمان: التدريب الرياضي علم وفن، ترجمة عصام بدوي وكامل أسامة راتب،(د.ط) دار الفكر العربي، 2004م.
42. محمد أحمد النابلسي: الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان،(1991).

43. محمد البستاني: دراسات في علم النفس الإسلام(د.ط)، دار الطباعة و التوزيع و النشر، الجزائر، 1988م، ص: 200.
44. محمد الحجار: الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، معهد الإدارة العامة، مسقط، الأردن، 1989.
45. محمد الحماحي وأمين أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
46. محمد حامد النصر و خولة رويش: تربية المراهق في رحاب الإسلام- د.ط)، دار الطليعة، بيروت، ط1، 1997م.
47. محمد عبد السلام: البوايز للعلاقة الحركية والشلل الدماغي، دار الفكر العربي، الأردن، 2000.
48. محمد عبد السلام: البوايز للعلاقة الحركية والشلل الدماغي، دار الفكر العربي، الأردن، 2000.
49. محمد عز الدين توفيق: التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي، دار السلام، القاهرة، مصر، 1998.
50. محمد محمود (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث الجزائرية: ديوان المطبوعات الجامعية.
51. محمود عبد الفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
52. محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين لدار الفكر العربي، (د.ط)، القاهرة، مصر، 1991.
53. محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية(د.ط)، الجزائر.
54. مخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن و الريف، دار المعارف(د.ط)، مصر، 1973م.
55. مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعلم العام(د.ط)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975.

## المراجع

56. مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
57. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر، ط1، مصر، 1996.
58. مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجزائرية. (1993).
59. المنجد في اللغة العربية والإعلام، دار المشرق الأشرفية، بيروت، الطبعة الثانية والأربعون، 2007.
60. هيجان عبد الرحمان بن أحمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية، 1998.

### المذكرات والرسائل:

1. مزياني فتيحة: أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين، رسالة ماجستير، دراسة غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، بوزريعة، جامعة الجزائر 1998.

### المراجع باللغة الفرنسية:

1. Rogers.M & W.Aubert (1988): Le Stress dans les organisations (cahier de l'école supérieur de commerce),Paris.

# الملاحق

