



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة تيسمسيلت



أحمد بن يحيى الونشريسي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
بعنوان:

## دور ممارسة النشاط الترويحي ( كمال الأجسام )

### في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي قسم نهائي (بكالوريا)

دراسة مسحية أجريّة على تلاميذ الطور الثانوي قسم نهائي في بعض قاعات كمال  
الأجسام

إشراف الدكتور:

د. عزيزي زكرياء حامد منصور

إعداد الطلبة:

دلالى زهر الدين

سامي جمال

السنة الجامعية:

2025/2024



# شكر وتقدير

نشكر الله عز وجل الذي بالتوفيق وبفضل منه تمكنا من  
إنجاز هذه المذكرة

نتقدم بالعرفان والشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل  
عزيزي زكرياء حامد منصور على كل توجيهاته وملاحظاته  
والانتقادات التي وجهها لنا وكذا على صبره طيلة الإشراف  
على هذه المذكرة رغم تعدد التزاماته.

كما نشكر كثيرا جميع الأساتذة والزملاء الذين قدموا لنا  
المساعدة مهما كانت طبيعته.

**إلى** كل من قدم لنا تشجيعا مهما بلغت درجته.  
كما نتوجه بخالص الشكر

**إلى** كافة أساتذتنا الكرام بقسم النشاطات البدنية  
والرياضية وجامعة تيسمسيلت عامة.

# الإهداء

إلى من كان سندي وعوني طيلة إنجاز هذا البحث

زكرياء

إلى من يرسم ابتسامة أيامي ولداي حسام + ياسر

حفظهم الله ورعاهم.

إلى من يحفز دربي بدعوات النجاح والديا العزيزين أطال الله بقاهم.

إلى القلوب التي أحاطني برفقتهم إخوتي.

إلى رفقائي في العمل.

إلى كل الطاقم الجامعي الذين أعمل معهم.

# الإهداء

إلى من كان سندي وعوني طيلة إنجاز هذا البحث زكرياء

إلى من يحفز دري بدعوات النجاح والديا العزيزين أطل الله بقاهم.

إلى القلوب التي أحاطني برفقتهم إخوتي.

إلى رفقائي في العمل.

إلى كل زملائي الذين أعمل معهم دون إستثناء.

## ملخص البحث باللغة العربية

### ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى توضيح ما مدى مساهمة النشاط الترويحية (كمال الأجسام) في تخفيف والحد من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (البكالوريا) ، وهل بالفعل النشاط الترويحي كمال الاجسام له تأثير هام على الحد من الضغوط النفسية ، وتهدف أيضاً إلى معرفة تأثير ومستوى الضغوط النفسية في النشاط الترويحي كمال الأجسام بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي قسم نهائي بكالوريا، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة في (34) تلميذ لسنة الثالثة ثانوي، يمارسون النشاط الترويحي كمال أجسام من أجل التخفيف من ضغوط النفسية وخاصتا وهم مقبلون على إمتحان مصيري الا وهو إمتحان البكالوريا إذ أنه نقطة عبور من مرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية وبناء طريق إلى المستقبل وتمثلت أداة جمع البيانات تتمثل في مقياس الضغوط النفسية للتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث أنه حدده بأربعة أبعاد وهي البعد المتعلق بالضغوط الدراسية والبعد الثاني والمتعلق بالضغوط الشخصية والبعد الثالث المتعلق بالضغوط العلائقية والبعد الرابع والمتعلق بالأعراض الفيزيولوجية، وبعد عرض وتحليل النتائج تم التوصل تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الترويحية خارج نطاق المدرسة، حتى تعمل على التقليل من الضغوطات المرتبطة مرحلة البكالوريا وتشجيع التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا غير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية الانضمام للنوادي كمال الأجسام.

### الكلمات المفتاحية:

- النشاط الترويحي كمال الأجسام.
- الضغوط النفسية.
- طور الثانوي بكالوريا.

### **Study Summary:**

The study aims to clarify the extent to which recreational activity (bodybuilding) contributes to alleviating and reducing psychological stress among final-year secondary school students (Baccalaureate), and whether recreational activity such as bodybuilding truly has a significant impact on reducing psychological pressure. It also aims to understand the effect and level of psychological stress in relation to the recreational activity of bodybuilding for final-year secondary school students preparing for the Baccalaureate exam. The descriptive method was used, and the study sample consisted of 34 third-year secondary students who practice bodybuilding as a recreational activity to relieve psychological stress, especially as they are approaching a crucial exam, the Baccalaureate, which represents a transitional stage from secondary school to university and a path toward the future.

The data collection tool was a psychological stress scale tailored for third-year secondary students, which was defined into four dimensions: academic stress, personal stress, relational stress, and physiological symptoms. After presenting and analyzing the results, it was concluded that students should be encouraged to engage in recreational activities outside the school framework to reduce stress associated with the Baccalaureate stage. Furthermore, students preparing for the Baccalaureate exam who do not currently participate in recreational sports activities should be encouraged to join bodybuilding clubs.

### **Keywords:**

- Recreational activity (Bodybuilding)
- Psychological stress
- Final-year secondary stage (Baccalaureate)

## قائمة المحتويات

بسملة

كلمة شكر

إهداءات

- 6..... ملخص الدراسة:
- أ..... مقدمة:
- أ..... الدراسة النظرية:
- 1-1..... مشكلة الدراسة:
- 4..... التساؤلات الجزئية:
- 2-2..... الفرضية العامة:
- 5..... الفرضيات الجزئية:
- 6..... أهداف الدراسة:
- 3-3..... أهمية الدراسة :
- 4-4..... شرح مصطلحات:
- 4-4-1..... النشاط الترويحي:
- 4-4-2..... الضغوط النفسية:
- 4-4-3..... كمال الأجسام:
- 4-4-4..... الطور الثانوي:
- 5-5..... الدراسات السابقة والمماثلة:
- 5-5-1..... الدراسات السابقة والمماثلة التي تناولت متغير (الأنشطة الترويحية ورياضة كمال الأجسام):
- 2-5-1..... دراسة منشورة:
- 3-5-1..... دراسة منشورة:
- 4-5-1..... دراسة منشورة:
- 5-5-1..... دراسة منشورة :
- 5-5-2..... الدراسات السابقة والمماثلة التي تناولت متغير (الضغوطات النفسية لدى التلاميذ):
- 1-5-2..... دراسة منشورة:
- 5-2-1..... دراسة منشورة:
- 5-2-2..... دراسة منشورة:

15.....	3-2-5-دراسة منشورة: .....
15.....	3-2-5-دراسة ماستر: .....
16.....	4-2-5-دراسة منشورة: .....
17.....	6- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة: .....
18.....	1-6- الاستفادة من الدراسات السابقة: .....
1.....	الفصل الأول: الخلفية النظرية.....
20.....	تمهيد: .....
21.....	I- النشاط الترويحي ورياضة كمال الأجسام: .....
21.....	1- النشاط الترويحي: .....
21.....	1-1- أغراض الترويح: .....
21.....	1-1-1- غرض حركي: .....
21.....	1-1-2- غرض الاتصال بالآخرين: .....
22.....	1-1-3- غرض تعليمي: .....
22.....	1-1-4- غرض ابتكاري فني: .....
22.....	2-1- أهمية الترويح: .....
23.....	3-1- خصائص الترويح الرياضي: .....
23.....	4-1- أغراض الترويح الرياضي: .....
24.....	5-1- أهداف النشاط الترويحي: .....
25.....	6-1- التأثيرات النفسية للنشاط الترويحي الرياضي: .....
25.....	2- رياضة كمال الأجسام: .....
26.....	1-2- أسباب ودوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام : .....
27.....	2-2- الفوائد النفسية من ممارسة رياضة كمال الأجسام : .....
27.....	3-2- أهمية ممارسة رياضة كمال الأجسام : .....
28.....	4-2- مفاتيح النجاح وتحقيق الأهداف في رياضة كمال الأجسام : .....
29.....	5-2- رياضه بناء الأجسام وعامل العمر: .....
30.....	3- الضغوط النفسية: .....
31.....	1-3- أنواع الضغوط: .....
31.....	1-1-3- الضغط النفسي الايجابي: .....

- 31.....-2-1-3 الضغوط النفسية السلبية:
- 32.....-2-3 مؤشرات الضغوط النفسية:
- 32.....-3-3 مراحل الضغوط النفسية:
- 32.....-1-3-3 مرحلة الاستجابة:
- 32.....-2-3-3 مرحلة المقاومة:
- 33.....-3-3-3 مرحلة الإعياء أو الإنهاك (استنفاد الطاقة):
- 33.....-4-3 مراحل عملية الضغط:
- 33.....-1-4-3 المطلب البيئي:
- 34.....-2-4-3 إدراك المطلب البيئي:
- 34.....-3-4-3 الاستجابة للضغط:
- 34.....-4-4-3 النتائج السلوكية:
- 35.....-5-3 نظريات الضغوط النفسية:
- 36.....-1-5-3 Alarme Réaction: مرحلة الإنذار:
- 36.....-2-5-3 Résistance: مرحلة المقاومة:
- 37.....-3-5-3 Exhaustion: الإنهاك:
- 37.....-6-3 تأثيرات الضغوط على تلاميذ المتدربين:
- 37.....-4- التعليم الثانوي في الجزائر:
- 38.....-1-4- أهمية المرحلة الثانوية:
- 38.....-1-1-4 تظهر أهمية التعليم الثانوي في النقاط التالية:
- 38.....-2-4- الظروف النفسية لتلميذ البكالوريا:
- 38.....-1-2-4 قلق الامتحان:
- 39.....-2-2-4 الخوف من الامتحان:
- 39.....-3-2-4 التحضير للامتحان:
- 40.....: خلاصة:
- 45.....: الجانب التطبيقي:
- 46.....: الفصل الأول:
- 43.....: تمهيد:
- 44.....-1- الدراسة الاستطلاعية:

45	2 - منهج البحث:
45	3- مجتمع وعينة البحث:
47	4- مجالات الدراسة:
47	4-1- المجال المكاني:
47	4-2- المجال الزمني:
47	4-3- المجال البشري:
48	5- ضبط متغيرات الدراسة:
48	6- وسائل جمع البيانات:
48	6-1- أداة الاستبيان:
49	6-2- وصف الأداة وكيفية إعدادها:
49	6-3- مفتاح تصحيح الاستبانة:
50	6-4- الاتجاه العام للاستبانة:
50	7- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:
51	7-1- الصدق:
51	7-1-1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):
52	7-1-2- الصدق التكويني باستخدام الاتساق الداخلي:
55	8- إجراءات التطبيق الميداني:
56	9- المعالجة الإحصائية:
57	خلاصة:
60	الفصل الثاني:
60	عرض وتحليل ومناقشة النتائج
59	تمهيد:
60	1 - عرض وتحليل النتائج:
60	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:
61	1 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:
62	1 - 3 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:
64	1 - 4 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:
65	2 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات.

65.....	2- 1 - مناقشة الفرضية الأولى: .....
66.....	2- 2 - مناقشة الفرضية الثانية: .....
67.....	2- 3 - مناقشة الفرضية الثالثة: .....
68.....	2- 4 - مناقشة الفرضية الرابعة: .....
70.....	3 - الاستنتاجات: .....
71.....	4- الاقتراحات: .....
72.....	قائمة المصادر والمراجع .....
<b>Erreur ! Signet non défini.</b> .....	المراجع: .....
78.....	الملاحق .....

## قائمة الجداول

رقم الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
(01-II)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومؤشرات الأهمية النسبية وقيمة كاي مربع للمحور الأول الضغوط الدراسية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة البكالوريا.	46
(02-II)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومؤشرات الأهمية النسبية وقيمة كاي مربع للمحور الثاني الضغوط الشخصية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة البكالوريا.	47-48
(03-II)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومؤشرات الأهمية النسبية وقيمة كاي مربع للمحور الثالث الضغوط العلائقية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة البكالوريا.	49
(04-II)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة كاي مربع للمحور الرابع الأعراض الفيزيولوجية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة البكالوريا.	50-51
(05-II)	يبين قرار مقارنة النتائج بالفرضيات	55-56
(01-III)	يوضح عدد مجتمع وعينة الدراسة.	63
(02-III)	يوضح أبعاد وأرقام عبارات استبانة الضغط النفسي ودرجاتها.	67
(03-III)	معالجة استبانة على ثلاثة مستويات.	67
(04-III)	يوضح أرقام العبارات المستبعدة والمعدلة والمضافة والمتبقية من استبيان الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا (الصورة الخاصة بالمحكمن).	69
(05-III)	يوضح قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية له (الاتساق الداخلي لاستبيان الضغط النفسي).	70
(06-III)	يوضح ارتباط كل عبارة مع بعد الضغوط الشخصية.	70
(07-III)	يوضح إرتباط كل عبارة مع بعد الضغوط العلائقية.	71
(08-III)	يوضح إرتباط كل عبارة مع بعد الأعراض الفيزيولوجية.	71-72
(09-III)	يوضح معامل ثبات استبيان الضغط النفسي بطريقة ألفا كرومباخ.	72

## قائمة الأشكال

الصفحة	موضوع الشكل	رقم الشكل
38	مراحل عملية الضغط النفسي	(01-I)

## مقدمة:

يُعدّ الطور الثانوي، وخاصة السنة النهائية (البكالوريا)، من بين المراحل الدراسية الأكثر حساسية وضغطاً في حياة التلميذ، حيث تشكل امتحانات شهادة البكالوريا بوابة حاسمة نحو المستقبل الجامعي والمهني. وفي هذا السياق، يواجه التلاميذ ضغوطاً نفسية متزايدة ناجمة عن تراكم المواد الدراسية، التنافس الشديد، ضغط الأولياء، وتوقعات المجتمع، مما قد يؤدي إلى ظهور أعراض نفسية متعددة مثل القلق، التوتر، الاكتئاب، واضطرابات النوم والتركيز. هذه الضغوط، إذا لم تُعالج أو تُدار بفعالية، قد تنعكس سلباً على أداء التلميذ الدراسي والصحي والاجتماعي.

وفي ظل هذا الواقع، برزت الحاجة إلى البحث عن وسائل فعالة ومجدية للتخفيف من هذه الضغوط النفسية، دون اللجوء إلى الحلول الدوائية أو الاعتماد المفرط على الدعم النفسي الكلاسيكي. ومن بين هذه الوسائل، نجد النشاط البدني الترويحي، الذي أثبتت العديد من الدراسات الحديثة دوره الإيجابي في تحسين الصحة النفسية والبدنية على حد سواء. فالنشاط الترويحي، بمختلف أشكاله، يساهم في إفراز هرمونات السعادة كالاندورفين، ويُساعد على تفريغ الشحنات السلبية، وتعزيز الثقة بالنفس، كما يُوفر بيئة مناسبة للترويح عن النفس وكسر الروتين الدراسي الصارم.

ومن بين الأنشطة الترويحية التي لاقت رواجاً واسعاً لدى فئة الشباب في السنوات الأخيرة، يبرز نشاط كمال الأجسام، الذي لا يقتصر فقط على بناء البنية العضلية واللياقة البدنية، بل يمتد ليشمل آثاراً نفسية إيجابية متعددة. فممارسة كمال الأجسام تتطلب الانضباط، الالتزام، وتنظيم الوقت، وهي عناصر يمكن أن تُسهم في تشكيل شخصية التلميذ وتعزيز شعوره بالكفاءة الذاتية والسيطرة على الضغوط اليومية. كما أن هذه الرياضة تخلق نوعاً من الروتين الصحي الذي يُمكن أن يُساعد التلميذ على تنظيم يومه بشكل متوازن بين الدراسة والنشاط الجسدي.

وانطلاقاً من هذه المعطيات، تتجلى أهمية دراسة موضوع "دور ممارسة النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي قسم نهائي (بكالوريا)"، وذلك من خلال الكشف عن العلاقة بين الممارسة المنتظمة لهذا النشاط البدني وبين مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها التلاميذ في هذه المرحلة الحرجة من حياتهم. كما تسعى الدراسة إلى تقديم توصيات تربوية ونفسية يمكن أن تُفيد القائمين على قطاع التربية، والأولياء، والمدرّبين الرياضيين، في دعم التلاميذ وتحسين قدراتهم على مواجهة الضغوط والاستعداد الجيد للامتحانات النهائية.

وتكمن أهمية هذه الدراسة كذلك في ارتباطها بجانب وقائي وعلاجي في آنٍ واحد، إذ يُمكن اعتبار ممارسة كمال الأجسام وسيلة وقائية تقي من الانزلاق نحو اضطرابات نفسية أكثر حدة، كما يمكن أن تُستخدم كعلاج داعم يواكب التلميذ في مسيرته التعليمية، ويُوفّر له متنفساً صحياً يخفف من وطأه الضغوط اليومية.

أما الخلفية النظرية فقد تم جمعها في فصل واحد يمثل الجانب النظري وتخصيصه لشرح مفهوم الضغوط النفسية من خلال تعريفها لغوياً، ذكر مراحل عملية الضغط، أنواع الضغوط، ومن ثم استعراض مختلف النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية وشرح أيضاً للنشاط الترويحي والمتمثل في رياضة كمال الأجسام وأهميتها بنسبة للأفراد وأخيراً الفئة العمرية المستهدفة والمتمثلة في الطور الثالث النهائي بكالوريا وأهم الخصائص الممثلة لها وهذه الفئة تعتبر من أبرز مراحل العمر في تطور الجسم وما يظهر فيه من طفرة سريعة في النمو يجب الاهتمام بها، وكل العوامل السابقة تتفاعل فيما بينها في سياق متتابع محدثة جملة من الآثار والنتائج التي كانت لها صدد في موضوعنا.

من هذه الدراسات ومن الدراسة النظرية إلى الدراسة التطبيقية فقد احتوى بدوره على فصلين تمثلا في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وتم التطرق فيه إلى اعتماد المنهج الوصفي المسحي

كتصميم منهجي للدراسة، والمراحل التي مر بها بناء أداة جمع البيانات، وبيان إجراءات التطبيق الميداني، وطريقة اختيار أفراد العينة، وأسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية للبيانات.

أما بالنسبة للفصل الثاني والأخير من الجانب النظري تم استعراض الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة، وكذا عرض مختلف النتائج التي أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث والوقوف على دلالات ومعان وتفسيرات للنتائج التي تم عرضها في الفصل الثامن، لتحديد مدى تحقق فروض الدراسة ومدى اتفاقها مع تراث الدراسات السابقة أو تعارضها معها؛ وكذا عرض ملخص لأهم النتائج المتوصل إليها، ومن ثم أمكن وضع بعض الاقتراحات الهادفة للتخفيف أو الوقاية من الضغوط النفسية التي يعاني منها كثير من التلاميذ خاصة في الطور النهائي لاجتياز امتحانات البكالوريا وهذا باستخدام بدائل من أجل التخفيف من هذه الضغوط والتجأنا إلى النشاط الترويحي اللاصفي والمتمثل في رياضة كمال الأجسام.



# الدراسة النظرية:

يواجه تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي (قسم البكالوريا) ضغوطاً نفسية متزايدة، تُعد من بين أبرز التحديات التي تُؤثر على توازنهم النفسي والأكاديمي في آنٍ واحد. فمرحلة البكالوريا ليست مجرد نهاية لمشواري التعليم الثانوي، بل تمثل نقطة فاصلة في مسار حياة التلميذ، حيث ترتبط بمستقبل دراسي ومهني يفرض على التلميذ أن يُحقق نتائج إيجابية في ظل بيئة مليئة بالتوتر، التنافس، والضغوط العائلية والمجتمعية. وقد أظهرت ملاحظات ميدانية وتجارب تربوية أن نسبة كبيرة من هؤلاء التلاميذ يُعانون من مظاهر متعددة للضغوط النفسية، مثل القلق المفرط، ضعف التركيز، فقدان الحافز، واضطرابات النوم، ما يؤثر سلباً على قدرتهم على التحصيل الدراسي والاجتماعي.

وفي ظل غياب آليات دعم نفسي فعالة داخل المؤسسات التعليمية، تبقى الحاجة مُلحة إلى البحث عن حلول بديلة وواقعية تُساعد في التخفيف من حدة هذه الضغوط، وتُعزز من صحة التلميذ النفسية بشكل شامل. وهنا تبرز أهمية الأنشطة البدنية الترويحية، والتي أثبتت عدة دراسات نفسية وتربوية دورها الفعّال في تقليل مستويات التوتر والقلق، وتحسين المزاج العام لدى المراهقين. ومن بين هذه الأنشطة، يُعتبر كمال الأجسام من الرياضات التي تلقى رواجاً متزايداً بين أوساط التلاميذ، ليس فقط لما توفره من فوائد بدنية واضحة، بل أيضاً لما تمنحه من شعور بالثقة في النفس، الانضباط الذاتي، وتنظيم الوقت، وكلها عوامل من شأنها أن تُقلل من التأثير السلبي للضغوط النفسية المصاحبة للمرحلة الدراسية النهائية.

غير أن العلاقة بين ممارسة كمال الأجسام كممارسة ترويحية، وبين التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا، لا تزال غير واضحة بشكل كافٍ في السياق المحلي، ما يطرح تساؤلات جوهرية حول مدى نجاعة هذا النشاط في تحسين الصحة النفسية لتلك الفئة. ومن هنا تبرز مشكلة البحث في السعي إلى الكشف عن طبيعة هذه العلاقة، وقياس تأثير الممارسة المنتظمة لنشاط

كمال الأجسام على مؤشرات الضغط النفسي المختلفة، وذلك في سبيل تقديم مقترحات عملية قابلة للتطبيق ضمن المحيط التربوي والشبابي.

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. (مرسي حسن. 1998. ص11)

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

أما (إبراهيم، 1998، صفحة 118) فيرى أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.

وقد أشار عنان إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف، بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي. (عنان، 1995، صفحة 698)

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه "توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد" (عافل، 1971، صفحة 121)

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.

ورغم اعتبار الضغط ضرورياً وعامل محفز للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في الضغط النفسي، أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها (مسعودى، 2003، صفحة 51)

يهتم الأفراد برياضة كمال الأجسام من أجل تنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بما يملأ أوقات الفراغ وتقديم التوجيه الاجتماعي وتربية الفرد تربية كاملة عن طريق هذه الرياضة ووسيلته الحركية وتعديل سلوك الفرد وتنشئته من كافة النواحي تحت إشراف قيادة واعية وتعتبر من أهم الأنشطة الرياضية التي تهدف لإعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً وتوفير الفرص للممارسين ذوي المهارات العالية في حق الاشتراك في المنافسات والبطولات إلى جانب ما توفره من حرية وكذلك لتنمية مهاراته استنفاد الطاقة الزائدة تحقيق النمو النفسي المتوازن وتساعد الفرد على تقدير التميز والسلوك يعمل النشاط الرياضي على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني يساعد على اتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية مساعدة الرياضي على أن يصبح مترناً انفعالياً، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى المجالات.

وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الانحرافية، وذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ يمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد خاصة المراهق الثقة في النفس وبالتالي تحقيق الذات.

ومن هنا نقول أن للنشاط الترويحي الرياضي أثر إيجابي وفعال على الطلبة في هذه السن الحساسة والمليئة بالانفعالات الجنسية والنفسية فهو يكسبه الراحة وطمأنينة النفس.

مما لا شك فيه أن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم بشكل كبير في التربية العامة للفرد، كما تؤثر إيجابياً على مجموع السلوكيات والاتجاهات وصحة الفرد، وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية،

وتطور الصحة البدنية والنفسية، حيث تساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية، كما تساعد على إعادة بعث طاقاته وتجديدها، وتساهم بشكل كبير في إعطاءه أكثر حيوية وبالتالي المردودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها، أضف إلى ذلك البعد الروحي، حيث تهدف إلى السعادة والسرور التي ينشدها كل فرد مهما اختلف النوع واللون والعقيدة والجنس.

ومن خلال ما سبق وما تم تقديمه من معلومات يمكن طرح التساؤل العام التالي:

- هل يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من بعض الضغوطات النفسية لدى

تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) ؟

**التساؤلات الجزئية:**

**1-التساؤل الجزئي الأول :** هل يساهم النشاط الترويحية (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغوط

الدراسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا)؟

**2-التساؤل الجزئي الثاني :** هل يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغوط

الشخصية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا)؟

**3-التساؤل الجزئي الثالث :** هل يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغوط

العلائقية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) ؟

**4-التساؤل الجزئي الرابع :** هل يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من التأثيرات

الفيزيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا)؟

## 1- الفرضية العامة:

- يساهم النشاط الترويحية (كمال الأجسام) بمستوى أقل في تخفيف من بعض الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا)."

## الفرضيات الجزئية:

1-الفرضية الجزئية الأولى: يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغوط

الدراسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل.

2-الفرضية الجزئية الثانية: يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغوط

الشخصية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل.

3-الفرضية الجزئية الثالثة: يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغوط

العلائقية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل.

1-الفرضية الجزئية الرابعة: يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من التأثيرات

الفيزيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل.

### أهداف الدراسة:

لكل دراسة من الدراسات غاية وهدف تسعى لتحقيقه ومن خلال اقتراحنا للموضوع وتصورنا لطبيعة  
المشكل ارتأينا إلى تحقيق الهدف الرئيسي الآتي:

- التعرف على مدى مساهمة النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في الحد من الضغوط النفسية لدى  
تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا). وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية.

تتلخص أهداف الفرعية في مايلي:

- 1- معرفة مدى مساهمة النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغوط الدراسية  
الناجمة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا).
- 2- إبراز مدى مساهمة النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في التقليل من الضغوط الشخصية  
الناجمة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا).
- 3- تحديد مدى مساهمة النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في التقليل من الضغوط العلائقية  
الناجمة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا)؟
- 4- معرفة مدى مساهمة النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من التأثيرات الفيزيولوجية  
الناجمة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا)؟

### 2- أهمية الدراسة :

وتنحصر أهمية الدراسة في جانبين إثنين الأول هو الجانب النظري ويتمثل في:

- 3-1 الأهمية العلمية: تقديم إضافة جديدة ومساهمة بناءة في إثراء المكتبات والرصيد العلمي للطلبة  
والراغبين في البحث أو التعرف على مجال الدراسة النفسية الراغبين في التخصص في هذا المجال  
وتشجيع البحث في مجال الدراسات النفسية والمجالات العلمية المختلفة الأخرى للرياضة والاهتمام

بالمجالات النفسية والاجتماعية للرياضة واستعمال مختلف التقنيات الحديثة في المجال الرياضي سواء الإحصائية، المعلوماتية ومحاولة اقتراح بعض التوصيات النظرية والتطبيقية ومساعدة طلبة المعهد الباحثين في المجال الرياضي ودعوة الباحثين القادمين لإجراء بحوث معمقة بخصوص النشاط الترويحي والضغط النفسية لدى هذا الطور والأطوار المختلفة الأخرى.

أما الثاني فهو الجانب العملي فأهميته تنحصر في:

### 3-2- الأهمية العملية:

إيماننا من الباحثين بأن للجانب الترويحي أهمية كبيرة وتأثير إيجابي على الضغوط النفسية، ومن هذا المنطلق جاءت أهمية بحثنا في دراسة مسحية لمعرفة النشاط الترويحي والمتمثل في ممارسة رياضة كمال الأجسام لدى تلاميذ الطور الثانوي البكالوريا، بالإضافة إلى معرفة هذه الشريحة عن قرب ومعرفة تطلعاتها وطموحاتها ومشاكلها أيضًا في هذا النوع من الممارسة الرياضية والدور الذي يلعبه الجانب الترويحي رياضة كمال الأجسام في التأثير على نفسية التلاميذ.

### 3- شرح مصطلحات:

#### 4-1- النشاط الترويحي:

أ- **التعريف الإصطلاحي:** ويعرفه الفاضل بأنه جميع أوجه الأنشطة البناءة والمقبولة اجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء أوقات الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية، وفقا لإدارة الفرد، وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية، وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها، وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي (الفاضل أحمد محمد: 2002، ص45)

وللترويج دور هام في إشباع حاجات الفرد، وبخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل، وذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك في النشاط. (أماني متولي البطراوي، محمد عبد العزيز سلامة: 2013، ص14- 15)

ب- **التعريف الإجرائي:** عبارة عن مجموعة من الأنشطة التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ بحيث تكون ممتعة وبناءة ويمارسها الشخص بمحض إرادته وتكون خارج النشاط الصفي.

### 4-2- الضغوط النفسية:

أ- **التعريف الإصطلاحي:** هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية. (شوقية ابراهيم، 1992، ص.44)؛ ويعرفها ميلز، Mills (1982)، الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (مشعان، 2001، صفحة 71).

**التعريف الإجرائي:** هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به؛ ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات؛ ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الإحباط والاكتئاب قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عن الدراسة.

### 4-3- كمال الأجسام:

أ- **التعريف الإصطلاحي:** تتكون من كلمتين مركبتين هي **كمال** والمقصود بها لغة : مصدر كمل، تمام، ألحق والأجسام لغة : جمع جسم يعني جسد هو الإعداد البدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي، والقوة العضلية وكذا التناسق - التحمل - المرونة . (هيكل، 2004، صفحة 143)

ترجمته الحرفية تفيد بناء الأجسام وهو برنامج تدريبي يستخدم الأثقال الحرة أو الأجهزة لتغيير شكل الجسم تكوينه (سمادة، 1984، صفحة 590)

ب- **التعريف الإجرائي:** رياضة كمال الأجسام رياضة تعتمد على التقوية وتبحث عن الحجم الكبير للعضلات وتناسقها وجمال العضلي ووظيفتها في الدراسة على أنها نشاط ترويحي من أجل التخلص من الضغوط.

#### 4-4- الطور الثانوي:

أ- **التعريف الإصطلاحي:** تعريف " جون ديوي " يرى أن التعليم الثانوي عبارة عن مؤسسة اجتماعية تسعى إلى تحقيق أهداف اجتماعية، وتعد التلاميذ ثقافيا ومهنيا عاما يساعدهم على انتخاب مهنة لسد حاجاتهم الأساسية. (بوحفص، 2015، صفحة 159)

ب- **التعريف الإجرائي:** المرحلة الثانوية تحدد وفق لسن التلاميذ الذي يتلاءم مع مرحلة المراهقة، التي تعتبر من أصعب المراحل النمائية، كما أنها تعتبر مرحلة المراهقة، التي تعتبر من أصعب المراحل النمائية، كما أنها تعتبر مرحلة تعليمية تهدف إلى تحضير التلميذ لمواجهة الحياة والاندماج في المجتمع.

#### 4- الدراسات السابقة والمشابهة:

إن الدراسات السابقة والمشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يستفيد منها حيث تكمن أهميتها في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الإستفادة المباشرة التي تحصلنا عليها، ومن بين ما كان منطلقا لبحثنا هذا هو تطرق إخوتنا الطلبة لمواضيع تقارب مضمونها مع موضوع بحثنا وهناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع "دور ممارسة النشاط الترويحي (كمال الأجسام) لتخفيف من بعض الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور النهائي (البكالوريا)".، وتناولته من زوايا مختلفة، وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والجزائرية. وسوف تستعرض هذه الدراسة الحالية جملة من

الدراسات السابقة والمشابهة التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها. مع تقديم تعليقاً عليها يتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية. ويود الطالبان الباحثان أن يشير إلى أن الدراسات التي سوف يتم استعراضها جاءت في الفترة الزمنية بين (2014-2023)، وشملت جملة من الأقطار والبلدان مما يشير إلى تنوعها الزمني والجغرافي.

هذا وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة، حيث وزعت إلى صنفين هما: **المحور (1) تناول الأنشطة الترويحية ورياضة كمال الأجسام أما المحور (2) الضغوطات النفسية لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا.**

**5-1- الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت متغير (الأنشطة الترويحية ورياضة كمال الأجسام):**

**5-1-1- دراسة منشورة (زمار محمد 2022). الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية**

الممارسة في وقت الفراغ لدى تلاميذ الطور الثانوي "مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي" جامعة محمد بوضياف المسيلة (زمار، 2022)

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية التي يمارسها تلاميذ الطور الثانوي في وقت الفراغ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة، حيث أجريت الدراسة على عينة اختيرت بطريقة عشوائية تتكون من (50) طالب وطالبة، وتم استخدام استمارة استبانة للنشاط البدني الرياضي الترويحي، أما بالنسبة للوسائل الإحصائية فتمثلت في كاف تربيع (كا<sup>2</sup>)، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- الأنشطة الرياضية الترويحية الأكثر ممارسة لدى الطلبة الأنشطة الاجتماعية، الأنشطة الثقافية وأنشطة الخلاء.

- العوامل المشجعة على ممارسة الأنشطة الترويحية هو الرغبة في قضاء الوقت الحر.

ووفقا للنتائج المتوصل إليها يوصي الباحثون بما يلي:

- ضرورة اهتمام مصلحة الشؤون الرياضية بالنشاطات الترويحية في مجال هوايات الجمع والنشاطات الرياضية من خلال توفير الإمكانيات اللازمة لذلك.
- إتاحة المجال لتلاميذ الطور الثانوي لممارسة أنشطة ترويحية من خلال تقليص ساعات الدراسة.

### 5-1-2- دراسة منشورة:

(رقاد مريم . بلعروسي سليمان . ماحي صفيان 2022). بعنوان: ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ودورها في تحقيق التوافق النفسي لدى تلميذات الطور الثانوي " مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية" مركز الجامعي نور البشير البيض - الجزائر - (رقاد مريم . بلعروسي سليمان . ماحي صفيان، 2022)

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق التوافق النفسي لدى مرافقات المرحلة الثانوية، باستخدام المنهج الوصفي السببي المقارن على عينة قوامها 80 تلميذة منهن 40 ممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية و40 غير ممارسة، واستخدمنا مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا إتضح وجود فروق معنوية في جميع أبعاد المقياس بين المرافقات الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بغير ممارسات وذلك لصالح المرافقات الممارسات، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها التحسيس بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في مرحلة المراهقة وذلك لأثرها الايجابي والعمل على تعميمها على فئات المجتمع الاخرى، وتوفير المنشآت الخاصة بذلك وكذا تكوين متخصصين من نفس الجنس.

### 5-1-3- دراسة منشورة:

(شاربي بلقاسم . رحمون الطاهر . قوال مصطفى 2022). بعنوان: انعكاسات ممارسة رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم لدى المراهق دراسة ميدانية على تلاميذ بعض ثانويات مدينة الأغواط "مجلة

المنظومة الرياضية "جامعة الزيان عشور الجلفة -الجزائر- (شاربي بلقاسم . رحمون الطاهر . قوال مصطفى، 2022)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على انعكاسات ممارسة رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم لدى المراهقين، وللإجابة عن الإشكالية المطروحة إتبعنا المنهج الوصفي، و تم الاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (51) تلاميذ يدرسون في الصف النهائي من التعليم الثانوي ببعض ثانويات مدينة الأغواط، حيث تم اعتماد الطريقة العمدية في سحب مفردات العينة. وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائياً توصلنا إلى أن ممارسة رياضة كمال الأجسام تمثل أهمية كبيرة بالنسبة للمراهق من حيث تحسين صورة الجسم، ولأن نتائجها أفضل في وقت اقل مقارنة بالرياضات الأخرى، كما أنها توفر لهم متنفساً، وتؤثر على شخصية بشكل إيجابي.

### 5-1-4- دراسة منشورة:

(نظور عيسى . مساحلي صغير 2021) مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم (نظور عيسى . مساحلي صغير، 2021)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المصاحبة للتلميذ في المدرسة (القلق، التوتر النفسي)، حيث أجريت الدراسة على عينة قصدية شملت (60) أستاذ منهم (35) إناث و (25) ذكور ، لمرحلة التعليم الابتدائي(6-12 سنة) بالمؤسسات التربوية ببلدية عين وسارة ولاية الجلفة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي من خلال توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة، ولتحليل وتفسير النتائج تم الاعتماد على النسبة المئوية، التكرارات، واختبار كا<sup>2</sup>. وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة فرضياتنا و كشفنا على

مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة القلق و كذلك مساهمتها في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى التلاميذ .

### 5-1-5 - دراسة منشورة :

(مهدي سحاسي 2014). بعنوان : رياضة كمال الأجسام و مدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين. " مجلة علوم الإنسان والمجتمع" جامعة بسكرة -الجزائر-

رياضة كمال الأجسام حق للجميع يجب أن يمارسوه لكي يحصل كل فرد منا على جسم جميل وكذلك فهي تزيد عضلات الجسم قوة ونموا وتناسقا، ومن ثم فهي تحسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية. هذه الرياضة أصبحت شائعة جدا وعالمية ويتسابق الشباب إليها لما لها من فوائد جسدية ونفسية عديدة، قصد الحصول على جسم جميل ومنتاسق وقوي أصبح من أكثر المطالب عند المراهقين، وقد تم إختيار العينة من فئة (15-18سنو) من الممارسين لرياضة كمال الأجسام والمنخرطين في القاعات والتي قدر عهدهم 150 رياضي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، فأصبح المقصد الأول والأكثر طلبا لإشباع هذا الميول هو رياضة كمال الأجسام لما توفره من أسباب الحصول على صورة الجسم التي يرغبها المراهق وأيضا سهولة ممارسة هذه الرياضة وكونها في متناول الجميع، على الرغم من أن الأنشطة الرياضية الترويحية الأخرى، سواء كانت جماعية أو فردية قد توفر هذا المطلب بصورة غير مباشرة، كل هذه العوامل جعلتني أهتم بدراسة هذه الظاهرة.

### 5-2- الدراسات السابقة والمثابفة التي تناولت متغير (الضغوطات النفسية لدى التلاميذ):

#### 5-2-1- دراسة منشورة:

(ردون كنزة . لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان 2023) بعنوان: دور الأنشطة الرياضية الجماعية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا " مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية" بجامعة عمار ثلجي الأغواط - الجزائر -

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى أهمية الألعاب الرياضية الجماعية في الطور الثانوي وكذا دراسة الجانب النفسي للتلاميذ ، ولغرض تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي ، ولتأكد من مصداقية الفرضيات تم استعمال أداة الدراسة الاستبيان والذي اشتمل على ثلاث محاور وزعت على عينة تلاميذ الطور الثانوي، والذي بلغ عددهم 200 تلميذ وتلميذة، حيث تمت المعالجة الإحصائية باستخدام النسبة المئوية، كما2 . وبعد تحليل ومناقشة النتائج توصلنا إلى أن للأنشطة الرياضية الجماعية دور ايجابي في حصة التربية البدنية والرياضية، ومن جهة أخرى دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بحيث تساعده على الإسترخاء.

#### 5-2-2- دراسة منشورة:

(أسامة نعار ;يوسف بودالي 2022) بعنوان: دور ممارسة بعض الأنشطة الترويحية في التخفيف من بعض الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور النهائي.

تهدف الدراسة التعرف على درجات مساهمة ممارسة بعض الأنشطة الترويحية من طرف تلاميذ مرحلة البكالوريا على التخفيف من الضغوط الدراسية والضغوط الشخصية والضغوط العلائقية والأعراض الفيزيولوجية، وتم استخدام المنهج الوصفي، واختار الطالبان الباحثان عينة تخلص تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي قسم البكالوريا للسنة الدراسية 2021-2022 ببعض ثانويات مدينة سعيدة، حيث بلغ عددهم (57) تلميذ مرحلة البكالوريا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، ولتحقيق أهداف الدراسة استعمل الطالبان الباحثان استبانة (الضغط النفسي) من إعداد (خرباش، 2016)، ومن نتائج الدراسة تتميز مستويات

الضغوط الدراسية المرتبطة بمرحلة البكالوريا للتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بدرجة عالية، وتتميز مستويات الضغوط الشخصية والعلائقية والأعراض الفيزيولوجية المرتبطة بمرحلة البكالوريا للتلاميذ الممارسين للأنشطة الترويحية بدرجة متوسطة، ومن اقتراحات الدراسة تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية خارج نطاق المدرسة، حتى تعمل على التقليل من الضغوطات المرتبطة بمرحلة البكالوريا وكذلك تكون دعماً لحصة التربية البدنية والرياضية.

### 5-2-3-دراسة منشورة:

(لبكيري و سرداوي، 2020) بعنوان: الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

هدفت الدراسة الكشف على مستويات الضغوط النفسية المدرسية، والفروق بين الجنسين لدى عينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ببعض ثانويات ولاية سطيف، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي نظراً لطبيعة الدراسة، وتمثلت عينة الدراسة في (164) تلميذا وتلميذة للموسم الدراسي 2018/2019 والذين تم اختيارهم عشوائياً من ثلاث ثانويات، وطُبق عليهم استبيان الضغوط النفسية المدرسية الذي أعده الباحثان، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط للضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (104.53)، وبسة (65%)، وأيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث ولصالح الإناث في الضغوط النفسية المدرسية.

### 5-2-3-دراسة ماستر:

(لميميشي، 2019) بعنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

تهدف الدراسة إلى الكشف على مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، والمتمثلة في حل المشكل، المواجهة الفعالة، البحث عن السند، تجنب المواجهة، المواجهة

الانفعالية والتي الهدف منها خفض من حدة التوتر والضييق التي يتعرضون لها في المواقف الحياتية الضاغطة، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة على (60) تلميذ (ذكور وإناث) تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، ولجمع البيانات تم استخدام أداة الاستبانة تبعاً لمتغيرات الجنس والشعبة الدراسية، وبعد معالجة النتائج تم التوصل إلى أن مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مرتفع لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، ولا يوجد اختلاف في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس، ولا يوجد اختلاف في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة.

### 5-2-4- دراسة منشورة:

(عمروش، يوسف، وزياني، 2016) بعنوان: أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. تهدف الدراسة إلى مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، والحالات النفسية والسيكولوجية لدى المراهقين في الطور الثانوي، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة في (170) تلميذ و(15) من أساتذة التربية البدنية والرياضية تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ولجمع البيانات تم استعمال أداة الاستبانة، وتم التوصل إلى أن درجة الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي على العموم ضغط مرتفع وخاصة السنة النهائية، وإن ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر في درجة الضغط النفسي من خلال حصصها، ولأساتذة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

### 6 - التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت متغير (الأنشطة الترويحية).

- اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو محاولة تبيان أهمية ودور ممارسة الأنشطة الترويحية، باستثناء دراسة (بن سميثة ، 2021) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الثقافة الترويحية ومستوى التفاؤل لدى طلبة المركز الجامعي نور البشير بولاية البيض.

- اتفق كل الدراسات السابقة على استعمال المنهج الوصفي نظراً لطبيعة تلك الدراسات.

- تتفق الدراسات السابقة في طريقة اختيار عيناتها حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة باستثناء دراسة (بوكنير و موهوبي، 2021) التي اختارت عينة دراستها بالطريقة القصدية.

- استخدمت الدراسات السابقة أداة الاستبيان لجمع البيانات وهذا ما تتوافق فيه جميع الدراسات السابقة.

- تتوافق الدراسات السابقة في النتائج المتوصل إليها بشكل عام إلى أن لممارسة الأنشطة الترويحية ينعكس بالإيجاب على الممارس.

- تختلف الدراسات السابقة في العينة المستهدفة حيث تم تناول أساتذة التعليم المتوسط، أطباء الصحة العمومية، تلاميذ مرحلة الثانوي، الطلبة الجامعيين.

- تختلف الدراسات السابقة في نوع الاستبيان المستعمل في جمع المعلومات، حيث تم استخدام مقياس (مقياس الصحة النفسية، الرفاهية النفسية، مقياس الثقافة الترويحية ومقياس التفاؤل).

اختلفت الدراسات السابقة فيما بينها في الفترة الزمنية.

اختلفت الدراسات السابقة من ناحية المتغيرات التابعة التي تم تناولها.

ثانية: الدراسات السابقة التي تناولت (الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا).

- اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو محاولة تبيان انعكاس الضغوط النفسية على تلميذ مرحلة البكالوريا، باستثناء دراسة (دردون كنزة . لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان 2023) هدفت هذه الدراسة الى

التعرف على مدى أهمية الألعاب الرياضية الجماعية في الطور الثانوي ودراسة (مهدي سحاحي 2014).  
رياضة كمال الأجسام و مدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين

- اتفق كل الدراسات السابقة على استعمال المنهج الوصفي نظرا لطبيعة تلك الدراسات.

- تتفق الدراسات السابقة في طريقة اختيار عيناتها بالطريقة العشوائية البسيطة باستثناء دراسة (ميميشي، 2019) والتي اختارت فيها العينة بطريقة عشوائية طبقية.

- استخدمت الدراسات السابقة أداة الاستبيان لجمع البيانات وهذا ما تتوافق فيه جميع الدراسات السابقة.

- تتفق الدراسات السابقة في الكشف عن متغير الضغوط النفسية باستخدام مقاييس الضغوطات النفسية كدراسة (لبكري و سرداوي، 2020) والتي استعملت استبيان الضغوط النفسية المدرسية الذي أعده الباحثان.

- تتوافق الدراسات السابقة في النتائج المتوصل إليها بشكل عام إلى أن هناك ضغوطات نفسية يتعرض لها تلميذ مرحلة الثانوي.

- كل الدراسات السابقة استهدفت في عينة البحث تلاميذ مرحلة البكالوريا.

اختلفت الدراسات السابقة فيما بينها في الفترة الزمنية.

اختلفت الدراسات السابقة من ناحية المتغيرات التابعة التي تم تناولها.

### 6-1- الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفاد الطالب الباحث من خلال عرض الدراسات السابقة في إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة البحث والهدف منها، وكذلك تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، فقد اتفقت غالبية هذه الدراسات السابقة في اختيار المنهج الوصفي، كما تمكن الطالب الباحث من الاستفادة من تلك الدراسات في إعداد محتوى الإطار النظري، والاستفادة من آراء الخبراء والمتخصصين في الترويح الرياضي ومقترحاتهم، وتحديد الأداة المناسبة لجمع البيانات وكذلك في تصميم استمارة الاستبيان وتحديد العينة والمنهج الذي يتناسب وطبيعة هذه الدراسة...

# الفصل الأول:

الخلفية النظرية

تمهيد:

إن النشاط الترويحي إحدى الحاجات الضرورية التي يحتاجها الإنسان من أجل تجديد النشاط، والترويح عن النفس، للاستمتاع بأوقات الفراغ في الحدود المقبولة شرعا وعرفا ودون إلحاق الضرر بالغير أو بالملكات والمرافق التي يمارس فيها أوجه الأنشطة الرياضية، وذلك قصد بعث النشاط والحيوية عند الإنسان والاستمتاع بالحياة الطيبة والتأمل في مخلوقات الله عز وجل وتدبر آياته في الكون والشئ الذي نريد أن نذكره في هذا الإطار أنه من الصعب بمكان دراسة مفصلة عن الترويح في أي مجتمع من المجتمعات كظاهرة منفصلة عن مختلف الظواهر الاجتماعية الأخرى، وهذا نظرا لارتباط الترويح بالأحداث التاريخية ومواكبة التطور الحاصل في المجتمع وذلك من جميع النواحي، فلقد نشأت الرياضة وترعرعت في كنف الترويح، إذ تعتبر الممارسة الرياضية أحد مظاهر الترويح، والتي ترتبط بشكل مباشر بما يعرف بأنشطة أوقات الفراغ أو الأوقات الحرة، وتتجلى أهمية الرياضة في كونها أحد أشكال الترويح وهو نشاط هادف يختاره الفرد ويمارسه في وقت فراغه وهو أسلوب لاستعادة حيوية الفرد للعلم يهدف إلى السعادة الشخصية ويسهم في بناء الفرد وتنميته وتخلص من أعباء الحياة والضغوط الدراسية والأسرية والاجتماعية وهذا من خلال المتعة والسرور والبهجة الذي تعتبر مخرجات النشاط الترويحي وعن العلاقة المرتبطة بين الترويح والرياضة بصفة عامة ورياضة كمال الأجسام بصفة خاصة نجد الترويح الرياضي الذي يوفر للفرد الممارس مختلف أنواع الأنشطة البدنية والرياضية والتي يطغى عليها الطابع الترويحي، من المتعة، واكتساب الصحة الجسمية والنفسية، واكتساب عناصر اللياقة البدنية والتي تحقق في الأخير التوازن للفرد مما ينعكس إيجابا على المجتمع، ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى إعطاء وللترويح دور هام في إشباع حاجات الفرد، وبخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل، وذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي.

## I- النشاط الترويحي ورياضة كمال الأجسام:

### 1- النشاط الترويحي:

فمزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل أجهزة الجسم المختلف كالجهاز الدوري التنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، صفحة 09)

#### 1-1-1- أغراض الترويح:

إن حاجة الإنسان للترويح تدفعه إلى أن يبحث يوماً بعد يوم عن الحياة المليئة بالسعادة والبهجة، والحياة التي تتسم وتتصف بالموازنة بين العمل واللعب (الترويح). ويمكن أن نوضح أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتباره دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

#### 1-1-1-1- غرض حركي:

إن الدافع الحركي يعتبر دافعاً أساسياً لجميع الأفراد، ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي هو أساس النشاط البدني الذي يعتمد عليه البرنامج الترويحي.

#### 1-1-2- غرض الاتصال بالآخرين:

يقوم كثيرون من الممارسين للأنشطة الترويحية بممارسة أي نوع من الأنشطة الترويحية لإشباع رغباته ووقت فراغه.

ويهدف من ذلك أيضاً إلى اكتساب صداقات وعلاقات جديدة من الآخرين فالإنسان اجتماعي بطبعة لا يمكن أن يستقل بحياته عن المجتمع وأفراد ه، وهذا الاتصال والاحتكاك وتكوين علاقات جديدة يتم من خلال ممارسة أنشطة ترويحية فهي تحقق هذه الميزة للإنسان خاصة، وأن الصداقة وتكوين العلاقات أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية تتم في جو من السعادة والمحبة والألفة مما يزيد من قوة الترابط الاجتماعي لدى الأفراد.

### 1-1-3- غرض تعليمي:

تساعد الأنشطة الترويحية على إكساب الأفراد الممارسين مهارات ومعارف جديدة من خلال تعلم الفرد لأي لعبة أو هواية خاصة عندما يجد أن هذه الهواية تلبى رغبته وتحقق القدرة على اكتشاف مهاراته ومحاولة تعلم هوايات أخرى جديدة ومهارات حديثة.

### 1-1-4- غرض ابتكاري فني:

تقوم الأنشطة الترويحية على تهيئة الفرصة ، للأفراد على الابتكار والإبداع فالشخص عندما يقوم بممارسة أي نوع من الأنشطة الترويحية فإنه في الغالب يقوم بممارسة الأنشطة والهوايات التي يجد فيها المتعة والرغبة ، ويشعر بأنه قادر على العطاء خاصة إذا كانت هذه الهواية الترويحية التي يمارسها تحقق له إشباع رغباته وميوله وتساعده على الابتكار والإبداع من خلال محاولة الفرد تطوير قدراته أثناء ممارسة النشاط الترويحي وإظهار إبداعاته. (عبدالسلام، 1998، صفحة 115.116)

### 1-2- أهمية الترويح:

يعتبر الترويح مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني، له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، ويسهم الترويح في الحياة العصرية طبقاً لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح مايلي:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- تطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد.
- توفير حياة شخصية وعائلية مستقرة
- تنمية ودعم الديمقراطية.

وللترويح دور هام في إشباع حاجات الفرد، وبخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل، وذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك في المناشط. (البطراوي، 2013، الصفحات 14،15)

وكنتيجة لما سبق نرى أنه كل ما ورد عن أهمية الترويح تعالج وبشكل كبير الجانب النفسي ولما له من تأثير مباشر على الجوانب الأخرى البدنية والعقلية، حيث يسهم الترويح في رفع الروح المعنوية، وتحقيق السعادة للأفراد، والوقاية من الملل، القلق، الاكتئاب والتخفيف من الضغوط النفسية.

### 1-3- خصائص الترويح الرياضي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي مايلي:

- تهيئة الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة.
- الهادفية: نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.
- الايجابية: ممارسة النشاط وعد الاقتصار على المشاهدة.
- المساواة: لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري... الخ.
- حرية الاختيار: اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.
- الدافعية: المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد).
- التنوع: تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد.
- الوقاية والتأهيل: يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية... الخ) ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.
- التفاؤل: المشاركة الايجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس.
- الكشف عن الموهوبين: تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات.
- استثمار وقت الفراغ: يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. (محمد، 2007، صفحة 3.4)

### 1-4- أغراض الترويح الرياضي:

- غرض حركي: حيث أن الدافع للحركة يعد دافع أساسي لجميع الأفراد.

- **غرض الاتصال بالآخرين:** تعد سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر وأن قص القصص، المناقشات الاجتماعية والمحادثات وقراءة الشعر والقصة القصيرة إلى آخر كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.
- **غرض تعليمي:** عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة الفرد وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد له معرفة ما يجله.
- **غرض ابتكاري:** تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد.
- **غرض اجتماعي:** إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية فالإنسان اجتماعي بطبعه وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء. (داهي، 2012، صفحة 265)

### 1-5- أهداف النشاط الترويحي:

- **الأهداف الصحية:** تطوير الحالية الصحية للفرد بوجه عام، تنمية العادات الصحية المرغوبة، الوقاية والتقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، زيادة مناعة الجسم الطبيعية ومقاومته للأمراض، المحافظة على الوزن المناسب للجسم، والحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي.
- **الأهداف البدنية:** تنمية اللياقة البدنية، تجديد نشاط الجسم وحيويته، المحافظة على الحالة البدنية الجيدة، الاحتفاظ بالقوام الرشيق، مقاومة الضعف البدني في الشيخوخة، الاسترخاء العضلي.
- **الأهداف المهارية:** تعليم المهارات الحركية للألعاب والرياضات المختلفة منذ الصغر، تنمية المهارات الحركية للفرد، تعليم كيفية أداء التمرينات الحديثة، كالتمرينات الهوائية، الارتقاء بمستوى المتميزين رياضياً، وتعليم الأنشطة التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة.
- **الأهداف التربوية:** تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد، استثمار أوقات الفراغ إيجابياً، الارتقاء بمستوى الفرد، تنمية قوة الإدارة، تنمية وتعزيز الثقة بالنفس، التفوق على ذات، والتعود على احترام مواعيد الممارسة.

- الأهداف النفسية: تنمية الرغبة واستثارة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركي، إشباع الدافع للمنافسة تحقيق السعادة والترويح عن النفس، إشباع الميل للحركة أو اللعب، إشباع الدافع للمغامرة، التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكتوبة والحد من التوترات العصبية والضغط النفسية.
- الأهداف الاجتماعية: إشباع الحاجات للالتقاء بالآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية، تشكيل وتنمية السلوك السوي، ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية تنمية مهارات التواصل بين الأفراد والجماعات، وتهيئة الفرصة لممارسة العمل الجماعي واتخاذ القرارات الجماعية. (بن سميثة، 2018، صفحة 68)

### 1-6- التأثيرات النفسية للنشاط الترويحي الرياضي:

توفر ممارسة الأنشطة الترويحية للفرد الفرصة لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية وتأكيد الذات والتعبير عن النفس، كما توفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس والقضاء على الخجل وتنمية الكثير من القيم كالصداقة والإخاء والاحترام وتنمية صفة الأمانة والصدق والتلقائية والشجاعة(طه، 2006، الصفحات 25-26)

وقد أشارت البحوث العلمية المعاصرة بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تسهم في تحسين الصحة الرياضية وترتبط إيجابيا بالصحة النفسية وبالتالي الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية يطور مقدرة الفرد على التحمل ومقاومة ضغوط الحياة. (وفاء درويش، 2007، صفحة 11)

كما توفر ممارسة الأنشطة الترويحية لممارستها فرض رفع مستوى الصحة النفسية والتوازن بين الاستقلالية والتعبئة كما تعمل على تنمية النضج العاطفي وتنمية الصفات الاجتماعية مثل التعاون والرغبة في مساعدة الآخرين (طه، 2006، صفحة 26)

### 2- رياضة كمال الأجسام:

إن هذه اللعبة لها مقاومات كثيرة ومتعددة تتطلب فهم تام لهذه المقومات فهي تتناول العضلات الجسمية بكل أنواعها وأشكالها ووظائفها إضافة إلى الحركات المفصلية المتعددة وطبيعة أجزاء الجسم

الوظيفية الأخرى، لأن العاملين فهذا المجال ليس عليهم أن يعدوا برامج تدريبية تشمل المجاميع العضلية فقط بل ينعكس عن تلك البرامج من ردود فعل جسمية مختلفة، فاختبار التمرين ونوعه ومقدار شدته وملائمته للعضلة والجسم والملاعب هو شيء مهم إضافة إلى معرفة منشأ ومدغم العضلة لتعيين حركة العضلة وأداء التمرين لأن معظم الحركات العضلية يمكن تحديدها من خلال مدغم العضلة باتجاه منشأها.

إن الإلمام بجسم الإنسان (عضلات، عظام، مفاصل، أجهزة داخلية) من أولى المهام التي يجب أن يمتلكها من يريد العمل في هذه الرياضة (جميل منصور، 2016، الصفحات 5-6).

## 2-1- أسباب ودوافع ممارسة رياضة كمال الأجسام :

إن أسباب ممارسة الناس لهذه الرياضة يختلف باختلاف الأفراد أنفسهم، فقد تكون صالة التدريب هي الأكثر ديمقراطية في كل الرياضات والمجتمعات، فالأفراد من مختلف الأعراف، المستويات الإجتماعية والإقتصادية يمارسون هذه الرياضة، وقد يكون السبب هو :

- تحسين الأداء الرياضي .
  - تحسين المظهر البدني .
  - تحسين مستوى اللياقة البدنية .
  - مجرد الإستمع بالنشاط الرياضي (محمد جابر بريقة، 2005، صفحة 6)
- ولقد حدد العالم الباحث "ريديك" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى :

### أ / دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضا والإشباع بعد نشاط عضلي يتطلب جهدًا ووقتًا خاصة عند تحقيق النجاح .
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة وجمال الحركات .
- الشعور بالإرتياح كنتيجة التغلب على التدريبات الصعبة والشاقة .
- الإشتراك في المسابقات الرياضية .

### ب / دوافع غير مباشرة :

- إكتساب الصحة واللياقة البدنية .

- إسهام الفرد في دفع مستوى قدرته على العمل والإنتاج .
- الوعي بالشعور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة . (ساعد جلال، 1979، صفحة 140)

## 2-2- الفوائد النفسية من ممارسة رياضة كمال الأجسام :

- **الثقة بالنفس** : لاشك أن اللاعب كمال الأجسام عندما يتمتع بالصحة والقوة فإن ذلك سوف ينعكس على شخصيته حيث تزيد ثقته ويرتفع مستوى أدائه في جميع المجالات .
- **الجانبيه الشخصية** : يحظى كل لاعب من لاعبي كمال الأجسام بالإعجاب والإحترام وقوة الشخصية.
- **حب النظام** : إن الإلتزام ببرنامج تدريبي محدد وعدد معين من التكرارات والمجموعات سوف يجعلك تميل للنظام في جميع شؤون حياتك، بمعنى أنها تساهم في تغيير نظام الإنسان من العشوائية إلى الحياة المخططة المنظمة حيث الإهتمام بأوقات التغذية والنوم والتدريب ...
- **حب النجاح** : سوف يؤدي النجاح في تنفيذ البرنامج التدريبي إلى تحفيز العزيمة والإصرار على قهر الصعاب والتحديات لتحقيق المزيد من النجاح، ليس في مجال التدريب بالأوزان فحسب، بل في جميع شؤون الحياة الأخرى وهكذا يتضح أن رياضة كمال الأجسام لا تعني إضاعة الوقت في التدريب بالأوزان لمجرد إكتساب القوة والضخامة العضلية، بل هي مجهود بناء يساعد على إكتساب القوة والضخامة العضلية، وكذلك يساعد في بناء الشخصية الإيجابية بصورة متكاملة (هيكل، 2004، صفحة 10)

## 2-3- أهمية ممارسة رياضة كمال الأجسام :

يهتم الأفراد برياضة كمال الأجسام من أجل :

- تنمية الصحة واللياقة البدنية والإستعانة بما يملأ أوقات الفراغ وتقديم التوجيه الإجتماعي .
- تربية الفرد تربية كاملة عن طريق هذه الرياضة ووسيلته الحركية .
- تعديل سلوك الفرد وتنشئته من كافة النواحي تحت إشراف قيادة واعية .
- تعتبر من أهم الأنشطة الرياضية التي تهدف لإعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنيا وعقليا ونفسيا وإجتماعيا .
- توفر الفرص للممارسين ذوي المهارات العالية في حق الإشتراك في المنافسات والبطولات إلى جانب ما توفره من حرية وكذلك لتنمية مهاراته .

- إستفاد الطاقة الزائدة .
  - تحقيق النمو النفسي المتوازن .
  - تساعد الفرد على تقدير التمييز والسلوك .
  - يعمل النشاط الرياضي على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والإجتماعي والبدني .
  - يساعد على إتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية .
- الرياضي على أن يصبح متزنًا إفعالياً، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى المجالات  
(رمضان، 2008، الصفحات 57-58)

## 2-4- مفاتيح النجاح وتحقيق الأهداف في رياضة كمال الأجسام :

- على اللاعب أن يكون مستعدًا ذهنيًا كإستعداده البدني وذلك بترك مشاكله خارج قاعة التدريب والتركيز على أداء المهام التي يريد الخوض فيها للحصول على نتائج أفضل من البرنامج
- التركيز الذهني: وهو من أهم خصائص لاعب كمال الأجسام الذكي والناجح لأن تركيزه على مجهود مباشر يقوم به يصبح أقل قلقًا ورهبةً بشأن النتائج التي يهدف لتحقيقها من البرنامج التدريبي .
  - الحافز : هو الهدف المرغوب من التدريبات وهو دافع قوي يحرك لخوض التدريب بجد والإستمتاع بمشقتها .
  - الإرادة: لها دور مهم لدى لاعب بناء الأجسام، وذلك لبذل أقصى جهد لتحقيق أهدافه وهناك شيئان يرتبطان بقوة الإرادة هما : التصميم والثبات لبلوغ الهدف فيجب أن يضع الرياضي أمام عينيه هدفًا يسعى لتحقيقه، فكلما
  - كان الهدف عظيمًا كانت النتائج أعظم .
  - الحماس: من أهم المقومات المساعدة على النجاح، فإذا كان الحماس مبالغًا فيه يؤدي إلى القهر الذاتي، كما أن الحماس المفرط قد يقودك إلى بذل مجهود متزايد في التدريب وقد يكون ذلك في حد ذاته أمرًا سابقًا لأوانه
  - التفكير الإيجابي: عند القيام بالتدريب أو العمل تخيل شيئًا إيجابيًا جدًا يحدث مع كل حركة ، فكر في كل ما تكتسبه من فوائد من ممارستك من هذه الرياضة، وتخلص من الأفكار السلبية .

- الصبر: من الشائع في بناء الأجسام إستعمال اللاعبين للوصول إلى أقصى درجة ممكنة من الضخامة والقوة العضلية، لذا يجب التحلي بالصبر لبلوغ الهدف .

- التفاؤل: على اللاعب أن لا يصاب بالتشاؤم مهما قابل من متاعب أثناء تقدمه في التدريب، ولذا عليه أن يتمتع بالتصميم الذي يساعده سواء أثناء مراحل الإستقرار أو التقدم أو فترات التراجع والفشل ويدفعه هذا التصميم إلى إجراء تغييرات مستمرة في أسلوب تدريبه (هيكل، 2004، الصفحات 15-16)

## 2-5- رياضه بناء الأجسام وعامل العمر:

إن القاعدة الأساسية في كافة الألعاب الرياضية البداية مع الناشئين وبأعمار صغيرة جدا تصل في بعضها إلى عمر بضعة سنوات كالجمناستيك والسباحة فهذه قاعدة أساسية وسببها العامل البيولوجي لغرض الوصول إلى الإنجاز العالمي عند سن (18-20) حيث يتمكن بعد ذلك الاستمرار في تحقيق الإنجاز الجديد لمدته قد تتعدى العشرة أعوام أخرى أو أكثر، إلا أن الخاصية التي تميزت بها رياضة بناء الأجسام عن بقية الألعاب الأخرى هي اجتياز عامل العمر وهي لست فقط المحافظة على الصحة والقوه الأخرى والشباب الدائم بل أيضاً عن استمرارية البطل للمسابقة على كافة الأصعدة المحلية والدولية ولأمثلة كثيرة على مستوى العالمي فهناك كثير من الإبطال العالمين تجاوز الخمسين من العام وهم يتصدرون المراكز المتقدمة أمثال (البرت بكمس، وريل وبارل) وغيرهم علما أنهم بدءا التدريب بعمر عشرين عام لذلك فانه يبدو من المستحيل أن يطلب من المدرب ما لأي لعبة رياضة فردية حتى فريقه بالعمل مع لاعبي تجاوز عمره (22) عاماً على أن يجعل منه بطلا مثلما يفعل مع اللاعب عمره (12-15) سنة، إن هذه الحالة لا تبدو مستحيلة مع رياضة بناء الأجسام إذا توفر الطموح والتنظيم والارادة وأفضل مثال على ذلك أن البطل العالمي (وبدكورنيو) بدأ التدريب بعمر يقارب (30) عاما ووصل إلى تحقيق نتائج على مستوى العالمي على صعيد الهواة والمحترفين بعمر تجاوز الخمسين عام (الدلوي، 2011، صفحة 17).

3- الضغوط النفسية:

عرف (هانز سيللي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، كما انه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية (الرشيدي، 1999، صفحة 17)

كما عرف (مك جراث 1977) الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية)، والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ".

ويعرف (كوكس ومكاي) ، الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً، وتظهر الاستجابات الخاصة به، وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط، ويوضح (كاندلر) أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية " (الرشيدي، 1999، صفحة 20)

فالضغط يعتبر وظيفة حيوية للجسم وهنا يرى سيللي: أن الضغط هو الحياة. هذا التباين في استجابة الأفراد لحدث ضاغط واحد، أفرز ما أطلق عليه العلماء التقدير أو التقييم المعرفي، وهنا تبرز أعمال كل من لازاروس وفولكمان، حيث يرى لازاروس أن التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، فتقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. (فاروق ، 2001، صفحة 100)

وتعد محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات، حيث ترتبط هذه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها، فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديداً جامعاً مانعاً، ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية، وما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة لامتصاص بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية. (الرشيدي، 1999، الصفحات 15,16)

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.

### 3-1- 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، وجانب سلبي، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي من الصحة البدنية وال نفسية.

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:

#### 3-1-1- الضغط النفسي الايجابي:

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.

#### 3-1-2- 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 سلبيا على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وألام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره...

وخلاصة القول ان الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية والإنتاجية، ويطلق البعض على هذه

الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ ، فرجال المطافئ غالباً إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل (عسكر، 2003، الصفحات 33-34)

### 3-2- مؤشرات الضغوط النفسية:

- المؤشرات الجسمية: الشعور بالإجهاد، تشنج العضلات، الآلام البدنية، أمراض القلب، الإحساس بالتعب، ارتفاع ضغط الدم.

- المؤشرات العقلية: ضعف مهارات صنع القرار، التفكير المفرط في الدراسة، ضعف التركيز.

- المؤشرات الاجتماعية: إعطاء الوقت الكامل للدراسة على حساب الأسرة، العزلة الاجتماعية اضطراب العلاقات الأسرية.

- المؤشرات النفسية العاطفية: التبرير والإنكار، الغضب، الاكتئاب، جنون العظمة، اللامبالاة وفقدان الاهتمام بالتلميذ، النظرة السلبية للذات، تكرار التغيب عن العمل، الإحساس بالفشل والملل. (رجاء، 2019، صفحة 35)

### 3-3- مراحل الضغوط النفسية:

#### 3-3-1- مرحلة الاستجابة:

في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الجماعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض لو فيحدث نتيجة لذلك مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية فتتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع نبض القلب ويرتفع الضغط الشرياني فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع عن والتكيف مع العامل المهدد، ويوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم فتزداد الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وهذه الأعراض مؤقتة ويعود الجسم إلى حالته الأولى بعد اختفاء المثير، وإذا استمرت الضغط والتوتر أنتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

#### 3-3-2- مرحلة المقاومة:

وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسبت القدرة على التكيف معها، وهذه المرحلة هامة في نشأة

أعراض التكيف (السيكوسوماتية أو النفسجسمية) وتحدث عندما يعجز الإنسان على مواجهة الموقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيد من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية، فتظهر مجموعة من الأعراض الجسدية أو الاجتماعية أو النفسية دون أن يتوفر لذا سبب عضوي عند الفحص لدى الطبيب دون أن يجد لها تفسير.

### 3-3-3- مرحلة الإعياء أو الإنهاك (استنفاد الطاقة):

تحدث مع استمرار تعرض الفرد للضغوط لمدة طويلة مما يوصله إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار والمقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك أو الإعياء ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل، وتتهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد وتنقص مقاومة الجسم، وتصاب الكثير من أجهزة الجسم بالخلل وتصاب الكثير من أجهزة الجسم بالخلل فيصاب الشخص بالأمراض المزمنة. (عبد الرحمن، 2008، الصفحات 11-13)

### 3-4- 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 أخرى 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. (راتب، 2000، صفحة 196)

### 3-4-1- المطلب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على

تلاميذ الطور الثانوي ، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية، كما هو في الحال أثناء دروس المتراكمة على التلاميذ، إستعاب دروس جديدة، قدرات خطوية، القدرة على ضبط النفس، وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في المواقف.

### 3-4-2- إدراك المطالب البيئي:

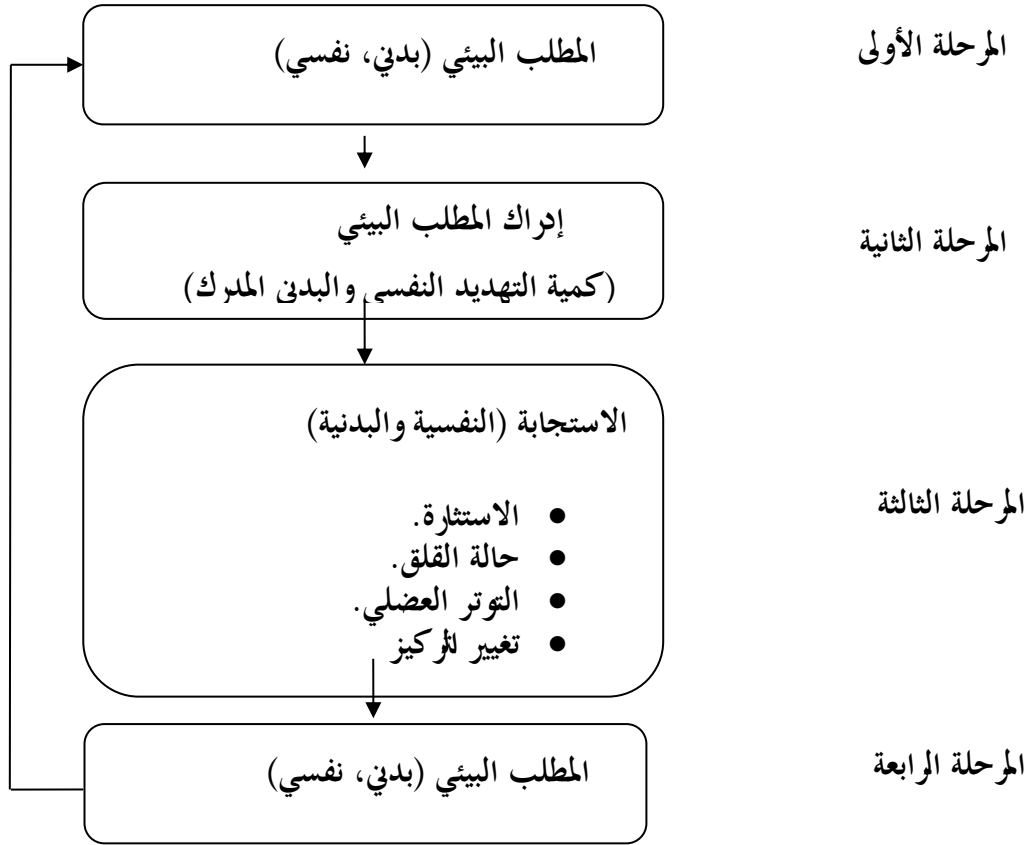
يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية، إذ أن التلاميذ لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة وبنفس الدرجة، فقد يشعر التلاميذ ما بقدراتهم وإمكاناتهم على الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر بعض التلاميذ الآخرين عند مواجهة متطلبات الدروس بالإرهاق والتعب لإدراكهم عدم قدرتهم على تحقيق هذه المطالب أو الوفاء بها.

### 3-4-3- الاستجابة للضغط:

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطالب البيئية كالمطالب المرتبطة بالدروس والامتحانات، فإذا كان الإدراك مهددا للتلاميذ فإن الاستجابة تكون حالة قلق مرتفع مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية، أو تكون تنشيط فسيولوجي مرتفع، بالإضافة إلى حدوث بعض المتغيرات الأخرى كزيادة التوتر العضلي وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وفقد الثقة بالنفس.

### 3-4-4- النتائج السلوكية:

في إطار استجابة التلاميذ للضغوط وإدراكهم بأنها مهددة فقد يتأثر مستوى التلميذ بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك التلاميذ للمطالب الواقعة على كاهلهم من دروس وواجبات إسترجاع ما فات بأنها غير مهددة لهم فقد يؤثر ذلك على مستوى التلاميذ بصورة إيجابية؛ هذا بالرغم من أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون أنه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك التلاميذ للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليهم أثناء التمدد إلى تعبئة قوى وتحفيزه، وبالتالي يتأثر مستوى التلاميذ بصورة إيجابية (خليفة، 1999، الصفحات 18,19) ؛ والشكل التالي يوضح المراحل الأربعة السابقة.



الشكل رقم (I-01): مراحل عملية الضغط النفسي (راتب، 2000، صفحة 197).

الشكل رقم I. 1: مراحل عملية الضغط النفسي (راتب، 2000، صفحة 197).

إن النظر إلى الضغط النفسي باعتباره عملية على النحو السابق له عدة مميزات منها:

- أن الضغط النفسي عملية لها مراحل مترابطة ومتداخلة يمكن التعامل معها بشكل فردي.
- تظهر عملية الضغط النفسي أهمية كيف يدرك الفرد الموقف، وذلك يعتبر شيئاً مهماً لأن الأفراد لا يدركون الواقف والأحداث على نحو مماثل.
- عندما ننظر إلى الضغوط النفسية كعملية يعني أننا لا نتعامل معها كمظهر انفعالي جيد أو سيء، وإنما نتعامل معها كنتائج لأحداث تقود إلى أفعال أو سلوك معين قد يمثل الشكل الإيجابي أو السلبي أو حتى الحيادي وفقاً للسلوك الناتج عن استجابة الفرد. (راتب، 2000، صفحة 198)

### 3-5- نظريات الضغوط النفسية:

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(سيلبي) تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا 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 فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط؛ ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها(فاروق ، 2001، صفحة 98)

كان (هانز سيلبي) بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتتطرق 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 (فاروق ، 2001، صفحة 98)

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:

### 3-5-1- مرحلة الإنذار: Alarme Réaction

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

### 3-5-2- 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.

3-5-3- 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 (علاوي، 1998، صفحة 20)

3-6- تأثيرات الضغوط على تلاميذ المتدرسين:

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

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.

4- التعليم الثانوي في الجزائر:

التعليم الثانوي بالجزائر بعد الإصلاح التربوي الأخير (2005م - 2007م)، يأتي بعد مرحلتي التعليم الابتدائي والذي مدته 5 سنوات، والتعليم المتوسط الذي مدته 4 سنوات، التعليم الثانوي ثلاث سنوات والذي شرع في تطبيقه سنة (2008م)، تشمل السنة الأولى جذوعاً مشتركة في الشعب الأدبية والعلمية، تتفرع عنها في السنة الثانية عدة شعب تخصصية، وتتوج هذه المرحلة في السنة الثالثة باجتياز امتحان البكالوريا، ويعتبر هنا الحصول على هذه الشهادة الغاية التي يناشدها كل تلميذ لما تمثله من اعتبارات للحياة المستقبلية. (سيد، 2009، صفحة 82)

#### 4-1- أهمية المرحلة الثانوية:

حسب مراحل تقسيم النمو النفسي للفرد، فإن مرحلة التعليم الثانوي تعادل مرحلة المراهقة لدى التلاميذ، وبما أن لكل مرحلة من مراحل النمو خصائص وسمات نفسية وعقلية مختلفة عن غيرها من المراحل، فكل مرحلة تعليمية تستلزم مناهج وطرق ووسائل تتناغم مع مستوى النمو العقلية للتلاميذ، فالتلميذ في مرحلة التعليم الثانوي يمر بمراحل حرجة في حياته وهذا ما يستوجب تصميماً خاصاً للمناهج التربوية لتمكينه من الاستقرار النفسي والاطمئنان الذي يساعده على الدراسة واجتياز الامتحانات بكيفية طبيعية.

#### 4-1-1- تظهر أهمية التعليم الثانوي في النقاط التالية:

- التعليم الثانوي ينفرد بتناول الشباب في أخرج مراحل حياتهم أي خلال فترة المراهقة.

- يعتبر الدعامية الأساسية لتنمية المهارات اللازمة للتلميذ لجعله مواطناً صالحاً للمجتمع.

- تحقيق النمو المتكامل للتلميذ في إطارين هما:

أ - الإطار العقلي: بحيث يكتسب المعلومات والمهارات والاتجاهات والعادات والجرأة بصورة متكاملة.

الإطار الاجتماعي والنفسي والخلفي والجسمي والروحي بحيث تتكامل وتتوازن جوانب شخصية الفرد.

ب - إعداد التلميذ: للحياة العملية في المجتمع وتنمية الاتجاه العملي واحترام العمل اليدوي والالتزام

الاجتماعي. (مطوع، 1997، الصفحات 352 - 353)

#### 4-2- الظروف النفسية لتلميذ البكالوريا:

هناك ظروف نفسية خاصة لتلاميذ البكالوريا يعيشها التلميذ على غرار أقرانه من التلاميذ في الأطوار أو المستويات الأخرى وهي تأثر سلبي على نفسيته خاصتها عند الاقتراب من الامتحانات ونلخص منها ثلاث عناصر قلق من الامتحان والخوف من الامتحان والتحضير للامتحان.

#### 4-2-1- قلق الامتحان:

إن ما يزيد من قلق التلاميذ وشعورهم بالإحباط وتهتز ثقتهم بأنفسهم عندما يسمعون من تلاميذ آخرين أنهم انهم مراجعة المواد الدراسية عدة مرات في حين أنهم لم ينهوا مراجعة النصف مثلاً، فينتابهم خوف شديد بأنهم لا يملكون الوقت الكافي للمراجعة ولا حتى القدرة على مواصلة الدراسة مما قد يخلق

لدهم الشعور المسبق بالفشل في الامتحان، وهذا يؤدي إلى التفكير في النتائج السلبية، حيث كلما زاد تركيزه عليها بدت أكثر سوءا مما يزيد من القلق والتوتر. (الطيب، 1994)

#### 4-2-2- الخوف من الامتحان:

ما يزيد من نسبة درجة الخوف من الامتحان هي المبالغة بإعطاء أهمية كبيرة لامتحان شهادة البكالوريا وذلك من قبل المدرسين ومن طرف الأسرة والمجتمع، فهذا ما يزيد من شدة انتشار الأفكار السائدة عن الامتحانات عند التلاميذ على اعتبار أنها تحدد مصيرهم الدراسي، وكذلك حالة الرهبة والهلع التي تكتنف فترة الامتحانات سواء في البيت أو المدرسة وذلك كله ما يفسر التراجع الهام لنسبة النجاح في امتحان شهادة البكالوريا. (سيد، 2009، صفحة 91)

#### 4-2-3- التحضير للامتحان :

إذن من الضروري تعويد التلاميذ على مواجهة فترة الامتحانات بشجاعة واعتبارها جزءا من الاختبارات التي نجتازها في حياتنا اليومية، ووسيلة لإبراز قدراتهم والانتقال إلى مستويات دراسية أعلى عوض اعتبارها غاية في حد ذاتها، ولا يأتي هذا الأمر إلا عبر الاستعداد للامتحان على طول السنة، لكن الفترة القليلة التي تسبق الامتحان تبقى مهمة لأنها المرحلة التي يركز فيها التلميذ جهوده أكثر، أما أن القلق الذي يصاحب فترة الامتحانات مسألة طبيعية، يجب استغلالها إيجابيا لتكون محفزا على العمل والاجتهاد بدلا من تحويلها إلى عائق. (سيد، 2009، الصفحات 92 - 93)

خلاصة:

مما سبق يمكننا القول أن النشاط الرياضي الترويحي خاصتا رياضة كمال الأجسام يلعب دورا هاما في تنمية قدرات التلاميذ وعنصرنا قويا لإعدادهم في مختلف الأعمار السنوية من خلال تزويدهم بخبرات ومهارات واسعة تمكنهم من التكيف مع مجتمعهم وتجعلهم قادرين لتشكيل حياتهم ويساعدهم في مسيراتهم الرياضية والتعليمية.

وبالتالي فإن الترويحي الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكيات الإنحرافية، وذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ بمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد خاصة المراهق الثقة في النفس وبالتالي تحقيق الذات.

ومن هنا نقول أن للنشاط الترويحي الرياضي أثر إيجابي وفعال على الطلبة في هذه السن الحساسة والمليئة بالانفعالات الجنسية والنفسية فهو يكسبه الراحة وطمأنينة النفس، مما لا شك فيه أن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم بشكل كبير في التربية العامة للفرد، كما تؤثر ايجابيا على مجموع السلوكيات والاتجاهات وصحة الفرد، وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية، وتطور الصحة البدنية والنفسية، حيث تساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية، كما تساعد على إعادة بعث طاقاته وتجديدها، وتساهم بشكل كبير في إعطائه أكثر حيوية وبالتالي المردودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها، أضف إلى ذلك البعد الروحي، حيث تهدف إلى السعادة والسرور التي ينشدها كل فرد مهما اختلف النوع واللون والعقيدة والجنس.

# الجانب التطبيقي:

# الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق ، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها يرغب الطالب الباحث من خلال دراسته في إيجاد حل للإشكال الذي طرحه من خلال إثبات صحة الفروض، التي وضعها أو نفيها، وذلك بإخضاعها للتطبيق، ولكي يتسنى ذلك ينبغي تحديد مجالات الدراسة -المجال المكاني والمجال البشري والمجال الزمني - والتي تتلاءم وموضوع الدراسة، ونقوم بعد ذلك بتحديد عينة الدراسة الممثلة للمجتمع المدروس، وككل دراسة ميدانية لا بد من اعتماد منهج معين وتحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات التي تخدم موضوع دراستنا، وعليه سوف أتطرق في هذا الفصل إلى جميع النقاط وبالتفاصيل.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الاستطلاعية لبحثه، وتهدف هذه الدراسة للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها. (الذنيبات، 2001، صفحة 22)

ونهدف من خلال هذه الدراسة إلى معرفة مساهمة النشاط الترويحي لكمال الأجسام في التخفيف من الضغوط النفسية في طور الثانوي قسم نهائي بكالوريا وذلك عن طريق مقابلة شخصية. كما إستعملنا من أجل الوصول إلى هذه الحقيقة سؤال موجه إلى مجموعة من ممارسي رياضة كمال الأجسام الهواة للحصول على قدر ممكن من المعلومات وقبل الشروع في العمل الميداني قمنا بدراسة استطلاعية إلى مرحلتين وهما:

**المرحلة الأولى:** وتم فيها الوقوف على نتائج بعض الدراسات السابقة التي تناولت نفس متغيرات الدراسة الحالية على فئة تلاميذ مرحلة البكالوريا والأنشطة الترويحية (البكالوريا)، وانطلاقاً من نتائجها وبحكم طبيعة المستوى الدراسي المتمثلة في البكالوريا وتحديدًا من تلاميذ هذا المستوى ضمن قاعات كمال الأجسام بالمدينة فقد كانت البداية من:

تحديد مجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية من خلال تحديد عدد القاعات كمال الأجسام الموجودة على مستوى مدينة تيسمسيلت، وفي حدود قدرة الباحث فقد تم تحديد مجتمع وعينة البحث وهذا مثله الجدول رقم 1، ومنه فقد حدد الطالب الباحث عينة استطلاعية وخارج العينة الأساسية تتمثل في (10) تلميذ مرحلة البكالوريا.

**المرحلة الثانية:** تتمثل في ربط الجانب النظري بالواقع العملي في ميدان الترويح والضغوط النفسية، وذلك من خلال القيام بمقابل شخصية مع بعض تلاميذ مرحلة البكالوريا للتعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ في هذه المرحلة الدراسية الحساسة، وهذا ما يساعد إلى حد كبير في تحديد مدى ملائمة أبعاد وعبارات الاستبيان على التلاميذ الدراسة الاستطلاعية.

ومن خلال ذلك وبمراعاة ظروف الدراسة الميدانية فقد تم اختيار مساعدين تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وتم تسطير جلسات تنسيقية مع الأستاذ المشرف لكيفية توزيع الاستثمارات الاستبائية على العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية، حيث تم الاتفاق على مجموعة من الإجراءات منها:

- القيام اختيار القاعات كمال الأجسام التي تضم مجموعة من تلاميذ مرحلة البكالوريا، وتحديد أماكنهم.

- الحصول على الموافقة من أجل تطبيق أداة الدراسة من طرف أصحاب قاعات كمال الأجسام من الإداريين والمدرّبين.

- تحديد آليات توزيع الاستمارات الاستبائية وكيفية استردادها.

- تحديد أسس العلمية لأداة جمع البيانات من ناحية صدقها وثباتها.

## - 2 - منهج البحث:

إن المجتمع في البحث العلمي هو مجموعة القواعد والعمليات الخاصة التي تتيح الحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم ، وانطلاقا من موضوع بحثنا والمتمثل في دور النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من بعض الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (البكالوريا) فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه كل استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها ويتم هذا عن طريق جمع البيانات وتنظيمها و تحليلها ثم الاستنتاج، و من بين أدوات هذا المنهج الاستبيان.

يرتكز استخدام لمنهج ما دون غيره من طرف الطالب الباحث على طبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، فاختلاف المواضيع من حيث التحديد والوضوح يستوجب اختلافا في المناهج المستعملة ولطبيعة دراستنا وما أراده الطالب الباحث أن يتوصل إليه وجد أنه من الملائم إتباع المنهج الوصفي.

## -3- مجتمع وعينة البحث:

يعرف سامي ملحم المجتمع الإحصائي بأنه جميع المفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف الباحث وتساعد على إنجاز مهمته. (ملحم، 2000، صفحة 20)

مجتمع هذه الدراسة يُخصّص تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي قسم البكالوريا للسنة الدراسية 2024-2025 المارسين لرياضة كمال الأجسام ببعض قاعات كمال الأجسام على مستوى محيط مدينة تيسمسيلت.

ولا شك أن القيمة العلمية لأي بحث أو دراسة تتركز على العديد من العوامل أهمها التحديد الدقيق للموضوع وطريقة تناوله والعينة التي شملتها وكذا الأدوات المستعملة فيه.

فنعتبر عينة البحث بأنها هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع.

- حيث وقع اختيارنا على هواة ممارسة رياضة كمال الأجسام وبالضبط فئة التلاميذ الطور الثانوي قسم نهائي (بكالوريا) مدينة تيسمسيلت، فالعينة عشوائية تضم 34 ممارساً موزعين على ثلاثة قاعات لممارسة كمال الأجسام ومن الصعب تحديد العينة بدقة لأن التلاميذ في هذه الفترة لا يمارسون النشاط الترويحي أو ممارسة أي نشاط رياضي وهذا راجع إلى سببين السبب الأول هو فترة البكالوريا وخوف التلميذ من الرصوب لأنها فترة مصرية تحدد مستقبل التلميذ بشكل أولي والسبب الثاني هو الجانب المادي لأن ممارسة هذه الرياضة يتطلب جانب مادي مكلف قليلاً بنسبة للتلميذ وأيضاً كثرة الغيابات أو التوقف عن الممارسة في هذه الفترة وقد تم إسترجاع 34 إستمارة، ونظراً لضيق الوقت وصعوبة تطبيق الاختبار مرتين، قمنا بأخذ 10 من المجتمع لا جراء الخصائص السيكومترية، حيث تم حساب ثبات أداة القياس بإستخدام "إختبار الفا كرومباخ"، لتبقى العينة الصالحة للدراسة: 34 فقط.

ولذا فإن جميع الأبحاث تقوم على عدد من الأفراد بالطريقة التي تلائم البحث وفي حدود إمكانيات الطالب الباحث ومنه فقد اختار الطالب الباحث عينة تخص تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي قسم البكالوريا للسنة الدراسية 2024-2025 الممارسين لرياضة كمال الأجسام على مستوى مدينة تيسمسيلت، حيث بلغ عددهم (46) تلميذ مرحلة البكالوريا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

جدول رقم (III-01): يوضح عدد مجتمع وعينة الدراسة.

الرقم المجموع	بعض قاعات رياضة كمال الأجسام التي حددها الطالب الباحث			تلاميذ مرحلة البكالوريا
	النادي الرياضي لكمال الأجسام الملاكمة	أمال تيسمسيلت لكمال الأجسام	جمعية أشبال بلدية تيسمسيلت لبناء الاجسام والحمل بالقوة	
51	16	13	22	مجتمع الدراسة
10	03	03	04	عينة الدراسة الاستطلاعية
34	11	10	13	عينة الدراسة الأساسية

يوضح الجدول أعلاه بعض قاعات كمال الأجسام الأكثر انتشاراً في مدينة تيسمسيلت، وفي حدود قدرة الطالب الباحث تم تحديد 03 قاعات رفع الأثقال، حيث وبعد تحديد المجتمع فقد اختار الطالب الباحث عينة عشوائية بنسبة (60%).

### -4- مجالات الدراسة:

كل بحث ميداني له مجاله الزمني والمكاني ويتم توضيحهما على الشكل التالي:

#### 1-4- المجال المكاني:

قمنا بإنجاز هذا البحث على مستوى بعض قاعات ممارسة رياضة كمال الأجسام بمدينة تيسمسيلت لعدة عوامل مساعدة نذكر منها (سهولة الاتصال بالممارسين)

#### 2-4- المجال الزمني:

أنجزت هذه الدراسة ما بين جانفي 2025 إلى غاية ماي 2025 وكانت على مرحلتين:

**المرحلة الأولى:** مرحلة إجراء الدراسة الاستطلاعية والجزء النظري والتي من خلالها تفحصنا جميع المراجع التي لها علاقة بموضوع بحثنا، كما قمنا بإحصاء الممارسين لرياضة كمال الأجسام ببعض قاعات مدينة تيسمسيلت، وتمت هذه المرحلة ما بين جانفي 2025 إلى غاية ماي 2025.

**المرحلة الثانية:** مرحلة إجراء الجانب التطبيقي، حيث قامت مجموعة البحث: بصياغة أسئلة ضمن إستبيان الضغوط النفسية حيث يعتبر من المقاييس السهلة والمناسبة للمواضيع الوصفية، ولأنه يعطي نتائج إيجابية إلى حد معتبر، وقمنا بتوزيعها ومن ثم استرجاعها وتحليل النتائج وتفسيرها، تمت هذه المرحلة في شهر أفريل 2025.

#### 3-4- المجال البشري:

شملت عينة البحث على (51) هاوياً لممارسة نشاط ترويحي كمال الأجسام في المرحلة الثانوية قسم نهائي (بكالوريا) .

## 5- ضبط متغيرات الدراسة :

هناك متغيران:

**المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة مدى تأثيره على متغير آخر، ويتمثل في بحثنا هذا: "النشاط الترويحي (رياضة كمال الأجسام)".

**المتغير التابع :** يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى

حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع، ويتمثل في بحثنا هذا:

"بعض الضغوط النفسية لتلاميذ البكالوريا".

## 6- وسائل جمع البيانات:

اعتمدنا في إجراء البحث على الاستمارة الاستبائية التي تحتوي على كل ما يتعلق بعناصر الموضوع وتمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يحصل عليها الباحث والتي لا يمكن إيجادها في الكتب، ولهذا فإن دراستي اعتمدت حسب طبيعة الموضوع على ما يلي:

### 6-1- أداة الاستبيان:

يعرف الاستبيان بأنه أداة من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول على معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في مجال البحوث، لكونها معلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره ليبوح بها، وهي تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها من الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة. (1)

لتحقيق أهداف الدراسة والمتمثلة في (محاولة التعرف على درجات مساهمة ممارسة بعض الأنشطة الترويحية (كمال الأجسام) من طرف تلاميذ مرحلة البكالوريا على التخفيف من الضغوط الدراسية، الشخصية، العلائقية، الفيزيولوجية) وفي ضوء ما قمت به من مسح شامل للدراسات السابقة (الأنشطة الترويحية لدى المراهق) و(الضغوط النفسية لتلميذ مرحلة البكالوريا) ولهذا فقد استعمل الطالب الباحث استبانة (الضغط النفسي) من إعداد (خرياش، 2016).

(1) حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص 84

## 6-2- وصف الأداة وكيفية إعدادها:

- تهدف هذه استبانة إلى قياس مستوى الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية باعتبارهم فئة مهمة في المجتمع ونظراً للخصائص المميزة لهذه الفئة العمرية خاصة من الناحية النفسية، الدراسية، العلائقية والفيزيولوجية، وعليه فالاستبانة من وجهة نظر الطالب الباحث تهدف إلى معرفة مدى مساهمة الأنشطة الترويحية المطبقة داخل النوادي المدنية لبعض الرياضات في التقليل من مستويات الضغوطات النفسية لتلميذ البكالوريا.

- تم الاستعانة باستبانة الضغط النفسي من إعداد الباحثة (خرباش، 2016، صفحة 18) حيث تتضمن في صورته النهائية بعد عملية التحكيم على (42) عبارة مقسمة على أربعة أبعاد كالتالي:

البُعد الأول: الضغوط الدراسية ويتضمن (8) بنود.

البُعد الثاني: الضغوط الشخصية ويتضمن (12) بنداً.

البُعد الثالث: الضغوط العلائقية ويتضمن (11) بنداً.

البُعد الرابع: الأعراض الفيزيولوجية ويتضمن (11) بنداً.

## 6-3- مفتاح تصحيح الاستبانة:

كان ترتيب عبارات الاستبانة ترتيباً دائرياً، بحيث تكون العبارة الأولى من البعد الأول (الضغوط الدراسية)، والعبارة الثانية هي العبارة الأول من البعد الثاني (الضغوط الشخصية)، والعبارة الثالثة هي العبارة الأولى من البعد الثالث (الضغوط العلائقية)، والعبارة الرابعة هي العبارة الأولى من البعد الرابع (الأعراض الفيزيولوجية)، والعبارة الخامسة هي العبارة الثانية من البعد الأول، وهكذا حتى نتجنب معرفة المفحوص باتجاه البنود المقياس وفيما يلي مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية وفقاً للصورة النهائية.

جدول رقم (III-02): يوضح أبعاد وأرقام عبارات استبانة الضغط النفسي ودرجاتها.

رقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات	درجات كل بعد
1	الضغوط الدراسية	1-5-9-13-17-21-25-29	8	32-8
2	الضغوط الشخصية	2-6-10-14-18-22-26-30-33-36 39-42	12	48-12
3	الضغوط العلائقية	3-7-11-15-19-23-27-31-34-37 40	11	44-11
4	الأعراض الفيزيولوجية	4-8-12-16-20-24-28-32-35-38 41	11	44-11

6-4- الاتجاه العام للاستبانة:

وبناء على المعالجة تم تحديد مستوى درجات (الوزن التقديري) الاستجابة وفقاً للتالي:

درجة الموافقة العالية: وتشمل الفقرات التي حصلت على متوسطات حسابية أكبر من (2.67).

درجة الموافقة المتوسطة: وتشمل الفقرات التي حصلت على متوسطات حسابية بين (1.67 - 2.33).

درجة الموافقة قليلة: وتشمل الفقرات التي حصلت على متوسطات حسابية أقل من (1.33).

ويبين جدول (III-03): المتوسطات الحسابية لدرجات الاتفاق:

جدول رقم (III-03): معالجة استبانة على ثلاثة مستويات.

المتوسط الحسابي	درجة الموافقة
$\geq 1.33$	قليلة
2.66 - 1.34	متوسطة
$2.67 \geq$	عالية

7- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

حتى يمكن الاعتماد والوثوق بنتائج الأداة المستخدمة في الدراسة، لا بد من توفرها على الشروط العلمية (الصدق، الثبات).

7-1-1- الصدق:

يعتبر الصدق الشرط الأساسي في أداة الدراسة، ويقصد به أن تقيس الأداة (الاستبيان) الظاهرة المراد قياسها دون غيرها، ولذلك استعمل الطالب الباحث صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي.

7-1-1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

لكي تكون أسئلة الاستبيان أكثر دقة ومصممة في خدمة الموضوع قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين والمحكمين للاستفادة من توجيهاتهم والتأكد من مدى مطابقة أسئلة الاستبيان لمشكلة البحث وفرضياته، والقيام بالتعديلات اللازمة شكلا ومضمونا، تم عرض استبيان الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا على محكمين من أساتذة وديكاترة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمستيلت وذلك لإبداء الرأي من حيث:

- خلو بنود الاستبيان من بعض العبارات البعيدة على المجتمع والبيئة الجزائرية.
- مدى سلامة عبارات الاستبيان من حيث الصياغة اللغوية.
- مدى صلاحية عبارات الاستبيان ما وضعت لقياسه فعلاً.
- مدى اتفاق أبعاد الضغوط مع الهدف من الاستبيان.
- تحديد ما إذا كانت العبارات تنتمي للبعد أولاً تنتمي.
- إضافة عبارات جديدة يرون ضرورة إضافتها.
- حذف أي عبارات يرون ضرورة حذفها.
- مدى مناسبة العبارات لعمر العينة موضوع الدراسة.

وقد قام الطالب الباحث بتفريغ آراء الأساتذة المحكمين في جداول، ومن ثم استبعاد العبارات التي قلت نسبة الاتفاق عليها 80 %، وهذا ما يتبين في الجدول التالي:

جدول رقم (III-04): يوضح أرقام العبارات المستبعدة والمعدلة والمضافة والمتبقية من استبيان الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا (الصورة الخاصة بالمحكمين).

الأبعاد	العبارات المستبعدة	العبارات المعدلة	العبارات المستبعدة	العبارات المضافة	العبارات المتبقية
- الضغوط الدراسية	-	21-17	-	-	8
- الضغوط الشخصية	-	6	-	-	12
- الضغوط العلائقية	-	31	-	-	11
- الضغوط الفيزيولوجية	-	-	-	-	11

يتضح مما سبق أن الصورة المبدئية للمقياس كانت تتكون من (42) عبارة قبل عرضها على السادة المحكمين

وقد توزعت على الأبعاد كما يلي:

1 - البعد الدراسي (8) عبارات.

2 - البعد الشخصي (12) عبارة.

3 - البعد العلائقي (11) عبارة.

4 - البعد الفيزيولوجي (11) عبارة.

#### 7-1-2- الصدق التكويني باستخدام الاتساق الداخلي:

هو تحليل لمدى ظهور درجات الاستبيان في ضوء المفاهيم السيكلوجية، ويكون باستخدام معامل ارتباط بيرسون ويتم بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات محاور الاستبيان و الدرجة الكلية للمحور من جهة؛ وحساب معاملات الارتباط بين درجات كل المحاور والدرجة الكلية للاستبيان من جهة أخرى، يعتمد صدق الاستبيان اعتماداً مباشراً على صدق مفرداته، وذلك لأن أي زيادة في صدق المفردات تؤدي إلى زيادة في صدق الاستبيان، ويقاس صدق العبارات بحساب معاملات ارتباطها بالميزان داخلياً وهو يسمى الاتساق الداخلي للاستبيان لأنه يقيس مدى تماسك العبارات بالاستبيان.

وقد تم التحقق من الصدق التكويني للاستبيان من خلال تطبيقه على عينة عشوائية من تلاميذ المرحلة

الثانوية، والتي بلغ عددها (10) تلاميذ ممارسين لنشاط الترويحي رياضة كمال الأجسام.

ويوضح الجدول الموالي الاتساق الداخلي للاستبيان ومعامل الارتباط كل عبارة من عبارات الاستبيان ومستوى دلالتها وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

جدول رقم (III-05): يوضح قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية له (الاتساق الداخلي لاستبيان الضغط النفسي). يوضح ارتباط كل عبارة مع بعد الضغوط الدراسية.

الرقم	العبارات	معامل الارتباط
1	تُتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام) ؟	** 0.72
2	أعاني من كثرة النسيان؟	**0.54
3	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف؟	**0.56
4	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية ؟	*0.46
5	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له ؟	** 0.58
6	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة ؟	**0.76
7	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية ؟	**0.72
8	أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية ؟	* 0.47

\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة = 0,05

\*\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة = 0,01

جدول رقم (III-06): يوضح ارتباط كل عبارة مع بعد الضغوط الشخصية.

الرقم	العبارات	معامل الارتباط
1	اشعر أنني متعب نفسياً ؟	*0.69
2	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري ؟	**0.71
3	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها ؟	* 0.46
4	اشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي ؟	**0.58
5	أشعر أنني مهموم دائماً ؟	**0.63
6	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها ؟	**0.72
7	أشعر بأنني فاشل ؟	*0.48
8	أشعر بالحزن معظم الأوقات ؟	** 0.52
9	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر؟	**0.69
10	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط؟	**0.58
11	أشعر بأنني غير قادر أن أتحمّل أكثر من هذه الضغوطات؟	**0.73
12	أخاف من الفشل الدراسي؟	*0.43

\* الإرتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة = 0,05

\*\* الإرتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة = 0,01

جدول رقم (III-07): يوضح إرتباط كل عبارة مع بعد الضغوط العلائقية.

الرقم	العبارات	معامل الإرتباط
1	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين؟	**0.63
2	أفضل الانسحاب عن الآخرين؟	**0.59
3	يضايقني حصول زملائي على درجات اعلى مني في الامتحانات سواءً كتابية أو شفوية؟	**0.71
4	يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي؟	**0.66
5	لا أتق في الناس؟	*0.42
6	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة؟	**0.59
7	علاقتي بعائلتي متوتر؟	**0.60
8	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم؟	**0.66
9	لا أحد يفهمني؟	*0.42
10	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم؟	**0.59
11	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم؟	**0.63

\* الإرتباط دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة = 0,05

\*\* الإرتباط دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة = 0,01

جدول رقم (III-08): يوضح إرتباط كل عبارة مع بعد الأعراض الفيزيولوجية.

الرقم	العبارات	معامل الارتباط
1	أعاني من سرعة خفقان القلب؟	**0.72
2	أعاني من مشاكل هضمية؟	**0.63
3	أعاني من صداع متكرر؟	**0.77
4	أعاني صعوبة في النوم؟	**0.74
5	أشعر بالتعب الجسدي دون سبب؟	** 0.63
6	أعاني صعوبة في التنفس؟	** 0.58
7	أعاني من اضطرابات في الشهية؟	* 0.40
8	أشعر بالإرهاق طوال الوقت؟	* 0.48
9	أشكو من الغثيان؟	**0.66
10	أشعر بالتعب عند استقاضي من النوم؟	**0.63
11	أعاني من الارتعاش؟	*0.45

\* الإرتباط دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة = 0,05

\*\* الإرتباط دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة = 0,01

يتضح من الجدول أعلاه:

أن جل عبارات الأبعاد الأربعة كلها دالة عند مستوى الدلالة (0.01) فيما أن بعض العبارات فقد كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وبذلك فإن عدد العبارات النهائي هو (42) عبارة.

### 7-2- الثبات:

ثبات هو مدى دقة أو الاتساق الذي يستقيه هذا الاختبار لسمة ما، ولذلك استعملنا لحساب معامل الثبات تم استعمال:

طريقة ألفا كرومباخ: يعتبر ألفا كرومباخ الذي يرمز له بالرمز (α) من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة ومعامل (α) يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده.

وقد تم حساب معامل ثبات استبيان الضغط النفسي بهذه الطريقة ألفا كرومباخ، وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (III-09): يوضح معامل ثبات استبيان الضغط النفسي بطريقة ألفا كرومباخ.

الاستبيان	عدد العبارات	العينة	معامل الثبات ألفا	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	42	10	0.82	0.01

تبين من خلال الجدول أن معامل استبيان الضغط النفسي بطريقة ألفا كرومباخ (0.82) وهو معامل مرتفع مما يتيح استعمال الاستبيان في الدراسة الحالية.

### 8- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد ضبط الجانب النظري في موضوع دراستنا توجهنا إلى الجانب التطبيقي الذي قمنا فيه بضبط الاستمارة الخاصة بالتلاميذ الطور الثانوي قسم نهائي من الذين يمارسون رياضة كمال الأجسام بمدينة تيممسيلت ولتقدير شدة الضغط النفسي الذي يعاني منه تلميذ مرحلة الثانوي قسم البكالوريا الممارسين للأنشطة الترويحية داخل قاعات كمال الاجسام لا بد من الأخذ بعين الاعتبار الوسيلة أو الأداة التي يقاس بها ومن هذه الأدوات استخدمنا استبيان الضغط النفسي، حيث وبعد إجراء الدراسة الاستطلاعية وتحديد أسس الأداة العلمية؛ توجهنا لإجراء الإجراءات البحث الميدانية عن طريقة توجه استبيان الضغط النفسي لعينة أساسية تقدر بـ(51)

والمتمثلة في تلاميذ مرحلة الثانوي قسم البكالوريا الممارسين للأنشطة الترويحية كمال أجسام داخل القاعات المخصصة لذلك.

قامنا بتحديد نوع الاستجابة وطريقة التصحيح، حيث تعتبر طريقة ليكرت أنسب الطرق في تقدير استجابة المفحوصين، حيث تتدرج فيها الإجابة من أقصى درجات الموافقة إلى أقصى درجات الرفض، وتتدرج طريقة ليكرت على خمس مستويات، وقد استخدم الطالب الباحث أربعة مستويات لتسهيل إجابة أفراد العينة، وهي على النحو التالي:

عند إجابة المُختبر بعبارة (دائماً) تحصل على 04 درجات، وعند الإجابة (أحياناً) تحصل على 03 درجات، وعند الإجابة (نادراً) تحصل على 02 درجتين، وعند الإجابة (أبداً) تحصل على درجة 01، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ضغوط نفسية عالية باختيار إجابة واحدة من الإجابات الأربعة الموضحة وذلك بوضع الإشارة (X) تحت الإجابة التي تتاسبك، قمنا بتسليم الاستمارات إلى (51) تلميذ من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي قسم النهائي البكالوريا للسنة الدراسية (2024-2025) الممارسين للنشاط الترويحي رياضة كمال أجسام، وبعد أسبوع تم استرجاع (46) استمارة كاملة، وبعد جمع الإستمارات قمنا بجمع البيانات وتشفيرها وإدخالها في حزمة "spss" لإخراج النتائج، ومن ثم تحليلها وتم الاعتماد على هذا البرنامج لدقته في التحليل وإعطاء النتائج.

### 9- المعالجة الإحصائية:

تم تفرغ البيانات وإستخدامنا في تحليل بيانات البحث الوسيلة الإحصائية التالية: الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وهي عبارة عن برنامج يسمح بمعالجة البحوث والعمليات الإحصائية ألياً، بإستعمال جهاز الإعلام الألي من خلال تفرغ البيانات المراد معالجتها، حيث استخدم في هذه الدراسة مجموعة من العمليات الإحصائية بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة، وهذه العمليات الإحصائية هي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرومباخ.
- اختبار الكاي تربيع.

## خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمنتها دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة، حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات البيانات... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته، كما إن تحديد وضبط مجال الدراسة الميدانية يعتبر العنصر المهم والسبيل الأنجع للوصول إلى نتائج هادفة للدراسة، وقد قمنا في دراستنا هذه بضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس الفروض التي وضعناها والتي نريد الوصول إلى تحقيقها، نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها و أن تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات

# الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### تمهيد:

تهدف هذه الدراسة إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق استبيان الضغوطات النفسية لتلاميذ مرحلة البكالوريا على العينة المدروسة، ونسعى من خلال هذا الفصل إلى الكشف على دور ممارسة بعض الأنشطة الترويحية ضمن النوادي المدنية في تخفيف بعض الضغوطات النفسية لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا، وكذا عرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في الدراسة، مخصص في ذلك لكل فرضية محوراً خاصاً يتناولها كجانب من جوانب المشكلة المدروسة، واستهدفت الدراسة محاولة التعرف على درجات مساهمة ممارسة بعض الأنشطة الترويحية داخل النوادي من طرف تلاميذ مرحلة البكالوريا على التخفيف من الضغوط الدراسية والضغوط الشخصية والضغوط العلائقية والضغوط الفيزيولوجية لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا، ولأجل ذلك حددنا مجموعة من التساؤلات وقابلتها مجموعة من الفرضيات سعياً لاختبارها والتحقق منها، وجاءت نتائج الدراسة كما يلي:

1 - عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

لتحقق من فرضية الدراسة الأولى والتي تنص على أنه " يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغوط الدراسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل." تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الوزن التقديري كاي مربع للبعد الأول الضغوط الدراسية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة البكالوريا.

جدول رقم (01-II): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومؤشرات الأهمية النسبية وقيمة كاي مربع للمحور الأول الضغوط الدراسية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة البكالوريا.

النتيجة	قيمة الفرق المعنوي sig	درجة الحرية	قيمة كا 2 المحسوبة	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات البعد الأول: الضغوط الدراسية.
دال	0,021	03	9,76	عالي	1,1	2,0	1 تُتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام).
دال	0,00	03	42,94	متوسط	0,66	2,08	2 أعاني من كثرة النسيان.
دال	0,003	02	11,70	عالي	0,98	2,05	3 أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.
دال	0,249	03	4,11	عالي	1,0	2,11	4 العلامات التي أحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية.
دال	0,000	03	19,41	عالي	1,0	1,79	5 يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له.
دال	0,000	02	30,23	عالي	1,0	1,67	6 أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.
دال	0,000	02	18,94	عالي	1,13	1,91	7 أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية.
دال	0,000	03	21,94	عالي	0,65	1,38	8 أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.
دال	0.00		11,17	عالي	0,58	1,87	القيمة الكلية لمحور الضغوط الدراسية

يتضح من خلال الجدول رقم (00) أن النتائج المبينة في الجدول أعلاه للبعد الأول الضغوط الدراسية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ طور الثانوي قسم نهائي البكالوريا قد بلغ قيمته الكلية لمحور الضغوط الدراسية في المتوسط الحسابي (1,87) وبانحراف معياري مقداره (±0.58) كما بلغ تحديد مستوى (الوزن التقديري) مستوى متوسط وهذه القيمة لها دلالة إحصائية حيث أن كا2 مربع المحسوبة بلغت قيمتها (11.17) أما قيمة الفرق المعنوية sig (0,00) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط الدراسية المرتبطة بمرحلة البكالوريا تعزى لفاعلية ممارسة التلاميذ الطور الثانوي قسم نهائي بكالوريا للأنشطة الترويحية داخل القاعات الرياضية لكمال الأجسام.

### 1 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

لتحقق من فرضية الدراسة الثانية والتي تنص على أنه " يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغط الشخصية الناتجة عن الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل." تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الوزن التقديري وقيمة كاي مربع للبعد الثاني الضغوط العلائقية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة البكالوريا. جدول رقم (02-II): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومؤشرات الأهمية النسبية وقيمة كاي مربع للمحور الثاني الضغوط الشخصية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة البكالوريا.

النتيجة	قيمة الفرق المعنوي sig	درجة الحرية	قيمة كا2 المحسوبة	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات البعد الأول: الضغوط الشخصية.
دال	0,005	2	10,64	متوسط	0,74	1,55	1 اشعر أنني متعب نفسياً.
دال	0,000	2	24,05	أقل	0,53	1,32	2 أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري.
دال	0,006	3	12,58	متوسط	0,85	2,41	3 أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.
دال	0,082	3	6,70	متوسط	1,0	2,17	4 اشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي.
دال	0,000	2	32,52	أقل	0,88	1,38	5 أشعر أنني مهموم دائماً.
دال	0,041	2	6,41	متوسط	0,68	1,79	6 المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها.

7	أشعر بأني فاشل.	1,11	0,32	أقل	19,88	1	0,000	دال
8	أشعر بالحزن معظم الأوقات.	1,41	0,74	متوسط	24,76	2	0,000	دال
9	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.	2,02	1,11	متوسط	10,47	3	0,015	دال
10	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.	1,05	0,23	أقل	26,47	1	0,00	دال
11	أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر من هذه الضغوطات.	2,20	1,06	متوسط	4,82	3	0,185	دال
12	أخاف من الفشل الدراسي.	2,11	1,32	متوسط	7,82	2	0,020	دال
	القيمة الكلية لمحور الضغوط الشخصية	1,71	0,38	متوسط	26,17		0,004	دال

يتضح من خلال الجدول رقم (00) أن النتائج المبينة في الجدول أعلاه للبعد الثاني الضغوط الشخصية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ طور الثانوي قسم نهائي البكالوريا قد بلغ قيمته الكلية لمحور الضغوط الشخصية في المتوسط الحسابي (1.71) وبانحراف معياري مقداره (±0.38) كما بلغ تحديد مستوى (الوزن التقديري) مستوى متوسط وهذه القيمة لها دلالة إحصائية حيث أن كـ2 مربع المحسوبة بلغت قيمتها (26.17) أما قيمة الفرق المعنوية sig (0,004) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط الشخصية المرتبطة بمرحلة البكالوريا تعزى لفاعلية ممارسة التلاميذ الطور الثانوي قسم نهائي بكالوريا للأنشطة الترويحية داخل القاعات الرياضية لكمال الأجسام.

### 1 - 3 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

لتحقق من فرضية الدراسة الثالثة والتي تنص على أنه " يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغوط العلائقية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى اقل. " تم إستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الوزن التقديري وقيمة كاي مربع للبعد الثالث الضغوط العلائقية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة البكالوريا.

جدول رقم (II-03): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومؤشرات الأهمية النسبية وقيمة كاي مربع للمحور الثالث الضغوط العلائقية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة البكالوريا.

النتيجة	قيمة الفرق المعنوي sig	درجة الحرية	قيمة كا2 المحسوبة	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات البعد الأول: الضغوط العلائقية.
دال	0,00	2	30,05	أقل	0,51	1,26	1 أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين
دال	0,15	3	5,29	متوسط	1,27	2,67	2 أفضل الانسحاب عن الآخرين.
دال	0,074	3	6,94	عالي	0,92	2,47	3 يضايقني حصول زملائي على درجات اعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو شفوية.
دال	0,001	2	15,0	متوسط	0,78	1,52	4 يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي.
دال	0,481	3	2,47	متوسط	1,01	2,41	5 لا أتق في الناس.
دال	0,000	3	30,23	متوسط	0,70	1,50	6 يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.
دال	0,000	2	37,47	أقل	0,85	1,38	7 علاقتي بعائلتي متوتر.
دال	0,00	1	23,0	أقل	0,28	1,08	8 أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم.
دال	0,00	2	32,5	أقل	0,68	1,32	9 لا أحد يفهمني.
دال	0,88	2	0,23	أقل	0,00	1,00	10 أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم.
دال	0,00	2	40,11	متوسط	0,81	1,94	11 يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم.
دال	0.000		30,05	متوسط	0,55	1,68	القيمة الكلية لمحور الضغوط العلائقية

يتضح من خلال الجدول رقم (00) أن النتائج المبينة في الجدول أعلاه للبعد الثالث الضغوط العلائقية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ طور الثانوي قسم نهائي البكالوريا قد بلغ قيمته الكلية لمحور الضغوط العلائقية في المتوسط الحسابي (1.68) وبانحراف معياري مقداره (±0.55) كما بلغ تحديد مستوى (الوزن

التقديري) مستوى متوسط وهذه القيمة لها دلالة إحصائية حيث أن كا2 مربع المحسوبة بلغت قيمتها (30.05) أما قيمة الفرق المعنوية sig (0,00) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط العلائقية المرتبطة بمرحلة البكالوريا تعزى لفاعلية ممارسة التلاميذ الطور الثانوي قسم نهائي بكالوريا للأنشطة الترويحية داخل القاعات الرياضية لكمال الأجسام.

#### 1 - 4 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

لتحقق من فرضية الدراسة الرابعة والتي تنص على أنه " يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الأعراض الفيزيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل" تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومؤشرات الأهمية النسبية وقيمة كاي مربع للبعد الرابع الأعراض الفيزيولوجية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة البكالوريا .

جدول رقم (II-04): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة كاي مربع للمحور الرابع الأعراض الفيزيولوجية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ مرحلة البكالوريا.

النتيجة	قيمة الفرق المعنوي	درجة الحرية	قيمة كا2 المحسوبة	الوزن التقديري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عبارات البعد الرابع: الأعراض الفيزيولوجية.
دال	0,016	1	5,76	أقل	0,46	1,29	1 أعاني من سرعة خفقان القلب.
دال	0,000	3	18,0	متوسط	1,17	1,88	2 أعاني من مشاكل هضمية.
دال	0,000	3	20,35	متوسط	0,81	1,64	3 أعاني من صداع متكرر.
دال	0,041	2	6,41	متوسط	0,92	2,14	4 أعاني صعوبة في النوم.
دال	0,170	1	1,88	أقل	0,49	1,38	5 أشعر بالتعب الجسدي دون سبب.
دال	0,002	1	9,52	أقل	0,43	1,23	6 أعاني صعوبة في التنفس.
دال	0,525	3	2,23	أقل	1,04	2,35	7 أعاني من اضطرابات في الشهية.
دال	0,000	2	16,29	متوسط	0,54	1,64	8 أشعر بالإرهاق طوال الوقت.
دال	0,000	1	30,11	أقل	0,17	1,02	9 أشكو من الغثيان.
دال	0,002	3	14,70	متوسط	0,82	2,55	10 أشعر بالتعب عند استقاظي من النوم.

11	أعاني من الارتعاش.	1,41	0,89	متوسط	28,64	2	0,000	دال
	القيمة الكلية لمحور الأعراض الفيزيولوجية	1,68	0,27	متوسط	15,76		0.04	دال

يتضح من خلال الجدول رقم (00) أن النتائج المبينة في الجدول أعلاه للبعد الرابع الأعراض الفيزيولوجية من مقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ طور الثانوي قسم نهائي البكالوريا قد بلغ قيمته الكلية لمحور الأعراض الفيزيولوجية في المتوسط الحسابي (1.68) وبإنحراف معياري مقداره (±0.27) كما بلغ تحديد مستوى (الوزن التقديري) مستوى متوسط وهذه القيمة لها دلالة إحصائية حيث أن كا2 مربع المحسوبة بلغت قيمتها (15.76) أما قيمة الفرق المعنوية sig (0,04) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الأعراض الفيزيولوجية المرتبطة بمرحلة البكالوريا تعزى لفاعلية ممارسة التلاميذ الطور الثانوي قسم نهائي بكالوريا للأنشطة الترويحية داخل القاعات الرياضية لكامل الأجسام.

## 2 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات.

بعد استخراج النتائج المتعلقة بالفرضيات وعرضها تأتي مرحلة مناقشة هذه النتائج وتفسيرها وتأكيد كخطوة مهمة في الدراسة وتكون كالآتي:

### 2-1 - مناقشة الفرضية الأولى:

والتي كان نصها كالآتي: " يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغوط الدراسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل." وباستخدام اختبار كاي مربع والوزن التقديري أسفرت النتائج أن مستويات الضغوط الدراسية المرتبطة بمرحلة البكالوريا مستوى متوسط وأن هناك فروق دال إحصائيا في مستويات الضغوط الدراسية المرتبطة بمرحلة البكالوريا تعزى لفاعلية ممارسة التلاميذ للأنشطة الترويحية في قاعات كمال الأجسام؛ وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (نظور عيسى . مساحلي صغير 2021) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المصاحبة للتلميذ في المدرسة (القلق، التوتر النفسي) أسفرت نتائج الدراسة عن صحة فرضياتنا و كشفنا على مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من ظاهرة القلق و كذلك مساهمتها في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى التلاميذ ،ويرى ايضا (أسامة نعار ;يوسف بودالي 2022) تهدف الدراسة التعرف على درجات مساهمة ممارسة بعض الأنشطة الترويحية من طرف تلاميذ مرحلة البكالوريا على التخفيف من الضغوط الدراسية والضغوط الشخصية والضغوط العلائقية والأعراض الفيزيولوجية ومن نتائج الدراسة تتميز مستويات الضغوط الدراسية المرتبطة بمرحلة

البكالوريا للتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بدرجة عالية، وتتميز مستويات الضغوط الشخصية والعلائقية والأعراض الفيزيولوجية المرتبطة بمرحلة البكالوريا للتلاميذ الممارسين للأنشطة الترويحية بدرجة متوسطة، ومن اقتراحات الدراسة تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية خارج نطاق المدرسة، حتى تعمل على التقليل من الضغوطات المرتبطة بمرحلة البكالوريا وكذلك تكون دعماً لحصة التربية البدنية والرياضية.

ويرى **(البكري و سرداوي، 2020)** هدفت الدراسة الكشف على مستويات الضغوط النفسية المدرسية، والفروق بين الجنسين لدى عينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا وأيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث ولصالح الإناث في الضغوط النفسية المدرسية. ويضيف **(عمروش، يوسف، و زياني، 2016)** حيث هدفت الدراسة محاولة معرفة مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا والحالات النفسية والسيكولوجية لدى المراهقين في الطور الثانوي، حيث تم التوصل إلى أن درجة الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي على العموم ضغط مرتفع وخاصة السنة النهائية، وان ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر في درجة الضغط النفسي من خلال حصصها، ولأستاذة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

وهذا ما تؤكدته دراسة **(العنزي، 2017)** التي هدفت إلى التعرف على دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر العربية السعودية، حيث توصلت الدراسة إلى أن درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (مرتفعة)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة (3.8-5)، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية تعزى إلى متغير مستوى الصف على الأداة ككل.

### 2-2 - مناقشة الفرضية الثانية:

والتي كان نصها كالآتي: " يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغط الشخصية الناتجة عن الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل. " وباستخدام اختبار كاي مربع والوزن التقديري أسفرت النتائج أن مستويات الضغوط الشخصية المرتبطة بمرحلة البكالوريا بمستوى متوسط وأن هناك فروق دال إحصائية في مستويات الضغوط الشخصية المرتبطة بمرحلة البكالوريا تعزى لفاعلية ممارسة التلاميذ للأنشطة الترويحية قاعات كمال الأجسام؛ وهذه النتيجة تتفق مع دراسة **(رقاد**

مريم . بلعروسي سليمان . ماحي صفيان (2022) تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق التوافق النفسي لدى مراهقات المرحلة الثانوية، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها التحسيس بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في مرحلة المراهقة وذلك لأثرها الإيجابي والعمل على تعميمها على فئات المجتمع الأخرى، ويرى كل من (شاربي بلقاسم . رحمون الطاهر . قوال مصطفى2022) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على انعكاسات ممارسة رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم لدى المراهقين توصلنا إلى أن ممارسة رياضة كمال الأجسام تمثل أهمية كبيرة بالنسبة للمراهق من حيث تحسين صورة الجسم، ولأن نتائجها أفضل في وقت أقل مقارنة بالرياضات الأخرى، كما أنها توفر لهم متفسا، وتؤثر على شخصية بشكل إيجابي، وهذا ما توصلت إليه دراسة (بوعزيز و بن سي قدور، 2018) التي هدفت إلى معرفة إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط حيث أظهرت النتائج أن أساتذة التعليم المتوسط يتميز للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى ضغوط منخفض أما غير الممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من هذه الضغوط النفسية.

### 2-3 - مناقشة الفرضية الثالثة:

والتي كان نصها كالآتي: " يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغوط العلائقية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى اقل." وباستخدام اختبار كاي مربع الوزن التقديري أسفرت النتائج أن مستويات الضغوط العلائقية المرتبطة بمرحلة البكالوريا بمستوى متوسط وأن هناك فروق دال إحصائيا في مستويات الضغوط العلائقية المرتبطة بمرحلة البكالوريا تعزى لفاعلية ممارسة التلاميذ للأنشطة الترويحية داخل قاعات كمال الأجسام؛ وهذه النتيجة تتفق مع (زمار محمد 2022). تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية التي يمارسها تلاميذ الطور الثانوي في وقت الفراغ، وتم التوصل إلى النتائج التالية: -الأنشطة الرياضية الترويحية الأكثر ممارسة لدى الطلبة الأنشطة الاجتماعية، الأنشطة الثقافية وأنشطة الخلاء. -العوامل المشجعة على ممارسة الأنشطة الترويحية هو الرغبة في قضاء الوقت الحر. ووفقا للنتائج المتوصل إليها يوصي الباحثون بما يلي: -ضرورة اهتمام مصلحة الشؤون الرياضية بالنشاطات الترويحية في مجال هوايات الجمع والنشاطات الرياضية من خلال توفير الإمكانيات اللازمة لذلك. -إتاحة المجال لتلاميذ الطور الثانوي لممارسة أنشطة ترويحية من خلال تقليص ساعات الدراسة. ويرى أيضا (مهدي سحاسي 2014). رياضة كمال الأجسام و مدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين، فأصبح المقصد

الأول والأكثر طلبا لإشباع هذا الميول هو رياضة كمال الأجسام لما توفره من أسباب الحصول على صورة الجسم التي يرغبها المراهق وأيضا سهولة ممارسة هذه الرياضة وكونها في متناول الجميع، على الرغم من أن الأنشطة الرياضية الترويحية الأخرى، سواء كانت جماعية أو فردية قد توفر هذا المطلب بصورة غير مباشرة، ويضيف (ميميشي، 2019) تهدف الدراسة إلى الكشف على مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، والمتمثلة في حل المشكل، المواجهة الفعالة، البحث عن السند، تجنب المواجهة، المواجهة الانفعالية والتي الهدف منها خفض من حدة التوتر والضيق التي يتعرضون لها في المواقف الحياتية الضاغطة تم التوصل إلى أن مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مرتفع لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، ولا يوجد اختلاف في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس، ولا يوجد اختلاف في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة.

وتساهم ممارسة الأنشطة الترويحية ضمن النوادي المدنية في التخفيف من الضغوط العلائقية، حيث يرى (العجلان، 2011) أن الأندية محاضن مهمة للشباب، تقدم فيها البرامج الثقافية والشبابية والاجتماعية، وخاصة تلك الأندية التي تمتلك مقرات ضخمة أنشأتها الدولة لرعاية الشباب والاهتمام بهم، وبالتالي فإن من الأهمية أن تراعي الخصخصة استمرار قيام الأندية بهذه الوظائف، ونحن مؤمنون في الرئاسة العامة لرعاية الشباب بالرسالة التربوية المهمة للأندية ولغيرها من مراكز الشباب وتؤكد على ذلك دراسة (بن سميثة، 2021) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الثقافة الترويحية ومستوى التفاؤل لدى طلبة المركز الجامعي نور البشير بولاية البيض، حيث أظهرت النتائج أن مستوى الثقافة الترويحية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة أعلى من متوسط المجتمع، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين الثقافة الترويحية والتفاؤل.

### 2-4 - مناقشة الفرضية الرابعة:

والتي كان نصها كالآتي: " يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الأعراض الفيزيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل" وباستخدام اختبار كاي مربع والوزن التقديري أسفرت النتائج أن مستويات الأعراض الفيزيولوجية المرتبطة بمرحلة البكالوريا مستوى متوسط وأن هناك فروق دال إحصائيا في مستويات الأعراض الفيزيولوجية المرتبطة بمرحلة البكالوريا تعزى لفاعلية ممارسة التلاميذ للأنشطة الترويحية القاعات كمال أجسام وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (مهدي سحاسي 2014). رياضة كمال الأجسام و مدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين، رياضة كمال الأجسام حق للجميع يجب أن يمارسوه لكي يحصل كل فرد منا على

جسم جميل وكذلك فهي تزيد عضلات الجسم قوة ونموا وتناسقا، ومن ثم فهي تحسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية. هذه الرياضة أصبحت شائعة جدا وعالمية ويتسابق الشباب إليها لما لها من فوائد جسدية ونفسية عديدة، قصد الحصول على جسم جميل ومتناسق وقوي أصبح من أكثر المطالب عند المراهقين، كما ترى (دردون كنزة . لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان 2023) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى أهمية الألعاب الرياضية الجماعية في الطور الثانوي وكذا دراسة الجانب النفسي للتلاميذ توصلنا إلى أن للأنشطة الرياضية الجماعية دور ايجابي ، ومن جهة أخرى دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بحيث تساعده على الإسترخاء، حيث تشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسبت القدرة على التكيف معها، وهذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف (السيكوسوماتية أو النفسجسمية) وتحدث عندما يعجز الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيد من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية، فتظهر مجموعة من الأعراض الجسدية أو الاجتماعية أو النفسية دون أن يتوفر لذا سبب عضوي عند الفحص لدى الطبيب دون أن يجد لها تفسير . ومع استمرار تعرض الفرد للضغوط لمدة طويلة مما يوصله إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار والمقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك أو الإعياء ويصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل، وتتهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد وتنقص مقاومة الجسم، وتصاب الكثير من أجهزة الجسم بالخلل وتصاب الكثير من أجهزة الجسم بالخلل فيصاب الشخص بالأمراض المزمن. (عبد الرحمن، 2008، الصفحات 11-13) وللنشاط الرياضي التروحي قيمة كبيرة وهذا راجع لأهميته البالغة في الرقي بالمجتمعات حيث أصبح من الأولويات لدى المجتمعات المتطورة، لارتباطه بصحة الفرد وسعادته، ولما لهذه الأخيرة من أهمية في تطور الشعوب، إلا أنه ومع الحاجة الماسة في وقتنا إلى الاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية، وجب التركيز أكثر على الاهتمام بالجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد في الحياة. (بوكتير و موهوبي، 2021، صفحة 271)

جدول رقم (II-05): يبين قرار مقارنة النتائج بالفرضيات

القرار	صياغتها	الفرضيات الجزئية
تحققت الفرضية	" يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغوط الدراسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل."	الفرضية الأولى
تحققت الفرضية	" يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغط الشخصية الناتجة عن الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل."	الفرضية الثانية
تحققت الفرضية	" يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الضغوط العلائقية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل."	الفرضية الثالثة
تحققت الفرضية	" يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في تخفيف من الأعراض الفيزيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا) بمستوى أقل"	الفرضية الرابعة
تحققت	" يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) بمستوى أقل في تخفيف من بعض الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (البكالوريا)"	الفرضية العامة

3 - الاستنتاجات:

من خلال إجراءات الميدانية للدراسة تم التحقق من الفرضيات التي انطلقنا منها والتي تنص " يساهم النشاط الترويحي (كمال الأجسام) بمستوى أقل في تخفيف من بعض الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (البكالوريا)"، وكما تم تحقيق الهدف الرئيسي ألا وهي التعرف على مدى مساهمة النشاط الترويحي (كمال الأجسام) في الحد من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي النهائي (بكالوريا)، وقد توصلنا إلى عدة استنتاجات وهي كالتالي:

1 - تتميز مستويات الضغوط الدراسية المرتبطة بمرحلة البكالوريا للتلاميذ الممارسين للأنشطة الترويحية في قاعات كمال الأجسام بمستوى متوسط.

- 2 - تتميز مستويات الضغوط الشخصية المرتبطة بمرحلة البكالوريا للتلاميذ الممارسين للأنشطة الترويحية في قاعات كمال الأجسام بمستوى متوسط.
- 3 - تتميز مستويات الضغوط العلائقية المرتبطة بمرحلة البكالوريا للتلاميذ الممارسين للأنشطة الترويحية في قاعات كمال الأجسام بمستوى متوسط.
- 4 - تتميز مستويات الأعراض الفيزيولوجية المرتبطة بمرحلة البكالوريا للتلاميذ الممارسين للأنشطة الترويحية في قاعات كمال الأجسام بمستوى متوسط.

### 4- الاقتراحات:

- ضرورة أن يعمل كل من الأولياء والمجتمع بشكل عام، على توفير الأجواء المناسبة لأنبائهم في تحضيرهم لامتحان البكالوريا كي يستطيعوا إشباع حاجاتهم النفسية بشكل سليم وتجنب الضغوطات النفسية.
- العمل من قبل الأهل والمدرسين ومؤسسات المجتمع المدني على دعم الأبناء في سبيل تحقيق لطموحهم.
- تشجيع التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا غير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية الانضمام للنوادي كمال الأجسام.
- مساعدة التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية ضمن النوادي الرياضية على تخطي ما يواجههم من عوائق ومصاعب في طريق تحقيق الطموحات وذلك لمساعدتهم في تمتعهم بالصحة النفسية.
- قيام النوادي الرياضية بتوفير أجواء سليمة وصحية، تساهم في خلق روح التنافس الشريف بين طلابها، وتعمل على إشباع حاجاتهم النفسية بشكل يعزز من سعيهم بشكل جاد نحو تحقيق آمالهم ورغباتهم المستقبلية.
- توفير الحيز الملائم لممارسة النشاط الترويحي داخل المؤسسات التربوية من خلال إعادة النظر في الحجم الساعي الأسبوعي لحصة التربية البدنية والرياضية.
- تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية خارج نطاق المدرسة، حتى تعمل على التقليل من الضغوطات المرتبطة بمرحلة البكالوريا وكذلك تكون دعماً لحصة التربية البدنية والرياضية.

قائمة المصادر

والمراجع

### المراجع:

### الكتب:

1. خالد هيكل. (2004). *الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام*. مكتبة الفيروز، ط2.
2. عبد الستار إبراهيم. (1998). *الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب، ص 118.
3. فاخر عاقل. (1971). *معجم علم النفس*. بيروت، لبنان: دار العلم للملايين.
4. محمود عبد الفتاح عنان. (1995). *سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي*. القاهرة.
5. رمضان حسني ياسين. (2008). *علم النفس الرياضي، ط1*. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
6. عبد اللطيف الطيب. (1994). *مبادئ الصحة النفسية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
7. علي اسماعيل عبد الرحمن. (2008). *الضغوط النفسية*. مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع.
8. سامي ملحم. (2000). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. الأردن: ط1، دار الميسرة.
9. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات. (2001). *مناهج البحث العلمي*. الجزائر: ط1، ديوان المطبوعات الجامعية.
- إبراهيم رحمة. (1998). *تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
10. البطراوي، م. ع. (2013). *مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ*. مصر: ماهي للنشر و التوزيع.
11. الرشيدى، ه. ت. (1999). *الضغوط النفسية - طبيعتها- نظرياتها- برامج لمساعدة الذات*. تربية كفر الشيخ.
12. جميل منصور. (2016). *التدريب في بناء الأجسام، ط1*. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
13. درويش، و. (2007). *اسهامات علم النفس الرياضي في الانشطة الرياضية*. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ط.1
14. راتب، أ. ك. (2000). *تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي*. القاهرة، مصر العربية: طبعة أولى، دار الفكر العربي.
15. رمضان، ي. (2008). *علم النفس الرياضي*. الأردن: ط1، دار أسامة.
16. ساعد جلال، م. ح. (1979). *علم النفس التربوي الرياضي*. مصر: ط2، دار المعارف.

17. طه، ط. ع. (2006). *مدخل الى الترويح*. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر و التوزيع.
18. عبد الرحمن يونس رجاء. (2019, 04 30). *الضغوط النفسية لدى المدراء*. *Route Social Science Journal & Educational*, 6(5)، الصفحات 25-50.
19. عبد اللطيف الطيب. (1994). *مبادئ الصحة النفسية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
20. عبدالسلام، ت. (1998). *اسس الترويح و التربية الترويحية*. مصر: دار المعارف.
21. عثمان فاروق . (2001). *القلق و إدارة الضغوط النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
22. عسكر، ع. (2003). *ضغوط الحياة واساليب مواجهتها الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر و القلق*. القاهرة، مصر: دار الكتب الحديث.
23. عصمت إبراهيم مطاوع. (1997). *التجديد التربوي، أوراق عربية وعالمية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
24. علاوي، م. ح. (1998). *سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي*. القاهرة: طبعة أولى، دار الكتاب والنشر.
25. علي اسماعيل عبد الرحمن. (2008). *الضغوط النفسية*. مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع.
26. هيكل، خ. (2004). *الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام*. ممص: مكتبة الفيروز، ط. 2.
27. وفاء درويش. (2007). *اسهمات علم النفس الرياضي في الانشطة الرياضية*. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ط.1

### المجلات:

- 1- العيد بن سميثة . (2021, 06 07). *الثقافة الترويحية وعلاقتها بالتفاهل لدى طلبة الجامعة*. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، 14(1)، الصفحات 63-52.
- 2- الموسوي حسن. (1998). *الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية* (المجلد 12). الكويت: دراسة عامليه، المجلة التربوية، ، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، ص 11.
- 3- رقاد مريم . بلعروسي سليمان . ماحي صفيان. (2022). *ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ودورها في تحقيق التوافق النفسي لدى تلميذات الطور الثانوي*. الجزائر؛ البيض: مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية" مركز الجامعي نور البشير البيض.

- 4- زمار محمد. (2022). الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية الممارسة في وقت الفراغ لدى تلاميذ الطور الثانوي. المسيلة: "مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي" جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 5- شاربي بلقاسم . رحمون الطاهر . قوال مصطفى. (2022). انعكاسات ممارسة رياضة كمال الأجسام على صورة الجسم لدى المراهق دراسة ميدانية على تلاميذ بعض ثانويات مدينة الأغواط. مجلة المنظومة الرياضية"جامعة الزيان عشور الجلفة.
- 6- عبد الحفيظ لبكري، و نزيـم سرداوي. (31 10, 2020). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 13(4)، الصفحات 337-316.
- 7- مصطفى عمروش، فتحي يوسف، و محمد زياني. (01 03, 2016). أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. مجلة المنظومة الرياضية، 3(1)، الصفحات 155-140.
- 8- نظور عيسى . مساحلي صغير. (2021). مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي (6-12 سنة) من وجهة نظر أساتذتهم.
- 9- نور الاسلام بوكثير، و عيسى موهوبي. (20 06, 2021). دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19). الملة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 18(1)، الصفحات 283-270.
- 10- العيد بن سميثة . (07 06, 2021). الثقافة الترويحية وعلاقتها بالتعاؤل لدى طلبة الجامعة. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، 14(1)، الصفحات 63-52.
- 11- بن محمد حمود العنثري. (10 03, 2017). دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربي السعودية. مجلة الحقوق والعلوم الانسانية، 10(1)، الصفحات 204-186.
- 12- عبد الحفيظ لبكري، و نزيـم سرداوي. (31 10, 2020). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 13(4)، الصفحات 337-316.
- 13- محمد بوعزيز، و حبيب بن سي قدور. (07 12, 2018). إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، 15(5)، الصفحات 37-22.

- 14- مصطفى عمروش، فتحي يوسف، و محمد زياني. (01 03, 2016). أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. *مجلة المنظومة الرياضية*، 3(1)، الصفحات 140-155.
- 15- نور الاسلام بوكثير، و عيسى موهوبي. (20 06, 2021). دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19). *المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية*، 18(1)، الصفحات 270-283.
- 16- هدى خرباش. (12, 2016). بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية. *مجلة تنمية الموارد البشرية*، 7(2)، الصفحات 1-24.
- 17- هدى خرباش. (12, 2016). بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية. *مجلة تنمية الموارد البشرية*، 7(2)، الصفحات 1-24.

### رسائل الدكتوراه و الماجستير ومذكرات الماستر:

- 1- رضا مسعودي. (2003). *الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات، مصادره ومؤثراته*. الجزائر: مذكرة ماجستير غير منشورة معهد علم النفس، جامعة الجزائر.
- 2- طارق بوحفص. (2015). دور الكفالة النفسية في التخفيف من تقاوم ظاهرة العنف المدرسي لدى المتمدرس الجزائري. *الدكتوراه في علم النفس المدرسي*. كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، الجزائر: جامعة الجزائر -2- أبو القاسم سعد الله.
- 3- كوثر لميميشي. (2019). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. *شهادة الماستر*. علم النفس المدرسي، الجزائر: جامعة الشهيد حمه لخضر.
- 4- ليلي عثمان إبراهيم عثمان. (1987). *الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مدرسات التربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية*. القاهرة، مصر: رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 5- نوال سيد. (2009). *الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا*. شهادة الماجستير. علوم التربية: جامعة الجزائر.
- 6- بلقاسم زموري. (2011). *العوائق المؤثرة على مشاركة العمال في برامج الأنشطة الرياضية الترويحية خلال أوقات الفراغ*. الماجستير. معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر 3

- 7- بن نبهان عبد الله العامرية. (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير. قسم التربية والدراسات الانسانية، سلطنة عمان: جامعة نزوى.
- 8- فيصل بن عبد العزيز العجلان. (2011). برامج الأندية الرياضية ودورها في حماية من الانحرافات الفكرية. الماجستير. الرياض، كلية الدراسات العليا: جامعة نايف للعلوم الأمنية.
- 9- كوثر لميميشي. (2019). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. شهادة الماستر. علم النفس المدرسي، الجزائر: جامعة الشهيد حمه لخضر.
- 10- نوال سيد. (2009). الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا. الماجستير في علوم التربية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة الجزائر.
- 11- العيد بن سميثة. (2018). محددات الترويج الرياضي وانعكاسها على الانحراف السلوكي لدى المراهق. الدكتوراه. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة عبد الحميد بن باديس.
- 12- خليفة، ش. م. (1999). بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين. القاهرة، مصر: أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان.
- 13- محمد، ا. أ. (2007). أطروحة دكتوراه الترويج الرياضي قسم البرامج التدريبية. الرياض.
- 14- نوال سيد. (2009). الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا. الماجستير في علوم التربية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة الجزائر.
- المطبوعات:**

- 1- عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات. (2001). مناهج البحث العلمي. الجزائر: ط1، ديوان المطبوعات الجامعية.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث  
"جامعة احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت"

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
استبيان خاص بالضغط النفسية:  
عزيزي الرياضي

تحية طيبة وبعد ،،،،،

في اطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر ،يشرفني ان اضع بين ايديكم هاته الاستمارة التي تندرج في اطار  
بجنتنا المتمثل في " دور ممارسة النشاط الترويحية (كمال الأجسام) لتخفيف من بعض الضغوطات النفسية لدى  
تلاميذ الطور النهائي (البكالوريا)".

لذا نرجو التكرم بملئ الاستمارة والتي تتضمن عددا من العبارات التي تعكس رايبك الشخصي تجاه المواقف المتعلقة  
بالرياضة التي تمارسها .

ملاحظة:- الاجابة بوضع علامة (x) على الاجابة المختارة.

-الاجابة بكل صدق وموضوعية.

من اشراف الدكتور:

من اعداد الطالب :

د. عزيزي زكرياء

- دلالي زهر الدين

- سامي جمال

## ملاحق ومرفقات

والان تفضل بمليء البيانات التالية

الاسم واللقب (غير إجباري):

السن:

الجنس:

اسم المؤسسة التعليمية:

إسم قاعة كمال الأجسام:

- استبيان الضغط النفسي -

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
01	تُتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام).				
02	أشعر أنني متعب نفسياً.				
03	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين.				
04	أعاني من سرعة خفقان القلب.				
05	أعاني من كثرة النسيان.				
06	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري.				
07	أفضل الانسحاب عن الآخرين.				
08	أعاني من مشاكل هضمية.				
09	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.				
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.				
11	يضايقني حصول زملائي على درجات اعلى مني في الامتحانات سواءً كتابية أو شفوية.				
12	أعاني من صداع متكرر.				
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية.				
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي.				
15	يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي.				
16	أعاني صعوبة في النوم.				

## ملاحق ومرفقات

				يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجها لها.	17
				أشعر أنني مهموم دائماً.	18
				لا أتق في الناس.	19
				أشعر بالتعب الجسدي دون سبب.	20
				أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.	21
				المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها.	22
				يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.	23
				أعاني صعوبة في التنفس.	24
				أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية.	25
				أشعر بأني فاشل.	26
				علاقاتي بعائلي متوتر.	27
				أعاني من اضطرابات في الشهية.	28
				أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.	29
				أشعر بالحزن معظم الأوقات.	30
				أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم.	31
				أشعر بالإرهاق طوال الوقت.	32
				تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.	33
				لا أحد يفهمني.	34
				أشكو من الغثيان.	35
				أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.	36
				أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم.	37
				أشعر بالتعب عند استقاضي من النوم.	38
				أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر من هذه الضغوطات.	39
				يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم.	40
				أعاني من الارتعاش.	41
				أخاف من الفشل الدراسي.	42

# ملاحق ومرفقات



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

جامعة احمد بن يحيى الوشريسي - تيسمسيلت.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الفرع: النشاط البدني التربوي / تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي.

## استمارة استبائية للتحكيم

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجيا منكم تحكيم عبارات الاستبانة التي تتلاءم مع طبيعة الدراسة من أجل المساعدة في إنجاز البحث العلمي الذي يتمحور موضوعه حول " دور ممارسة النشاط الترويحية (كمال الأجسام) لتخفيف من بعض الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور النهائي (البكالوريا) "

. ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

تحت إشراف: د- عزيزي زكرياء

من إعداد الطالبان:

- دلالي زهر الدين
- سامي جمال

السنة الجامعية: 2025/2024

## ملاحق ومرفقات

استبيان الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا.

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات
1	الضغوط الدراسية	29-25-21-17-13-9-5-1
2	الضغوط الشخصية	42-39-36-33-30-26-22-18-14-10-6-2
3	الضغوط العلائقية	40-37-34-31-27-23-19-15-11-7-3
4	الأعراض الفيزيولوجية	41-38-35-32-28-24-20-16-12-8-4

الرقم	العبارات	مقبولة	تُعدل	تُحذف	الحصيلة
01	تُتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام).				
02	اشعر أنني متعب نفسياً.				
03	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين.				
04	أعاني من سرعة خفقان القلب.				
05	أعاني من كثرة النسيان.				
06	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري.				
07	أفضل الانسحاب عن الآخرين.				
08	أعاني من مشاكل هضمية.				
09	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.				
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.				
11	يضايقني حصول زملائي على درجات اعلى مني في الامتحانات سواءً كتابية أو شفوية.				
12	أعاني من صداع متكرر.				
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية.				
14	اشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي.				
15	يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي.				
16	أعاني صعوبة في النوم.				
17	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له.				
18	أشعر أنني مهموم دائماً.				
19	لا أتق في الناس.				

## ملاحق ومرفقات

				أشعر بالتعب الجسدي دون سبب.	20
				أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.	21
				المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها.	22
				يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.	23
				أعاني صعوبة في التنفس.	24
				أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية.	25
				أشعر بأني فاشل.	26
				علاقاتي بعائلتي متوتر.	27
				أعاني من اضطرابات في الشهية.	28
				أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.	29
				أشعر بالحزن معظم الأوقات.	30
				أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم.	31
				أشعر بالإرهاق طوال الوقت.	32
				تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.	33
				لا أحد يفهمني.	34
				أشكو من الغثيان.	35
				أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.	36
				أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم.	37
				أشعر بالتعب عند استقاضي من النوم.	38
				أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر من هذه الضغوطات.	39
				يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم.	40
				أعاني من الارتعاش.	41
				أخاف من الفشل الدراسي.	42

## ملاحق ومرفقات

❖ الملحق رقم (3): القائمة الاسمية للأساتذة والدكاترة المحكمين



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

جامعة احمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الفرع: النشاط البدني التربوي / تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي.

# القائمة الاسمية للأساتذة والدكاترة المحكمين

الموضوع:

" دور ممارسة النشاط الترويحية (كمال الأجسام) لتخفيف من بعض الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور

النهائي (البكالوريا)".

رقم <sup>0</sup>	اسم ولقب المحكم	الهيئة المستخدمة	الدرجة العلمية
01	مالكي محمد	جامعة تيسمسيلت	أستاذ محاضر ب
02	حمزة صديق	جامعة تيسمسيلت	أستاذ محاضر أ
03	عيسى عليش	جامعة تيسمسيلت	أستاذ محاضر ب
04	لواتي عبد السلام	جامعة سطيف	أستاذ محاضر أ
05	أمان الله رشيد	جامعة المسيلة	أستاذ التعليم العالي

من إعداد الطالب الباحث:

تحت إشراف:

• دلالي زهر الدين

• سامي جمال

د- عزيزي زكرياء

السنة الجامعية: 2025/2024

- تفرغ استبيان الضغوط النفسية حسب إجابات العينة -

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
01	تُتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام).	04	08	06	16
02	أشعر أنني متعب نفسياً.	00	05	09	20
03	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين.	00	01	07	26
04	أعاني من سرعة خفقان القلب.	00	00	10	24
05	أعاني من كثرة النسيان.	02	03	25	04
06	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري.	00	01	09	24
07	أفضل الانسحاب عن الآخرين.	13	07	04	10
08	أعاني من مشاكل هضمية.	06	03	06	19
09	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.	00	17	02	15
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.	02	16	10	06
11	يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواءً كتابية أو شفوية.	04	08	10	06
12	أعاني من صداع متكرر.	01	04	11	18
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية.	05	07	09	13
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي.	03	12	07	12
15	يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي.	00	06	06	22
16	أعاني صعوبة في النوم.	00	17	05	12
17	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له.	02	08	05	19
18	أشعر أنني مهموم دائماً.	03	00	04	27
19	لا أتق في الناس.	06	09	12	07
20	أشعر بالتعب الجسدي دون سبب.	00	00	13	21
21	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.	02	07	03	12
22	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها.	00	05	17	12
23	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.	01	01	12	20
24	أعاني صعوبة في التنفس.	00	00	08	26

## ملاحق ومرفقات

19	03	08	04	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية.	25
30	04	00	00	أشعر بأني فاشل.	26
28	00	05	01	علاقاتي بعائلتي متوتر.	27
09	09	11	05	أعاني من اضطرابات في الشهية.	28
24	07	03	00	أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.	29
25	04	05	00	أشعر بالحزن معظم الأوقات.	30
31	03	00	00	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم.	31
13	20	01	00	أشعر بالإرهاق طوال الوقت.	32
16	05	09	04	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.	33
27	03	04	00	لا أحد يفهمني.	34
33	01	00	00	أشكو من الغثيان.	35
32	02	00	00	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.	36
34	00	00	00	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم.	37
04	10	18	03	أشعر بالتعب عند استقاضي من النوم.	38
12	07	11	04	أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر من هذه الضغوطات.	39
12	12	10	00	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم.	40
26	05	00	03	أعاني من الارتعاش.	41
19	00	07	08	أخاف من الفشل الدراسي.	42

# ملاحق ومرفقات

الملحق رقم 06: المعالجة الإحصائية باستخدام spss

المخرجات الإحصائية:

(1) - الضغوط الدراسية:

## Descriptives

### Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
تُتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام).	34	2,0000	1,10096
أعاني من كثرة النسيان.	34	2,0882	,66822
أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.	34	2,0588	,98292
العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية.	34	2,1176	1,09447
يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له.	34	1,7941	1,00843
أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.	34	1,6765	1,00666
أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية.	34	1,9118	1,13798
أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.	34	1,3824	,65202
الضغوط الدراسية	34	1,8787	,58831
N valide (liste)	34		

### Tests statistiques

	Khi-carré	ddl	Sig. asymptotique
تُتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية، نصف العام، آخر العام).	9,765 <sup>a</sup>	3	,021
أعاني من كثرة النسيان.	42,941 <sup>a</sup>	3	,000
أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.	11,706 <sup>b</sup>	2	,003
العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية.	4,118 <sup>a</sup>	3	,249
يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له.	19,412 <sup>a</sup>	3	,000
أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.	30,235 <sup>a</sup>	3	,000
أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية.	18,941 <sup>a</sup>	3	,000
أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.	21,941 <sup>b</sup>	2	,000
الضغوط الدراسية	11,176 <sup>c</sup>	11	,429

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 8,5.

## ملاحق ومرفقات

b. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 11,3.

c. 12 cellules (100,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 2,8.

### (2) - الضغوط الشخصية:

#### Descriptives

#### Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
اشعر أنني متعب نفسياً.	34	1,5588	,74635
أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري.	34	1,3235	,53488
أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.	34	2,4118	,85697
اشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي.	34	2,1765	1,02899
أشعر أنني مهموم دائماً.	34	1,3824	,88813
المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها.	34	1,7941	,68664
أشعر بأني فاشل.	34	1,1176	,32703
أشعر بالحزن معظم الأوقات.	34	1,4118	,74336
تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.	34	2,0294	1,11424
أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.	34	1,0588	,23883
أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر من هذه الضغوطات.	34	2,2059	1,06684
أخاف من الفشل الدراسي.	34	2,1176	1,32035
الضغوط الشخصية	34	1,7157	,38332
N valide (liste)	34		

#### Tests statistiques

	Khi-carré	Ddl	Sig. Asymptotique
اشعر أنني متعب نفسياً.	10,647 <sup>a</sup>	2	,005
أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري.	24,059 <sup>a</sup>	2	,000
أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.	12,588 <sup>b</sup>	3	,006
اشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي.	6,706 <sup>b</sup>	3	,082
أشعر أنني مهموم دائماً.	32,529 <sup>a</sup>	2	,000

## ملاحق ومرفقات

المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها.	6,412 <sup>a</sup>	2	,041
أشعر بأني فاشل.	19,882 <sup>c</sup>	1	,000
أشعر بالحزن معظم الأوقات.	24,765 <sup>a</sup>	2	,000
تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.	10,471 <sup>b</sup>	3	,015
أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.	26,471 <sup>c</sup>	1	,000
أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر من هذه الضغوطات.	4,824 <sup>b</sup>	3	,185
أخاف من الفشل الدراسي.	7,824 <sup>a</sup>	2	,020
الضغوط الشخصية	26,176 <sup>d</sup>	10	,004

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 11,3.

b. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 8,5.

c. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 17,0.

d. 11 cellules (100,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 3,1.

### (3) - الضغوط العلائقية:

#### Descriptives

#### Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين	34	1,2647	,51102
أفضل الانسحاب عن الآخرين.	34	2,6765	1,27257
بضايقتني حصول زملائي على درجات اعلى مني في الامتحانات سواءً كتابية أو شفوية.	34	2,4706	,92884
يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي.	34	1,5294	,78760
لا أتق في الناس.	34	2,4118	1,01854
بضايقتني عدم فهم الأباء لمتطلبات الدراسة.	34	1,5000	,70711
علاقاتي بعائلتي متوتر.	34	1,3824	,85333
أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم.	34	1,0882	,28790
لا أحد يفهمني.	34	1,3235	,68404
أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم.	34	1,0000	,00000
يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم.	34	1,9412	,81431
الضغوط العلائقية	34	1,6898	,55777
N valide (liste)	34		

## ملاحق ومرفقات

### Tests statistiques

	Khi-carré	Ddl	Sig. Asymptotique
أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين	30,059 <sup>a</sup>	2	,000
أفضل الانسحاب عن الآخرين.	5,294 <sup>b</sup>	3	,151
يضايقتني حصول زملائي على درجات اعلى مني في الامتحانات سواءً كتابية أو شفوية.	6,941 <sup>b</sup>	3	,074
يميز والدي أو احدهما بيني وبين أشقائي.	15,059 <sup>a</sup>	2	,001
لا أثق في الناس.	2,471 <sup>b</sup>	3	,481
يضايقتني عدم فهم الأباء لمتطلبات الدراسة.	30,235 <sup>b</sup>	3	,000
علاقاتي بعائلتي متوتر.	37,471 <sup>a</sup>	2	,000
أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم.	23,059 <sup>c</sup>	1	,000
لا أحد يفهمني.	32,529 <sup>a</sup>	2	,000
يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم.	,235 <sup>a</sup>	2	,889
الضغوط العلائقية	40,118 <sup>d</sup>	14	,000

- a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 11,3.
- b. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 8,5.
- c. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 17,0.
- d. 15 cellules (100,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 2,3.

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
أعاني من سرعة خفقان القلب.	34	1,2941	,46250
أعاني من مشاكل هضمية.	34	1,8824	1,17460
أعاني من صداع متكرر.	34	1,6471	,81212
أعاني صعوبة في النوم.	34	2,1471	,92548
أشعر بالتعب الجسدي دون سبب.	34	1,3824	,49327
أعاني صعوبة في التنفس.	34	1,2353	,43056
أعاني من اضطرابات في الشهية.	34	2,3529	1,04105
أشعر بالإرهاق طوال الوقت.	34	1,6471	,54397
أشكو من الغثيان.	34	1,0294	,17150
أشعر بالتعب عند استقاضي من النوم.	34	2,5588	,82356
أعاني من الارتعاش.	34	1,4118	,89163
الأعراض الفيزيولوجية	34	1,6898	,27421
N valide (liste)	34		

Tests statistiques

	Khi-carré	Ddl	Sig. Asymptotique
أعاني من سرعة خفقان القلب.	5,765 <sup>a</sup>	1	,016
أعاني من مشاكل هضمية.	18,000 <sup>b</sup>	3	,000
أعاني من صداع متكرر.	20,353 <sup>b</sup>	3	,000
أعاني صعوبة في النوم.	6,412 <sup>c</sup>	2	,041
أشعر بالتعب الجسدي دون سبب.	1,882 <sup>a</sup>	1	,170
أعاني صعوبة في التنفس.	9,529 <sup>a</sup>	1	,002
أعاني من اضطرابات في الشهية.	2,235 <sup>b</sup>	3	,525
أشعر بالإرهاق طوال الوقت.	16,294 <sup>c</sup>	2	,000
أشكو من الغثيان.	30,118 <sup>a</sup>	1	,000
أشعر بالتعب عند استقاضي من النوم.	14,706 <sup>b</sup>	3	,002

## ملاحق ومرفقات

أعاني من الارتعاش.	28,647 <sup>c</sup>	2	,000
الأعراض الفيزيولوجية	15,765 <sup>d</sup>	8	,046

- a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 17,0.
- b. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 8,5.
- c. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 11,3.
- d. 9 cellules (100,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 3,8.