



- جامعة أكلي محمد اولحاج - البويرة
- معمد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - البويرة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة لسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

التخصص : التدريب الرياضي

الموضوع

النشاط البدني الرياضي الترويحي ومساهمته في التقليل
من إدمان المخدرات لدى المراهق
(سنة 14-18)

من إعداد الطلبة:

محمد بن عباس -

خيري سفيان -

تحت إشراف الأستاذ:

الدكتور: عباس جمال

السنة الجامعية 2013/2012

شكر وتقدير

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور
انفسنا وسيئات أعمالنا ، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضل
فلا هادي له وأشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له وأشهد ان
محمد عبده ورسوله .

كما قال عليه الصلاة والسلام :

من لم يشكر الناس لم يشكر الله ومن اسدى اليكم معروفًا فكافئوه
فإن لم يستطع فادعوا له "

وبناء على حديث المصطفى عليه الصلاة والسلام نتقدم بالشكر
الجزيل إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل ونخص بالذكر
الأستاذ المشرف الدكتور عباس جمال كما لا يفوتنا التقدير
والشكر الجزيل لكل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بجامعة البويرة ونتقدم بجزيل الشكر الى كل الطلبة
بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

عباس وسفيان

إهداء

سبحان الذي لا اله الا الله والذي بإذنه سهرت عيناى على إنجاز هذا العمل
المتواضع الذي أهديه الى الذي قال فيهما الله تعالى :

"ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما"

الى تلك الشمس الساطعة التي حضنتني بدفئها وغمرت كيانى بعطفها وحنانها ،
الى تلك التي أعتبرها معلمتي في مدرسة الحياةأمى الغالية

الى الذي رسخني في طريق العلم والعمل ورسم لي معالم الحاضر والمستقبل
ووجهني لكي أجد لنفسي مكانا في معترك الحياةأبى العزيز.

الى أختى وأخواتى وأصدقائى

الى من تقاسم معى هذا العمل: سفيان

الى جميع من قضيت معهم أحلى أوقات الدراسة الجامعية

الى جميع إدارة **steps**.

الى كل من هم فى ذاكرتى ولم تسعهم مذكرتى

اللهم لا تدعنى أصاب بالغرور إذا نجحت ولا باليأس إذا فشلت وذكرنى دوما أن
الفشل هو التجربة التي تسبق النجاح

عباس

إهداء

سبحان الذي لا اله الا الله والذي بإذنه سهرت عيناى على إنجاز هذا العمل
المتواضع الذي أهديه الى الذي قال فيهما الله تعالى :

"ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما"

الى تلك الشمس الساطعة التي حضنتني بدفئها وغمرت كيانى بعطفها وحنانها .
الى تلك التي أعتبرها معلمتي في مدرسة الحياةأمى الغالية

الى الذي رسخني في طريق العلم والعمل ورسم لي معالم الحاضر والمستقبل
ووجهني لكي أجد لنفسي مكانا في معترك الحياةأبى العزيز.

الى كل العائلة التي لم تيخل علي بالنصائح والارشادات ، والى كل الأصدقاء

الى من تقاسمت معه العمل : عباس

الى جميع إدارة staps

الى كل من هم في ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي .

سفيان

محتوى البحث

الورقة	النشاط البدني الرياضي الترويحي ومساهمته في التقليل من إدمان المخدرات لدى المراهق (14-18 سنة)
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الاشكال
و	ملخص البحث
م	مقدمة
مدخل عام :التعريف بالبحث	
02	1-الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أسباب إختيار الموضوع
03	4- أهمية البحث
03	5- أهداف البحث
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث
05	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم
05	7-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي
05	7-2- مفهوم الترويح
06	7-3- مفهوم المخدرات
06	7-4- مفهوم المراهقة
الجانب النظري	
الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي الترويحي	
07	- تمهيد
08	1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي
08	1-1-1- النشاط البدني
08	1-1-2- النشاط الرياضي

08	1-2-نبذة تاريخية عن حركة الترويح
09	1-3-مفهوم الترويح
10	1-4-أنواع الترويح
10	1-4-1-الترويح الثقافي
10	1-4-2-الترويح الفني
10	1-4-3-الترويح الاجتماعي
11	1-4-4-الترويح الخلوي
11	1-4-5-الترويح الرياضي
11	1-4-6-الترويح العلاجي
12	1-4-7-الترويح التجاري
12	1-5-أهمية الترويح
12	1-5-1-الأهمية البيولوجية
13	1-5-2-الأهمية الاجتماعية
13	1-5-3-الأهمية النفسية
13	1-5-4-الأهمية الاقتصادية
14	1-5-5-الأهمية التربوية
14	1-5-6-الأهمية العلاجية
14	1-6-دوافع الترويح
15	1-7-الخصائص الخاصة للترويح
15	1-8-الخصائص العامة للترويح
15	1-8-1-الترويح نشاط
15	1-8-2-الترويح يحدث في أوقات الفراغ
15	1-9-العوامل المؤثرة في الترويح
16	1-9-1-الوسط الاجتماعي
16	1-9-2-المستوى الاقتصادي
16	1-9-3-السن
16	1-9-4-الجنس
16	1-9-5-درجة التعليم

17	10-1- الدين الإسلامي والترويح
18	- خلاصة
الفصل الثاني : المخدرات	
19	- تمهيد
20	1-2- تعريف المخدرات
20	1-1-2- التعريف اللغوي
20	2-1-2- التعريف العلمي
20	3-1-2- التعريف القانوني
20	2-2- المعنى الاصطلاحي لسلوك متعاطي المخدرات
20	1-2-2- تعاطي المخدرات
21	3-2- أنواع المخدرات
21	1-3-2- الخشخاش
21	2-3-2- الأفيون
22	3-3-2- القنب الهندي
22	4-3-2- الحشيش
22	5-3-2- الكوكا
22	6-3-2- الكوكايين
22	7-3-2- الهيروين
23	8-3-2- المورفين
23	4-2- أسباب تعاطي المخدرات وإنتشارها
23	1-4-2- أسباب تعاطي المخدرات
24	2-4-2- أسباب إنتشار المخدرات
24	5-2- إنعكاسات جرائم المخدرات على الفرد
25	6-2- الإدمان
25	1-6-2- كيف يحدث الإدمان
26	7-2- مراحل الإدمان
26	1-7-2- مرحلة التجربة
26	2-7-2- مرحلة التعاطي المعتمد
26	3-7-2- مرحلة الإدمان

27	2-7-4- مرحلة الاحتراف
27	2-8- علاج الإدمان
27	2-8-1- العلاج الطبي الكيميائي
27	2-8-2- العلاج النفسي الاجتماعي
28	2-8-3- مراكز التأهيل ومتابعة الحالات
28	2-9- مكانة النشاط البدني الرياضي في تفادي تعاطي المخدرات لدى المراهقين .
29	2-10- دور الأنشطة الرياضية الترويحية في مواجهة الإدمان
30	-خلاصة
الفصل الثالث : المراهقة	
31	- تمهيد
32	3-1- تعريف المراهقة
32	3-2- التحديد الزمني للمراهقة
32	3-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
33	3-4- أنماط المراهقة
33	3-4-1- المراهقة المتكيفة
33	3-4-2- المراهقة الانسحابية المنطوية
33	3-4-3- المراهقة العدوانية المتمردة
34	3-4-4- المراهقة المنحرفة
34	3-5- أزمة المراهقة
34	3-6- القلق عند المراهق
35	3-7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
35	3-7-1- النمو الجسمي
35	3-7-2- النمو الفيزيولوجي
36	3-7-3- النمو العقلي المعرفي
37	3-7-4- النمو الجنسي
37	3-7-5- النمو الأخلاقي
38	-خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	

39	- تمهيد
40	4-1- الدراسة الاستطلاعية
40	4-2- المنهج العلمي المتبع
40	4-3- متغيرات البحث
40	4-4- مجتمع البحث
41	4-5- عينة البحث
41	4-6- مجالات البحث
41	4-6-1- المجال البشري
42	4-6-2- المجال الزمني
42	4-6-3- المجال المكاني
42	4-7- أداة البحث
43	4-8- الأسس العلمية للاداة
43	4-9- الوسائل الإحصائية
44	- خلاصة
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
45	- تمهيد
46	5-1- عرض وتحليل النتائج
46	5-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
54	5-1-2- عرض وتحليل النتائج الفرضية الجزئية الثانية
61	5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
61	5-2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
61	5-2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
62	- خلاصة
63	- الاستنتاج العام
64	- الخاتمة
65	- إقتراحات وفروض مستقبلية
	- البيبليوغرافيا

قائمة الاشكال:

الصفحة	الشكل	الرقم
46	يمثل النسب المئوية لمدى ممارسة المراهقين للنشاط البدني الرياضي	01
47	يبين النسب المئوية لمدى مداومة المراهق على ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي	02
48	يبين النسب المئوية لإجابات المراهقين حول أسباب ممارسة النشاط البدني الرياضي	03
49	يبين النسب المئوية لإجابات المراهقين حول ممارسة الأنشطة الرياضية في التقليل من تعاطي المخدرات	04
50	يبين النسب المئوية لإجابات المراهقين حول شعورهم أثناء ممارسة النشاط الرياضي	05
51	يبين النسب المئوية لإجابات المراهقين حول النشاط البدني الرياضي ودوره في الابتعاد عن رفقاء السوء	06
52	يبين النسب المئوية لنوع الطابع الذي تتسم به الأنشطة الترويحية	07
53	يبين النسب المئوية لإجابات المراهقين حول مساهمة النشاط البدني الرياضي في بناء الشخصية والابتعاد عن المخدرات	08
54	بين النسب المئوية حول إن كان وقت الفراغ سببا من أسباب الإدمان على المخدرات أو هناك دوافع أخرى	09
55	يبين النسب المئوية لإجابات المراهقين حول الابتعاد عن مختلف الانحرافات بملء وقت الفراغ بالنشطة الرياضية	10
56	يبين النسب المئوية حول تأثير الهوايات الأخرى على ممارسة النشاط البدني الرياضي	11
57	يبين النسب المئوية لإجابات المراهقين إن كانت أوقات الفراغ تدفع للاطلاع على المادة المخدرة	12
58	يبين النسب المئوية لمساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين المزاج	13
59	يبين مدى ممارسة الأنشطة الرياضية في ملء وقت الفراغ لدى المراهق	14
60	يبين النسب المئوية إن كانت أوقات الفراغ تدفع إلى ممارسة الأنشطة الرياضية	15

قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يبين عدد المراهقين للمجتمع الأصلي	41
02	جدول يبين عدد تلاميذ عينة الدراسة	41
03	جدول يمثل النسب المئوية لمدى ممارسة المراهقين للنشاط البدني الرياضي	46
04	جدول يبين مدى مداومة المراهق على ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي	47
05	جدول يمثل النسب المئوية لإجابات المراهقين حول أسباب ممارسة النشاط البدني الرياضي	48
06	جدول يمثل النسب المئوية لإجابات المراهقين حول ممارسة الانشطة الرياضية في التقليل من إدمان المخدرات	49
07	جدول يمثل النسب المئوية لإجابات المراهقين حول شعورهم أثناء ممارسة النشاط الرياضي	50
08	جدول يمثل النسب المئوية لإجابات المراهقين حول النشاط البدني الرياضي ودوره في الابتعاد عن رفقاء السوء وتعاطي المخدرات	51
09	جدول يمثل النسب المئوية لنوع الطابع الذي تتسم به هذه الأنشطة الترويحية	52
10	جدول يمثل النسب المئوية لإجابات المراهقين حول ممارسة النشاط البدني الرياضي في بناء الشخصية والابتعاد عن المخدرات	53
11	جدول يمثل النسب المئوية لإجابات المراهقين حول إن كان وقت الفراغ سببا من أسباب الإدمان على المخدرات	54
12	جدول يمثل النسب المئوية لإجابات المراهقين حول الابتعاد عن مختلف الانحرافات	55
13	جدول يمثل النسب المئوية لإجابات المراهقين حول تأثير الهوايات الأخرى على ممارسة النشاط البدني الرياضي	56
14	جدول يمثل النسب المئوية لإجابات المراهقين إن كانت أوقات الفراغ تدفع للإطلاع على المادة المخدرة	57
15	جدول يبين مدى ممارسة النشاط الرياضي وقت الفراغ في تحسين مزاج المراهق	58
16	جدول يبين مدى ممارسة الأنشطة الرياضية في ملء وقت فراغ المراهق	59
17	جدول يبين إن كانت أوقات الفراغ تدفع الى ممارسة الأنشطة الرياضية	60

المخلص

النشاط البدني الرياضي الترويحي ومساهمته في التقليل من إدمان المخدرات لدى المراهق (14-18 سنة)

إستهدفت الدراسة الى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي ومساهمته في التقليل من إدمان المخدرات لدى المراهق ، بثانويات دائرة سور الغزلان إنطلاقا من إشكالية ما مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الترويحي في إدمان المخدرات لدى المراهق ؟ وقمنا بوضع فرضية عامة مفادها أن للنشاط البدني الترويحي دور هام في التقليل من إدمان المخدرات لدى المراهق ، وقد شملت العينة على 100 مراهق تم إختيارهم بطريقة عشوائية من أربعة ثانويات الموجودة في منطقة سور الغزلان وهي:

- ✓ ثانوية الامام الغزلي .
- ✓ ثانوية امحمد يزيد .
- ✓ ثانوية دحماني جلول .
- ✓ متقنة سعد دحلب .

إنتهج الباحث في دراسته المنهج الوصفي وتم الاعتماد على أداة الاستبيان والمتمثلة في إستمارة إستبيان مكونة من 15 سؤال ، وقد تم إستخدام النسب المئوية وكذا كاف تربع في عرض وتحليل النتائج .

أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني الرياضي الترويحي وإدمان المخدرات لدى المراهق ، وتم التأكيد على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من إدمان المخدرات وأثره على المراهق في تحسين ميزاجه وبناء شخصيته .

وعليه يوصي الباحث بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى المراهق نظرا لدوره البارز والفعال فب التقليل من إدمان المخدرات لديه ، كما يوصي بضرورة توفير المنشآت والمرافق الرياضية وذلك حتى يتسنى للمراهق من ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي المستمر للمحافظة على بناء شخصيته ، كما يجب تنظيم الدورات الرياضية الجهوية المحلية وحتى الدولية .

الكلمات المفتاحية : النشاط البدني الرياضي الترويحي ، المخدرات ، المراهق .

لقد أصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي تسود كل المجتمعات تقريبا ، حيث بدأ الاهتمام به كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد ، وازداد الاهتمام به بعدما تعددت انواعه ومجالاته لاستثمار وقت الفراغ ومن المؤكد أن الترويح قطع أشواطا كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطورا معتبرا ، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب. وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح وغيرهم يجدونها بأحدث الطرق والمناهج الترويحية، مستندين في ذلك الى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعا له، وهو ما يجعل الدول المتقدمة تشهد تطورا مذهلا في مجال الترويح وأصبح الان يمكننا التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في الترويح. ويعد النشاط الرياضي من الترويح البدنية الأكثر انتشارا في أوساط الشباب خاصة بالإضافة الى ذلك يعتبر لا من الاعمال التي تؤدي إلى الارتقاء الى المستوى الصحي والبدني للفرد، وتكسبه القوام الجيد، وتمنح له الفرح والسرور وتخلصه من التعب والكره وتجعله قادرا على العمل والنتاج.

و إذا كان النشاط الرياضي الترويحي يشكل محورا جوهريا في حياة الفرد ، فإنه اجدر بذلك ان يكون مجالا هاما في تربية الفرد ، إذ نجد جميع العمليات التربوية والأساليب المستخدمة في تربية هذه الفئة تقوم أساسا على اللعب والنشاط والحركة لأجل اعداده كي يحتل مكانه في العالم الاجتماعي كفرد محترم في حدود قدراته الشخصية و اتاحة الفرصة له كي ينمي قدراته البدنية والعقلية والاجتماعية ومواجهة مطالب حياته البيئية والمادية والمعنوية. وتعد ظاهرة الإدمان على المخدرات من المشاكل المعاصرة التي أصبحت تشكل خطرا للكثير من المجتمعات حيث تعد مؤشر للبلبلة في البيئة الاجتماعية للمجتمعات ومعطلا للأفراد عن أداء ادوارهم، كما تؤدي الى تدمير الفرد صحيا ونفسيا واجتماعيا، وهي اول طريق لتدمير المجتمع بأسره.

ومن خلال دراستنا الميدانية لممارسة النشاط البدني الترويحي تبين لنا الدور الكبير الذي تلعبه هذه الممارسة في ابعاد المراهق عن مختلف الانحرافات، والارتقاء بمستواه البدني والأخلاقي. وقد قسمنا دراستنا الى جانبين هما:

✓ الجانب النظري: تمثل في الدراسة النظرية واشتمل على ثلاثة فصول.

❖ الفصل الأول: تطرقنا فيه الى النشاط البدني الرياضي الترويحي.

❖ الفصل الثاني: خصصناه لاجمان المخدرات.

❖ الفصل الثالث: وتطرقنا فيه الى المراقبة.

أما الجانب النظري استعرضنا فيه منهجية البحث المستعملة وتعرضنا على الوسائل المستخدمة في هذا البحث والتي هي استمارة استبيان. وقمنا بتحليل نتائج الاستبيان وخرجنا بخلاصة عامة حول بحثنا وقدمنا من خلاله بعض التوصيات، كما ظم هذا الفصل المراجع والملاحق المعتمدة في البحث.

وفي الاخير نرجوا ان نكون قد وفقنا في تقديم هذا البحث ونأمل أن يعود بالقاعدة العامة، ونسال الله ان ينفعنا بما فيه وانه ولينا وعليه الاتكال.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

1- إشكالية البحث

إن النشاط البدني الرياضي يعد أحد أفضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التي توجد اليوم ، ولقد اهتم الفرد والمجتمعات بالنشاط الرياضي لتنمية الصحة واللياقة البدنية والترويح عن النفس كما يعتبر وسيلة لاحتكاك الفرد بمجتمعه وهذا ما دلت عليه الكثير من الدراسات العلمية التي قام بها "كارتن" حيث اثبت ان الافراد الذين يمارسون الرياضة أكثر نجاحا اجتماعيا ولديهم ميلا أصيلا للاجتماع بالأخرين ومجتمعهم بالإضافة الى انهم يتمتعون بمهارات طيبة ويشعرون بالسعادة والراحة بوجودهم مع الرفاق والأصدقاء ، كما ثبت أنهم أكثر توافقا في حياتهم العائلية واكثر انبساطا ومرحا مع اصدقائهم وذويهم وانهم يتمتعون بقدر من الحرية والاستقلال.

ومن الأنشطة الترويحية نجد النشاط الرياضي الترويحي الذي لم يلقى حظا ضمن ثقافتنا نظرا للدور الهام الذي يلعبه في حياة الفرد ولا بد من اعتبار إدماجه في الثقافة الاجتماعية امرا جديا، وذلك ليتمكن المراهق من التعبير عن ذاته لأنه في هذه الفترة من النمو مر بمرحلة صعبة وحساسة تظهر فيها بعض المشاكل النفسية إذ لم تعالج فورا فإنها حتما ستأثر على تكوين شخصيته في المستقبل.

ومن بين هذه المشاكل تعاطي المخدرات التي اهتم العديد من الباحثين بدراسة أسباب ظهورها وعواملها وعلاجها وبما ان النشاط الرياضي الترويحي وقت الفراغ يخلص المراهق من تعاطي المخدرات تبادر في ذهننا طرح هذا الإشكال:

- ❖ هل يساهم النشاط البدني الترويحي في التقليل من ادمان المخدرات لدى المراهق؟
- ❖ ما مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الترويحي في ادمان المخدرات لدى المراهق؟
- ❖ هل كثرة أوقات الفراغ هي من الأسباب التي جعلت المراهق مدمنا على المخدرات؟

2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

للنشاط البدني الترويحي دورا هاما في التقليل من ادمان المخدرات لدى المراهق.

الفرضيات الجزئية:

❖ **الفرضية الجزئية الأولى:** إن النشاط البدني الرياضي الترويحي يؤثر على إدمان المخدرات لدى المراهق.

❖ **الفرضية الجزئية الثانية:** أوقات الفراغ لها دور في إدمان المراهق على المخدرات.

3-أسباب اختيار الموضوع: يرجع اختيارنا للموضوع الى جملة من العوامل:

1-نقص وإهمال للنشاط الرياضي الترويحي.

2-إنتشار ظاهرة الإدمان بصورة كبيرة داخل المجتمع خاصة في اوساط المراهقين.

3-إبراز دور النشاط البدني الترويحي كأداة فعالة في مواجهة والتقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات.

4-ايماننا القوي وضع حدا لهذه الظاهرة من خلال تشجيع وتوفير الظروف المناسبة لممارسة الرياضة وقت الفراغ لمختلف الفئات العمرية وخاصة المراهقين.

5-باعتبار موضوع من مواضيع الساعة والتي أصبحت نقوس خطر على البلاد وخاصة المراهقين.

4-أهمية البحث:

1-إن إبراز أهمية النشاط البدني الترويحي الرياضي وتأثيره في التقليل من إدمان المخدرات يتحتم علينا استغلال فوائد النشاط الرياضي التي تعود على المدمنين من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية من خلال تطبيق برامج إرشادية تتكيف مع حالات ودرجات الإدمان والفئات العمرية المختلفة وإثبات ذلك ميدانيا من خلال وحدات إرشادية تسمح بفك العزلة وإدماج المدمنين في الوسط الاجتماعي المناسب

2-توضيح دور المختصين أهمية النشاط الترويحي وضرورته في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات.

3-إن هذا البحث يركز بالدرجة الاولى على الأهمية البالغة التي يجب ان نوليها للنشاط الترويحي وتأثيره على مختلف جوانب الفرد

4-تعتبر هذه الدراسة رسالة للقائمين على هذا المجال التي تدعو من خلالها الى مواكبة التقدم من اجل إنقاذ المجتمع من هذا الخطر الهدام

5-أهداف البحث:

إن لكل بحث غايات ترجى من ورائه واهداف يسعى الى تحقيقها من اجل تقديم البديل او تعديل ما هو موجود ويبقى إعطاء الأجوبة عن الأسئلة التي تطرحها مشكلة هدف كل بحث ويمكن ان نلخصها وهي:

1-إظهار أهمية ودور النشاط الرياضي الترويحي في ملء وقت فراغ المراهق

2- محاولة ملء وقت فراغ المراهق بمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية لتجنب آفة المخدرات.

3- معرفة الأسباب الرئيسية المؤدية الى تفشي ظاهرة الإدمان عن المخدرات.

4- ضرورة إعداد الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في مواجهة تعاطي المخدرات.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

- **الدراسات المشابهة:** 2011، جمال جلول، عما روش نبيل، أهمية النشاط البدني الرياضي وقت الفراغ في

الحد من إدمان المخدرات لدى المراهق. **إشكالية البحث:** هل للنشاط البدني الرياضي وقت الفراغ أهمية في الحد

من إدمان المخدرات لدى المراهق؟

- يهدف البحث الى:

1- إبراز مدى تأثير النشاط البدني الرياضي وقت الفراغ على المراهق.

2- التعريف بمرحلة المراهقة.

3- تمكين الفرد لمعرفة مختلف الاثار السلبية لتعاطي المخدرات.

- فرضيات البحث:

فرضية عامة مفادها أن للنشاط البدني الرياضي وقت الفراغ أهمية بالغة في الحد من إدمان المخدرات لدى المراهق

-الفرضيات الجزئية:

1-مزاولة النشاط البدني الرياضي وقت الفراغ له تأثير إيجابي في الحد من إدمان المخدرات لدى المراهق.

2-ممارسة النشاط البدني الرياضي علاقة إيجابية بالغة الأهمية في إبعاد المراهق عن تعاطي المخدرات .

إعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي، معتمدا على عينة إشمملت على 110 مراهق تم اختيارهم بطريقة

عشوائية من بعض الثانويات، مستخدما أداة الاستبيان في جمع المعلومات والبيانات.

- أهم النتائج التي توصل اليها:

- حب وإهتمام وميل المراهق للأنشطة البدنية الرياضية وقت الفراغ.

- الممارسة الرياضية تساعد المراهقين في الابتعاد عن المخدرات.

- الممارسة الرياضية في وقت الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى البدني للمراهق .

التعليق على الدراسات :

كلا الدراستين تهتم بالمرهق في إبعاده عن إدمان وتعاطي المخدرات ، كما أن هذه الدراسة تجمع مع دراستنا من حيث المنهج المتبع والذي هو المنهج الوصفي وفي كيفية اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، وفي الأدوات المستخدمة والمتمثلة في استمارة الاستبيان ومن بين أهم النتائج المشتركة مع هذه الدراسة والمتواصل إليها هي :

- ✓ الممارسة الدائمة والمستمرة للنشاط البدني الرياضي تساعد المرهق في الابتعاد عن المخدرات .
- ✓ النشاط البدني الرياضي وقت الفراغ يروح عن النفس ويساعد على بناء شخصية المرهق.

- **نقد الدراسات:** إن الجديد التي تحمله دراستنا عن الدراسة السابقة يكمن في توضيح المساهمة الإيجابية للنشاط البدني الرياضي الترويحي بجميع تخصصاته التي تساعد في إبعاد المرهق عن إدمان المخدرات وأثره البالغ الأهمية في بناء المجتمع وتحسين شخصية أفراد ، وهذا ما لم تتناوله الدراسة السابقة حيث تناولت جانب النشاط البدني الرياضي بصفة خاصة وأثره على المرهق .

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

❖ **مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي :** تتصل الرياضة إتصالا وثيقا بالترويح ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية إرتباطا بالرياضة وربما كان من أقدم نظام التربية في إتصاله بالرياضة، وطالما كانت الرياضة متعة وتسلية ونشاط ترويح يستخدمها الانسان في وقت فراغه ، ويعتقد رائد الترويح " برايتبل" أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة وخاصة فيما يتعلق بالانشطة البدنية والرياضية بحيث تتوزع مشاركة الافراد والجماعات في ضوء الاغترابات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة .

الامر الذي يعمل على تخطي هوة إتصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهما ، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الاسرة كوحدة مجتمعة مما يتيح قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم والاتصال داخل المجتمع الواحد .(1)

❖ **مفهوم الترويح :** يشير بيتلر أن الترويح يسهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير الصحة البدنية والعقلية وترقية الانفعالات والأخلاق كما أنه يعمل على دعم الحياة الديمقراطية وإنعاش الحالة الاقتصادية للفرد والمجتمع ، ويسهم أيضا في التقليل من الإنحرافات والجرائم وحسب أحد تقارير نقابة الأطباء الامريكية فإن لبرنامج الترويح دورا هاما في الاقلال من التوتر العصبي والاكتئاب النفسي والقلق والعديد من الامراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الانسان في المجتمع المعاصر .(2)

1- أمين أنور الخولي .- الرياضة والمجتمع .- المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب .- الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، 1996 ، ص152.

2- كمال درويش ، محمد الحمامي .- رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ .- مصر - مركز الكتاب للنشر : 1997 ، ص57.

❖ **مفهوم المخدرات** : تدور معاني كلمة خدر حول الستر والمخدر هو كل ما يستر الجهاز العصبي عن نشاطه المعتاد .(1)

مفهوم المراهقة : مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXER ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي.(2)

1- د/ محمد علي بار ، المخدرات الخطر الدائم .- دار القلم ، دمشق : 1998، ص 33.

2- محمد مصطفى زيدان .- نبيل السمالوطي .- علم النفس التربوي ، دار الشروق ، الطبعة الثانية ، الرياض السعودية : 1985، ص153.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط البدني

الرياضي الترويحي

- ❖ *تمهيد
- ❖ 1-النشاط البدني الرياضي
- ❖ 2-نبذة تاريخية عن الترويح
- ❖ 3-مفهوم الترويح
- ❖ 4-أنواع الترويح
- ❖ 5-أهمية الترويح
- ❖ 6-دوافع الترويح
- ❖ 7-خصائص الترويح
- ❖ 8-العوامل المؤثرة في الترويح
- ❖ *خلاصة

تمهيد :

يعتبر النشاط البدني الرياضي بالوانه المتعددة ميدانيا في ميدان التربية وعنصرا قويا لإعداد الفرد الصالح لمختلف الاعمار السنية من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا لتشكيل حياته وتساعدته في مسايرة تقدم العصر وتطوره ، هذا بالتأثير على صحة الفرد البدنية والعقلية والخلقية والحركية .

1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

هو ممارسة ذاتية أو مواجهة تسهم في تنمية مهارات الفرد وقدراته ، تعد استجابات حركية لمثيرات خارجية تختار نوعا وتمارس وتدار للحصول على العائد منها. (1)

وتعكس كلمة النشاط البدني الرياضي مفهوم النشاط البدني ومفهوم النشاط الرياضي حتى أن هذان المفهومان نجدهما دوما معا ، أما في المصطلحات الرياضية الأخصائي فكل مفهوم يأخذ اتجاه مغاير وسنحاول إعطاء صور كل منهما:

1-1-1- النشاط البدني:

جاء في احد المعاجم معنى النشاط البدني "مجموعة الأفعال للكائن الحي " إذا فهو يخص كل الأفعال الحركية الموجهة نحو هدف ما ، كفكرة القيام بفعل حركي قصد الصيانة الجسمية عن طريق ممارسة رياضة ما: كالجهاز والجري الخفيفالخ، او قصد هدف تربوي في حصص التربية البدنية والرياضة داخل جو مدرسي والتي يكون هدفها التحسس والتحكم في الجسم او للترويح فقط كما يمكن للنشاط البدني ان يمارس فرديا او جماعيا وهو يشبه النشاط الرياضي في اشتراكه للحركة او الجسم البدني في مجمله والفرق بينهما أن النشاط البدني لا يخضع لاية قوانين .

1-1-2 النشاط الرياضي:

يمكن ان يكون النشاط الرياضي مستتب من كلمة رياضة، فالرياضة محددة كنشاط يزاول مسار اللعب بالمقارنة والجهد فهي الممارسة تفرض تدريب منهجي واحترام معظم القوانين ويعد نشاط تربوي منظم ويرى "فيرى " أن النشاط البدني جزء من التربية العامة حيث يشمل الدوافع والنشاطات الطبيعية الموجودة في كل تخصص للتنمية من الجوانب العضوية والتوازنات الانفعالية.

1-1-3- نبذة تاريخية عن حركة الترويح:

إن الوضع الحالي لحركة الترويح جاء نتيجة لكثير من المؤثرات التي استمر العمل بها لزمان طويل ، وان القليل من الكثير الذي يمكن قوله في هذا المجال هو أن هذا الطريق قدمه بمراحل عديدة من التخطيط الارتجالي والنمو المبعثر والتوقع والتقلبات الكثيرة.

إن الترويح المنظم يعتبر حديث العلاقة بميدان التربية، الا ان جذوره متأصلة بعمق في الحياة الاجتماعية والعاطفية و الانفعالات العاطفية لشعبنا ، وإن معرفة المطالب الترويحية للشعب يمكن ان تعكس وتظهر لنا الظروف الاقتصادية والثقافية السائدة في أي وقت .

1-مكارم حلمي أبو هجرة وآخرون. - مدخل التربية الرياضية.-مركز الكتاب للنشر :القاهرة، 2002.ص 73

ولقد كان النشاط الترويحي مثلاً "نيوانجلاندا" خلال القرن الثامن عشر مرتبطاً بحياة المستوطنين المستعمرين هناك ، حيث كان أهم ما يشغل الناس في ذلك الوقت هو بناء المساكن في القفاء والحصول على ضروريات الحياة ، كذلك فإن الحفلات التي كانت تقام في نسيج الملابس المشهورة بأغانيتها أدت الى زيادة انتاج الملابس التي كانوا في أمس الحاجة اليها ، وعلى ذلك ارتبط العمل باللعب وكان شيئاً واحداً غالباً ومع بداية القرن التاسع عشر وظهور الثورة الصناعية حدثت تغيرات أساسية في أسلوب الحياة في أمريكا وكان من المحتم ان تظهر مشاكل معينة نتيجة لتغير اغلي الأهالي من حياة الريف الى الحضر ، وظل الترويح امراً يرتبط بالحياة واهتمام الفرد أولاً وقد أدى ازدياد القادة الأمريكيين لألعاب الحظ الى ميل الرأي العام للقول بأن الجهود التي بذلت خلال القرن السادس عشر كانت غير كافية لملائمة قوة الدفع الذاتي لحركة الترويح.

ويمكن القول بأن عام 1889 كان تاريخ مولد الترويح في الولايات المتحدة على غرار تجربة برلين وذلك في المدينة "بوسطن" حيث فتح أول حديقة رملية بواسطة جمعية "ما ساشوسيتش للطوارئ والصحة" وفي هذه الحديقة أتيحت الفرصة لحوالي اثني عشر طفل من المقيمين حولها ليلعبوا في الرمل تحت اشراف سيدة مقيمة بجوار الحديقة، وقد أولى نجاح هذه التجربة الفردية الى ظهور مراكز أخرى خلال العامين التاليين وفي العشر سنوات الأولى من القرن العشرين ظهرت ثلاث مظاهر جديدة في مجال الترويح هي:

❖ -تنظيم مراكز "روشستر" الاجتماعية الاهلية.

❖ -دعوة اول مجلس للألعاب في شيكاغو .

❖ -نشر البرنامج الأول الدراسي للعب (1)

1-3- مفهوم الترويح:

إن كلمة الترويح بلفظها العربي لم تستخدم الا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها الفاظاً أخرى مثل الفراغ، اللهو، اللعب، وهي في اللغة العربية من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح.(2)

إن مصطلح الترويح مشتق من أصل لاتيني وقد تم استخدامه في بادئ الامر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره بدافع شخصي بوجه عام، الا أنه قد تباينت الآراء حول مفهوم الترويح وذلك لعدم وجود تعريف محدد له ولذلك سنتناول بالدراسة عرضاً لاهم الآراء حتى نتمكن من فهم الترويح وفقاً للاتجاهات المعاصرة في المجال الاجتماعي والتربوي حيث يرى "غوردن" ان الترويح يعني النشاط والاعمال التي يقوم بها الفرد او الجماعة خلال أوقات الفراغ (3)

1- دان كورين- . الترويح فن وزيادة .- ترجمة سعيد حشمت ، د/حلمي براهيم ص 65

R-MED CASABIANCTA ;SOCIABILITE ETLOISIRS CHER LENFANT ;DE LA CHOUX ET NIESTLE PARIS 1968;P42-2

L.GORDON ET E.KLOPAN : LOMME APRES LE TRAVAIL .DE PARAGRES ; MOUSCOU 1976 ; P88-3

اما بول فولكي يرى ان الترويح هو زمن نكون في غضونه على عمل مهني محدد , ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يرغب (1)

1-4-أنواع الترويح:

لقد قسم احد الباحثين الترويح الى نشاط ترويحي فعال , ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم...الخ, ونشاط ترويحي غير فعال وهو نشاط غير عملي يقف صاحبه موقف المتفرج او المستمع (2) وقسم "ريلتزر" الأنشطة الترويحية الى:

- ❖ الأنشطة الإيجابية: مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة مثل الرسم ,الموسيقى .
- ❖ الأنشطة الاستقبالية: مثل القراءة ,مشاهدة التلفزيون , مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.
- ❖ الأنشطة السلبية: ويقصد بها النشاط الذي يتميز بجهد كالنوم , والاسترخاء وهناك النشطة الترويحية طبقا لانواعها وهي :

1-4-1. الترويح الثقافي: ويلعب دورا في التنمية الشخصية النسانية وتفتحها , وضروري لمعرفة الفرد لوسطه ويساهم في ادماج الانسان في بيئته الاجتماعية , وله عدة أوجه كالقراءة ,الكتابة ,الراديو والتلفزيون

1-4-2-الترويح الفني:

- ويطلق كذلك على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية , وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس والابداع والجمال والابتكار والتذوق وتعمل على اكتسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات
- ❖ هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطابع والاشياء الاثريةإلخ.
 - ❖ هوايات التعلم:مثل التصوير والفلسفة والتاريخ وفن الديكورإلخ.
 - ❖ هوايات الابتكار: مثل الخزف النحت والرسم والاشغال اليدويةإلخ.

1-4-3-الترويح الاجتماعي:

يظم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية الجلوس مع افراد الاسرة , زيارة الأقارب , كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الافراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم فيجو يتميز بالمرح والسرور , والبعد عن التشكيلات والرسميات , ويقسم "كورين" الأنشطة الترويحية الاجتماعية الى:

- ❖ الحفلات والرقصات: مثل أعياد الميلاد ,حفلات التخرج ,الأعياد.....الخ.
- ❖ الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية ,سهرات المرح , سهرات الغناءالخ.
- ❖ حفلات الاكل :الولائم ,العزائم ,وحفلات الشايالخ.

.PAUT FOULQUIE :VOUCABULAIRE DES SCIENCE SOCIALES ;P.U.F PARIS 1978.P 203-1

.ALANI TOURAINE :LA SOCIETE POST -INDUSTARIELE EDITION DONOEL ;PARIS 1969 P 265-2

1-4-4-1- الترويح الخلوي :

يقصد به وقت الفراغ في الخلاء ،وبين أحضان الطبيعة ،ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح ،حيث يسهم في اشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة، والتمتع بجمال الطبيعة اكتساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة وتنقسم الأنشطة الترويحية الى الرحلات ، التجوال الصيدالخ.

1-4-5-1- الترويح الرياضي :

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برنامج الترويح لم يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة الى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية الاجتماعية .إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ او كان بغرض التدريب للوصول الى المستويات العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث ان خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية بالإضافة الى تحسين كافة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي⁽¹⁾

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي :

❖ الألعاب الصغيرة الترويحية :

هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب مثل الجري ،والعاب الكرات الصغيرة والعاب الرشاقة ، وما الى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدهما وقلة ادواتهما وسهولة ممارستها.

❖ الألعاب الرياضية الكبيرة :

هي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها لوجهات نظر مختلفة مثل العاب فردية او زوجية او جماعية ،او بالنسبة لموسم اللعبة كالألعاب الشتوية او الصيفية التي تمارس طوال العام .

❖ الرياضة المائية:

وهي أنشطة ترويحية تمارس فس الماء مثل السباحة ،التجديف ،الزوارق.

1-4-6-1- الترويح العلاجي :

الترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الامراض التنفسية على التخلص من الانقباضات النفسية وبالتالي استعادة تفتح بنفسه وتقبل الآخرين له ، ويجعله اكثر سعادة وتعاوناً ويسهم بواسطة مساهمة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء كالسباحة العلاجية التي تستعما في علاج بغض الامراض كالربو واعادة التأهيل.

1-د/إبراهيم رحمة.- تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي .- دار الفكر للطباعة ، ط1 ، عمان: 1988 ، ص9.

1-4-7- الترويج التجاري:

الترويج التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض ان الترويج التجاري يدخل في نطاقه السينما، المسرح، الإذاعة الصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها مؤسسات لخدمة ورعاية جميع افراج الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس رأس المال (1)

1-5- أهمية الترويج:

تشير الجمعية الامريكية للصحة والتربية البيئية والترويج الى إسهامات الترويج في حياة المجتمعات المعاصرة، في النقاط التالية:

❖ تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير عن الذات.

❖ تطوير الصحة البدنية، والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.

❖ التجرد من الضغط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.

❖ تنمية ودعم القيم الديمقراطية. (2)

وتشير احدى التقارير لنقابة الأطباء الامريكية الى ان برامج الترويج تلعب دورا هاما في الإقلاع والحد من التوتر العصبي والاكتئاب النفسي والقلق والعديد من الامراض النفسية والعصبية التي يعاني منها المجتمع المعاصر . كما يرى الباحثون في مجال الترويج والصحة النفسية ان نشاطات الترويج ذات الطابع التنافسي تنتج للفرد التعبير عن الميول والاتجاهات واشباع حاجته النفسية، ومن ثم يمكن للفرد التعبير عن ذاته وعن ميوله وللنشاطات الترويحية دور في الوقاية من القلق والملل والصراع النفسي والتي تعد من أمراض العصر. (3)

1-5-1- الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في بناء الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي والشخص الخاص ، برغم إختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب العضوية واجتماعية وعقلية ، فإن الأهمية البيولوجية للترويج هي ضرورة التأكيد على الحركة (4)

1-عطيات محمد خطاب. -أوقات الفراغ والترويج. - دار المعارف، ط3 القاهرة: 1982 ، ص64

2-محمد علي محمد. -أوقات الفراغ والترويج في المجتمع الحديث. - دار النهضة العربية: 1985، ص150

3-أمين أنور الخولي. -أسامة كامل راتب. -التربية الحركية للطفل. -دار الفكر العربي، ط2: 1992 ص 150.

4--لطفي بركات أحمد. - الرعاية التربوية للمعوقين عقليا. -دار المريخ للنشر، ط1الرياض: 1984 ص 34.

1-5-2- الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الترويح يمكن ان يشجع على العلاقة الاجتماعية بين الافراد ويخفف من العزلة والانطواء على الذات ويستطيع ان يحقق انسجاما وتوافقا بين الافراد فالجلوس جماعة في مقهى او في نادي او مع الاسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الافراد، ويجعلها أكثر اخوة وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الاوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة الى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لأحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي. وقد استعرض " كوكلي " الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي:

الروح الرياضية، التعاون، تقبل الاخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

1-5-3- الأهمية النفسية:

تكمن الأهمية النفسية للرياضة والترويح حسب مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد) في مبدئين هما:

- 1- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
- 2- أهمية الاتصالات في تطور السلوك، حيث من الواضح ان الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هامة للاتصالات بين المشترك الاخر.

وتبرز أهمية الترويح عند مدرسة الجشطالة على ان الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس. والنظر والتذوق والسمع والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالية. أما نظرية "مسالو"تقوم على إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة الى الامن والسلامة واشباع حاجة الانتماء وتحقيق الذات واثباتها والمقصود بإشباع الذات ان يصل الشخص الى مستوى عال من الرضى النفسي والشعور بالأمن والانتماء (1).

1-5-4- الأهمية الاقتصادية:

إن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل، واستمراره النفسي والبدني وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات الفراغ جيدة وفي راحة مسلية، وان الاهتمام بالطبقة العامة في ترويحها وتكوينها سليما قد يكون من الناحية الإنتاجية العامة للمجتمع , فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها ولد بين "فرنارد" في المجال تخفيض ساعات العمل من 96 الى 55 قد يرفع الإنتاج بمقدار 5 بالمئة في الأسبوع (2).

A-DOMART-AL: NOUVEAU LAROUSSE MEDICAL;LIBRAIRE LA ROUSSE PARIS ;P589-1

2-محمد نجيب توفيق.- الخدمات العالمية بين التطبيق والتشريع.- مكتبة القاهرة الحديثة:1967, ص 560.

1-5-5-الأهمية التربوية:

- بالرغم أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك من بينها ما يلي:
- ❖ تعليم سلوك ومهارات جديدة.
 - ❖ تقوية الذاكرة.
 - ❖ تعليم حقائق المعلوم.
 - ❖ اكتساب القيم .

1-5-6-الاهمية العلاجية:

- يرى بعض المختصين في الصحة العقلانية، ان الترويح يكون المجال الوحيد الذي تستمر فيه عملية "التوازن النفسي" حينما نستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون ، موسيقا ، سينما) شريطة ان لا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ .
- كل هذا من شأنه ان يجعل الانسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والابداع كما تخلصه من التوترات العصبية وربما تكون الألعاب واللجوء الى الترويح بانواعه خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (1).

1-6-دوافع الترويح:

- سبق التعرض للآراء بعض العلماء الذين يرون ان الترويح لا يهدف لأي غرض سوى الترويح في حد ذاته وان دوافعه الأولية هي السرور، أي الرضا النفسي ، او السعادة او الاشباع ، ومثل هذه النظرة للترويح تعتبر من وجهة العديد من العلماء وجهة ضيقة تقصر مفهوم الترويح على هدف واحد وتغفل باقي الأهداف الأخرى ، فالأنشطة الترويحية متعددة ومتنوعة ولكل منها أهدافه واغراضه التي تسهم في بناء الفر وتنميته.
- وفي احد البحوث التي أجريت عام 1980 بهدف التعرف على دوافع ممارسة النشاط الترويحي في وقت الفراغ تبين ان اهداف او دوافع النشاط الترويحي في وقت الفراغ لا تقصر فقط على الترويح في حد ذاته بل تمتد لتشمل دوافع واهداف أخرى وقد اجري هذا البحث على عينة عشوائية من الأعضاء المشتركين في الأندية الرياضية في محافظتي القاهرة والجيزة في المرحلة السنية من 25 الى 50 سنة وبلغ عددهم 344 فردا واستخدام الاستفتاء كأداة للبحث ، ومن النتائج التي اسفر عنها البحث من الدوافع ما يلي :
- ❖ اكتساب الحيوية واللياقة البدنية.
 - ❖ الميولات الرياضية وقضاء وقت الفراغ .
 - ❖ اكتساب نواحي اجتماعية وخلقية .
 - ❖ المحافظة على المستوى الرياضي .

1-عطيات محمد خطاب .- مرجع سابق: 1982 ص64.

1-7- الخصائص الخاصة للترويح:

- للترويح عدة خصائص تميزه عن غيره من النشاطات الأخرى، تحدد أهميتها في ما يلي:
- ❖ **الهادفية:** معنى ان الترويح يعد هادفا وبناءا، اذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس للأنشطة، وبالتالي التطوير لتنمية شخصية الفرد.
- ❖ **الدافعية:** بمعنى ان الاقبال والارتباط بنشاطاته يتم وفقا لرغبة الفرد وبدافع من ذاته للمشاركة في نشاطاته، ومن ثم تكون المشاركة ارادية.
- ❖ **الاختيارية:** بمعنى ان الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة والانضمام فيه (1)

1-8- الخصائص العامة للترويح:

- هناك العديد من الخصائص التي يمكن ان يتسم بها الترويح، ومن أهمها ما يلي:
- 1-8-1- **الترويح نشاط:** لا بد من تحديد نوعية وطبيعة هذا النشاط، وهذا المجال، يمكن تحديد المعايير التالية للنشاط الترويحي:
- ❖ **الترويح نشاط بناء:** يهدف الى بناء شخصية الفرد، ويبعد عن النشاط الهدام الذي يسهم في إيذاء النفس او الغير (الرهنة. لعب الميسر الخ)
- ❖ **الترويح نشاط اختياري:** اختيار الفرد بإرادته دون إجبار خارجي نوع النشاط الذي يميل اليه، وتتناسب مع قدراته وإمكانياته.
- ❖ **الترويح نشاط ممتع وسار:**
- القصد منه منح الفرد المتعة والسرور والسعادة كنواحي شعورية ذاتية عن هذا النشاط الترويحي.
- 1-8-2- **الترويح يحدث في أوقات الفراغ:** لكي يكون النشاط الممارس ترويحيا ينبغي ان يمارس في وقت الفراغ وليس في وقت العمل. (2)

1-9- العوامل المؤثرة في الترويح:

- ثمة عوامل اقتصادية واجتماعية في الترويح، وتشكل الدراسات التي جرت في بعض الدول الاوربية ان حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

1- محمد حسين علاوي.- علم النفس الرياضي.- دار المعارف : 1975، ص 154.

2- NARBER SILLQMY: DICTIONNAIRE DE BSYCHOLOGIE; LA POUSSE ; PARIS 1978 ART LOISIRS ; P 168-2

1-9-1-1-الوسط الاجتماعي :

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب ، وتختلف للهو واللعب في ممارسة الافراد الانشطة الرياضية والترويحية أو كرههم لها بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة ، فقد "لوستشن" في دراسة النشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني ، وفي عينة بلغت 1880 شخص في المانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة ، الا ان النشاط الترويحي بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما .

1-9-2-المستوى الاقتصادي:

يبدو من خلال الكثير من الدراسات بأن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين او التجار، او الإطارات السامية، كما لاحظ "سوتش" ان هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة للترويح كالخروج من المطاعم ومصروفات العمل والعطل والسياحة وبمجموع القول ان اختيار الفرد لكيفية قضاء اوقاتهم الحرة، او أسلوب نشأته الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الافراد وقدراته المادية لذلك.

1-9-3-السن:

إن كل مرحلة عمر يمر بها الانسان ، بها سلوكاته الترويحية الخاصة فالطفل يمرح والشيخ يرتاح في حين ان الشباب يتعاطون أنشطة حسب اذواقهم .

ففي دراسة بفرنسا سنة 1967 وجد ان مزاوله الرياضة تتل تدريجيا مع التقدم في العمر ⁽¹⁾

1-9-4-الجنس:

تشير الدراسات العلمية الى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكر تختلف عن تلك التي تمارسها الان فالبينات تفضلن اللعب بالدمى والألعاب التي ترتبط بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنين اللعب بالألعاب المتحركة والألعاب الالية والألعاب الباردة.

"أن البنين يميلون الى الألعاب العنيفة أكثر من البنات وأن الفرق **HOUNZIK** وأوضحت دراسات" بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع الى برامج الإذاعة ومشاهدة التلفاز ⁽²⁾

1-9-5-درجة التعليم:

لقد اكدت العديد من الدراسات الاجتماعية ان المستوى التعليمي يؤثر على اذواق الافراد نحو تسلياتهم وهوياتهم منها ما جاءها "دومازودبي " اذ تبين ان التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويحه خاصة أن الانسان اليوم يتلقى كثير من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسة .

.ROYMOND TOMATS : PSYCHOLOGIE DU SPORTS P,U, F , EDITIONS; PARIS ،1983-P72-1

2-كمال درويش محمد الحمامي. - مرجع سابق 1990. - ص 63.

1-10- الدين الإسلامي والترويح:

يعد الترويح أحد النظم الاجتماعية التي يبنى عليها المجتمع ، إذ يعد الترويح ضرورة من ضرورات الحياة ، وكذلك ضرورة إجتماعية في بناء وتطوير شخصية المسلم ولذا يحرس الدين الإسلامي على استثمار أوقات الفراغ وعلى حسن توزيع الوقت بين العبادة والعمل والترويح عن النفس . وقد روى الطبراني عن رسول الله صلى الله عليه وسلم "إن أحب الأعمال إلى الله سبحانه وتعالى بعد الفرائض ، إدخال السرور على المسلم ." .

وإن هذا كان الإسلام قد أباح الترويح عن النفس . إلا أنه قد أكد على عدم استرسال المسلم في الترويح عن النفس في أوقات فراغه حتى لا يضيع ويذهب هباء ، وحتى لا يؤثر ذلك على عبادته وعمله وقد حذر الله سبحانه وتعالى من إضاعة الوقت فيما لا يفيد ، إذ قال سبحانه وتعالى في كتابه العزيز "الذين اتخذوا دينهم لهوا ولعبا وغرتهم الحياة الدنيا فاليوم ننساهم كما نسوا لقاء يومهم هذا وما كانوا بآياتنا يجحدون " الأعراف 51 . وبذلك نرى أن الدين الإسلامي يرى الترويح وسيلة وليس غاية فهو وسيلة إجتماعية وتربوية بقصد تحديد نشاط المسلم وجعله في حيوية بغرض إشباع حاجاته البدنية والنفسية والعقلية والروحية .⁽¹⁾

1-د/محمد السيد الوكيل .- الترويح في المجتمع الإسلامي .-الرئاسة العامة لرعاية الشباب: الرياض، 1983 ص 14,15 .

خلاصة:

ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني الرياضي الترويحي في فائدته التي تعود على الافراد فهو يعتبر وسيلة ترويحية وعلاجية اذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة، فهو يساهم في تكوين شخصية الافراد من جميع الجوانب، الصحي، النفسي، الأخلاقي والاجتماعي وبالتالي تكوين شخصية متزنة بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي.

وقد أوضح العلماء ان الهدف الأساسي الذي يجب تحقيقه هو تعليم الافراد الاشتراك بفعالية في مجال الترويح واستغلال أوقات الفراغ والذي يجني من خلاله الفرد فوائد جسمية واجتماعية.

الفصل الثاني

المخدرات

- ❖ تمهيد.
- ❖ تعريف المخدرات .
- ❖ المعنى الاصطلاحي لمتعاطي المخدرات .
- ❖ أنواع المخدرات .
- ❖ أسباب تعاطي المخدرات .
- ❖ انعكاسات جرائم المخدرات على الفرد.
- ❖ خلاصة.

تمهيد :

تعد ظاهرة تعاطي المخدرات من الظواهر الاجتماعية المعقدة التي عرفت رواجاً منذ حوالي الثلاثينيات الأخيرة ، وهي بمثابة كارثة حقيقية ينبغي الوقوف عندها ، إذ تتطلب تضافر جهود كبيرة من طرف الباحثين على المستويات و تخصصات علمية متعددة ، سواء تعلق الأمر بمهتمين بحقل الصحة النفسية والصحة الجسدية والعاملين في الميدان الاجتماعي هذا من جهة والعاملين في الحقل السياسي والاقتصادي والأمني من جهة أخرى ، لان هذه الظاهرة أصبحت مشكلة الصحة العمومية خاصة و مشكلة المجتمع عامة .

ذلك لكون هذه الظاهرة أصبحت فناً وعلماً يجب الاهتمام بها من حيث المتاجرة وترويج المواد المخدرة. وتهريبها أصبح امراً شائعاً لدى الخاص والعام مهدداً بذلك كيان الفرد والمجتمع .

2-1-1- تعريف المخدرات :

2-1-1-1- **التعريف اللغوي** : تدور معاني كلمة خدر حول الستر والخدر هو كل ما يستر الجهاز العصبي عن نشاطه وعمله المعتاد (1)

2-1-1-2- **التعريف العلمي** : المخدر هو كل مادة كيميائية تسبب النعاس او غياب الوعي المصحوب بتسكين الألم وتخفيف الاضطرابات النفسية وكلمة المخدر نستطيع ان نقول انها ترجمة لكلمة "توركوتيش" التي تعني يخدر او يجعل خدرا "NORKOSIS" المشتقة من الكلمة الاغريقية "NORKOTIC".

2-1-1-3- **التعريف القانوني** : المخدرات مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي يحضر تداولها أو زرعها أو صناعتها إلا لأغراض يحددها القانون ، ولا تستعمل إلا بترخيص لذلك وتشمل الافيون ومشتقاته ، عقاقير الهلوسة ، الكوكايين والمنشطات النفسية ، لكن لا يصنف الخمر والمهدئات والمنومات ضمن المخدرات بالرغم من أضرارها و قابليتها لاحداث الإدمان (2)

2-2- المعنى الاصطلاحي لسلوك متعاطي المخدرات:

2-2-1- **تعاطي المخدرات**: هو تناول المتكرر لمادة نفسية تؤدي أثارها الى أضرار بمتعاطيها ولا ينتج بالضرورة عن تعاطي المخدرات نشوء التبعية والادمان وهو أنواع :

❖ **التعاطي التجريبي**: يشير الى تعاطي المادة النفسية في أول تجربة يخوضها المتعاطي ، وهو هنا يجربها احواله معها حتى يتسلى له إمكانية الاستمرار في تعاطيها أو الانقطاع عنها .

❖ **التعاطي بالنسبة للمخدرات**: ونقصد به تعاطي المواد النفسية في مناسبات كالافراح والحفلات وتختلف هذه العملية في ميزاتها حسب الجماعة التي ينتمي اليها المتعاطي وكانتها الاجتماعية ومنه يتكرر التعاطي ويتقدم عن مرحلة التعاطي التجريبي

❖ **التعاطي المنتظم للمخدرات**: هو تعاطي متواصل لمادة نفسية عن فترات منتظمة ويتكرر حسب الحالة النفسية والفيزيولوجية للمتعاظي وتعتبر هذه المرحلة أكثر تقدما من مرحلة التعاطي بالمناسبة .

❖ **التعاطي المتعدد للمخدرات**: هو تعاطي عدد من المواد النفسية بدلا من تعاطي مادة واحدة وقد يلجأ المتعاطي الى تناول عدة مواد معا ، اما ليزيد مفعول مادة تعود عليها ولم يعد مفعولها كالسابق او لعدم توفرها ، أو بدافع التجريب أو تحت تأثير الاقران او لتخفيف تأثير مادة بتناول مادة ذات تأثير مضاد.(3)

1-د/ محمد علي بار. - مرجع سابق. - 1988، ص 33.

2- عادل الدمرداش. - الإدمان ومظاهر علاجه: الكويت، 1982 ، ص 9-10.

3- مصطفى سويف. - المخدرات والمجتمع. - عالم المعرفة: الكويت، 1996، ص 25-26 .

2-3-أنواع المخدرات:

2-3-1- الخشخاش : يصنف ان اول من عرف نبات الخشخاش هم سكان وسط جنوب اسيا وتم إنتشر الى جميع بقاع العالم وهو يوزع الان في كثير من بلدان العالم أهمها : الهند ، تركيا وبلغاريا .يوغسلافيا ، ايران وكانت قد نجحت زراعته في أماكن في اوربا والجزائر وأستراليا ، ولا بد ان الانسان الأول استخدمه أولا ولفترة ثمار هذا النبات وكانت فطنته الى المادة الفعالة التي في هذه الثمار ووجد ان عند تجريع غير ناضج تفرز سائلا لزجا أبيض لبنيا ، ومن ثم فقد اطلق على هذا السائل باسم "النسيان " او مجلب الطرب والسرور وهو ما يعرف الان بسم الافيون (1)

2-3-2-الافيون: شاع استخدام الافيون كيميائيا بين الأطباء العرب كما عرفه أبو غرط وجالينوس في عهد الاغريق وكلمة الافيون مشتقة أساسا من كلمة " اوبيوم" اليونانية واطلقت عليها بسبب طريقة استحضاره من الخشخاش، الافيون عبارة عن العصارة الناتجة من الثمار الغير الناضجة لنبات الخشخاش ويسمى أحيانا "أبو النوم" ويتم تعاطي الافيون في صور مختلفة كابتلاعه او طهيه مع القهوة وتدخين الافيون اقل ضررا وفعالية من ابتلاعه او حقنه لأنه من المورفين الموجودة فيها تتحلل بالنار. إن خلايا الجسم والكبد والطحال والعظام تكتسب قابلية كبيرة لتثبيت إعادة المخدر داخل اغشيتها بحيث تصبح كمية المادة المخدرة في الدورة الدموية قليلة، وبذلك يحتاج المدمن الى كمية اكبر . ان أنسجة الجسم وخلاياه تستجيب في بادئ الامر الى التغيير الذي احده المخدر ثم يقل ذلك التجاوب لان أنسجة الجسم تأخذ إعادة المخدر كإحدى القيم الطبيعية وتقل الاستجابة الى مفعولها مما يضطر المدمن الى الاكثار من كميتها للحصول الى التأثيرات المطلوبة وهكذا تصبح المادة الخدرة بالنسبة للمدمن كالماء للإنسان السميم فإذا انقطعت عنه فالاعراض التي تظهر عليه هي اعراض حقيقية لا زيف فيها ولا تصنع وتدعى اعراض الاستجابة او اعراض النظام ثم تظهر اضطرابات جلدية او عصبية ويشعر بهلوسات ومتعاطي الافيون شخص مغلق على نفسه لا يثق بأحد ، لا يستطيع أن ينهض بمسؤولياته مهما طال , كاذب قد يظهر لديه ميل الى القتل إذا لم يحصل على كفايته من المخدر (3)

1- عفيفي عبد الحكيم.- المخدرات إدمان.- القاهرة:الزهرة للإعلام العربي، 1986 ص 3.

2- د / سعيد محمد الحفار.- تعاطي المخدرات.- معالجة وإعادة التأهيل: دار الفكر دمشق، ط1، 1994 ص122.

3- بنو سكر.- مأساة الشباب المعاصر.- دار النهار للنشر: بيروت ، ط1، 1980 ص105.

2-3-3- القنب الهندي: وهو نبات بري ينمو تلقائياً، او يزرع وكلمة قنب تعني -كنايبس - ومعناها ضوضاء وقد يكون المراد بذلك الى ما يحدثه من متعاطو القنب من ضوضاء، وقد عرف هذا النبات في اسيا ويطلق على نبات القنب بعد اعداده باسم الحشيش.

2-3-4- الحشيش: تطلق كلمة الحشيش في اللغة العربية على العشب ويرجع بعض الباحثين كلمة "حشيش" الى كلمة عبرية مشتقة من شيش، ومعناها الفرح وهو عقار شرقي سيؤثر على العقل العاطفي ويسمى في اللغة الصينية "مايو" معناها الدواء وفي ايران معناها "البنج" وفي مراكش "كيف" وفي المكسيك "مرا هوانا". ومن التعريف الواضح للحشيش جاء في عام 1960 والمقصود به هو الأطراف المزهرة او المثمرة ولا يشمل البذور والأوراق الغير مصحوبة بأطراف، والقنب هو المادة الخام الفصوله والمستخرجة من هذا النبات. تأخذ الحشيشة مع القهوة او الشاي المشروبات الساخنة، اما بالطريقة الشائعة المعروفة فهي تدخينه بواسطة السجارة واما الأوراق مع السكر بشكل مكعبات فتسمى المدفع ومفعوله اقوى بستين مرة على الجسم من الحشيش الطبيعية، ويتلخص تأثيره كما هو الشأن في جميع السموم الخدرة في استحداث حالة من النشوة المصحوبة بضحك متواصل يتبعها هذيان واوهام ثم قد يتبع هذه الحالة من التوتر العصبي او حالة من التهيج الجنسي تنتهي بنوم تخميري ومدمن للحشيش عادة ما يصاب بالهبوط المصحوب بفقدان الإرادة والبلاهة التامة، خفقان القلب، رماد في العينين، الخوف من الضوء والام معوية (1)

2-3-5- الكوكا: يزرع في الهند واندونيسيا، الهند الغربية وامريكا الجنوبية وتحتوي اوراقها على مادة الكوكايين وهي المادة الأكثر فعالية حيث من نبات الكوكا يستحضر الكوكايين، ونبات الكوكا يحتاج الى تربة وجو ملائم خاص، يبلغ ارتفاع الشجرة من متران الى مترين ونصف واوراقها رفيعة بيضاوية الشكل، خضراء اللون، وهي تحتوي من 1 الى 2 % من مادة الكوكايين ومنها يستخرج الكوكايين (2).

2-3-6- الكوكايين: يطلق اسم الكوكايين الخام على جميع المتحصلات المستخرجة من أوراق الكوكا والتي يمكن استعمالها بطريقة مباشرة او غير مباشرة في تحضير الكوكايين، ويتم تعاطي الكوكايين عن طريق الشم على شكل استنشاق، و مضغ ويصاب متعاطي الكوكايين لسوء الضم والعرق وخمول الجسم والتوتر العصبي الشديد (3)

2-3-7- الهروين: يستخرج من المادة القلوية للأفين كالمرفين ويأخذ حكمه من حيث الخطورة وقوة التأثير للإبقاء على تحريمه.

1-فتح الباب حسن.- المخدرات سلاح الاستعمار والرجعية.- مكتبة النهضة المصرية، ط1: القاهرة، 1961 ص 10.

2-فتح الباب حسن.- نفس المرجع.- 1961 ص124.

3-محمد سعيد الحفار.- تعاطي المخدرات.- المعالجة وإعادة التأهيل.- دار الفكر بدمشق - ط 1، 1994، ص16.

2-3-8-المورفين: هو أخطر مشتقات الأفيون وهو يحتوي على أربعة عشر مادة منها القلويات. الاحماض العضوية، الاملاح واشهر القلويات فيه المورفين والهروين، ويتم تعاطيها على شكل حقن تحت الجلد ويأخذ أيضا عن طريق الفم بالمضغ ويؤدي الى ضعف الذاكرة واضطراب الاعصاب وهزل الجسم وسوء السلوك ، وإذا حاول المدمن الإقلاع عن تعاطيه ينتابه الاسهال والشعور ببرودة الأطراف .

ملاحظة: في بحثنا هذا إقتصرت دراستنا على المخدرات بصفة عامة ولم نتطرق الى المنشطات المستعملة في الأنشطة والرياضة .

2-4-أسباب تعاطي المخدرات وانتشارها :

2-4-1-أسباب تعاطي المخدرات :

يمكن لنا إستخلاص الأسباب التي تدفع لتعاطي المخدرات من خلال عدد من الدراسات الميدانية التي تناولت الإدمان في المجتمع ، ومما يزيد الطين بلة وضخامة مشكلة المخدرات ان كثيرا من شبابنا المراهق وهم لا يزالون في عمر الزهور يسقطون في مستنقع تعاطي المخدرات والادمان عليها ويدخلون في عالم البؤس والشقاء وتتعدد الأسباب التي قد تدفع الى هاوية الإدمان ومن بين هذه ما جاء به عبد الرحمان عيساوي في كتابه "سيكولوجية الإدمان وعلاجه " نذكر من بينها

- ❖ الرغبة في خوض هذه التجربة وتذوق مذاق المخدرات فيجرفه التيار .
- ❖ الاعتقاد الزائف بأن المخدرات تساعد على نسيان الهموم والمشاكل .
- ❖ الرغبة في إزالة ما قد يعانيه الفرد من التوتر والقلق والصداع .
- ❖ الرغبة في النشوة الزائفة او الفرحة او الابتهاج .
- ❖ المشاكل الاسرية بما فيها الطلاق والانفصال وما الى ذلك ⁽¹⁾
- ❖ من العوامل الرئيسية في حدوث الإدمان قلة الوعي او الجهل بأخطاره .
- ❖ المعاناة من الامراض المؤلمة قد يدفع صاحبها لاستخدام العقاقير المخدرة لتسكين الالام .
- ❖ نشأة الفرد في جو عائلي يتعاطى المخدرات فلقد وجد ان اباء المدمنين كانوا أيضا مدمنين .
- ❖ ضعف المشاعر الدينية والوعي الديني وعدم احترام المجتمع وتقاليده .
- ❖ عدم توفير النشاط الإيجابي لقتل أوقات الفراغ مما يؤدي الى الشعور بالملل .
- ❖ إساءة استعمال الحرية المعطاة للمراهق .
- ❖ ضعف سلطان الاسرة وتفكك الروابط بتن أعضائه .
- ❖ زيادة شعور المراهق بالولاء لجماعة الرفاق أظهر من شعوره بالولاء للأسرة .
- ❖ تعرض الفرد لكثير من مواقف الفشل والإحباط والإعاقة أو الإحساس بالظلم الاجتماعي .

1-محمد سعيد الحفار.- مرجع سابق، 1994، ص33.

2-4-2- أسباب انتشار المخدرات :

إن ظاهرة تعاطي المخدرات ليست قاصرة على الدولة أو قارة بل تتعدى ذلك لتشمل كل أرجاء العالم ، لذلك تعرضت دراسات مختلفة أو موضوع الإدمان على المخدرات وظهر إتجاهات مختلفة ومتعددة لتفسير الظاهرة بعضها ينتمي الى الطب العقلي وبعضها الاخر الى علم النفس والأخر يهتم على التفسير الاجتماعي ، وما زاد في ضخامة الانتشار امتداد شبح المخدرات الى أبناء الطبقات الراقية الذين يجدون المال اللازم والسهل لتحويل عادات الشم والتدخين الباهضة التكاليف ، وكذلك إنشغال الام والأب خارج نطاق البيت وضعف الرقابة الاسرية والتأثر بالغرور الثقافي الأوربي من جوانبه السيئة والبعد عن حياة الكفاح و النضال والسعي الجاد وراء لقمة العيش . إذن لم يعد خطر المخدرات قاصرا كما كان في الماضي على أبناء الفقراء بل تعدى الى أبناء الأغنياء والطبقات ذات الأجور المرتفعة في المجتمع ، كالفنانين وأبناء التجار الكبار .

تاذين تمكنهم قدراتهم المالية من الانفاق الباهض على عادات تعاطي المخدرات السيئة (1). وكما هو الحال بشكل واضح افريقيا وخاصة المغرب العربي أن تعاطي المخدرات وخاصة الحشيش ينتشر بشكل واسع بين الغير المتعلمين وأصحاب المهن البسيطة وذوي الدخل المحدود (2). وعموما فإن الحشيش هو أكثر المخدرات إنتشارا يليه الافيون ومشتقاته كونهما يستخدمان في التعاطي بصورتها الخام ، مما يسهل إنتشارها لأغراض التكيف وبعيدا عن الأغراض الطبية .

2-5- انعكاسات جرائم المخدرات على الفرد :

تعاطي المخدرات من المشكلات الاجتماعية المعاصرة ، وتشكل خطرا على الكثير من المجتمعات ، فقد أصبحت مصدرا للكسب السريع والمختصر ، ومؤشرات للبلبلة في البيئة الاجتماعية للمجتمعات ، ومعطلا لاداء الافراد لادوارهم وإن من اثارها على الفرد الذي يتعاطاها إضطراب في الشخصية قد يقود الى الاجرام أو الانتحار (3).

وإذا كان زماننا الحاضر زمان التمرد على القديم والتمتع بالحرية الزائفة ، فمن المؤسف أن يكون بتن هذا التمرد والاندفاع وراء المخدرات ومما يدعو الى الأسف أن يخدع بأوهام المخدرات بعض المثقفين من رجال الفكر والعلوم الطبية والتربوية وغيرها من العلوم الأخرى. إن تعاطي المخدرات وإدمانها يؤدي الى تدمير الفرد صحيا ونفسيا وإجتماعيا وهو أول طريق لتدمير المجتمع بأسره ، فعندما يبدأ أحد الافراد بتعاطي المخدرات يبدأ على الفور نسيج الاسرة وتماسكها في الاضطراب ، فقد يدفع إدمان أحد الوالدين أو كلاهما أحد الأبناء الى الاقدام الى تعاطي المخدرات .

1-د/عبد الرحمان عيسوي.- سيكولوجية الإدمان وعلاجه .- دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، ص118،119،120.

2-محمد رفعت.- إدمان المخدرات .- أضرارها وعلاجها.- دار المعرفة للطباعة والنشر: مصر، ط2، 1985-ص5-9 .

3-د/ناصر ثابت.- المخدرات وظاهرة استنشاق الغازات .- منشورات ذات السلاسل: الكويت، ط1، 1984 ص119.

و يؤدي الى إدمان رب الأسرة الى تعاطي المخدرات الى اهتزاز صورته امام أفراد عائلته ، وكذلك إضطراب مستوى دخل الأسرة ومعيشته وبالتالي عجزها على الحصول على احتياجاتهم الضرورية من ماكل وملبس . وقد توغلت مشكلة المخدرات في جوانب الحياة المختلفة لتغزو المدارس والجامعات والمؤسسات العمالية والميادين الرياضية (1).

ومما يزيد في طر هذه الجرائم استهدافها طبقة الشباب المراهقين في المجتمع وهي الفئة التي يعتمد عليها في البناء والعمل والإنتاج ، فيؤدي الإدمان الى ضعف القدرة الإنتاجية لدى الفرد فلا يمكنه تأدية عمله على الوجه الاكمل وبالتالي إنخفاض دخله مما يترتب عليه عدم قدرته على اشباع حاجته الأساسية ويلجأ في النهاية الى ارتكاب الجرائم حتى يتمكن من إشباع الحاجات ، كما يضر تعاطي المخدرات وإدمانها ضررا بليغا بالصحة العامة للمتعاظم فيسبب له الإضطرابات النفسية وكثيرا من الامراض الجسدية .

2-6- الإدمان :

عرغت هيئة الصحة العالمية سنة 1973 الإدمان او الاعتماد بانه حالة نفسية واحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي والعقار ، ومن خصائصه استجابات وأنماط سلوك مختلفة تشمل دائما الرغبة الملحة في تعاطي العقار بصورة متصلة او دورية للشعور باثار نفسية أو لتجنب الاثار المزعجة التي عدم توفره ، وقد يدمن المتعاطي على أكثر من مادة واحدة .

وإدمان المخدرات يقصد به التعاطي التكرار لمادة نفسية او لعدة مواد نفسية ، لدرجة ان المدمن يكشف عن إنشغاله الشديد بالتعاطي كما يكشف عن عجز او رفض الانقطاع عن المادة او تعديل تعاطيها (2).

2-6-1- كيف يحدث الإدمان :

قد يحدث الإدمان نتيجة التعود على العقار المعين كعلاج لمرض معين ، او مسكن لبغض الامام ، او منوما في حالة الارق وقلة النوم ، فبداية الإدمان قد توصف المريض بواسطة طبيب لعلاج حالة الارق التي يعاني منها المريض ولكنه يزيد من الجرعة ومعدلات التعاطي ويكتشف ان الجرعة تقلل في قلقه وتوتره ، وهذا يعني ان المشكلة الأساسية لم تكن الارق والذي كان عرضا لحالة أخرى يعاني منها هذا الفرد لإكتساب القلق او التعرض للإجهاد والضغط .

ومع زيادة الجرعة يدخل المتعاطي في حالة تسمم ، اين يشعر المريض بالرغبة في القئ ويحدث تشويش في الوعي وقد تظهر عليه بعض الهلوسات والظلالاات ، وقد يبدو المريض في حالة عقلية مضطربة وكأنه يعاني من مرض أو حالة تشبهه ، ود يصبح عدواني ويرتكب الجرائم وهو تحت تأثير هذه الحالة العقلية الضطربة (3).

1-د/عبد الرحمان عيسوي. - مرجع سابق، ص114.

2-د/عادل الدمرداش. - الإدمان مظاهره وعلاجه. - مطابع الإدمان : الكويت ، 1982 ، ص23.

3-د/ محمد سلامة غباري. - الإدمان .-أسبابه .- نتائج وعلاجه .- المكتب الجامعي الحديث : الإسكندرية ، 1990 ، ص 37.

2-7-1- مراحل الإدمان :

يبدأ المتعاطي عادة ما بين سن العشرين بقليل وحتى الخامس والثلاثين ومن النادر ان يحدث التعاطي قبل وبعد هذا العمر (وفقا لأسباب التعاطي) اما وفقا لأسباب خاصة ببعض المجتمعات فإن التعاطي والإدمان نلاحظه كذلك بين الأطفال والكهول .

ونظرا لعدم حدوث نتائج بدنية خطيرة في المراحل الأولى للمتعايطي يعتقد المتعاطي بأنه قادرا على التحكم في التعاطي مما يدفعه الى التعاطي مرات ومرات ، ويمر التعاطي بعدة مراحل متعاقبة ليصل الإدمان وتختلف كل مرحلة عن الأخرى من حيث المدة والاعراض التي يشعر بها وهذا يعود للنضج البدني للمتعايطي وحالة الاسرة التي يعيش فيها وعدد مرات التعاطي ، ومراحل الإدمان أربعة هي :

2-7-1-1- مرحلة التجربة :

وهي اول مراحل الإدمان وفي هذه المرحلة تكفي كميات صغيرة لإحداث أثر المخدرات لان الظاهرة وخاصة الاحتمال لم تتكون بعد وفي هذه المرحلة يبدأ الفرد بتجربة المادة المخدرة وغالبا ما تكون على فترات متباعدة وقد يترك الفرد المخدرات بعد تجربتها عدة مرات وقد يستمر لعدة شهور وسنوات دون ان يتجاوز مرحلة التجربة ، حيث يتعاطى الفرد المخدرات في فترات متباعدة جدا ، وفي هذه المرحلة لاتظهر اى علامات على المتعاطي ولكن قد تلاحظ على المتعاطي بعض التغيرات في السلوك مثل التمرد على الاسرة والمجتمع وإستخدامه لغة غير مهذبة وانعدام المسؤولية. وتعتبر التجربة من اهم الأسباب التي تؤدي الى الإدمان .

2-7-2- مرحلة التعاطي المعتمد:

في هذه المرحلة يبدأ المتعاطي يبحث عن المادة المخدرة و البحث عن الافراد المتعاطين وجعلهم أصدقاء ، وهنا فقد يشتري المتعاطي المخدرات ويصبح التعاطي مقصودا وكما يتعاطى المتعاطي مخدرات أخرى لتجربة أثرها وتكون في هذه المرحلة خاصة التعود أو الاعتياد وتتكون ظاهرة التحمل أو الاحتمال والحاجة لزيادة الجرعة ولكنها حاجة غير قهرية يستطيع المتعاطي التحكم فيها وعدم الاستجابة لهذه الحاجة ، والكثير من المتعاطين في هذه المرحلة يواصلون جميع نشاطاتهم البدنية والاجتماعية ، وفي هذه المرحلة ينخدع المتعاطي لقدرته على الاستمرار في حياة مزدوجة تخدع المتعاطي وتدعوه للاعتقاد بأنه قادر على التحكم في تعاطيه للمخدرات ، وهنا يبدأ المتعاطي يمارس الاحتيال والتزوير والكذب ، وفي هذه المرحلة يصاب المتعاطي بأعراض الحرمان في حالة التوقف ولكن تحدث الاعراض بصورة بسيطة.... إلخ⁽¹⁾.

2-7-3- مرحلة الإدمان :

ويكون التركيز في هذه المرحلة للوصول الى النشوة والمتعة التي يبعثها المخدر ويصبح تعاطي المخدر امرا ضروريا وعادة يومية مع الحاجة الى زيادة الجرعة وذلك لتكون خاصية الاحتمال او التحمل ، وفي هذه المرحلة قد

1-د/محمد سلامة غباري .- مرجع سابق، 1990، ص40.

يتعاطى الفرد أي مواد مخدرة أخرى غير المخدر الذي يتعاطاه. ويكون التعاطي إجباريا أو الزاميا وليس إختياريا وتفشل محاولة إنقاص الجرعة ، وفي هذه المرحلة قد يصبح التعاطي جماعيا مما يساعد على إنتشار الامراض خاصة إذا كان التعاطي عن طريق الحقن في الوريد ، ويبدأ شعور المتعاطي بالذنب ويصاب بالاكنتئاب وعادة ما يفقد المتعاطي وظيفته ويصاب المريض بالنسيان ، وفي هذه المرحلة تصبح أعراض الحرمان شديدة ومتعبة للمتعاطي في حالة التوقف عن التعاطي ونظرا لعدم قدرة الكثير من المتعاطين عن تحمل أعراض الحرمان الجسمية والنفسية فإنهم يعودون الى التعاطي فور ظهور أعراض الحرمان .

2-7-4- مرحلة الاحتراف : هكذا سماه الدكتور "هاني عرمو" فكتابه عن المخدرات إمبراطورية الشيطان وهي

آخر مراحل التعاطي والادمان ولعل تسميتها بمرحلة الموت البطيء أقرب لتعريف المرحلة .

ففي هذه المرحلة نادرا ما يشعر المتعاطي بالنشوة ويكون تعاطيه للمخدر قسريا وغير خاضع لسيطرته ومستمر خلال اليوم من أجل التغلب على أعراض الحرمان التي تظهر كثيرا في هذه المرحلة . كما تظهر حالات الوهم والضلالات وبعض الهلوسات وتزداد فكرة الانتحار ويفرط المتعاطي في تعاطي المخدرات بأنواعها ، وتكثر حالات الاغماء ويبدو المتعاطي معروفا للاخرين بانه مدمن خاصة لرجال الشرطة وفي هذه المرحلة تنهار لدى المتعاطي كل القيم والمثل الدينية والأخلاقية والاجتماعية فبفعل أي شيء في سبيل التعاطي ويكون مصيره الموت إذا لم يعالج في مصحة متخصصة لعلاج حالات الإدمان (1).

2-8- علاج الإدمان :

إذا أراد مدمن التخلص من المخدرات فلا بد له من العلاج في مصحة متخصصة لعلاج المدمنين ، حيث يعالج وفق طرق صحيحة وتحت إشراف طبي ويتخذ العلاج ثلاث مراحل تكمل بعضها البعض وهي :

2-8-1- العلاج الطبي الكيميائي :

وهي مرحلة إزالة السموم أو المادة المخدرة ، حيث يعالج المدمن من الاعراض التي يشعر بها ، وكذلك بإعطائه الادوية المشابهة للمخدر الذي يتعاطاه أو بإعطائه مضادات الإدمان ، وتختلف مدة العلاج الطبي بين مدمن وآخر وهذا سببه الاختلاف بين المخدرات ومدة التعاطي وكيفية التعاطي وهو ثلاثة أنواع :

- ❖ العلاج الطبي الكيميائي بنفس المخدر أو العقار .
- ❖ العلاج الطبي الكيميائي بمخدر أو عقار بديل .
- ❖ طريقة العلاج الكامل للمخدر والعلاج بمضادات الإدمان .

1-د / محمد سلامة غباري .- مرجع سابق 1990, ص46 .

2-8-3- مراكز التأهل ومتابعة الحالات : وهذه المراكز تكون بمثابة مراكز تدريب للمدمنين حيث يوجه المدمن لأحد المراكز التأهيلية حسب ميوله وإتجاهاته وقدراته للتدريب على إتقان مهنة معينة حيث يؤهل المدمن لتصبح لديه مهنة تساعد على العمل بعد خروجه من المصحة ، يستطيع من خلالها العودة الى الحياة الطبيعية دون حاجته للمخدرات .

❖ زيادة وعي المدمن وإستبصاره وفهمه .

❖ زيادة قبول المدمن لذاته .

❖ تقوية عامة لذات المدمن وبنائه عن طريق المفاهمة والشعور بالأمان (1).

2-9- مكانة النشاط البدني الرياضي في تفادي تعاطي المخدرات لدى المراهق :

إن الانحراف بلغ درجة قصوى في المجتمع خاصة آفة المخدرات فما هي العلاقة الموجودة بين المخدرات والشباب المراهق المنغمس في النشاط الرياضي ؟

إن امراض التوتر في رأي الكثير هو السبب الأول المؤثر على المراهق والنشاط البدني الرياضي يساعد على تخفيف التوتر الناتج عن الضروف اليومية كالشعور بالملل فالنشاط الرياضي يقدم خدمات جليلة للمجتمع إذا ما عرفنا كيف نستغل هذا الأخير في حياتنا اليومية والصحية فيبدو ان المراهقين الذين يمارسون النشاطات الرياضية بإستمرار والنشاط البدني الملائم يعيشون حياة أكثر تدفقا وإثارة وسلامة .

ومن المعلوم ان في مرحلة المراهقة تظهر بعض السلوكات الاحتجاجية وكما تعتبر هذه المرحلة الذهبية بالنسبة للممارسين للنشاطات الرياضية وقد اكد ذلك الكثير من العلماء المفكرين الرياضيين فمثلا:

المدائمة السن الملائم لتطويرها من 12-16 سنة وسرعة الجري من 11-17 سنة ولهذا نجد ان للنشاط البدني الرياضي أهمية بالغة في سن المراهقة وكونه مساعدة على ملء فراغ الشباب وخاصة منه البطال بالإضافة الى كونه تسلية في نفس الوقت .

فالمراهق اليوم يحلم ويأمل بعد طموح ، لكن لكن الرياح تجري بما لا تشتهي السفن حيث يرى كل تصورات وأمانيه مخالفة للواقع ، ولان بغض الأسباب الرئيسية للانحراف الى الجريمة وتعاطي المخدرات هو حاجته الى الاثارة والمغامرة والى شيء يفعلونه ، والحاجة الى الانتماء الى جماعة ما و تكوين علاقات وطيدة وكذلك الى متنفس لطاقة وحبهم للنشاط .

فإذا كانت الإمكانيات والقيادة والأدوات اللازمة للاشتراك في العاب واوجه النشاط البدني الاخر موجودة في متناول الفتية المراهقين فالارشاد والتوجيه المناسب فسوف يختار هذه الوسيلة لقضاء أوقات فراغه .

1- عبد الرجمان عيسوي .- مرجع سابق، ص116.

ولكن إذا انعدمت فرصتهم في الحصول على الاشتراك في نشاط بدني نظيف ، فإن الطريق الذي يصرف طاقاته الزائدة بنسبة كبيرة وتكون نحو الجريمة وتعاطي المخدرات كوسيلة لتحقيق الرغبات الإنسانية الطبيعية .
 فلهذا من الواجب علينا كأساتذة ومربين في التربية البدنية الرياضية ان نظهر مهارات للمراهقين والشباب في لون من ألوان النشاط الرياضي ومن هنا يصبح واجب المجتمع ان يرى ان الفرص موجودة ومتاحة لتعلم المراهق لهذه المهارات الضرورية . فعندما يصبح ماهرا في نشاط ما فإنه يمارس هذا الأخير ويصرف نظره عن الأشياء التي تظنه وبهذا يصبح بعيدا عن الانحراف .

2-10- دور الأنشطة الرياضية الترويحية في مواجهة الإدمان :

في ضوء الأهمية المتزايدة في دور الانسان في التنمية الشاملة من أجل الحفاظ على أسس تكوين ونمو الشخصية الإنسانية من المراحل السنية المبكرة ، يتطلب ذلك الشجاعة الكاملة بأن كل ما نقوم به من جهود في مجالات التنمية البشرية يكون له دور إيجابي في وقاية أعضاء المجتمع من الامراض النفسية والعضوية فضلا عن الانحرافات الاجتماعية بكافة صورها .

وإن كان من الممكن أن تستعد المجتمعات البشرية لمواجهة الكوارث الطبيعية عند حدوثها بصورة مفاجئة في اغلب الأحيان الا انه ليس من اليسير ان تخطط المجتمعات لمواجهة كوارث أخرى من صنع الانسان نفسه ونخص بذكر الكوارث المتعلقة بالادمان الذي يهدم الانسان والمجتمع ، الملاحظة ان المروجين لتعاطي المخدرات بكافة أنواعها ، يصخرون المواد المادية الضخمة التي وصلت نحو 700 مليار دولار على المستوى الدولي وتزداد عاما بعد عام ويصيطرون على مجموعات من البشر لكي يروجوا لهذه السموم في محيط المجتمعات المستهدفة .

وفي الوقت الرهن تحشد المجتمعات الطاقة البشرية والمادية لمحاربة المروجين لتجارة المخدرات سواء كان هؤلاء في الداخل او في الخارج وتكفل هذه الجهود بالنجاح في أحيان وبالفشل في احيان أخرى ، فإن الجهود يجب الا تتركز فقط على هذه الظاهرة ومواجهتها بل يجب ان تتركز أيضا على الجوانب الوقائية مثل توفير الوقت والجهد والمال .

وجاء في توصيات ومقترحات العديد من المؤتمرات التي دعو الى الوقاية من الإدمان تحت شعار "تحو استراتيجية وطنية للوقاية من الإدمان" وتبين لنا أن تلك التوصيات أكدت دور مؤسسات التنشئة التربوية كافة في التنسيق والتكامل والتعاون من أجل ما واجهت الإدمان .

ومن بين مهامها تأكيد الأدوار الإيجابية للأنشطة التربوية والرياضية والترويحية في تنمية الشخصية المتكاملة لأعضاء المجتمع من النواحي البنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، ثم العمل على إلقاء الأضواء على الأدوار المبتكرة والمستحدثة للأنشطة الرياضية والترويحية في مواجهة الإدمان⁽¹⁾

1- مسعد السيد عويس .- دور المؤسسات الرياضية والشبابية في مواجهة الإدمان : الجيزة ، 2004 ص 12.

خلاصة :

نظرا لكثرة المخدرات وقوتها في قتل الاحاسيس للفرد وتركها لعامل اللذة والنشوة أصبحت من أهم الأبواب التي يلجأ إليها العديد من الأشخاص ، وخاصة فئة المرتهقين من أجل الهروب من المشاكل اليومية التي تصادفهم ونسيان هموم الحياة .

ولهذا يتسنى للقارئ والمطلع على المخدرات وأنواعها معرفة طريقة تفادي هذه الدوامة التي لا مخرج لها ولا أحد ينكر خطورة تعاطي المخدرات بمضاعفاتها النفسية والعقلية والاجتماعية ولهذا فإن إنتشار المخدرات والادمان عليها أخطر .

الفصل الثالث

المراقبة

- ❖ تمهيد .
- ❖ تعريف المراقبة .
- ❖ التحديد الزمني للمراقبة .
- ❖ أهمية دراسة المراقبة .
- ❖ أنماط المراقبة .
- ❖ ازمة المراقبة.
- ❖ القلق عند المراقبة .
- ❖ خصائص النمو في مرحلة المراقبة .
- ❖ خلاصة .

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الانسان واصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات على كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير منظم وقلّة التوافق العضلي العصبي بالإضافة الى النمو الانفعالي والتخيل والحلم .

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري تتصف بصفة الندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشأ سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال والتي تؤدي الى القلق لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشأ من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

3-1- تعريف المراهقة :

أ- لغة : إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من الفعل اللاتيني **ADOLEXERE** ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي (1). وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غش أو لحق أو دنا من .

ب- إصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد الغير الناضج إنفعالياً ، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وإكمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها (2).

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد والنضج . فالمراهقة مرحلة تاهب لمرحلة الرشد ، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر الى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين ، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين (3).

3-2- التحديد الزمني للمراهقة (اطوار المراهقة) :

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيماً إفتراضياً بقصد الدراسة الى ثلاث مرحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية التالية :

- ❖ مرحلة المراهقة المبكرة : سن 12-13-14 وتقابل المرحلة المتوسطة .
- ❖ مرحلة المراهقة الوسطى : سن 15-16-17 وتقابل المرحلة الثانوية .
- ❖ مرحلة المراهقة المتأخرة : سن 18-19-20-21 وتقابل المرحلة الجامعية .

وهكذا فإن المرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجاً جسمياً وفزيولوجياً وبنسبياً وعقلياً وإنفعالياً واجتماعياً .

3-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة :

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة الى انها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطن في المجتمع كما أنهم تكون أفكارهم عن الزواج والحياة

1- محمد مصطفى زيدان ،نبيل السمالوطي.- مرجع سابق: 1985 ، ص153.

2- رايح تركي .- أصول التربية والتعليم.- ديوان المطبوعات الجامعية . بدون طبعة :الجزائر ، 1990 ، ص (241-242).

3- حامد عبد السلام زهران .- علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة .- مرجع سابق : ص (323).

الاسرية ، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد الطفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد الى الطفولة الى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الانسان في الحياة .

ولا شك ان دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.⁽¹⁾

3-4- أنماط المراهقة :

يرى الدكتور "صموئيل مغاريوس" أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقين يمكن تلخيصها فيما يلي :

3-4-1- المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل الى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة او الخيال او الاتجاهات السلبية أي ان المراهقة هنا تميل الى العتدال .

3-4-2- المراهقة الانسحابية المنطوية :

وهي صورة مكتسبة تميل الى الانطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة ومحدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق الى نفسه وحل شكلات حياته او على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في الهواجس و أحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الاوهام والخيالات المرضية والى مطابقة المراهق بين نفسه وبين اشخاص الروايات التي يقرأها .

3-4-3- المراهقة العدوانية المتمردة :

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين او سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق الى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية ، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً متماثلاً في الايذاء او قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العياد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالاوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها .

1- حامد عبد السلام زهران .- مرجع سابق، ص 328-329 .

3-4-4-المراهقة المنحرفة :

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا ان مدى الانحراف لا يصل في خطورته الى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة او المرض النفسي والمرض العقلي (1).

3-5-أزمة المراهقة :

إن المراهقين عامة يسعون الى الثبات وتحديد هويتهم والدخول الى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوسي في قوله "ينزع المراهق في هذه المرحلة الى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعلمه ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة وإكمال نموه وإستقلاله ، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج من سلطة الوالدين والمعلمين وعصيائها وإحتقار آراء الكبار والميل أحيانا الى الكذب والسرقة والتدخين ، وإستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق الة على استكمال النمو والخروج من الطفولة .

ويتضح في ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة (2)

3-6-القلق عند المراهق :

يبدو لنا أنه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح ، وفرص النمو الشخصي ، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى ، إلا انها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها . وعلى حد تعبير سبينوزا "النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبلة على حياة جديدة " .

ويرى إبيريك فروم "فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الامراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفا في الدراسات النفسية المعاصرة " .

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعا ولقد أختلف مفهومه بحسب إختلاف مدارس علم النفس ، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق ، وأيضا حول أثاره وانواعه ، ولكنها اتفقت الى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم إغراضا بناءة لدى الفرد.(3)

1-محمد مصطفى زيدان ،نبيل السمالوطي .- مرجع سابق، 1985 ص154-155 .

2-أبو بكر مرسي محمد مرسي .- أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي .- مكتبة النهضة المصرية ، ط1 : القاهرة ، مصر ، 2002، ص(79).

3-أبو بكر مرسي محمد مرسي .- مرجع سابق، 2002 ، ص 91-92.

3-7-7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية ، علاقاته، اتجاهاته ، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه وإستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعتة الجماعة من قيم ومثل عليا .⁽¹⁾

3-7-7-1- النمو الجسمي: تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب إتزانة الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات .⁽²⁾

إنه في هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب حسم الذكور والاناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وإرتفاع في قوة العضلات لا سيما عند الذكور وتصل الاناث في سن السادسة عشر الى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر الى غاية أربعة وعشرون سنة .⁽³⁾

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة ، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة الى نضجهم الجسمي تقريبا .

3-7-7-2-النمو الفيزيولوجي :

يرى "مصطفى زيدان" ان القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد اكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات ، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك الى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في اتساع صدره ونموئته وكذلك تكوين الالياف العصبية

1- محمد مصطفى زيدان .- دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام .- ديوان المطبوعات الجامعية .- بدون طبعة : الجزائر ، 1975،ص(152).

2-محمد عوض البسيوني ،فيصل بسين الشاطيء .- نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية .- ديوان المطبوعات الجامعية .-2ط : الجزائر ، 1992،ص(147).

3-قاسم المندلاوي وآخرون .- دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية .- دار المعرفة .- بدون طبعة : بغداد ، العراق ، 1990، ص (21).

في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتهكير والتذكر والانتباه.⁽¹⁾ وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلوي" انه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولا سيما الدورة الدموية والاعوية والقلب وان الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون الى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية الى مستوى الكبار وهذا يجعل التكيف تكيفا أفضل واكبر للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكن لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولا سيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري او قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس.⁽²⁾

3-7-3- النمو العقلي المعرفي :

❖ **الذكاء :** ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في اوئل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها ان توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة ويمكننا الكشف بشيء من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابع عشر وبالتالي يمكننا ان نوجهه تعليميا ومهنيا وفتيا حسب ما تسمح به إستعداداته الخاصة .

❖ **انتباه المراهق:**

وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه او مداه فهو يستطيع ان يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة .

والانتباه هو ان يبيلور الانسان شعوره على شيء ما في مجاله الادراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر اما المجال الادراكي فهو الحيز المحيط بالذات .

❖ **تذكر المراهق:**

ويصاحب النمو قدرة المراهق على الانتباه نموا مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر ، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على المفهوم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا الا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة .

❖ **تخييل المراهق:**

يتجه تخيال المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الالفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود الى أن عملية إكتساب اللغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القلب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولا شك

1-محمد مصطفى زيدان .- مرجع سابق ، 1975،ص(154).

2-قاسم المندلوي واخرون .- مرجع سابق ، 1990 ، ص (21).

إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم .

❖ الاستدلال والتفكير :

التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب ان تهدف في عملية التربية الى مساعدة التلاميذ على إكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو عملي او إجتماعي أو إقتصادي وإذا استطعنا ان نمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الاهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم .⁽¹⁾

3-7-4- النمو الجنسي :

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها الاستمرار وإستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الاخر ويلاحظ الاكثار من الاحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية ، ويزداد تعرف للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة إنتقال من الجنسية المثيلة الى الجنسية الغريبة وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته الى اول من يصادف من الجنس الاخر وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب إنتباه أفراد الجنس الاخر ، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي وأخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الاخر التي يدفع اليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والاناث الى النضج الجنسي . ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل منها شخصية المراهق ، نوع المجتمع الذي يعيش فيه . الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له ، التكوين النفسي لأفراد الجنس الاخر ، والاتجاه الديني .

3-7-5- النمو الأخلاقي :

مع وصول المراهق الى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والاخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية.... الخ . وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة افراد الجنس الاخر والميوعة والانحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الاخلاقية⁽²⁾

1- محمد مصطفى زيدان ،نبيل السامالوطي .- مرجع سابق، 1985، ص (157-158).

2- حامد عبد السلام زهران .-مرجع سابق،ص (394-399)

خلاصة :

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية ، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية ، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام ، دون ان تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة ، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أنتتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الاهل في توجيه ورعية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل .

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه مختلف الحاجات التي يتطلبه ومنها :

الراحة والترويح عن النفس وكثيرا ما تعتمد هذه الأنشطة الرياضية ، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح وتساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكاملة بصفة مقبولة إجتماعيا ، كما تساعد على إكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث والإجراءات

الميدانية

- ❖ تمهيد
- ❖ 1- الدراسة الاستطلاعية.
- ❖ 2- المنهج العلمي المتبع.
- ❖ 3- متغيرات البحث.
- ❖ 4- مجتمع البحث.
- ❖ 5- عينة البحث.
- ❖ 6- مجالات البحث.
- ❖ 7- أداة البحث.
- ❖ 8- الأسس العلمية للأداة.
- ❖ 9- الوسائل الإحصائية.
- ❖ خلاصة.

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها ، ويتم ذلك بإخضاعها الى الدراسة العلمية وذلك بإتباع منهج يتلائم وطبيعة الدراسة وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق أحد المناهج وذلك على العينة المختارة . وفي هذا الفصل وبعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة والمتمثلة في 03 فصول وهي على الترتيب : النشاط البدني الرياضي الترويحي . المخدرات ، المراهقة ، سنحاول ان نوضح اهم الإجراءات الميدانية التي إتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج دقيقة يمكن الوثوق بها وإعتبارها نتائج موضوعية .

4-1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في القاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، وقد قمنا بزيارة لثانويات دائرة سور الغزلان ، وكان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية تخدم البحث وإفترضاته وعلى ضوء ذلك استطعنا ان نضع استمارة اسبيان .

4-2- المنهج العلمي المتبع :

استجابة لطبيعة الموضوع والذي يهدف الى معرفة مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من إدمان المخدرات لدى المراهق فإننا إعتدنا على إستعمال المنهج الوصفي .
وقد تم إعتادنا لهذا المنهج نظرا لطبيعة الموضوع ، لأن المنهج الوصفي يسمح لنا بوصف دور النشاط البدني الرياضي الترويحي ، ومساهمته في التقليل من إدمان المخدرات لدى المراهق .
كما انه يساعدنا في جمع عدد كبير من المعلومات من عدد كبير من المراهقين ، إضافة الى انه يعتبر منهج إقتصادي في الوقت والتكلفة .

4-3- متغيرات البحث :

❖ المتغير المستقل :

هو المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر .⁽¹⁾
في بحثنا هذا كان المتغير المستقل هو "النشاط البدني الرياضي الترويحي" .

❖ المتغير التابع :

يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثنا تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع .⁽²⁾
وفي بحثنا حددنا المتغير التابع "إدمان المخدرات لدى المراهق" .

4-4- مجتمع البحث :

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل اليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة⁽³⁾ .

1-ناصر ثابت .-أضواء على الدراسة الميدانية .-الكويت : مكتبة الفلاح ، 1984 ص.58

2- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب .- البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي .- دار الفكر العربي: القاهرة ، 1999 ص 219.

3-محمد نصر الدين رضوان .- الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية . -دار الفكر العربي: مصر، 2003, ص20.

وفي هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من جميع المراهقين في السنة الثالثة ثانوي بثانويات سور الغزلان ويقدر العدد الإجمالي لمجتمع بحثنا حوالي 1000 تلميذ كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم 01: يبين عدد المراهقين للمجتمع الأصلي :

عدد التلاميذ	إسم الثانوية
300	ثانوية الامام الغزالي
200	ثانوية دحماني جلول
240	ثانوية محند يزيد
260	متقنة سعد دحلب
1000	المجموع

4-5- عينة البحث :

العينة هو جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث⁽¹⁾.

وقد حاولنا أن نحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي هذا ما يحول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها على المجتمع الأصلي للدراسة ، ومن ثم الخروج بنتائج تلائم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس حيث تم إختيار 10% من مجتمع البحث أي 100 مراهق .

جدول رقم 02: يبين عدد تلاميذ عينة الدراسة .

عدد التلاميذ	إسم الثانوية
30	ثانوية الامام الغزالي
20	ثانوية دحماني جلول
24	ثانوية محند يزيد
26	متقنة سعد دحلب
100	المجموع

4-6- مجالات البحث :

4-6-1-المجال البشري : بعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة تم تحديد افراد العينة والتي بلغ عددها 100 مراهق وهو العدد الذي يمثل عينة البحث.

1-رشيد زرواتي .- مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية .- الجزائر .- دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع : 2007.ص334.

4-6-2-المجال الزمني :

وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتوزيع الاستمارات وتاريخ إجراء المقابلات ، حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم الى قسمين :

❖ مجال خاص بالجانب النظري وإمتد من 10 جانفي 2013 الى غاية 05 أبريل

❖ مجال خاص بالجانب التطبيقي وإمتد من 15 أبريل الى 25 ماي 2013.

4-6-3- المجال المكاني : أجريت هذه الدراسة التطبيقية لهذا البحث في كل من :

❖ ثانوية الامام الغزالي .

❖ ثانوية محند يزيد .

❖ متقنة سعد دحلب .

❖ ثانوية دحماني جلول .

4-7- أداة البحث :

إن أداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث من حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا هذا أداة "الاستبيان"

4-7-1-تعريف الاسبيان :

يتضمن مجموعة من الأسئلة التي تمت صياغتها لتخدم فروض الدراسة.⁽¹⁾

هو قائمة تحتوي على مجموعة أسئلة يستخدمها الباحث لبناء أسئلة وتوجيهها الى المجيب حيث يقوم بنفسه بتوجيه الأسئلة ، والاستبيان ليس إلا صحيفة إستخبار يطبقها الباحث بدلا من المجيب ، ويسمح إستخدام إستمارة الاستبيان للمجيب أن يسجل إجابات في الحال.⁽²⁾

ويمكن تعريف الاستبيان بأنه سلسلة من الاقتراحات التي لها شكل معين أو ترتيب معين والتي من خلالها يطلب رأي أو حكم.⁽³⁾

ومن شروط الأسئلة الجيدة نذكر :

❖ أن نجمع بين الأسئلة المغلقة التي يجيب فيها المبحوث بنعم أو لا ، والأسئلة المفتوحة التي تسمح للمبحوث التعبير عن آرائه بنوع من الصراحة والحرية .

❖ أن تكون الأسئلة بسيطة وواضحة لا تحمل اللبس او سوء الفهم .

1-محمد شفيق .- البحث العلمي .- الخطوات المنهجية لاعداد البحوث الاجتماعية .-المكتب الجامعي الحديث : 1998 ، ص 117.

2-مراد عبد الفاتح.- موسوعة البحث العلمي وإعداد الأبحاث والمؤلفات: القاهرة ، 2000 ، ص 807.

3.-ROGER.MACCEILLI.LE QUESTIONNAIRE DANS LENQUETE PSYCHO-SOCIAL.EDITIONE.S.F.8ED.1985-P8.-

- ❖ أن لا تكون الأسئلة إيجابية بحيث توحى للمبحوث بإجابات معينة .
- ❖ يجب ان لا تشمل الأسئلة على أكثر من نقطة واحدة ، فإذا كان الباحث يريد الإجابة على أكثر من شيئين يستحسن وضعها في سؤالين مختلفين
- وقد إعتدنا في دراستنا على إستمارة إستبان تحتوي على 15 سؤال ، وقد تم تصميم هذا الاستبيان على أساس الفرضيات الجزئية حيث قسمت الى محورين :
- ❖ **المحور الأول :** (1-2-3-4-5-6-7-8) الأسئلة الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى.
- ❖ **المحور الثاني :** (9-10-11-12-13-14-15) الأسئلة الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية .

4-8- الأسس العلمية لاداة :

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه (1).
ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو إختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الأختبار (2).
للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا بإستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاسبيان على مجموعة من الأساتذة (أساتذة التربية البدنية والرياضية) بجامعة البويرة ، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون قمنا بإجراء التعديلات التي إتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الاخر .

4-9- الوسائل الإحصائية :

بعد تفريغ الاستمارات التي تم إسترجاعها وعددها 100 إستمارة إستبان قمنا بتوظيف تقنية النسبة المئوية لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا ، وقد إعتدنا على إستخدام القاعدة الثلاثية للاستخراج النسبة المئوية ومعادلتها (3).
النسبة المئوية (%) = $\frac{\text{عدد أفراد العينة المجدبة لنوع من الأسئلة} \times 100}{\text{مجموع أفراد العينة}}$

مجموع أفراد العينة

وكذلك قانون كا² للإثبات الدلالة الإحصائية وهو كما يلي :

تام : التكرارات الملاحظة .

(تام - تان)²

تان : التكرارات النظرية .

كا² =

تان

كا² : كاف التريبع .

مع ملاحظة ان درجة الحرية n-1 ، حيث تدل (n) على عدد الفئات أو المجموعات لا عدد الافراد أو المشاهدات في العينة .

1-فاطمة عوض صابر .- وميرفت علي خفاجة .- أسس البحث العلمي .- الإسكندرية .- مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية : 2002، ص 167.

2- محمد حسن علاوي .- وأسامة كمال راتب : مرجع سابق ، ص 224.

3- معين أمين السيد .- المعين في الإحصاء .- دار العلوم للنشر والتوزيع : القبة ، 1998، ص 34 .

خلاصة:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة.

وفي ختام هذا الفصل نكون قد وضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي إتبعناها في هذه الدراسة ، حيث تم في هذا الفصل تحديد المجال المكاني والزمني وكذلك المجال البشري للدراسة ، وتم الكشف عن الشروط العلمية لأداتها وضبط متغيراتها ، كما تناول عينة البحث وكيفية إختيارها وشرح المنهج المستخدم وأدوات الدراسة .

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

❖ تمهيد.

1- عرض وتحليل النتائج

2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات .

❖ خلاصة .

✓ الاستنتاج العام

✓ الخاتمة

✓ إقتراحات وفروض مستقبلية .

تمهيد:

بعد توضيح أهم الإجراءات الميدانية التي إتبعناها في دراستنا هذه والتي عرضناها في الفصل الرابع للبحث ، سوف نتطرق في هذا الفصل الى أهم النتائج المتوصل اليها من خلال ما أسفرت عليه المعالجة الإحصائية التي طبقت على مختلف أفراد العينة للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة في هذه الدراسة والتي تناولت عدة عوامل من شأنها أن تلعب دورا في التعرف على مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من إدمان المخدرات لدى المراهق .

5- عرض وتحليل النتائج :
1-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

السؤال الأول:

هل تمارس أي نشاط بدني رياضي ؟

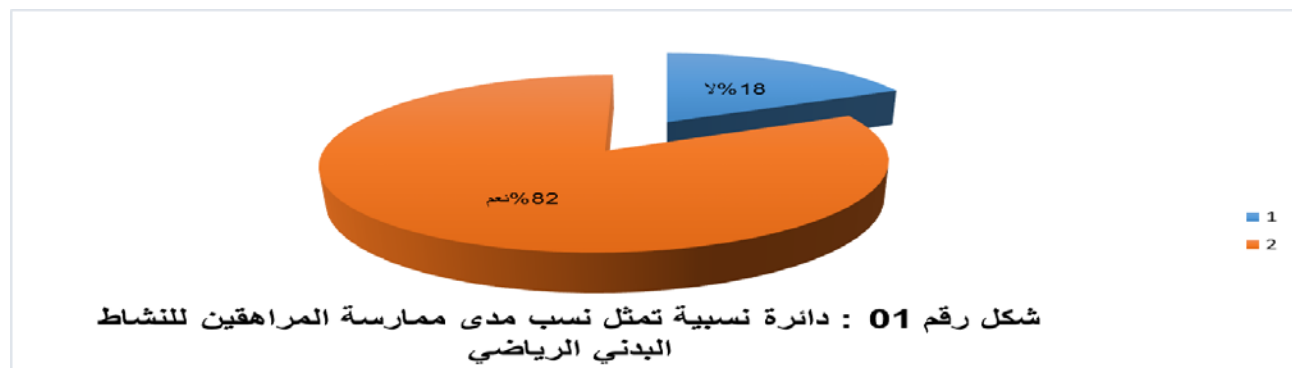
الغرض منه:

معرفة مدى ممارسة المراهقين للنشاط البدني الرياضي

الجدول رقم 03:

يمثل النسبة المئوية لمدى ممارسة المراهقين للنشاط البدني الرياضي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	82	%82	40.96	3.841	1	0.05	دالة
لا	18	%18					
المجموع	100	%100					



عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها نج ان نسبة %78 يمارسون النشاط البدني الرياضي وهذا ما تبين إجابتهم ب"نعم" وهي النسبة الأعلى وهذا ما يظهر الدور الكبير الذي يلعبه هذا النشاط في صفوف المراهقين اما نسبة %22 فكانت إجابتهم ب"لا" وهذا راجع لعدم إهتمامهم بهذا النشاط ، وبما ان ك² المحسوبة اكبر من ك² المجدولة نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج :

نستنتج ان ممارسة النشاط البدني الرياضي له أهمية بالغة لدى المراهقين.

السؤال الثاني :

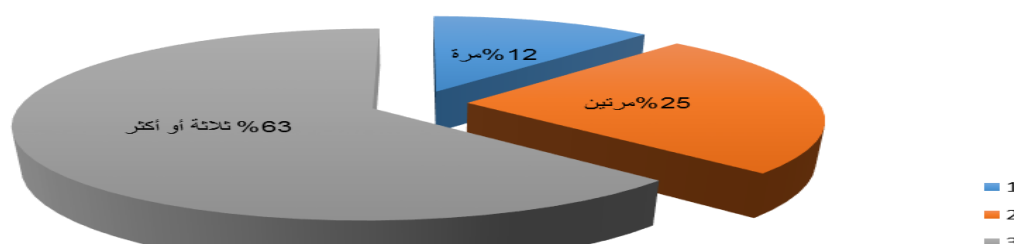
كم مرة في الأسبوع تمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي ؟.

الغرض منه:

المراد من خلال هذا السؤال هو معرفة مدى مداومة المراهق على ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

الجدول رقم 04: يبين مدى مداومة المراهق على ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج الاحصائي
مرة	12	%12		5.99	2	0.05	دالة
مرتين	25	%25					
أكثر	63	%63					
المجموع	100	%100					



الشكل رقم 02 : دائرة نسبية تمثل نسب مدى مداومة المراهق على ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي

عرض وتحليل النتائج:

من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول نجد أن نسبة 12% من المستجوبين يمارسون نشاط بدني رياضي ترويحي مرة في الأسبوع ونسبة 25% مرتين في الأسبوع ، أما نسبة 63% فهم يمارسون نشاط بدني رياضي ترويحي 3 مرات أو أكثر في الأسبوع . وهذا ما يؤكد عليه مقدار ك² عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث كانت ك² المجدولة تساوي (5.99) وهي أصغر من ك² المحسوبة وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج :

نستنتج أن اكبر عدد من المراهقين يمارسون نشاطات بدنية رياضية ترويحية 3 مرات أو أكثر في الأسبوع ، وهذا ما يدل على أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى المراهق

السؤال الثالث :

ما الغرض من ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟.

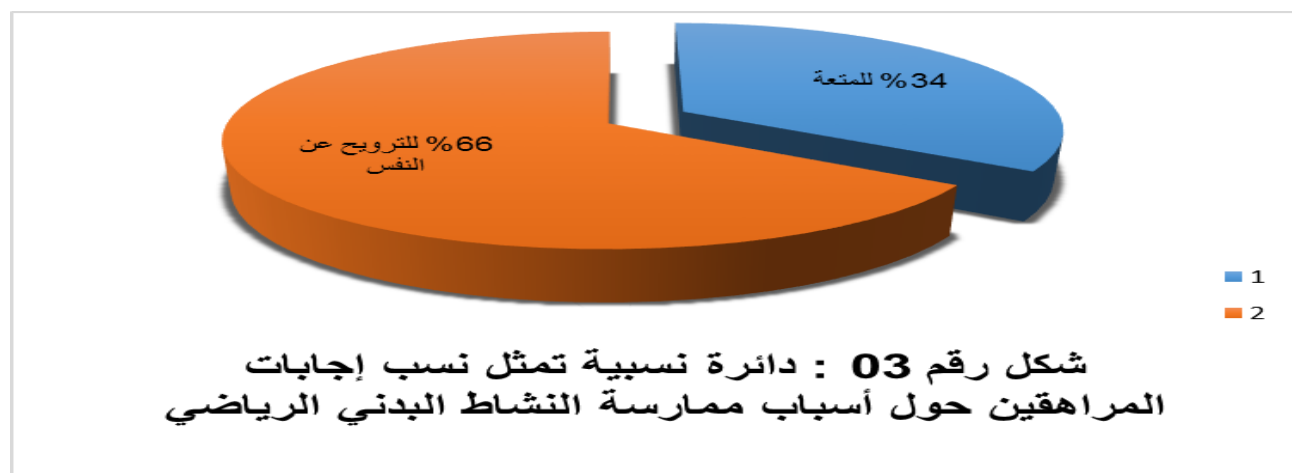
الغرض منه:

معرفة أسباب ممارسة النشاط البدني الرياضي .

الجدول رقم 05 :

يمثل النسبة المئوية لإجابات المراهقين حول أسباب ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الاستنتاج الاحصائي
الترويح عن النفس	66	%66	5.12	3.841	1	0.05	دالة
للمتعة	34	%34					
المجموع	100	%100					



عرض وتحليل نتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها يظهر لنا ان نسبة 66% ترى انها تمارس النشاط البدني الرياضي للترويح عن النفس لما فيه من سعادة وسرور وانفعالات إيجابية اما نسبة 34% ترى انها تمارس هذا النشاط للمتعة ،وبما ان ك² المحسوبة اكبر من ك² المجدولة نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق ان ممارسة المراهقين للنشاط الرياضي تكمن في المتعة والترويح عن النفس .

السؤال الرابع:

هل ترى ان ممارسة الأنشطة الرياضية تقلل من تعاطي المخدرات لدى المراهقين ؟

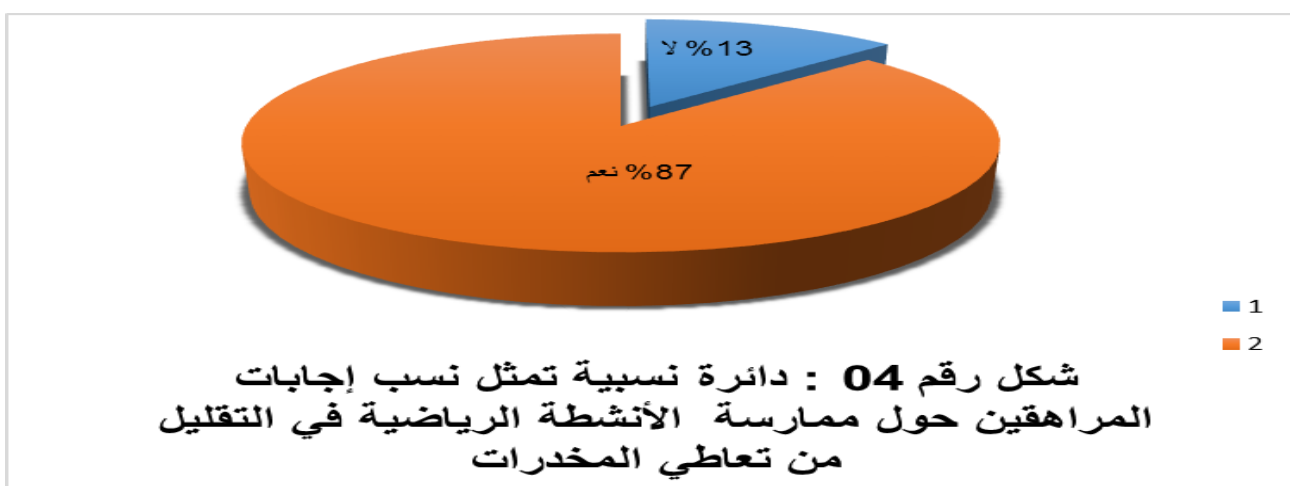
الغرض منه :

معرفة مدى تأثير الأنشطة الرياضية في التقليل من إدمان المخدرات .

الجدول رقم 06:

يمثل النسبة المئوية لإجابات المراهقين حول ممارسة الأنشطة الرياضية في التقليل من تعاطي المخدرات .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	87	%87	27.38	3.84	1	0.05	دالة
لا	13	%13					
المجموع	100	%100					



عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان نسبة 87% من إجابات المراهقين ترى ان ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في التقليل من إدمان المخدرات اما نسبة 13% فترى ان ممارسة الأنشطة الرياضية ليس لها دور في التقليل من تعاطي المخدرات بل هناك أسباب أخرى مؤدية الى ذلك ،وبما ان ك² المحسوبة أكبر من ك² المجدولة نستنتج انه هناك دلالة ذات فرق إحصائية

الاستنتاج:

نستنتج انه للأنشطة الرياضية دور كبير وفعال في التقليل من إدمان المخدرات لدى المراهقين.

السؤال الخامس:

بممارستك النشاط البدني الرياضي هل يتحقق لك الشعور بالحيوية والراحة النفسية ؟

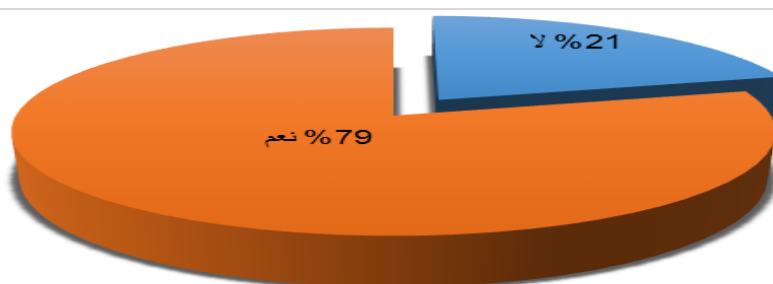
الغرض منه :

معرفة نوع الشعور الذي يشعر به المراهق اثناء ممارسته للنشاط الرياضي

الجدول رقم 07:

يمثل النسبة المئوية لإجابات المراهقين حول شعورهم اثناء ممارسة النشاط الرياضي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	79	%79	33.64	3.841	1	0.05	دالة
لا	21	%21					
المجموع	100	%100					



شكل رقم 05: دائرة نسبية تمثل نسب إجابات المراهقين حول شعورهم أثناء ممارسة النشاط الرياضي

عرض وتحليل النتائج:

من خلال ملاحظة النتائج المحصل عليها يظهر لنا ان اغلبية المراهقين والتي قدرت نسبتهم ب"79%" كانت إجابتهم ب"نعم" وهذا ما بين شعورهم بالراحة النفسية والحيوية لأن هذه الأنشطة تقلل من التوتر العصبي واما المجموعة المتبقية والتي تقدر نسبتهم ب"21%" فكانت إجابتهم ب"لا" وهنا قد يدخل الصراع والتحدي اثناء المنافسة ، وبما ان ك² المحسوبة اكبر من ك² المجدولة نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

نستنتج ان ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في تحقيق الشعور بالحيوية والراحة النفسية.

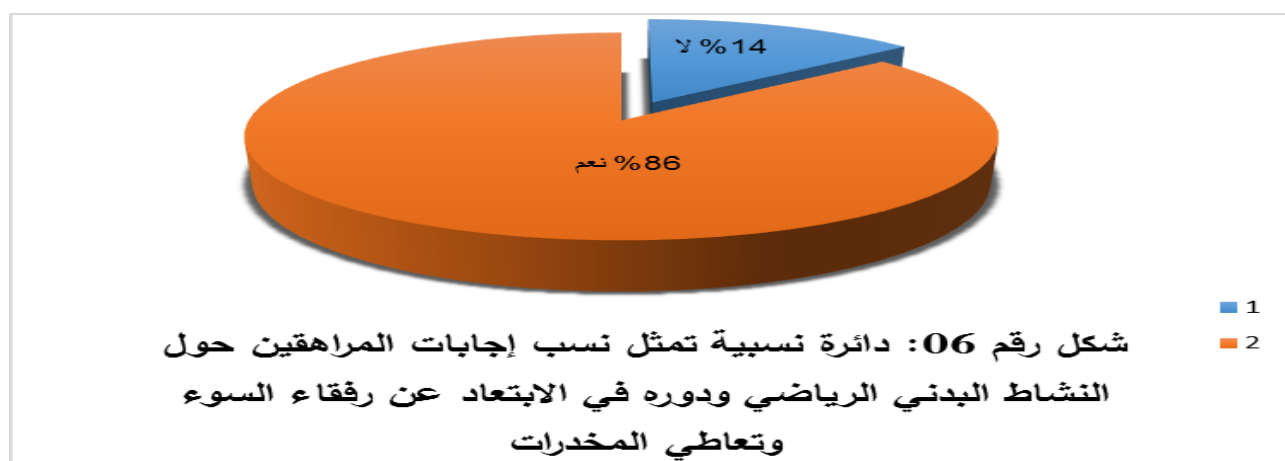
السؤال السادس :

هل ترى ان ممارستك للنشاط البدني الرياضي تجعلك أكثر إبتعادا عن رفقاء السوء وتعاطي المخدرات؟
الغرض منه: معرفة دور النشاط البدني الرياضي في إبعاد المراهق عن رفقاء السوء وتعاطي المخدرات.

الجدول رقم 08:

يمثل النسبة المئوية لإجابات المراهقين حول النشاط البدني الرياضي ودوره في الابتعاد عن رفقاء السوء وتعاطي المخدرات.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	86	%86	51.84	3.841	1	0.05	دالة
لا	14	%14					
المجموع	100	%100					



عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها يظهر لنا ان هناك نسبة كبيرة وهي %86 وهذا يبين لنا الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في إبعاد المراهق عن تعاطي المخدرات وعن مصاحبة رفقاء السوء اما نسبة %14 فترى ان النشاط البدني الرياضي لا يكفي للإبتعاد عن رفقاء السوء وعن تعاطي المخدرات بل هناك عدة عوامل أخرى ، بما ان ك² المحسوبة اكبر من ك² المجدولة نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

للنشاط البدني الرياضي أهمية بالغة في إبعاد المراهق عن رفقاء السوء وتعاطي المخدرات.

السؤال السابع:

هل تعتبر ان ممارسة الأنشطة الرياضية وسيلة ترفيهية ترويجية ؟

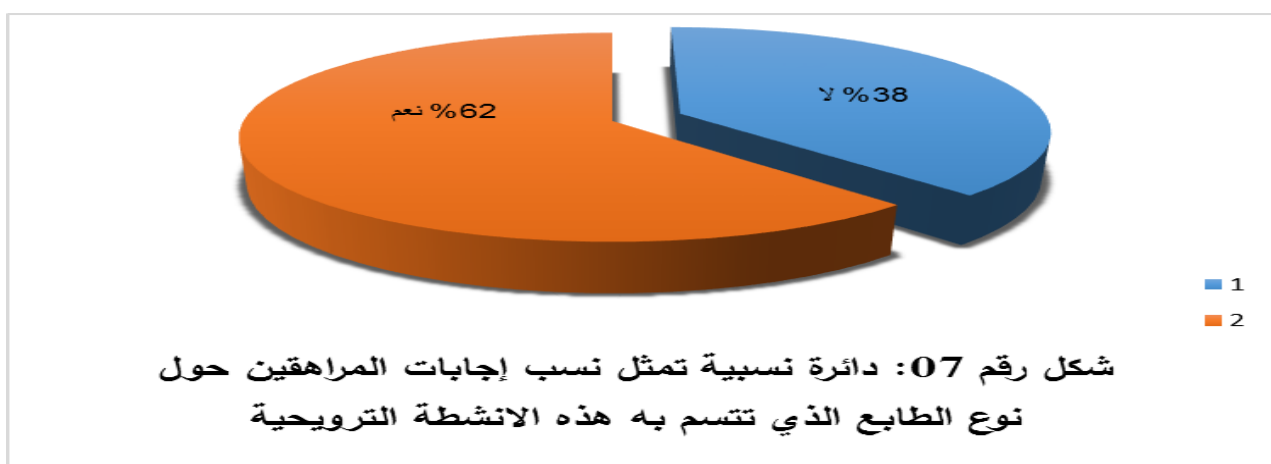
الغرض منه :

معرفة نوع الطابع الذي تتسم به هذه الأنشطة الترويجية .

الجدول رقم 09 :

يمثل النسبة المئوية لنوع الطابع الذي تتسم به هذه الأنشطة الترويجية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	62	%62	5.76	3.841	1	0.05	دالة
لا	38	%38					
المجموع	100	%100					



عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها يظهر لنا ان نسبة 62% ترى ان الأنشطة الرياضية ذات طابع ترفيهي ترويجي لأن الفرد فيها يمكنه التعبير عن ميولاته ورغباته وهذه النشاطات تقي من الملل والقلق والاكتئاب والصراع النفسي اما نسبة 38% فتري انها ليست ترفيهية بل تتخذ أحيانا طابع المنافسة ،وبما ان ك² المحسوبة اكبر من ك²المجدولة نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

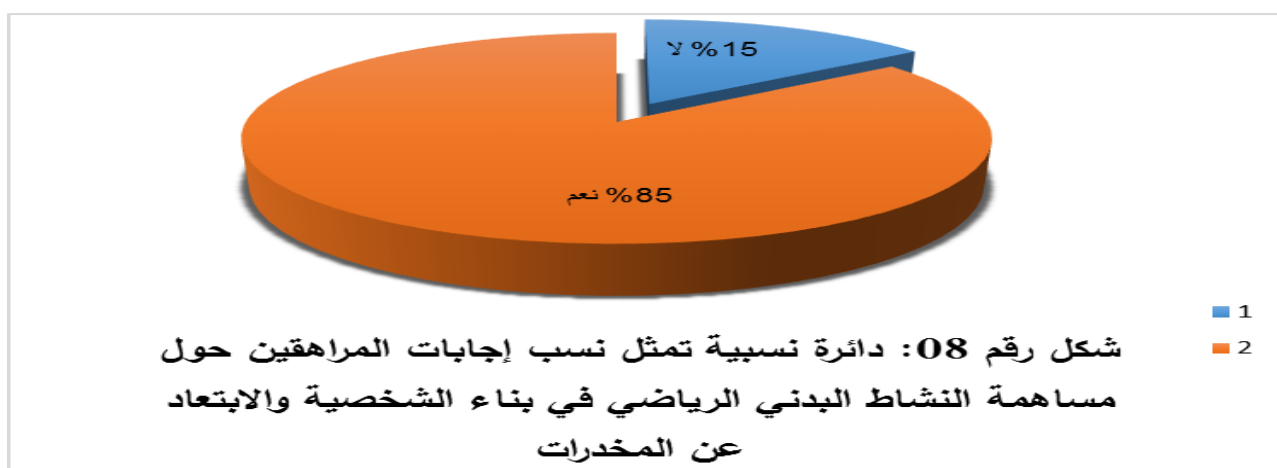
نستنتج مما سبق ان الأنشطة الرياضية ذو طابع ترفيهي ترويجي لأنها تبعد المراهق عن الملل والقلق والاكتئاب.

السؤال الثامن: هل تعتقد ان ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تساعد على بناء شخصيتك وتبعدك عن ظاهرة إدمان المخدرات ؟

الغرض منه: معرفة دور ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في بناء شخصية المراهق وإبعاده عن المخدرات؟

الجدول رقم 10: يمثل النسبة المئوية لإجابات المراهقين حول مساهمة النشاط البدني الرياضي في بناء الشخصية والإبتعاد عن المخدرات.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	85	%85	49	3.84	1	0.05	دالة
لا	15	%15					
المجموع	100	%100					



عرض وتحليل النتائج:

من خلال ملاحظة النتائج المحصل عليها يظهر لنا ان نسبة 85% من المراهقين ترى ان ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعد على بناء الشخصية إذ يساهم في بناء المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد وتبعده عن المخدرات اما النسبة المتبقية وتقدر ب 15% فتري انها تمارس النشاط البدني الرياضي لدوافع أخرى غير متعلقة ببناء الشخصية وإدمان المخدرات وبما ان ك² المحسوبة اكبر من ك² الجدولة نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج

نستنتج مما سبق ان الأنشطة البدنية الرياضية تساعد على بناء شخصية المراهق وتساهم في إبعاده عن إدمان المخدرات

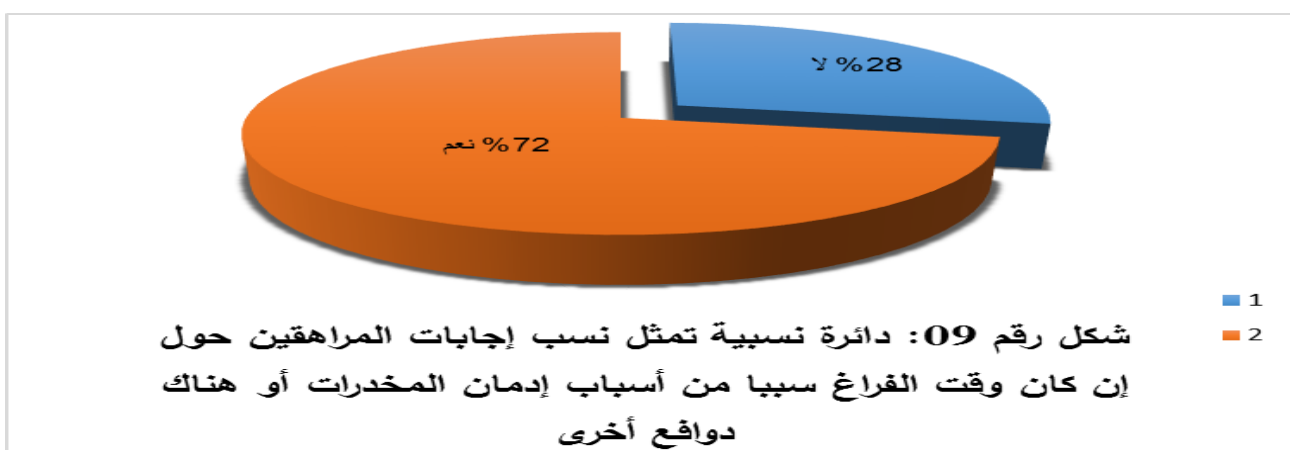
5-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

السؤال التاسع: هل كثرة أوقات الفراغ ومصاحبة رفقاء السوء تؤدي إلى إدمان المخدرات؟
الغرض منه: معرفة أسباب الإدمان . وهل كثرة أوقات الفراغ ومصاحبة رفقاء السوء تؤدي إلى ذلك.

الجدول رقم 11:

يمثل النسب المئوية لإجابات المراهقين حول إن كان وقت الفراغ سببا من أسباب الإدمان على المخدرات او هناك دوافع أخرى لادمان المخدرات .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	72	%72	19.36	3.841	1	0.05	دالة
لا	28	%28					
المجموع	100	%100					



عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان نسبة كبيرة وهي %72 تقول ان وقت الفراغ دافع قوي لادمان المخدرات وهذا راجع إلى مرافقة أصحاب السوء فيصبح المراهق مصاحبا لاي شخص يلزمه في أوقات فراغه ويقلده في أي فعل يفعله دون أي تردد.

اما نسبة %28 فترى ان المراهق لا ينحرف بمجرد كثرة أوقات فراغه بل هناك دوافع أخرى وراء هذا الإدمان. وبما ان ك² المحسوبة اكبر من ك² المجدولة نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الإستنتاج:

نستنتج مما سبق ان أوقات الفراغ ومصاحبة رفقاء السوء يؤدي إلى ادمان المخدرات .

السؤال العاشر :

هل ملاً وقت فراغك بالأنشطة الرياضية تبعدك عن مختلف الانحرافات ؟

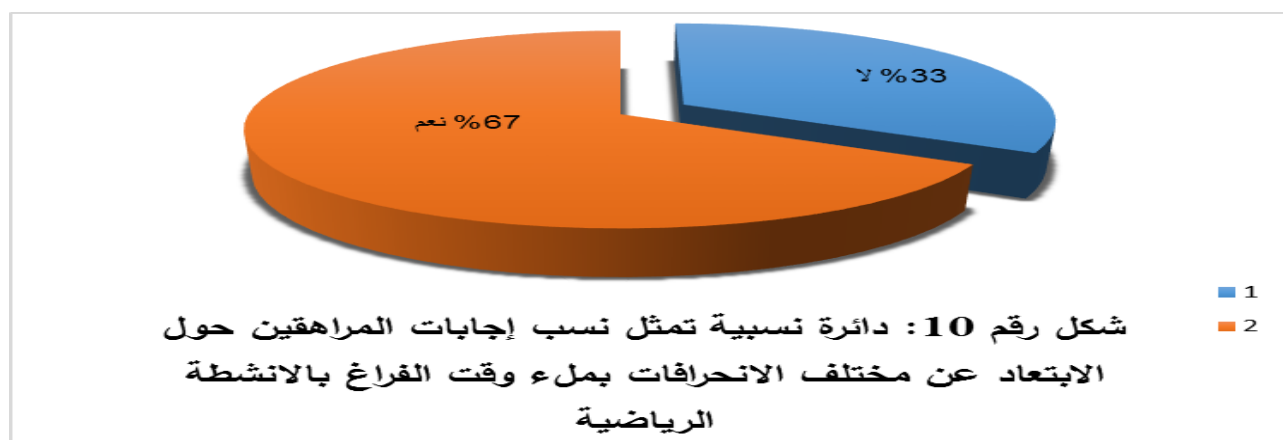
الغرض منه :

معرفة هل إذا مارس المراهق النشاط الرياضي وقت الفراغ يؤدي إلى الابتعاد عن مختلف الانحرافات .

الجدول رقم 12 :

يمثل النسب المئوية لإجابات المراهقين حول الابتعاد عن مختلف الانحرافات بملأ وقت الفراغ بالأنشطة الرياضية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	67	67%	11.56	3.841	1	0.05	دالة
لا	33	33%					
المجموع	100	100%					



عرض وتحليل النتائج :

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول نلاحظ ان نسبة 67% ترى ان ملاً وقت الفراغ بالانشطة الرياضية يبعد عن مختلف الانحرافات وهذا بتشغيل وقت الفراغ بأمر مفيدة كالاشتراك في الأندية والمعسكرات ، اما نسبة 33% فترى ان الانشطة الرياضية لا تكفي للحد من إنتشار الافات الإجتماعية والانحرافات المختلفة ،وبما ان ك² المحسوبة اكبر من ك²المجدولة نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

نستنتج ان ملاً وقت الفراغ بمختلف الانشطة الرياضية له دور في إبعاد المراهق عن الانحرافات.

السؤال الحادي عشر :

هل ميولك لهوايات أخرى وقت فراغك تبعك عن ممارسة الأنشطة الرياضية؟

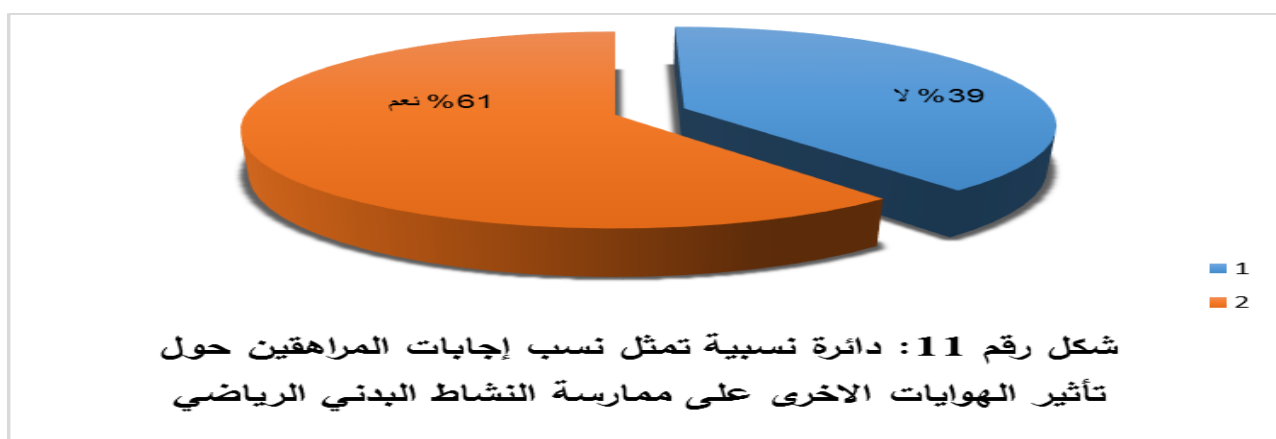
الغرض منه :

معرفة مدى قدرة الهوايات الأخرى في إبعاد المراهق عن ممارسة النشاط البدني الرياضي .

الجدول رقم 13 :

يمثل النسبة المئوية لإجابات المراهقين حول تأثير الهوايات الأخرى على ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	39	%39	4.84	3.841	1	0.05	دالة
لا	61	%61					
المجموع	100	%100					



عرض وتحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان نسبة الإجابات ب"لا" هي 61% وهذا يبين لنا ان الهوايات الأخرى ليس لها تأثير على ممارسة النشاط البدني الرياضي لما فيه من متعة وراحة نفسية اما نسبة 39% من المراهقين المحبين ب"نعم" فيرون ان الهوايات الأخرى تبعد المراهقين عن ممارسة النشاط البدني الرياضي ، وبما ان ك² المحسوبة اكبر من ك² المجدولة نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق ان الميل للهوايات الأخرى وقت الفراغ لا يؤثر على ممارسة النشاط البدني الرياضي

السؤال الثاني عشر:

هل كثرة أوقات الفراغ تدفعك بالاطلاع على المادة المخدرة التي سببا للإدمان عليها؟.

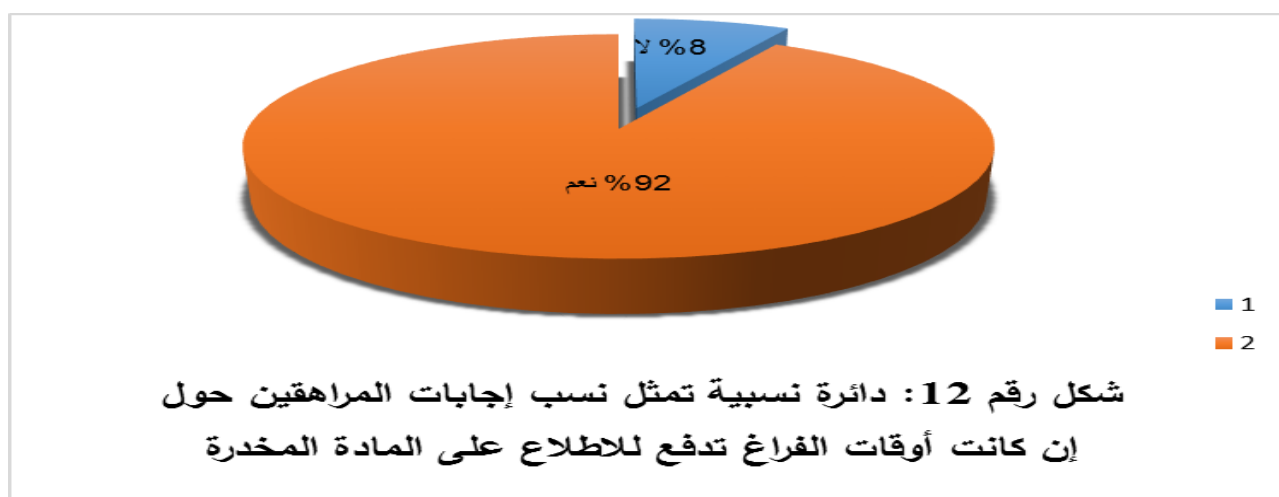
الغرض منه :

معرفة مدى حب المراهق للاطلاع على المادة المخدرة اثناء وقت فراغه.

الجدول رقم 14 :

يمثل النسب المئوية لإجابات المراهقين إن كانت أوقات الفراغ تدفع للاطلاع على المادة المخدرة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	92	%92	70.56	3.84	1	0.05	دالة
لا	08	%08					
المجموع	100	%100					



عرض وتحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا ان نسبة 92% قد اكدت ان كثرة أوقات الفراغ تدفع للاطلاع على المادة المخدرة وانها تعتبر سبب رئيسي في الإدمان عليها ، اما نسبة 08% فتري ان كثرة أوقات الفراغ ليست دافع قوي للإدمان على المخدرات . بما ان ك² المحسوبة اكبر من ك² المجدولة نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

نستنتج ان أوقات الفراغ تعد سببا رئيسيا في إطلاع المراهق على المادة المخدرة .

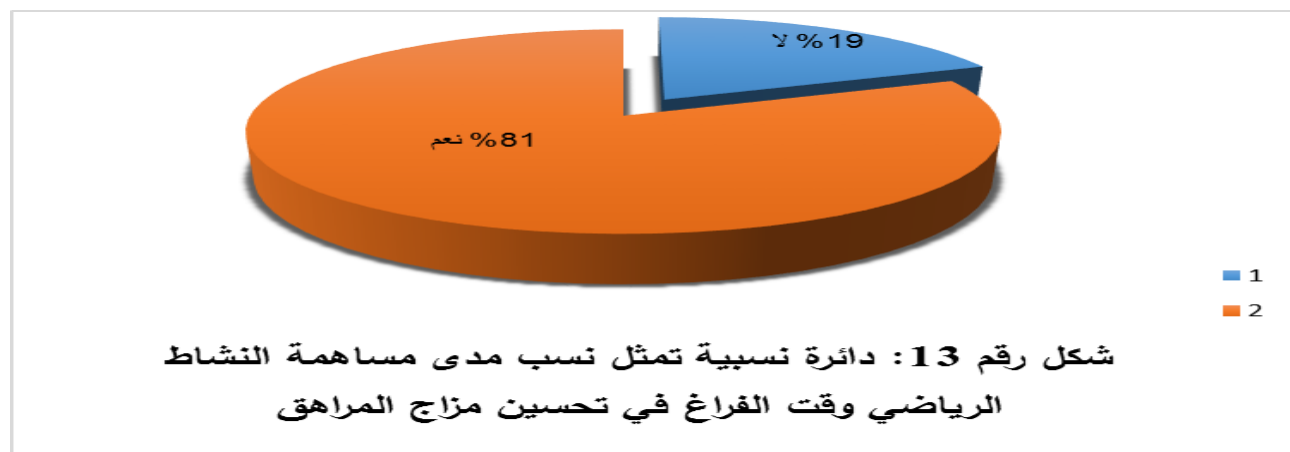
السؤال الثالث عشر :

هل ممارستك للأنشطة الرياضية عند وقت فراغك تساعدك على تحسين مزاجك؟

الغرض منه : معرفة إن كان النشاط الرياضي يساعد في تحسين مزاج المراهق.

الجدول رقم 15 : يبين مدى مساهمة النشاط الرياضي وقت الفراغ في تحسين مزاج المراهق.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	81	%81	38.44	3.84	1	0.05	دالة
لا	19	%19					
المجموع	100	%100					



عرض و تحليل النتائج:

من خلال تحليلنا لنتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه تبين لنا أن نسبة كبيرة من أفراد العينة وهي %81 أجابوا بأن الممارسة للأنشطة الرياضية عند وقت الفراغ تساعد على تحسين المزاج ، بينما نجد نسبة %19 أجابوا أن الممارسة للأنشطة الرياضية عند وقت الفراغ لا تساعد في تحسين المزاج، وهذا ما يؤكد عليه مقدار ك² عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1) حيث كانت ك² الجدولة تساوي (3.84) وهي أصغر من ك² المحسوبة وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن ممارسة الأنشطة الرياضية عند وقت الفراغ لها أهمية كبيرة في تحسين مزاج المراهق .

السؤال الرابع عشر:

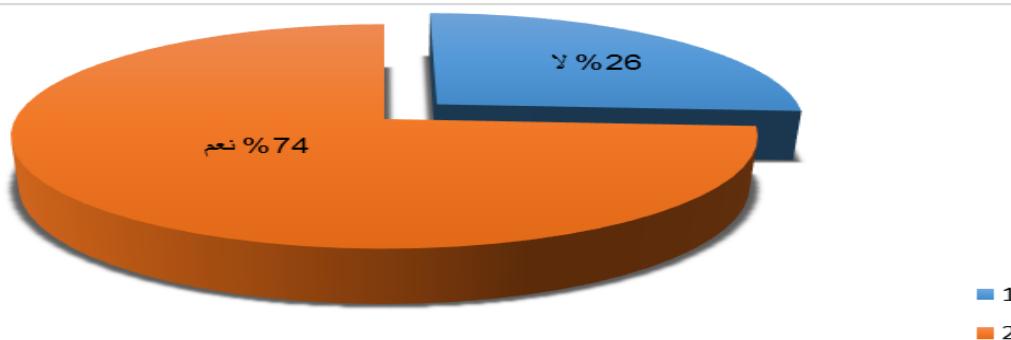
هل الأنشطة الرياضية تملأ أوقات فراغك وتبعدك على إدمان المخدرات ؟

الغرض منه:

معرفة ما إذا كانت ممارسة الأنشطة الرياضية تملأ وقت فراغ المراهق وتبعده عن المخدرات .

الجدول رقم 16: يبين مدى ممارسة الأنشطة الرياضية ملء وقت الفراغ لدى المراهق.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	74	%74	23.04	3.84	1	0.05	دالة
لا	26	%26					
المجموع	100	%100					



شكل رقم 14: دائرة نسبية تمثل نسب مدى ممارسة الانشطة الرياضية في ملء وقت الفراغ لدى المراهق

عرض وتحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة الإجابات بنعم %74 وهذا يبين لنا أن النشطة الرياضية لها تأثير إيجابي وقت الفراغ في إبعاد المراهق عن المخدرات، أما نسبة 26% من المراهقين المجيبين بلا فيرون أن الأنشطة الرياضية ليس لها دور في إبعاد المراهق عن المخدرات ، وهذا ما يؤكد عليه مقدار ك² عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1) حيث كان ك² المجدولة تساوي (3.84) وهي أصغر من ك² المحسوبة وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن ممارسة الأنشطة الرياضية وقت الفراغ لها تأثير إيجابي في إبعاد المراهق عن المخدرات

السؤال الخامس عشر :

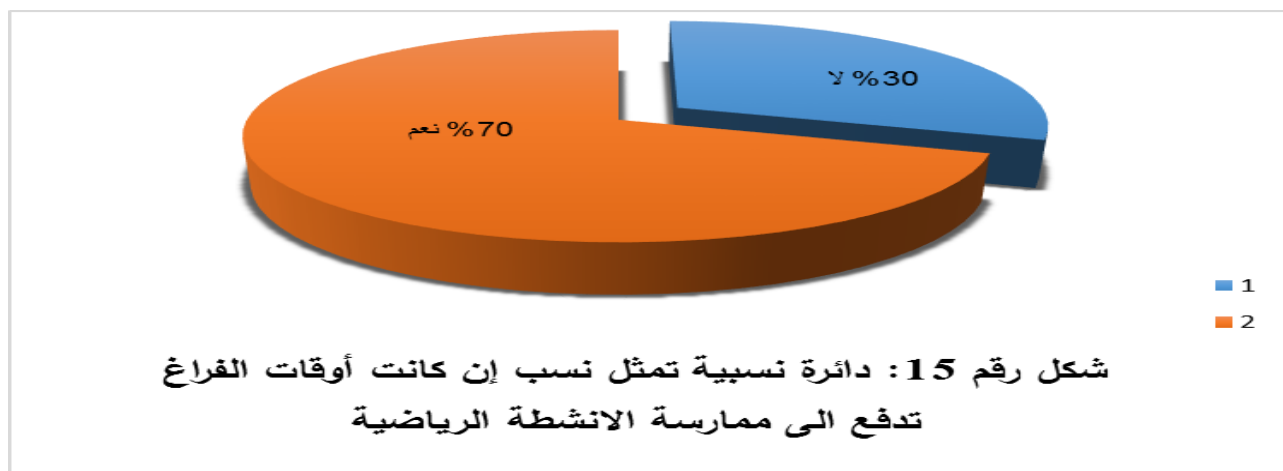
هل تستغل أوقات فراغك بممارسة الأنشطة الرياضية ؟

الغرض منه:

أردنا من خلال طرحنا لهذا السؤال معرفة ما إذا كانت أوقات الفراغ تدفع المراهق الى ممارسة الأنشطة الرياضية.

الجدول رقم 17: يبين إن كانت أوقات الفراغ تدفع إلى ممارسة الأنشطة الرياضية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	70	%70	16	3.84	1	0.05	دالة
لا	30	%30					
المجموع	100	%100					



عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة الإجابات بنعم %70 أجابوا أن معظمهم يستغلون أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة الرياضية ، بينما نجد نسبة %30 يرون أن أوقات الفراغ لا تستغل بممارسة الأنشطة الرياضية وهذا ما يؤكد عليه مقدار ك² عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1) حيث كانت ك² المجدولة تساوي (3.84) وهي أصغر من ك² المحسوبة التي تقدر ب(16) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أن معظم المراهقين يستغلون أوقات فراغهم في ممارسة الأنشطة الرياضية .

5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات :

5-2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من إدمان المخدرات لدى المراهق . إقترحنا فرضيتين لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج خلال الواقع الميداني . بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على تلاميذ الثانويات أي المراهقين وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا . وإنطلاقا من الفرضية الأولى في بحثنا :

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من إدمان المخدرات لدى المراهق :
ومن خلال الجدول في المحور الأول (1.2.3.4.5.6.7.8) إضافة إلى النسب المئوية أو بما ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبين لنا فعلا ان النشاط البدني الرياضي الترويحي يلعب دورا مهما في التقليل من إدمان المخدرات او بنا شخصية المراهق بحيث يتحقق له الشعور بالحيوية و الراحة النفسية كما ان الأنشطة الرياضية تعد وسيلة ترفيهية وترويحية لان الفرد يمكنه التعبير فيها عن ميولاته ورغباته وهذا النشاط يقي من الملل والاكتئاب والقلق والصراع النفسي وتجعله اكثر إبتعادا عن رفقاء السوء

5-2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على تلاميذ الثانويات أي المراهقين وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا وإنطلاقا من الفرضية الثانية التي تنص على :
أوقات الفراغ لها دور في إدمان المراهق على المخدرات ومن خلال نتائج الجداول في المحور الثاني (9.10.11.12.13.14.15) المتعلقة بالفرضية الثانية إضافة إلى النسب المئوية . والفروق ذات دلالة إحصائية تبين لنا فعلا ان أوقات الفراغ لها دافع قوي لإدمان المخدرات عن طريق مرافقة أصحاب السوء فيصبح المراهق مصاحبا لأي شخص يلزمه في أوقات فراغه وكذلك تدفعه للإطلاع على الأداة الخدرة التي تكون سببا للإدمان عليها.

خلاصة:

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها في هذا الفصل ومن خلال مناقشة ومقارنة النتائج بفرضيات البحث تبين لنا أن معظم التلاميذ أي المراهقين يمارسون النشاطات البدنية الرياضية الترويحية وهذا ما يعكس مدى وعي وإهتمام المراهقين بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي يساهم بشكل كبير في إبعادهم عن إدمان المخدرات .

الاستنتاج العام:

بعد عرضنا وتحليلنا للنتائج المتعلقة بالاستبيان الخاص بالمرهقين نرى بأن الفرضيات التي تم وضعها مسبقاً قد تحققت وتم إثباتها من خلال نتائج التحليل، وقد توصلنا إلى إستنتاجات عامة أهمها:

- النشاط البدني الرياضي الترويحي وقت الفراغ يبعد المراهق عن إدمان المخدرات
- النشاط البدني الرياضي يروّج عن النفس ويساعد على بناء شخصية المراهق
- النشاط الرياضي الترويحي يعد وسيلة ترفيهية ويمد المراهق الراحة النفسية وبالتالي الابتعاد عن مختلف الانحرافات
- الممارسة الرياضية وقت الفراغ تمنح المراهق السعادة والسرور والثقة في النفس

وبالتالي نجد ان الفرضية العامة قد تحققت وهي أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في التقليل من إدمان المخدرات لدى المراهق

الخاتمة:

إن النشاط الرياضي الترويحي من الأمراض التي نالت قسطا كبيرا من الاهتمام والدراسة في شتى الميادين. وقد أحدثت ثورة عالية تمخضت في نتائج من منتها الأهمية بالنسبة لجميع الفئات، حيث أصبح يقاس تقدم أو تأخر الأمم بمدى إهتمامها بالترويح.

إن إمامنا القوي بدور هذا النشاط وانعكاس ممارسته في الحد من هذه الظاهرة الخطيرة، جعلنا نقوم بهذا البحث ومن غير الممكن حصر ظاهرة الإدمان على المخدرات على فئة قليلة من الشباب فهي حالة مرضية بإمكان أي إنسان العرض إليها وفي أي مرحلة من مراحل حياته.

ويعد وقت الفراغ من المشاكل الهامة لتي توليها المؤسسات والهيئات الاجتماعية القدر الكبير من العناية والاهتمام وذلك لما يوليه من إنحرافات، كالإدمان والعنف والسرقة... إلخ، إذا لم يستثمر ويستغل في نشاطات ومجالات إيجابية.

فالممارسة الرياضية وفت الفراغ تساهم في التقليل من آفة المخدرات وتعمل على الإرتقاء بالمستوى الصحي والبدني، وتكسب القوام الجيد وتمنح الفرد السعادة والسرور والمرح والإنفعالات الإيجابية السارة، وتبعد المراهق عن مختلف الإنحرافات.

وما يمكن قوله في نهاية هذه الدراسة، هو انه بالرغم من الوصول الى التحقيق النهائي لفرضيات البحث، إلا ان البحث في هذه الدراسة لم يصل بعد إلى نهايتها، لأنها تستلزم في حقيقة الامر إمكانيات علمية ومادية واسعة، كما يتطلب تكاثف جهود عدة مختصين نفسانيين، وإجتماعيين على مستوى عالي.

التوصيات والإقتراحات :

قد نقرأ هذه المعلومات بهدف الاطلاع على موضوع المخدرات ،وما يرتبط بها من مشاكل صحية ، جسمية ونفسية ، وقد تعرف تعرف شخصا تعاطى المخدرات أو يدمن عليها وبالتالي ستعمل على فهمه ومساعدته على التخلص من مشكلاته

وقد تقرأ هذه المعلومات لتدرك خطر المخدرات والادمان عليها فتجنبها ، وتتصح الآخرين على الابتعاد عن رفقاء السوء ، وممارسة أنشطة مفيدة للفرد والمجتمع كالرياضة مثلا، بدلا من الاستسلام للفراغ والملل والهموم والقلق لكي يقوم المجتمع بواجبه على اكمل وجه لمكافحة تعاطي المخدرات بشكل اكثر فعالية ،لابد له ان يشارك بأكمله في ذلك الجهاد الأعظم اباة وأصدقاء ،وجمعيات رياضية وهيئات الخدمة الاجتماعية وغيرها ،ويجب عليهم ان يعلنوا رسالة واحدة ثابتة ،ألا وهي ان تعاطي المخدرات امر خاطئ وخطير ،ويجب تعزيز هذه الرسالة من خلال تطبيق قوانين وتطبيق التدابير بشكل حازم ، وتصف التوصيات التالية الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الآباء والمؤسسات والأبناء والمجتمعات المحلية ،لتوقيف تعاطي المخدرات ،أو التقليل منها وهذه التوصيات مستنتقات من خبراتنا في إطار العمل في الميدان الذي قمنا به ،وهي تبين في النهاية أنه من الممكن التغلب على مشكلة تعاطي المخدرات.

1-توعية أفراد المجتمع على إدماج النشاط الرياضي الترويحي في ثقافتنا وتجسيدها في مختلف المؤسسات الاجتماعية وبإهتمام كبير .

2-توعية المراهق بأهمية النشاط الرياضي الترويحي .

3-العمل على إستثمار طاقة المراهقين في أوجه النشاط الرياضي .

4-التوعية بقيمة سلامة صحة الجسد.النفس .والمحافظة عليها فيما يخص خطورة تعاطي المخدرات .

5-لابد من إبراز الصورة الحقيقية للنشاط البدني الرياضي الترويحي،ودوره الهام في الجانب النفسي وذلك من خلال برامج التوعية والإرشاد.

6-القدرة على مناقشة موضوع المخدرات عن علم فمن الأفضل أن يحصل الأطفال على معلومات من ابائهم ،على ان يحصلوا عليها من أقرانهم ،أو من الشارع .

07-توعية الآباء بضرورة الوقوف إلى جانب أولادهم ،وهم في هذه المرحلة ،حتى لا يحس المراهق بالتهميش من طرف العائلة وحثهم على الممارسة الرياضية.

8-الحرص على ممارسة النشاط الرياضي أثناء أوقات الفراغ.

9-على السلطات المعنية "الامن" ان تحارب وتكافح بشتى الطرق ترويج هذه المواد السامة ،ومعاقبتهم أشد العقاب حتى لا يحطموا النشأ الصاعد.

البيئىوخرافىا

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أمين أنور الخولي .- الرياضة والمجتمع .- المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب .- سلسلة عالم المعرفة : الكويت ، 1990 .
- 2- أمين أنور الخولي .- أسامة كامل راتب .- التربية الحركية للطفل .- دار الفكر العربي .- الطبعة الثانية، 1992.
- 3- أبوبكر مرسي محمد مرسي.- أزمة الهوية في المراهقة والحاجة في الارشاد النفسي .- مكتبة النهضة المصرية .- الطبعة الأولى : القاهرة ، 2002.
- 4- د/ إبراهيم رحمة.- تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي .- دار الفكر للطباعة .- الطبعة الأولى : عمان ، 1988.
- 5- بنو سكر.-مأسات الشباب المعاصر.- دار النهار للنشر .- الطبعة الأولى : بيروت ، 1980.
- 6- حامد عبد السلام زهران.- علم النفس النمو والطفولة والمراهقة .- الطبعة الأولى، 1989.
- 7- دان كورين .- الترويح فن وزيادة .- ترجمة سعيد حشمت .- الطبعة الثانية ، 1989.
- 8- رابح تركي .- أصول التربية والتعلم .- ديوان المطبوعات الجامعية .- بدون طبعة: الجزائر ، 1990.
- 9- رشيد زرواتي .- مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية .- دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع : الجزائر ، 2007.
- 10- د/ سعيد محمد الحفار .- تعاطي المخدرات .- المعالجة وإعادة التأهيل .- دار الفكر .- الطبعة الأولى: دمشق ، 1994.
- 11- سعيد كريم الفقي .- المخدرات والادمان .- الظاهرة والعلاج .- الطبعة الأولى : 1984.
- 12- د/ عبد الرحمان عيسوي .- سيكولوجية الإدمان وعلاجه .- دار المعرفة الجامعية : الإسكندرية : 1985.
- 13- عادل الدمرداش .- الإدمان مظاهره وعلاجه .- مطابع الإدمان : الكويت ، 1982.
- 14- عفيفي عبد الحكيم .- المخدرات إدمان .- القاهرة الزهراء للإعلان العربي : 1986.
- 15- عطيات محمد الخطاب .- أوقات الفراغ والترويح .- دار المعارف .- الطبعة الثالثة : القاهرة ، 1982.
- 16- فتح الباب حسن .- المخدرات سلاح الاستعمار والرجعية .- مكتبة النهضة المصرية ، الطبعة الأولى: القاهرة ، 1961.
- 17- فاطمة عوض صابر ، وميرفت علي خفاجة .- أسس البحث العلمي .- الإسكندرية .- مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية .- 2002.
- 18- قاسم المندلأوي وآخرون .- دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية والرياضية ، دار المعرفة .- بدون طبعة : بغداد ، العراق ، 1990.
- 19- كمال درويش ، محمد الحمامي .- رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ .- مركز الكتاب للنشر : مصر . 1997.

- 20- لطفي بركات أحمد .- الرعاية التربوية للمعوقين عقليا .- دار المريخ للنشر .- الطبعة الأولى : الرياض .1984.
- 21- مكارم حلمي أبو هريرة وأخرون .- مدخل التربية الرياضية .- مكتب الكتاب للنشر : القاهرة، 2002.
- 22- محمد علي محمد .- وقت الفراغ والترفيه في المجتمع الحديث .- دار النهضة العربية : 1985.
- 23- محمد نجيب توفيق .- الخدمات العالمية بين التطبيق والتشريع .- مكتبة القاهرة الحديثة : 1967.
- 24- محمد حسن علاوي .- أسامة كامل راتب .- البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي .- 1999.
- 25- د/ محمد السيد الوكيل .- الترويح في المجتمع الإسلامي .- الرئاسة العامة لرعاية الشباب : الرياض .1983.
- 26- د/محمد علي بار .- المخدرات الخطر الدائم .- دار القلم : دمشق ، 1998.
- 27- مصطفى سويف .- المخدرات والمجتمع .- عالم المعرفة : الكويت ، 1996.
- 28- محمد رفعت .- إدمان المخدرات .- أضرارها وعلاجها .- دار المعرفة للطباعة والنشر ، الطبعة الثانية : مصر 1985.
- 29- د/ محمد سلامة غباري .- الإدمان أسبابه ونتائجه وعلاجه .- المكتب الجامعي الحديث : الإسكندرية .1990.
- 30- مسعد السيد عويس .- دور المؤسسات الرياضية والشبابية في مواجهة الإدمان : الجيزة ، 2004.
- 31- محمد مصطفى زيدان ، نبيل السامالوطي .- علم النفس التربوي .- دار الشروق ، الطبعة الثانية : الرياض السعودية ، 1985.
- 32- محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي .- نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية .- ديوان المطبوعات الجامعية .- الطبعة الثانية : الجزائر ، 1992.
- 33- محمد ناصر الدين رضوان .- الإحصاء الاستدلالي في البرية البدنية والرياضية .- مصر ، دار الفكر العربي : 2003.
- 34- محمد شفيق .- البحث العلمي .- الخطوات المنهجية لاعداد البحوث الاجتماعية .- المكتب الجامعي الحديث : 1992.
- 35- فاطمة عوض صابر .- وميرفت علي خفاجة .- أسس البحث العلمي .- الإسكندرية .- مكتبة ومطبعة الاشعاعات الفنية : 2002.
- 36- معين أمين السيد .- المعين في الإحصاء .- دار العلوم للنشر والتوزيع : القبة ، 1998.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

- 1- ALANI TOURAN .- LA SOSIETE POST.- INDUSTRIELE EDITION DONOEL :
PARIS , 1969.
- 2- POUT FOULQUIE .- VOUCABULAIRE DES SCIENCE SOCIALES ; P .U.F
PARIS 1978.
- 3- L.GORDON ET E. KLOPAN : LOMME APRES LE TRAVAIL . DE PARAGRES :
MOUSCOU , 1976.
- 4- ROGER.- MACCEILLI . LE QUESTIONAIR DANS L'ENQUETE PSYCHO-
SOCIAL . EDITION E.F.8 ED.: 1985.

الملاحق

جامعة آكلي محند اولحاج - البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - البويرة -
استبيان

تحية طيبة وبعد :

في اطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة لسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي والتي هي تحت عنوان ' النشاط البدني الرياضي الترويحي ومساهمته في التقليل من إدمان المخدرات لدى المراهق '.

نرجوا منكم ملء هذه الاستمارة بالاجابة على أسئلتنا بكل موضوعية قصد مساعدتنا لانجاز هذا البحث لنتحصل على نتائج تفيد هذه الدراسة ونعلمكم أن اجاباتكم تبقى سرية ولا تستخدم الا لغرض البحث العلمي .
ضع علامة (x) في الخانة المناسبة

ولكم جزيل الشكر

من إعداد الطلبة :

محمدي عباس

خبيزي سفيان

تحت إشراف الأستاذ:

الدكتور عباس جمال

المحور الأول :

الأسئلة المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

السؤال الأول:

هل تمارس أي نشاط بدني رياضي ؟

نعم لا

السؤال الثاني :

كم مرة في الأسبوع تمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي ؟

مرة مرتين أو أكثر

السؤال الثالث :

ما الغرض من ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

الترويح عن النفس المتعة

السؤال الرابع :

هل ترى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تقلل من تعاطي المخدرات لدى المراهق ؟

نعم لا

السؤال الخامس :

بممارستك النشاط البدني الرياضي هل يتحقق لك الشعور بالحيوية والراحة النفسية ؟

نعم لا

السؤال السادس :

هل ترى أن ممارستك للنشاط البدني الرياضي يجعلك أكثر إبتعادا عن رفقاء السوء وتعاطي المخدرات؟

نعم لا

السؤال السابع:

هل تعتبر أن ممارسة الأنشطة الرياضية وسيلة ترفيهية وترويحية ؟

نعم لا

السؤال الثامن :

هل تعتقد أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تساعد على بناء شخصيتك وتبعدك على ظاهرة إدمان المخدرات ؟

نعم لا

المحور الثاني :

الأسئلة المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية .

السؤال الأول :

هل كثرة أوقات الفراغ ومصاحبة رفقاء السوء تؤدي الى إدمان المخدرات ؟

نعم لا

السؤال الثاني :

هل ملء وقت فراغك بالانشطة الرياضية تبعدك عن مختلف الانحرافات ؟

نعم لا

السؤال الثالث :

هل الأنشطة الرياضية تملأ أوقات فراغك وتبعدك عن إدمان المخدرات ؟

نعم لا

السؤال الرابع :

هل ميولك لهوايات أخرى وقت فراغك يبعدك عن ممارسة الأنشطة الرياضية ؟

نعم لا

السؤال الخامس :

هل كثرة أوقات الفراغ تدفعك للاطلاع على المادة المخدرة التي تكون سببا للادمان عليها ؟

نعم لا

السؤال السادس :

هل ممارستك للأنشطة الرياضية عند وقت فراغك تساعد على تحسين مزاجك ؟

نعم لا

السؤال السابع :

هل تشغل أوقات فراغك بممارسة الأنشطة الرياضية ؟

نعم لا