

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: تدريب رياضي

دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التقليل من الضغوط النفسية

- دراسة ميدانية على طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة-

تحت إشراف الأستاذ:

\* فرنان مجيد

إعداد الطالبين :

➤ بن احمد زياد

➤ جيلالي لبنى

السنة الجامعية: 2014/2013

# شكر وعرفان

قَالَ تَعَالَى: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى  
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي  
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

الآية 19 النمل

نحمد الله سبحانه وتعالى أولا وأخيرا على ما أعطانا من قوة ومثابرة لإنجاز هذا العمل المتواضع وإخراجه في صورته الحالية.

لا بد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد...

ولا يسعنا فخرا وعرفانا بالجميل إلا أن نتقدم بخالص الشكر والامتنان والتقدير لأستاذنا الفاضل فرنان مجيد لقبوله الإشراف على هذا البحث، فقد كان مثالا للمعلم الذي يعطينا بلا حدود، فأعطى الباحثين الكثير من علمه وخبرته وجهده ولن نستطيع الكلمات أن توفيه حقه وإن كان وسيظل مثالا لنا نحتدي به في حياتنا العملية. فله خالص الشكر والتقدير.

وأخيرا نشكر جزيل الشكر كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل سواء من قريب أو من بعيد.

والله ولي التوفيق.....



## الإهداء:

\*\*بسم الله الرحمن الرحيم\*\*

((قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)) [التوبة:105]

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ... ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ..

ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك ....

والصلاة على من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. نبي الرحمة ونور العالمين ..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب ... إلى من كَلَّتْ أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير "والدي العزيز"

إلى من أرضعتني الحب والحنان إلى رمز الحب وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض "والدتي الحبيبة"

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله

إلى من آثروني على أنفسهم

إلى من علموني علم الحياة

إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة اخوتي "نفيسة، نادية، مروة، أم الخير، فاطمة، الجدة

عائشة" و إلى كامل العائلة

إلى الذين أحببتهم وأحبوني

إلى من جعلهم الله أخوتي في الله ..... و من أحببتهم بالله "أصدقائي"

إلى من يجمع بين سعادتني ... و حزني

إلى من لم أعرفهم ..... ولن يعرفوني

إلى من أتمنى أن أذكرهم ..... إذا ذكروني

إلى من أتمنى أن تبقى صورهم ..... في عيوني.

إلى من تتسع لهم الصدور ..... ولم تتسع لهم السطور.

# الإهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على من لا نبي بعده

أهدي ثمرة جهد دام سنوات من العمل و الدراسة، إلى اللذان  
زوداني بالأمل من أجل مواصلة الدرب و المسيرة بنجاح  
وتفوق.

إلى من أدين لهما بكلّ حياتي و جهدي عزيزتي ونور عيني  
\*أمي\*

إلى من جعلني قوية وكان عوناً لي في دراستي، إلى من علمني  
أن أجعل

من الانكسار بداية حلم جديد

\*أبي\*

إلى إخواني و أخواتي: زين الدين، مصطفى، منال،

نسرين،

إلى مالكة قلبي

\*ماریا\*

إلى أقاربي و نسبائي وكل من عرفني يوماً ..

إلى أصدقاء و صديقات و رفيقات و رفقاء الدرب و زملاء  
الدراسة

و خاصة عزيزتي \*نسرین\*

إلى كل من ساعدني بكلمة، بحرف، بنصيحة، بإبتسامة..

# إلى



الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- الإهداء.
د	- محتوى البحث.
ح	- قائمة الجداول.
ط	- قائمة الأشكال.
ي	- ملخص البحث.
ل	- مقدمة.
<b>مدخل عام : التعريف بالبحث.</b>	
02	1-الإشكالية.
04	2-الفرضيات.
04	3-أسباب اختيار الموضوع.
04	4-أهمية البحث.
05	5-أهداف البحث.
05	6-الدراسات السابقة والمشابهة.
08	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجاناب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي الترفيهي</b>	
13	تمهيد.
14	1-1-العلاقة بين الترفيه والترويح.
14	1-2- مفهوم مصطلح الترفيه.
15	المقاربة النفسية للأنشطة الترفيهية.
15	1-4- الترفيه واستثمار أوقات الفراغ.
16	1-5-1- الأنشطة البدنية الترفيهية.
16	1-5-1-1- علاقة الرياضة بالترفيه
17	1-5-2- معنى الأنشطة البدنية قصد الترفيه.
18	1-6-1- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية.
18	1-6-1-1- الممارسة من أجل الإسترخاء والتجديد.
18	1-6-2- الممارسة من أجل اللياقة البدنية.

18	1-6-3- الممارسة من أجل المعرفة.
18	1-6-4- الممارسة من أجل المغامرة.
19	1-6-5- الممارسة من أجل الرغبة النفسية.
19	1-7-7- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية وعلاقتها بمراحل العمر.
19	1-7-1- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية في مرحلة الطفولة.
20	1-7-2- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية في مرحلة المراهقة.
20	1-7-3- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية في مرحلة الرشد.
21	1-7-4- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية عند كبار السن(من الكهولة الى الشيخوخة).
21	1-8-8- منهجية التدريب في الانشطة البدنية الترفيهية.
21	1-8-1- مفهوم التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية.
22	1-8-2- شروط التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية.
23	1-9-9- مجالات ممارسة الانشطة البدنية الترفيهية.
23	1-9-1- النوادي الرياضية.
24	1-9-2- الجمعيات الرياضية الجوارية.
24	1-9-3- المركبات الرياضية الجوارية.
24	1-9-4- المركبات السياحية والفنادق.
25	1-9-5- المركبات الإستشفائية.
25	1-9-6- المدارس والجامعات ومراكز التكوين.
26	- خلاصة
<b>الفصل الثاني : الضغوط النفسية</b>	
28	- تمهيد.
29	2-1- الضغط النفسي.
30	2-2- أعراض الضغط النفسي ومظاهره.
32	2-3- آثار الضغوط النفسية على الحياة.
33	2-4- أنواع الضغوط النفسية.
33	2-4-1- أنواع الضغط حسب ساوير.
33	2-4-2- أنواع الضغط حسب بابو.
34	2-5- مراحل الضغوط النفسية.
34	2-5-1- مرحلة الإنذار بالخطر.
34	2-5-2- مرحلة المقاومة.

35	2-5-3- مرحلة الإستنزاف.
35	2-6- النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية.
35	2-6-1- نظرية هانز سيلبي Hans Selye.
36	2-6-2- نظرية النسق النظري النفسي ( سييلبيرجر).
37	2-6-3- النظرية المعرفية the cognitive theory.
37	2-7- مصادر الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي.
39	- خلاصة.
<b>الفصل الثالث : الجامعة والطالب</b>	
41	- تمهيد.
42	3-1- تعريف الجامعة .
42	3-2- اهداف الجامعة.
43	3-3- وظائف الجامعة .
44	3-4- خصائص طلاب المرحلة الجامعية.
45	3-4-1- النمو الجسمي.
45	3-4-2- النمو الحركي.
45	3-4-3- النمو العقلي الإجتماعي و الإنفعالي.
46	3-5- طبيعة العلاقة بين الطالب و الجامعة.
47	3-6- عقبات الطالب الجامعي .
47	3-6-1- العقبات النفسية.
48	3-6-2- العقبات البيئية.
49	3-6-3- العقبات التعليمية.
49	3-7- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
49	3-7-1- لمحة تاريخية عن المعهد.
50	3-7-3- برامج المعهد.
53	- خلاصة.
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.</b>	
56	- تمهيد.
57	4- الدراسة الاستطلاعية.
57	4-2- منهج البحث.

57	4-3- متغيرات البحث.
57	4-3-1- المتغير المستقل.
57	4-3-2- المتغير التابع.
58	4-4- مجتمع البحث.
58	4-5- عينة البحث.
58	4-6- مجالات البحث.
58	4-6-1- المجال البشري.
58	4-6-2- المجال المكاني.
58	4-6-3- المجال الزمني.
58	4-7- أدوات البحث.
59	4-7-1- ثبات الاستبيان.
59	4-7-2- صدق الاستبيان.
59	4-7-3- موضوعية الاستبيان.
59	4-8- الوسائل الإحصائية.
61	- خلاصة.
<b>الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
63	- تمهيد.
64	5-1- عرض وتحليل النتائج.
85	5-2- مناقشة النتائج بالفرضيات
87	- خلاصة
88	- الاستنتاج العام.
89	- خاتمة.
90	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
92	- البيبليوغرافيا.
	- الملاحق.



## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
64	بيان ممارسة الطلبة للرياضة خارج أوقات التطبيق الرسمي	01
65	بيان ميول الطلبة نحو نشاط بدني رياضي معين في اوقات الفراغ	02
66	حالة التوتر الناتجة عن الدراسة	03
67	تأثير الممارسة التطبيقية للمقاييس على حالة التوتر لدى الطلبة	04
68	نسبة كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي حسب الطلبة	1/05
69	يبين إنعكاس كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت على حالة التوتر لدى الطلبة	2/05
70	تعامل الطلبة مع المواقف الحرجة اثناء الدراسة	06
71	شعور الطالب عند ممارسة النشاط الرياضي البدني الترفيهي	07
72	دور النشاط البدني الرياضي الترفيهي على الحد تشتت الافكار ودعم التركيز	08
73	دور ممارسة النشاط البدني الترفيهي في المساعدة على التخلص من الاكتئاب والاضطراب النفسي	09
74	دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في خفض حالات التوتر	10
75	ميول الطالب اثناء وقت الفراغ.	11
76	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي و الشعور بالمتعة والسعادة	12
77	تحسن الحالة المزاجية للطلبة بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي	13
78	دور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في الشعور بالرضا النفسي	14
79	النشاط البدني الرياضي الترفيهي ودوره في دعم للثقة بالنفس	15
80	إسهام الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في التحرر من العراقل النفسية	16
81	دور ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في زيادة الدافعية نحو الدراسة وتحقيق النتائج	17
82	ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي ودوره في تعزيز روح الجماعة	18
83	تقاؤل الطالب للمستقبل بالاستمرارية على ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية	19
84	العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية والراحة النفسية للطالب	20

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	النسبة المئوية للطلبة الذين يمارسون الرياضة خارج اوقات التطبيق الرسمي	64
02	النسب المئوية لميول الطلبة نحو ممارسة نشاط بدني رياضي في اوقات الفراغ	65
03	النسب المئوية لحالة التوتر الناتجة عن الدراسة	66
04	النسبة المئوية لتأثير المقاييس التطبيقية على حالة التوتر	67
1/05	النسب المئوية لمدى كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت حسب الطلبة	68
2/05	النسبة المئوية لتأثير كثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت على حالة التوتر لدى الطلبة	69
06	النسبة المئوية لتعامل الطلبة مع الواقع الحرجة اثناء الدراسة	70
07	النسبة المئوية لشعور الطالب عند ممارسته النشاط البدني الترفيهي	71
08	النسبة المئوية لدور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في الحد من تشتت الافكار ودعم التركيز	72
09	النسبة المئوية لدور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التخلص من الاكتئاب والاضطراب النفسي	73
10	النسبة المئوية لدور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في خفض حالات التوتر	74
11	النسبة المئوية لميول الطالب اثناء وقت الفراغ	75
12	النسبة المئوية للشعور بالمتعة والسعادة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي	76
13	النسبة المئوية لتحسن المزاج بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي	77
14	النسبة المئوية لدور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في الشعور بالرضا النفسي	78
15	النسبة المئوية لدعم النشاط البدني الرياضي الترفيهي للثقة بالنفس	79
16	النسبة المئوية لإسهام الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في التحرر من العراقيل النفسية	80
17	النسبة المئوية لدور ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في زيادة الدافعية نحو الدراسة وتحقيق النتائج	81
18	النسبة المئوية لتعزز روح الجماعة بالنشاط البدني الرياضي الترفيهي	82
19	النسبة المئوية لتقاؤل الطالب للمستقبل بالاستمرارية على ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية	83
20	النسبة المئوية للعلاقة بين الأنشطة البدنية الترفيهية والراحة النفسية للطلاب	84

- **عنوان الدراسة:** دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

**الإشكالية:** هل لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة ؟

#### - **الفرضيات الجزئية :**

- لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في خفض حالات التوتر لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في تحقيق الراحة النفسية لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

#### - **أهداف البحث:**

إثبات دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في خفض حالات التوتر لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إثبات أن لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في تحقيق الراحة النفسية لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تحسيس طلبة الجامعة بضرورة ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية نظرا لما تعود عليهم عند ممارستها.

#### - **إجراءات الدراسة الميدانية:**

- العينة المستخدمة في البحث عينة عشوائية وتمثلت في نسبة (10%) من الطلبة أي (45) طالب.

- المجال الزمني والمكاني: أجريت الدراسة على طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، وتم ذلك من شهر مارس إلى ماي.

- المنهج المستخدم: هو المنهج الصفي.

- الأدوات المستعملة في البحث: الملاحظة والاستبيان.

#### - **النتائج المتوصل إليها:**

• الممارسة التطبيقية للطلبة لبعض المقاييس لا تصعد من حالة التوتر بل تحفز الضغط الايجابي وتدفعه لتحسين مستواه و تحفيز تعلمه.

• يساعد النشاط الرياضي على تحكم الفرد بصفة عامة والطلبة بصفة خاصة في انفعالاته وإدارة ضغوط البيئة عليه و ضغوط الدراسة على وجه الخصوص و التعبير على مكوناته الداخلية.

• العارض الأساسي للضغوط النفسية هو التوتر والذي يخففه النشاط البدني الرياضي الترفيهي والذي يخرج الطالب من دائرة التوتر والقلق والاضطراب

- إن الغاية من ممارسة النشاط الرياضي الترفيهي هو تحقيق المتعة و الفرح و السعادة، وبالتالي تحسين مزاجية الممارس و شحن بطاريته للخوض في مصاعب الحياة.
- شعور الطالب الممارس بالرضا عن الذات والنضج العاطفي من خلال اختباره لعدة مواقف خلال الممارسة الرياضية
- إن الثقة التي تتميها الممارسة الرياضية في الفرد تجعله مقبلا على الدراسة و تحقيق اهدافه بكل حماسة و دافعية، مما يساهم في تحسين نتائج الطالب الدراسية، وحتى علاقاته الاجتماعية.
- إن عامل التوازن بين المحيط الخارجي و الجانب الداخلي للفرد و شخصيته يجعله يشعر بنوع من الراحة النفسية والسلام و الهدوء، ويبعده تدريجيا عن دائرة الضغوط النفسية، وهذا لم يتم إلا بفضل النشاط البدني الرياضي الترفيهي.

#### - الإقتراحات:

- ✓ يجب الاهتمام بالممارسة البدنية الرياضية الترفيهية في الإطار الجامعي والشامل لجميع التخصصات وذلك عن طريق تفعيل الجمعيات والنوادي الرياضية سواء داخل الجامعة أو داخل الحي الجامعي .
- ✓ تكثيف البرامج الخاصة بالأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية ضمن البرامج الدراسية.
- ✓ ضرورة العمل على توعية الطلبة وتصحيح نظرتهم للأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية.
- ✓ تدعيم الاقطاب الجامعية والاقامات بقاعات رياضية ونوادي من أجل جذب الطلبة نحو هذا النشاط الترفيهي و الحرص على توجيههم نحوه و تدعيم هذه المنشآت بأصحاب الخبرة و الدراية.
- ✓ إنشاء الجمعيات الرياضية والنوادي الترفيهية قصد استثمار أوقات الفراغ لدى الطلبة.
- ✓ تدعيم مكتبة المعهد ببحوث ومؤلفات حول الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية وبحوث في مستوى الدكتوراه و الماجستير تتناول هذا الموضوع وهذا ما يعزز من مكانة البحث العلمي في المجال الرياضي و يصنفه ضمن العلوم الواسعة و الشاملة.
- ✓ الحرص على توسيع الممارسة الترفيهية على المستوى المحلي والوطني نظرا لما يلعبه الترفيه كوسيلة للحفاظ على الامن القومي للبلد و ذلك من خلال تجنب الشباب الوقوع في الانحرافات المنجرة عن سوء توظيف اوقات فراغهم.

## مقدمة:

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة ونجد من جملتها دراسة الأسس النفسية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، بحيث يأخذ النشاط البدني الرياضي خصوصيات متعددة مختلفة عن المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.<sup>1</sup>

ويعتبر النشاط البدني الرياضي الترفيهي من جملة الأنشطة البدنية الرياضية حيث يهتم في إطاره العام على ترشيد الحياة الإنفعالية للإنسان إذ أنه يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية خصوصاً عند الشباب.

ونحن نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة، وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد وتعتبر الجامعة كجمال لتلك الصراعات والتناقضات حيث أن طلبة الجامعات ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فالحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط النفسية يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة، مما ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً.<sup>2</sup>

فالرياضة الجامعية على العموم، والأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية على الخصوص، تضمن للطلاب النمو المنسجم والشامل لجميع قدراته المختلفة وبجميع أبعادها، كما تساعده في استثمار أوقات فراغه التي يصادفها في الجامعة، أين يتعرض لعدة مواقف وظروف تنشأ عنها إضطرابات، حيث تمكن ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية من استثمار وقت فراغه مما يدعم جميع جوانبه ونخص بالذكر الجانب النفسي.

ومن خلال بحثنا هذا الذي نسعى من خلاله إلى إبراز دور الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حيث قمنا بتقسيمه إلى شقين: جانب نظري ويحوي ثلاث فصول، الفصل الأول النشاط البدني الرياضي الترفيهي أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى الضغوط النفسية والفصل الثالث فأحطنا بالجامعة وطلبة الليسانس، أما الشق الثاني من البحث فيتضمن الجانب التطبيقي والذي يضم فصلين: خاص بالطرق المنهجية للبحث والثاني بعرض ومناقشة النتائج.

وقد استعملنا المنهج الوصفي نظراً لملائمته لبحثنا هذا، معتمدين على الإستبيان والملاحظة كأدوات بحث وتناولنا عينة عشوائية من طلبة الليسانس على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة

<sup>1</sup>- أبو فجر الشريف.. (http://www.almdares.net/vz/entry.php?b=2166) .. 24-04-2012 .. 01-05-2014.

<sup>2</sup>- حسين محمود، ونادر الزويد.. مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات، مجلة البصائر.. مجلد 3، عدد 2، جامعة البتراء، عمان، 1999.. ص158.

حيث توصلنا في الأخير إلى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية ودورها في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة الليسانس.

ونرجو أن نكون من خلال هذا البحث المتواضع قد تناولنا بعض النقاط الأساسية للممارسة الرياضية في إطارها الترفيهي في الحياة الجامعية، وأن يكون بادرة لبحوث مستقبلية في هذا المجال راجين من الله عز وجل أن ينال إعجابكم مع تقبل كل ما يكون بناءا من النقد والتوجيه الذي سيسهم في بنائنا الثقافي والعلمي.

# مدخل عام

التعريف بالبحث

## 1- الإشكالية:

أصبح من البديهي والمُسلم به أن الممارسة الرياضية أمر ضروري في حياة الانسان المعاصرة فالتطور الذي عرفته الحياة الانسانية أضاف جانباً من الترف، فقل الجهد العضلي وأصبح العمل في معظمه يفقد للحركة والرشاقة فكثرت الأمراض النفسية والإضطرابات العصبية الناجمة عن ضغوط العمل والحياة الاجتماعية.<sup>1</sup>

يعتبر النشاط البدني الرياضي جزء من التربية الشاملة لكونه أداة فعالة وحيوية تهدف إلى تنشئة الفرد من جميع النواحي، النفسية، الاجتماعية، وهو يخص بمكانة مرموقة بين دول العالم المتقدمة، وقد أجمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط البدني الرياضي يلعب دوراً مميّزاً في الإرتقاء بخبرة الفرد، وتعتبر من الأمور الضرورية التي لا يختلف إثنان حول أهميتها بالنسبة للشباب فهي تعتبر كمادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصيتهم ونفسياتهم فهي تحقق لهم فرصة إكتساب الخبرات والمهارات الحركية وهي مخفضة لحالات القلق والتوتر، وبفضلها يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي الحر يتمكن الشباب من تقييم وتقويم إمكانياتهم الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، وتساعدهم في تخفيف الضغوطات الداخلية والتحكم في إنفعالاتهم، فهي تسعى لتحقيق التربية الشاملة.<sup>2</sup>

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

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

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

<sup>2</sup> - محمد محمد الأفندي.. نفس المرجع، 1965.. ص444.

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



الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقتها.<sup>1</sup>

إن طلبة الجامعات ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الإستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز.<sup>2</sup>

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

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

ونحن من خلال هذه البحث نسعى إلى دراسة الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ودور ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في الحد من هذه الحالات، وعليه وإنطلاقاً مما سبق طرحنا التساؤل التالي:

هل لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة؟

وإندرج تحت هذا التساؤل العام تساؤلين فرعيين هما:

✓ هل تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في خفض حالات التوتر لدى طلبة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

✓ هل تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في تحقيق الراحة النفسية لدى طلبة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

<sup>1</sup> - حسين محمود، ونادر الزيود.. مرجع سابق، 1999.. ص3.

<sup>2</sup> - حسين محمود، ونادر الزيود.. نفس المرجع، 1999.. ص158.

<sup>3</sup> - عوض ربيعة.. ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج".. القاهرة، المكتبة الإنجلو المصرية: 2000، ص15.

## 2- الفرضيات:

## - الفرضية العامة:

- لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

## - الفرضيات الجزئية:

- لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في خفض حالات التوتر لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في تحقيق الراحة النفسية لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

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

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

## 4- أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة أهميتها من خلال ما يلي :

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

## 4- أهداف البحث:

- 1- إثبات دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- 2- إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في خفض حالات التوتر لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

3- إثبات أن لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في تحقيق الراحة النفسية لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

4- تحسيس طلبة الجامعة بضرورة ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية نظرا لما تعود عليهم عند ممارستها.

#### 5- الدراسات السابقة و المشابهة :

##### ❖ الدراسة الأولى :

من إعداد الدكتور نظمي عودة أبو مصطفى، والدكتور محمد خليل أبو دف، وهي دراسة بعنوان:

"إتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويح"، غزة، فلسطين، وتناولت هذه الدراسة الإشكالية التالية :

- هل هناك فروق وإختلافات في إتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويح؟ (مع شمولية الدراسة لكل فرق على حدة وفق مقياس مقترح من الباحثين).

- كما أن هذه الدراسة تهدف بشكل أساسي إلى التعرف على إتجاهات الطلبة نحو الترويح في فقرات لمجالات المقياس المستخدم في الدراسة والتعرف على الفروق الجوهرية بين كل من متوسطات درجات الطلبة في مجالات مقياس إتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويح تبعا للمتغيرات التالية :

- الجنس (الذكور، الإناث)، والكليات (كلية أصول الدين والشريعة، التربية، والعلوم)، والإقامة (المدينة القرية، والمخيم)، المستوى الدراسي (الأول، والرابع)، المستوى التعليمي للوالدين (مرحلة التعليم الأساسي والمرحلة الثانوية، والمرحلة الجامعية فما فوق).

- ولقد إعتد الباحثان في هذه الدراسة على التأكيد على الفرضية الأساسية كهدف أساسي والتي تتمثل فيما يلي: هناك فروق وإختلافات في إتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويح.

- منهج البحث المستعمل في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي، والعينة التي شملت على (346) طالب وطالبة (كل من المستوى الأول "الجدد" والرابع في كليات أصول الدين والشريعة والتربية والعلوم بالجامعة الإسلامية بغزة، أي 15% من أفراد المجتمع الأصلي.

- الأداة المستخدمة هي مقياس إتجاهات الطالب الجامعي نحو الترويح فيه جزئين (الأول يتعلق بالمعلومات الديموغرافية والثاني يتناول مجالات القياس، وهي أهمية الترويح وفوائده، وممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ، وضوابط الترويح وآدابه) وهذا المقياس من إعداد الباحثين.

- أهم نتائج هذه الدراسة :

- هناك فروق جوهرية بين كل من متوسطات إتجاهات الطلبة نحو الترويح في متغير الجنس، حيث مالت الكفة إلى الذكور بالمقارنة مع الإناث .

- ليس هناك فروق جوهرية بين كل من متوسطات إتجاهات الطلبة نحو الترويح في المجالات التالية: الكليات (أصول الدين والشريعة والتربية والعلوم)، إقامة الطلبة (المدينة القرية والمخيم)، المستوى الدراسي (الأول، والرابع)، المستوى الدراسي للوالدين.

- الوعي الكبير للطلبة و ميلهم الكبير إلى الممارسة الرياضية كبديل للترويح في ظل تعدد مقترحات بدائل الترويح الأخرى و هذا يدل على درجة الشغف و الفائدة التي تتميز بها الأنشطة الرياضية.

#### ❖ الدراسة الثانية :

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

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

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

- محور المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية.
- محور المعوقات المرتبطة بالإمكانات.
- محور المعوقات المرتبطة بالجوانب الشخصية للطلاب.
- محور المعوقات المرتبطة بالجوانب النفسية الاجتماعية.
- محور المعوقات المرتبطة بالجوانب الدراسية للطلاب.
- محور المعوقات المرتبطة ببرامج الأنشطة الترويحية الرياضية .

كانت نتائجهم كما يلي:

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

- ✓ المعوقات المرتبطة بالإمكانات والمعوقات المرتبطة بالجوانب الدراسية للطلاب جاءت في المرتبة الأولى.
- ✓ المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية والمعوقات المرتبطة ببرامج الأنشطة الترويحية الرياضية، جاءت في المرتبة الثانية.
- ✓ المعوقات المرتبطة بالجوانب الشخصية للطلاب والمعوقات المرتبطة بالجوانب النفسية الاجتماعية له، جاءت فالمرتبة الثالثة والأخيرة.

✓ كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المعوقات كتأثير تخصص عينة الدراسة في المرحلة الثانوية، مكان الإقامة، مقر الإقامة، تخصصات عينة الدراسة في الكلية، مستويات عينة الدراسة في الكلية، نوع المشاركة في الأنشطة الرياضية في المرحلة الثانوية لعينة الدراسة، نوع المشاركة في الأنشطة الرياضية في الكلية لعينة الدراسة، إختلاف نوع المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية بشكل عام.

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

### ❖ الدراسة الثالثة :

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

أما أهداف هذا البحث فتتمثل تحديدا فيما يلي :

- تحسيس الجهات المسؤولة بأهمية توفير الإمكانيات اللازمة لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة البويرة من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- تحسيس طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية نظرا لما تعود عليهم عند ممارستها.
- دراسة النقائص والمعيقات لحلها في المستقبل.
- إثراء البحث العلمي بدراسة جديدة حول موضوع هام كهذا لإثراء مكتبة المعهد بمراجع جديدة تفيد الطلبة مستقبلا.

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

من أهم المعوقات التي تواجه طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة وفقا لنتائج هذه الدراسة على النحو التالي :

- ✓ معيقات مرتبطة بالإمكانات، كصعوبة الحصول على الأدوات الرياضية المناسبة بالمعهد وعدم توفير أماكن الإستحمام .
- ✓ معيقات مرتبطة بالجوانب الإدارية كعدم مساهمة مكتب الأنشطة في نشر الوعي وعدم توفير الإدارة للمواصلات وعدم إهتمامها بالأنشطة الترويحية الرياضية.

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

## 6- المفاهيم و المصطلحات :

### ❖ التعريف اللغوي والإصطلاحي:

الترفيه والترويح:

لغة: هو مزاوله نشاط هادف و ممتع للإنسان، يمارسه اختيارياً وبرغبة ذاتية وبوسائل مباحة شرعاً ويتم في أوقات الفراغ.

اصطلاحاً فالترفيه والترويح مصطلحان عربيان قديمان، يراد بهما مزاوله فعل يريح النفس، ويحدث السرور والبهجة، ويدخل المرح والفرح والسعة والسهولة، ويبعث على تجدد النشاط، وتجديد العزيمة وزيادة الحركة.<sup>1</sup>

- النشاط البدني الرياضي الترفيهي:

لغة: النشاط هو كل عملية عقلية و بيولوجية متوقفة على استخدام طاقة الكائن الحي.

اصطلاحاً فإن الأنشطة البدنية الترفيهية أحد الوسائل التي لا يمكن للفرد ولا للمجتمع أن يتخلى عنها نظراً لما تكتسبه من الأهمية، حيث يستعمل النشاط البدني الرياضي كوسيلة من أجل الترفيه وإدخال السرور على النفس، بعيداً عن المنافسة الحقيقية التي تسعى إلى الفوز والربح وتكون أن الضغط في أوقات الفراغ.<sup>2</sup>

- الضغوط النفسية:

لغة: هو ضيق الشيء بمجاله، أما في المجال الانساني فتعني الضيق والقهر والاضطرار.

أما اصطلاحاً فيرى " هنري موراي أن: (خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين، إن الإنسان يتعرض يوماً للضغط من مصادر متنوعة وعديدة، وخاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد بها الشخص).<sup>3</sup>

<sup>1</sup>- نور الدين مختار الخادمي.. (www.salmajed.com/node/205/27.12.2008m).. (2008/12/26)..(2014-5-01).

<sup>2</sup>-Gilles pronovost .. loisir et societé.. les presses de l'université du Québec , 1<sup>er</sup> édition : 1997..p59.

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

## ❖ التعريف الإجرائي:

## - الترفيه:

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

## - النشاط البدني الرياضي الترفيهي:

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

## - الضغوط النفسية:

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

# الجانِبُ النظري



# الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي الترفيهي

**تمهيد:**

إن الحاجة للترفيه حاجة إنسانية ولها أهميتها، وعادة ما نجد أننا نضع الترفيه والنشاط الترفيهي في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعي الترفيهي عند الفرد، وأن يدرك الفرد مدى أهمية الترفيه لصالح الفرد والمجتمع، فالترفيه مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة والالتزان، والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض. وقد وجد الإنسان على مر الزمان طريقة للتعبير عن نفسه في شكل من الأشكال الترفيهية، فمهما اختلف الزمان والمكان فإن طبيعة الإنسان البشرية واحتياجات البشر واحدة لا يميزها اللون أو الجنس أو العقيدة، وهناك نزعة طبيعية للإنسان ليمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه وأفكاره، واتجاهاته وآرائه من خلال ما نسميه بالأنشطة الترفيهية، ومن خلال النشاط الترفيهي يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه، وينمي ملكاته ويبتكر ويفهم، وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية الترفيهية.

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

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

## 1-1- العلاقة بين الترفيه والترويح:

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

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

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

## 1-2- مفهوم مصطلح الترفيه:

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

ويعرف قاموس "ويستر" الترفيه بأنه "إنعاش القوى والروح بعد الكد، فهو لهو وتسلية"، و كلمة الترفيه بالإنجليزية تعني التجديد والخلق، والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترفيه ومفهوم الترفيه يفوق اصطلاح "اللعبة" في نظريات وتفسيرات، علماً بأن هناك من يفسرون اللعب و الترفيه تفسيراً واحداً.<sup>(2)</sup>

ويفسر الترفيه على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبياً أو إيجابياً هادفاً، ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعاً برغبة شخصية ويتصف بحرية الإختيار وغرضه في ذاته أي أن الترفيه أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الإنفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد<sup>(3)</sup>.

<sup>1</sup> - نور الدين مختار الخادمي. - (www.salmajed.com/node/205/27.12.2008m) - موقع الشيخ عابد الماجد. - (2008/12/26). - (14/4/16).

<sup>2</sup> - أمين الخولي، كمال درويش. - الترويح وأوقات الفراغ. ط2. - القاهرة، دار الفكر العربي: 2001. - ص122.

<sup>3</sup> - أمين الخولي، كمال درويش. - نفس المرجع، 2001. - ص122.

### 1-3- المقاربة النفسية للأنشطة الترفيهية:

للأنشطة الترفيهية جوانب نفسية أهمها:

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

### 1-4- الترفيه وإستثمار أوقات الفراغ:

تنبه العلماء والباحثون لأهمية وقت الفراغ خاصة وأنه أصبح ظاهرة اجتماعية تهدد المجتمعات، مما جعلها ترى أن السيطرة على وقت الفراغ شرط أساسي لتحقيق السلام والأمن الاجتماعيين وسلامة العلاقات الاجتماعية، ويعرف بعض علماء الاجتماع وقت الفراغ كنشاط إجتماعي يعتمد على العلاقات الاجتماعية والإلتزامات المتبادلة

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

<sup>2</sup>-محمد محمد الجمالي، عابدة عبد العزيز مصطفى..الترويح بين النظرية والتطبيق.. ط3.. القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2004م ، ص:

والإتفاقات كما خضع لتنظيمات خاصة أسست عليها نواد وجمعيات أخذت موضوع الترفيه كعنوان رئيسي لعملها ونشاطها، ويعرفه البعض بأنه طرح كل نشاطات الإنسان خلال الساعات الأربع والعشرين كساعات العمل والنوم وتناول الطعام وقضاء الحاجات الفسيولوجية وورد هذا التعريف في قاموس علم الاجتماع بأنه الوقت الفائض بعد خصم الوقت المخصص للعمل والنوم والضرورات الأخرى من الأربع والعشرين ساعة.<sup>(1)</sup>

وهناك مجموعة أخرى من التعريفات لا تهتم بفكرة الوقت، بل بنوع النشاط الذي يمارسه الإنسان أو الصفة الشخصية لممارسي هذا النشاط ، إنه إتجاه عقلي وروحي، غير نابع من ظروف خارجية وليس نتاجاً للوقت أو مرتبط بأوقات الإجازات والعلاقات والعطلات الدورية ويؤكد على أنه موقف عقلي وحالة تتعلق بالروح أساساً وربما نجد بعض المشتركات بين التعريف الأخير وهو الوقت الذي يتحرر فيه المرء من العمل والواجبات الأخرى والذي يمكن أن يستغل في الإسترخاء والترريح والإنجاز الاجتماعي أو تنمية حاجات شخصية ويقوم بها الفرد من إرادته الشخصية بهدف الراحة أو التسلية أو زيادة المعرفة أو ترقية المواهب الخاصة، أو تنمية المشاركة الإرادية في المجتمع المحلي بعد الإنتهاء من مهام المهنة، والأسرة، والواجبات الاجتماعية الأخرى.<sup>(2)</sup>

### 1-5-1- الأنشطة البدنية الترفيهية:

#### 1-5-1-1- علاقة الرياضة بالترفيه:

الترفيه هو ظرف إنفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضا، وهو يتصف بمشاعر كالإجادة، الإنجاز، الإنتعاش، القبول، النجاح، القيمة الذاتية، السرور، وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، تحقيق الأغراض الشخصية والتغذية الراجعة من الآخرين وهو أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة اجتماعياً.

وكانت الرياضة تحظى بدعم كبير في مجال الترفيه وشكلت إتجاهات إيجابية من أمرين، أولاًها العقيدة الدينية فالألعاب الأولمبية على سبيل المثال كانت نظام لتكريم ما أسموه كبير الآلهة (زيوس)، أما الأمر الثاني فهو العقيدة الفلسفية التي دعمت الرياضة بأفكار مستنيرة أرسى دعائمها مفكرون، أمثال أرسطو وأفلاطون وعرف الشعب الروماني بأنه شعب براجماتي (عملي) فمن الأيام الأولى للإمبراطورية الرومانية كانت تسهيلات الترفيه متوافرة بشكل يتيح لكل مواطن حر أن يشترك فيها، فلقد تعمدت الدولة توفير التسهيلات الرياضية لأسباب صحيحة ولقد نظر إلى الأنشطة البدنية على أنها هدف وغاية في حد ذاتها بالإضافة إلى أنها وسيلة للياقة البدنية، ومع ظهور الحمام الروماني وهو حمام شعبي الذي بينهم بأدوار ترفيهية صحيحة تتعدى مجرد الإستجمام.

وكانت دعوات الفلاسفة أمثال جوفيتال وسينكا الذين دعوا إلى التعلم والفلاسفة واللياقة البدنية والتأمل في الحياة استغلالاً للوقت، وينسب إلى جوفيتال مقوله (العقل السليم في الجسم السليم) ، وتزايد عدد المشتركين في

<sup>1</sup> - ([www.aleqt.com/2009/05/25/article\\_232429.html](http://www.aleqt.com/2009/05/25/article_232429.html)).. الصحيفة الاقتصادية الإلكترونية.. (2009/5/25).. (14/4/16).

<sup>2</sup> - محمد محمد الحماحي، عابدة عبد العزيز مصطفى.. الترويح بين النظرية و التطبيق.. مرجع سابق.. ص29.

الترفيه تزايداً ملحوظاً وقد ظهرت حالات لعب التنس وغيرها من الألعاب بصورة رسمية وكانت لعبة كرة القدم في شكلها البدائي، أحد أفضل ألعاب الطبقة العاملة.

وبدأت الفترة النوعية لمجال الترفيه ابتداءً من عصر النهضة والثورة الصناعية حيث عرف مجال الترويج تكفلاً حقيقياً من طرف الحكومات والمفكرين وعامة الشعوب.<sup>(1)</sup>

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

تتصل الرياضة إتصلاً وثيقاً بالترفيه، فلقد ولدت الرياضة في كنف الترفيه والرياضة مثلها مثل الترفيه في

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

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

#### - المعنى الأول :

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

#### - المعنى الثاني :

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

#### - المعنى الثالث:

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

<sup>1</sup> - كمال درويش، د. أمين الخولي.. مرجع سابق، ص 134.

**1-6-1- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية:****1-6-1-1- الممارسة من أجل الإسترخاء والتجديد:**

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

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

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

**1-6-1-3- الممارسة من أجل المعرفة:**

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

**1-6-1-4- الممارسة من أجل المغامرة :**

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

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

<sup>1</sup>-كمال درويش، د.امين الخولي.. مرجع سابق، ص135.

<sup>2</sup> - Gervais Deschenes.. **le loisir, une quête de sens.**..les presses de l'université de l'avalé, 1<sup>er</sup> édition, Canada: 2007.. P:41.

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

### 1-7-1- ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية وعلاقتها بمراحل العمر:

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

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

تعتبر مرحلة الطفولة الفترة التكوينية الحاسمة من حياة الإنسان، ذلك لأنها الفترة التي يتم فيها وضع البذور الأولى للشخصية، التي تتبلور ملامحها في المستقبل وهي فترة حساسة تحتاج إلى رعاية خاصة، سواء من الأسرة أو من المدرسة وكذلك المجتمع، إضافة إلى النوادي والجمعيات الرياضية. وتظهر ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية عند الطفل من خلال اللعب، فهو عنده استعداد فطري وطبيعي وضرورة من ضروريات الحياة مثل الأكل والنوم ، فالطفل ليس بحاجة إلى تعلم اللعب ولكنه يحتاج الإشراف والتوجيه.<sup>(2)</sup>

فاللعب كما يرى ALDER هو تحضير الطفل على تحمل أعباء الحياة المستقبلية، وهو يساهم بقدر واسع في المساعدة على النمو العقلي والخلفي والبدني والجماعي والاجتماعي ، ويرى ( OLIVER COMLLE ) دور اللعب بالنسبة للطفل كحاجته للهواء الذي يتنفسه ، كما يساعده على إكتشاف المحيط الذي يعيشه، وبالتالي يؤهله إلى الإدماج والتكيف ، ويؤكد جيبنتس موستن رائد التربية البدنية في ألمانيا، القيمة الترفيهية للعب وعليه فإن النشاط البدني الترفيهي عند الطفل هو اللعب من الدرجة الأولى، والذي من خلاله يعبر عن ميولاته ورغباته وبواسطته يتصل بالعالم الخارجي ومن خلاله يكون شخصيته وينميها على المستوى الحركي والنفسي والاجتماعي.<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup> - Bernard Caviglioli. **Sport et Adolescents**, librairie j,vrin,France : 1976.. p45.

<sup>2</sup> - Jacques Personne. **Le sport pour l'enfant.** édition l'harmattan, France :1993, p162.

<sup>3</sup>- محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. ط6.. القاهرة، دار المعارف: 1986.. ص119.



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

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطوار حياته المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والتقدم في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والإجتماعية والإنفعالية والبدنية والخلفية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية.<sup>(1)</sup> وتساعد ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية المراهق من تخفيف الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، وهي تؤثر في تحرير طاقته والتعبير عن مشاكله ومطامحه، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي، وهي تمكنه من إثبات ذاته ، وتكوين هويته والتحكم في إنفعالاته. كما يختار الذكور أنشطة تعتمد على القوة العضلية وقوة التحمل والصبر والمثابرة، أما الإناث فيملن إلى الأنشطة التي تتفق مع إحتياجاتهن مثل الرقص الإيقاعي والتمرنات الخفيفة النسائية وتمرنات الرشاقة والمرونة والجمباز، والتمارين التي تعمل على إعتدال الجسم كرياضة المشي والجري الخفيف إذ هما من النشاطات الدائمة للجنسين.<sup>(2)</sup>

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

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

1. بالنسبة للراشدين أقل من 35 سنة والذين لم يصابوا بأمراض القلب أو أمراض الشرايين التاجية أو لديهم إستعداد لهذه الأمراض ومسبباتها في تاريخهم المرضي ربما يكون في إستطاعتهم بداية برامج التدريب بأمان وبدون إستخدام النصائح الطبية ، وعلى أي حال إذا ما لم يتم فحصهم طبيياً خلال سنتين مضوا أو إذا ما كانت لديهم أية أسئلة تخص حالتهم الصحية فإنهم يجب عليهم إستشارة الطبيب قبل بداية برامج التدريب.<sup>(3)</sup>
- ب- بالنسبة للأشخاص الراشدين 34 سنة فيما فوق يجب عليهم أداء فحص طبي ( أو تقييم طبي ) قبل أي زيادة في مستوى النشاط المعتاد وخصوصاً إذا ما تواجد لديهم عوامل الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية خلال التاريخ المرضي لديهم وبالتالي يمكن إرجاع أي مشكلة تتعلق بأمان التدريب إلى الأطباء، والأمثلة الجيدة على هذه الأنشطة هي المشي وركوب الدراجة والسباحة والجري الخفيف وإختراق الضاحية والتزلق ونط الحبل

<sup>1</sup>- محمد محمد الأفندي.. علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية.. القاهرة، عالم الكتاب: 1965. ص444.

<sup>2</sup> Bernard Caviglioli.. **Sport et Adolescents**.. librairie j.vrin,France :1976.. p:45.

<sup>3</sup> - Daniel le Gallais, Gégore Millet.. **La préparation physique**.. édition Masson,Paris:2007..P218-219.

وهناك أنشطة تحتاج لجهد كبير كرفع الأثقال وهناك أنشطة تحتاج إلى العضلات الصغيرة في الذراع مثل دفع الجلة وهناك الأنشطة التي لا تستمر مثل الجولف، وهناك بعض الأنشطة التي يكون فيها نوع من التنافس مثل كرة اليد، والتنس.<sup>(1)</sup>

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

المسن من تعدى سن الخامسة والستين وإفتقد قدرته على مواصلة العمل، وعادة ما يكون هذا السن بداية ضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة وينعكس ذلك على الناحيتين النفسية والاجتماعية للفرد كما تظهر تغيرات في الخلايا والأنسجة ووظائفها، ومن الصعب تحديد سن الشيخوخة حيث يحدده البعض بسن 65 سنة مع بداية ظهور التغيرات والآخر يعتبر سن الستين سن التقاعد هو سن الشيخوخة.<sup>(2)</sup>

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

. أن للتمارين البدنية فوائد جسمية مباشرة.

. أن التمارين المتوازنة والمعتدلة الشدة لا يصاحبها أية مخاطر.

#### 1-8-1 - منهجية التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية:

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

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

وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني هارا Harra بأنه " إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى"، أما ماتيفيف Matview الروسي فقد عرفه بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".<sup>(3)</sup>

أما الحديث عن التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية فهو لا يختلف عن التدريب الرياضي من حيث المضمون فهو عبارة عن عملية تربية مخططة وموجهة ومنسقة ومشرف عليها، غير أن الهدف من خلالها يختلف عن التدريب الرياضي فهي لاتسعى للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي ما، وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد، وهذا مانجده في التدريب الرياضي المحض، والتدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية يكون بالفرد الذي تسمح به قدرات الممارس، البدنية والمهارية،

<sup>1</sup> - W. Gasparini, Gilles V. Marchiset. **Le Sport Dans Les Quartiers**. P. Universitaires de France :2008. P50.

<sup>2</sup> - Charles M, Thiebault, Pierre. **Le sport après 50 ans**. Edi De Boek Université, Paris :1<sup>er</sup> 2005. P232.

<sup>3</sup> - د. عصام عبد الخالق. **التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات**. مصدر سابق، ص15.

والوظيفية، ليس بغرض بطولة أو إشتراك في منافسة، ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا، وبغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس، وبذلك تختلف مزاوله الأنشطة البدنية الترفيهية عن رياضة المستويات العالية بأنها لا تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري بقدر ما تهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجاباً على الصحة العامة للممارس بلوغاً لحياة متزنة من جميع الوجوه.<sup>(1)</sup>

وتلعب الإختبارات والقياس في مجال التدريب في الأنشطة البدنية الترفيهية ما تلعبه في مجالات الرياضة الأخرى، وخصوصاً في عملية التصنيف للممارسين لأنشطة تلك الرياضة وذلك إلى مجموعات متقاربة ومتجانسة في المستوى والجنس حتى لا تحدث أضرار نتيجة لعدم تقارب المستوى، وبذلك يمكن للتدريبات الخاصة الإسهام بنصيب كبير في تقدم المستوى بدنياً ومهارياً ونفسياً وصحياً حيث تلعب الأندية الرياضية والساحات الشعبية دوراً إيجابياً في إمكانية ممارسة الأفراد للأنشطة البدنية المختلفة بإعداد الملاعب والقاعات والأجهزة والأدوات الرياضية الخاصة بذلك.<sup>(2)</sup>

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

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

#### أولاً: الهدف من التدريب:

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

#### ثانياً: الحالة التدريبية للممارس:

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

#### ثالثاً: الفروق الفردية:

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

<sup>1</sup> - Gilles Pasquet, Laurent Hascoat. **Echauffement Du Sportif**. Edition Amphora, France : 2004. P:81.

<sup>2</sup> - Gilles Pasquet, Laurent Hascoat, O.P.Cit. P:81.

#### رابعاً: نوعية النشاط:

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

#### خامساً: درجات الحمل:

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

#### سادساً: القدرة الحركية:

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

#### سابعاً: فترة الموسم الرياضي:

يختلف الحمل من حيث الشدة والحجم وفقاً لفترة الموسم الرياضي بل أنه خلال الفترة الواحدة يختلف الحمل خلال مراحلها المختلفة.(2)

### 1-9-1- مجالات ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية:

#### 1-9-1- النوادي الرياضية:

النادي الرياضي هو هيئة رياضية له شخصية إعتبارية مستقلة، وهو مؤلف من أشخاص طبيعيين تربطهم فكرة رياضية وإجتماعية مجازة قانونياً.(3)

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

وله أهداف عامة وخاصة يمكن ذكر بعضها:

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

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

. تهيئة الوسائل وتسيير الأمور لشغل أوقات الفراغ طبقاً للتخطيط الذي تضعه الجهة الإدارية المركزية.(4)

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

<sup>2</sup> - Daniel le Gallais, Gégouire Millet. **La préparation physique**. O.P.Cit. P:63.

<sup>3</sup> - محمد سليمان الاحمد، وديع ياسين التكريتي، ولؤي غانم الصمدي. **الثقافة بين القانون والرياضة**. مصدر سابق.. ص73.

<sup>4</sup> - حسن أحمد الشافعي. **الخصخصة الادارية والقانونية في التربية البدنية والرياضية**. ط1.. الاسكندرية، مطبعة الاشعاع: 2000.. ص159.

**1-9-2- الجمعيات الرياضية الجوارية:**

وتعتبر الأنشطة البدنية الترفيهية من بين الأولويات التي تعتمدها الجمعيات الرياضية الجوارية في أهدافها بالنظر إلى أهميتها فهي تساهم في تحقيق التوازن بين متطلبات الكائن البشري البدنية، العقلية، الروحية ففي الوقت الذي تكون فيه الغلبة لجانب من جوانب الفرد الممارس، تأتي ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية على مستوى الجمعيات لتحقيق التوازن بين كل الجوانب.<sup>(1)</sup>

**1-9-3- المركبات الرياضية الجوارية:**

الرياضة الجوارية لها أثر بليغ على الحالة الصحية للإنسان وممارستها تؤثر إيجابا على الفرد ليصبح قادرا على الحركة والعطاء والقدرة على القيام بمتطلبات الحياة العصرية وأعبائها بكفاءة عالية وبأقل جهد كما أنها تعد في أحيان كثيرة مرجعا لرياضة النخبة لأن الكثير من اللاعبين البارزين في الأندية الكبيرة مروا في صغرهم على الرياضة الجوارية فتعلموا فيها أبجديات الفنون البدنية والتربية الرياضية التي تعد جزءا متكامل من التربية وتهدف إلى تنمية الجوانب البدنية والحركية والعقلية قصد ممارسة أنشطة الرياضة الجوارية كهوايات تساهم بشكل فعال في استثمار وقت الفراغ لدى مختلف الشرائح من الشباب وعمال متقاعدین وحتى الكهول بما يعود عليهم وعلى المجتمع عموما بالنفع والفائدة بغرض التخلص من هاجس العزلة والركود والإنطواء الذي كثيرا ما يتعرض له البعض من الشباب بعدم إستغلال وقت الفراغ في ممارسة بعض الأنشطة البدنية الترفيهية، وهذا بإمكانه أن يكون سببا للإنزلاق نحو الخمول والدخول في دوامة الآفات الاجتماعية.<sup>(2)</sup>

**1-9-4- المركبات السياحية والفنادق:**

تعتبر المركبات السياحية والفنادق من بين المجالات التي يمكن من خلالها ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية، فيمكن إعتبار الخدمات السياحية والفندقية من بين أهم فروع الخدمات وأكثرها ديناميكية خاصة في تنمية الإقتصاد الوطني.

وعموما هذه المركبات تتميز بتقديم الخدمات كالإقامة والسكن، والأماكن الطبيعية، والمصادر الأخرى، والتسليية، والنقل، والاتصالات، والمأكل، والمشرب، والترفيه، والترويح عن النفس.

إضافة الى توفرها على القاعات الرياضية، والمساح، وميادين الرياضات الجماعية، ومضامير الغولف، والمساحات الخضراء، التي تتيح للمقيم والسائح ممارسة لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية، إضافة للأنشطة البدنية الترفيهية، وتتوفر هذه المركبات على عنصر التنشيط، بوجود منشطين، ومدربين، ومتخصصين في مختلف الأنشطة، سواء الرياضية، أو الثقافية، أو الترفيهية.<sup>(3)</sup>

**1-9-5- المركبات الإستشفائية:**

<sup>1</sup> - Bernard Michon. **Pratiques Sportives Et Identités Locales.** édition L'hamatton, France :2004. P:267.

<sup>2</sup> - Michel Jamet. **Le sport dans la société.** éditions l'harmattan, 1<sup>er</sup> éditions : 1991. p 39-40.

<sup>3</sup> - بدیعة بوعقيل.. السياسات السياحية في الجزائر وأثرها على العرض والطلب، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 1996، ص30.

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

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

### 1-9-6- المدارس والجامعات ومراكز التكوين:

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

وتلعب الأنشطة البدنية الترفيهية دورا أساسيا بالنسبة للرياضة المدرسية، بل يتعدى ذلك إلى ما قبل المدرسة في "رياض الأطفال" وهي تعتبر قاعدة للرياضة الجامعية حيث أن ممارسة هذه الأنشطة تعتبر عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي، فهي في حد ذاتها عملية تربوية مستمرة بلا حدود، بإستمرار الإنسان وكيونته، وبذلك يعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالا خصبا، وذا تأثير إيجابي على تنمية القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية، والسرعة والتحمل، والرشاقة والمرونة، كصفات بدنية و فسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامين:

-أولهما: تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ.

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

<sup>1</sup> - Claude Sobry..Sport Et Travail..Edition l'harmattan, France : 2010.. P: 57.

**خلاصة:**

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

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

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

# الفصل الثاني

## الضغوط النفسية



## تمهيد:

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

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

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

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

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

## 2-1- الضغط النفسي:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2-2- أعراض الضغط النفسي ومظاهره:

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

## ❖ الأعراض الجسدية: وتشمل الأعراض التالية:

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

## ❖ الأعراض الانفعالية: وتشمل الأعراض التالية:

- سرعة الانفعال.
- تقلب المزاج.
- العصبية.
- سرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- سرعة البكاء.

## ❖ الأعراض الفكرية والذهنية: وتشمل الأعراض التالية:

- النسيان، وضعف الذاكرة وصعوبة استرجاع الأحداث.
- صعوبة التركيز.

-صعوبة اتخاذ القرارات.

-استحواذ فكرة واحدة على الفرد.

-انخفاض الدافعية والإنتاجية.

-انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.

❖ **الأعراض المتعلقة بالعلاقات الشخصية:** وتشمل الأعراض التالية:

-لوم الآخرين.

-عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.

-تصيد أخطاء الآخرين.

-زيادة التهكم والسخرية من الآخرين على غير العادة.

-تجاهل الآخرين.<sup>(1)</sup>

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

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

وألم المعدة وغيرها.

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

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

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

العلاقات مع الأصدقاء والمعلمين والأسرة، وسرعة الغضب وتدني الثقة بالنفس.<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup>- عسكر علي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2003، ص51-55.

<sup>2</sup>- حسين طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم.. استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية.. عمان، دار الفكر: 2006. ص.182

## 2-3- آثار الضغوط النفسية على الحياة:

إن آثار الضغوط النفسية ليست كلها سيئة، فالآثار الإيجابية للضغوط النفسية يمكن أن تشمل غالبية أنظمة الجسم، وتجعل الفرد أكثر يقظة وحيوية، وتزيد من قدرته العقلية كما أن أنظمة الجهاز العصبي تعمل بشكل أسرع، كما أن الآثار الإيجابية للضغوط يمكن أن تجعل الفرد يشعر بسعادة غامرة ويكون أكثر دافعية. (1)

والضغوط النفسية يمكن أن تشكل طاقة ايجابية للفرد، وتنتج ردود فعل إيجابية، فعلى سبيل المثال عندما يكون الفرد في سباق مع الزمن للوفاء بموعد ما، فإن الضغوط يمكن أن تزيد من مستوى طاقته، وتجعله أكثر سرعة للوصول إلى مواعده؛ مكتبه، أو مدرسته، أو امتحانه في الكلية، وبشكل عام عندما تكون متأخرا عن موعد ما، فإن جسمك يتفاعل بطرق مختلفة مع إشارات الضغوط. وينطبق الشيء نفسه عند مواجهة أي خطر وشيك، فالضغوط تمكن الفرد من تجميع طاقته وتركيزها نحو السلوك المناسب للخطر، كالتصدي له أو الهروب منه. (2)

وتنشأ الضغوط النفسية السلبية من إحباط دافع أو أكثر من الدوافع القوية، وهو إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية، أو اقتصادية أو شخصية، أو نتيجة الصراع بين الدوافع والقيم، غير أن العقبات الخارجية ليست في ذاتها مصادر للإحباط والقلق عند جميع الناس، بل يتوقف تأثيرها على وقعها وصددها في مختلف النفوس، فاللبؤس في ذاته لا يحرك الناس بل الشعور باليأس، وبعبارة أخرى ليس المهم هو الموقف الخارجي بل كيفية إدراك الفرد وشعوره به. (3)

ويؤثر الضغط النفسي على حياة الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية، فكثير من الأمراض الجسمية مثل قرحة المعدة والقولون وارتفاع ضغط الدم وآلام المفاصل وأمراض القلب وغيرها تربط بشكل وثيق بالضغط النفسي، كما يرافق الضغط النفسي القلق المرضي والاكنتاب و البارانويا والابتعاد عن العلاقات الاجتماعية. (4)

<sup>1</sup> -Sawyer.. *Stress the silent killer*.. e-Book Wholesaler, Hitech United Australia Pty, Ltd . Hoddle Street Abbotsford, Melbourne, Australia :2005.. P5

<sup>3</sup> -Sawyer , 2005.p8

<sup>3</sup>-الزبناتي اعتماد يعقوب محمد.. أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة.. فلسطين، الجامعة الإسلامية، 2003.

<sup>4</sup>-حداد عفاف شكري، أبو سليمان بهجت .فاعلية برنامج إرشادي جماعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.. مجلة العلوم التربوية.. الجامعة الأردنية..-3،117-141.. ص119.

**2-4-4- أنواع الضغوط النفسية:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<sup>1</sup>-Sawyer ,op cite,2005,p13

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

عندما يخرج الضغط النفسي عن السيطرة، يصبح ضغطاً سلبياً أو سيئاً، والذي يظهر الضعف في أجسامنا ويجعلنا عرضة للتعب والمرض. وإذا استمر الضغط في التأثير على الشخص وخرج عن السيطرة، فإن ذلك سوف يؤدي إلى ظهور مختلف التأثيرات السلبية للضغوط.<sup>(1)</sup>

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

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

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

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

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

ترتفع قدرة الشخص على مواكبة مصادر الضغوط إلى فوق حالة طبيعية في مرحلة المقاومة، وذلك لأن الجسم يزيد من تنشيط مختلف آليات الدفاع الكيميائية والحيوية والنفسية والسلوكية، حيث يكون مستوى الأدرينالين في الجسم أعلى من المستوى العادي خلال هذه المرحلة، والذي يعطي للجسم مزيد من الطاقة للتغلب على مصدر الإجهاد وإزالته، مما يؤدي إلى زيادة توتر العضلات، ونقص فعالية جهاز المناعة، وتراجع تقريباً معظم التغيرات التي حدثت في المرحلة الأولى.<sup>(4)</sup>

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

<sup>2</sup> - Sawyer, op cite,2005..p14.

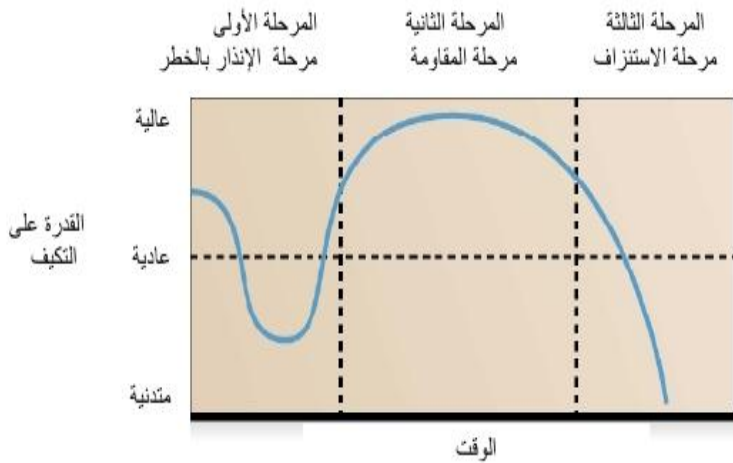
<sup>3</sup> -Babu Hanish..*Understanding stress..Skyline Harmony Villas,Trichur Dt, Kerala, India:2006..p3*

<sup>4</sup> -McShane .*Work-related stress and stress management.. NewYork City, McGraw-Hill Higher Education:2006..p201.*

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

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

والشكل رقم (1) يبين هذه المراحل:



الشكل رقم (1) مراحل الإجابة للضغوط النفسية<sup>(1)</sup>

### 2-6-6 - النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية:

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

#### 2-6-1 - نظرية هانز سيلبي Hans Selye :

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

4- Sawyer , op cite , 2005.,p15

<sup>1</sup>-McShane S. L., *Work-related stress and stress management*. New York City: McGraw-Hill Higher Education:2006.



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

- **الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقارنة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً.
- **المقاومة:** وتحدث عندما يطول التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.
- **الإجهاد:** مرحلة تعقب المقارنة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف.<sup>(1)</sup>

## 2-6-2- نظرية النسق النظري النفسي ( سبيلبيرجر):

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

و في الإطار المرجعي للنظرية اهتم أيضاً بتحديد طبيعة الظروف المحيطة والتي تكون ضاغطة و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة كبت إنكار إسقاط وتستدعي سلوك التجنب، ويميز سبيلبيرجر بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق Anxiety فالقلق عملية و مفهوم القلق و يميز سبيلبيرجر بين مفهوم الضغط انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد Threat من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى تقدير التفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف وكان لنظريته قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق و استفادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup>- فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، 2001. ص 98.

<sup>2</sup>- هارون توفيق الرشدي، مرجع سابق، 1999. ص 53-55

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

تعد نظرية لازاروس وفوكمان من أكثر النظريات شهرة في تفسير الضغوط النفسية، وتعرف هذه النظرية أحياناً باسم النظرية المعرفية العلائقية cognitive-relational، وترى هذه النظرية بأن الفرد وبيئته يتعايشان معا في إطار علاقة ديناميكية، وترى النظرية المعرفية العلائقية أن الضغوط تشير إلى الحالة النفسية والعاطفية التي يتم تمثيلها داخل الفرد، وترتكز هذه النظرية على دور التفاعل والتداخل بين العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مؤثراً وكذلك العمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها الفرد للفهم والتحكم في المؤثر المهدد لكيانه ومن ثمة تحديده لأساليب المقاومة التي بإمكانها استخدامها لمواجهة. والمفهومين الرئيسيين في هذه العملية هما التقدير المعرفي والمقاومة.<sup>(1)</sup> ويشير لازاروس إلى أن الأفراد يميلون إلى إظهار أساليب تقييم ثابتة نسبياً ، حيث يقيمون المواقف المختلفة بدرجة من الاتساق، وان أسلوب التقييم العام لدى الفرد يتأثر بسمات الشخصية والمتغيرات المعرفية لديه، وهكذا توجد ثلاث مكونات رئيسية من الضغط هي الموقف والتقييم المعرفي للموقف والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة الطالب.<sup>(2)</sup>

بالنسبة لعملية التقدير المعرفي فهي عملية معرفية تقديرية تسمح للفرد بتحديد طبيعة المثير الذي يشكل مصدر ضغط بالنسبة له في تعامله مع بيئته و بالكشف عن ماهية العناصر التي تجعل منه مصدر ضغط مهدد. في حين تعكس عملية " المقاومة " العملية التي يلجأ إليها الفرد بغرض معالجة المتطلبات التي تفرضها عليه علاقته مع بيئته في إطار الضغط الذي تم تقديره سابقاً.<sup>(3)</sup>

## 2-7- مصادر الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي:

عند التحاق الطالب بالمقاعد الجامعية يتوقع أن توفر له البيئة الجامعية الإمكانيات و الفرص للتعلم ولتنمية مهاراته المختلفة و ذلك بما تقدمه الجامعة من برامج دراسية مختلفة و نشاطات علمية و ثقافية متنوعة تعد فرصة للطالب لتحقيق الاستقلالية و توجيه ذاته و تدريبه على اتخاذ القرارات الصائبة بشأن الأمور الخاصة به ،إلا أنه قد يواجه سواء في بداية التحاقه بالجامعة أو أثناءها بعض المشكلات و الصعوبات منها ما يستطيع أن يتوافق معها بشكل إيجابي ،ومنها ما قد يجد صعوبة في مواجهتها و إيجاد حلول مناسبة لها و قد تستمر معه لتشكل حالة من الضغط

<sup>1</sup> -Mark, G.M., & Smith. A.P, Stress models: A review and suggested new direction.- Vol 3. EA-OHP Series, Edited by J. Houdmont & S.Leka. Nottingham University Press, 111-144. :2008..p41.

<sup>2</sup> - حسين طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم، مرجع سابق. ص58.

<sup>3</sup> - حورية عودية ولد يحي، دور المساندة الاجتماعية كعنصر من عناصر الاتصال في التخفيف من الضغط النفسي لدى المصابين بمرض الربو، الملتقى الدولي حول سيكولوجية

النفسي المزمّن و في هذا السياق خلصت دراسة إكبان و إكيوت Akpan & Eqout .E.D إلى أن المشكلات المالية و الأكاديمية كانت أقصى المشكلات التي قد يعاني منها طلاب الجامعة.<sup>(1)</sup>

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

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

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

<sup>2</sup>- السقاف محمد لطيف.. قياس التوافق الشخص و الاجتماعي لدى الطلبة اليمنيين الدارسين في الجامعات العراقية كلية التربية. رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، 1998.. ص36.

## خلاصة:

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

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

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

# الفصل الثالث

الجامعة والطالب

**تمهيد:**

تعتبر الجامعة من بين المؤسسات التنشئة الإجتماعية الهامة والتي تفتخر بها الأمم، فهي التي تحمل على عاتقها مشعل وراية التعليم العالي بإعتباره قمة السلم التعليمي، فالجامعة من جهة تحافظ على تراث وأصالة وثقافة المجتمعات، ومن جهة أخرى تتطلع لتقدم وتطور وازدهار تلك المجتمعات، ودورها يتعدى إعداد الطالب علميا ومعرفيا، إلى إعدادة نفسيا واجتماعيا وخلقيا وروحيا بمختلف الهياكل والإمكانيات التي تعمل على تهيئتها في بيئتها.

تعد مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية لما لها دور رئيس في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، بالإضافة إلى تزويدها إياه بكم كبير من المهارات العلمية والشخصية حيث تترك أثرا كبيرا لعقود قادمة، وانطلاقا من هذا نتطرق إلى هذا الفصل عن الجامعة والطلبة للإحاطة بمجتمع بحثنا وعينته.

**3-1- تعريف الجامعة :**

الجامعة مؤسسة للتعليم العالي يمكن الالتحاق بها من أتم دراسة المرحلة الثانوية لأنها تقدم برامج تعليمية وتدريبية في شتى التخصصات النظرية والعلمية وذلك لمدة غالبا ما تكون أربع سنوات، و أحيانا تستمر إلى ست سنوات.<sup>1</sup>

ومنه فإن الجامعة يلتحق بها طلاب بعد إتمام دراستهم الثانوية بنجاح، وسيكون أمامهم الخيار في الإلتحاق بإحدى التخصصات الجامعية لمدة زمنية متباينة بتباين التخصصات.

تعريف الباحث محمد العربي ولد خليفة:

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

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

**3-2- أهداف الجامعة:**

عادة ما تتطرق الجامعة لتحقيق بعض الاهداف اهمها :

- تنمية الإطارات القيادية في شتى المجالات، إذ أن من المفترض أن التعليم الجامعي من شأنه إكساب الأفراد المهارات وأن ينمي لديهم الإمكانيات والقدرات الفكرية والعقلية التي تؤهلهم لقيادة حركة التنوير والفكر والثقافة والتجديد في المجتمع.
- إعداد المختصين ذوي المستوى الرفيع في المهن المختلفة سواء كانوا في قطاع الإنتاج أو الخدمات، الأمر الذي من شأنه تحريك طاقات المجتمع و دفعها بما يكفل تحقيق التقدم.

<sup>1</sup> - على راشد..الجامعة والتدريس..بيروت، دار المكتبة: 2007.ص13.

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

- زيادة مجال البحث العلمي والقيام بمختلف أنواع البحوث وفي شتى القطاعات، بهدف الوفاء بحاجات المجتمع ومتطلباته، وكذا حل ما يعترضه من مشكلات حلا مبنياً على أسس علمية سليمة.
- السعي لتحقيق التطبيع الإجتماعي والثقافي للفرد بما يؤدي إلى تكامل شخصية ونمو وعيه، الأمر الذي يجعله قادراً على التوافق مع ذاته، ومع ما يحيط به، ويمكنه من الإسهام إيجابياً في البناء الحضاري.<sup>1</sup>

### 3-3- وظائف الجامعة :

إن وظائف الجامعة الحديثة كما رآها الباحث "هنري جان Henri Janne" لا تخرج عن الوظائف الثلاث التي إعتاد الباحثون الإشارة إليها وهي:

- نقل المعرفة ونشر الوعي الثقافي.
- إعداد المهنيين والإختصاصيين.
- البحث العلمي وتدريب الباحثين.

كما يضيف الباحث "جاسبرس Jaspers" أن هناك ثلاثة أمور تُطلب من الجامعة وهي: التدريب على مهنة، البحث العلمي، والثقافة العلمية، لأن الجامعة هي المدرسة المهنية ومعهد البحث والمركز الثقافي في آن واحد ومن يحاول دفعها لأن تصبح ثلاثة مراكز أحدهما للتدريب المهني وآخر للتعليم والثالث للبحث، يكون قد جرّها إلى الإنتحار لأن حياتها تقوم على تفاعل الوظائف الثلاث وتكاملها.<sup>2</sup>

فالجامعة لا تعتمد في تدريب المهنيين على تلقينهم مجموعة المعارف المتحصلة في ميادين التخصص وحسب، بل تفترض فيما تفترضه أن الإعداد يتطلب إلى جانب المعرفة "توليد القدرة على طرح السؤال، وإختيار الفروض، والدراسة العلمية المنظمة وإبتكار الحلول" ، فمعنى ذلك أنها لا بد أن تهتم بإنتاج العقلية الباحثة، ومن هنا تأتي الضرورة لأن يزدهر البحث العلمي في الجامعة، فيكون التعليم فيها متخذاً أسلوب البحث العلمي.

كما يتصل بوظيفة البحث العلمي وظيفة إعداد الباحثين، فالجامعة الناجحة في تهيئة جو البحث العلمي يمكننا ان ندرب في هذا الجو جماعة من الشباب الخريجين الذين تتوفر فيهم القدرة والإستعدادات والسمات المزاجية

<sup>1</sup> - وفاء احمد محمد البرعي. دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري.. الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية: 2002. ص303.

<sup>2</sup> - سامي سلطي عريفج .- الجامعة والبحث العلمي.. عمان ،الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: 2000. ص35.



التي تمكنهم من متابعة البحث، وتهيء لهم طريق النجاح فيه، وبذلك توفر لنفسها من يستطيع أن يغذيها بالباحثين والمدرسين وبالإنتاج العلمي<sup>1</sup>.

إن معظم الباحثين متفوقون على أن للجامعة ثلاث وظائف رئيسية، أولها نشر العلم والمعرفة في المجتمع، وهذا بتوعية وتنقيف الأفراد، وثانيها إعداد المهنيين والمتخصصين، وهذا بتعليمهم مختلف المهن والإختصاصات، وثالثهما تشجيع البحث العلمي والباحثين.

### 3-4- خصائص طلاب المرحلة الجامعية:

أن مرحلة التعليم الجامعي تسمى مرحلة التعليم العالي، وينتمي إليها الطلاب من سن (18-23) سنة، ويطلق على تلك المرحلة مرحلة الشباب وتعد أنشطة الترويح بالجامعات إحدى الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب إذ تسهم بدور فعال في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات، وذلك من خلال إشتراك الطلاب في تلك النشاطات واستثمار أوقات فراغهم، كما أن الأنشطة الترويحية في الجامعات تمارس وفقا لأسس إختيارية، تخضع لرغبة الطلاب وإحتياجاتهم ولظروف الجامعة، وللوقت المتوفر للطلاب لممارسة الأنشطة المختلفة.<sup>2</sup>

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

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

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

<sup>1</sup> - سامي سلطي عريفج . نفس المرجع، 2000. ص37-38.

<sup>2</sup> - الحماني محمد محمد ومصطفى عايدة عبد العزيز . الترويح بين النظرية والتطبيق . - القاهرة، مركز الكتاب والنشر: 1998. ص198.

**3-4-1- النمو الجسمي:**

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

**3-4-2-النمو الحركي:**

ويشير علاوي (1991) في هذه المرحلة يستطيع الفرد الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة الرياضية، نظراً لإكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة، ويمكن ممارسة التدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى نظراً لإكتمال الأجهزة العضوية الداخلية وزيادة قدرتها على التحمل، ومقاومة التعب، إذ يستطيع الفرد في هذه المرحلة التدريب يوميا، ويتحدد التخصص النهائي للفرد الرياضي في هذه المرحلة كما نجد أن هناك نزعة لدى الكثير نحو العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي، في حالة عدم وصولهم إلى مستوى معين وينقلبون إلى متفرجين أو يزاولون بعض الأنشطة الرياضية التي لا تحتاج إلى بذل مزيد من الجهد في أوقات فراغهم.<sup>1</sup>

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

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

- يزداد تقدير الفرد للقيم أكثر من المرحلة السابقة، وينعكس ذلك على التحول في ميوله وحاجاته.
- يزداد إهتمام الفرد بحياته المهنية فيضطر إلى تحديد ميوله وحاجاته الترويحية لنقص وقت فراغه، ويختار نوعاً من أنواع النشاط الترويحي، ما يمنحه قدر من المتعة فهو يفضل الأنواع التي يتفوق فيها أو التي تتيح له المكانة الاجتماعية أو الأنواع التي تمنحه فرصاً أكبر لعقد علاقات اجتماعية خاصة مع أفراد الجنس الآخر.
- إشتداد النزعة الإستقلالية وتأكيد الإهتمام بالذات.
- زيادة الإهتمام بالحديث والمناقشة مع الأقران والكبار لإكتساب الثقة والمهارة اللازمة لتدعيم مكانته الاجتماعية.
- تميل أحاديث الشباب إلى موضوعات السياسة والرياضة والأخبار المحلية والخارجية.

<sup>1</sup> - علاوي محمد حسن. مرجع سابق. ص 150-151.

- تتخذ العناية بالمظهر صورة أكبر للفت النظر والعناية بالذوق والتناسب في إختيار الملابس، ويهتم الشباب بإظهار عضلاتهم وقدرتهم على التحمل بأقصى صورة ممكنة.
- التخصص في الدراسة أو المهنة، وإزدياد التفكير في المستقبل وزيادة قدرته على الإستقرار في دراسته أو في مهنته.
- يميل الشباب للحصول على المال لتحقيق استقلالية الذات، كما يقل الميل إلى الإدخار عن مراحل السابقة.
- بدء الإتجاه الفعلي للإشتراك في مشروعات الإحلال الاجتماعي والخدمة العامة وممارستها بعد إدراك إحتياجات المجتمع ومسؤولية الشباب حياله.
- ميل كبير نحو القراءة وخاصة قصص المغامرات، وتحليل الشخصيات البارزة وتتبع الصحف والمجلات وخصوصاً أبواب الرياضة والسياسة.
- تزداد حاجة الشباب إلى النشاط البدني لتنمية كفاءته العضوية وقدرته الحركية، والمحافظة على قوته ، وتحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وكذلك العمل على رفع مستواهم في ميادين تخصصهم.
- إحتياجه لتنظيم وقت الفراغ بحيث يكتسب الفرد خبرات متقدمة ومتنوعة في ألوان النشاط المختلفة.
- يكون في إحتياجهم إلى مثل يؤمن به أو إلى قيادة موجهة لفهم أنفسهم والعناية بذاتهم واستعداداتهم الخاصة.
- وتتطلب أهمية الأنشطة الرياضية للشباب في هذه المرحلة إلى تعزيز القدرات الذهنية، فالعملية التعليمية لا تؤتى ثمارها دون صحة بدنية ونفسية، ولذلك يجب أن يتيح النشاط الرياضي سواء أكان بصورة فردية أو جماعية التوازن بين قدرات الفرد البدنية والمهارية هو إطلاق قدراته الذهنية، فالفرد في المجتمع الحديث في أمس الحاجة لهذا التوازن من الجانبين البدني والفكري ، حتى يمكنه مواجهة تحديات العصر الذي تزداد فيه التكنولوجيا، ويحتاج إلى إطلاق فكره الإبتكاري، والصحة البدنية المتوفرة في ممارسة النشاط الرياضي تساعده في المشاركة في بناء مجتمع منتج.

### 3-5- طبيعة العلاقة بين الطالب و الجامعة:

ينظر إلى الطالب في الجامعة كراشد قد استكمل نضجه في جميع النواحي بدرجة كبيرة. لذا تحدد له المحاضرات المقررة عليه، ومواعيدها، وأماكن إلقاءها، ثم يترك له بعد ذلك حرية الحضور أو عدم الحضور. أيضا لا يوجد عقاب مباشر قد يوقعه الأستاذ على الطالب، وانما توجد قوانين ولوائح تنظيم العلاقة بين الأستاذ

والطالب، كذلك من حق طالب الجامعة أن يناقش الأستاذ داخل المحاضرة أو في مكتب الأستاذ في القضايا العامة والخاصة، وذلك دون خوف أو رهبة إذا اختلف رأي الاستاذ عن رأي الطالب.

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

مما سبق نستنتج أن العلاقة التي تربط الطالب بالجامعة ليست كسابق العلاقات التي ربطته مع المؤسسات التعليمية الأخرى، فيعامل الطالب الجامعي تماماً كراشد مسؤول، له الحق في مناقشة الأستاذ وإبداء الآراء بكل ديمقراطية، فالطالب الجامعي الواعي هو الذي يستفيد من سنوات الدراسة الجامعية من أجل تنمية شخصيته من كل النواحي.

### 3-6- عقبات الطالب الجامعي :

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

#### 3-6-1- العقبات النفسية: أهمها:

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

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

<sup>1</sup> - محمد عزيز ابراهيم.-المنح التربوي في تحديات العصر.. القاهرة، عالم الكتب:2002 .ص76-77.

- تأصل بعض العادات الضارة:

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

### 3-6-2- العقبات البيئية:

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

- المعاملة الأسرية السيئة:

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

- المستوى الإقتصادي والتعليمي للأسرة - الوالدين:-

كلاهما يؤثر سلبا على تحقيق طموحات ورغبات الطالب التعليمية والثقافية والمهنية، فإذا حدث خلل في المستوى الإقتصادي للأسرة أدى إلى تدني مستوى المعيشة اليومية للشباب من غذاء وملبس ومسكن، يشعر بالدونية أمام الآخرين وفقد إمكانية التواصل المجتمعي، أيضا الأمية بإعتبارها -قضية قومية- شأنها شأن الفقر الذي يؤثر سلبا على حاجات الشاب ويؤدي إلى الانفصال الثقافي بين المجتمع، فإما أن يتخذ منه سبيلا آخر للطموح ومحاولة التخلص من الجهل الأسري بتعظيم دور التعليم في حياته، وكلاهما يتوقف على شخصية الشاب ومدى قدرته على تحديد مشكلته وإزالة عواقبها السلبية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - وفاء محمد احمد البرعي. مرجع سابق. ص 334.

<sup>2</sup> - وفاء محمد احمد البرعي. مرجع سابق. ص 334-335.

**3-6-3- العقبات التعليمية: نجد أهمها:**

عدم ملائمة العمليات التعليمية لميول الشباب وحاجاتهم: من سمات الضعف في العمليات التعليمية:

- عدم قدرتها على متابعة ميول الطلاب.
- فشلها في مساعدته على ترسيخ المعلومات وفهم الموضوعات، ونقد ومتابعة القضايا.
- قصور دورها التقويمي في الكشف عن إستعداداته ومهاراته وقدراته الخاصة.

كما تتباين نقاط الضعف في العمليات التعليمية لتشمل:

- الكتاب الجامعي واعتماده على الأفكار النظرية والتعبيرات الإنسانية .
- الأستاذ الجامعي وقصور في إعداده وأدائه التربوي والتعليمي ومشكلاته المادية والثقافية والأكاديمية.
- التكسد الطلابي في الكليات مع تعارضها الشديد مع رغبات الطلاب الحقيقية لإعتماده الأساسي على التنسيق والمجموع في الثانوية العامة.
- قصور الأنشطة الطلابية في القيام بوظائفها التربوية والثقافية نتيجة الفصلين الدراسيين وقصر فترات الدراسة الأكاديمية والإختبارات.
- أساليب التقويم التقليدية التي لا تقيس فترات واستعدادات الطلاب العقلية.
- مما سبق أن معظم العقبات التعليمية يعود سببها إلى النظام التعليمي، بداية من عدم مراعاة أغلبية الميولات الطلابية، ونقص إمكانيات التقييم وحتى إن وجدت فهي تقليدية، وسوء البيداغوجية كنقص أساتذة مؤهلين، وندرة الكتب وغيرها.

**3-7-7- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:****3-7-1- لمحة تاريخية عن المعهد:**

تأسس المعهد في السنة الجامعية 2010/2011 وكان عبارة عن قسم تابع إلى معهد العلوم الإجتماعية والإنسانية ويتخصص التدريب الرياضي، ثم تم ترقيته من قسم إلى معهد مستقل بالجامعة في السنة الجامعية 2012/2013.

كما تم فتح تخصصات جديدة تابعة للمعهد، وهذا في الدخول الجامعي 2013/2014 وهي:

- قسم التدريب الرياضي النخبوي.
- قسم النشاط البدني الرياضي التربوي.
- قسم الإدارة والتسيير الرياضي.

ويصل عدد طلبة الليسانس المسجلين بالمعهد إلى 421 طالب وطالبة، في السنوات الثالث، حيث:  
220 سنة أولى - 88 سنة ثانية - 113 سنة ثالثة .

7-2 تقسيم المعهد:

- مدير المعهد
- رؤساء الأقسام
- مدير مساعد مكلف بالدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة.
- مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية.
- نائب مدير مكلف بالإدارة والمالية.
- بالإضافة إلى المجلس العلمي.

3-7-3 برامج المعهد: يختص المعهد في البرامج التي توزع على حسب التخصص النظري والتطبيقي  
كالتالي في الجدول (01):

السداسي الثاني		السداسي الأول		السداسي السنوات
المقاييس التطبيقية	المقاييس النظرية	المقاييس التطبيقية	المقاييس النظرية	
سباحة، كرة اليد، كراتي.	طرق وتقنيات البحث، علم النفس العام، تاريخ وفلسفة الثقافة البدنية والرياضية، مورفولوجيا، الانجليزية.	ألعاب القوى، كرة القدم، الجيدو	الإعلام الآلي، علم التشريح والاعضاء، منهجية البحث العلمي، الانجليزية، علوم التربية.	السنة الأولى
سباحة، كراتي، كرة اليد، الكرة الطائرة، تعضيل.	المراقبة الطبية الرياضية، الطب الرياضي والإسعاف، علم النفس الرياضي، علم النفس الرياضي الاجتماعي، القياس والتقويم الرياضي الاجتماعي، الاختبارات البدنية والفيزيولوجية، التخطيط والبرمجة الرياضية، الأنشطة البدنية المكيفة، التدريب الرياضي الحديث، التكنولوجيا الحديثة للإعلام والاتصال.	سباحة، كراتي، كرة اليد، الكرة الطائرة، تعضيل.	نظريات التعلم والتدريب الرياضي، فيزيولوجية الجهد البدني، التحليل النفسي الرياضي، الإنجليزية، مدخل للبحث العلمي، مدخل للتدريب الرياضي الحديث، التشريح الرياضي، مدخل للأنشطة البدنية المكيفة، علم النفس الفيزيولوجي، العملية التربوية الرياضية.	السنة الثانية (تدريب رياضي نخبوي)
سباحة، كراتي، كرة اليد، الكرة الطائرة، تعضيل.	المراقبة الطبية الرياضية، الطب الرياضي والإسعاف، علم النفس الرياضي، علم النفس الرياضي الاجتماعي، القياس والتقويم التربوي الرياضي، الإختبارات البدنية والفيزيولوجية، التخطيط والبرمجة الرياضية، العملية التربوية، الإرشاد النفسي والصحة العقلية، التكنولوجيا الحديثة للإعلام والاتصال.	سباحة، كراتي، كرة اليد، الكرة الطائرة، تعضيل.	فسيولوجية الجهد البدني، علم النفس الفسيولوجي، نظريات التعلم والتدريب الرياضي، التحليل النفسي الرياضي، مدخل للبحث العلمي، التشريح الرياضي، العملية التربوية الرياضية، مدخل للعملية التربوية، مدخل للإرشاد النفسي الرياضي، الإنجليزية.	السنة الثانية (نشاط بدني رياضي تربوي)



السنوات		السداسي الأول		السداسي الثاني		السنوات	
		المقاييس النظرية	المقاييس التطبيقية	المقاييس النظرية	المقاييس التطبيقية		
السنة الثانية (إدارة و تسير رياضي)		فسيولوجية الجهد البدني، علم النفس الفيزيولوجي، نظريات التعلم والتدريب الرياضي التحليل النفسي الرياضي، مدخل للبحث العلمي التشريع الرياضي، العملية التربوية الرياضية، مدخل للإدارة والتسيير الرياضي، مدخل للإعلام التربوي الرياضي، الإنجليزية.	سباحة، كراتي، كرةاليد، الكرة الطائرة، تعضيل.	المراقبة الطبية الرياضية، الطب الرياضي والإسعاف، علم النفس الرياضي، علم النفس الرياضي الاجتماعي، القياس والتقويم التربوي الرياضي، الإختبارات البدنية والفيزيولوجية، التخطيط والبرمجة الرياضية، الإدارة والتسيير الرياضي، التدريب الرياضي الحديث، التكنولوجيا الحديثة للإعلام والاتصال.	سباحة، كراتي، كرةاليد، الكرة الطائرة، تعضيل.		
السنة الثالثة (تدريب رياضي نخبوي)		الميكانيكا الحيوية الرياضية، فسيولوجية الجهد البدني، علم النفس الرياضي، بيداغوجية التدريب الرياضي، منهجية البحث العلمي.	التعمق النظري و التطبيقي للممارسة الرياضية ( العاب جماعية و فردية او قتالية) + انجاز مشروع و ترخص ميداني على مستوى المؤسسات التربوية.	التغذية الرياضية ووسائل الاسترجاع، الاصابة والطب الرياضي، علم النفس التنظيمي، التحضير النفسي الرياضي، انجليزية، مذكرة نهاية الدراسة.	التعمق النظري و التطبيقي للممارسة الرياضية ( العاب جماعية و فردية او قتالية) + انجاز مشروع و ترخص ميداني على مستوى المؤسسات التربوية.		

الجدول رقم (01): يبين مقاييس المبرمجة لطلبة الليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

## خلاصة :

يتضح من خلال ما سبق أن الجامعة إضافة إلى كونها مؤسسة التعليم العالي، يتلقى فيها كل من أتم تعليمه الثانوي تعليماً نظرياً وتطبيقياً لسنوات متباينة فهي كذلك المصدر الأساسي للمعارف والخبرات والإطارات من أجل التنمية المستدامة، ومما سبق فإن الهدف الرئيسي الذي ترمي الجامعة لتحقيقه من وراء أهدافها الثانوية هو خدمة المجتمع، هذا من خلال تعليم و تكوين الأفراد والجعل منهم إطارات و متخصصين في شتى الميادين، وتزويد الأمة بطاقات بشرية مؤهلة وقادرة على القيام ببحوث علمية لحل مشكلات المجتمع بالتالي دفعه للتقدم و الإزدهار.

العقبات النفسية والعقبات البيئية كذلك لها أثر على شخصية الطالب، فتؤثر إيجاباً والسيئة منها تؤثر سلباً، وهذا ما يسبب له عقدة نقص من قدراته وحيرة من المستقبل.

من خلال ما عرضناه في هذا الفصل يمكن ان تعتبر ان الجامعة مؤسسة يتلقى الطالب الجامعي تعليمه في تخصص ما، و في نفس الوقت فهي بيئة اجتماعية يتلقى كذلك فيها الطالب طيلة دراسته الجامعية خبرات و تجارب حياتية مختلفة، و لكن لها نفس الاثر على شخصية الطالب الجامعي، فعلاقة الطالب الجامعي بالجامعة كعلاقته بمنزله الأسري إذا عرف كيف يستغل موقعه كطالب لتنمية قدراته و تحقيق طموحاته و الوصول الى حالة الراحة النفسية .

# الجانِب التَطِيفِي

# الفصل الرابع

## منهجية البحث واجراءاته الميدانية

الورقة	الموضوع
56	- تمهيد.
57	1-4- الدراسة الاستطلاعية.
57	2-4- منهج البحث.
57	3-4- متغيرات البحث.
57	4-4- مجتمع البحث.
58	5-4- عينة البحث.
58	6-4- مجالات البحث.
59	7-4- أدوات البحث.
59	8-4- الوسائل الإحصائية.
61	- خلاصة.

**تمهيد:**

بعد عرض الإطار النظري للدراسة، والذي يهيئ الأرضية لمشكلة البحث وذلك عن طريق فصوله، يأتي الجانب الميداني لدراسة ومعرفة دور ممارسة الانشطة البدنية الرياضية الترفيهية في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وذلك من خلال الإجراءات التي سوف يتم إتباعها بدءا من المنهج المستخدم والعينة وكيفية اختيارها وخصائصها، ومن ثم أداة البحث المستعملة والشروط العلمية الخاصة بها، وصولا إلى إجراء البحث من تحديد المجال الزمني والمكاني.

## 4-1- الدراسة الاستطلاعية:

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

وعليه إن الدراسة الاستطلاعية هي مترادفات لها غايات علمية لا يمكن تجاهلها بأي حال من الأحوال.<sup>1</sup> وحرصا منا على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة قمنا بتقديم الاستبيان بصيغته النهائية إلى طلبة ليسانس، والمطلوب منهم هو تدوين رأيهم الشخصي حول تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي على حالتهم النفسية، التي يتضمنها الاستبيان.

## 4-2- منهج البحث:

إن المنهج العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة التي تعتبر أساس موضوع الدراسة، وهذا بهدف اكتشاف ورصد الحقائق، والوصول إلى النتائج، أو بمعنى آخر يعتبر المنهج العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وصفها من أجل الوصول إلى حقائق معينة.<sup>2</sup> ولقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي، باعتبار أنه المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية، حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه المنهج الذي يهتم بوصف ما هو كائن وتفسيره، ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، بمعنى أنه يعتبر أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات والمعلومات المقننة عن الظاهرة المدروسة، وتصنيفها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

## 4-3- متغيرات البحث:

## 4-3-1- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يحاول الباحث أن يفهمه ويقاس تأثيره على المتغير التابع، أو هو العامل الذي له تأثير على المتغير التابع، ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية.

## 4-3-2- المتغير التابع:

هو المتغير الذي يحاول الباحث أن يفسره، أو هو العامل أو الظاهرة التي يسعى الباحث إلى قياسها، ولكن حتى يتمكن من ذلك فلا بد أن يترجمها إلى مؤشرات ملموسة<sup>3</sup>، ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في الضغوط النفسية.

## 4-4- مجتمع البحث:

يعتبر مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير، وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية.<sup>4</sup> يتمثل مجتمع الدراسة في مجموع طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وعددهم (421) طالبا.

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

<sup>2</sup> - عمار بوحوش ومحمد محمود.. منهج البحث العلمي وطرق البحث.. ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر ، 1995.. ص 89.

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

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

#### 4-5- عينة البحث:

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

- العينة العشوائية تعطي فرصاً أكثر تكافؤاً لكل طلبة ليسانس لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تميز أو إعفاء أو صفات أخرى .
- العينة العشوائية تعتبر من أبسط طرق العينات <sup>1</sup> .

وكتصور نظري مسبق لها يعرفها محمد مكي كما يلي : "العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي تكون متمثلة تمثيلاً صادقاً" <sup>2</sup> .

حيث شملت عينة بحثنا هذه طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية والغير الممارسين ، إذ أخذنا (45) طالب كعينة للدراسة أي نسبة 10% من المجتمع.

#### 4-6- مجالات البحث:

4-6-1- المجال البشري: والتمثل في (45) طالب يتابعون دراستهم بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

4-6-2- المجال المكاني: المتمثل في بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة اكلي محند اولحاج بولاية البويرة.

4-6-3- المجال الزمني: لقد تم الشروع في بحثنا هذا ابتداء من أوائل شهر ديسمبر عن طريق البحث النظري، أما في ما يخص البحث في الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على الفرق خلال الفترة الممتدة ما بين 24 مارس 2013 إلى 14 أبريل 2013.

#### 4-7- أدوات البحث:

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

✓ **الأسئلة المغلقة:** وتكون الإجابة في معظمها محددة بـ " نعم" أو "لا" حيث تعتمد على النتائج التي

تطمح للوصول إليها.

✓ **الأسئلة النصف مفتوحة:** وتنقسم إلى صنفين:

• النصف الأول يكون مغلق بـ " نعم" أو "لا".

• النصف الثاني تعطي فيه الحرية للمستجوب.

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

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

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

#### 4-7-1- ثبات الاستبيان:

يقصد أحمد محمد خاطر وزميله ثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إنما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف.<sup>1</sup>

ولقد وزعنا الاستبيان على عينة مكونة من (10) طلبة من معهد عوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وبعد مرور أسبوع من إجراء التوزيع الأول أجري التوزيع الثاني على نفس العينة وفي نفس الظروف ثم عولجت النتائج إحصائياً، بإستخدام معامل الارتباط (بيرسن) وجد أن القيمة المحسوبة للاستبيان (0,74) مما يعني أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من ثبات.

#### 4-7-2- صدق الاستبيان:

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

#### 4-7-3- موضوعية الاختبار:

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

#### 4-8- الوسائل الإحصائية:

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

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات × 100 / عدد العينة.

س ← 100%

ع ← ص %

حيث أن:

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد التكرارات (عدد الإجابات).

ص: النسبة المئوية<sup>2</sup>.

$$\boxed{\text{ص} = \text{ع} \times 100 / \text{س}}$$

وعليه يكون:

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

<sup>2</sup> .معين أمين السيد.. المعين في الإحصاء.. دار العلوم للنشر والتوزيع : القبة، 1998.. ص34.



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

❖ اختبار كاف تربيع:

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

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

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة.

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

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

خلاصة:

إن ما جاء في هذا الفصل يعتبر من الخطوات الضرورية والتي يجب أن يتقيد بها كل باحث لكي تكون دراسته أكثر دقة وتمتاز بمنهجية متكاملة ويتحرى العلمية في البحث حتى يكون عمله أكثر مصداقية ومطابقا للواقع. فبعدما قمنا بالدراسة الاستطلاعية لمقر جامعة البويرة للوقوف على مجتمع بحثنا وفي تحديد العينة التي تم اختيارها في الدراسة، وبعدها تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة في مدة عشر أيام وهي المدة التي قمنا فيها بتفريغ البيانات بالاعتماد على وسائل إحصائية منها طريقة القاعدة الثلاثية المعروفة وطريقة كاف تربيع وهذا من أجل عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

# الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

**تمهيد:**

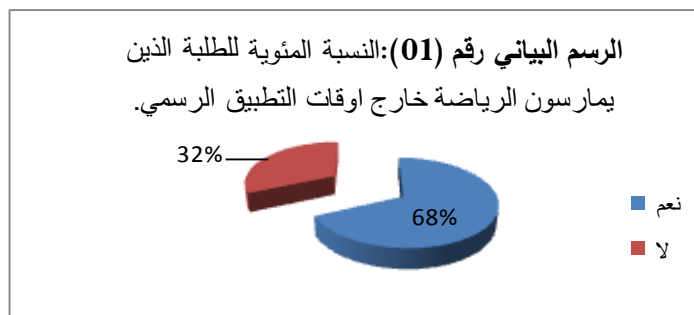
بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هنا الفصل الذي سوف نعرض فيه نتائج الدراسة والتعليق عليها بعد استلام استمارات الاستبيان التي تم توزيعها على أفراد العينة ومن ثم مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة والخلاصة التي سوف نخرج بها وبعدها وضع الاقتراحات والتوصيات المنبثقة عن دراسة دور ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

## 1-5- عرض وتحليل النتائج

• المحور الأول: دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في خفض حالات التوتر لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- السؤال رقم (01): هل تمارس الرياضة دائما ام في أوقات التطبيق الرياضي الرسمي فقط ؟  
 - الغرض منه: معرفة إذا كان الطالب يمارس النشاط البدني الرياضي خارج اوقات التطبيق الرسمي.  
 الجدول رقم (01): بيان ممارسة الطلبة للرياضة خارج أوقات التطبيق الرسمي.

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



## - تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن أغلبية الطلبة أجابوا ب "نعم" أي بنسبة 68.88 % على أنهم يمارسون نشاط بدني رياضي خارج أوقات الممارسة الرسمية في الجامعة، في حين أن فئة قليلة من الطلبة أجابوا ب "لا" أي بنسبة 31.11 % على أنهم لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي خارج أوقات الممارسة الرسمية في الجامعة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (01) نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 6,42 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

## - الاستنتاج:

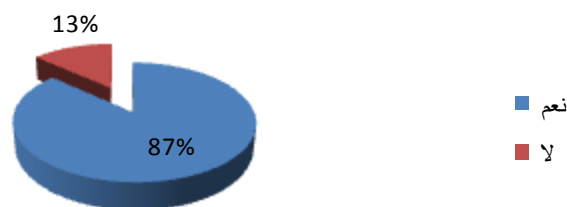
نستنتج أن أغلبية الطلبة يمارسون النشاط البدني الرياضي خارج اوقات الدراسة الرسمية، ومما سبق نقول أن ممارسة النشاط البدني الرياضي من أولويات الطالب الجامعي وتكون ممارستها داخل النوادي والجمعيات أو تكون الممارسة حرة ويقول في هذا الصدد " هربرد ريد": (( المجتمع السليم لا توجد به مشكلة وقت الفراغ إنما هو فقط وقت تدخره للراحة و التأمل والترفيه في حياة مفعمة بألوان النشاط الخلاق)).<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أمين الخولي، كمال درويش.. مرجع سابق، 2001.. ص122.

- السؤال رقم(02): هل تستهويك ممارسة نشاط بدني رياضي معين خلال أوقات فراغك ؟  
الغرض منه: معرفة إذا كان للطالب ميول نحو ممارسة نشاط بدني رياضي في أوقات الفراغ .  
الجدول رقم(2): بيان ميول الطلبة نحو نشاط بدني رياضي معين في أوقات الفراغ.

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

الرسم البياني رقم (02): النسبة المئوية لميول الطلبة نحو ممارسة نشاط بدني رياضي في اوقات الفراغ.



#### - تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن أغلبية الطلبة اجابوا ب " نعم" بنسبة %86.67 على انهم يميلون إلى الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ في حين أن فئة قليلة من الطلبة أجابوا ب "لا" بنسبة %13.33 على أن فكرة ممارسة نشاط بدني معين خلال أوقات الفراغ لا تستهويهم.

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

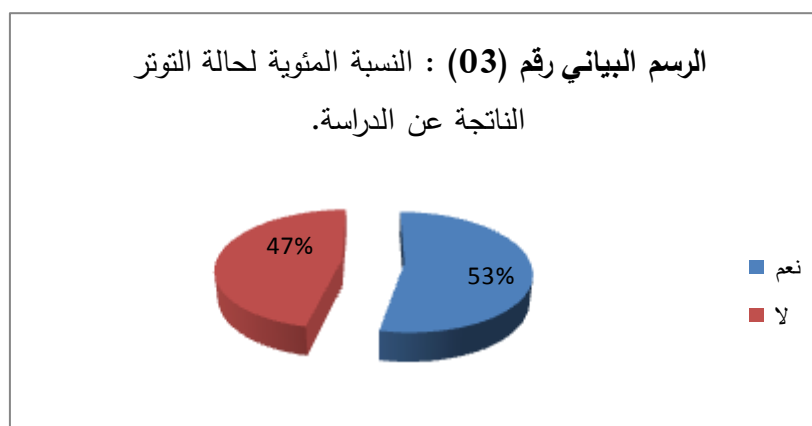
#### - الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية الطلبة تستهويهم ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال أوقات الفراغ وبما أن النشاط البدني الرياضي الممارس خلال أوقات الفراغ فإنه يندرج ضمن النشاط البدني الرياضي الترفيهي و قد اشرنا اليه في الفصل التمهيدي حيث أن "الأنشطة البدنية الترفيهية أحد الوسائل التي لا يمكن للفرد ولا للمجتمع أن يتخلى عنها نظرا لما تكتسبها من الأهمية حيث يستعمل النشاط البدني كوسيلة من أجل الترفيه وإدخال السرور على النفس، بعيدا عن المنافسة الحقيقية التي تسعى الى الفوز والربح وتكون في أوقات الفراغ".<sup>1</sup>

<sup>1</sup>-Gilles Pronovost .. op\_cit, 1997.. p 59

- السؤال رقم(03): هل فكرة مزاولة الدراسة تجعلك تحس ببعض التوتر ؟  
 الغرض منه: معرفة اذا كانت الدراسة تسبب توترًا للطالب.  
 الجدول رقم(03): حالة التوتر الناتجة عن الدراسة.

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



#### - تحليل النتائج:

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن أغلبية الطلبة أجابوا ب"نعم" أي بنسبة 53.33% على أنهم يشعرون بالتوتر عند التفكير في مزاولة الدراسة، بينما نسبة 46.67% أجابوا ب "لا" أي أنهم لا يشعرون بتوتر من فكرة مزاولة الدراسة .  
 وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (03) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 0,2 أقل من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي هناك فروق إحصائية.

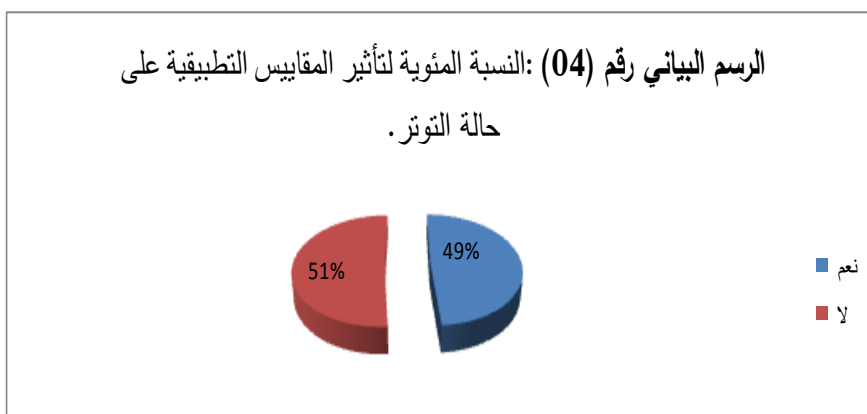
#### - الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية الطلبة يشعرون بالتوتر عند التفكير في مزاولة الدراسة ، ومن خلال دراستنا توصلنا إلى أن اثار الضغوط النفسية ليست كلها سيئة وسلبية و استنتاجنا يصب في منحى أن الضغوط النفسية الإيجابية ضرورية للفرد لتحقيق النتيجة من مزاولة الدراسة وتجعل الفرد أكثر يقظة وحيوية حيث يساندنا في استنتاجنا "ساوير" في قوله((الضغوط النفسية يمكن أن تشكل طاقة ايجابية للفرد)).<sup>1</sup>

<sup>1</sup> -Sawyer.. op\_cit, 2005.. P - 8

- السؤال رقم(04): هل الممارسة التطبيقية لبعض المقاييس تزيد من حالة التوتر ؟  
 الغرض منه: معرفة إذا كانت الممارسة التطبيقية للمقاييس تزيد من حالة التوتر لدى الطلبة.  
 الجدول رقم(04): تأثير الممارسة التطبيقية للمقاييس على حالة التوتر لدى الطلبة.

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



#### - تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول (04) أن أغلبية الطلبة اجابوا ب "لا" وذلك بنسبة %51.11 على انهم لا يشعرون بالتوتر في حالة الممارسة التطبيقية لبعض المقاييس، بينما نسبة 48.89 % اجابوا ب"نعم" على أنهم يشعرون بالتوتر عند ممارستهم التطبيقية لبعض المقاييس.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (04) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 0,02 أقل من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01.

#### - الاستنتاج:

نستنتج أن الممارسة التطبيقية لبعض المقاييس لا تزيد من حالة التوتر لدى أغلب الطلبة و إنما تنشأ عندها نوع من الضغوط الإيجابية وحسب بابو "هي الضغوط التي تساعدنا على تحسين أدائنا"<sup>1</sup> حيث هناك كمية معينة من الضغط النفسي الإيجابي يعد ضروريا لمواجهة جميع التحديات كما أنه ضروري لبقائنا على قيد الحياة والتقدم في الحياة ويرى "ساوير" في ذلك الضغوط تمكن الفرد من تجميع طاقته وتركيزها نحو السلوك المناسب للخطر.<sup>2</sup>

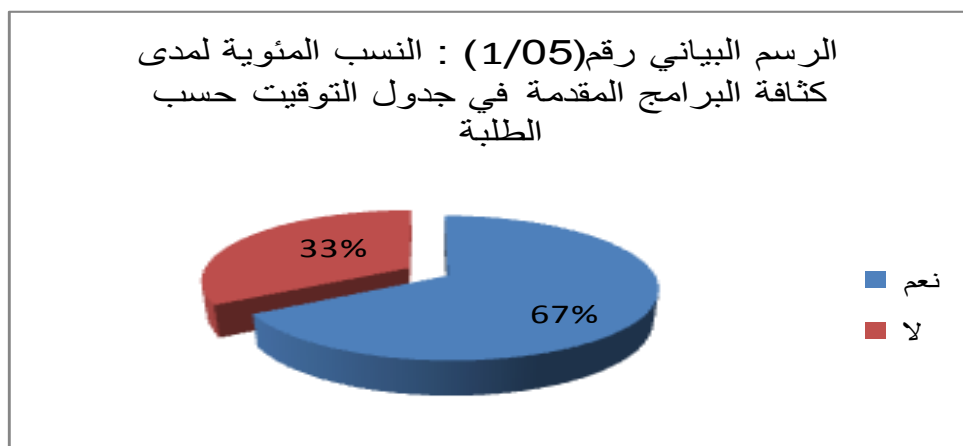
<sup>1</sup> -Babu Hanish . op\_cit , 2007.. p(2-3).

<sup>2</sup> - Sawyer.. op\_cit, 2005.. P8



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

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



- تحليل النتائج:  
 من خلال الجدول رقم (1/05) نلاحظ أن 66.67% من الطلبة أجابوا بأنهم يشعرون بكثافة البرامج المقدمة في جدول التوقيت اليومي، كما نلاحظ أن 33.33% أجابوا بالنفي على التساؤل.  
 وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (1/05) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 5 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

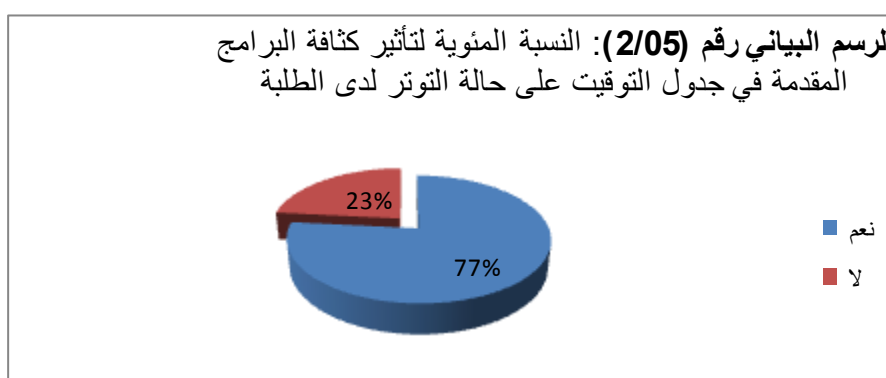
#### - الاستنتاج :

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

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

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

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



- تحليل النتائج:

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

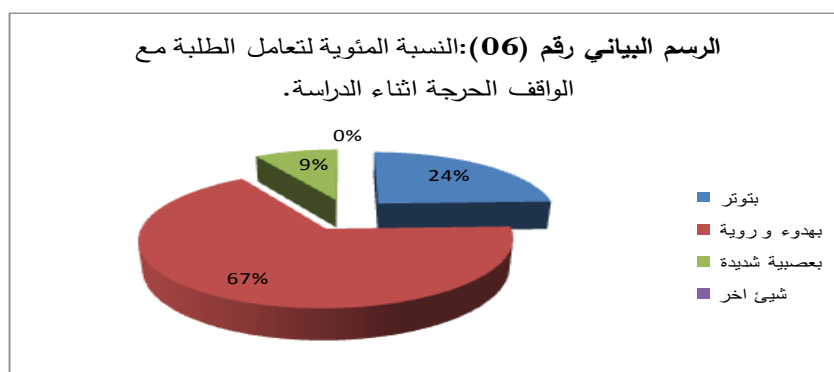
- الاستنتاج :

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

<sup>1</sup> -Babu Hanish ..op\_cit , 2007.. p(2-3).

- السؤال رقم (06): كيف تتعامل مع المواقف الحرجة التي تتناوبك اثناء الدراسة ؟  
 الغرض منه: معرفة تفاعل الطالب مع المواقف الحرجة اثناء الدراسة.  
 الجدول رقم(06): تعامل الطلبة مع المواقف الحرجة اثناء الدراسة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدالة
بتوتر	11	% 24.44	24,12	7,81	0,05	3	دالة
بهدهوء وروية	30	%66.67					
بعصبية	04	%8.89					
شيئ اخر	00	%00					
المجموع	45	%100					



#### - تحليل النتائج:

من خلال الجدول (06) نلاحظ أن أغلبية الطلبة أجابوا بنسبة %66.67 على أنهم يتصرفون بهدهوء و روية عند وقوعهم في مواقف حرجة أثناء الدراسة، بينما أجابت نسبة %24.44 من الطلبة على أنهم يتصرفون بتوتر أثناء وقوعهم في مواقف حرجة، أما نسبة % 8.89 أجابوا على أنهم يتصرفون بعصبية عند وقوعهم في مواقف حرجة أثناء الدراسة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (06) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 24,12 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

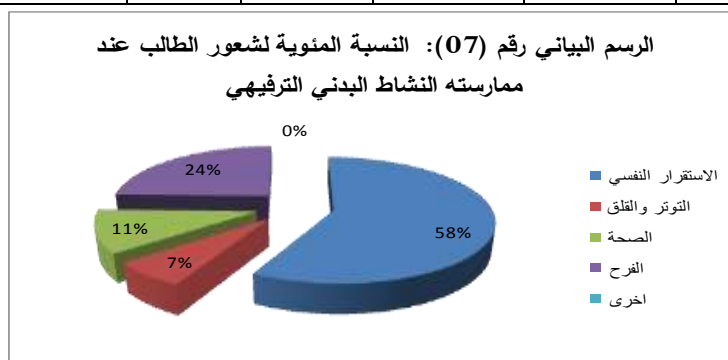
#### - الاستنتاج :

نستنتج أن الهدوء يطبع على تصرف الطلبة و هذا ما تطرق اليه محمد محمد الافندي " أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يساعد على التخفيف من الضغوطات الداخلية و التحكم في الانفعالات".<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد محمد الأفندي.. مرجع سابق،1965.. ص:444.

- السؤال رقم (07): ما هو شعورك خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي؟  
الغرض منه: معرفة شعور الطالب عند ممارسته للنشاط البدني الرياضي الترفيهي.  
الجدول رقم (07): شعور الطالب عند ممارسة النشاط الرياضي البدني الترفيهي.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
الاستقرار النفسي	26	57.77 %	28,86	7,81	0,05	3	دالة
الصحة	03	6.67 %					
الفرح	05	11.11 %					
التوتر و القلق	11	24.44 %					
المجموع	45	100 %					



#### - تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية الطلبة أجابوا بنسبة 57.77% على شعورهم بالاستقرار النفسي عند ادائهم للنشاط البدني الرياضي الترفيهي، بينما نسبة 11.11% أقرروا أنهم يشعرون بالفرح بعد ادائهم للنشاط البدني الترفيهي، كما نلاحظ نسبة 6.67% أقرروا بشعورهم بالصحة بعد ادائهم له، أما نسبة 24.44% فأقرروا بشعورهم بالقلق و التوتر عند ادائهم للنشاط البدني الرياضي الترفيهي .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (07) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 24,12 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

#### - الاستنتاج:

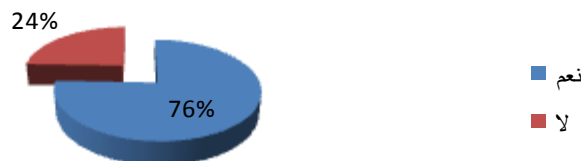
نستنتج أن للنشاط البدني الترفيهي دور في رفع حالة الاستقرار النفسي و الصحة و الفرح، بحيث يبحث الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترفيهي على إشباع رغباتهم النفسية وبالتالي يتولد هذا الشعور بالإسقرار النفسي والصحة والفرح هذا ما اكده جرفيس "Gervais" في قوله ((ممارستهم لتلك الأنشطة هو عبارة عن تعبير عن مكبوتاتهم

الداخلية، فممارسة بعض الانواع من الانشطة البدنية الترفيهية تعطيهم المجال للتعبير عن مشاعرهم ومكنوناتهم الداخلية)).<sup>1</sup>

- السؤال رقم(08): هل ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تحد من تشتت الأفكار وتدعم التركيز؟  
الغرض منه: معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في الحد من تشتت الافكار و دعم التركيز .  
الجدول رقم(08): دور النشاط البدني الرياضي الترفيهي على الحد تشتت الافكار ودعم التركيز .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدالة
نعم	34	% 75.55	12.04	3.84	0,05	1	دالة
لا	11	%24.44					
المجموع	45	%100					

الرسم البياني رقم (08): النسبة المئوية لدور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في الحد من تشتت الافكار ودعم التركيز



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول (08) أن 75.55 % من الطلبة أجابوا ب "نعم" أي أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يحد من تشتت الافكار و يدعم التركيز، لكن نسبة 24.44 % لا ترى ذلك.  
وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (08) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 12,04 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في رفع التركيز والحد من تشتت الأفكار، فممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي توجه وتمرن العقل لتوجيه التركيز والأفكار نحو نشاط معين فبالنتالي تطوير للقدرات الفكرية ويقول في هذا الصدد تهاني عبد السلام عن النشاط البدني الترفيهي ((يعمل على رفع الصحة العقلية)).<sup>2</sup>

<sup>1</sup>-Gervais Deschenes .. op\_cit , 2007.. P:51,54

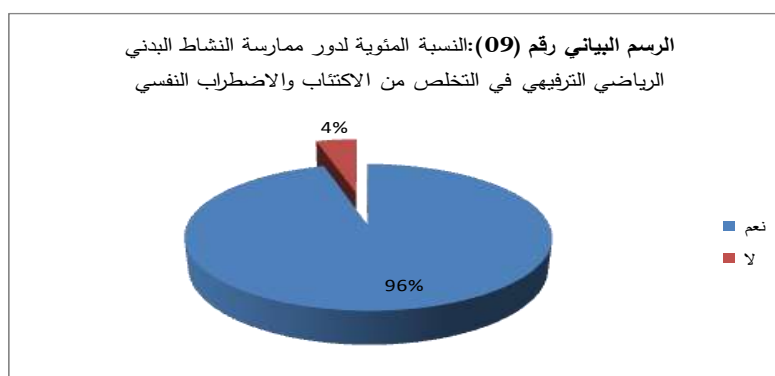
<sup>2</sup> - تهاني عبد السلام محمد .. مرجع سابق ، 2001 .. ص:119-120.

- السؤال رقم (09): هل توافق ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تساعد في التخلص من الاكتئاب و الاضطراب النفسي ؟

الغرض منه: معرفة اذا كانت لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في المساعدة على التخلص من الاكتئاب و الاضطراب النفسي .

الجدول رقم(09): دور ممارسة النشاط البدني الترفيهي في المساعدة على التخلص من الاكتئاب والاضطراب النفسي.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدلالة
نعم	43	% 95.55	37,77	3,84	0,05	1	دالة
لا	02	%4.44					
المجموع	45	%100					



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول ان %95.55 من الطلبة موافقون بأن النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في المساعدة على التخلص من الاكتئاب و الاضطراب النفسي بينما %4.44 لا يرون أنه يساعد على ذلك.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (09) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 24,12 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في خفض حالات الاكتئاب و الاضطراب النفسي لدى الطلبة، وهذا ما اشار اليه محمد الحمادي وعائدة عبد العزيز (( انها تنمية الصحة الانفعالية للفرد و اعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في الانشطة الترفيهية التي تساهم في التخلص و التحليل من التوتر النفسي و من درجة القلق و حدة الاكتئاب لديه)).<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد محمد الحمادي ،عائدة عبد العزيز مصطفى.. مرجع سابق، 2004 .. ص 31،39.

- السؤال رقم (10): هل تساعدك ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي على خفض حالات التوتر ؟  
 الغرض منه: معرفة إذا كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تساعد على خفض حالات التوتر.  
 الجدول رقم (10): دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في خفض حالات التوتر.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	الدالة
نعم	43	% 95.55	37,77	3,84	0,05	1	دالة
لا	02	%4.44					
المجموع	45	%100					



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن 95.55% من الطلبة يرون أن للنشاط البدني الرياضي الترفيهي دور كبير في خفض حالات التوتر في أوساط الطلبة، بينما نسبة 4.44% من الطلبة يرون أنه لا يساعد في خفض حالات التوتر. وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (10) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 37,77 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في التقليل من حالات التوتر و خفضها، و هذا و أكده محمد محمد الحمامي وعابدة عبد العزيز (( انها تنمية الصحة الانفعالية للفرد و اعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في الانشطة الترفيهية التي تساهم في التخلص و التحليل من التوتر النفسي و من درجة القلق و حدة الاكتئاب لديه)).<sup>1</sup>

ويقول في هذا الصدد محمد محمد الأفندي (( تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية بالنسبة للمراهق كمادة مساعدة ومنتشرة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق وتحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، وهي مخفضة لحالات القلق والتوتر)).<sup>2</sup>

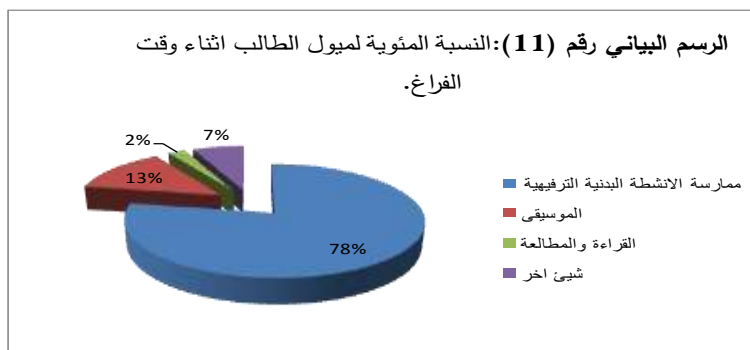
<sup>1</sup> - محمد محمد الحمامي ،عابدة عبد العزيز مصطفى.. مرجع سابق، 2004 .. ص: 39،31.

<sup>2</sup> - محمد محمد الأفندي.. مرجع سابق، 1965.. ص:444.

• **المحور الثاني:** دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في تحقيق الراحة النفسية لدى ليسانس طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- **السؤال رقم (11):** ماذا تفضل أثناء وقت فراغك؟  
**الغرض منه:** تحديد ميول الطالب أثناء وقت الفراغ.  
**الجدول رقم (11):** ميول الطالب أثناء وقت الفراغ.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي	35	77.77%	67,96	7,81	0,05	3	دالة
الموسيقى	06	13.33%					
المطالعة	01	2.22%					
شيء اخر	03	6.66%					
<b>المجموع</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>					



- **تحليل النتائج:**

نلاحظ من خلال النتائج أن معظم الطلبة أجابوا بأنهم يمارسون النشاط البدني الرياضي الترفيهي أثناء وقت الفراغ و ذلك بنسبة 77.77%، بينما أجابت نسبة 13.33% بأنهم يفضلون الاستماع الى الموسيقى، أما 2.22% فأجابوا بأنهم يستمتعون بالمطالعة ، وتبقت نسبة 6.66% يفضلون ممارسة أشياء اخرى غير هذه الخيارات المقترحة. وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (11) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 67,96 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- **الاستنتاج:**

نستنتج من خلال النتائج أن الطلبة يميلون الى ممارسة النشاط الرياضي الترفيهي أثناء اوقات الفراغ بالإضافة الى الاستماع الى الموسيقى و المطالعة و أشياء أخرى ،و ذلك لأن بعض الانشطة البدنية الرياضية الترفيهية تعبر عن مكبوتات الفرد و لقد اكد "جرفيس" "Gervais" هذا الاستنتاج بقوله : " هناك صنف من الممارسين يبحثون من خلال الانشطة البدنية الترفيهية على إشباع رغباتهم النفسية فهم يعتبرون أن ممارستهم لتلك الانشطة هو عبارة عن



تعبير عن مكبوتاتهم الداخلية، فممارسة بعض الانواع من الانشطة البدنية الترفيهية تعطيهم المجال للتعبير عن مشاعرهم ومكنوناتهم الداخلية، فهم لا يبحثون عن الجوانب البدنية أو المعرفية أو غير ذلك " <sup>1</sup>

- السؤال رقم(12): هل تشعرك ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي بالمتعة والسعادة ؟  
الغرض منه: معرفة اذا كان النشاط البدني الرياضي الترفيهي يحقق المتعة و السعادة.  
الجدول رقم(12): ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي و الشعور بالمتعة والسعادة.

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



#### - تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج أن أغلبية الطلبة اجابوا ب"نعم" أي بأن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يحقق المتعة و السعادة و ذلك بنسبة %93.33 ، أما نسبة %6.33 فأجابوا ب"لا" أي أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي .  
وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (12) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 33,8 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

#### - الاستنتاج:

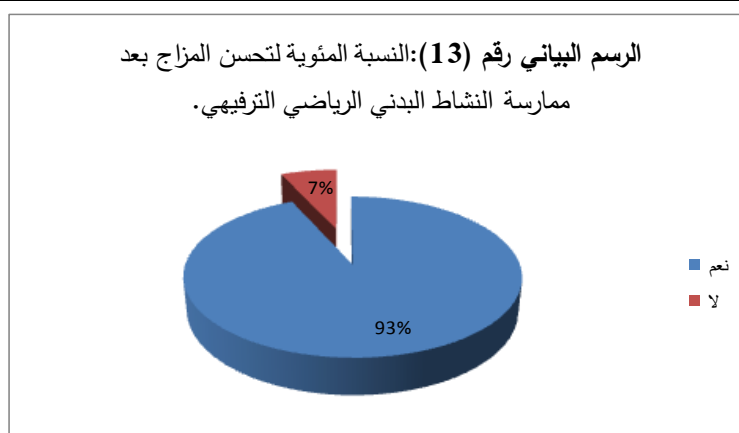
نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي يشعر الفرد بالمتعة و السعادة، أي أن الغاية منه هو الوصول الى تحقيق البهجة والإمتاع والسرور للطالب، وهذا ما ذكر في أحد مؤلفات تهاني عبد السلام محمد بالقول : " أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد" أي ان الفائدة العميقة و المؤثرة للرياضة اجمالاً هو العنصر الجاذب لممارسته. <sup>2</sup>

<sup>1</sup> - Gervais Deschenes.. OP\_Cit, 2007.. P:51,54.

<sup>2</sup> - أمين الخولي، كمال درويش.. مرجع سابق، 2001.. ص:122.

- السؤال رقم (13): هل تتحسن ميزاجيتك بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي ؟  
 الغرض منه: معرفة الحالة المزاجية للطلبة بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي.  
 الجدول رقم (13): تحسن الحالة المزاجية للطلبة بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي.

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



#### - تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج أن أغلبية الطلبة أجابوا بـ"نعم" أي بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تحسن من مزاجية الطلبة وذلك بنسبة 93.33% ، أما نسبة 6.33% فأجابت بـ"لا" أي بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي لا تحسن من مزاج الطلبة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (13) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 33,8 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

#### - الاستنتاج:

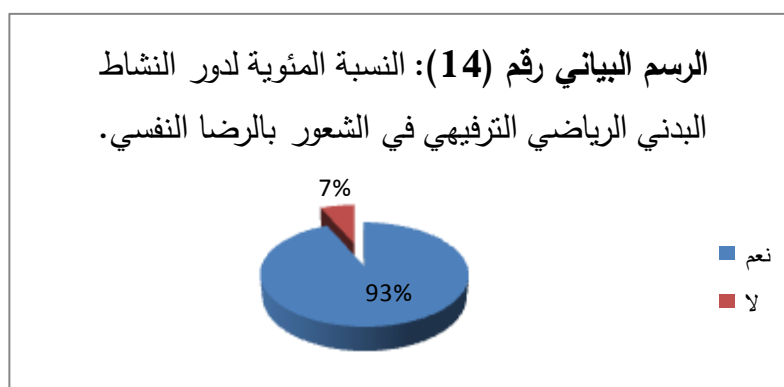
نستنتج أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يهتم بشكل أكبر في تعديل مزاجية الطلبة و تحسينها، و هذا ما يؤكد محمد حمادي في قوله ((تنمية الصحة الانفعالية للفرد و اعادة توازنه النفسي من خلال المشاركة في الانشطة الترفيهية)).<sup>1</sup>

كما يساند قول تهاني عبد السلام إستنتاجنا في قوله ((يعمل على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء الممارسة)).<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - محمد محمد الحمادي، عايدة عبد العزيز مصطفى.. مرجع سابق، 2004. ص: 39، 31  
<sup>2</sup> - تهاني عبد السلام محمد .. مرجع سابق.. 2001. ص: 119- 120.

- السؤال رقم(14): هل تعطي ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي الشعور بالرضا النفسي ؟  
 الغرض منه: معرفة اذا كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تعطي الشعور بالرضا النفسي.  
 الجدول رقم(14): دور النشاط البدني الرياضي الترفيهي في الشعور بالرضا النفسي.

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



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 93.33% اجابت بـ"نعم" على ان ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تعطي الشعور بالرضا النفسي للطلبة، اما نسبة 6.33% فأجابت بـ"لا" على انه لا يتحقق الرضا النفسي بعد ممارسة الانشطة البدنية الرياضية الترفيهية.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (14) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 33,8 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تعطي الشعور بالرضا النفسي و تدعم الحالة النفسية للطلاب و يقول تهاني عبد السلام في شأن النشاط البدني الرياضي الترفيهي " إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهاويات مما يساهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في الأنشطة الترفيهية".<sup>1</sup>

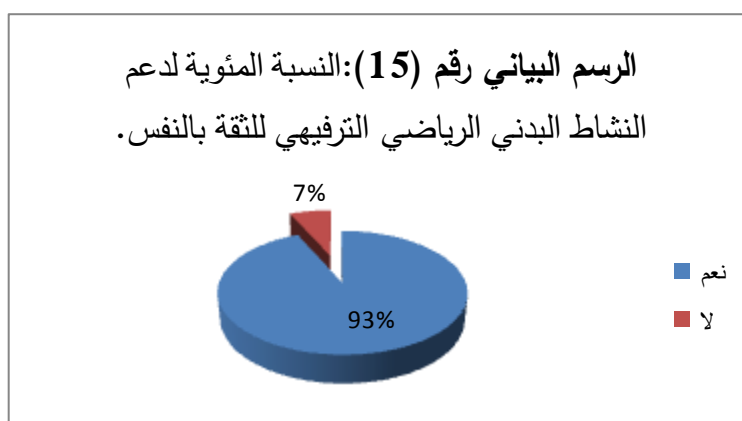
ويدعم امين خولي وكمال درويش الاستنتاج في قولهم ((الترفيه هو ظرف انفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضا)).<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - تهاني عبد السلام محمد.. مرجع سابق، 2001.. ص:119- 120.

<sup>2</sup> - كمال درويش، د.امين الخولي.. مرجع سابق، 2001.. ص: 134.

- السؤال رقم (15): هل يدعم النشاط البدني الرياضي الترفيهي الثقة بالنفس ؟  
 الغرض منه: معرفة اذا كان النشاط البدني الرياضي الترفيهي يدعم الثقة بالنفس.  
 الجدول رقم (15): النشاط البدني الرياضي الترفيهي ودوره في دعم للثقة بالنفس.

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



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 93.33% يؤكدون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تدعم الثقة بالنفس ، أما نسبة 6.33% من الطلبة فيرون ان ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي لا تدعم الصقي بالنفس. وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (15) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 33,8 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

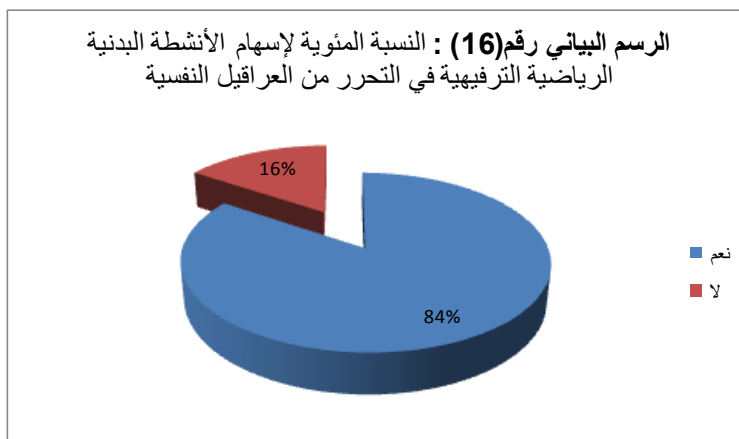
نستنتج أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يدعم الثقة بالنفس لدى طلبة ليسانس حيث يعتبر هذا من بين خصوصياته وهذا ما أكدته تهاني عبد السلام محمد (( يوفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث السعادة في الوصول وتحقيق النجاح ))<sup>1</sup>.  
 ويقول أيضا (( تهيأ الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجه الذاتي ))<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> -تهاني عبد السلام محمد .. مرجع يسابق ، 2001.. ص: 119- 120.

<sup>2</sup> -تهاني عبد السلام محمد .. نفس المرجع، 2001 .. ص 120.

- السؤال رقم(16): هل تحررك ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي من العراقيل النفسية اثناء الدراسة ؟  
 الغرض منه: معرفة إذا كانت الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية تحرر الطلبة من العراقيل النفسية.  
 الجدول رقم(16): إسهام الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في التحرر من العراقيل النفسية.

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



#### - تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 84.44% أجابوا بـ"نعم" على أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية تحرر الطلبة من العراقيل النفسية اثناء الدراسة، أما نسبة 15.55% فأجابوا بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي لا تساعد في التحرر من العراقيل النفسية اثناء الدراسة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (16) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 21,35 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

#### - الاستنتاج:

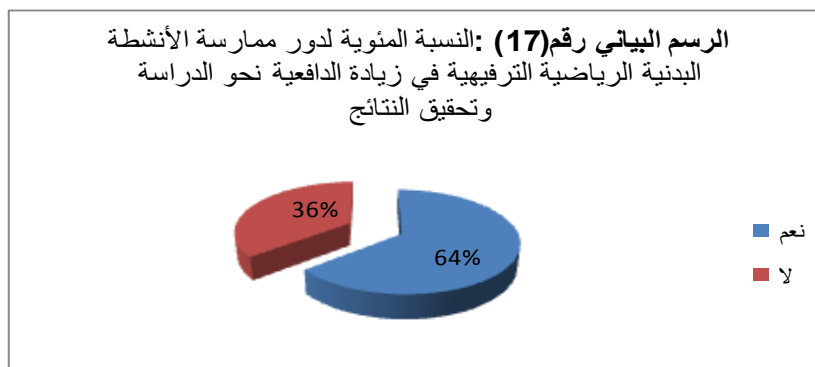
يتبين لنا من خلال ما سبق أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تحرر من العراقيل النفسية للطلبة أثناء الدراسة وهذا ما أدرجه "جرفيس" "Gervais" حيث قال بأن هذا النوع من النشاط من أجل الاسترخاء يتخصص لمجموعة من الممارسين إذ يقصد هذا الصنف من الممارسين للأنشطة البدنية الترفيهية البحث عن الاسترخاء والتجديد سواء تعلق الامر بالجانب النفسي كالتخلص من الضغوط الناتجة عن ساعات العمل او من الحياة الاجتماعية ان هذا الهدف يصنف ضمن نوع من الممارسة من أجل الاسترخاء".<sup>1</sup>

<sup>1</sup>- Gervais Deschenes.. op\_cit , 2007.. P:41.

- السؤال رقم(17): هل تزيد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي من دافعيته نحو الدراسة وتحقيق النتائج ؟  
الغرض منه: معرفة إذا كانت ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية تزيد من الدافعية نحو الدراسة وتحقيق النتائج.

الجدول رقم(17): دور ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية في زيادة الدافعية نحو الدراسة وتحقيق النتائج.

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



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 64.44% اجابوا ب"نعم" أي أن أغلبية الطلبة يوافقون على أن الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية تزيد من الدافعية نحو الدراسة وتحقيق النتائج، بينما 35.55% أجابوا بأن هذه الأنشطة لا تساعد على الرفع من الدافعية نحو الدراسة و تحقيق النتائج.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (17) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 3,75 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 وذلك راجع الى عامل الصدفة.

- الاستنتاج:

نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تكون في أغلب الأحيان دافعية نحو الدراسة و تحقيق النتائج، مستدلين في ذلك بقول "أدلر" "ALDER" (( أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تساهم بقدر واسع في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجماعي والاجتماعي)).<sup>1</sup>

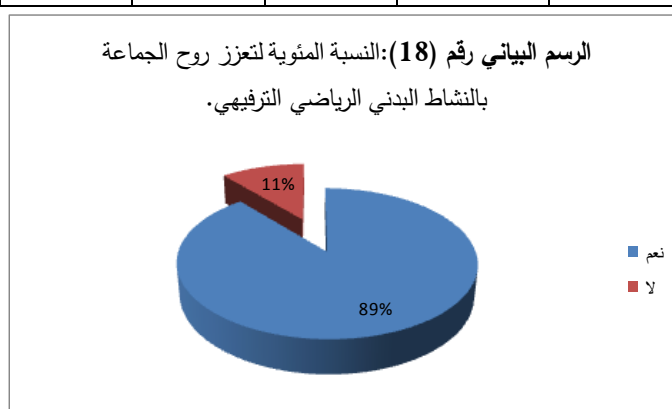
وتطرق امين خولي وكمال درويش لهذا الشأن ((بأن الأنشطة الترفيهية وبرامجها إنما تتحقق صدق قيمتها من خلال نتائجها الفعلية والعائد أو المردود منها)).<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي .. مرجع سابق، 1986 .. ص: 119.

<sup>2</sup> - امين الخولي ، كمال درويش.. مرجع سابق، 2001 .. ص: 123، 124.

- السؤال رقم(18): هل تعزز ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي روح الجماعة؟  
 الغرض منه: معرفة إذا كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تعزز روح الجماعة.  
 الجدول رقم(18): ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي ودوره في تعزيز روح الجماعة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة A	درجة الحرية df	الدالة
نعم	40	% 88.85	27,22	3,84	0,05	1	دالة
لا	05	%11.11					
المجموع	45	%100					



#### - تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 88.85% أجابوا بـ"نعم" أي أنهم يوافقون على أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يعزز من روح الجماعة، بينما نسبة 11.11% أجابوا بـ"لا" أي أنهم لا يوافقون على أنه يدعم روح الجماعة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (18) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 27,22 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية.

#### - الاستنتاج:

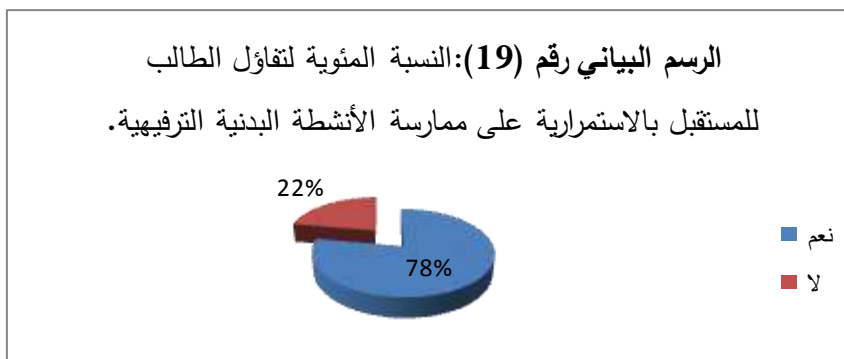
نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تعزز روح الجماعة من خلال ممارسة الالعاب التي تؤصر روابط التعاون والتكافل الاجتماعي وتنمي قيم احترام الغير وروح المواطنة، فمعظم مسارات النشاط البدني الرياضي الترفيهي لا تعتمد على الذات بل الجماعة وبذلك تنمي العديد من القيم ويساندنا قول "جيليس Gilles" ((يوفر النشاط البدني الترفيهي فرصا طبيعية لنمو الشخصية الإنسانية للفرد يشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج من خلال الأنشطة البدنية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصدقة والعشرة والآفة الاجتماعية وتجعله يتقبل معايير مجتمعة)).<sup>1</sup>

<sup>1</sup>- Gilles Pronovost.. op\_cit , 1997.. p 59.

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

الجدول رقم (19): تفاؤل الطالب للمستقبل بالاستمرارية على ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية.

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



- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 77.78% يوافقون على أن الاستمرارية في النشاط البدني الرياضي الترفيهي تشعر بالتفاؤل للمستقبل في حين أن نسبة 22.22% يفتقدون هذا القول.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (19) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 13,88 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- الاستنتاج:

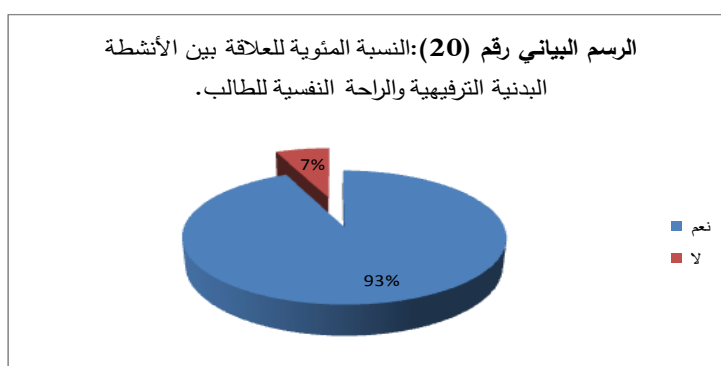
نستنتج أن الاستمرارية في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي تشعر بالتفاؤل للمستقبل، وهذا ما يلاحظ عن الفئات الصغرى من الممارسين وخاصة الأطفال، حيث يرى جيببتس موستن رائد التربية البدنية في ألمانيا في دارسته ((إن النشاط البدني الترفيهي عند الطفل هو اللعب من الدرجة الأولى، والذي من خلاله يعبر عن ميولاته ورغباته وبواسطته يتصل بالعالم الخارجي ومن خلاله يكون شخصيته وينميها على المستوى الحركي والنفسي و



الاجتماعي " أي أن النشاط الرياضي المستمر يساعد بصفة جوهرية الطفل على اختيار و تحديد مسقبله و دفعه الى تحقيق رغباته و ميوله المستقبلية))<sup>1</sup>.

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

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



#### - تحليل النتائج:

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

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (20) يتضح أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 33,8 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

#### - الاستنتاج:

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

ويقول في هذا الصدد محمد حمادي وعائدة عبد العزيز " إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب والهوايات مما يساهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في الأنشطة الترفيهية ، مما يؤدي إلى التخلص من عناء

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

العمل ومن أعباء الالتزامات أو من التحرر من الارتباطات الأسرية أو الاجتماعية ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة بالإضافة الى تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في الأنشطة الترفيهية التي تساهم في التخلص والتقليل من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب لديه.<sup>1</sup>

### 5-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

5-2-1- مناقشة و مقابلة النتائج المحور الأول: " لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في خفض حالات التوتر لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ".  
من خلال ما تناولناه في المحور الأول، من طرح أسئلة الاستبيان وعرض النتائج وسرد تحليلاتها، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

من خلال هذا البحث النتائج التالية:

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

من خلال عرض هذه نتائج والتي تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول تبين لنا فعلا أن " لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في خفض حالات التوتر لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ".

5-2-2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الثانية: "لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في تحقيق الراحة النفسية لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية".

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

- يميل الطلبة إلى ممارسة الأنشطة البدنية الترفيهية في أوقات الفراغ وسبب ذلك أنها تحسن مزاجهم وتحدث عندهم حالة من المتعة والسعادة.
- يوفر النشاط البدني الرياضي الترفيهي أكبر فرصة للتخلص من العراقيل النفسية وهذا ما يدعم الشعور بالرضا النفسي ويحفز الفرد على التفاؤل للمستقبل.
- تدعم الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية الحالة النفسية للطالب وتساعده على تحقيق النتائج والنجاحات مما ينشأ عنه ما يسمى بالراحة النفسية.

<sup>1</sup> - محمد محمد الجمالي، عايدة عبد العزيز مصطفى، مرجع سابق، 2004، ص: 39، 31.

من خلال عرض هذه نتائج والتي تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني تبين لنا فعلا أن "لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في تحقيق الراحة النفسية لدى طلبة ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية".

ومما سبق تم إثبات الفرضيات الجزئية ومنه فإن الفرضية العامة قد تحققت والتي نصت على أن "لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة ليسانس علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية".

**خلاصة :**

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

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

## - الاستنتاج العام:

- في ضوء أهداف الدراسة والبيانات التي تم جمعها من خلال الاستبيان فإننا توصلنا إلى النتائج التالية:
- إن الأنشطة البدنية الرياضية تساعد على الترفيه عن الطالب وتستغل بصفة أساسية في وقت فراغه.
  - التوتر قد ينحى منحى إيجابيا إذا كان بصدد رفع حالة الضغط الايجابي لدى الطالب و تصعيد الدافعية لديه.
  - الممارسة التطبيقية للطالب لبعض المقاييس لا تصعد من حالة التوتر بل تحفز الضغط الايجابي و تدفعه لتحسين مستواه و تحفيز تعلمه.
  - يساعد النشاط الرياضي على تحكم الفرد بصفة عامة والطالب بصفة خاصة في انفعالاته وإدارة ضغوط البيئة عليه وضغوط الدراسة على وجه الخصوص و التعبير على مكوناته الداخلية.
  - للنشاط البدني الرياضي الترفيهي دور في رفع التركيز و الحد من تشتت الافكار، فالممارسة الرياضية تمرن العقل وبالتالي تطوير القدرات الفكرية وتحقيق الصحة العقلية، كما ان له دور بارز في التخفيف من الاكتئاب و التخلص من الاضطراب النفسي.
  - الالهم من هذا، فان العارض الأساسي للضغوط النفسية هو التوتر و الذي يخففه النشاط البدني الرياضي الترفيهي والذي يخرج الطالب من دائرة التوتر والقلق والاضطراب.
  - إن الغاية من ممارسة النشاط الرياضي الترفيهي هو تحقيق المتعة و الفرح و السعادة، و بالتالي تحسين مزاجية الممارس و شحن بطاريته للخوض في مصاعب الحياة.
  - شعور الطالب الممارس بالرضا عن الذات والنضج العاطفي من خلال اختباره لعدة مواقف خلال الممارسة الرياضية، مما ينمي شخصيته ويجعله في حالة ثقة بنفسه وبمهاراته، وهذا من أهم أسباب مواجهته السليمة للعراقيل النفسية والتخلص منها عن طريق التجديد و الاسترخاء النابع من هذه الممارسة، أيضا يحفز هذا تفاؤله للمستقبل و طموحه.
  - إن الثقة التي تتميزها الممارسة الرياضية في الفرد تجعله مقبلا على الدراسة و تحقيق اهدافه بكل حماسة و دافعية، مما يساهم في تحسين نتائج الطالب الدراسية، و حتى علاقاته الاجتماعية.
  - إن عامل التوازن بين المحيط الخارجي والجانب الداخلي للفرد وشخصيته يجعله يشعر بنوع من الراحة النفسية والسلام والهدوء، ويبعده تدريجيا عن دائرة الضغوط النفسية، وهذا لم يتم إلا بفضل النشاط البدني الرياضي الترفيهي والذي فضلا عن إسهاماته فإنه يساعد الفرد الناضج على اكتشاف مواهبه و مهاراته المخفية، ويتطور منها فيرسم له مستقبلا آخر.

## خاتمة:

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

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

ولقد أظهرت نتائج الدراسة الميدانية لهذا البحث أن طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يتأثرون بضغوط الحياة اليومية البيئية والاجتماعية كأبي فرد من المجتمع، فيتخذ عدة أساليب يلجأ إليها الطالب من أجل التخلص من عوامل الضغط النفسي التي تعترضه طوال دراسته أو حتى خارج مجال دراسته، وقد تعيقه عن تقدمه ونجاحه و الوصول إلى أهدافه، لذلك فإن الحرص على تحقيق الراحة النفسية لطالب وتدعيم صحته الجسدية و البدنية وصحته النفسية وتحقيق التوازن بينهما مطلب أساسي من أجل خلق الإنسجام في ذاته و بناء شخصيته على أسس سليمة تُخول له مستقبلاً والوصول إلى المشاركة الفعلية في المجتمع كإطار بناء و داعم للمؤسسة الاجتماعية والتربوية، والرياضية على وجه الخصوص.

ولأن هذه الأساليب تعددت خاصة في ضوء التكنولوجيات الحديثة، إلا أن أبرزها و بدون منازع هي الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية والتي تشمل على كل أنواع الرياضات الحديثة والمستحدثة، والتي حسب رأي أبرز الخبراء تعتبر متنفساً للطالب للتخلص والتقليل من الضغوط والمعوقات النفسية التي تصادفه، فإن هذا النوع من الممارسة البدنية يحسن المزاج ويرقي تفكير الفرد ويحسن تركيزه و يحقق له الراحة النفسية والفرح، بعيداً عن التوتر والضغط و الاكتئاب، كما أنه يعزز الروح الجماعية والارتباط بين المنظومة الجامعية والزملاء، كما أن هذا النوع من النشاط يحسن استغلال الطالب لأوقات فراغه في ضوء كثافة البرامج الجامعية وجدول توقيته اليومي في ظل تتبع نظام الال أم دي .

- اقتراحات وتوصيات مستقبلية:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها ومن خلال هذه الدراسة ومن أراء طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وفيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية، ومن أجل تحقيق ممارستها نقترح على كل من القائمين في هذا المجال وكذلك طلبة المعهد بالجامعة ما يلي:

- ✓ يجب الإهتمام بالممارسة البدنية الرياضية الترفيهية في الإطار الجامعي والشامل لجميع التخصصات وذلك عن طريق تفعيل الجمعيات والنوادي الرياضية سواء داخل الجامعة أو داخل الحي الجامعي .
- ✓ تكثيف البرامج الخاصة بالأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية ضمن البرامج الدراسية.
- ✓ ضرورة العمل على توعية الطلبة وتصحيح نظرتهم للأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية.
- ✓ برمجة الدورات الرياضية بين مختلف التخصصات الجامعية وفي جميع الرياضيات سواء تلك الجماعية أو الفردية.
- ✓ تدعيم الأقطاب الجامعية والإقامات بقاعات رياضية ونوادي من أجل جذب الطلبة نحو هذا النشاط الترفيهي والحرص على توجيههم نحوه وتدعيم هذه المنشآت بأصحاب الخبرة والدراية.
- ✓ إنشاء الجمعيات الرياضية والنوادي الترفيهية قصد إستثمار أوقات الفراغ لدى الطلبة.
- ✓ التنسيق مع الجمعيات الرياضية التي تعمل على مستوى الولاية والبلدية قصد الاستفادة من تجاربها واستحداث أفاق جديدة في العمل الجمعي.
- ✓ تدعيم مكتبة المعهد ببحوث ومؤلفات حول الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية وبحوث في مستوى الدكتوراه والماجستير تتناول هذا الموضوع وهذا ما يعزز من مكانة البحث العلمي في المجال الرياضي ويصنفه ضمن العلوم الواسعة والشاملة.
- ✓ الحرص على توسيع الممارسة الترفيهية على المستوى المحلي والوطني نظرا لما يلعبه الترفيه كوسيلة للحفاظ على الامن القومي للبلد وذلك من خلال تجنب الشباب الوقوع في الانحرافات المنجرة عن سوء توظيف أوقات فراغهم.

# البيليو جرافيا



أ- باللغة العربية:

❖ الكتب:

- 1- أحمد محمد خاطر، على فهمي بيك.. القياس في مجال الرياضي: 1996م.
- 2- أمين الخولي، كمال درويش.. الترويح وأوقات الفراغ.. ط2.. دار الفكر العربي.. القاهرة: 2001.
- 3- هارون توفيق الرشيدي.. الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها..زهراء الشرق.. القاهرة: 1999.
- 4- وفاء احمد محمد البرعي.. دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري.. دار المعرفة الجامعية.. الاسكندرية: 2002.
- 5- حسن أحمد الشافعي.. الخصخصة الادارية والقانونية في التربية البدنية والرياضية.. ط1.. مطبعة الاشعاع.. الاسكندرية: 2000.
- 6- حسين طه عبد العظيم، وحسين سلامة عبد العظيم.. استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية .. عمان ، دار الفكر: 2006.
- 7- محمد العربي ولد خليفة.. المهام الحضارية للمدرسة والجامعة الجزائرية.. الجزائر: 1989.
- 8- محمد درويش، أمين الخولي.. الترويح و أوقات الفراغ.. ط2.. دار الفكر العربي.. القاهرة، 2001.
- 9- محمد محمد الأفندي.. علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الشاملة.. عالم الكتاب .. القاهرة : 1965.
- 10- محمد حسن علاوي .. علم النفس الرياضي.. دار المعارف.. القاهرة .. ط6 .. 1986.
- 11- محمد محمد الحمامي، عايدة عبد العزيز مصطفى.. الترويح بين النظرية والتطبيق.. ط3. مركز الكتاب للنشر.. القاهرة: 2004.
- 12- محمد سليم.. منهجية البحث العلمي دليل طلاب العلوم الاجتماعية والإنسانية.. دار الغرب للنشر والتوزيع .. وهران : 2004.
- 13- محمد عزيز ابراهيم.. المنج التربوي في تحديات العصر.. عالم الكتب.. القاهرة: 2002 .
- 14- معين أمين السيد.. المعين في الإحصاء.. دار العلوم للنشر والتوزيع.. القبة: 1998 .
- 15- مروان عبد المجيد إبراهيم.. طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية.. دار الثقافة للنشر.. عمان: 2006 .
- 16- سامي سلطي عريفج.. الجامعة والبحث العلمي.. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان.. الأردن: 2000.

17- عوض ربيعة.. ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج".. مكتبة الإنجلو المصرية.. القاهرة: 2000 .

18- على راشد.. الجامعة والتدريس.. دار المكتبة.. بيروت: 2000.

19- عمار بوحوش ومحمد محمود.. منهاج البحث العلمي وطرق البحث.. ديوان المطبوعات الجامعية .. الجزائر: 1995.

20- عسكر علي.. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها.. القاهرة.. دار الكتاب الحديث: 2003 .

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

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

23- تهاني عبد السلام محمد.. الترويح والتربية الترويحية.. ط1.. دار الفكر العربي.. القاهرة: 2001.

#### ❖ المجالات العلمية:

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

25- حسين محمود، ونادر الزيود.. مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات، مجلة البصائر.. 3، عدد 2، جامعة البترا، عمان: 1999 .

#### ❖ المذكرات:

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

27- بديعة بوعقيل.. السياسات السياحية في الجزائر وأثرها على العرض والطلب، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر: 1996.

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

#### ❖ الدوريات والمنشورات العلمية:

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

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

#### ❖ المواقع الالكترونية:

31- الصحيفة الاقتصادية الالكترونية.. [www.aleqt.com/2009/05/25/article\\_232429.html](http://www.aleqt.com/2009/05/25/article_232429.html)

32- نور الدين مختار الخادمي .. [www.salmajed.com/node/205/27.12.2008m](http://www.salmajed.com/node/205/27.12.2008m)

33- ابو فجر الشريف.. (<http://www.almdares.net/vz/entry.php?b=2166>) .. 24-04-2012 .. 01-05-2014

#### ب- باللغة الأجنبية:

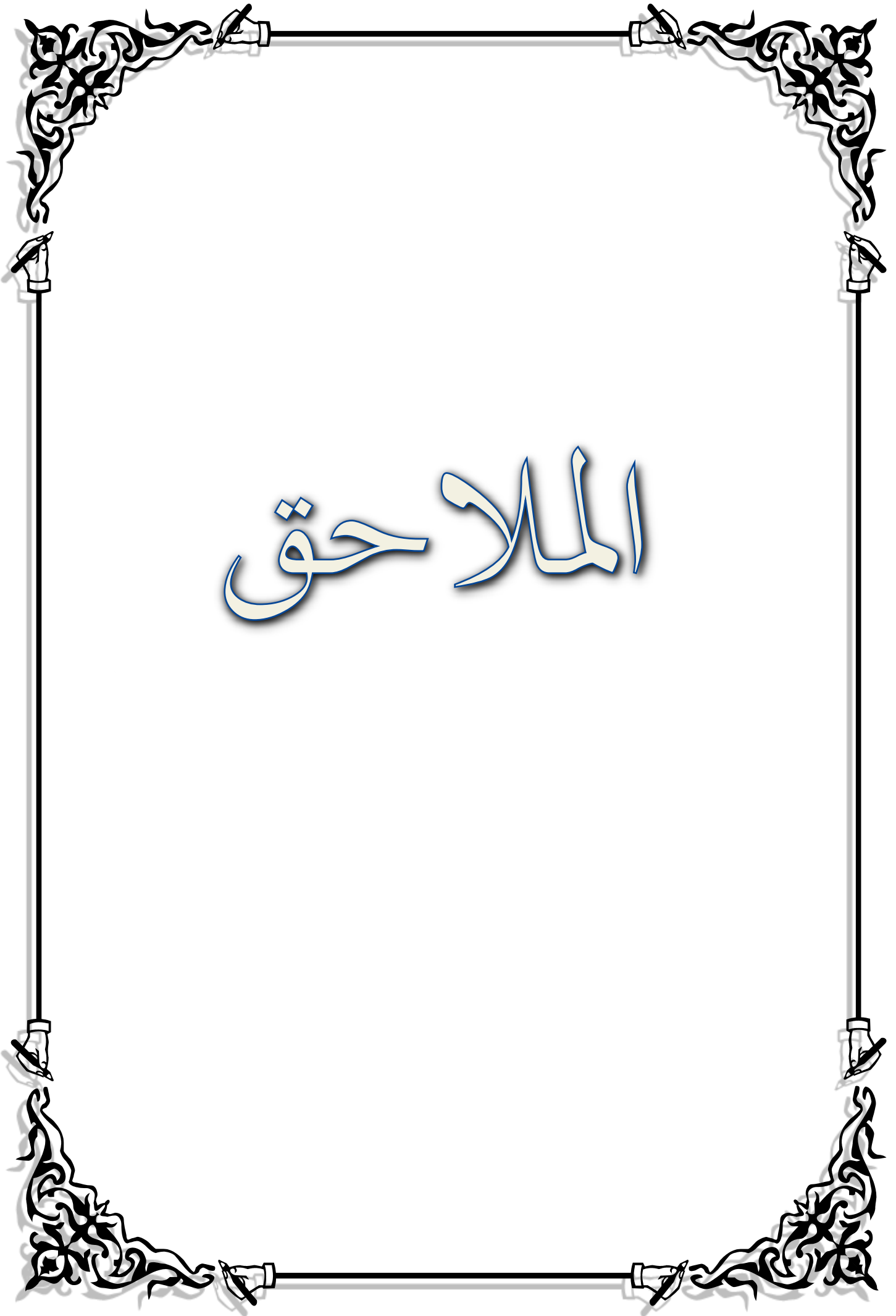
- 34- Babu Hanish.. What are the different types of stress?.. Skyline Harmony Villas.. Trichur Dt, Kerala, India : 2007.
- 35- Babu Hanish.. Understanding stress..Skyline Harmony Villas.. Trichur Dt,Kerala, India : 2006.
- 36- Bernard Caviglioli.. Sport et Adolescents.. librairie j.vrin,France : 1976.
- 37- Bernard Michon.. Pratiques Sportives Et Identités Locales.. édition L'hamatton, France : 2004.
- 38- Charles M, Thiebould, Pierre.. Le sport après 50 ans.. Edi De Boek Université, Paris, 1<sup>er</sup> : 2005.
- 39- - Daniel le Gallais, Gégouire Millet.. La préparation physique.. édition Masson, Paris : 2007.
- 40- Gervais Deschenes.. le loisir.. une quête de sens, les presses de l'université de l'avale, Canada,1eme édition : 2007.
- 41- Gilles Pasquet, Laurent Hascoat.. Echauffement Du Sportif.. Edition Amphora, France : 2004.
- 42- Jacques Personne.. Le sport pour l'enfant.. édition l'harmattan, Francem: 1993.
- 43- Sawyer..Stress the silent killer.. e-Book Wholesaler, Hitech United Australia Pty, Ltd.Hoddle Street Abbotsford, Melbourne, Australia: 2005.
- 44- Michel Jamet.. le sport dans la société.. éditions l'harmattan, 1eme éditions : 1991.
- 45- McShane ..Work-related stress and stress management.. NewYork City, McGraw-Hill Higher Education : 2006.
- 46- W. Gasparini,Gilles V. Marchiset..Le Sport Dans Les Quartiers.. P. Universitaires de France : 2008.

❖ **scientific journals:**

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

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

# الملاحق





البويرة في: 2014 / 04 / 21

إلى السيد (ة): مدير الدراسات

### الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب (ة): بن أحمد زياد - جيلالي لبي

التخصص: تدريب رياضي

في إطار موضوع البحث: دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في

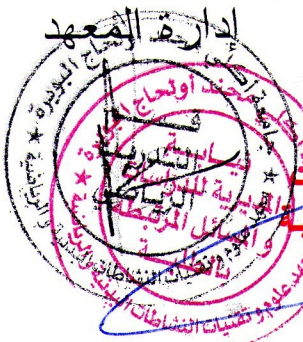
التقليل من الصعوبات النفسية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضة بجامعة البويرة.

يندرج هذا البحث في إطار التحضير لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

- رأي الأستاذ المشرف

1



مدير مساعد مكلف بالدراسات  
و المسائل المرتبطة بالطلبة بالنيابة  
د. مزارى فاتح

**Faculté:** Institut: Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

**Département:** S.T.A.P.S

**Année universitaire:** 2013 / 2014

22 افريل 2014

## Bilan pédagogique de l'année universitaire

Date : 13/04/2014

Domaines	Filières/S spécialités	Année	Ad/Ses1	Ad/Ses2	Ad/Dettes	Ajournés	Congé Acad.	Abandons	Total
S.T.A.P.S	Entr_ sportif	2 ème année				27	3	15	45
	Education	2 ème année				24			24
	Management	2 ème année				18	1		19
	Entraînement Sportif	3 ème année				107	4	2	113
	S.T.A.P.S	1 ère année				187	7	26	220
	<b>Totaux par domaine :</b>						<b>363</b>	<b>15</b>	<b>43</b>
<b>Taux (%) par domaine:</b>						<b>86.22</b>	<b>3.56</b>	<b>10.21</b>	
MASTER	Entraînement sportif.	1 ère année				123		1	124
	<b>Totaux par domaine :</b>					<b>123</b>		<b>1</b>	<b>124</b>
	<b>Taux (%) par domaine:</b>					<b>99.19</b>		<b>0.81</b>	
<b>Totaux de l'année universitaire :</b>						<b>486</b>	<b>15</b>	<b>44</b>	<b>545</b>
<b>Taux (%) de l'année universitaire</b>						<b>89.17</b>	<b>2.75</b>	<b>8.07</b>	


  
 مديسر مساعد مكلف بالدراسات  
 و المسائل المرتبطة بالطب الرياضي  
 د. مزارى فاتح

## طلب تحكيم استمارة استبيان

تحية طيبة و بعد :

في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تحت عنوان :

" دور الانشطة الرياضية الترفيهية في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة ليسانس علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة "

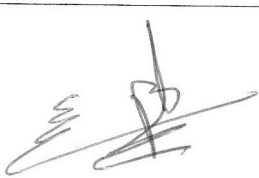
و تحت اشراف الاستاذ " فرنان مجيد " ، نضع بين ايديكم هذه الاستمارة راجين منكم تحكيمها حتى يتسنى لنا ضبط المعلومات و الحقائق التي تفيدنا في موضوع دراستنا.

إشراف الاستاذ :

فرنان مجيد

إعداد الطالبين :

جيلالي لبنى - بن احمد زياد

الإمضاء	رتبة الاستاذ المحكم	إسم الأستاذ المحكم
	استاذ محاضر	اولحاج



## طلب تحكيم استمارة استبيان

تحية طيبة و بعد :

في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تحت عنوان :

" دور الانشطة الرياضية الترفيهية في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة ليسانس علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة "


و تحت اشراف الاستاذ " فرنان مجيد " ، نضع بين ايديكم هذه الاستمارة راجين منكم تحكيمها حتى يتسنى لنا ضبط المعلومات و الحقائق التي تفيدنا في موضوع دراستنا.

إشراف الاستاذ :

إعداد الطالبين :

فرنان مجيد

جيلالي لبنى - بن احمد زياد

الإمضاء	رتبة الاستاذ المحكم	إسم الأستاذ المحكم
	أستاذ محاضر ب	زالح عبورته

## طلب تحكيم استمارة استبيان

تحية طيبة و بعد :

في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان :

" دور الانشطة الرياضية الترفيهية في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة ليسانس علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة "

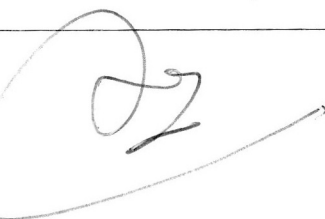
و تحت اشراف الاستاذ " فرنان مجيد " ، نضع بين ايديكم هذه الاستمارة راجين منكم تحكيمها حتى يتسنى لنا ضبط المعلومات و الحقائق التي تفيدنا في موضوع دراستنا.

إشراف الاستاذ :

فرنان مجيد

إعداد الطالبين :

جيلالي لبنى – بن احمد زياد

الإمضاء	رتبة الاستاذ المحكم	إسم الأستاذ المحكم
	استاذ محاضر	د/ لولوي سليمان

## طلب تحكيم استمارة استبيان

تحية طيبة و بعد :

في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تحت عنوان :

" دور الانشطة الرياضية الترفيهية في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة ليسانس علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة "

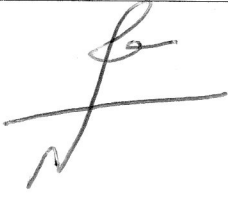
و تحت اشراف الاستاذ " فرنان مجيد " ، نضع بين ايديكم هذه الاستمارة راجين منكم تحكيمها حتى يتسنى لنا ضبط المعلومات و الحقائق التي تفيدنا في موضوع دراستنا.

إشراف الاستاذ :

إعداد الطالبين :

فرنان مجيد

جيلالي لبنى - بن احمد زياد

الإمضاء	رتبة الاستاذ المحكم	إسم الأستاذ المحكم
	استاذ مساعدا قسم "ب"	إسم الأستاذ المحكم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكل مكد أولحاد-البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### إستمارة إستبيان

الطلبة الأفاضل:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ماورد فيها من أسئلة، وكلنا ثقة فيكم وفي إجاباتكم وبذلك تكونون قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد إنجازه والذي موضوعه :

دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي في التقليل من الضغوط النفسية لدى طلبة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية " .

ملاحظة : من فضلك ضع علامة X على الإجابة المختارة

السنة الدراسية 2013- 2014

## المحور الأول:

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

	لا		نعم
--	----	--	-----

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

	لا		نعم
--	----	--	-----

**س3:** هل فكرة مزاوله الدراسة تجعلك تحس ببعض التوتر ؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

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

	لا		نعم
--	----	--	-----

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

	لا		نعم
--	----	--	-----

- إذا كانت الاجابة (بنعم) هل هذا يشعرك بالتوتر؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

**س6:** كيف تتعامل مع المواقف الحرجة التي تتناكب اثناء الدراسة ؟

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

شيء اخر ماهو : .....

**س7:** ما هو شعورك خلال ممارسة النشاط البدني الترفيهي؟

الصحة

\*

\* الاستقرار النفسي

\* الفرح

\* التوتر والقلق

اخرى ماهي: .....

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

	لا		نعم
--	----	--	-----

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

	لا		نعم
--	----	--	-----

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

	لا		نعم
--	----	--	-----

### المحور الثاني:

س11: ماذا تفضل اثناء وقت فراغك

- ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترفيهية

- الموسيقى

- القراءة والمطالعة

.....:

- شيء اخر

س12: هل تشعرك ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي بالمتعة والسعادة؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

س13: هل تتحسن ميذاجيتك بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

س14: هل تعطي ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي الشعور بالرضا النفسي؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

**س15:** هل يدعم النشاط البدني الرياضي الترفيهي الثقة بالنفس ؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

**س16:** هل تحرك ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي من العراقيل النفسية اثناء الدراسة ؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

**س17:** هل تزيد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي من دافعيته نحو الدراسة و تحقيق النتائج ؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

**س18:** هل تعزز ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي روح الجماعة؟

	لا		نعم
--	----	--	-----

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

	لا		نعم
--	----	--	-----

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

	لا		نعم
--	----	--	-----