

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية



جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

سيدي محمد الله - زائدة -



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية

التربية البدنية والرياضية تخصص:

النشاط البدني الرياضي الوقائي الصحي

بعنوان:

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من
الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية قالمة -

إشراف الدكتور:

إعداد الطالب:

مراةة جمال.

بوفريدة عبد المالك

ولدت الرياضة ونشأت في كنف الترويح وارتبطت إلى أقصى حد بوقت الفراغ ، وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي إلا أنها مازالت وستظل مرتبطة بالترويح لأن جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية ، ولأن عوامل الالتقاء كثيرة بين قيم النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة والتسلية والبهجة وإزالة التوتر والاسترخاء والصحة واللياقة ، الخبرة الجمالية ، الإثارة والتنافس والجهد البدني ، الإنجاز الشخصي والتنافس الشريف ، التعبير عن النفس وتحقيق الذات وغيرها وهي كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وخاصة في العصر الحديث حيث تنال عوامل الاغتراب من الفرد وتكاد تسحق شخصيته الإنسانية (1).

فالإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي وذلك من مرحلة إلى أخرى ، ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين والمربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة بحيث يمر فيها المراهق بتغيرات فسيولوجية ونفسية وتعرف أيضا بأنها منعطف في حياة الإنسان وهي التي تؤثر على مدار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي ، بحيث تختلج نفس المراهق ثورات تمتاز بالعنف والاندفاع كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق والتبرم والزهو بحيث من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي يعبر الفرد عن مشاعره وإحاسيسه وينمي ملكاته العقلية ويبتكر ويفهم وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية الترويحية

يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي من أهم النشاطات الترويحية لمل له من نتائج إيجابية على حياة الفرد عامة وعلى تلاميذ المرحلة الثانوية خاصة في التقليل من الضغوط النفسية والابتعاد عنها كما أنه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات التلاميذ وانخراطهم في جماعات مما يسهل العمل ويعطي أكثر حيوية وبالتالي المردودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها بحيث يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في حياة الأفراد والمراهقين بصفة خاصة في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها بحيث يكون أحد أهم الأنشطة أو الاختصاصات التي تعتني بالفرد أو المجتمع .

1- كمال درويش ، أمين خولي : أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي 1990 ص 301 .

دور النشاط البدني الرياضي التروحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

أما فيما يخص الفئة العمرية التي هي العينة الدراسية في موضوعنا هذا وهي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وهي الفئة التي تصادف مرحلة المراهقة والتي لها من الخصائص ما يجعلها المرحلة أكثر أهمية وحساسية في حياة الانسان نظرا للتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية التي تحدث للمراهق ولما لها من الأثر البالغ في نفسيته وتظهر من خلال الأعمال والأفعال التي تصدر على شكل سلوكيات غير سوية تكون عادية في بداية الأمر ثم تتطور إلى أمراض وعقد نفسية فيما بعد ، وهذا ما تجعل دور المؤسسة التربوية الأكثر تأثيرا على المراهق ، وذلك بملاحظة تلك السلوكيات في بدايتها ، ثم العمل على تصويبها أو استئصالها قبل أن تتطور ، وذلك من خلال البحث في صلب هذه المشاكل وإيجاد الحلول والوسائل المساعدة في حلها ، ومن بين هذه الوسائل في نظر الباحث هو توجيه هذا المراهق داخل المؤسسة التربوية أو خارجها نحو الممارسة الفعالة لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية ، وهذا بالطبع لا يأتي إلا بمساهمة جميع الأطراف المتداخلة في العملية التربوية وهذا ما سنتطرق إليه في بحثنا هذا بطرح موضوع للدراسة تحت عنوان " دور النشاط البدني الرياضي التروحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "

2- الإشكالية:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق وعوامل الخطر التهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم شخصية الفرد بحيث لا يوجد، إنسان تخلو حياته من الضغوط بحيث هذه الأخيرة أصبحت جزءا مركزيا وأساسيا في حياتنا اليومية والتي بدورها تترك آثار سلبية على السلوك العام لتلك المجتمعات وعلى الأفراد بشكل خاص .⁽¹⁾

فالحياة في عالم اليوم هي حياة الرعب والقلق واضطراب والهوس وحروب وقتال وتحطيم العلاقات الإنسانية، إن سلوك الإنسان وتصرفاته تقترب بتصوراته للحياة ونظراته إلى الأشياء والأمور التي تحيط به فا على ذلك تكون أعماله خصائصه ودوافعه والتطور السريع التي تشهده حياتنا

¹ - Gold, Y&Roth, R.(1999).TheTransformational helping Professional anew Vision: Mentoring and Supervising Reconsidered. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon

دور النشاط البدني الرياضي التروحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

المعاصرة أدى إلى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل إن طموحات الفرد اختلفت و ازدادت عما قبل وقد فرض عليه مزيدا من الجهد والعمل المتواصل لكي يعيش حياة سعيدة مما جعله يشعر بحالة من التوتر الضغط النفسي .

الدراسات المبكرة في مجال الضغوط النفسية أبدت اهتماما واضحا بالاستجابات الجسمية التكيفية أن الاستجابات الجسمية للضغوط وما يصاحبها من (Selye) كرد فعل للضغوط، فأبرزت دراسات سيللي تغيرات كيميائية وهرمونية تعد وسيلة دفاعية يستعد بها الجسم آليا لمواجهة الضغوط والمخاطر وأن استمرار التعرض للضغوط والتي تواجه دائما باستجابات فسيولوجية في محاولة للتكيف يسبب ويضعف المناعة خلا في وظائف الجسم ،فعلى سبيل المثال إفراز الجسم لهرمون الكورتيزول يزيد من معدل الإصابة بأمراض القلب.

وظهر اتجاه آخر من الدراسات النفسية ينطلق من مسلمة مفادها أن تأثير الضغوط لا يختلف بين الأفراد من حيث الشدة فحسب بل في نواتج الضغوط وما يترتب عليها من آثار وتجدر الإشارة إلى ان هذه المسلمة بنيت على أدلة علمية من نتائج الدراسات التي أجريت على فئران التجارب وفي هذا الصدد يشير(عويد المشعان على ان نتائج دراسات عديدة في المجال الطبي أشارت إلى،اختلاف الاستجابة الفسيولوجية لدى مرتفعي ا لضغوط فالبعض قد يصاب بضغط الدم بينما يصاب آخرون بقرحة المعدة وقد بدأت الدراسات المبكرة للضغوط النفسية اهتماما واضحا بالاستجابات الجسمية التكيفية كرد فعل للضغوط،بحيث قد أجريت العديد من التجارب على الاستجابات الجسمية للحيوانات التي تعرضت للضغوط لفترات طويلة بحيث أظهرت النتائج تغيرات جسمية واضحة عليها تمثلت في تضخم الغدة الإدرينالية وتقلص الغدة الليمفاوية ،قرحة المعدة (1)

ويتبنى معظم علماء النفس الضغوط باعتبارها مثيرات ،وهذه المثيرات الضاغطة هي في الغالب أحداث تفرض على الشخص ، أو ظروف تتبع الشخص نفسه (مثل الجوع والرغبة الجنسية.....)كما تنشأ أيضا من الخصائص العصبية لديه وهناك أنواع عديدة من الأحداث التي توجد في البيئة المحيطة بالفرد والتي يمكن أن يطلق عليها مثيرات المشقة أو الضواغط وصنفها لازاروس وكوهينفي ثلاث فئات هي:التغيرات الحياتية الكبرى أو الرئيسية وهي عادة مزلزلة و تؤثر في العديد من الأشخاص ، ثم أحداث الحياة

1- خضر عباس بارون: الدوافع والانفعالات والضغوط النفسية ، مكتبة المنار الإسلامية ، الكويت، 2002 ص 228 .

دور النشاط البدني الرياضي التروحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الكبرى التي تؤثر على شخص واحد أو عدد قليل من الأشخاص ، ثم منغصات الحياة اليومية .⁽¹⁾

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية ينتج عنها خبرة حادة و مؤلمة بحيث يظهر تأثيرها في فعالية التكيف فيما أكد feldman في دراسته أن بداية الضغط النفسي وتأثيراته جاءت على يد ولتركانون (canon) الذي يشير إلى النزعة الكائن الحي لإستخدام مصادره إلى الوصول إلى التوازن من أجل البقاء ، وتوصلت دراسته أن العضوية عندما تدرك تهديدا في البيئة فإن الفرد يستجيب للتهديد بالهجوم أو الهرب .

إن الأحداث الحياتية بغض النظر عن كونها مرغوبا بها أو غير مرغوب يمكنها إحداث الضغط ، إن ما ورد من إشارات للعلماء في تعريفاتهم للضغوط النفسية يؤكد أهمية أثرها على إستجابات الأفراد السلوكية المعرفية النفسية مما يظهر الحاجة لإيجاد طرق تساعد الأفراد بشكل عام والتلاميذ المراهقين بشكل خاص على مواجهة هذه الضغوط والتكيف معها ، بحيث تعد فتر التعليم الثانوي من المراحل الدراسية الهامة والحاسمة التي يمر بها التلاميذ في مجتمعنا ، خاصة مع التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ عليهم أيضا تعتبر نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الشباب ولذلك يظهر عليهم عدم الإستقرار النفسي والقلق لدى التلاميذ في هذه المرحلة كما أنهم يعيشون في صراع بين حاضرمهم ومحاولة تحقيق إحتياجاتهم وبين ما يجب أن يكون عليه مستقبلهم .

ولمواجهة هذه الضغوط والنقص من حدثها من خلال إستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الترويحية بحيث يعد إستثمار وقت الفراغ ومواجهة الإقبال على الترويح قد أصبح التحدي الذي يواجه العصر في جميع المجتمعات ، لذلك فإن الدول المتقدمة حضاريا لا تهتم بتوفير وقت الفراغ لأبنائها فحسب بل تهتم في المقام الأول بالتخطيط العلمي لطرق وأشكال إستثماره حتى لا يتحول هذا الوقت إلى وقت ترتكب من خلاله الجرائم أو يتم في أثناءه القيام ببعض الانحرافات التي تضر بحياة الفرد والمجتمع، وقد أدى ذلك إلى ظهور أساليب متعددة و مستحدثة لإستثمار وقت الفراغ من خلال الأنشطة الترويحية المبتكرة مما يؤثر على تعدد هذه الأنشطة وتطورها وبالتالي أدى ذلك إلى الإهتمام بموضوع الترويح، وتعددت الأبحاث من قبل

¹ - Lazarus, R.S. & Folkman, S., S. (1984), **Stress, appraisal and coping**, New York: Springer Publishing Comp.p12.

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

علماء الاجتماع وعلماء النفس وعلماء التربية لمعرفة أصول الترويح وتفسير طبيعته وتوضيح دوره الوظيفي في الحياة البشرية ، مما يوضح أهمية الترويح لكل فرد في المجتمع.

ولقد أصبحت الأنشطة الترويحية جزء من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لدى جميع أفراد المجتمع المعاصر ، وذلك عائد لارتفاع مستوى الوعي بأهميتها وفوائدها النفسية والبدنية والاجتماعية والصحية ، والترويح مجال سعته سعة الحياة كلها فهو يشمل المجالات التي تتميز بتعدد أنشطتها التي تتلائم مع إحتياجات الأفراد ورغباتهم ، بحيث يمكن أن يمارس الفرد أنشطة ترويحية متعددة في مجالات مختلفة تمثل فيم بينها خبرة ترويحية وعلى مر العصور التاريخية للمجتمعات الإنسانية لم تحظى الرياضة بإهتمام من قبل القطاعات الحكومية والأهلية أو الشعوب ب شكل عام كما هو حاصل في الوقت الحاضر ، فالإهتمام بالرياضة لم يعد مقصورا على فئة من الناس كالمثقفين رياضيا ، بل أصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويح الرياضي المتعددة (الرسمية وغير الرسمية) والتي تشمل م يعرف ببرامج الرياضة للجميع.

والترويح الرياضي كأحد الأنشطة الترويحية أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية والتي تؤدي إلى الإرتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعتيته وإنتاجية أفراد ، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته .⁽¹⁾

بحيث من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته العقلية ويبتكر ويتفهم وينتج وتتطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتطور سلوكه في إتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية الترويحية

يعتبر النشاط البدني الترويحي من أهم النشاطات الترويحية لمل له من نتائج إيجابية على حياة الفرد عامة وعلى تلاميذ المرحلة الثانوية خاصة في التقليل من الضغوط النفسية والابتعاد عنها كما أنه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات التلاميذ وانخراطهم في جماعات مما يسهل العمل ويعطي أكثر حيوية وبالتالي المردودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها .

1- أحمد محمد الفاضل : الترويح الرياضي، قسم البرامج التدريبية، الرياض 2007 ص53.

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

إن مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في حياة الأفراد والمراهقين بصفة خاصة في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها بحيث يكون أحد أهم الأنشطة أو الإختصاصات التي تعتني بالفرد أو المجتمع ومن هنا جعلنا في تضارب للآراء بحيث نستخلص بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي هو إختصاص من إختصاصات التربية البدنية والرياضية وهذا يؤدي بنا إلى طرح التساؤل التالي : هل النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى التلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ الممارسين ؟
- هل الإستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهق أكثر تحكما في إنفعالاته ؟
- هل يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

3- فرضيات البحث :

3-1- الفرضية العامة:

- النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

3-2- الفرضيات الجزئية:

- يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى التلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية .
- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ الممارسين .

- دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته .
 - يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

4- أهداف البحث:

- يتمحور الهدف من هذه الدراسة حول نقاط أساسية هي :
- إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي الترويحي و دوره في الوقاية .
 - الحصول على أكثر معلومات فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند التلاميذ المنحرفين خلال وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .
 - إظهار العلاقة التي تربط الممارسة للنشاط البدني الرياضي الترويحي في بناء شخصية سوية - دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في إعادة توجيه تلاميذ هذه المرحلة توجيهها سويا من خلال جميع المراحل النفسية .
 - لفت انتباه كثير من الفئات إلى مكانة النشاط البدني الرياضي الترويحي بالمؤسسات التربوية .
 - إبراز مهام وأهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي داخل المنظومة التربوية .
 - معرفة العلاقة الموجدة بين النشاط البدني الرياضي الترويحي و الضغوط النفسية لمراهقي المرحلة الثانوية.

5- أهمية البحث:

تكمن أهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من البحوث التي تتناول مواضيع نفسية كونها تكشف لنا عن طبيعة الضغوط النفسية و علاقتها بالنشاط البدني الرياضي الترويحي في مرحلة الطور الثانوي ومعرفة الخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية وبالتالي التحكم في العملية البيداغوجية والتعامل السليم والعقلاني مع تلاميذ الطور الثانوي و إلى غاية الوصول إلى هدفنا المسطر وضعنا هذه النقاط حتى تكون عوامل مساعدة لتوضيح مبتغانا :

- دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- الدور الذي تلعبه الممارسة الفعالة للنشاط البدني الرياضي الترويحي للمراهقين في جميع الميادين.
 - إبراز الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي الترويحي في هذه المرحلة .
 - إعطاء حافز يدفع التلاميذ المراهقين إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي .
 - تكشف الدراسة عن قائمة تتضمن أكثر أعراض ومؤشرات الضغط النفسي ظهورا لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي.

6- أسباب إختيار الموضوع :

- يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أهمية بالغة من جهة لأنه لم يحظى بالاهتمام الكافي في الدراسات العربية بالشكل العام في البيئة الجزائرية بالشكل الخاص ، ومن جهة أخرى فإن موضوع الدراسة من الموضوعات الحديثة التي لقيت المزيد من الإهتمام في السنوات الأخيرة .
- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع .
 - نود من خلال إختيارنا لهذا الموضوع تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا و التي تعتبر مسعى كل باحث .
 - نود من خلال هذا الموضوع إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في فعاليته لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

7- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث

- الضغوط النفسية Psychology Stress

يعرف " جوردن " الضغوط النفسية بأنها الاستجابات النفسية والانفعالية والفسولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضواغط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها " (1)

¹- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين : استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 2006 ص20.

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- الترويح الرياضي:

تنقل عطيات محمد خطاب عن فروبل أن " النشاط الرياضي الترويحي هو مرآة الحياة، تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله وهي تخدم دائما غرضا ما، فهو تعبير عن انسانية الطفل الداخلية وانعكاس لاستعداداته وقدراته الخلاقة " ¹.

- النشاط البدني الرياضي:

" وهو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية و الرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي هو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية المكملة لبعضها البعض في بحثنا هذا نقصد به كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي وهي عبارة عن التربية البدنية و الرياضية دورات رياضية تنافسية و غير تنافسية ممارسة داخل و خارج المؤسسة المنظمة من طرف أساتذة المؤسسة نفسها و المنظمة الداخلية الخاصة" أو من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الخارجية الخاصة" ⁽²⁾.

- التعليم الثانوي

" تعرف المرحلة الثانوية بالمرحلة التي تلي المرحلة الأساسية بجميع أنواعها وفروعها وتقابل مرحلة التعليم الثانوي مرحلة المراهقة حسب تقسيم مراحل النمو النفسي حيث يتطابق هذا التقسيم للنظام التربوي مع مراحل النمو للفرد" ⁽³⁾.

ج- المراهقة:

" كلمة مراهقة (Adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescent) وتعني " الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع بين نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد وعلى ذلك فالمراهق لا يعد طفلا ولا يكون راشدا، وإنما يقع في مجال القوى والمؤثرات والتوقعات المتداخلة بين مرحلتين الطفولة والمراهقة، والمراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق

¹ عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1982 ص 66.

² - قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقه في مجال التدريب مطابع التعليم العالي بغداد 1999 ص 64.

³ - أمين أنور الخولي ومحمد حمادي: برامج التربية الوطنية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1999، ص ص 17، 18.

دور النشاط البدني الرياضي التروحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حيث تمتد من البلوغ إلى الرشد" (1).

القلق :

" حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدوا متشائما ، ومتوتر الأعصاب ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ويبدوا مترددا عاجزا عن البث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز" (2).

الإحباط :

هو " الحالة الانفعالية التي يمر بها الفرد حين يدرك وجود عائق يمنعه من اشباع دوافع لديه أو توقع مثل هذا العائق في المستقبل ، مع ما يرافق ذلك من تهديد وتوتر نفسي" (3).

التوتر النفسي :

اقترح هذا الاسم لأول مرة العالم " سيللي " سنة 1936، " بأن التوتر حالة نفسانية جد شائعة في عصرنا حيث تكثر المؤثرات ، من ضغوطات إقتصادية واجتماعية وبيئية وغذائية ، إنه مجهود يتكيف به الجسم مع الاعتداءات الخارجية (كحادث سير أو عملية جراحية أو مرض أو تقلب طقس أو تبين نية انتقام أو، انفعال نفسي كالحزن والغضب أو الفرح المبالغ، والتوتر إذن محمول ونافع به نتجاوز صروف الدهر من ابتلاءات ومضايقات اقتصادية وتنافس ونجاحات" (4).

الانفعالات :

" تعرف بأنها الإحساس بأثر الفعل اللذيذ أو المؤلم، وهي حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة، وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية، وسلوك تعبيرية معين كما تظهر في عدة أشكال فجأة ويصعب التحكم فيها" (5).

1- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة 1975 ص272.
2- فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 ص 18 .
3- عبد الله محمد : مدخل إلى الصحة النفسية ، دار الفكر ، عمان، 2001 ص125.
4- مختار متولي ، محمد إسماعيل إبراهيم : مبادئ علم النفس، ط3، مطبعة المعارف، سورية 1969 ص93.
5- نفس المرجع : ص 99.

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

8- الدراسات السابقة والمثابرة :

هناك بعض الدراسات السابقة التي تناولت مواضيع مقاربة من موضوع بحثنا والتي تهدف إلى دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بين التلاميذ الطور الثانوي من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي ومن بين هذه الدراسات نذكر منها:

8-1- الدراسات الجزائرية :

* الدراسة الأولى: دراسة مرازقة جمال (2013)

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب مرازقة جمال 2013

بعنوان: " أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال نشاط الترويح الرياضي و أثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر مقارنة تحليلية و قائية"

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال نشاط الترويح الرياضي في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليل، و بم بناء مقياس السلوك الانحرافي لدى المراهقين من طرف الباحث و بلغ عدد العينة 454 تلميذ و تلميذة من مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الجزائر من خلال العينة المقصودة و توصلت النتائج بعد التحليل و المناقشة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق الأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين و ذلك بدرجة متفاوتة، كما بينت الدراسة أن أنشطة الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى التلاميذ.

* الدراسة الثانية : دراسة بولحبيب مبروك (2013)

دراسة بولحبيب مبروك من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة من جامعة الحاج لخضر باتنة بعنوان " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا " وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى .

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق النفسي لصالح الفئة الأولى .

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى .

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ السنة الثانية ثانوي والسنة الثالثة الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى .

* الدراسة الثالثة: دراسة بشير حسام (2011)

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب:
بشير حسام 2011

بعنوان: " فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا"، دراسة ميدانية بالمراكز الطبية التربوية للمعاقين حركيا بجيجل وأم البواقي

تهدف هذه الدراسة إلى فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق صحته النفسية، وبالتالي التخلص من مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا من قلق وإكتئاب كذلك تبين كيفية دمج المعاق حركيا داخل المجتمع ليصبح مثل باقي الأطفال الأسوياء، وذلك بفضل ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي

* الدراسة الرابعة: دراسة تمار محمد (2011)

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب:
تمار محمد 2011

بعنوان " تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا(9-12) سنة : دراسة ميدانية على مستوى مركز الشبان المكفوفين العاشور لولاية الجزائر".

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى تأثير النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الأطفال المعاقين بصريا من خلال إعادة ادماجهم وتكييفهم في المجتمع وكذلك زرع الثقة في النفس التي تعد جوهره الذات وتقديرها ، لأن الاطفال المعاقين بصريا تتأثر عندهم الكفاءة الادراكية

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

للأشياء وخصائصها ومكوناتها، وكذلك فقدان البصر سيولد لدى الأطفال الانطواء والعزلة وكذا القصور في الحركة وتقديرًا سلبيًا لذاتهم، فقد سارعت المجتمعات الحديثة إلى وجود وسيلة أو نشاط يساعد هذه الفئة للخروج والقضاء على هذه الحالات، فوجدوا أن النشاط الرياضي الترويحي يمكن له القضاء عليها، وكذلك تقديرًا إيجابيًا للذات

2-8- الدراسات العربية :

الدراسة الأولى : دراسة عبد الرحمان ظفر وإسماعيل عثمان (1984):

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة " مختلف الأنشطة الترويحية التي يميل إليها طلبة جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية خلال الإجازة الصيفية "

وتناولت الدراسة التعرف على مختلف الأنشطة الترويحية التي يميل إليها طلبة جامعة الملك سعود بالمملكة السعودية خلال الإجازة الصيفية ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 541 طالبًا بجامعة الملك سعود وكانت تهدف هذه الدراسة إلى :

* التعرف على أنواع الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلبة جامعة الملك سعود خلال الإجازة الصيفية .

* ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في الإجازة الصيفية، وميل الطلبة إلى هذا النوع من الأنشطة في الإجازة الصيفية ، وتم التوصل إلى :

* ميول الطلبة إلى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية .

* عزوف الطلبة عن ممارسة الأنشطة الصيفية .

الدراسة الثانية : دراسة كاميليا زين العابوني عبد الرحمان (2003) :

تناولت الدراسة تأثير البرنامج الترويحي على التوافق الجنسي لدى المسنين، بهدف التعرف على تأثير برنامج ترويحي على التوافق النفسي لدى فئة المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي و البعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغ قوامها 31 مسنًا من دور المسنين بطنطا، بالمحافظة الغربية وكانت أهم النتائج :

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

* تأثير البرنامج الترويحي ايجابيا مع مستوى التوافق النفسي لدى المسنين .

* التحسن في القياسات الثالثة ما بين (8,57) للقياس القبلي و (42,82) للقياس البعدي .

الدراسة الثالثة : دراسة الطيرري (1993).

جاءت هذه الدراسة بعنوان " الضغط النفسي ومصادره ومسبباته " .

على عينة مكونة من (84) موظفا حكوميا وبالإجابة عن سؤال ما طبيعة الضغط النفسي ومصادره لدى عينات الدراسة الفرعية حسب الفئة العمرية تبين أن الفئة العمرية من (26,30) سنة حظيت بأعلى متوسط يليها الفئة العمرية من (31,35) أما أقل متوسط فكان من نصيب الفئة العمرية من (46,50) سنة وبذلك تكون النتائج الخاصة بالعمر ليست ذا نسق معين تخضع له المجموعة كنتيجة لمتغير العمر .

الدراسة الرابعة : دراسة لطفي راشد (1993) .

جاءت هذه الدراسة بعنوان " نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها " وأسفرت نتائج البحث كالتالي :

- مسببات ضغط العمل ترجع إلى أن المنظمة وأهدافها واستراتيجياتها وسياساتها والهيكل التنظيمي يحدد موقع الفرد داخل الهيكل وتبين النتائج أن أهم مصادر ضغوط العمل هو عبء العمل الكمي والنوعي وكذلك غموض وصراع الدور بالإضافة إلى مطالب العمل والوقت واستخدامه، كذلك توصل الباحث إلى أن نتائج ضغوط العمل قد تؤثر بشكل قوي على إنتاجية العاملين، حيث تنخفض الإنتاجية بشكل حاد مع ارتفاع نسبة الضغوط.

- الدراسات الأجنبية :

- الدراسة الأولى : دراسة كابل (1987).

جاءت هذه الدراسة بعنوان " الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وتأثيرها على عينة من معلمي المدارس الثانوية " .

نتائج الدراسة :

- وجود فروق دالة بين المعلمين ذوي وجهة الضبط الداخلي والمعلمين ذوي الضبط الخارجي في درجتي الضغوط النفسية والاحتراق النفسي .
- وجود ارتباط موجب دال بين الضغوط النفسية وصراع الدور .
- سجلت المعلمات المتزوجات درجات عالية من الضغوط والاحتراق النفسي.

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- أكثر الفئات العمرية شعورا بالضغوط النفسية هي الفئة التي تقع ما بين (30) و(40) سنة .

- الدراسة الثانية : دراسة بيتري وروثيرمان (1982)
جاءت هذه الدراسة بعنوان " التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي وبين بعض متغيرات الشخصية " مثل تقدير الذات والميل إلى التوكيدية .

نتائج الدراسة :

- تقدير الذات والميل إلى التوكيدية ارتبط بشكل دال بالضغط النفسي، فبارتفاعهما انخفضت استجابة الضغط النفسي، حيث أن الميل إلى التوكيدية كان مؤثرا على تقدير الذات بينما ارتبط تقدير الذات بشكل مباشر مع الضغط النفسي .

9- الجانب النظري :

قسم إلى أربعة فصول :

يتضمن الفصل الأول النشاط البدني الرياضي، من تعاريف ، أنواعه ، دوافعه وخصائصه ، أهميته وأهدافه . ووظائفه في المؤسسة التربوية .

أما الفصل الثاني فتمحور حول الترويح الرياضي ، وقت الفراغ ، الأنشطة الرياضية الترويحية حيث سنتطرق إلى كل ما يتعلق بالترويح والنشاط البدني الرياضي الترويحي من تعاريف مختلفة وأهميته وأنواعه ودوافعه وأهم النظريات الخاصة به و الترويح من منظره الشرعي .

والفصل الثالث خصص للضغوط النفسية حيث سنتطرق إلى تعاريف مختلفة وأنواعها وآثارها وأهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية .

أما الفصل الرابع خصص إلى المرحلة العمرية الخاصة بفئة الدراسة وهي المراهقة من حيث المفاهيم المتنوعة، مراحلها وخصائصها وحاجات المراهق والمرحلة الثانوية للمراهق .

10- الجانب التطبيقي :

وقد اشتمل في فصوله الثلاثة على العناصر الآتية :

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

10-1- منهج البحث :

مما لا شك فيه أن اختيار المنهج المناسب للبحث مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث والهدف منه ، وكون دراستنا طابع استطلاعي وصفي تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي التحليلي، ذلك أن الدراسات الوصفية تستهدف تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها واستخلاص دلالتها .

10-2- مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع الدراسة الفئة الاجتماعية التي ستقام عليها الدراسة التطبيقية وفق المنهج المناسب والمختار لهذا النوع من الدراسة، وبما أننا بصدد البحث عما إذا كان للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي (الفئة العمرية لعينة البحث ما بين 17-18 سنة) والمتواجدين على مستوى الجهة الغربية لولاية قلمة وبالتحديد على مستوى دائرة حمام دباغ .

لقد حاولنا أن نحدد عينة هذه الدراسة حتى تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي ، كما يمكننا الحصول على نتائج تسمح بتعميمها نسبيا ، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس ، وقد شملت عينة بحثنا على بعض من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مستوى الجهة الغربية لولاية قلمة والبالغ عددهم 240 تلميذ موزعين على ثلاث ثانويات من دائرة حمام دباغ وهم على النحو التالي :ثانوية عيسى زريمش ، ثانوية محمد بن يوب ، ثانوية الركنية .

و حتى تكون العينة المختارة مؤسسة منهجيا وذات نتائج أكثر صدقا وموضوعية ومنظمة فقد تم أخذ 80 تلميذا من كل ثانوية ذكورا وإناثا وبالتحديد السنة الثالثة ثانوي جميع الشعب وبطريقة عشوائية.

10-3- الضبط الإجرائي للمتغيرات :

10-3-1- المتغير المستقل :

هوا لأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير، وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به .

- تحديد المتغير المستقل : النشاط البدني الرياضي الترويحي .

دور النشاط البدني الرياضي التروحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

10-3-2- المتغير التابع : هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنها كلها أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ، وظهرت النتائج على قيم المتغير التابع .

- تحديد المتغير التابع : الضغوط النفسية .

10-4- مجالات البحث :

تنقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام ، وهي المجال المكاني أي المنطقة التي يجري فيها البحث والمجال البشري أي الأفراد الذين أجري عليهم البحث ، وأخيرا المجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالآتي :

10-4-1- المجال المكاني :

أجريت الدراسة الميدانية لهذا الموضوع على مستوى ثلاث ثانويات في الجهة الشرقية لولاية قالمة وبالتحديد على دائرة حمام دباغ ، وهذا لحرص عينة الدراسة في اطار قانوني منظم يتمثل في المؤسسات التربوية ، مما يسهل عملية البحث وتواجد العينة بشكل دوري من خلال التلاميذ المتواجدين على مستوى مؤسساتهم التربوية وهذه الثانويات كالآتي :

- ثانوية عيسى زريمش .

- ثانوية بن يوب محمد.

- ثانوية الركنية .

10-4-2- المجال البشري :

يتمثل في أفرد العينة الخاصة بالدراسة التي تم اختيارها وتضم 240 تلميذ من ثلاث ثانويات وهي المذكورة سالفاً ، أيا كان المستوى التعليمي والدراسي للعينة هي : السنة الثالثة ثانوي بكل الجذوع المشتركة ، أما السن فكان ينحصر ما بين (17-18) سنة .

10-4-3- المجال الزمني :

بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف فيما يخص الموضوع المدروس في أواخر شهر أكتوبر وكذلك موافقة مركز البحث العلمي والتقني "cerist"

دور النشاط البدني الرياضي التروحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
تم اختيار العينة قيد الدراسة ثم البدء مباشرة في الدراسة النظرية، والتي كانت مع بداية شهر نوفمبر 2014 بالإضافة إلى توزيع الاستمارات وجمعها .
أما الفترة الزمنية التي تم فيها إجراء البحث بصفة رسمية وتوزيع الاستمارات الاستبائية فقد قسمت إلى قسمين :

قسم خاص بالجانب النظري يمتد من أوائل شهر جوان 2014.

إلى توزيع الاستمارات الاستبائية والذي كان في 2015/03/15 وقد تم استرجاعها في 19 مارس 2015 وتمت عملية فرز النتائج وتحليلها من تاريخ 2015/03/23.

10-5- أدوات البحث :

استعمل الباحث لتحقيق أهداف بحثه مجموعة من الأدوات تمثلت في :
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية لجمع المادة العلمية .
- استمارة استبيان موجه للتلاميذ .

10-6- الأسس العلمية للاستبيان :

حتى يمكن الاعتماد والوثوق بنتائج الأداة المستخدمة في الدراسة، لابد من توفرها على الشروط العلمية : الصدق ، الثبات .

10-6-1- صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني حسب فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة بأنه :
" التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه." (1)

لقد تم تحكيم الأدوات و التأكد من أنها ستقيس فعلا ما وضعت لأجله.

10-6-2- ثبات الأداة :

إن ثبات أداة الدراسة يعني: " التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة".

هناك عدد من الطرق الإحصائية التي تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتمد في معظمها على حساب معامل الارتباط بين إجابات الأشخاص

(1) فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة :أسس البحث العلمي، الإسكندرية، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، 2002م، ص167.

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
في المرة الأولى وبين إجابات نفس الأشخاص في المرة الثانية ، أو عن طريق التجزئة النصفية، ثم استخراج معامل الثبات.

حسب ليون أتليد " أن ثبا الاختبار هو مدى الدقة والاتساق الذي يستقيه هذا الاختبار لسمّة ما " (1).

أما حسب أحمد السعاف يعد الختبار ثابتاً " إذا كانت الظروف المحيطة به والمختبر متماثلة في الاختبارين "

هناك طرق عديدة لقياس معامل الثبات منها طريقة التجزئة النصفية لـ "سبرمان" و "براوان" وطريقة "بلاك " الاختبار وإعادة الاختبار – teste reteste

10-7- أسلوب المعالجة الإحصائية :

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ بيانات الاستبيان المستوفية لشروط الاجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية " SPSS Logiciel " الذي عرفه عبد الباقي عبد المنعم أبو زيد ومحمد عبد الرزاق ابراهيم على أنه "برنامج يستخدم لمعالجة البيانات الاحصائية المختلفة منها الاستبيانات حيث يستخدم في مجال البحوث العلمية والادارية والاجتماعية " وذلك على حساب القوانين التالية :

* قانون النسب المئوية :

استخدم الباحث هذا القانون لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب التكرارات كل منها وهذا القانون كالآتي :

$$\text{النسب المئوية} = \frac{\text{العدد الفعّال}}{\text{مجموع العينة}} \times 100$$

- قانون كا² (كاف تربيع) :

وهناك طريقة أخرى استعملناها لتحليل النتائج إحصائياً ، تدعى هذه الطريقة بطريقة كا² وذلك لتصنيف نتائج الاستبيان ، واختبار مدى دلالة الفروق بين التكرار الذي حصل عليه الباحث يسمى بتكرار المشاهد وتكرار متوقع ، كما هو موضح في القانون الآتي :

¹ - سعد خير الله عصار ،بحوث نفسية وتربوية ، دار النهضة العربية بيروت سنة1988ص52.

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

$$Ki^2 = \sum \frac{(F_O - F_E)^2}{F_E}$$

10-8- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات:

10-8-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

الأسئلة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية
السؤال الأول	212,27	5,99	دال
السؤال الثاني	187,6	5,99	دال
السؤال الثالث	242,17	5,99	دال
السؤال الرابع	283,72	5,99	دال
السؤال الخامس	78,47	5,99	دال

كما نلاحظ من خلال الجدول أن كل الأسئلة التي تمثل المحاور الأول الخاص بالقلق والتي أجاب عليها التلاميذ تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للفرضية الأولى .

من خلال تحليل الجداول المتعلقة بمؤشرات الفرضية الأولى يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية داخل حصة التربية البدنية والرياضية.

حيث يعتبر هذا النشاط الممارس محفزاً نفسياً يعمل على برمجة التلاميذ نحو الثقة في أنفسهم ، بداية يشير السؤال رقم 01 إلى أن أغلب أفراد العينة وبنسبة 77,5% يجزمون بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لا يسبب لهم الشعور بالقلق داخل المؤسسة التربوية ، وبالتالي يساهم في رفع استعداداتهم نحو الرغبة في ممارسة هذا النشاط وتجديد طاقاتهم الحيوية .

وفي هذا البيان التحليلي يوضح السؤال رقم 02 بأن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل المؤسسة تساعد التلاميذ المراهقين في التخلص من القلق وبنسبة 75% مما يفيد أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم بوضوح في نقل التلاميذ نحو مجال مفتوح من الارتياحية بحيث يعمل على

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

امتصاص ضغوطات الدراسة وضبط النفس والتكيف مع مختلف الوضعيات الصعبة ، وهو كذلك الأمر الذي يفسر السؤال رقم 03 الذي يشير إلى أن أغلب أفراد العينة وبنسبة 80,41% والذين يفيدون بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لا يسبب وجود صعوبات في حل المشاكل داخل المؤسسة بمعنى أنه ينمي الوعي بصفة دائمة ومنتظمة ويرفع من قدراته العقلية ثم التعود على إيجاد الحلول المناسبة في مكانها المناسب .

في حين يعمل الجدول رقم 04 على توضيح أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي مع بعض زملاء الدراسة لا يجعل المراهق يشعر بحالة من القلق داخل المؤسسة وبنسبة 84,58% ، بمعنى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي مع زملاء الدراسة يظهر فيها من دلائل قوية على حب الجماعة والرغبة في الحياة الاجتماعية ، والميل إلى المغامرة والتنافس والمشاركة في حملات الخدمة العامة لأنها تشعره أنه أصبح نافعا في الوسط الذي يعيش فيه.

أما الجدول رقم 05 فيوضح رأي أفراد عينة البحث في أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لا تسبب لهم الشعور بالقلق نتيجة ظهور التعب أثناء الحصص البيداغوجية الموائية لانتهاء حصة التربية البدنية والرياضية بمعنى أن هذا النشاط يجعل من المراهق أنه يشعر بنوع من الحيوية والنشاط واليقظة ، والاستعداد لاستيعاب المعلومات وتفهمها والإحساس بالشعور بنوع من الراحة التوازن النفسي والحماس والقدرة على التعبير عن الأفكار وبرمجتها .

وتظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق كمادة مكيّفة لشخصيته ونفسيته ، فهي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات ، والتي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة ، فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، التي تتصف بالاضطرابات والعدوان بصورة مقبولة اجتماعية وفي هذا الشأن يتفق "ريشارد ألدرمان" عام 1983 مع " فرويد " في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الاحباط⁽¹⁾.

كما ذكر " شلبر " في رسالته " جماليات التربية " أن الإنسان يكون إنسانا عندما يلعب .

¹ - محمد الأفندي علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية ، عالم الكتاب ، 1995 ص 445 .

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
أما الألماني "جوستن" يرى الناس يلعبون من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم .

أما بالنسبة للفيلسوف " أفلاطون " فذكر أن التربية الحقة هي التربية التي تشمل تربية الجسم والعقل والخلق جميعا لكي يكون الإنسان نافعا ومنتجا .⁽¹⁾

وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة بولجليب مبروك من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة من جامعة الحاج لخضر باتنة بعنوان " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا "

وعليه من خلال المعطيات السابقة الذكر نستنتج أن النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية داخل حصة التربية البدنية والرياضية ومنه نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت .

10-8-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

الأسئلة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية
السؤال الأول	192,02	5,99	دال
السؤال الثاني	29,27	5,99	دال
السؤال الثالث	270,02	5,99	دال
السؤال الرابع	70,42	5,99	دال
السؤال الخامس	27,1	5,99	دال

من خلال تحليل الجداول المتعلقة بمؤشرات الفرضية الثانية القائلة بأن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ الممارسين داخل حصة التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

بالعودة إلى الجدول رقم 06 نجد أنه يعبر على أن التلاميذ بعد ممارستهم للنشاط البدني الرياضي الترويحي يساعدهم على تحقيق نتائج دراسية مرضية وبنسبة 75,41% بمعنى أنه يكسبهم الثقة بأنفسهم وإشباع رغباتهم ويكون لهم دافعا للنجاح في المستقبل وإزالة كل العوائق الذاتية والخارجية ، ويدعم

¹⁻ عبد العزيز جادو : علم النفس الطفل وتربيته ، المكتبة الجامعية الرياضية ، الاسكندرية ، 2001 ص 07 .

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الجدول رقم 07 هذا الموقف من خلال التجربة الميدانية لدى أفراد هذه العينة بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعد في بناء شخصية تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ونسبة 49,58% بحيث يعتبر كمؤشر رئيسي وهام وهو يقدم عمل متكامل من خلال التخفيف من حدة صفة الإحباط .

وبالعودة إلى الجدول رقم 08 نرى بأن أفراد العينة يؤكدون بأن النشاط الرياضي الترويحي لا يسبب الشعور بعدم المقدرة الذهنية على التحصيل الدراسي ونسبة 83,33% بمعنى أنه نشاط يتسم بالمنفعة ويشكل عنصرا متميزا ومرحلة أساسية يستغلها التلاميذ لتجديد طاقاتهم وإقدامهم نحو التعلم وتطوير أفكارهم وزيادة التركيز مما يفيد أنه كلما نصل بالتلاميذ إلى الشعور بزيادة المقدرة الذهنية على التحصيل الدراسي عند ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية مما يؤدي إلى التخفيف من صفة الإحباط والتكيف معها .

وما يبرر هذا الموقف هو الجدول رقم 09 الذي يؤكد نسبة 57,08% من مجموع أفراد العينة حيث أنهم يعبرون أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعد تلاميذ المراهقين على حسن التصرف في المواقف الحرجة أو بمعنى آخر فإن النشاط الرياضي الترويحي يعمل بشكل مستمر على إعادة بناء شخصية التلاميذ والتعود على إيجاد الحلول المناسبة ومعرفة كيفية اتخاذ القرارات الذاتية وعدم الوقوع في الأخطاء بصفة دائمة والتكيف معها بطرق سليمة وصحيحة .

أما الجدول رقم 10 يوضح من خلاله أنه عند ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعد التلاميذ على حل مشاكلهم والتغلب عليها ونسبة 49,16% وهذا يدل على تأكد التلاميذ من أن الممارسة الفعالة للنشاط البدني الرياضي الترويحي له دور ايجابي في خلق الحلول المناسبة لهذه المشاكل ومعرفة كيفية التكيف والتعامل معها في مختلف المواقف الصعبة وكل هذا يؤدي بالضرورة إلى التخفيف من صفة الإحباط .

وفي هذا الشأن يتفق "ريشارد ألدرمان" عام 1983 مع " فرويد " في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط .⁽¹⁾

وفي الأخير ومن خلال المعطيات السابقة يتأكد لدينا بأن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ

1- محمد الأفندي: مرجع سابق ص 445 .

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
الممارسين داخل حصة التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ومنه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت .

10-8-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

الأسئلة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدالة الإحصائية
السؤال الأول	142,22	5,99	دال
السؤال الثاني	79,37	5,99	دال
السؤال الثالث	114,3	5,99	دال
السؤال الرابع	254,83	5,99	دال
السؤال الخامس	103,57	5,99	دال

من خلال تحليل الجداول المتعلقة بمؤشرات الفرضية الثالثة القائلة بأن الإستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهق أكثر تحكما في إنفعالاته .

بحيث يعتبر هذا النشاط ذو أهمية بالغة من خلال أنه يستطيع أن يمتص كل حالات التوتر والانفعالات الإرادية واللا إرادية وحالات النفور والروتين بحيث يعيد شخصية التلاميذ إلى مربع الانطلاقة الأولى بحيث يوفر جوا نفسيا مساعدا على التحكم في مختلف الانفعالات .

حيث يوضح الجدول رقم 11 رأي أفراد العينة بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعد التلاميذ في التخلص من الشعور بالعدوانية في التعامل مع الآخرين وبنسبة 69,58% وهذا راجع إلى هذا النشاط الذي يعتبر حالة انفعالية ايجابية تنتاب التلاميذ الممارسين لهذا النشاط الذي يتصف بالمشاعر المرتبطة بالانجاز والانتعاش والسرور في التعامل مع الزملاء الآخرين من خلال الألعاب الجماعية والمنافسة واكتساب التوازن النفسي والانفعالي والتوازن الاجتماعي والاندماج من خلال اكتساب قيم حسنة اتجاه الأصدقاء.

أما الجدول رقم 12 فيوضح أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل التلاميذ يشعرون بالتحكم في انفعالاتهم من خلال الممارسة الفعالة لهذا النشاط وبنسبة 60,41% مما يفيد أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في تنمية

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
إيثار النفس ، والتخلص من الأنانية وحب الذات وقبول رأي الجماعة والتكيف معها وتقبل مختلف الآراء والنقد الذاتي للفرد .

حيث يبين الجدول رقم 13 بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تساعد التلاميذ في التخفيف من حدة العنف البدني ضد زملاء وبنسبة 65,83% ، بمعنى أن ها النشاط يعمل على ترويض النفس وقدراتهم البدنية والتعود على تقبل مختلف المصادفات التي يتلقاها من طرف الزملاء وبالتالي يجعلهم يتحكمون في مختلف انفعالاتهم الصادرة عنهم .

أما الجدول رقم 14 فيوضح رأي أفراد عينة البحث وبنسبة 82,08% بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي لا يقود التلاميذ إلى فقدان التركيز بحيث يعمل هذا النشاط على تفتيح العقل وإزالة كل التوترات وتصفية الذهن من مختلف الأشياء السلبية الذي تعرض لها التلاميذ والكشف عن إمكانيات وقدرات التلاميذ الفكرية والعقلية وبالتالي يؤدي هذا النشاط إلى الزيادة في شدة التركيز بصفة دائمة ومنظمة .

في حين يعمل الجدول رقم 15 على توضيح أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لا يشعر التلاميذ بعدم المقدرة على ضبط تصرفاتهم في المواقف الفجائية وبنسبة 64,16% بمعنى أن هذا النشاط يعتبر كوسيلة كشف بعض السلوكيات والاضطرابات غير السوية وتحويلها إلى سلوكيات ذات طابع اجتماعي إيجابي وهذا يعتبر كمؤشر رئيسي في ضبط مختلف التصرفات في المواقف الفجائية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة عفاف خليل إبراهيم الجلال من كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية بعنوان " الترويح المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية " وقد شملت عينة الدراسة على 30 موجه وموجهة و110 مدرس ومدرسة و666 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والاستبيان كأداة لجمع البيانات وكانت النتائج كالتالي : (1)

- أن مفهوم الترويح والنشاط الترويحي واضح لدى كل من موجهي ومدرسي المرحلة الثانوية بنات .

¹ - عفاف خليل إبراهيم الجلال : دراسة الترويح المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية 1986.

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- وأن الترويح الرياضي يعمل على النمو المتزن للشخصية ، كما أنه يعمل على التخفيف من حدة الانفعال ، كما أن الإمكانيات الخاصة بالأنشطة يعتليها القصور .

وعليه من خلال المعطيات السابقة الذكر نستنتج بأن الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته بمختلف مظاهره النفسية والفكرية والانفعالية والسلوكية يلعب دورا أساسيا في التحكم في انفعالات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، ومنه نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت .

10-8-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

الأسئلة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة الإحصائية
السؤال الأول	180,07	5,99	دال
السؤال الثاني	316,9	5,99	دال
السؤال الثالث	288,92	5,99	دال
السؤال الرابع	321,82	5,99	دال
السؤال الخامس	120,62	5,99	دال

من خلال تحليل الجداول المتعلقة بمؤشرات الفرضية الرابعة القائلة بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي كنشاط يساعد المراهق في تحليل حالته النفسية من خلال سماته وشخصيته وكذلك إدراكه للصعوبات والمواقف الخطيرة التي يتعرض لها في حياته اليومية فهذا النشاط يعمل على تحقيق تكيفا واتزاننا للتلاميذ المراهقين سواء كان هذا التكيف نفسيا أو بيئيا وبالتالي يعمل على التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

ويشير الجدول رقم 16 إلى أن أغلب أفراد العينة وبنسبة 74,16% يؤكدون بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعد التلاميذ في تحقيق التوازن بين الدراسة والراحة ، وبالتالي يساهم في تحقيق لهم راحة نفسية كافية مما يوفر لهم اكتساب طاقات متجددة والارتقاء في اكتساب المعرفة .

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

ويوضح الجدول رقم 17 بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يحقق للتلاميذ السعادة والمتعة عند ممارستهم لهذا النشاط وبنسبة 87,5% مما يفيد أن هذا النشاط يجعل التلاميذ يقبلون على التكيف الايجابي في المحيط المدرسي بصف خاصة والمحيط الاجتماعي بصفة عامة بما يعود عليهم باكتساب قيم نفسية متوازنة تنجر عنها ممارسات صحية وفكرية واجتماعية وغيرها .

أما الجدول رقم 18 فيوضح رأي أفراد العينة في أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي يساعد التلاميذ على التحرر من الضغوط والتوتر النفسي وبنسبة 85% وتعتبر نسبة عالية على مدى اهتمام أفراد العينة بالمشاركة في هذا النشاط بفعالية ، بمعنى أنه يؤدي إلى التأثير الايجابي على حياة التلاميذ النفسية ويؤدي إلى التكيف مع طبيعة الحياة التي يعيشها التلاميذ ويتفاعل معها في المدرسة والتي تحتم عليه التعامل مع فئات مختلفة من التلاميذ والمعلمين وغيرها من مكونات البيئة المدرسية وكل هذا يؤدي إلى التحرر من الضغوط والتوتر النفسي .

وبالعودة إلى الجدول رقم 19 نسجل أن أغلب أفراد العينة وبنسبة 87,91% أن الشعور بالتحسن في الحالة النفسية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ، بحيث يعمل هذا النشاط على جعل الاستقرار التام وتحقيق التوازن النفسي بما في ذلك يجدد نفسية التلاميذ ويدعمها بطاقات ايجابية والاحساس بنوع من الرضا ويولد لديهم الشعور بالثقة في النفس وهذا يقلل من التوتر النفسي لدى التلاميذ .

ويدعم الجدول رقم 20 هذا الموقف من خلال رأي أفراد العينة الذين يؤكدون على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تساعد التلاميذ على تحقيق الرضا عن أنفسهم وبنسبة 66,66% وهذا يدل على أنه يجعل التلميذ يكسب الثقة في نفسه واثبات ذاته أمام الآخرين ومواجهة كل الظروف المحيطة به وإظهار الميزات والمواهب لديه لتحقيق وإشباع دوافعه وكل هذا يؤدي على التخفيف من التوتر النفسي لدى تلاميذ المراهقين .

وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة الشبح (1994) بعنوان " فعالية برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي " ضمن عينة من (30) طالبا قسموا إلى ثلاث مجموعات، الأولى تكونت من (10) طلاب خضعوا لبرنامج النشاط الرياضي، والثانية تكونت من (10) طلاب خضعت لبرنامج الإرشاد الجمعي، والثالثة ضابطة تكونت من (10)

دور النشاط البدني الرياضي التروحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

طلاب، وقد احتوى برنامج الإرشاد الجمعي على تمارين للاسترخاء العضلي التدريجي بواقع جلسة واحدة لكل أسبوع لمدة عشر أسابيع، وقد أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى التوتر النفسي بين أفراد مجموعة النشاط الرياضي والإرشاد الجمعي من جهة وأفراد المجموعة الضابطة من جهة أخرى لصالح أفراد المجموعتين التجريبيتين، وهذا ما يدل على فعالية برنامج الإرشاد والنشاط الرياضي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى الطلبة المشتركين¹.

وعليه ومن خلال المعطيات السابقة الذكر نستنتج أن النشاط البدني الرياضي التروحي يساهم في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ومنه نقول أن الفرضية الرابعة قد تحققت .

9-10- الاستنتاجات :

في حدود اجراءات البحث، ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- **الفرضية الأولى :** " يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي التروحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية داخل حصة التربية البدنية والرياضية "

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يؤكدون أن النشاط البدني الرياضي التروحي يساعد في التغلب على ظاهرة القلق داخل حصة التربية البدنية والرياضية وهذا يعني أن للنشاط الرياضي التروحي فعالية كبيرة في التغلب على ظاهرة القلق .

- **الفرضية الثانية :** " للنشاط البدني الرياضي التروحي دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ الممارسين داخل حصة التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي " .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يؤكدون أن النشاط الرياضي التروحي يساعد على التخفيف من صفة الإحباط داخل حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا يعني أن هذا النشاط له دور إيجابي وفعال في التخفيف من الإحباط لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

¹ الشبح نضال: فاعلية كل من برنامج إرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن 1994 .

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
الفرضية الثالثة : " الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته".

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يرون أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته، وهذا يعني أن هذا النشاط الرياضي الترويحي له فاعلية وأهمية كبيرة في جعل التلاميذ يتحكمون في انفعالاتهم .

الفرضية الرابعة : " النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي "

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يؤكدون بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من التوتر النفسي، يعني أنه يوجد تحسن ملحوظ في الحالة النفسية لدى التلاميذ تحت تأثير الممارسة الفعالة للنشاط البدني الرياضي الترويحي وبذلك يساعد في التخفيف من التوتر النفسي .

10-10- مقابلة النتائج بالفرضيات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالتالي :

الفرضية الأولى :

افترضنا فيها أنه " يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية داخل حصة التربية البدنية والرياضية " .

فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث تم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بأن أغلبية أفراد العينة الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي يؤكدون أنه يعتبر وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى التلاميذ المراهقين داخل حصة التربية البدنية والرياضية كما هو موضح في الجدول الأول الخاص بالفرضية الأولى ونفسر هذا التطور أنه إلى الممارسة الفعالة للنشاط البدني الرياضي الترويحي داخل حصة التربية البدنية .

وعليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد حققت .

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
الفرضية الثانية :

افتترضنا فيها " بأن للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ الممارسين داخل حصة التربية البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ."

فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث تم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة التي تمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي كما هو موضح في جداول الفرضية الثانية، ونفسر هذا التطور الراجع إلى الدوام في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي داخل حصة التربية البدنية والرياضية .

وعليه نقول أن فرضية البحث الثانية قد حققت .

الفرضية الثالثة :

افتترضنا فيها " بأن الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته .

فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث تم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يشعرون بالتحكم في انفعالاتهم عند ممارستهم للنشاط البدني الرياضي الترويحي، كما هو موضح في جداول الفرضية الثالثة، ونفسر هذا التطور الراجع إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي داخل حصة التربية البدنية والرياضية .

وعليه نقول أن فرضية البحث الثالثة قد حققت .

الفرضية الرابعة :

افتترضنا فيها " القائلة بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث تم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد العينة الذين يرون بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي ، كما هو موضح في جداول الفرضية الرابعة، ونفسر هذا التطور الراجع إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي داخل حصة التربية البدنية والرياضية .

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
وعليه نقول أن فرضية البحث الرابعة قد حققت .

الفرضية العامة :

بما أن الفرضية الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة تم تحقيقها فهذا يعني أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يؤثر بشكل فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أي أن الفرضية العامة قد تحققت .

11- التوصيات :

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة ، والتي ندرجها كما يلي :

- التنشيط الرياضي والترويحي في الوسط المدرسي .
- وضع برامج خاصة بالأنشطة الرياضية الترويحية تكون مقررة في البرنامج السنوي الخاص بتلاميذ المرحلة الثانوية .
- توفير الوسائل الترويحية التي تستعمل في تعليم وتدريب هؤلاء المراهقين إذ تعتبر وسيلة فعالة وناجعة في نمو مختلف الجوانب النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية لهذه الفئة .
- تحبيب النشاط البدني الرياضي الترويحي للتلميذ للمراهق من قبل الإطارات الخاصة بالمجال الرياضي في المؤسسات التربوية.
- ضرورة إدخال مربين في دورات تأهيلية تبين لهم أحداث ما توصلت إليه الأبحاث العلمية في مجال التربية النفسية للمراهقين وإرسال بعثات إلى الخارج .

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

12- خاتمة :

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود ، فقد بدئنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث ، وانتهينا إلى طرح الأسئلة وتحليل نتائجها والنتائج المتوصل إليها من خلال هذا البحث تثبت وتؤكد دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من حدة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

إذ أنه بالاستناد إلى الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال استبيان خاص بالتلاميذ وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها ، واستخلاص النتائج وجدنا أن المراهق من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي الترويحي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، ينشأ لديه الشعور بالارتياح النفسي كما يكتسب صفات اجتماعية مثلى كالتعاون وتحمل المسؤولية بالإضافة إلى بث النشاط والحركة في مجموعة التلاميذ ، ونظرا للدور الكبير الذي تلعبه في الحياة المدرسية لدى التلميذ بمختلف فئاته العمرية ، فهي ضرورية لكل من الطفل والمراهق بحيث أنها تعمل على المساهمة الفعالة في البناء الشخصي للأفراد عن طريق تنمية الثقة بالنفس وغرس روح المرح والسعادة والسرور ، بحيث تساعده على التوافق النفسي ، بالإضافة إلى صحته الجسمية وكفائته في العمل ، كما أنه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية والسلوكية بغرض تحقيق التوازن النفسي والثقة في النفس ، وإنخراطه في جماعات لكي تنمو لديه روح الطاعة والإخلاص ، وينعدم لديه الشعور بالذات وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الإنفعالي. كما يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي لتأكيد المراهق لذاته التي تعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل والانحراف ، كما يمكن للمراهق إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه ، ولغيره من خلال اللعب ودور زملائه نحوه .

كما أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يوفر فرصا طبيعية لنمو الشخصية الانسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول ، حيث أن الفرد الممارس يندمج من خلال النشاط مع الجماعات والفرق التي تمده بنوع من الألفة والصدقة وتجعله يستقبل الآخر ، وينطبع مع قيمه ويدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته ، وميول المراهق نحو اللعب والهوايات يتأثر إلى حد كبير بالميولات السائدة في المؤسسة التربوية .

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

للمؤسسة التربوية أهمية بالغة اتجاه أبنائها ولها وظائف تؤديها نحو تربيتهم وتكوينهم إضافة إلى دورها في إشباع حاجات الطفل المراهق من الناحية الرياضية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية والتربوية .

وبالتالي تصبح أهمية دور المؤسسة التربوية في تكوين وغرس ميولات واتجاهات في أبنائها نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي واستثمارهم لأوقات الفراغ بصفة ايجابية وبناءة ، من خلال ممارسة اللعب المفيد والذي يجلب لهم الراحة النفسية والتوازن والتوافق النفسي مما يساعدهم على مجابهة مختلف الضغوط النفسية والتكيف معها والتقليل من حدتها .