

فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق المرونة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية

في زمن فيروس كورونا المستجد كوفيد 19

## *The effectiveness of recreational sports activity in achieving psychological resilience for secondary school students in the time of the novel coronavirus (COVID-19)*

- راشد حمية<sup>1</sup>، جمال تقيق<sup>2</sup>، قدور براهيمي<sup>3</sup>

<sup>1</sup> rachedhamia@gmail.com، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

<sup>2</sup> dokteguigstaps-84@hotmail.fr، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

<sup>3</sup> Kaddour.brahimi@univ-ouargla.com، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

تاريخ النشر: 2021/10/09	تاريخ القبول: 2021/09/21	تاريخ الارسال: 2021/06/01
-------------------------	--------------------------	---------------------------

### ملخص الدراسة :

انطلقت هذه الدراسة ، للتعرف على فعالية الأنشطة الرياضية الترويحية، في تحقيق المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، استخدمنا فيها الاستبيان الذي شمل 19 فقرة، موجهة لطلاب المدارس الثانوية لمدينة ورقلة، بلغت عينة الدراسة 50 طالبا، استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، ملائمته لطبيعة البحث، وأظهرت النتائج إلى ان للأنشطة الرياضية الترويحية دور إيجابي في تحقيق المرونة النفسية لدى التلاميذ، كما تلعب هذه الأخيرة دور إيجابي في التغلب على المواقف السلبية، وتساهم في التغلب على الضغط، وتخفف من حدة القلق، والإحباط، وتعتبر من الأساليب الفعالة في التخفيف من التوتر النفسي، والتحكم في الانفعالات، وتعزيز الثقة بالنفس، وأوصت الدراسة الى إدراك أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية، والاهتمام الى تغيير اتجاهات الافراد والاسر نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، مما يساهم في التقليل من الضغوط، وضرورة توفير قنوات اتصال للمتضررين نفسيا تخاطب مشكلاتهم وتقدم لهم المعلومات الأساسية .

الكلمات الدالة: 01 النشاط الرياضي الترويحي، 02 المرونة النفسية، 03 كورونا المستجد 04

تلاميذ المرحلة الثانوية .

***Abstract:***

The aim of this study is to identify the effectiveness of recreational sports activities in achieving psychological resilience among secondary school students. In this study, we used a 19-paragraph questionnaire targeted at secondary school students in the city of Ouargla. The sample of 50 students used the descriptive method, which is suitable for the nature of research. The results showed that recreational sports activities play a positive role in achieving psychological flexibility among students. The study recommended that they recognize the importance of recreational sports activities, and pay attention to changing the attitudes of individuals and families towards the practice of recreational sports activities,

***-key words :***

**01** recreational sports activ **02** psychological flexibility **03** Covid 19  
**04** Secondary School

## 1-مقدمة واشكالية:

يمر العالم اليوم بأزمة وبائية حادة انعكاساتها فتككت بكل نواحي الحياة الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية، والنفسية شكلت صورة نمطية ماثلة في أغلب دول العالم، بصور وأرقام مرعبة، اثر ظهور وباء كورونا المستجد في أواخر سنة 2019 بمدينة اوهان الصينية لينتشر بشكل سريع الى كافة دول العالم، هذا الوباء الذي سرعان ما تحول الى جائحة عالمية تهدد أمن وسلامة الافراد ومع تعدد الحصول على الادوية المناسبة لمواجهة خطر انتشار هذه الجائحة، دفع مختلف دول العالم الى فرض الحجر المنزلي بغية الحد من انتشار هذا المرض، والحجر المنزلي مصطلح نسمعه كثيرا هذه الأيام نظرا لأن كل دولة تحاول وقف انتشار فيروس كورونا الجديد الذي يجتاح العالم كله، وهي طريقة للحد من تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض عن قرب وبشكل مستمر لمنع انتشار مرض معدي ، إن الحجر المنزلي ليست فكرة حديثة ظهرت بظهور فيروس كورونا لكنها فكرة طبية معروفة، تستخدم هذه الطريقة منذ القدم وهي طريقة فعالة إلى حد كبير في السيطرة على العدوى، وهي ممارسة تهدف الى الحد من مخالطة المرضى و المشتبه اصابتهم بالمرض مع الاخرين ، وفي مثل هذه الحالة يمكن اغلاق المدارس ، وأماكن العبادة ، وأماكن التجمعات الأخرى مثل السينما وإلغاء الاحداث الرياضية والمراسيم الدينية، يعني ببساطة فصل وتقييد حركة الأشخاص حتى وإن لم يكونوا مصابين، انه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية ، وبحسب التقارير فإن سكان العالم سيواجهون العديد من المشاكل النفسية المتعلقة بالغضب، القلق، وغيرها بسبب عزلهم في المنازل . فالصحة النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة بشكل عام، والصحة النفسية، والجسدية موجودتان على الطيف الصحي نفسه وتتأثران بعضهما ببعض في علاقة دينامية، فإذا تحسنت الصحة النفسية تحسنت الجسدية، والعكس صحيح . ويقصد بالصحة النفسية مستوى الشعور بالعافية، والرضى العاطفي والمرونة النفسية التي تعد مطلبا ضروريا لجميع الافراد، فهي تلعب دورا هاما في تحديد مدى قدرة الافراد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته ويفيد الشعراوي، بأن الشخص الصحيح نفسيا، والذي يمتلك اتزاناً انفعاليا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها

بحسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها فلا يطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه. (ريان، 2006، ص35) وترتبط سمة المرونة بالعديد من السمات الشخصية الإيجابية، منها التوجه نحو الحياة بصفة دالة على التفاؤل والامل والانفتاح على الحياة بإيجابية وفعالية، فهي عملية توافق جيد ومواجهة إيجابية للشدائد، والصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها البشر، ويرى بعض المختصين في الصحة العقلية ومنهم دومارت أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي حينما نستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في مختلف أشكال الترويح (تلفزيون موسيقى، سينما رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع. (Domart et Al, 1986, p589)، كما يؤكد هانز سيلي (Hanz Sally) على الدور الإيجابي للمناشط البدنية وللهاويات في التقليل أو في التخلص من الضغوط العصبية الناشئة عن طبيعة الحياة. (الحمايمي ومصطفى، 1998، ص147-148)، من كل ما ذكرناه تظهر أهمية المرونة النفسية كأحد المطالب التي يجب توفرها للإنسان ليعيش حياة هادئة مطمئنة يسودها الاستقرار والعطاء وتظهر أهمية موازلة الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للتقليل من التوتر العصبي والنفسي والملل والاكتئاب والقلق والصراعات النفسية ومنه نطرح التساؤلات الآتية :

هل يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق المرونة النفسية في زمن فيروس كورونا(كوفيد19) ؟

01 - هل يساهم النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من صفة الإحباط والتوتر النفسي في مرحلة الحجر المنزلي ؟.

02 - هل يمكن اعتبار النشاط الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق خلال فترة الحجر المنزلي ؟.

## 2- فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة :

للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في تحقيق المرونة النفسية في زمن فيروس كورونا المستجد .

### الفرضيات الجزئية :

**01-** للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفة الإحباط والتوتر النفسي والتحكم في الانفعالات في زمن فيروس كورونا المستجد .

**02-** يمكن اعتبار النشاط الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق في زمن فيروس كورونا المستجد . .

## 3-أهمية الدراسة:

أستمد الدراسة أهميتها مما يشهده المجتمع الجزائري كغيره من مجتمعات العالم من تداعيات لجائحة كورونا السلبية على الأفراد والجماعات، اذ صار إيقاع الحياة اليومية أسرع وأصبحت الضغوط النفسية أكثر حدة وأشد عمقا، كما أثرت الاجراءات الوقائية من حجر منزلي وتباعد في بروز علامات التوجس والخوف والقلق وفقدان الطمأنينة الانفعالية وتزايد مشاعر الوحدة النفسية والعاطفية والاجتماعية. ومما لا شك فيه أن المراهقين المتدربين يعدون الفئة الأكثر تأثرا بهذه الأوضاع النفسية ، وتعد فئة المتدربين الأكثر تضررا من هذه الأوضاع الضاغطة. كما تكمن أهمية الدراسة في كونها تركز على الجوانب الايجابية في شخصية المراهق المتدرب، وكيف يمكن للأنشطة الترويحية أن تساهم في تنمية شخصية التلميذ عبر الرفع من مستوى طمأنينته الانفعالية في وسطه المدرسي وما له من تأثير ايجابي على صحته النفسية، خاصة في ظل

ما أثبتته الدراسات النفسية من وجود علاقة وثيقة بين الطمأنينة الانفعالية والصلابة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط.

#### 4- أهداف الدراسة:

01 - التعرف على مدى مساهمة النشاط الرياضي الترويحي في التغلب على الإحباط والتوتر النفسي خلال فترة الحجر المنزلي .

02 - تسليط الضوء على أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في التغلب على ظاهرة القلق خلال فترة الحجر المنزلي .

#### 5- مصطلحات الدراسة:

• النشاط الرياضي الترويحي :

- هو تلك الالعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة وتحقيق السعادة والسرور. (الخوري، 1996، ص77)

- هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرد الممارس. (الحماحي و مصططفى، 1998، ص84)

- هو أحد أنواع الأنشطة الترويحية التي أصبحت جزءاً من المنظومة التربوية والاجتماعية في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية... الخ، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده. (الفاضل، 2007، ص03)

• المرونة النفسية :

- هي القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات او الاحداث الضاغطة و القدرة على تخطيها او تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار .  
(ابوحلاوة،2010،ص4)

- هي القدرة على التكيف بنجاح أو التغيير في مواجهة الشدائد ومن جوانبها المشاعر الايجابية والمرونة الادراكية والمواجهة الفعالة حماية أيضا ضد الاثار الضارة للاكتئاب.  
(Birzak.Johnson.2009.p15)

- هي القدرة على التكيف الناجح والاداء الايجابي أو الكفاءة، على الرغم من حالة عالية المخاطر، والاجهاد المزمّن، أو في أعقاب الصدمات فترات طويلة أو شديدة.  
(Owen.2006.p6)

• فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 :

- فيروس كورونا أو الفيروس التاجي الجديد أو SARS-COV-2019 هي سلالة جديدة من فيروس كورونا تم التعرف عليه لأول مرة في مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي الصينية ظهر هذا الفيروس على الأرجح من مصدر حيواني حسب تحليل الوراثة لهذا الفيروس . (FAQK,2020)

- الفيروس التاجي الجديد، المعروف أيضًا باسم COVID - 2019 ، هو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضًا في الجهاز التنفسي. وهذا قد يؤدي إلى التهاب وتراكم المخاط والسوائل في مجرى الهواء وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي). هناك العديد من الفيروسات التاجية المختلفة. ومعظم هذه الفيروسات تؤثر فقط في الحيوانات، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تتغير هذه الفيروسات وتصيب البشر . (WHO,2020)

• تلاميذ المرحلة الثانوية :

- مرحلة التعليم الثانوي هي مرحلة تلي مرحلة التعليم الاعدادي أو المتوسط في معظم دول العالم وينقسم التعليم الثانوي الى ثانوي عام يؤهل غالبا للالتحاق بالتعليم العالي وثانوي فني ومهني يعد فئة العمال المهرة وفئة الفنيين في التجارة والزراعة والصناعة. (يوسف 1998، ص315)

- هي مرحلة مهمة في مراحل المنظومة التربوية وحلقة وصل بين التعليم الاساسي والتعليم العالي تقوم بدور صعب فهي مبروطة بالقاعدة العلمية لتلاميذ المرحلة الاساسية، تعمل على تحقيق ما هو مرجو منها، أي تكوين طلبة يمكنهم متابعة دراسات عليا وتكوين إطارات متوسطة لتلبية حاجة السوق الوطنية في هذا المجال. (بوفلجة 2002، ص63)

- هي المرحلة الدراسية الثالثة أو الطور الثالث من التعليم الدراسي في الجزائر والتي تأتي قبل الجامعة وهي مرادفة للفئة العمرية 16 الى 18 سنة (المراهقة المتوسطة) وفيها يكون المراهق مختلف اتجاهاته وميوله الفكرية والاجتماعية. (زيناي 2019، ص16)

## 6- الاجراءات الميدانية للدراسة:

**6-1- منهج الدراسة :** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الملائم لطبيعة المشكلة وهذا ما أشار إليه مصطفى حسن باهي (2000) في تعريفه للمنهج الوصفي حيث قال: " يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداماً و خاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية و الاجتماعية و الرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات و الحقائق، و تحليلها تحليلاً دقيقاً وكافياً للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة. (حسن باهي، 2000، ص 83)

**6-2- عينة الدراسة :** لقد تم تحديد عينة البحث من طرف الباحث والذي تتمثل في عينة من تلاميذ الطور الثانوي لولاية ورقلة ، ويقدر حجم العينة 50 طالبا للدراسة الأساسية .

### **6-3- متغيرات الدراسة:**

-**المتغير المستقل:** النشاط الرياضي الترويحي .

-**المتغير التابع:** المرونة النفسية .

### **6-4- مجالات الدراسة:**

**أ-المجال الزمني:** حيث بدأت الدراسة شهر جويلية 2020 الى غاية نهاية شهر سبتمبر 2020

**ب-المجال المكاني:** لقد تم إجراء الدراسة على مستوى تلاميذ الطور الثانوي من بعض ثانويات منطقة ورقلة لدولة الجزائر .

**ج-المجال البشري:** استهدفت المختبرين (50) تلميذا من ثانويات منطقة ورقلة دولة الجزائر

### **6-5- أدوات الدراسة:**

اشتمل الاستبيان على 19 فقرة موزعة على محورين على شكل مقياس ثلاثي التقدير وهو على النحو التالي : دائما = 03 نقاط ، احيانا = 02 نقاط ، أبدا = 01 نقطة وهذا خاص بالعبارات الموجبة وهي التي في اتجاه البعد والعكس بالنسبة للعبارات السالبة ، قام الباحث في البداية بإعداد الاستبيان على شكل مقترح وتقديمه الى مجموعة من المختصين في حقل التربية البدنية والرياضية والنشاط الترويحي وعلم النفس بغرض الأخذ بأرائهم وتوجيهاتهم العلمية حول الأهداف من الأسئلة الموضوعية الى جانب صياغتها بأسلوب علمي واضح وكذا حسن ترتيبها

وقد استجاب الباحث لآراء المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء المقترحات المقدمة بعد ذلك خرج الاستبيان في صورته النهائية .

## 6-6- الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

### الصدق التمييزي:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف	المتوسط	
0.000	10	5.852	3.31	41.16	المجموعة الدنيا
			2.99	51.83	المجموعة العليا

بلغت قيمة 'ت' 5.852 بمستوى دلالة بلغ 0.000 وهذا يدل على القدرة التمييزية للأداة مما يؤكد صدقها.

### الثبات :

عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ
19	0.761

قيمة الثبات بالتجزئة النصفية	
قبل التصحيح	بعد التصحيح
0.532	0.694

## 7- عرض وتحليل النتائج في ضوء الفرضيات:

الفرضية الأولى : 01 للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفة الإحباط والتوتر النفسي والتحكم في الانفعالات.

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة ، وذلك بحساب الفروق بين استجابات أفراد العينة والمتوسط النظري المقدر ب (20) وكانت النتائج كما يلي :

جدول رقم (1) يوضح اختبار (ت) في دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من صفة الاحباط والتوتر النفسي.

المؤشرات الإحصائية	متوسط افراد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المحور الاول	24.94	2.21	20	15.757	49	0.000

بلغ متوسط افراد العينة على بنود المحور الأول (24.94) وهو أكبر من المتوسط النظري للمحور (20) كما ان قيمة 'ت' بلغت (15.757) بمستوى دلالة (0.000) وهو أكبر من (0.05) وبالتالي نستنتج أن للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفة الإحباط والتوتر النفسي والتحكم في الانفعالات خلال فترة الحجر المنزلي.

**الفرضية الثانية :** يمكن اعتبار النشاط الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق .

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة ، وذلك بحساب الفروق بين استجابات أفراد العينة والمتوسط النظري المقدر ب (18) وكانت النتائج كما يلي :

جدول رقم (2) ( يوضح اختبار (ت) في دور النشاط الرياضي الترويحي في التغلب على ظاهرة القلق .

المؤشرات الإحصائية	متوسط افراد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المحور الاول	22.50	3.72	18	8.538	49	0.000

بلغ متوسط افراد العينة على بنود المحور الأول (22.50) وهو أكبر من المتوسط النظري للمحور (18) كما ان قيمة 'ت' بلغت (8.535) بمستوى دلالة (0.000) وهو أكبر من (0.05) وبالتالي نستنتج أن يمكن اعتبار النشاط الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق خلال فترة الحجر المنزلي .

### 8- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

من خلال نتائج الجدول (01) و(02) فقد اسفرت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح متوسط أفراد العينة بخصوص: للنشاط الرياضي الترويحي دور في التخفيف من صفة الإحباط والتوتر النفسي والتحكم في الانفعالات خلال فترة الحجر المنزلي ، كما أنه يمكن اعتبار النشاط الرياضي الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق خلال فترة الحجر المنزلي، ومنه فالبرامج الرياضية الترويحية تساهم في الاقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكتئاب النفسي والقلق والتخلص من الضغوط العصبية وتحقيق المرونة و الصحة النفسية والعقلية للفرد وهذا ما يتوافق مع نظرية الاستجمام (جوتس موت وشالر) التي تفترض أن الترويح وسيلة طبيعية للتخلص من الاضطرابات العصبية وأن الترويح يجدد القوى المشرفة على الانهيار وهذا ما يتوافق أيضا مع نظرية التهدة (كارت)

في أن الترويح وظيفته تتعلق بتهدئة الحالة السيكولوجية للفرد من خلال اشباع ميوله التي يتسبب عن عدم اشباعها حالة من التوتر والإحباط والقلق .

## 9-خلاصة:

إن النشاط الترويحي من المواضيع الحديثة التي نالت قسطا كبيرا من الدراسة في شتى الميادين وقد أحدث ثورة كبيرة تمخضت عنها نتائج في منتهى الأهمية بالنسبة لجميع الفئات ، حيث أصبح يقاس تقدم أو تأخر الأمم بمدى اهتمامها بالترويح ، إنا إيماننا القوي بأهمية النشاط الترويحي في تحقيق الأمن والأمان النفسي للفرد تحت واطئة هذه الجائحة، نتيجة الحجر المنزلي المفروض جعلنا نقوم بهذا البحث لأثبات أو نفي هذه الأهمية ولعل النتائج المتحصل عليها لدليل على أهمية الدراسة التي قمنا بها والتي توصلنا من خلالها الى ما يلي :

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية القدرة على الضغط النفسي والتغلب على المواقف السلبية .

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز الثقة بالنفس وغرس روح المرح والسعادة .

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية على تحقيق التوافق النفسي والصحة الجسمية .

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية من التخفيف من حدة القلق والإحباط وتعتبر من الأساليب الفعالة للتخلص منها.

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من التوتر النفسي والتحكم في الانفعالات .

فالنشاط الترويحي وسيلة لتحقيق الرضى النفسي ووسيلة للتخلص من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ضغوط الحياة اليومية ووسيلة الى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكتئاب النفسي والقلق وتحقيق الامن النفسي.

وهذا ما أشارت تقارير لنقابة الأطباء الأمريكيين الى أن برامج الترويح تؤدي الى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكتئاب النفسي والقلق كما أوصت به نتائج دراسة هانسون وآخرون الى ان ممارسة الأنشطة الترويحية تسهم في خفض مستوى القلق وحدة الاكتئاب النفسي، وتأکید المفهوم الإيجابي للذات. (الحمامي ومصطفى، 1998، ص147)

### -11- الاقتراحات والفروض المستقبلية.

يوصي الباحث في حدود دراستنا ونتائجها الى :

- القضاء على الأفكار التقليدية والممارسات والنظرة السلبية تجاه الأنشطة الرياضية الترويحية .
- إعطاء أهمية للأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من تأثير على زيادة الثقة في النفس والتقليل من الضغوط النفسية .
- ابراز الصورة الحقيقية التي تترأسها ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في حياتنا وفي التخلص من الضغوط النفسية
- اعداد برامج رياضية ترويحية على القنوات التلفزيونية وعبر وسائل التواصل الاجتماعي من طرف مختصين في مجال الأنشطة الرياضية الترويحية أو رواد الترويح .
- الاهتمام بتغيير اتجاهات الافراد والاسر نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية مما يساهم في التقليل من الضغوط المصادفة لهم .
- تكثيف الجهود من طرف المختصين في ميدان الترويح لإقامة شبكة علمية تختص بالبحوث في الأنشطة الرياضية الترويحية نظرا لأهمية هذه الأنشطة .

-قائمة المراجع.

- 1- منى أحمد الازهرى (2012) الترويح وتربية الأطفال في الخلاء . ط1. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- 2- الطهراوى جميل حسن (2006) المرونة النفسية وعلاقته بالأداء الوظيفي . السعودية : جامعة نيف العربية للعلوم الأمنية .
- 3- محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى (1998) الترويح بين النظرية والتطبيق . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- 4- ايمن أنور الخوري (1996) الرياضة والمجتمع. سلسلة عالم المعرفة . الكويت
- 5- الفاضل أحمد (2007) أوقات الفراغ والترويح. ط2. دار المعارف القاهرة.
- 6- أبو حلاوة (2010) الطريق الى المرونة النفسية. الجمعية الامريكية للطب النفسي. العدد 29.
- 7- يوسف خليل يوسف. (1998). معجم المصطلحات التربوية (انجليزي-عربي) ط1. لبنان. مكتبة لبنان ناشرون.
- 8- بوفلجة غياث. (2002). التربية والتكوين بالجزائر. ط1. الجزائر. دار الغرب للنشر والتوزيع.
- 9- زيناى بلال . (2019). الانشطة البدنية والترويحية ودورها في التنشئة الاجتماعية لتلاميذ المحلة الثانوية. رسالة دكتوراه. معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر 03.

10- مصطفى حسن باهي . 2000. الإحصاء وقياس العقل البشري. القاهرة. مركز الكتاب للنشر.

11- FAQK منظمة الصحة العالمية إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس 2020  
[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)

12- WHO نشرية منظمة الصحة العالمية 29 فبراير 2020

WHO/2019-nCov/IHR\_Quarantine/2020. 1

13-A. Domart ET AL(1986). Nouveau Larousse Médical,  
Libraire Larousse:paris

14-Robert Birzak.DouglasJohnson., (2009), the role of the Sports Federation and the flexibility and support of social workers , and others in the Journal of emotional disorders.

15-Richard Owen ,(2006 ), the concept of flexibility and well-being , psychological counseling , the University of Memphis