

رقم التسلسلي: .....

الترتيب: .....

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاطات التربوية البدنية والرياضية  
شعبة التربية الحركية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص تربية حركية للطفل والمراهق

بعنوان:

**أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي  
لدى تلاميذ التعليم المتوسط.**

دراسة ميدانية على تلاميذ الطور المتوسط بدائرة الطاهير جيجل

إعداد الطالب:

✓ .. بوالخيلة عدلان .

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 23\05\2017 بالقاعة/ 13

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ (ة): كواش رضا توفيق .	( أستاذ مساعد أ — جامعة-ورقلة )	رئيسا
الأستاذ (ة): كنيوة مولود	( أستاذ مساعد أ — جامعة-ورقلة )	مشرفا
الأستاذ (ة): براهيمي قدور	( أستاذ مساعد أ — جامعة-ورقلة )	ممتحنا

السنة الجامعية: 2016 / 2017

# الإهداء

إلى من قال فيهما سبحانه وتعالى: "وبالوالدين إحساناً"

إلى التي حملتني في بطنها، وغمرتني بحبها وشملتني بؤدها  
إلى التي سهرت الليالي لراحتي.. وتعبت وكّلت من أجل سعادتي

إلى مُهجة قلبي وفلذة كبدي .. أمي الحنون

جعل الله قبرك روضة من رياض الجنة

إلى الذي ربّاني على الإيمان.. وأنار لي درب العلم والإحسان

إلى الذي ذاق الأمرين في سبيل نجاحي.. وأفنى حياته في سبيل فلاحتي

إلى أبي الغالي

إلى إخوتي الأعزاء: صالح ومنير

إلى أخواتي

سامية وليندة وإبتها فضيلة

إلى زوجة أخي وأولادها زكرياء ومريم

إلى أصدقائي طارق، خليل، شوقي سليم، حمزة ، يوسف .....

إلى أساتذتي الكرام:

إلى جميع الأحاب والأصحاب:

إلى إخوتي وأصدقائي في الله:

إلى كلّ زملاء.. وإلى جميع الأصدقاء. وليد . أحمد . زينو .لمين ابراهيم , محمد

إلى كلّ محبّ للعلم ومُخلص للدين

# شكر و عرفان

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

﴿ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في

عبادك الصالحين ﴿

سورة النمل : الآية 19

الحمد لله حتى ترضى ولك الحمد لك إذا رضيت .

نسألك اللهم أن تجعل عملنا هذا خالصا لوجهك الكريم وأن تنفعنا به وتنفع كل من يقرأه

الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد كما يسعدني أن أتقدم بأسمى عبارات التقدير وجزيل الشكر للأستاذ كنيوة مولود الذي قبل الإشراف على البحث الذي قدم لنا نصائح وتوجيهات قيمة مهدت لنا الطريق لإتمام البحث .

كما نتقدم بعبارات الشكر إلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على النصائح والتوجيهات.

كما لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من قدم لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد وخاصة أساتذة التربية البدنية والرياضية لدائرة الطاهير بجيجل .

### ملخص الدراسة :أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي، أهمية الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي للتلاميذ، وكذلك معرفة دور النشاط الترويحي والتنافسي للتقليل من الضغط النفسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لتلائم هذا المنهج مع هذا النوع من الدراسات، وقد تمثلت عينة البحث على تلاميذ المتوسط الدارسين على مستوى المتوسطات المتواجدة بدائرة الطاهير ولاية جيجل، وقد بلغ عددهم 100 تلميذ، تم تطبيق أداة الدراسة مثلة في استبيان لأهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي للحصول على المعلومات من المبحوثين، وقد تم توزيع الاستبيان على عينة استطلاعية للتأكد من سلامة فقرات الاستبيان ومدى وضوحه للمبحوثين، وتم التحقق من الخصائص السيكمومترية للأداة، وهذا وقد جاءت نتائج الدراسة أنه يوجد دور للنشاط الترويحي في التقليل من الضغط النفسي لتلاميذ، و أيضا النشاط التنافسي يقلل من الضغط النفسي لتلاميذ، وكذا أهمية الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي.

### **Summary of the study: The importance of sports physical activity in reducing the psychological stress among students in the intermediate stage.**

The study aimed to identify the importance of sports physical activity in reducing stress, in addition to knowing the relationship between group games and students, as well as knowing the importance of recreational and competitive activity to reduce the psychological pressure among the students of the Mediterranean. The researcher used the descriptive approach, The study sample consisted of the average students studying at the level of averages in the dJajel

Department of Statistics. The number of students reached 100. The study tool, represented by a questionnaire for the importance of physical activity in sports, was applied to reduce the psychological pressure to obtain The results of the study showed that recreational activity is important in reducing the psychological stress of students. The recreational activity also reduces the stress of the students. Of the psychological pressure of students, as well as the role of collective games in the alleviation of psychological pressure.

Keywords: physical activity sports, stress, physical activity recreation, competitive physical activity, group games.

## فهرس المحتويات

أ	..... الاهداء
ب	..... الشكر
ج	..... الملخص
د	..... فهرس المحتويات
هـ	..... قائمة الجداول
و	..... قائمة الأشكال

مقدمة

## الجانب النظري

الفصل الأول :مدخل عام للدراسة

05.....	01 الإشكالية
06.....	02 أهداف الدراسة
06.....	03 الفرضيات
07.....	04 أهمية الدراسة
08.....	05 تحديد المفاهيم والمصطلحات
10.....	06 النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

### الفصل الثاني : عرض ومناقشة الدراسات السابقة

13.....	01 عرض الدراسات والمشاهدة
17.....	02 تحليل ومناقشة الدراسات والمشاهدة

### الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للدراسة

20.....	01 منهج الدراسة
20.....	02 الدراسة الاستطلاعية
20.....	03 مجتمع الدراسة
21.....	04 عينة الدراسة
21.....	05 مجالات الدراسة
21.....	06 أدوات الدراسة
22.....	07 الأساليب الإحصائية المتبعة

08 الخصائص السيكومترية ..... 22.....

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

01 عرض نتائج الدراسة حسب الفرضيات ..... 24.....

02 مناقشة وتفسير النتائج حسب الفرضيات ..... 48.....

03 الاستنتاج العام ..... 51.....

04 اقتراحات ..... 52.....

خاتمة

المراجع

قائمة الأشكال:

رقم الصفحة	العنوان	رقم
24	يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويجي في توسيع العلاقات الاجتماعية.	01
25	يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويجي في الترويج عن التلاميذ.	02
26	يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويجي في تهدئة التلاميذ.	03
	يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويجي في التقليل	04

27	والتخفيف من الانفعالات لدى التلاميذ.	
28	يوضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بعد ممارستهم للنشاط الترويحي.	05
29	يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة اللعب في وقت الفراغ في التخفيف من الانفعالات.	06
30	يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة الرياضة الترويحية في التخفيف من الضغط النفسي.	07
31	يوضح نسب تكرارات مدى مساعدة النشاط الترويحي في تحقيق التوازن النفسي.	08
32	يوضح نسب تكرارات مدى ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي.	09
33	يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال.	10
34	يوضح نسب تكرارات مدى تفاعل التلاميذ للخسارة.	11
35	يوضح نسب تكرارات مدى أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة.	12
36	يوضح نسب تكرارات شعور التلاميذ بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي.	13
37	يوضح نسب تكرارات أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية.	14
38	يوضح نسب تكرارات دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق.	15
39	يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من القدرات البدنية.	16
40	يوضح نسب تكرارات مدى حب التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية.	17



41	يوضح نسب تكرارات مدى أهمية اللعب الجماعي في جعل التلاميذ سعداء.	18
42	يوضح نسب تكرارات مدى مساعدة اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ.	19
43	يوضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بالراحة عند ممارستك للعبة جماعية.	20
44	يوضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بالملل عند ممارستك للعبة جماعية.	21
45	يوضح نسب تكرارات مدى اللعب الجماعي يجعل تلميذ غاضب وكثير الانفعال.	22
46	يوضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بالترفيه عند ممارستهم لرياضة جماعية.	23
47	يوضح نسب تكرارات مدى أهمية الألعاب الجماعية في التقليل من الضغوط النفسية لديك.	24

### قائمة الجداول:

رقم الصفحة	العنوان	رقم
24	يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويجي في توسيع العلاقات الاجتماعية.	01

25	يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في الترويح لدى التلاميذ.	02
26	يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في تهدئة التلاميذ.	03
27	يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في التقليل والتخفيف من الانفعالات لدى التلاميذ.	04
28	يوضح تكرارات مدى شعور التلاميذ بعد ممارستهم للنشاط الترويحي.	05
29	يوضح تكرارات مدى مساهمة اللعب في وقت الفراغ في التخفيف من الانفعالات.	06
30	يوضح تكرارات مدى مساهمة الرياضة الترويحية في التخفيف من الضغط النفسي.	07
31	يوضح تكرارات مدى مساعدة النشاط الترويحي في تحقيق التوازن النفسي.	08
32	يوضح تكرارات مدى ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي.	09
33	يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال.	10
34	يوضح تكرارات مدى تقبل التلاميذ للخسارة.	11
35	يوضح تكرارات أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة.	12
36	يوضح تكرارات شعور التلاميذ بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي.	13
37	يوضح تكرارات أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية.	14
38	يوضح تكرارات دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق.	15
39	يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من القدرات البدنية	16

40	يوضح تكرارات مدى حب التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية.	17
41	يوضح تكرارات مدى أهمية اللعب الجماعي في جعل التلاميذ سعداء.	18
42	يوضح تكرارات مدى مساعدة اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ.	19
43	يوضح تكرارات مدى شعور التلاميذ بالراحة عند ممارستهم للعبة جماعية.	20
44	يوضح تكرارات مدى شعور التلاميذ بالملل عند ممارستهم للعبة جماعية.	21
45	يوضح تكرارات مدى اللعب الجماعي يجعل تلميذ غاضب وكثير الانفعال.	22
46	يوضح تكرارات مدى شعور التلاميذ عند ممارستهم لرياضة جماعية.	23
47	جدول رقم 24: يوضح تكرارات مدى أهمية الألعاب الجماعية في التقليل من الضغوط النفسية لديك.	24

أصبح النشاط البدني الرياضي مجالاً كبيراً يتسابق فيه الكثير من العلماء و المتخصصين بدراساتهم و بحوثهم لتطوير و النهوض و الوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال، وهو من أهم العوامل للحفاظ و النهوض بالصحة العامة و التي تعتبر مقياساً لتقدم الأمم، فتقدم الأمم يتأسس على تقدم صحة شعوبها، و هي أيضاً أساس المحافظة على قدرات الشباب و الاستفادة منها و توفيرها فيما يعود بالمنفعة الخاصة و العامة، و يهدف النشاط البدني الرياضي إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية، و العقلية و سماته الوجدانية والاجتماعية، حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع و يتأثر به.

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على الحمل و مما تتطلبه من مواقف لتجعل العقل نشطاً و الفرد أكثر استعداداً للتفكير والاستيعاب، كما تكسبه قيمة تجعله أكثر قبولاً في المجتمع.

والنشاط البدني الرياضي وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، بهدف تكوين المواطن الصالح بدنياً و اجتماعياً و نفسياً، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوازن الانفعالي و التقليل من القلق و الضغط النفسي وذلك من خلال ضبط و توجيه بعض السلوكيات عن طريق التمارين والألعاب، وهذا لتحقيق أعلى نسبة من الاندماج والتعاون للرفي بالفرد و الجماعة و بالتالي تطور المجتمع، بالإضافة إلى توفير القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر، ومن هنا برزت الحاجة دراسة الجانب النفسي لدى الفرد من خلال دراسة و تحليل الموضوع التالي:

أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ المتوسط، ولغرض تحقيق هذه الدراسة اجري البحث على عينة من تلاميذ المتوسط بدائرة الطاهير، مستخدم في ذلك المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة، والتي اشتملت على أربعة فصول.

ويحتوي البحث على جانبين نظري وتطبيقي.

في الجانب النظري يضم الفصل الأول الجانب التمهيدي (مدخل لدراسة): حيث تطرق فيه إلى مقدمة أبين فيها نظرة عامة حول النشاط البدني الرياضي و أهميته في التقليل من الضغط النفسي، ثم الأهداف التي حاول

الباحث الوصول إليها في دراسته و من ثم صغ الفرضيات العامة و الجزئية وكذا أهمية هذا البحث و ما الجديد الذي سوف يقدمه للبحوث و للعلم، و بعدها عرف مفاهيم ومصطلحات الدراسة الدالة التي يتمحور عليها البحث، و في اخر الفصل توجه إلى النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة، أما الفصل الثاني فيضم أهم الدراسات السابقة التي تطرقت إلى نفس الموضوع، أو إلى موضوعات مشابهة لهذا البحث بالتحليل ونقدها من وجهة نظر الباحث.

أما في الجانب التطبيقي فيضم الفصل الثالث (طرق ومناهج الدراسة): فيتمحور حول المنهجية التي اتبعها الباحث في دراسته، وكذلك حجم العينة التي اجري عليها البحث من مجتمع الدراسة ومن ثم توجه إلى المجال الزماني والمكاني لحدود الدراسة، وفي الأخير بين الأسلوب الإحصائي الذي اتبعه الباحث في تحليل النتائج، أما الفصل الرابع فعرضت فيه نتائج كل محور من الدراسة بالتحليل والنقاش، وتوصلت في الأخير إلى استخلاص العام و أهم النتائج المتوصل إليها من خلال إجراء هذه الدراسة.

# الجدول المنظري

## الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. التساؤلات الفرعية
3. الفرضيات
4. أهمية الدراسة
5. أهداف الدراسة
6. تحديد المفاهيم والمصطلحات
7. أهم النظريات المفسرة ولتغيرات الدراسة

### 1\_الإشكالية:

يعتبر النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده وألوانه المتعددة ميدانا مهما وعنصرا أساسيا في إعداد الفرد الصالح وذلك من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وجعله يستطيع تشكيل حياة مستمرة ومتطورة مع ثقافة العولمة التي تتطلب الأصلاح والأقوى.

والإنسان بحاجة إلى ممارسة النشاط الرياضي، إذ يعتبر هذا الأخير أحد الميادين الهامة للتنمية الشاملة التي تستغل الغريزة الفطرية للفرد و التي تتمثل في الحركة، من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف تربوية، كما أكد أغلب



العلماء والباحثين على أن التربية البدنية و الرياضية جزءا متكامللا لا يتجزأ من التربية العامة ، و أنها تمثل جزءا هاما بالنسبة للإنسان بصفة عامة ، و للتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة ، لأنها تمده ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط ، و إنما تمتد آثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية و الاجتماعية و كذا المعرفية .

والنشاط البدني الرياضي يعتبر عاملا أساسيا في تحقيق التوازن النفسي و الانفعالي للتلاميذ من خلال ضبط و توجيه بعض السلوكيات عن طريق مجموعة من التمارين المخصصة لذلك ، سواء كانت فردية أو جماعية ، و هذا ما توصلت إليه بعض الدراسات التي قامت بها بن دليوي والعمراوي ، وكذا غناوي وحميدي ، حيث نصت نتائج الدراسة على أن للنشاط البدني الرياضي دور كبير في تخفيض بعض الاضطرابات النفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

ومنه لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية فتأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك فإضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتخفف الإنسان من القلق والضغط لديه ، و من خلال ما سبق و لدراسة مدى مساهمة حصص التربية البدنية والرياضية المبرمجة و المطبقة على مستوى مؤسساتنا التربوية قمت بطرح :

### التساؤل العام التالي:

هل للنشاط البدني الرياضي أهمية في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

ولتبسيط هذا التساؤل قسمناه إلى تساؤلات فرعية كانت كالتالي :

#### 1\_1 التساؤلات الفرعية :

\_\_ ما هو دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

\_\_ هل النشاط البدني التنافسي له دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

\_\_ هل الألعاب الرياضية الجماعية أهمية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

#### 2\_ أهداف البحث :

يمكن حصر أهداف البحث في محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في مرحلة المتوسط وكذا دراسة الجانب النفسي للتلاميذ ، و بالتحديد لحالة انفعالية تعرف بظاهرة الضغط النفسي التي لها تأثير بليغ في السيطرة على نفسية التلاميذ ، وكذا إبراز العلاقة التي تربط النشاط البدني الرياضي بالجانب النفسي للتلاميذ ، و معرفة الحالة النفسية التي يواجهها التلميذ.

### 1\_3\_1 الفرضيات :

#### 1\_3 الفرضية العامة :

\_\_ للنشاط البدني الرياضي أهمية في في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط .

#### 2\_3 الفرضيات الفرعية :

\_\_ للنشاط البدني الترويحي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

\_\_ يلعب النشاط البدني التنافسي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

\_\_ للألعاب الرياضية الجماعية أهمية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

#### 4\_ أهمية البحث :

\_\_ تتضح أهمية البحث من خلال دراسة للضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط و الذي نوجزه فيما يلي :

\_\_ إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج الضغط النفسي في مرحلة المتوسط.

\_\_ إرشاد التلاميذ و رعايتهم نفسيا.

\_\_ تحقيق التوازن النفسي .

\_\_ إندماج التلميذ في مجتمعه و تعلمه التعاون و المعاملات و الثقة بالنفس .

## 5مصطلحات ومفاهيم متغيرات الدراسة:

### 5\_1 تعريف النشاط:

**لغة:** النشاط ضد الكسل يكون ذلك في الإنسان والدابة، نشط نشاطا ونشط إليه فهو نشيط، نشط الإنسان ينشط نشاطا فهو نشيط طيب النفس للعمل<sup>1</sup>.

**اصطلاحا:** هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها استجابة<sup>2</sup>.

**إجرائيا:** هو مجموعة التغيرات التي يحدثها الفرد سواء كانت عقلية أو بيولوجية للوصول إلى هدف محدد ويتطلب طاقة.

### 5\_2 تعريف النشاط البدني الرياضي :

**اصطلاحا:** يعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وجوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها وذلك فعلا ما يميز النشاط البدني بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي وإنما من أجل النشاط في حد ذاته<sup>3</sup>.

**إجرائيا:** هو ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية والعضلية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي أختير لهدف تحقيق هذه المهمة .

### 5\_3 تعريف الضغط النفسي:

<sup>1</sup> عبد الله محمد بن المكرم، لسان العرب، المجلد الأول، 1981، ص309 .

<sup>2</sup> أحمد زاكي، معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان 1977 ص8 .

<sup>3</sup> أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون، الكويت 1996 ص32 .

**لغة:** ضغط وضغطا وضغطة أي عصره وزحمه وضيق عليه ،الضغطة بضم الضاد الزحمة الضيق الشدة والمشقة ،الضغطة بفتح الضاد القهر الضيق الاضطراب<sup>4</sup>

**اصطلاحا:** عرفه "هانس سالي" الضغط النفسي من خلال ما أسماه جملة أعراض التكيف العام على أنه مثير أو عامل حاسم للمرض حيث يقوم بتحفيز الجسم إلى ردود فعل واستجابات كيميائية وعضوية مما يعرض لإصابته بأمراض سيكسوماتية<sup>5</sup>.

**إجرائيا :** إن الضغط النفسي هو عبارة عن حالة من التوتر النفسي الشديد نتيجة لتعرض الفرد لعوامل خارجية ، بيئية أو من الفرد نفسه وتنتج عليها حالة من عدم التوازن والاضطراب في السلوك .

#### 4\_5 تعريف النشاط البدني الرياضي الترويحي :

- **إجرائيا :** هي كلمة تعني التجديد و الابتكار ،حيث أنها تفوق مفهوم اللعب في النظريات و تفسيرات مختلفة ، و هي تعني الجانب الروحي و المادي.

#### 5\_5 تعريف النشاط البدني الرياضي التنافسي :

- **إجرائيا :** هي كل أنواع الرياضات بهدف تحقيق النتائج و الفوز ،و هي عبارة عن تحدي بين رياضيين أو مقابلة بين فريقين ،أوهي عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين.

<sup>4</sup> حسن شحاتة ،زينب النجار ،معجم المصطلحات التربوية والنفسية ،ط1 ،الدار المصرية اللبنانية ،لبنان ،2003 ص208 .  
<sup>5</sup> محمد قاسم عبد الله ،مدخل إلى الصحة النفسية ،ط1 ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،عمان ،بدون سنة ص115 .

## 6\_أهم النظريات المفسرة لضغط النفسي:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطراف النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس اطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية ، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات منها.

فنظرية "سيللي" تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط بينما "سبيلجر" اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط أما "موراي" فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أما "لازاروس" فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط، ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها .

### 6\_1 نظرية هانز سيللي:

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيللي عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ ( stress ) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب ، لذا ابتكر مصطلح الضاغط ( stressor ) وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد ، ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه ، فالضغوط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل ، والضغوط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة.

كان "هانز سيللي" بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل ، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وان هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج "موقف ضاغط" ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغطة عالمية ، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة<sup>6</sup>.

### 6\_2 نظرية سبيلجر:

فاروق السيد عثمان ،القلق وإدارة الضغوط النفسية ،دار الفكر العربي ،ط1 ،القااهرة ،2001 ص18<sup>6</sup>

تعتبر نظرية "سبيلرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة "Trait Anxiety" و القلق كحالة "Stata Anxiety". ويقول أن للقلق : سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن ، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، أما قلق الحلة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة ، وعلى هذا الأساس يربط "سيلرجر" بين الضغط وقلق الحالة ، ويستبعد عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم "سيلرجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ، و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها ، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة "كبت - إنكار - إسقاط" و تستدعي سلوك التجنب<sup>7</sup>.

### 3\_6 نظرية موراي :

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هم:

أ. ضغط بيتا Beta stress : و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدرك الفرد.

ب ضغط ألفا Alpha stress : و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي<sup>8</sup>.

### 4\_6 نظرية التقدير المعرفي :

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي ، و التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديركم للتهديم ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة<sup>9</sup>.

7 حبارة محمد ،مرجع سبق ذكره ،ص96.

8 فاروق السيد عثمان ،مرجع سبق ذكره ، ص 99 .

9 فاروق السيد عثمان ،مرجع سبق ذكره ، ص 100

## الفصل الثاني

### الدراسات السابقة والمثابفة

1. عرض الدراسات السابقة

2. مناقشة الدراسات السابقة

### 1 الدراسات السابقة و المشابهة :

**1\_1 دراسة :** زروق نايل : "تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف في التقليل من الضغط

النفسي لدى المعاقين حركيا ،دراسة وصفية لنوادي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالجزائر العاصمة "، سنة

2011/2010

**نوع الدراسة :** مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ،تخصص النشاط البدني

الرياضي المكيف.

**إشكالية البحث:** هل توجد فروق إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين لاعبي القسم الوطني الأول والقسم

الوطني الثاني لكرة السلة على الكراسي المتحركة ؟ .

### التساؤلات الفرعية:

1\_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص

بعد القلق ؟



2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط العلاقات الشخصية ؟

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط المالية والاقتصادية ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد الانفعالات ؟

### الفرضيات المقترحة:

**الفرضية العامة:** توجد فروق إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين لاعبي القسم توجد فروق إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين لاعبي القسم.

### الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد القلق.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط العلاقات الشخصية.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط المالية والاقتصادية.

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد الانفعالات.

اتباع في هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي ، باستعمال الاستبيان لدى لاعبي كرة السلة.

### -النتائج المتحصل عليها:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد القلق.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط العلاقات الشخصية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط المالية والاقتصادية.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد الانفعالات.

**1\_2 دراسة:** حمادي ابراهيم ،حادي المبروك: "أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط " دراسة ميدانية بمؤسسات بلدية سيدي عمران الوادي "، سنة 2014/2013.

**نوع الدراسة :** مذكرة مكملة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص التربية الحركية لدى الطفل والمراهق .

**إشكالية البحث :** هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق بعض أبعاد التوازن الشخصي لتلاميذ سنة الرابعة متوسط ؟

### التساؤلات الفرعية:

1 هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الانفراد ؟

2 هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة ؟

3 هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الوقاية من الأعراض العصبية ؟

**الفرضية العامة :**

لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق بعض أبعاد التوازن الشخصي لتلاميذ سنة الرابعة متوسط.

**الفرضيات الجزئية :**

1 لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الانفراد.

2 لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة.

3 لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الوقاية من الأعراض العصبية.

ـ اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال الاستبيان لتلاميذ الرابعة متوسط .

**النتائج المتحصل عليها:**

لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الانفراد.

لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة.

لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الوقاية من الأعراض العصبية.

## 2\_ مناقشة الدراسات السابقة:

بعد الدراسة والتحليل للدراسات المشابهة لموضوع البحث الذي يدور حول أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لاحظت أن معظم الدراسات تهدف إلى الكشف عن الدور الهام لنشاط البدني الرياضي، ورغم اختلاف طرق الدراسة والعينات التي اعتمد عليها كل باحث، إلا أن جميع النتائج تصب في اتجاه واحد، وهو الفعالية الكبرى للنشاط البدني الرياضي.

إن اعتمادي على الدراسات المشابهة لموضوع بحثي سهل علي معالجة دراستي حيث وفرت الوقت والجهد في جمع المعلومات.

ملاحظة أن معظم الدراسات أجرت البحث على عينات من المراهقة، وهذا ما جعلني أغير مجتمع الدراسة وأجري بحثا على تلاميذ المتوسط ككل اللذين هم في بداية مرحلة الطفولة، و ركزت على الضغوط النفسية لأن التلاميذ مضغوطين من روتين الدراسة.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الثالث

### الإجراءات المنهجية للبحث

1. منهج البحث
2. مجتمع الدراسة
3. عينة الدراسة
4. مجالات البحث
5. أدوات جمع البيانات
6. الطريقة الإحصائية المستعملة

**تمهيد :**

سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي الذي يتضمن إجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج المناسب للبحث وكيفية سير البحث الميداني، واختيار عينة الدراسة و وصف الأدوات التي استخدمت في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

**1- المنهج المستخدم:****- تعريف المنهج الوصفي:**

"هو طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية."<sup>10</sup>

\_ اخترت في بحثي المنهج الوصفي لأنه المنهج الملائم لدراسة الظاهرة وإعطائها تفسيراً بشكل علمي.

**2- الدراسة الاستطلاعية :**

إن ما يميز الاستبيان هو صدق الأجوبة و موضوعيتها من طرف الشخص المستجوب، و حرصاً مني على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة بحيث قدمت استبيان تجريبي يتكون من 24 بند.

و فيما يخص صلاحيات التركيب فقد قدمت هذه الأسئلة إلى أساتذة محكمين منهم اختصاص في منهجية البحث و أستاذ في قسم النشاط البدني الرياضي التربوي و كذلك المشرف، و هذا قصد إفادتي و تزويدي بالمعلومات و بعد كل هذا استخلصت و انتهيت إلى الاستبيان المقدم في هذا البحث، أما فيما يخص موثوقية الأسئلة فهي تكمن من طرف الشخص المستجوب بعد تقديمها مباشرة.

<sup>10</sup> إحسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمنهج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982، ص157.



**3-متغيرات البحث :**

إن اشكالية و فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر إحداهما على الاخرى بالاعتماد على مفاهيم و مصطلحات و يجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة ، و هي كالآتي :

**3-1-المتغير المستقل :** النشاط البدني الرياضي.

**3-2-المتغير التابع :** الضغط النفسي.

**4- عينة البحث و كيفية اختيارها :**

من أجل القيام بدراسة قمت باختيار عينة عشوائية تمثلت في 100 تلميذ من ولاية جيجل، و بالضبط من دائرة الطاهير بلدية سيدي عبد العزيز ، وبلدية القنار نشفي ، بالنسبة بناء على مجتمع البحث.

**5- مجال البحث:****5-1-المجال المكاني :**

لقد اجريت دراسة على متوسطات بلدية سيدي عبد العزيز ، دائرة الطاهير ولاية جيجل، و لقد اخترت هذه البلدية كوني أسكن بها ، مما يسهل علي عملية البحث بكل ارتياح ، و قد شملت دراستي المتوسطات التالية :

متوسطة غوغة عمار بسيدي عبد العزيز.

متوسطة بوكزية أحمد بسيدي عبد العزيز.

متوسطة عبد اللوش البشير بالقنار نشفي.

**5-2-المجال الزمني :**

لقد تم اجراء هذا البحث في 21 فيفري بالنسبة للجانب النظري ، أما الجانب التطبيقي تم ابتداء من 13 أفريل 2017 .

وهذه المدة تم فيها توزيع الاستبيان و تحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

## 6- أدوات جمع البيانات :

لقد استخدمت في مبحثي هذا أداة الاستبيان.

- الاستبيان : في هذا البحث قمت باستخدام أداة الاستبيان باعتبارها أنجح الطرق للتحقق من الاشكالية التي قمت بطرحها و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي و يعرف الاستبيان بأنه "مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع أو مجموعة من المواضيع المتواصلة تطرح على فريق مختار من أفراد أو فريق معين منه من أجل جمع معلومات خاصة بمشكلة من المشكلات الجارية بحثها".<sup>11</sup>

## 7- الأساليب الإحصائية :

لقد اعتمدت في تحليل نتائج الاستبيان على النسبة المئوية كوسيلة إحصائية ،حيث تسمح لي بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال استبيان الموجه للتلاميذ ،وذلك بالمقارنة بين التكرارات الحقيقية بالنسبة للإجابة على الأسئلة المطروحة.

يقول أبو صلاح وآخرون إن "علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها.

واستجابة لطبيعة البحث استعملنا في هذه الدراسة بوسيلة إحصائية واحدة لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصداقية وهذه الوسيلة هي :

$$\text{النسب المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{مجموع أفراد العينة.}$$

## 8\_ الخصائص السيكومترية لأداة القياس:

<sup>11</sup> فاخر عاقل ،معجم علم النفس إنجليزي عربي ،دار الملايين ،بيروت ،1977 ،ص34.

**8\_1 الصدق:**

"تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، ويحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.<sup>12</sup>"

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمت بتوزيع نسخ من الاستبيان على عدد من الأساتذة من جامعة ورقلة ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان و مدى كفايتها ومناسبتها للمحاور المقترحة، والاستفادة من اقتراح ما يرونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية وإضافة خصائص أخرى وتعديلها.

وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمين، قمت بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر و كذلك إعادة ترتيبها وفق آراء المحكمين دائما.

**8\_2 الثبات:**

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي تحصل عليها في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي تحصل عليها في المرة الثانية، استنتج من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية بعد توزيع الاستبيان على مجموعة من التلاميذ وعددهم 10، من أجل التأكد من ثبات الاختبار للأداة قام الباحث بتوزيع الاستبيان ثم أعيد الاختبار مرة ثانية بعد مرور أسبوع على الاختبار الأول مع نفس العينة وتحت نفس الظروف، حيث تم حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، وذلك بحساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة

<sup>12</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين غضبن، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص321.

التطبيق، وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني، حيث تم الاعتماد في المعالجة الإحصائية ببرنامج Spss و وجد أن معامل الارتباط يساوي 0.91 وهو يمثل معامل الثبات للأداة.

### الخلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءات الميدانية التي تم القيام بها، كما ذكرنا الأدوات المستخدمة في البحث، وكذا توزيع العينات وكيفية إجراء التجربة وتحديد مجالات البحث الزماني والمكاني، وكذلك تطرقنا إلى مختلف الوسائل الإحصائية.

# الفصل الرابع

## عرض تحليل و مناقشة النتائج

1. عرض تحليل النتائج حسب الفرضيات
2. مناقشة النتائج حسب الفرضيات
3. الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات
4. الاستنتاج العام

**المحور الأول : يلعب النشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغط النفسي.**

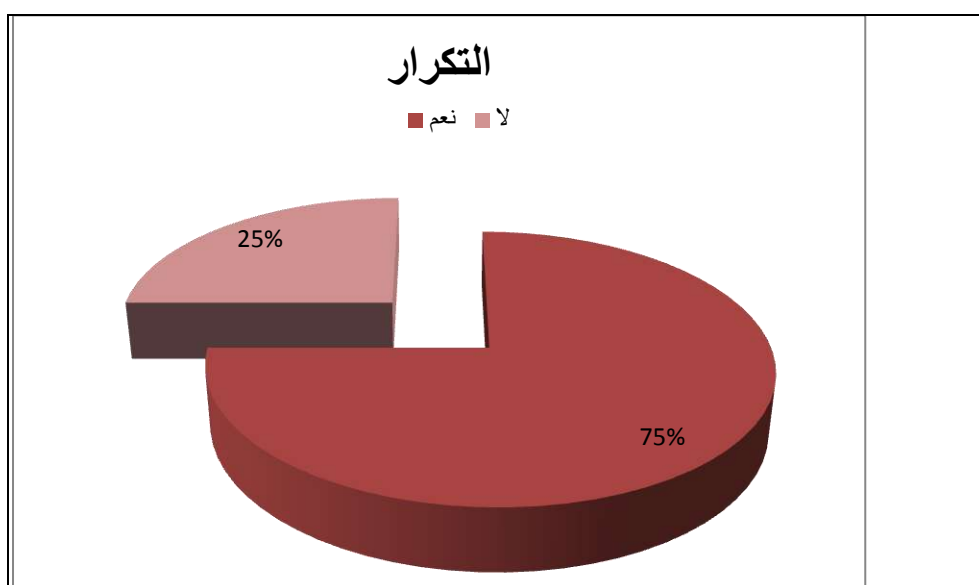
**السؤال الأول:** هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية ( اللعب في وقت الفراغ) يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات كمعرفة الأصدقاء؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما مدى مساهمة النشاط الترويحي في توسيع العلاقات الاجتماعية.

**عرض النتائج :**

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	75	%75
لا	25	%25
المجموع	100	%100

**جدول رقم 01:** يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في توسيع العلاقات الاجتماعية.



**شكل رقم 01:** يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في توسيع العلاقات الاجتماعية.

**تحليل النتائج:**

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 1 ألاحظ أن 75% من التلاميذ يرون أن النشاط الترويحي يفسح المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية، و 25% يرون عكس ذلك، ومن خلال ذلك ألاحظ أن النشاط الترويحي له أهمية كبيرة في المجتمع وخاصة التلاميذ وهو أحد العوامل التي تساعد وتساهم في توسيع العلاقات الاجتماعية ومعرفة أصدقاء جدد.

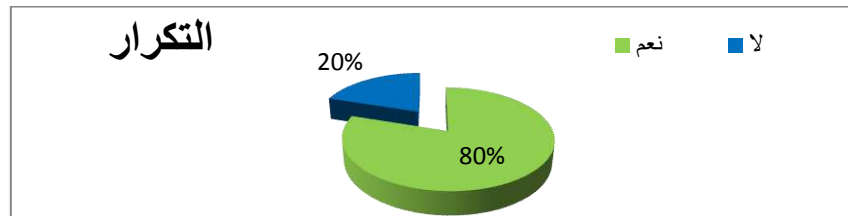
**السؤال الثاني:** هل تشعر بالترويح عند ممارستك للنشاط الترويحي (اللعب في وقت الفراغ)؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما مدى مساهمة النشاط الترويحي في الترويح لدى التلاميذ.

**عرض النتائج :**

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	80	80%
لا	20	20%
المجموع	100	100%

**جدول رقم 02:** يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في الترويح لدى التلاميذ.



**شكل رقم 02:** يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويجي في الترويج عن التلاميذ.

### تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 2 ألاحظ أن 80 تلميذ وهذا بنسبة 80% من يروون أن النشاط الترويجي يساهم في الترويج عنهم ، و 20 فرد وهذا بنسبة 20% من التلاميذ يروون عكس ذلك ، ومن خلال هذه النسبة نستنتج أن النشاط الترويجي يلعب دور كبير في مساعدة التلاميذ في الترويج والتنفيس عن أنفسهم ويعددهم عن الغضب ويجعلهم مرتاحين نفسيا.

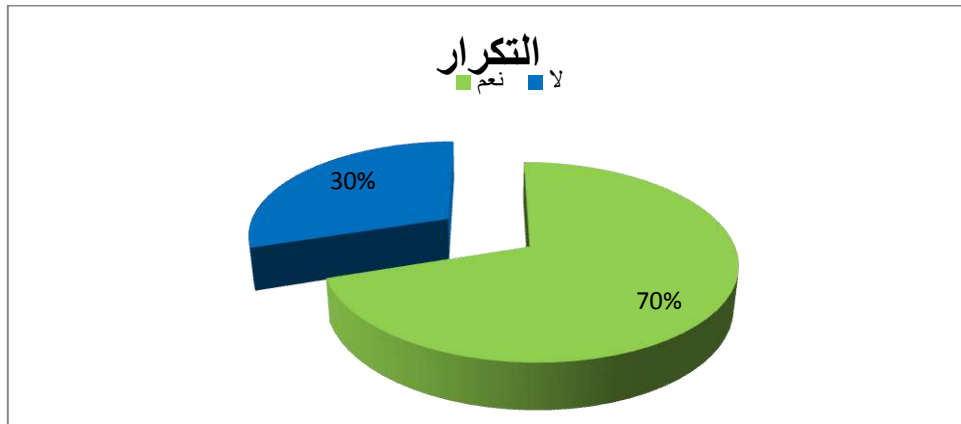
**السؤال الثالث :** هل النشاط الترويجي (اللعب في وقت الفراغ) يمنحك الهدوء؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما مدى مساهمة النشاط الترويجي في تهدئة التلاميذ.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	70	70%
لا	30	30%
المجموع	100	100%

**جدول رقم 03 :** يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويجي في تهدئة التلاميذ.





**شكل رقم 03:** يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويجي في تهدئة التلاميذ.

### تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 3 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 3 ألاحظ أن 70% من التلاميذ يروون أن النشاط الترويجي يساهم و يساعد في تهدئتهم ، و 30% من التلاميذ يروون عكس ذلك ، ومن خلال ذلك ألاحظ أن النشاط الترويجي يساهم في تهدئة التلاميذ ويساعدهم في تنظيم أمورهم وإبعادهم عن القلق والغضب وبالتالي يجعل التلاميذ في نفسية جيدة.

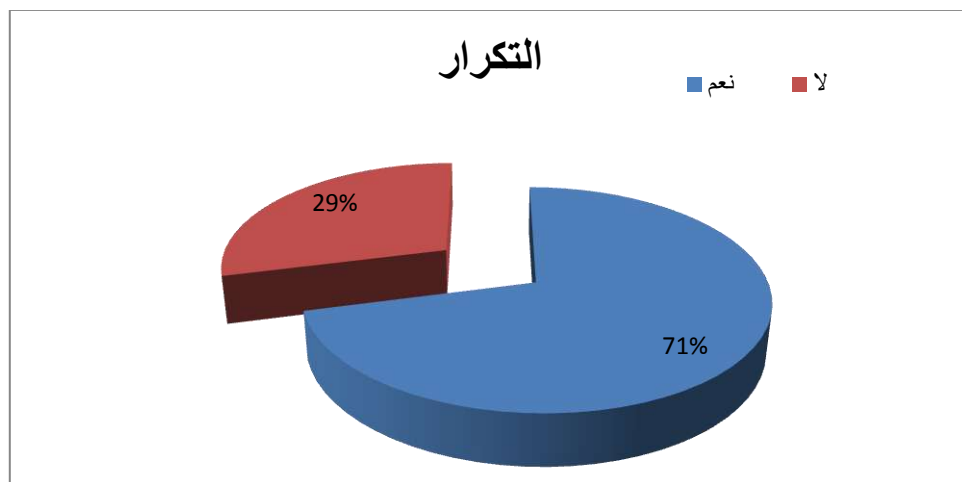
**السؤال الرابع :** هل اللعب في وقت الفراغ له دور في تقليل من الانفعالات ؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما مدى مساهمة النشاط الترويجي في التقليل والتخفيف من الانفعالات لدى التلاميذ.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
--------	---------	----------------

نعم	71	%71
لا	29	%29
المجموع	100	%100

**جدول رقم 04:** يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويجي في التقليل والتخفيف من الانفعالات للتلاميذ.



**شكل رقم 04:** يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويجي في التقليل والتخفيف من الانفعالات لدى التلاميذ.

### تحليل النتائج:

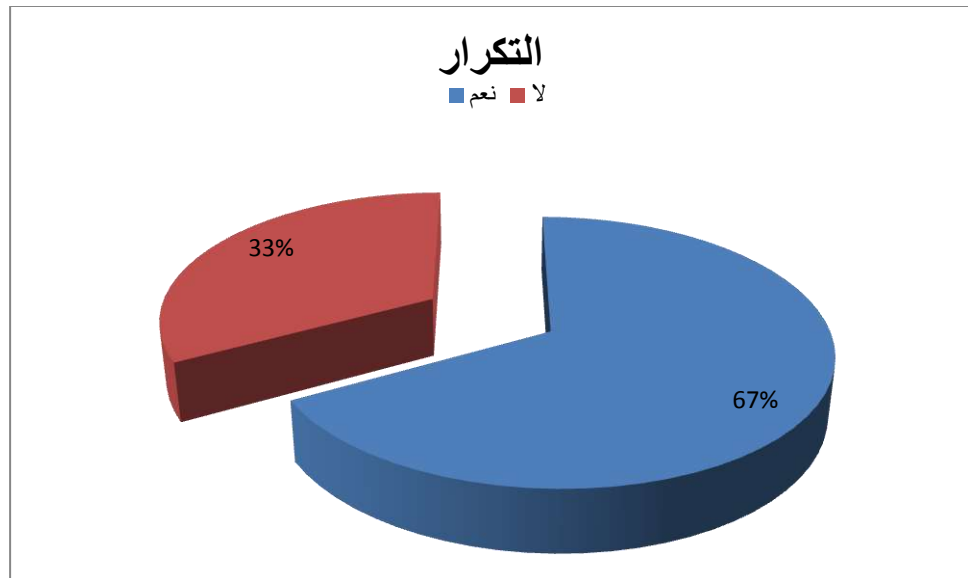
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 4 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 4 ألاحظ أن 71 من التلاميذ وهذا بنسبة 71% يرون أن النشاط الترويجي يساهم في التقليل من الانفعالات، و 29% من التلاميذ يرون عكس ذلك، ومن خلال النسبة الكبيرة التي تحصلت عليها ألاحظ أن النشاط الترويجي يساعد في التقليل من الانفعالات لدى التلاميذ ويساهم في التخفيف عنهم وابتعادهم عن المشاكل وثورة الغضب والانفعال السلبي.

**السؤال الخامس:** هل تشعر أن جسمك مسترخ بعد ممارستك للنشاط الترويحي؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما مدى شعور التلاميذ بعد ممارستهم للنشاط الترويحي.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	67	%67
لا	33	%33
المجموع	100	%100

**جدول رقم 05:** يوضح تكرارات مدى شعور التلاميذ بعد ممارستهم للنشاط الترويحي .



**شكل رقم 05:** يوضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بعد ممارستهم للنشاط الترويحي.

**تحليل النتائج:**

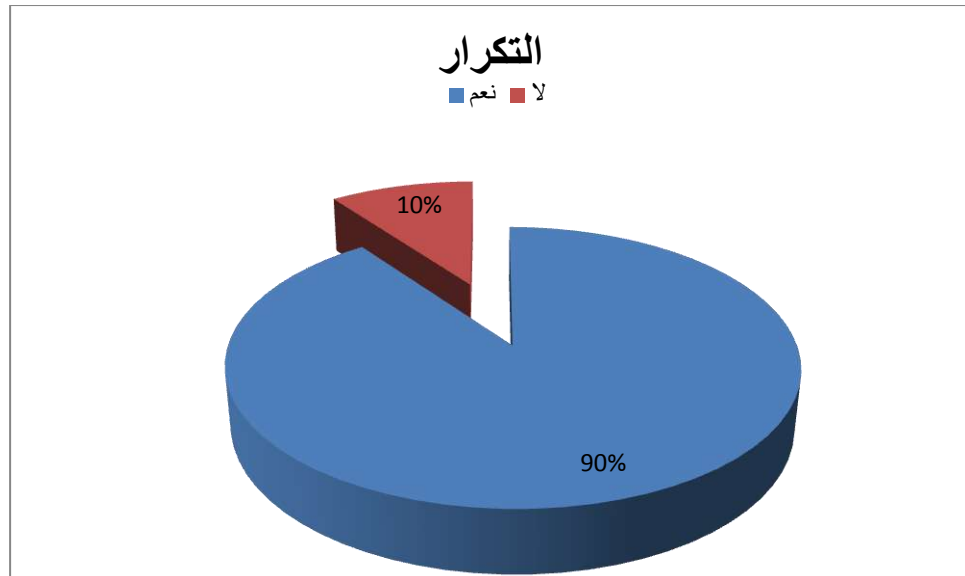
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 5 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 5 ألاحظ أن 67 من التلاميذ وهذا بنسبة 67% يروون أن بعد ممارستهم للنشاط الترويحي يشعرون بالاسترخاء، و 33% من التلاميذ يروون عكس ذلك، ومن خلال هذه النسبة ألاحظ أن بعد ممارسة التلاميذ للنشاط الترويحي يشعرون بالراحة والاسترخاء وهذا راجع للأهمية الكبيرة للنشاط الترويحي.

**السؤال السادس:** حسب رأيك هل اللعب في وقت الفراغ له دور في التقليل من القلق النفسي؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما مدى مساهمة اللعب في وقت الفراغ في التقليل من القلق النفسي.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	90	%90
لا	10	%10
المجموع	100	%100

**جدول رقم 06:** يوضح تكرارات مدى مساهمة اللعب في وقت الفراغ في التقليل من القلق النفسي.



**شكل رقم 06:** يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة اللعب في وقت الفراغ في التقليل من القلق النفسي.

**تحليل النتائج:**

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 06 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 06 ألاحظ أن 90% من التلاميذ يروون أن اللعب في وقت الفراغ يساعد في التخفيف من القلق النفسي، و 10% يروون عكس ذلك، ومن خلال النسبة الكبيرة التي تحصلت عليها ألاحظ أن النشاط الترويحي له دور كبير وفعال في التخفيف من القلق النفسي ويجعل التلاميذ في أريحية كبيرة ويعددهم عن الضغوطات.

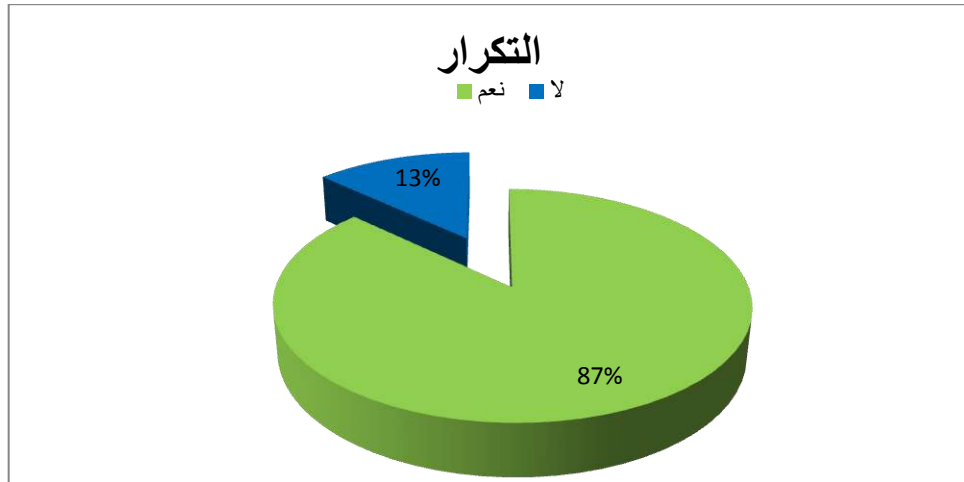
**السؤال السابع :** هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية(اللعب في وقت الفراغ)دور في التقليل من الضغط النفسي؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما مدى مساهمة الرياضة الترويحية في التقليل من الضغط النفسي.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	87	%87
لا	13	%13
المجموع	100	%100

**جدول رقم 07 :** يوضح تكرارات مدى مساهمة الرياضة الترويحية في التقليل من الضغط

النفسي.



**شكل رقم 07:** يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة الرياضة الترويحية في التقليل من الضغط النفسي.

**تحليل النتائج:**

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 07 ألاحظ أن 87% من التلاميذ يروون أن الرياضة الترويحية تساهم في التقليل من الضغط النفسي، و 13% يروون عكس ذلك، ومن خلال ذلك ألاحظ أن أغلبية التلاميذ يؤيدون بأن الرياضة الترويحية تساعد في التخفيف والتقليل من الضغوط النفسية وهذا راجع للأهمية الكبيرة للنشاط الترويحي في الاتزان النفسي للتلاميذ.

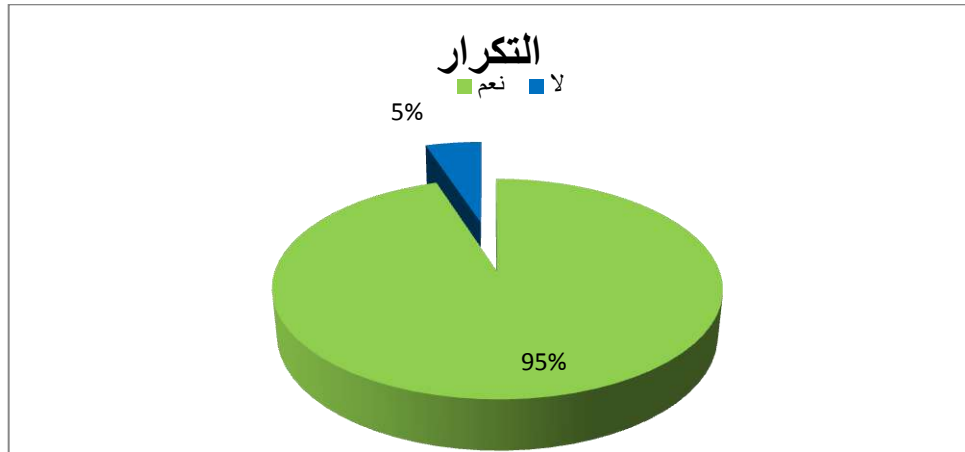
**السؤال الثامن :** هل النشاط الترويحي (اللعب في وقت الفراغ) يساعدك على تحقيق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة؟

**الغرض من السؤال :** معرفة مدى مساعدة النشاط الترويحي في تحقيق التوازن النفسي.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	95	95%
لا	5	5%
المجموع	100	100%

**جدول رقم 08 :** يوضح تكرارات مدى مساعدة النشاط الترويحي في تحقيق التوازن النفسي.





**شكل رقم 08:** يوضح نسب تكرارات مدى مساعدة النشاط الترويحي في تحقيق التوازن النفسي.

### تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 08 والمبيّنة في الدائرة النسبية شكل 08 ألاحظ أن نسبة 95% أكبر بكثير من 5% و منه فإن أغلب التلاميذ يروون أن النشاط الترويحي يساعد في تحقيق التوازن النفسي وهذا راجع للأهمية الكبيرة للنشاط الترويحي ودوره في تنمية هذا الجانب.

**المحور الثاني:** يلعب النشاط البدني التنافسي دور في التقليل من الضغط النفسي.

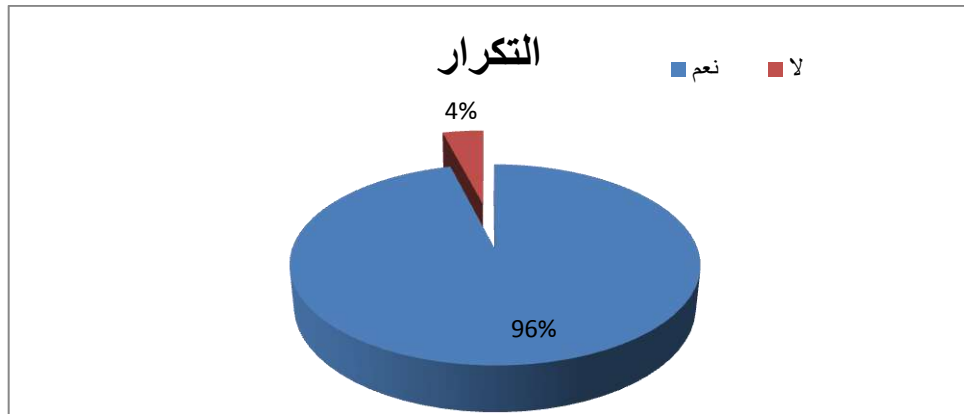
**السؤال الأول:** هل تحب ممارسة النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك).

**الغرض من السؤال:** معرفة ما مدى ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
--------	---------	----------------

نعم	96	%96
لا	4	%4
المجموع	100	%100

**جدول رقم 09** : يوضح تكرارات مدى ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي .



**شكل رقم 09** : يوضح نسب تكرارات مدى ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي .

### تحليل النتائج:

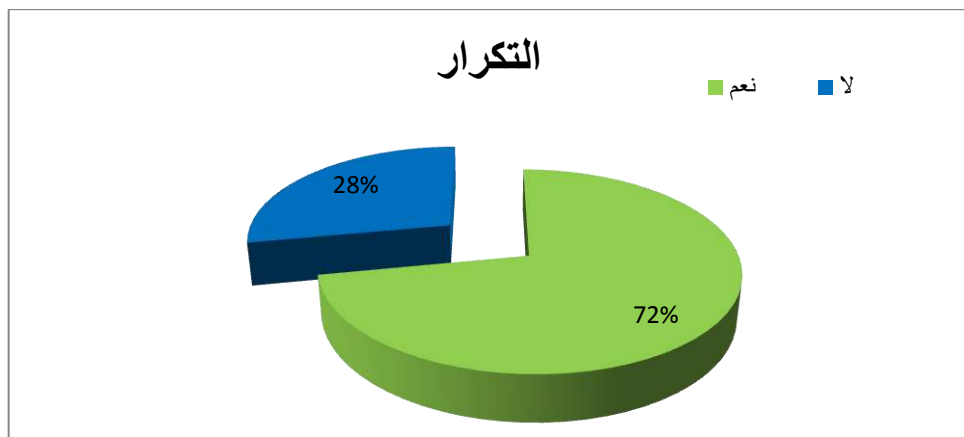
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 09 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 09 ألاحظ أن 96% من التلاميذ يجوبون ممارسة النشاط التنافسي ، و 4% يرون عكس ذلك و هذا راجع لمدى أهمية و حب التلاميذ للنشاط التنافسي لما له دور كبير في تنمية القدرة التنافسية لهم .

**السؤال الثاني:** هل يلعب النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دورا في التنفيس الانفعالي.

**الغرض من السؤال:** معرفة ما مدى مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	72	%72
لا	28	%28
المجموع	100	%100

**جدول رقم 10:** يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال.



**شكل رقم 10:** يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال.

**تحليل النتائج:**

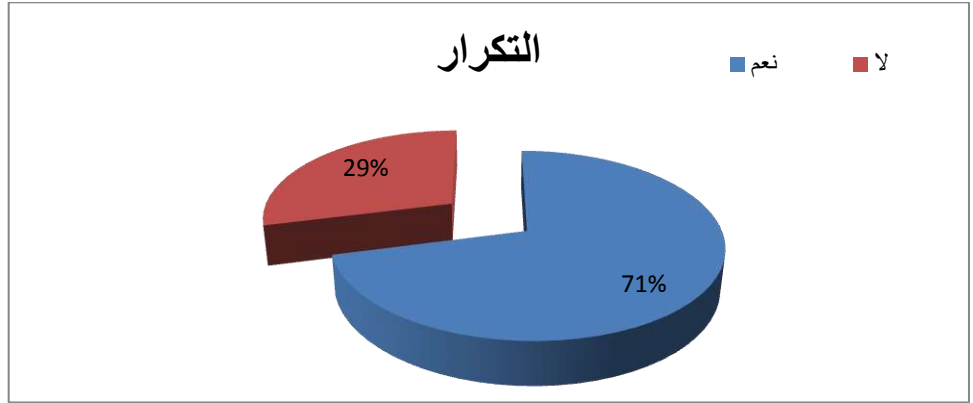
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 10 ألاحظ ان 72% من التلاميذ يرون أن النشاط التنافسي يساهم في التقليل من الانفعال، و 28% من التلاميذ يرون عكس ذلك و منه نستنتج ان للنشاط التنافسي دور كبير في التوازن الانفعالي للتلاميذ.

**السؤال الثالث:** هل تنفعل عند خسارتك في منافسة مع خصمك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما مدى تفاعل التلاميذ للخسارة.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	71	71%
لا	29	29%
المجموع	100	100%

**جدول رقم 11:** يوضح تكرارات مدى تفاعل التلاميذ للخسارة.



**شكل رقم 11:** يوضح نسب تكرارات مدى تفاعل التلاميذ للخسارة.

### تحليل النتائج:

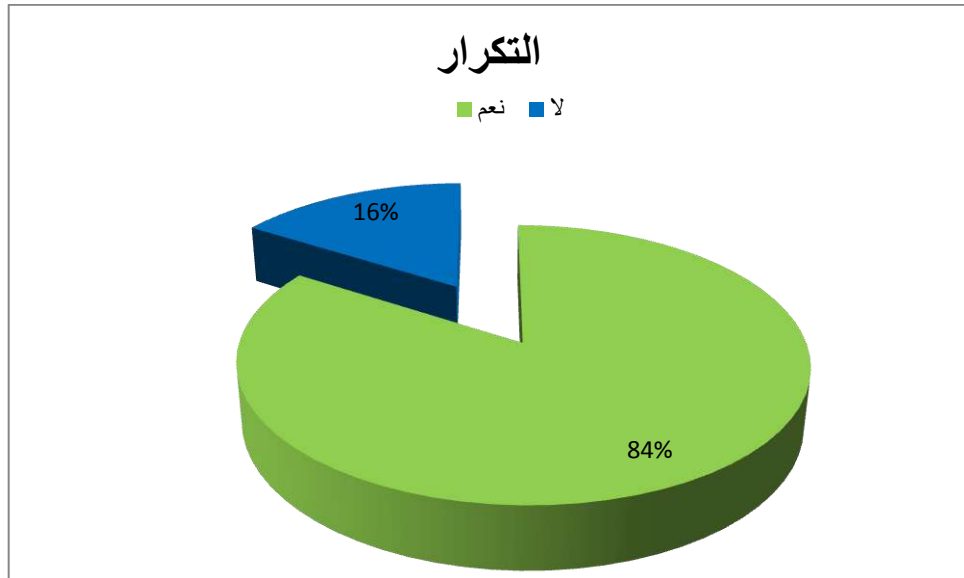
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 و الميينة في الدائرة النسبية شكل 11 ألاحظ أن 71% من التلاميذ ينفعلون عند خسارتهم في المنافسة، و 29% يرون عكس ذلك، ومنه نستنتج عدم انفعال التلاميذ للخسارة و عدم تقبلها.

**السؤال الرابع :** هل النشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) يمنحك السعادة؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما مدى أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	84	%84
لا	16	%16
المجموع	100	%100

**جدول رقم 12 :** يوضح تكرارات أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة.



**شكل رقم 12 :** يوضح نسب تكرارات مدى أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة.

**تحليل النتائج:**

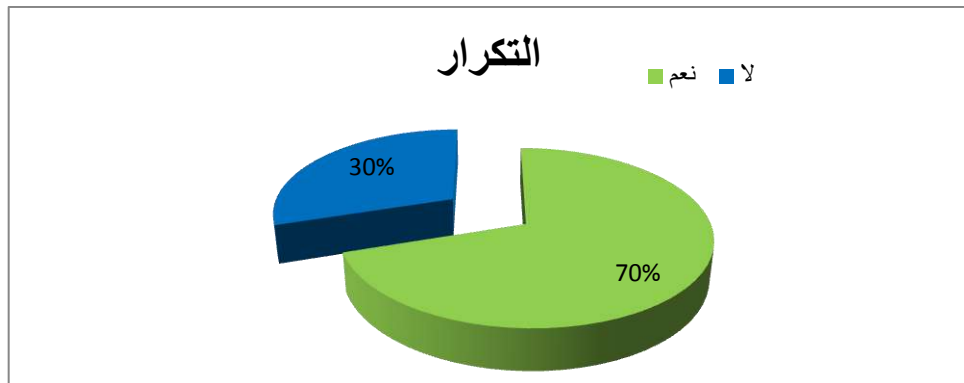
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 12 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 12 ألاحظ أن 84% من التلاميذ يشعرون بالسعادة عند ممارستهم للنشاط التنافسي، و 16% يرون عكس ذلك، ومنه نستنتج أن النشاط التنافسي له دور كبير في نفسية التلاميذ وذلك بمنحهم السعادة والسرور وهذا يرجع بالإيجاب لنفسية التلاميذ.

**السؤال الخامس :** هل تشعر بالتوتر عند ممارستك للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك)؟

**الغرض من السؤال :** معرفة شعور التلاميذ بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	70	70%
لا	30	30%
المجموع	100	100%

**جدول رقم 13 :** يوضح تكرارات شعور التلاميذ بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي.



**شكل رقم 13 :** يوضح نسب تكرارات شعور التلاميذ بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي.

### تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 13 ألاحظ أن 70% من التلاميذ يشعرون بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي مقابل 30% يرون عكس ذلك، و هذا راجع لنفسية التلاميذ ومدى دور النشاط التنافسي في التقليل من التوتر.

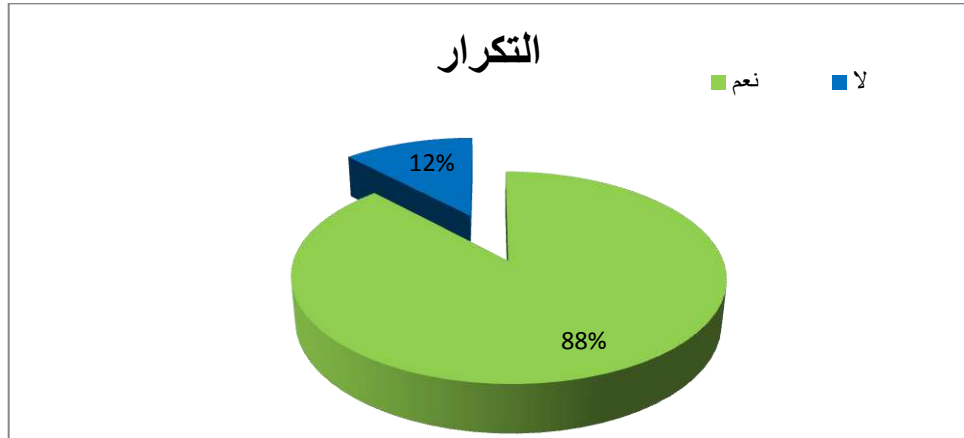
**السؤال السادس :** هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) أهمية من حيث الرفع من الدافعية لديك؟

**الغرض من السؤال :** معرفة أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	88	88%
لا	12	12%
المجموع	100	100%

**جدول رقم 14 :** يوضح تكرارات أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية.





**شكل رقم 14 :** يوضح نسب تكرارات أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية.

### تحليل النتائج:

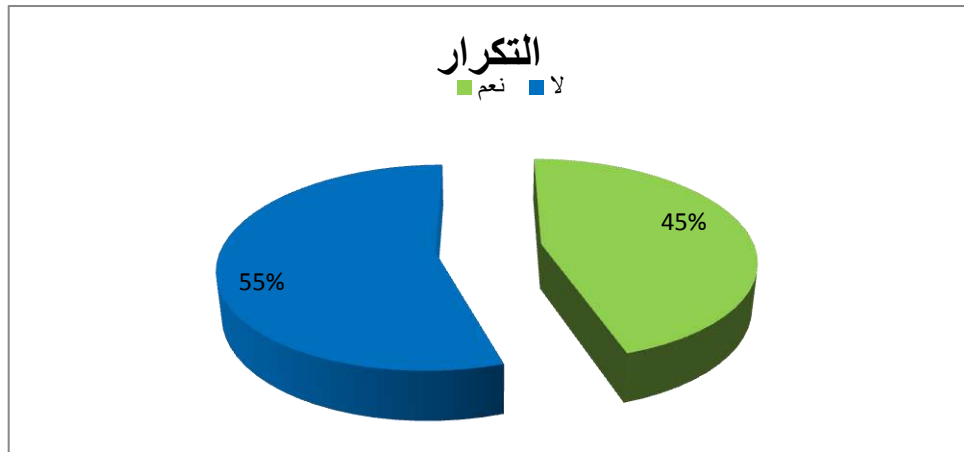
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 14 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 14 نلاحظ أن 88% من التلاميذ يؤيدون أن أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية، و 12% يروون عكس ذلك، ومن خلال النسبة المئوية الكبيرة نستنتج مدى مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية و مدى حب التلاميذ لممارسة النشاط التنافسي.

**السؤال السابع :** هل هناك دور لمقابلة ضد خصمك في الرفع من مستوى القلق؟

**الغرض من السؤال :** معرفة دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	45	%45
لا	55	%55
المجموع	100	%100

**جدول رقم 15** : يوضح تكرارات دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق.



**شكل رقم 15** : يوضح نسب تكرارات دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق.

### تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 15 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 15

ألاحظ أن 55% من التلاميذ لا يؤيدون بأن النشاط التنافسي يساهم في الرفع من مستوى القلق، و

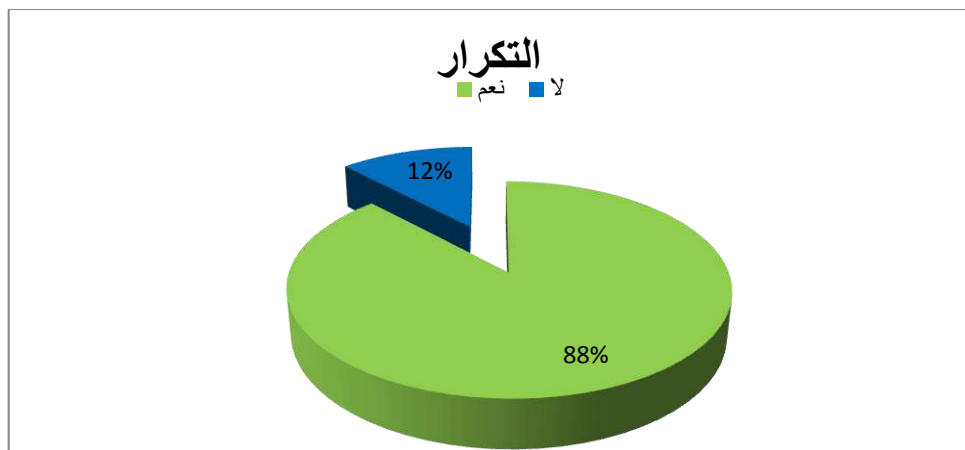
45% يؤيدون ذلك، ومنه نستنتج بأن النشاط التنافسي يساعد في التخفيف من القلق.

**السؤال الثامن :** هل للنشاط التنافسي (مقابلة ضد خصمك) دور في تنمية القدرات البدنية لديك؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما مدى مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من القدرات البدنية.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	88	%88
لا	12	%12
المجموع	100	%100

**جدول رقم 16 :** يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من القدرات البدنية



**شكل رقم 16 :** يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من القدرات البدنية.

**تحليل النتائج:**

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 16 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 16 ألاحظ أن 88% من التلاميذ يرون أن النشاط التنافسي يساهم في الرفع من القدرات البدنية، و 12% يرون عكس ذلك، وهذا راجع لأهمية مساهمة النشاط البدني في الرفع من القدرات البدنية، ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني يساهم في تنمية القدرات البدنية.

**المحور الثالث:** للألعاب الرياضية الجماعية دور في التخفيف من الضغط النفسي.

**السؤال الأول:** بصفتك تلميذ هل تحب ممارسة الألعاب الجماعية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى حب التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	95	%95
لا	5	%5
المجموع	100	%100

**جدول رقم 17:** يوضح تكرارات مدى حب التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية.



**شكل رقم 17:** يوضح نسب تكرارات مدى حب التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية.

### تحليل النتائج:

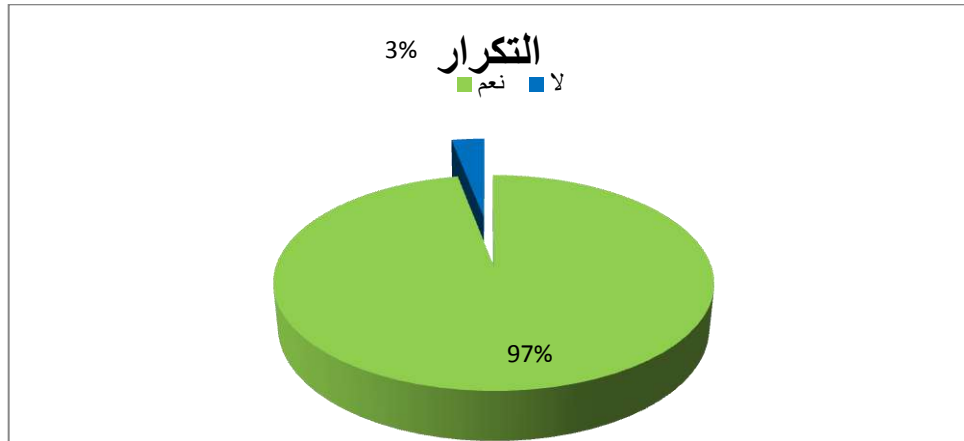
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 17 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 17 ألاحظ أن أغلبية التلاميذ يحبون ممارسة الألعاب الجماعية بنسبة 95% مقابل 5% لا يحبون الألعاب الجماعية، ومنه نستنتج مدى حب و تعلق التلاميذ بالألعاب الجماعية.

**السؤال الثاني:** هل اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعلك سعيداً؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى أهمية اللعب الجماعي في جعل التلاميذ سعداء.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	93	93%
لا	7	7%
المجموع	100	100%

**جدول رقم 18:** يوضح تكرارات مدى أهمية اللعب الجماعي في جعل التلاميذ سعداء.



**شكل رقم 18:** يوضح نسب تكرارات مدى أهمية اللعب الجماعي في جعل التلاميذ سعداء.

### تحليل النتائج:

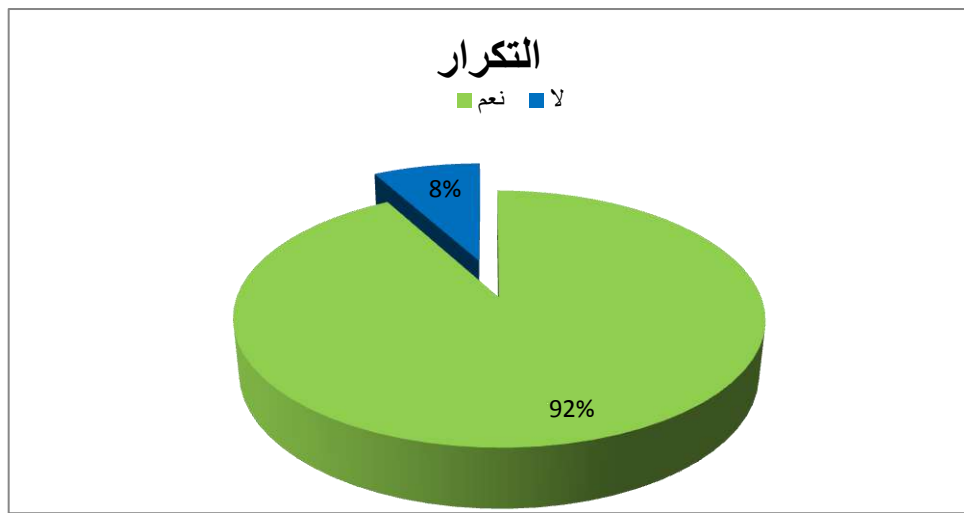
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 18 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 19 ألاحظ أن أغلبية التلاميذ يشعرون بالسعادة عند ممارستهم للعبة جماعية بنسبة 97% مقابل 3% للتلاميذ لا يشعرون بالسعادة، ومنه نستنتج أن الألعاب الجماعية لها دور كبير في نفسية التلاميذ.

**السؤال الثالث:** هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما مدى مساعدة اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	92	%92
لا	8	%8
المجموع	100	%100

**جدول رقم 19:** يوضح تكرارات مدى مساعدة اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ.



**شكل رقم 19:** يوضح نسب تكرارات مدى مساعدة اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ.

### تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 19 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 19 ألاحظ أن أغلبية التلاميذ يؤيدون أن اللعب الجماعي يساعد في التخفيف من حدة الضغط النفسي بنسبة %92 مقابل %8 لا يرون ذلك، ومنه نستنتج أن اللعب الجماعي له دور كبير وفعال في التقليل والتخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ.



**السؤال الرابع :** هل تشعر بالراحة عند ممارستك للعبة جماعية؟

**الغرض من السؤال :** معرفة مدى شعور التلاميذ بالراحة عند ممارستهم للعبة جماعية.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	96	%96
لا	4	%4
المجموع	100	%100

**جدول رقم 20 :** يوضح تكرارات مدى شعور التلاميذ بالراحة عند ممارستهم للعبة جماعية.



**شكل رقم 20 :** يوضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بالراحة عند ممارستك للعبة جماعية.

## تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 20 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 20 ألاحظ أن أغلبية التلاميذ يؤيدون أن ممارسة اللعب الجماعي يشعرهم بالراحة بنسبة 96% مقابل 4% يرون عكس ذلك ،ومن خلال النسبة الكبيرة نستنتج أن اللعب الجماعي له دور فعال في التخفيف عن التلاميذ وجعلهم يشعرون بالسعادة.

## السؤال الخامس : هل تشعر بالملل عند ممارستك للعبة جماعية؟

الغرض من التساؤل : معرفة مدى شعور التلاميذ بالملل عند ممارستك للعبة جماعية.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	97	97%
لا	3	3%
المجموع	100	100%

جدول رقم 21 : يوضح تكرارات مدى شعور التلاميذ بالملل عند ممارستهم للعبة جماعية.



**شكل رقم 21**: يوضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بالملل عند ممارستك للعبة جماعية.

### تحليل النتائج:

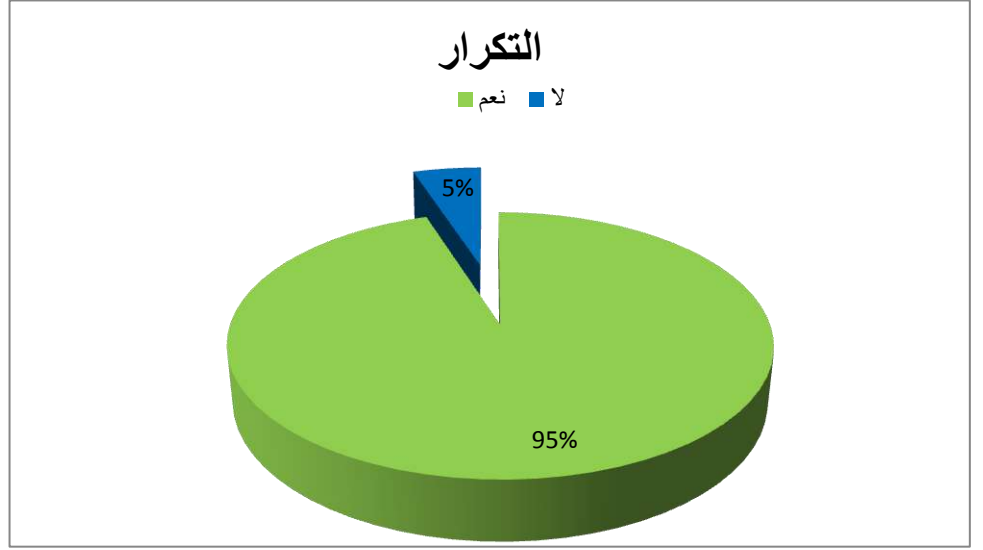
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 21 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 21 ألاحظ أن أغلبية التلاميذ لا يشعرون بالملل عند ممارستهم للعبة جماعية بنسبة 97% مقابل 3% من التلاميذ يشعرون بالملل، ومن خلال النسبة الكبيرة التي تحصلت عليها أستنتج بأن اللعب الجماعي يساهم بشكل كبير في إبعاد الملل عن التلاميذ.

**السؤال السادس** : هل اللعب الجماعي يجعلك غاضبا وكثير الانفعال؟

**الغرض من السؤال** : معرفة مدى اللعب الجماعي يجعل تلميذ غاضب وكثير الانفعال.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	5	5%
لا	95	95%
المجموع	100	100%

**جدول رقم 22**: يوضح تكرارات مدى اللعب الجماعي يجعل تلميذ غاضب وكثير الانفعال.



**شكل رقم 22:** يوضح نسب تكرارات مدى اللعب الجماعي يجعل تلميذ غاضب وكثير الانفعال

### تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 22 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 22 ألاحظ أن أغلبية التلاميذ يؤيدون أن اللعب الجماعي لا يجعلهم غاضبين بنسبة 95% مقابل 5% من التلاميذ يرون عكس ذلك، ومن خلال النسبة الكبيرة التي تحصلت عنها أستنتج بأن اللعب الجماعي يساعد ويساهم بشكل كبير في إعادة التوازن الانفعالي للتلاميذ.

**السؤال السابع:** هل تشعر بالترفيه عند ممارستك لرياضة جماعية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى شعور التلاميذ بالترفيه عند ممارستهم لرياضة جماعية.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	96	96%

لا	4	%4
المجموع	100	%100

**جدول رقم 23**: يوضح تكرارات مدى شعور التلاميذ بالترفيه عند ممارستهم لرياضة جماعية.



**شكل رقم 23**: يوضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بالترفيه عند ممارستهم لرياضة جماعية.

### تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 23 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 23 ألاحظ أن أغلبية التلاميذ يؤيدون أن اللعب الجماعي يساعدهم في الترفيه عن أنفسهم بنسبة 96% مقابل 4% من التلاميذ يرون عكس ذلك، ومنه أستنتج بأن اللعب الجماعي له أهمية كبيرة في التنفيس لدى التلاميذ.

**السؤال الثامن:** هل الألعاب الجماعية لها دور في التقليل من الضغوط النفسية لديك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة أهمية الألعاب الجماعية في التقليل من الضغوط النفسية لديك.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	95	%95
لا	5	%5
المجموع	100	%100

**جدول رقم 24:** يوضح تكرارات مدى أهمية الألعاب الجماعية في التقليل من الضغوط النفسية لديك.



**شكل رقم 24:** يوضح نسب تكرارات مدى أهمية الألعاب الجماعية في التقليل من الضغوط النفسية لديك.

**تحليل النتائج:**

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 24 و المبينة في الدائرة النسبية شكل 24 ألاحظ أن أغلبية التلاميذ يؤيدون أن اللعب الجماعي يساعد في التقليل من الضغط النفسي بنسبة 95% مقابل 5% من التلاميذ يرون عكس ذلك، ومن خلال النسبة الكبيرة التي تحصلت عليها أستنتج بأن الألعاب الجماعية تلعب دور كبير في التقليل من الضغوط النفسية للتلاميذ.

### تفسير ومناقشة الفرضيات:

#### 1 \_ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من التلاميذ الطور المتوسط، و بناء على اجابتهم المتعلقة بالفرضية الأولى للبحث يكون: يلعب النشاط البدني الترويحي دور في التقليل من الضغط النفسي، تأكدت من صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الأولى والتي تضم ثمانية أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم 01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08، والتي كانت إجابات التلاميذ بنسبة كبيرة ممن يؤيدون بأن النشاط الترويحي يساهم في التخفيف من الضغط النفسي، فالرياضة تتصل اتصالاً وثيقاً بالترويح، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة، وهذا ما تؤكدته نظرية التريح، ويعتقد رائد الترويح براتبيل (brayhtbil) "أن دور مؤسسات الترويح و أنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة، وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية، بحيث تتنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، والميول، ومستوى المهارة... الأمر الذي يعمل على تخطي هوة انفصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهم، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات و الاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج قدراً كبيراً من التماسك و التفاهم.

إن هذا النوع من النشاط يهدف إلى الاسترخاء وإزالة التوتر، والضغط النفسي، وهذا بتحقيق الذات ونمو الشخصية، والنضج الاجتماعي.<sup>13</sup>

من خلال هذه الأجوبة نستنتج بأن النشاط البدني الترويحي له دور في التقليل من الضغط النفسي.

<sup>13</sup> أمين أنور الخولي، مرجع سابق، سنة 1996، ص 193 .

## 2 \_ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من التلاميذ الطور المتوسط ، و بناء على اجابتهم المتعلقة بالفرضية الثانية للبحث يكون : يلعب النشاط البدني التنافسي أهمية في التخفيف من الضغط النفسي ، تأكدت من صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الثانية والتي تضم ثمانية أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم 09 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، والتي كانت إجابات التلاميذ بنسبة كبيرة ممن يؤيدون بأن النشاط التنافسي يساهم في التخفيف من الضغط النفسي ، وهذا ما يؤكد بعض الآراء الباحثين مثل الباحث أمين أنور الخولي الذي يؤكد "أن الفرد عندما يمارس النشاط البدني التنافسي فإنه يخوض ضمن مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرة ما يعمد الفرد إلى إخفائها ، وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة ، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها وتظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح ، و يعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكبر ارتباطا بالنشاط البدني الرياضي مع غيره من سائر أشكال النشاط البدني كالترويح واللعب ... ذلك أن روعة الانتصار و بهجته لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي ، كاحترام قوانين اللعب." <sup>14</sup>

من خلال هذه الأجوبة نستنتج بأن النشاط البدني التنافسي له أهمية في التقليل من الضغط النفسي .

<sup>14</sup> أمين أنور الخولي ، مرجع سابق ، 1996 ، ص 194 .



### 3 \_ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من التلاميذ الطور المتوسط ، و بناء على اجابتهم المتعلقة بالفرضية الأولى للبحث بكون : تلعب الالعاب الجماعية دور في التخفيف من الضغط النفسي ، تأكدت من صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الثالثة والتي تضم ثمانية أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، والتي كانت إجابات التلاميذ بنسبة كبيرة ممن يؤيدون بأن الالعاب الجماعية تساهم في التخفيف من الضغط النفسي ، وهذا ما يؤكد بعض آراء الكتاب والباحثين حيث "نجد كل من باروش و أندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي.

كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد الفرد على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب.<sup>15</sup>

وهذا يدل على أن ممارسة الألعاب الجماعية يقلل من حدة القلق النفسي لدى التلاميذ مما يدل على صحة الفرضية.

من خلال هذه الأجوبة نستنتج بأن الالعاب الجماعية لها دور في التقليل من الضغط النفسي.

### 4 \_ الاستنتاج العام:

<sup>15</sup> أمين أنور الخولي ،مرجع سابق ،1996، ص197

بعد دراسة مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات الاحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا التي تدور حول الاشكالية التالية:

لنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

ومن خلال الاستنتاجات التي توصلت إليها في المحاور السابقة والتي تشمل الفرضيات الثلاث يمكن استنتاج ما يلي:

\_\_نتائج المحور الأول تؤكد لنا أن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

\_\_نتائج المحور الثاني تؤكد لنا أن النشاط البدني الرياضي التنافسي له دور التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

\_\_نتائج المحور الثاني تؤكد لنا أن الالعاب الجماعية لها دور التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

ومن خلال ما ذكرناه فإن دراستي زيادة على الفرضية العامة والفرضيات الجزئية المحققة بعد اختبارها فإن

الأهم من هذا كله يجب أن يكون هناك تقبل كبير للنشاط الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى التلاميذ الطور المتوسط

## 15الاقتراحات والتوصيات:

أقدم بعض الاقتراحات و التوصيات التي أرى أنها من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمله هذا الموضوع ،و كانت كالتالي:

\_ إعطاء الأهمية البالغة لتكاملية العلوم وأخذها بعين الاعتبار في ميدان الرياضة لكونها مركب متكامل من العديد من الاختصاصات.

\_ الاهتمام بفئة التلاميذ طور المتوسط عن طريق تنويع النشاطات داخل المتوسطات.

\_ العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.

\_ العمل على اكثر من الالعاب الجماعية في حصص التربية البدنية والرياضية.

\_ تخصيص اماكن وقاعات رياضية خاصة لممارسة الانشطة البدنية لجعلها مجال للتخلص من بعض الضغوطات النفسية.

\_ تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الاساتذة او من الاولياء.

\_ الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة لأنها تعتبر النشاط الاكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.

\_ التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الاكثر من الرياضات الجماعية.

\_ القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.

# الختام

**الخاتمة:**

انطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية و التطبيقية ، واستناداً إلى النتائج المحصل عليها من الاستبيان أستنتج بأن النشاط الرياضي نشاط أساسي بالغ الأهمية لا يقل أهمية عن النشاطات الأخرى ، و يعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة ، يهدف أساساً إلى تنمية القدرات العقلية والذهنية والاجتماعية ، و بالأخص الجانب النفسي .

كما أنه نشاط يسعى ويهدف إلى تحسين وتكوين نفسية وشخصية التلميذ المتمدرس ، ويقوي له روح الحماسة والرغبة في التنافس ، كما أن له آثار وانعكاس إيجابي عليه ، فهو متنفس للتلاميذ من ضغط و روتين الدراسة ، فهم يرون فيها نشاط للترويح عن النفس و اللعب بحرية محولين نسيان قيود الدراسة النظرية داخل القسم ، كما يرون فيه مجال لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر ، فممارسة النشاط الرياضي يخلق جو من التآخي والتعاون فيما بينهم .

وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وجدت أن النشاط البدني الرياضي أهمية بالغة في حياة التلميذ المدرسية ، فهي ليست مجرد لعب فقط أو مجرد ملئ للفراغ بل هي مادة أساسية تخضع لأسس علمية ذات فائدة للتلميذ ، وهذا في ما يتجلى في انعكاساتها على التلميذ من النواحي النفسية و الاجتماعية والصحية .

وفي الأخير يمكن القول أن للنشاط البدني الرياضي اثار ايجابية على النواحي النفسية و الاجتماعية والصحية على التلميذ المتمدرس فهي تساعد في حياته اليومية والدراسية ، وأتمنى في الأخير أن أكون قد وصلت إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذه المادة الحيوية على التلميذ وإبراز أهدافها الحقيقية .

# قائمة المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع:

القران الكريم سورة النمل الآية 19.

## الكتب:

- 01\_ أحمد زاكي، معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان، 1977.
- 02\_ أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون، الكويت، 1996.
- 03\_ إحسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمنهاج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982.
- 04\_ فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2001.
- 05\_ فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، القاهرة، دار الفكر العربي، 1975.
- 06\_ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبن، القياس في التربية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1996.
- 07\_ محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، بدون سنة.

## المعاجم:

- 01\_ عبد الله بن المكرم، لسان العرب، المجلد الأول، 1981.
- 02\_ فاخر عاقل، معجم علم النفس، إنجليزي عربي، دار الملايين، بيروت، 1977.

03\_ حسن شحاتة ،زينب النجار ،معجم المصطلحات التربوية والنفسية ،ط1 ،دار المصرية اللبنانية ،لبنان ،2003.

### الرسائل الجامعية:

01 \_ زروق نايل ،تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي في التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا ،مذكرة ماجستير ،2010/ 2011.

02 \_ حمادي ابراهيم ،حادقي مبروك ،أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ الرابعة المتوسط ،مذكرة ماستر ،جامعة ورقلة 2013/2014



# الملاحق

ورقلة -جامعة قاصدي مرباح

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم:النشاط البدني الرياضي

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان  
:"أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط "  
-نرجو منكم أعزائي التلاميذ الإجابة عن الأسئلة بكل صدق وموضوعية ،و ذلك بوضع علامة  
(\* ) أمام الإجابة المناسبة.  
مع خالص الشكر والتقدير.

المعلومات الشخصية:

المؤسسة: .....

السن: .....

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية ( اللعب في وقت الفراغ)يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية كعرفة الأصدقاء.		
02	هل تشعر بالترويح عند ممارستك للنشاط الترويحي( اللعب في وقت الفراغ) .		
03	هل النشاط الترويحي(اللعب في وقت الفراغ)يمنحك الهدوء.		
04	هل اللعب في وقت الفراغ له دور في تقليل من الانفعالات.		

05	هل تشعر أن جسمك مسترخ بعد ممارستك للنشاط الترويحي.
06	حسب رأيك هل اللعب في وقت الفراغ له دور في التخفيف من الانفعالات
07	هل تعتبر أن ممارستك للرياضة الترويحية(اللعب في وقت الفراغ)دور في التخفيف من الضغط النفسي.
08	هل النشاط الترويحي(اللعب في وقت الفراغ)يساعدك على تحقيق التوازن النفسي كالشعور بالسعادة.
09	هل تحب ممارسة النشاط التنافسي(مقابلة ضد خصمك).
10	هل يلعب النشاط التنافسي(مقابلة ضد خصمك)دورا في التنفيس الانفعالي.
11	هل تنفعل عند خسارتك في منافسة مع خصمك.
12	هل النشاط التنافسي(مقابلة ضد خصمك)يمنحك السعادة.
13	هل تشعر بالتوتر عند ممارستك للنشاط التنافسي(مقابلة ضد خصمك).
14	هل للنشاط التنافسي(مقابلة ضد خصمك)أهمية من حيث الرفع من الدافعية لديك.
15	هل هناك دور لمقابلة ضد خصمك في الرفع من مستوى القلق.
16	هل للنشاط التنافسي(مقابلة ضد خصمك)دور في تنمية القدرات البدنية لديك.
17	بصفتك تلميذ هل تحب ممارسة الألعاب الجماعية.
18	هل اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعلك سعيدا.
19	هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي.
20	هل تشعر بالراحة عند ممارستك للعبة جماعية.
21	هل تشعر بالملل عند ممارستك للعبة جماعية.
22	هل اللعب الجماعي يجعلك غاضبا وكثير الانفعال.
23	هل تشعر بالترفيه عند ممارستك لرياضة جماعية.
24	هل الألعاب الجماعية لها دور في التقليل من الضغوط النفسية لديك.