



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية
شعبة نشاطات التربية البدنية والرياضية



رقم الترتيب:

رقم التسلسل:

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة ماستر أكاديمي
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي
بعنوان:

ممارسة الأنشطة الترويحية والتقليدية وأثرها في تقليل الضغوطات
النفسية في ظل جائحة كورونا
دراسة ميدانية على طلبة ثانية ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إعداد الطالب (ة):

✓ غبايشي محمد العيد

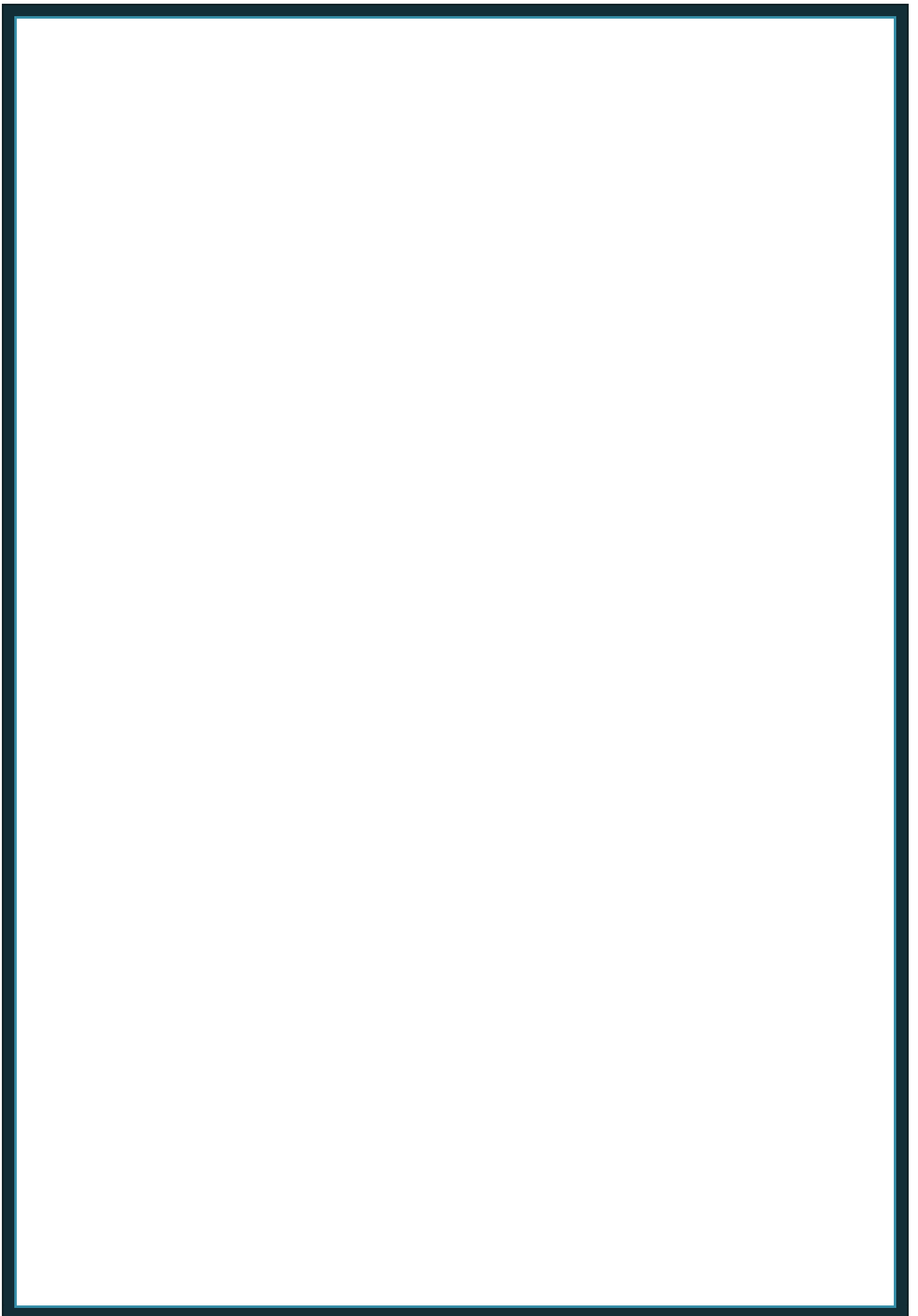
أجيزت بتاريخ: 2021/06/23

من قبل اللجنة التالية :

(أستاذ محاضر - أ - جامعة ورقلة -) رئيسا
(أستاذ محاضر - أ - جامعة ورقلة -) مشرفا
(أستاذ محاضر - أ - جامعة ورقلة -) مصححا

الأستاذ (ة): بكاي إسماعيل
الأستاذ (ة): تقيق جمال
الأستاذ (ة): زروال محمد

السنة الجامعية: 2020 / 2021م





جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية
شعبة نشاطات التربية البدنية والرياضية



رقم الترتيب:

رقم التسلسل:

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة ماستر أكاديمي
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي
بعنوان:

ممارسة الأنشطة الترويحية والتقليدية وأثرها في تقليل الضغوط
النفسية في ظل جائحة كورونا
دراسة ميدانية على طلبة ثانية ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إعداد الطالب (ة):

✓ غبايشي محمد العيد

أجيزت بتاريخ: 2021/06/23

من قبل اللجنة التالية:

(أستاذ محاضر - أ - جامعة ورقلة -) رئيسا
(أستاذ محاضر - أ - جامعة ورقلة -) مشرفا
(أستاذ محاضر - أ - جامعة ورقلة -) مصححا

الأستاذ (ة): بكاي إسماعيل
الأستاذ (ة): تقيق جمال
الأستاذ (ة): زروال محمد

السنة الجامعية: 2020 / 2021م

الإهداء

اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا فزدنا علما وارزقنا

هداية

إن الحمد كله لرب العالمين نحمده حمدا كثيرا

وطيبا مباركا

إلى من حق فيهما القول :

"واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي

أرحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى من أطعم عقلنا بالإيمان وتفانى في تغذيتنا

بالحلال، إلى من افتخر به وأقف

عاجز من رد جميله إلى أبي العزيز حفظه الله

وأدام ذخرا لنا. إلى أعلى ما أملك في الوجود إلى

التي تعلمت منها أسمى معاني الحياة و الخلق

الطيب

في ظل حنان وعطف طامأ رعنتني وأحاطتني بهما،

إلى التي رأت في تعلمي إطفاء ل نار شوقها للعلم و

في نجاحي نجاحها إلى صاحبة القلب الكبير إلى

عطر الجنة و الحنونة الغالية أُمي أهديك روعي إن

استطعت.

إلى إخوتي الذين لم يخلوا عليا من عطاءهم

وعونهم حفظكم الله وأداكم نورا في حياتي.

شكر ربح فاڤ

بسم الله الرحمن الرحيم

" وفوق كل ذي علم عليم " صدق الله العظيم

لا بد لي أن أخطوا خطواتي الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة
أعود إلى أعوام قضيتها في رحاب الجامعة مع أساتذتي الكرام
الذين قدموا لي الكثير بأذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل
الغد التبحث الأمة من جديد وقبل أن أمضي أتقدم باسمي آيات
الشكر والامتنان و التقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة
في الحياة .

إلى الذين مهدوا لي طريق العلم و المعرفة إلى جميع أساتذتي
الأفاضل وبالأخص الدكتور " جمال تقيق " الذي نقول له بشراك
قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إن الحوت و الطير في
السماء

يصلون على معلم الناس الخير".

وكذلك نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث و قدم لنا
العون ومد لنا يد المساعدة وزودنا
بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث،

والى اللذين كانوا لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت
تقف أحيانا في طريقنا دوما

إلى من زرعوا التفاؤل في درينا و قدموا لنا المساعدات
والتسهيلات والأفكار والمعلومات ربما دون أن
يشعروا بدورهم لذلك فلهم منا كل الشكر و التقدير .

المخلص :

هدفت الدراسة لمعرفة أثر ممارسة الانشطة الترويحية والتقليدية في التقليل من الضغوطات النفسية في ظل جائحة كورونا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته للإجابة عن فرضيات الدراسة وتمثلت عينة الدراسة في 33 طالب مستوى ماستر. واعتمد الباحث على استبيان مكون من 3 محاور (محور الانشطة الترويحية والتقليدية ، محور الضغوطات النفسية ، محور جائحة كورونا) مستخدما المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، التكرار ،النسب المئوية ، معامل الارتباط "ر" بيرسون ، اختبار "ت" لحساب الفروق ، طريقة الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ. والحزمة الإحصائية (spss (v20 في تحليل بياناته . وتوصل الباحث إلى انه توجد علاقة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الترويحية والتقليدية واثرها في التقليل من الضغوطات النفسية في ظل جائحة كورونا، كما أوصى الباحث بضرورة ممارسة الانشطة الترويحية والتقليدية للتقليل من الضغوطات النفسية وكذا حمايتها من الإندثار .

الكلمات المفتاحية : الانشطة الترويحية ، التقليدية، الضغوطات النفسية ، جائحة كورونا،.

Abstract

The study aimed to find out the effect of practicing recreational and traditional activities in reducing psychological stress in light of the Corona pandemic. The researcher relied on a questionnaire consisting of 3 axes (recreational and traditional activities axis, psychological stress axis, Corona pandemic axis) using arithmetic mean, standard deviation, frequency, percentages, Pearson correlation coefficient "t" test to calculate differences, consistency method Internal Alpha Cronbach. And the statistical package (spss) v20 in analyzing his data. The researcher concluded that there is a statistical relationship between the practice of recreational and traditional activities and their impact on reducing psychological stress in light of the Corona pandemic, and the researcher also recommended the need to practice recreational and traditional activities to reduce psychological stress as well as protect it from extinction.

The key words : recreational activities, traditional, psychological stress, corona panemic,.

فهرس المحتويات

1- الإهداء

2- شكر وعرفان

3- ملخص المذكرة

4- فهرس المحتويات

5- قائمة الجداول

.....مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل الدراسة

- 1- الإشكالية : 5
- 1-1 التساؤلات الفرعية 5
- 2-1 فرضيات الدراسة 6
- 3-أهداف الدراسة : 6
- 4-أهمية الدراسة : 6
- 5-أسباب إختيار الموضوع : 7
- 6- مفاهيم ومصطلحات الدراسة : 7
- 7- النظريات المفسرة لموضوع الدراسة : 11

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

- 1-الدراسات السابقة والمشابهة: 18

الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة

- الدراسة الإستطلاعية: 22
- 2- المنهج المتبع: 22

22	3-المجال المكاني والزمني للدراسة:
22	4- مجتمع البحث:
22	6- الوسائل الإحصائية:
22	5-متغيرات الدراسة:
23	تمهيد:
23	- الدراسة الإستطلاعية:
23	2- المنهج المتبع:
24	3-المجال المكاني والزمني للدراسة:
24	4- مجتمع البحث:
25	4-1-عينة البحث:
25	5-متغيرات الدراسة:
25	6- الوسائل الإحصائية:

عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها

29	عرض وتحليل نتائج الدراسة.....
33	مناقشة و تفسير نتائج الفرضيات :
36	الاستنتاج العام
39	الخاتمة
Erreur ! Signet non défini.	التوصيات والاقتراحات.....
.....	قائمة المراجع
.....	الملاحق

قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح معامل الثبات : معامل الثبات لجميع عبارات الاستبيان	25
02	يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لبنود المحور الأول	28
03	يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لبنود المحور الثاني	29
04	يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لبنود المحور الثالث	30
05	يمثل معامل " ر " بيرسون للارتباط بين محاور الاستبيان	31

مقدمة

مقدمة

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

فالإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي العقلي 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 الانسان وهي التي تأثر على مدار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي ، بحيث تحتلج نفس المراهق ثورات تمتاز بالعنف والاندفاع كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق والتبرم والزهد بحيث من خلال الأنشطة الرياضية الترويحية يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته العقلية ويبتكر ويفهم وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتطور سلوكه في إتجاه طيب وهذا في ذاته هدف التربية الترويحية

تعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية من أهم النشاطات لما لها من نتائج إيجابية على حياة الفرد عامة في التقليل من الضغوط النفسية والابتعاد عنها كما أنها تساهم بشكل كبير في تقويم سلوكياتهم وانخراطهم في جماعات مما يسهل العمل ويعطي أكثر حيوية وبالتالي المرودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها بحيث تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في حياة الأفراد والمراهقين بصفة خاصة في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها بحيث يكون أحد أهم الأنشطة أو الاختصاصات التي تعني بالفرد أو المجتمع.

ولكن في ظل تقلب الأوضاع والمشاكل التي وقعت في العالم مؤخرا بسبب انتشار وباء كورونا الذي أثر سلبا على الدول اقتصاديا واجتماعيا وحتى رياضيا مما أدى إلى توقف الأنشطة الرياضية في جميع المرافق سواء كانت مؤسسات ترويحية او صالات أو نوادي ،هذا التوقف انعكس سلبا على الرياضة عامة والرياضيين خاصة

لهذا يلجأ البعض إلى ممارسة الأنشطة الترويجية وهذا ما سنتطرق إليه في بحثنا هذا تحت عنوان ممارسة الأنشطة الترويجية و التقليدية وأثرها في تقليل الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا. ولقد اشتملت الدراسة على جانبين:

1- الجانب النظري :

الفصل الأول : مدخل عام للدراسة حيث تناولنا فيه الإشكالية وتساؤلاتها و أهداف الدراسة ، أهمية الدراسة ، إضافة إلى مصطلحات ومفاهيم الدراسة ، النظريات المفسرة للموضوع.

الفصل الثاني : تناولنا فيه الدراسات السابقة والمرتبطة ، التعليق على الدراسات السابقة .

2- الجانب التطبيقي :

الفصل الثالث : تناولنا فيه إلى طرق ومنهجية الدراسة (المنهج المتبع ، عينة الدراسة ، الدراسة الاستطلاعية ، حدود الدراسة ، ادوات جمع البيانات) .

الفصل الرابع : تناولنا فيه عرض وتحليل و تفسير نتائج الدراسة ثم الخروج باستنتاج عام ووضع بعض الاقتراحات والتوصيات المستقبلية بالإضافة إلى خاتمة للموضوع قائمة المصادر والمراجع ، الملاحق .

الجانب النظري

الفصل الأول : مدخل الدراسة .

- إشكالية الدراسة وتساؤلاتها
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- أسباب اختيار الموضوع
- تحديد المفاهيم
والمصطلحات
- النظريات المفسرة لموضوع

1- 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 .

فالحياة في عالم اليوم هي حياة الرعب والقلق واضطراب والهوس وحروب وقتال وتحطيم العلاقات الإنسانية ، إن سلوك الإنسان وتصرفاته تقترب بتصوراته للحياة ونظرته إلى الأشياء والأمور التي تحيط به فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله والتطور السريع التي تشهده حياتنا 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 والضغط النفسي .

إن مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في حياة الأفراد والمراهقين بصفة خاصة في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها بحيث يكون أحد أهم الأنشطة أو الإختصاصات التي تعني بالفرد أو المجتمع ومن هنا يجعلنا في تضارب للأراء بحيث نستخلص بأن الأنشطة الرياضية الترويحية هي إختصاص من إختصاصات التربية البدنية والرياضية وهذا يؤدي بنا إلى طرح التساءل التالي :هل ممارسة الأنشطة الترويحية التقليدية لها تأثير في تقليل الضغوطات النفسية في ظل جائحة كورونا ؟

1-1 التساؤلات الفرعية

- هل يمكن إعتبار الأنشطة الترويحية التقليدية وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق في ظل جائحة كورونا ؟
- هل الأنشطة الترويحية التقليدية لها دور في التخفيف من صفة الإحباط والتوتر في ظل جائحة كورونا؟
- هل الإستمرار في ممارسة الأنشطة الترويحية التقليدية يزيد من نسبة التحكم في الإنفعالات الناتجة عن الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا ؟
- هل تساهم الأنشطة الترويحية التقليدية في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي في ظل جائحة كورونا ؟

1-2-2 فرضيات الدراسة

1-2-1-1 الفرضية العامة:

- الأنشطة الترويحية التقليدية لها دور فعال في التقليل من الضغوطات النفسية في ظل جائحة كورونا.

1-2-1-2 الفرضيات الجزئية:

- يمكن اعتبار الأنشطة الترويحية التقليدية وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق في ظل جائحة كورونا
- الأنشطة الترويحية التقليدية لها دور في التخفيف من صفة الإحباط والتوتر في ظل جائحة كورونا
- الإستمرار في ممارسة الأنشطة الترويحية التقليدية يزيد من نسبة التحكم في الإنفعالات الناتجة عن الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا
- تساهم الأنشطة الترويحية التقليدية في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي في ظل جائحة كورونا

3-أهداف الدراسة :

تتمثل أهداف الدراسة في:

- إبراز أهمية الأنشطة الترويحية التقليدية ودورها في تقليل الضغوطات النفسية في ظل جائحة كورونا
- معرفة العلاقة الموجودة بين الأنشطة الترويحية التقليدية والضغوطات النفسية
- التذكير بالألعاب الترويحية والتقليدية وإبراز مكانتها وحمايتها من النسيان
- الحصول على أكثر معلومات فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ على المراهقين قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.
- إظهار العلاقة التي تربط ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في بناء شخصية سوية

4-أهمية الدراسة :

يعد الترويح مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني، وله أهمية كبيرة في تنمية قوى الإنسان الجسمية والعقلية والخلقية والاجتماعية، ولا يكاد ينكر ذلك احد من علماء الاجتماع والتربية، بل يمكن الإجماع على انه له دور في تحقيق التوازن بين العمل والراحة، وتحقيق السعادة للإنسان، وفي ضوء ذلك نشير إلى إسهامات التربية الترويحية في الحياة العصرية فيما يلي:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات حيث أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين تكون لديهم الإمكانيات والفرص للعب والترويح تنمو عقولهم نمواً أكثر وأسرع من غيرهم.
- تطوير الصحة البدنية، حيث إن اللعب يكسبهم مهارات حركية، إضافة إلى أن اللعب يساهم مساهمة كبيرة مع الغذاء في زيادة الوزن والحجم ونمو الأجهزة الجسمية المختلفة
- التحرر من الضغوط والتوتر الوجداني المصاحب للحياة العصرية.
- تنمية ودعم القيم الاجتماعية، والثقافة الموحدة، حيث إن ممارسة النشاط وسط مجموعة من الأقران يساعد على التكيف الاجتماعي، وقبول آراء الجماعة، وإيثار على النفس، والتخلص من الأنانية وحب الذات.
- توفير حياة شخصية زاخرة بالاستقرار، حيث إن ساحات ممارسة النشاطات الترويحية تمثل أماكن يرسم فيها الشخص الخطوط العريضة لشخصيته، وأبعاد طويلة من تفكيره، قد تصل إلى ترسيخ نواح عقديه في نفسه، وتنمية قدراته النفسية.

5- أسباب إختيار الموضوع :

- يستمد موضوعنا أهمية بالغة خصوصاً في ظل الجائحة التي أحاطت بالعالم مؤخراً، ومن جهة أخرى رأينا بأن الأنشطة الترويحية والتقليدية تكاد تندثر فارتأينا إلى أن نذكر بأهمية الأنشطة الترويحية والتقليدية وأثرها في التقليل من الضغوط النفسية
- نقص الدراسات والبحوث حول هذا الموضوع.
- إبراز أهمية الأنشطة الترويحية والتقليدية في التقليل من الضغوط النفسية من خلال تناولنا هذا الموضوع.
- تحقيق بعض الأهداف في مجال البحث.

6- مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

تعريف النشاط :

- هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها إستجابة .
- التعريف الاجرائي:** هو مجموعة التغيرات التي يحدثها الفرد سواء كانت عقلية أو بيولوجية للوصول إلى هدف محدد ويتطلب طاقة.¹

¹- أحمد زكي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1977، ص8.

مفهوم الترويح :

لغة : إن مصطلح الترويح مشتق من الأصل اللاتيني Recreation ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر للتعريف بالنشاط الترويحي الذي يتم اختياره بدافع شخصي بوجه هام .

الترويح اصطلاحاً:

ان الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال أوقات الفراغ وبالنسبة لتعريف اوجي تسليات وانشغالات نتعاطاها بمحض إرادتنا أثناء وقت لايجوز فيه العمل العادي, وبينما يرى "كراوس " أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية .¹

التعريف الاجرائي :

فالترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحتوي نشاطا قد يكون نشاطا عنفا كما في الرياضيات والألعاب العنيفة أو نشاطا هادئاً كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقي تمارس في وقت الفراغ.

تعريف النشاط البدني الترويحي :

هو تلك الألعاب او الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والحالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفدرالي والتنظيمي، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى ان النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها .²

التعريف الاجرائي :

بمجموعة الألعاب الفردية والجماعية التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ ذات الطابع التنافسي لتحسين المزاج

¹- محمد محمد الحمامي، عايدة عبد العزيز، مصطفى، الترويح بين النظرية والتطبيق، 2013، ص 29

² - أمين انور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص77.

الضغوط النفسية:

يعرف **جوردن** الضغوطات النفسية بأنها الإستجابات النفسية الإنفعالية والفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه بأنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضواغط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها.¹

التعريف الاجرائي:

و هي حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده، وتصاحبه اضطرابات نفسية وفسيلوجية، ومعنى آخر هو حالة من التوتر النفسي الشديد نتيجة عوامل خارجية تضغط على الفرد وتسبب له اختلالا في التوازن واضطرابا في السلوك.

تعريف القلق:

و هو حالة انفعالية نفسية يتداخل فيها الخوف ومشاعر الرهبة، والحذر، والرعب، والتحفز موجهة نحو المستقبل او الظروف المحيطة، ويعتبر القل من المشاعر الطبيعية العامة التي يمر بها كل انسان²

تعريف التوتر النفسي:

اقترح هذا الاسم لأول مرة العالم "سيلبي" 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 كحادثة سير أو عملية جراحية أو مرض أو تقلب طقس أو تبييت نية انتقام أو، انفعال نفساني كالحزن والغضب أو الفرح المبالغث، والتوتر إذن محمول ونافع به نتجاوز صروف الدهر من ابتلاءات ومضايقات اقتصادية وتنافس ونجاحات³

- طه عبد العظيم حسين وآخرون، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر العربي،
ط1، الأردن، 2006، ص20

²- وليد سرحان وآخرون: سلوكيات القلق، دار مجدلاوي، عمان، الأردن، ط2، 2008، ص11

³- مختار متولي ، محمد إسماعيل إبراهيم : مبادئ علم النفس، ط3، مطبعة المعارف، سورية 1969 ص93

جائحة كورونا:

الوباء (Epidemic):

هو زيادة مفاجئة وسريعة في عدد حالات المرض على نحو أعلى من المتوقع في مجتمع معين كما هو الحال مع الفاشية، لكنه يمتد على رقعة جغرافية أوسع.

الجائحة (Pandemic):

تحدث عندما ينتشر الوباء إلى عدة بلدان أو قارات وعادة ما يصاب عدد كبير من السكان.

جائحة فيروس كورونا المستجد (covid-19):

تعيش البشرية هلع كبير من فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) كونه يعد جائحة يختلف نمط انتشارها عن سابقاتها من الفايروسات التاجية التي تصيب الجهاز التنفسي، فما هو فيروس كورونا المستجد وما هي طبيعة تركيبته البنوية وآلية تسببه بالمرض.

تمثل فيروسات كورونا فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب أمراض متنوعة للإنسان كالزكام / نزلات البرد العادية، ومتلازمة كورونا الشرق الأوسط التنفسي (MERS - CoV)، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس CoV -SARS) ويعد فيروس كورونا المستجد (2-CoV -SARS) سلالة جديدة لم يسبق تحديدها وإصابتها للبشر من قبل.¹

¹- نشرية الالكسو العلمية، نشرية متخصصة، العدد الثاني يونيو 2020

7- النظريات المفسرة لموضوع الدراسة :

7-1- النظريات المفسرة للترويح:

أولاً: نظرية الاستجمام أو الراحة:

وتعد هذه النظرية من أقدم النظريات التي حاولت التعرف على الأسباب ، والدوافع الكامنة وراء ممارسة الترويح من قبل الإنسان ، وترى النظرية أن دافع الإنسان في ممارسة الترويح هو إراحة العضلات، والأعصاب من عناء العمل، وتخليصها مما تراكم عليها من عبء جراء إجهادها في وقت العمل إلا أنه يؤخذ عليها الملاحظات التالية:

- حسب مفهوم النظرية سيكون الترويح لدى كبار السن أكثر منه لدى الأطفال، إلا أن الملاحظ أن الترويح ينتشر بين الصغار أكثر من انتشاره بين الكبار
- كثيراً ما يمارس الأطفال ترويحهم، وألعابهم بعد استيقاظهم من النوم، أو بعد أخذهم القسط من الراحة، فلا يوجد لديهم عناء أو تعب حتى يتخلصوا منه.
- يوجد عدد من العاطلين عن العمل، ومع ذلك نجدهم يمارسون بعض الترويح في حياتهم اليومية، فهم في راحة طوال يومهم، ومع ذلك يمارسون الترويح.

ثانياً: نظرية الطاقة الزائدة عن الحاجة:

وهذه النظرية على النقيض من النظرية السابقة ، وأصحاب هذه النظرية يشبهون الطاقة الكامنة بالجسم، وعلاقتها بالترويح مثل صمام الأمان الذي يسمح للقاطرة البخارية بالتخلص من البخار الفائض ولما كانت هذه الطاقة الكامنة توجد لدى الأطفال أكثر من وجودها عند الكبار فاهتمام أكثر ممارسة للترويح من كبار السن، إلا أن هذه النظرية عاجزة عن تفسير بعض الجوانب في العملية الترويحية مثل : استمرار الأطفال في اللعب على الرغم من اجتهادهم، إضافة إلى وجود بعض الأفراد من الناس لا يميلون للترويح، ولا يرغبون اللعب مطلقاً، فأين تذهب الطاقة الفائضة لديهم، كما أن بعض الناس قد يمارس ترويحهم بعد انتهائهم من بعض الأشغال الشاقة، أو المجهدة، ووفق منطوق النظرية فإن طاقتهم الكامنة قد استنفدت في الشغل وبالتالي لا حاجة للترويح¹.

-ابراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، عمان، 1998،
ص15

ثالثا: نظرية الإعداد للحياة :

برى كارل جروس "KARL GROS" الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمرير الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، و بهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، و الولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة، هنا يجب أن ننوه بما قدمه "كارل جروس" خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

رابعا: نظرية الترويح:

يؤكد جيتي مونس "القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة. والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتمثل في عملية الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ.

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد وخاصة العامل النفسي لهذا نجد السفر والرحلات والعب الرياضية. خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها.

خامسا: نظرية الاستجمام

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح فهي تذهب إلى أن الميول الشاق ممل، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة العين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما ما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

سادسا: نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بان للبشر اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم فالطفل يتنفس و يضحك ويصرخ ويزحف وتنصب قامته ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غرائزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه.

7-2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

- نظرية التحليل النفسي:

هي مجموعة نظريات ومنهج أسلوب علاجي ظهر " فرويد الدراسة النفس البشرية ومحاولة تفسير الضغوط النفسية.

أولا: نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم " فرويد " الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعيدي من الرغبات، فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل الموقف أو السلوك، هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتجربة يأتي من محيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

و طبقا للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا، فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره " فرويد " ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعر تكتب في اللاشعور، وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة يرافق ذلك الشعور بالذنب مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقا ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها، كما يرى علماء النفس التحليلين أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوك هي بمثابة تعبير عن الصراع بين الهو والذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالبا من المحيط الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة

النفسية الداخلية أو ما يطلق عليه الضمير فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي إلى ظهور آليات الدفاعية عند الفرد¹

في هذه النظرية ركزت على الشخصية والمشاعر والصراعات التي تحدث في الهو والانا الأعلى وطرائق الجانب الفيزيولوجي ودور الهرمونات في الضغوط النفسية.

ثانياً: النظرية الفيزيولوجية:

أ- كانون: (Canon) يعتبر العالم الفيزيولوجي كانون من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ ورد الفعل العسكري ففي بحوثه عن الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل الفيزيولوجي وقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالية كالآلم والخوف والغضب تسبب تغيراً في الوظائف الفيزيولوجية لكائن الحي ترجع إلى التغيرات في إفراز بعض الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة.

وقد كشفت أبحاث "كانون" عن وجود ميكانيزم وآلية في جسم الإنسان تساعده على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي و الكيميائي بانتهاء الظروف والموقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يظن بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره "كانون" ضغوط يواجه الفرد ويؤدي ربما إلى المشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم.

ب - سلي: (self) لحكم تخصصه كطبيب اهتم بتفسير الضغط النفسي تفسيراً فيزيولوجياً إذا أنشأ "سلي" نموذجاً لتفسير الضغوط وأطلق عليه اسم "زملة أعراض التكيف العام" ويقصد بكلمة عام أن رد الفعل الدفاعي لأن من مسببات الضغط يكون له تأثيراً على جوانب مختلفة جسمية ونفسية كلمة تكيف تعني أن المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط، أما كلمة زملة أعراض التكيف العام فتشير إلى ردود الأفعال الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد ولكل فرد مصادر متاحة ومحددة للتكيف مع المواقف البيئية وقد قسم سلي مجموعة الأعراض التكيفية للضغط أو ردود الفعل تجاه المصادر

- فاطمة عبد الرحمان نوايسة، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساعدة، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2011، ص18

الضاغطة إلى ثلاثة مراحل مرحلة الإنذار، مرحلة المقلومة مرحلة الإنهاك واعتبر أن الاستجابة الفيزيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الحياة¹

في هذه النظرية ركزت على الاتجاه الفيزيولوجي لأنه السبب في الضغط النفسي وتعاطي على الاستجابات التي يواجهها الفرد .

ثالثا: النظرية السلوكية:

تنظر إلى الضغوط النفسية على أنها نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن الحكم بها وقد لا يمكن التحكم بها والسبب الرئيسي ينبع من البيئة وتذهب السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة ولهذا فإن الضغوط تظهر أثارها مختلفة من حيث شدتها وحجمها، والسلوكية على اختلاف مراحلها في السلوكية القديمة (Watson) والسلوكية الوسطية (Tolman) تولمن والسلوكية الحديثة (skiminor) أكدت على الركن البيئي في الضغوط النفسية.

أما " لازاوس " وهو أحد علماء النفس أسلوكيين المعرفين يؤكد في نموذج عن الضغوط على وجود متغيرات بسيطة تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة مشددا على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في الاستجابة للضغوط ومواجهتها، وهو ما يسميها بعملية التقسيم الأولي والثانوي أي أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي تسبب الضغط له وأن الفرد عندما يواجه موقف أو حدث في الحياة فإنه يحاول تقييمه معرفيا بصورة أولية لتحديد معنى الموقف ودلالته ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يسند إليها في التعامل مع الموقف ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء المواقف الضاغطة كما فسر السلوكيون الضغوط النفسية على أنها تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المرافق الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة².

- طه عبد العظيم حسين وآخرون، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار النشر

¹ والتوزيع، عمان، الأردن، 2006، ص71

- فاطمة عبد الرحمان نوايسة، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2011، ص19

رابعاً: النظرية المعرفية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن استجابة الفرد للأحداث والمواقف تتحدد بشكل كبير من خلال تفسيرات الفرد لها، تبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط من خلال نموذج التفاعلي الذي قدمه كلا من (1984) lozatus hakman والذي يؤكد على أهمية التقييم الأولي والثانوي في نشأة الضغوط والتعامل معها كما يستند هذا النموذج إلى علماء نفس معرفيين آخرين:

- ألبرت أليس : يعتبر رائد طريقة الإرشاد العقلاني، الانفعالي، السلوكي، إذ يرى أن الظروف الضاغطة ليست كذلك في ذاتها، وإنما هي ضاغطة تبعاً لنسق اعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد من هذه الظروف.

-أما أرونبيك : يرى أن الضغط استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة ل : موقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها فتسبب له إحباط وتخل بالتزانه، أو موقف تثير فيه أفكار عن الشعور بالعجز واليأس فالمتغيرات المعرفية هي التي تحدد مدى تأثير الفرد بالموقف الضاغط وقدرته على المواجهة

خامساً : النظرية الإيكولوجية والاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية بأن الأفراد يتأثرون بجميع مكونات البيئة التي يعيشون فيها، فهم جزء من النسق الاجتماعي لذا فإن الضغوط وأساليب مواجهتها تحدث وتتعدد في إطار السياق الاجتماعي فالأحداث والظروف البيئية يمكن أن تكون مصدرها من مصادر الضغوط كالحروب والكوارث الطبيعية، الفقر، العنصرية البطالة، أحداث العنف والجريمة، كما أن استجابات الأفراد اتجاه مختلف الضواغط تختلف باختلاف الأفراد واختلاف ظروف المجتمع المرتبطة بالنواحي الاقتصادية والاجتماعية والبيئية إذ عادة ما ترتبط الضغوط النفسية والاجتماعية بطرف مثل : انخفاض المعيشة، ظروف العمل السيئة، انخفاض الدخل نقص الدعم الاجتماعي، مما يؤدي إلى الشعور بالغضب وعدم الرضا واليأس وزيادة حدة الضغوط النفسية التي تحول دون مواجهة تحديات الحياة بمختلف نواحيها بشكل توافقي¹

- طه عبد العظيم حسين وآخرون، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار النشر¹ والتوزيع، عمان، الأردن، 2006، ص70/69

الفصل الثاني : الدراسات السابقة

والمشابهة

- عرض الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة

1-الدراسات السابقة والمشابهة:

هناك بعض الدراسات السابقة التي تناولت مواضيع مقارنة 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:

1-1 - 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 مناشط 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 مناشط 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 وتلميذة من مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الجزائر من خلال العينة المقصودة و توصلت النتائج بعد التحليل والمناقشة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق الأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين وذلك 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 إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين النشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى .

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

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

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية 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 واكتئاب كذلك تبين كيفية دمج المعاق حركيا داخل المجتمع ليصبح مثل باقي الأطفال الأسوياء، وذلك بفضل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

1-2- الدراسات العربية:

الدراسة الأولى: 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 المجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي و البعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث بلغ قوامها 31 مسنا من دور المسنين بطنطا، بالمحافظة الغربية وكانت أهم النتائج :

-تأثير البرنامج الترويحي إيجابيا مع مستوى التوافق النفسي لدى المسنين

-التحسن في القياسات الثالثة ما بين (8,75) للقياس القبلي و(42,82) للقياس البعدي

الدراسة الثانية: دراسة الطيريري (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 بالعمري ليست ذا نسق معين تخضع له المجموعة كنتيجة لمتغير العمر .

الدراسة الثالثة: دراسة لطفي راشد(1993)

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

- مسببات ضغوط 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.

1-3-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 .

- 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، فارتفاعهما انخفضت استجابة الضغط النفسي، حيث أن الميل إلى التوكيدية كان مؤثراً على تقدير الذات بينما ارتبط تقدير الذات بشكل مباشر مع الضغط النفسي.

الفصل الثالث : طرق ومنهجية الدراسة

- الدراسة الإستطلاعية:
- 2- المنهج المتبع:
- 3-المجال المكاني والزمني للدراسة:
- 4- مجتمع البحث:
- 6- الوسائل الإحصائية:
- 5-متغيرات الدراسة:

تمهيد:

بعد إتمامنا لدراسة الجانب النظري الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوعنا، ننتقل إلى الجانب التطبيقي (الميداني) لدراسة الموضوع دراسة ميدانية يتسنى من خلالها إعطاء المنهجية العلمية وكذلك التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة وهذا من خلال تحليل ومناقشة نتائج المقياس

- الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي من إعداد كل البحوث العلمية، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث إلى عندما تكون مشكلة محل البحث جديدة لم يسبق التطرق إليها، أو عندما تكون معلومات ام المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة او ضعيفة

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الإستطلاعية من اهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ولهذا قمنا بدراسة إستطلاعية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة وذلك من أجل:

- التعرف على المكان والفئة التي تطبق عليها الدراسة

- التعرف على مشكلة الدراسة التي نحن بصدد مناقشتها والوقوف على واقع هذه الدراسة

- معرفة مختلف العمليات الإحصائية المستعملة للحساب وهذا مايسهل علينا التعامل معها اثناء اجراء الدراسة الأساسية

2- المنهج المتبع:

2-1- تعريف المنهج:

الطريقة التي تتبع للكشف عن الحقائق بواسطة استخدام مجموعة من القواعد العامة ترتبط بتجميع البيانات وتحليلها حتى نصل إلى نتائج ملموسة وبما ان المعرفة العلمية معقدة كان من الواجب على العلماء والباحثين أن يتبعوا مناهج لتسهيل الدراسة والإلمام بحيثيات الموضوع المدروس، وظهر هذه المناهج ساهم بقدر كبير في الدراسات النفسية والاجتماعية وحتى الدراسات التطبيقية ومن بين هذه المناهج المنهج الوصفي¹

- عصام حسين الدلمي، علي عبد الرحيم صالح، البحث العلمي أسسه ومناهجه، دار الرضوان، ط1، عمان 2014،

2-2- المنهج الوصفي:

مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج¹

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو بذلك يريد التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر ظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كامل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة على هذا فطبيعة هذا الموضوع تتطلب هذا المنهج مما دفعنا إلى اختياره.

3-المجال المكاني والزمني للدراسة:

3-1-المجال المكاني:

قمنا بإجراء هذه الدراسة الخاصة بالبحث في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ولاية ورقلة.

3-2-المجال الزمني:

وهي الفقرة التي تم فيها إجراء البحث وتوزيع الاستمارات حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم إلى قسمين:

- مجال خاص للجانب النظري من شهر ديسمبر 2020 إلى شهر مارس 2021

- مجال خاص بالجانب التطبيقي من نهاية شهر مارس 2021 إلى أواخر شهر ماي 2021

4- مجتمع البحث:

من الناحية الإصطلاحية هو " تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو وحدات أخرى".²

¹ محمد علي محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، ط3، الاسكندرية، مصر، 1986، ص181
2003، - محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص14

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها وهذا يشمل طلبة الثانية ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة

4-1- عينة البحث:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الأسس التي توفر له المعلومات اللازمة حول موضوع الدراسة، وهذا بالرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع الأصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينة والتي تعني: " العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث"، لذلك فإن إختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث الأصلي يعتبر من أهم الخطوات لإنجاز أي دراسة¹

5-متغيرات الدراسة:

5-1- المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

وقد تمثل المتغير المستقل في موضوع بحثنا في " الأنشطة الترويحية والتقليدية "

5-2- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع².

6- الوسائل الإحصائية:

المتوسط الحسابي :

$$x' = \frac{\sum xf}{n}$$

¹- رشيد زرواتي، مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص344

²(محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في ت ب ر وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص219)

حيث :

x' : المتوسط الحسابي

$\sum x$: مجموع القيم

N عدد الأفراد

F: تكرار الفئة

الانحراف المعياري :

في حالة ($n > 30$)

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي .

صدق وثبات الاستبيان

صدق وثبات الاستبيان :

جدول رقم 01 يوضح معامل الثبات : معامل الثبات لجميع عبارات الاستبيان

ألفا كرونباخ	عدد العبارات
0,761	32

نلاحظ أن عدد العبارات هو 32 عبارة وألفا كرونباخ يساوي 0,761 ومنه نرى أن الاستبيان يمتاز بدرجة ثبات عالية لدى يمكننا الدراسة بكل ارتياح .

الصدق الذاتي :

بما أن ألفا كرونباخ يساوي $\sqrt{0,7610} =$ فان الصدق الذاتي يساوي 0.872.

1- مقياس ليكارت الثلاثي:

يستخدم في حالة الاجابه إحدى ثلاث خيارات مثل (نعم- لا - أحيانا)، كما فالجدول التالي :

الرأي	Opinion	الوزن (weight)
لا	Disagree	1
احيانا	Nutral	2
نعم	Agree	3

ويعطى كل رأي وزنه (Weights) ، وفق الترتيب الموضح بالجدول و يتم بعد ذلك حساب المتوسط الحسابي (المتوسط المرجح) ، ثم يحدد الإتجاه كما في الجدول التالي :

اتجاه الرأي لمقياس ليكارت الثلاثي	
المتوسط	اتجاه الرأي
من 1 إلى 1.66	لا
من 1.67 إلى 2.33	أحيانا
من 2.34 إلى 3	نعم

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها

- عرض وتحليل نتائج الدراسة
- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
- الاستنتاج العام للدراسة
- الاقتراحات والتوصيات

عرض وتحليل نتائج الدراسة

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات المحور الأول: نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية لفقرات المحور الأول تتراوح ما بين (0.73_1)، والعبارة التي نالت أعلى متوسط العبارة 9 بنسبة (1)، والعبارة الأقل متوسط العبارة 5 بنسبة (0.73)، أما المتوسط العام (17.03) والانحراف المعياري بنسبة (4.15) وهو بمستوى مرتفع.

الجدول رقم (02) يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لبنود المحور الأول

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	س1	,87	,434
02	س2	,93	,450
03	س3	,97	,414
04	س4	,87	,571
05	س5	,73	,691
06	س6	,90	,481
07	س7	,90	,403
08	س8	,87	,434
09	س9	1,00	,525
10	س10	,97	,414
11	س11	,97	,490
12	س12	,87	,507
	التقليدية	17,0333	4,15629

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات المحور الأول: نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية لفقرات المحور الأول تتراوح ما بين (0.73_1)، والعبارة التي نالت أعلى متوسط العبارة 9 بنسبة (1)، والعبارة الأقل متوسط العبارة 5 بنسبة (0.73)، أما المتوسط العام (17.03) والانحراف المعياري بنسبة (4.15) وهو بمستوى مرتفع.

الجدول رقم (03) يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لبند المحور الثاني

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	س13	,67	,479
02	س14	1,17	,913
03	س15	,90	,548
04	س16	1,07	,907
05	س17	1,07	,785
06	س18	1,00	,830
07	س19	,80	,664
08	س20	,87	,507
09	س21	,87	,434
10	س22	,93	,691
11	س23	,93	,583
12	س24	,93	,640
13	س25	,93	,365
	النفسية	22,1333	4,84044

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات المحور الثاني: نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية لفقرات المحور الثاني تتراوح ما بين (0.67_1.17)، والعبارة التي نالت أعلى متوسط العبارة 15 بنسبة (1.17)، والعبارة الأقل متوسط العبارة 13 بنسبة (0.67)، أما المتوسط العام (22.13) والانحراف المعياري بنسبة (4.84) وهو بمستوى مرتفع.

الجدول رقم (04) يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لبنود المحور الثالث

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
,305	1,10	س26	01
,664	,80	س27	02
,490	1,03	س28	03
,776	,87	س29	04
,556	,97	س30	05
,71840	,6333	س31	06
,54667	,6667	س32	07
2,03306	6,0667	كورونا	

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات المحور الثالث: نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية لفقرات المحور الثالث تتراوح ما بين (0.63_1.10)، والعبارة التي نالت أعلى متوسط العبارة 26 بنسبة (1.10)، والعبارة الأقل متوسط العبارة 31 بنسبة (0.63)، أما المتوسط العام (6.06) والانحراف المعياري بنسبة (2.03) وهو بمستوى مرتفع.

معامل الارتباط بيرسون

جدول رقم (05) يمثل معامل " ر " بيرسون للارتباط بين محاور الاستبيان

المتغيرات	الانشطة الترويجية والتقليدية	الضغوطات النفسية	جائحة كورونا
درجات محور الأنشطة الترويجية والتقليدية الدلالة الإحصائية العينة	1 30	**471, 009, 30	159, 402, 30
درجة محور الضغوطات النفسية الدلالة الإحصائية العينة	**471, 009, 30	1 30	162,- 392, 30
درجة محور جائحة كورونا الدلالة الإحصائية العينة	159, 402, 30	162,- 392, 30	1 30

معامل الارتباط بيرسون: نلاحظ من الجدول مصفوفة الارتباط سيرمان ان نسبة الارتباط بين التقليدية والنفسية وكورونا متوسط حيث قدرت نسبة الارتباط بينهما (30%) بينما قيمة = 0.01 .sig.

مناقشة و تفسير نتائج الفرضيات :

تفسير نتائج الفرضية الأولى القائلة بأنه : يمكن اعتبار الأنشطة الترويجية التقليدية وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق في ظل جائحة كورونا.

جاءت نتائج المحور الأول ايجابية حيث بلغ متوسط الحسابي(1.4583) وانحراف معياري (0.28045) واختبار t(22.447) ودرجة الحرية 29 عند مستوى الدلالة 0.000 وهو دال احصائيا ومنه نرى بان فرضيتنا قد تحققت و يمكن اعتبار الأنشطة الترويجية التقليدية وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق في ظل جائحة كورونا؛ ومنه تتفق مع دراسة مرازقة جمال (2013).

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تاست T	درجات الحرية	المستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الأنشطة الترويجية والتقليدية	17.0333	4.15629	22.447	29	0.000	دال

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها

تفسير نتائج الفرضية الثانية القائلة بأن : الاستمرار في ممارسة الأنشطة الترويحية التقليدية يزيد من نسبة التحكم في الانفعالات الناتجة عن الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تاست T	درجات الحرية	المستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الضغوطات النفسية	22.1333	4.84044	25.045	29	0.000	دال

جاءت نتائج المحور الثاني ايجابية حيث بلغ متوسط الحسابي (22.13) وانحراف معياري (4.84044) واختبار t(25.045) ودرجة الحرية 29 عند مستوى الدلالة 0.000 وهو دال احصائيا ومنه نرى بان فرضيتنا قد تحققت ويرجع الطالب الباحث أن الاستمرار في ممارسة الأنشطة الترويحية التقليدية يزيد من نسبة التحكم في الانفعالات الناتجة عن الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا؛ ومنه تتفق دراستنا مع دراسة كاميليا زين العابوني عبد الرحمان (2003).

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها

تفسير نتائج الفرضية الثالثة التي تقول : تساهم الأنشطة الترويحية التقليدية في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي في ظل جائحة كورونا.

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تاست T	درجات الحرية	المستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
جائحة كورونا	6.0667	2.03306	16.344	29	0.000	دال

جاءت نتائج المحور الثالث ايجابية حيث بلغ متوسط الحسابي (0.066) وانحراف معياري (2.033) واختبار t(16.344) ودرجة الحرية 29 عند مستوى الدلالة 0.000 وهو دال احصائيا ومنه نرى بان فرضيتنا قد تحققت ويرجع الطالب الباحث أنه تساهم الأنشطة الترويحية التقليدية في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي في ظل جائحة كورونا؛ ومنه تتفق دراستنا دراسة بيتري وروثيرمان (1982).

الاستنتاج العام

نستنتج من خلال دراستنا أن جميع فرضيات الدراسة قد تحققت حيث أن الفرضية الأولى و التي تنص على يمكن إعتبار الأنشطة الترويجية التقليدية وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق في ظل جائحة كورونا فهي قد تحققت و الفرضية الثانية و التي تنص على الأنشطة الترويجية التقليدية لها دور في التخفيف من صفة الإحباط والتوتر في ظل جائحة كورونا قد تحققت.

والفرضية الثالثة التي نصت على الإستمرار في ممارسة الأنشطة الترويجية التقليدية يزيد من نسبة التحكم في الإنفعالات الناتجة عن الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا قد تحققت.

والفرضية الرابعة التي نصت على أن الأنشطة الترويجية التقليدية تساهم في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي في ظل جائحة كورونا قد تحققت.

لقد هدفنا من خلال دراستنا الى التعرف على دور مساهمة الأنشطة الترويجية والتقليدية في التقليل من الضغوطات النفسية في ظل جائحة كورونا اد تعتبر ممارسة الأنشطة الترويجية والتقليدية احد العوامل الأساسية في التخلص من الضغوط النفسية التي تواجه المجتمع ككل في ظل هذه الظاهرة التي أصابت العالم وقد انطلقت دراستنا من مجموعة من التساؤلات و الفرضيات ثم التحقق منها بواسطة تطبيق ادوات لجمع البيانات ثم معالجتها و تحليلها ثم مناقشتها و تحليل النتائج التي توصلنا من خلالها الى ان ممارسة الأنشطة الترويجية والتقليدية دور في التقليل من الضغوطات النفسية في ظل جائحة كورونا

وفي الاخير تبقى البحوث العلمية جارية كعجلة الحياة تدور و الله ولي التوفيق

التوصيات والاقتراحات

من خلال النتائج المتحصل عليها فيما يخص بحثنا هذا والمتمثل في ممارسة الانشطة الترويجية والتقليدية وأثرها في تقليل الضغوطات النفسية في ظل جائحة كورونا، أردنا تزويد بحثنا ببعض الإقتراحات والتوصيات والتي نتمنى أن تؤخذ بعين الإعتبار:

- الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث لفائدة طلبة التربية البدنية والرياضية المقبلين على إعداد البحوث خاصة .

- الإهتمام بالأنشطة الترويجية والتقليدية لما لها من أهمية في كبرى في حياتنا

- إبراز الصورة الحقيقية التي تمثلها ممارسة الانشطة الترويجية والتقليدية في التقليل من الضغوطات النفسية

- الإهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الانشطة الترويجية والتقليدية في التخفيف من الضغوطات النفسية

- حث الهيئات المشرفة والسلطات المعنية على تسطير برامج وتظاهرات رياضية بغية نشر الوعي الرياضي حول الرياضة الترويجية ومختلف أشكالها

- تعزيز استثمار دافع الأفراد نحو ممارسة الانشطة الترويجية والتقليدية وهذا بتوفير الإمكانيات اللازمة من مرافق، قاعات، التحسيس والتوعية .. الخ

- وضع إستراتيجية إعلامية من شأنها أن تساهم في نشر الوعي الثقافي الرياضي خاصة فيما يتعلق بالترويج الرياضي وأوقات الفراغ

الخاتمة

الخاتمة

على ضوء الفكرة الرئيسية الهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا واستنادا إلى الدراسة الميدانية التي قمنا بها، هي أن مشروع هدف التقليل من الضغوطات النفسية بممارسة الأنشطة الترويحية والتقليدية مرتبط أساسا بالعمل على خلق الجو الملائم لممارسة النشاط الرياضي الترويحي في ظل هذه الجائحة، والإجماع على أن سبب الضغوطات النفسية التي تصادف المراهقين والشباب تعود إلى عدم ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى الضغوطات النفسية التي تصادف المراهقين والشباب وأسفرت النتائج على تطور وتغير إيجابي وملحوظ وذلك في التقليل من الضغوطات النفسية عند الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي على عكس غير الممارسين.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1. ابراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، عمان، 1998.
2. أحمد زاكي، معجم العلوم الإجتماعية، مكتبة لبنان، 1977.
3. أمين انور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
4. رشيد زرواتي، مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
5. طه عبد العظم حسين وآخرون، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر العربي، ط1، الأردن، 2006.
6. عصام حسين الدلي، علي عبد الرحيم صالح، البحث العلمي أسسه ومناهجه، دار الرضوان، ط1، عمان 2014.
7. فاطمة عبد الرحمان نوايسة، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2011.
8. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في ت ب ر وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
9. محمد علي محمد، علم الإجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، ط3، الاسكندرية، مصر، 1986.
10. محمد محمد الحمامي، عايدة عبد العزيز، مصطفى، الترويج بين النظرية والتطبيق، 2013.
11. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
12. وليد سرحان وآخرون: سلوكيات القلق، دار مجدلاوي، عمان، الأردن، ط2، 2008.
13. مختار متولي ، محمد إسماعيل إبراهيم : مبادئ علم النفس، ط3، مطبعة المعارف، سورية 1969.
- 14.

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم 01: استمارة الاستبيان

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة إستبيان

أحبائي طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحية طيبة و بعد :

في إطار القيام بدراسة تحت عنوان "الأنشطة الترويحية والتقليدية وأثرها في تقليل الضغوطات النفسية في ظل جائحة كورونا" .

دراسة ميدانية على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – ورقلة -

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر ، تدريب رياضي ، و بصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع نرجو منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان بعناية و صدق و تأكد من حفظ سرية إجابتك التي لن نستخدم إلا لأغراض علمية .

و لك منا جزيل الشكر.

معلومات هامة:

الجنس : ذكر () أنثى ()

المستوى : ليسانس () ماستر ()

ملاحظة :

ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

1- الأنشطة الترويحية والتقليدية :

الرقم	عبارات الاستبيان	نعم	لا	أحيانا
01	هل تحب ممارسة الألعاب الترويحية والتقليدية			
02	هل تعتبر أن ممارستك للأنشطة الترويحية التقليدية يفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية ومعرفة الأصدقاء			
03	هل تشعر بالترويح عند ممارستك للنشاط الترويحي (اللعب في وقت الفراغ).			
04	هل تحب ممارسة الأنشطة الترويحية التنافسية (مقابلة ضد خصمك)			
05	هل للأنشطة الترويحية التنافسية (مقابلة ضد خصمك) أهمية من حيث الرفع من الدافعية لديك			
06	هل للنشاط الترويحي دور في تنمية القدرات البدنية لديك			
07	هل تستمتع بممارستك للأنشطة الترويحية			
08	هل ترى أن ممارسة الأنشطة الترويحية والتقليدية مفيدة لك			
09	هل ممارسة الأنشطة الترويحية والتقليدية تساعدك على الاسترخاء والتخلص من الطاقة الزائدة			
10	هل الأنشطة الترويحية والتقليدية تنمي لديك الروح الرياضية			
11	هل تشعر بالرضا والسرور عند ممارستك للأنشطة الترويحية والتقليدية			
12	ممارسة الأنشطة الترويحية والتقليدية تساهم في دوام العلاقات بين الاصدقاء			

2-الضغوطات النفسية :

الرقم	عبارات الاستبيان	نعم	لا	أحيانا
01	هل الألعاب الترويحية التقليدية لها دور في التقليل من الضغوط النفسية لديك			
02	هل اللعب الجماعي يجعلك غاضبا وكثير الانفعال.			
03	هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي.			
04	هل هناك دور لمقابلة ضد خصمك في الرفع من مستوى القلق.			
05	هل تشعر بالتوتر عند ممارستك للنشاط التنافسي الترويحي(مقابلة ضد خصمك).			
06	هل تنفعل عند خسارتك في منافسة مع خصمك.			
07	هل يلعب النشاط التنافسي الترويحي(مقابلة ضد خصمك) دورا في التنفيس الانفعالي.			
08	هل النشاط الترويحي (اللعب في وقت الفراغ) يساعدك على تحقيق التوازن النفسي والشعور بالسعادة			
09	هل تعتبر أن ممارستك للأنشطة الترويحية (اللعب في وقت الفراغ) دور في التخفيف من الضغط النفسي			
10	هل اللعب في وقت الفراغ له دور في تقليل من الانفعالات			
11	هل تشعر أن جسمك مسترخ بعد ممارستك للنشاط الترويحي			
12	هل النشاط الترويحي (اللعب في وقت الفراغ) يمنحك الهدوء			
13	هل ممارسة الألعاب الترويحية والتقليدية تجعلك سعيدا			

3-جائحة كورونا :

الرقم	عبارات الاستبيان	نعم	لا	أحيانا
01	هل أثرت جائحة كورونا على ممارستك للأنشطة الترويجية			
02	هل تشعر بالقلق والخوف من وباء كورونا			
03	انتشار الوباء قلل من ممارستي للأنشطة الترويجية والتقليدية			
04	أمارس بعض الأنشطة الترويجية والتقليدية في حيننا			
05	هل تشعر بالخطر من إصابتك بفيروس كورونا			
06	هل تجد أوقاتا لممارسة أنشطة ترويجية في ظل هذه الجائحة			

-هل الأنشطة الترويجية التقليدية لها دور فعال في التقليل من الضغوطات النفسية في ظل جائحة كورونا؟

الملحق رقم 02

مخرجات ال SPSS

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	65,2
Exclus ^a	16	34,8
Total	46	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,761	32

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
س1	30	0	2	,87	,434
س2	30	0	2	,93	,450
س3	30	0	2	,97	,414
س4	30	0	2	,87	,571
س5	30	0	2	,73	,691
س6	30	0	2	,90	,481
س7	30	0	2	,90	,403
س8	30	0	2	,87	,434
س9	30	0	2	1,00	,525
س10	30	0	2	,97	,414
س11	30	0	2	,97	,490
س12	30	0	2	,87	,507
التقليدية	30	12,00	26,00	17,0333	4,15629
N valide (listwise)	30				

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
س13	30	0	1	,67	,479
س14	30	0	2	1,17	,913
س15	30	0	2	,90	,548
س16	30	0	2	1,07	,907
س17	30	0	2	1,07	,785
س18	30	0	2	1,00	,830
س19	30	0	2	,80	,664
س20	30	0	2	,87	,507
س21	30	0	2	,87	,434
س22	30	0	2	,93	,691
س23	30	0	2	,93	,583
س24	30	0	2	,93	,640
س25	30	0	2	,93	,365
النفسية	30	13,00	34,00	22,1333	4,84044
N valide (listwise)	30				

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
س26	30	1	2	1,10	,305
س27	30	0	2	,80	,664
س28	30	0	2	1,03	,490
س29	30	0	2	,87	,776
س30	30	0	2	,97	,556
س31	30	,00	2,00	,6333	,71840
س32	30	,00	2,00	,6667	,54667
كورونا	30	3,00	11,00	6,0667	2,03306
N valide (listwise)	30				

Corrélations

	التقليدية	النفسية	كورونا
Corrélation de Pearson	1	,471**	,159
التقليدية Sig. (bilatérale)		,009	,402
N	30	30	30
Corrélation de Pearson	,471**	1	-,162
النفسية Sig. (bilatérale)	,009		,392
N	30	30	30
Corrélation de Pearson	,159	-,162	1
كورونا Sig. (bilatérale)	,402	,392	
N	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التقليدية	30	17,0333	4,15629	,75883

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 0					
	t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
التقليدية	22,447	29	,000	17,03333	15,4814	18,5853

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
النفسية	30	22,1333	4,84044	,88374

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 0					
	t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
النفسية	25,045	29	,000	22,13333	20,3259	23,9408

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
كورونا	30	6,0667	2,03306	,37118

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 0					
	t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
كورونا	16,344	29	,000	6,06667	5,3075	6,8258