

## دراسة مشكلة القلق عند المراهقين الناجم عن جائحة " كورونا كوفيد 19 " باقتراح ممارسة نشاط الركض الترويحي لتخفيف منه" بحث تجريبي أجري على عينة من المراهقين بولاية الشلف"

**Study the problem of anxiety in adolescents caused by the "Corona Covid 19" pandemic, by suggesting practicing recreational jogging to relieve it. An experimental research conducted on a sample of adolescents in the state of Chlef**

لعمش عبد الله<sup>\*</sup>، (جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف-)، a.lameche@univ-chlef.dz

2023-02-22	تاريخ القبول	2021-03-09	تاريخ الاستلام
------------	--------------	------------	----------------

### ملخص

في محاولة منا للتعرف على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة القلق النفسي لفئة المراهقين نتيجة الوضع الصحي الناجم عن جائحة كورونا كوفيد 19 في ظل الحجر الصحي المفروض للحد من انتشار هذا الفيروس، استخدمنا المنهج التجريبي على عينتين متجانستين مكونة من 20 فرد يمارسون نشاط الركض الترويحي بمسلك العدو الريفي أحمد كلوش بولاية الشلف وذلك لتحقيق اجراءات التباعد والوقاية من انتشار فيروس كورونا ، تم اختيارها بشكل قصدي ولجمع البيانات استخدمنا اختبار تاييلور لقياس درجة القلق ، و بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من درجة القلق وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة ممارسة الانشطة البدنية الترويحية للتخفيف من حدة القلق .

**كلمات مفتاحية:** النشاط الرياضي الترويحي؛ كورونا كوفيد 19؛ القلق النفسي؛ المراهقين.

### Abstract

In our attempt to learn about the importance of practicing physical and recreational sports activity in reducing the phenomenon of psychological anxiety for adolescents as a result of the health situation caused by the Corona Covid 19 pandemic in light of the quarantine imposed to limit the spread of this virus, we used the experimental approach on two homogeneous samples consisting of 20 individuals practicing Recreational jogging activity in the rural runway Ahmed Kaloush in the state of Chlef, in order to achieve divergence measures and prevent the spread of the Corona virus, were chosen intentionally and to collect data we used the Taylor test to measure the degree of anxiety, and after collecting the results and treating them statistically it was concluded that physical recreational physical activity has a role in Reducing anxiety. On this basis, the study recommended the necessity of engaging in physical recreational activities to alleviate anxiety.

**Keywords:** Recreational sports activity; Coronavirus Covid 19; psychological anxiety; adolescents

انطلاقاً من أهمية الترويح كمطلب أساسي وضروري للحياة سواء كان للأصحاء أو للمرضى، فإن بعض نتائج الأبحاث والدراسات تشير إلى أهمية الترويح الرياضي على النواحي النفسية والاجتماعية لممارسيها، إذ أنها تساعدهم على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهونها؛ فالضغوطات التي يعيشها معظم أفراد المجتمع الناتجة لعدة مخلفات سواء أكانت صحية، أم نفسية، أم اجتماعية، أم مهنية... أصبحت تنعكس عليهم، وولدت لديهم بعض التصرفات وردود أفعال سلبية، الأمر الذي جعل الفرد يبحث عن متنفس ليخفف عن نفسه من هذه التراكمات والضغوطات.

وبما أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الانسان بوصفها مرحلة التغيرات الفيزيولوجية والنفسية المختلفة ، فإن المراهق يتأثر بفعل ذلك ويصبح في حالة نفسية صعبة ، تنعكس عليه وتولد لديه بعض التصرفات و ردود أفعال سلبية ، خاصة في ظل الحجر الصحي الذي فرضته الدولة على المجتمع للحد من انتشار وباء كورونا، الأمر الذي جعل الفرد يبحث عن متنفس ليخفف من حدة التراكمات و الضغوطات التي يعانيتها ؛ولهذا الأمر أعطت الدول اهتماما متواصلا من أجل المحافظة على التوازن العقلي و البدني لهذه الفئة من المجتمع، و بالتالي إبعادهم عن الآثار السلبية التي تنجم عن التهميش و العزلة و اللامبالاة ، و حتى منظمة الأمم المتحدة للتربية و العلوم و الثقافة أولت اهتماما كبيرا و سخرت لهذه الفئة كل وسائل الراحة و المتعة، و سنت القوانين من أجل المحافظة على العيش الكريم لهذه الشريحة، و تعليم الفرد كيفية الاستفادة من وقت الفراغ بالوسائل التربوية الهادفة للحياة المثلى، فالترويح يعمل على تحقيق التوازن بين نضال الفرد لمواجهة الحياة وبين احتياجه لتجديد نشاطه (محمد الأفندي،1995: 445). ونظرا لأهمية توجيه الفرد لممارسة نشاط الركض الترويحي بما يتناسب مع التخلص من مختلف حالات القلق لديه وما ينتج عن ذلك من راحة نفسية وسعادة وسرور، يرى صبحي قبلان وآخرون أن الترويح يعد نشاطا هاما حيث يساهم في تنمية مختلف المهارات الحركية والقدرات العقلية والقيم الاجتماعية والاتجاهات التربوية لدى الفرد الممارس لهذه الأنشطة، وبالتالي يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد (صبحي قبلان، وآخرون، 2011: 122) كما أكدت تهاني عبد السلام أن الأنشطة الترويحية تكمن أهميتها في السمات المميزة لها التي تجعلها في المقدمة إذا ما قورنت بأي نشاط آخر، وأن الدافع من ممارستها هو السعادة الشخصية ، وأن تتوفر حرية اختيار الفرد لنوع النشاط، وتكون هذه الأنشطة بناءات ولا تهدف للكسب المادي أو المنافسة، كما أن التوجيه نحو الأنشطة الترويحية لشغل وقت الفراغ سيرتفع ويرتقي بمستوى الأخلاقيات والقيم لدى الممارسين (تهاني عبد السلام محمد ، 2001: 108). ويشير أسامه كامل راتب إلى أن جهود المهتمين بتحليل دوافع ممارسة النشاط الرياضي توضح أن هناك ست فئات أساسية لهذه الدوافع تتمثل في تنمية المهارات الحركية، والانتساب للجماعة وتكوين الصداقات، والحصول على النجاح والتقدير، إضافة إلى التمرن وتحسين اللياقة البدنية، والتخلص من الطاقة الزائدة والحصول على خبرة التحدي والاستثارة (أسامة راتب، : 672007).

كما أن للأنشطة الترويحية أهمية على نفسية المراهق وذلك من خلال تنمية مختلف الكفاءات وتحسين المردود والتخلص من المشاكل والاضطرابات النفسية الاجتماعية كالقلق النفسي والخوف والسلوك العدواني. كما تهدف الأنشطة الترويحية إلى توجيه المراهق للارتقاء بقدراته في مواجهة المشكلات التي قد تعترضه، كما تساعد على إكساب خبرات وأنماط سلوكية حميدة كالتمسك بالعادات الحسنة وتنمية العلاقات الاجتماعية، وتسهل للمراهق الدخول في جماعته (محمد عادل خطاب، 2006، 132).

فالترويح في وقتنا الحاضر مرادف تماما لمفهوم حرية النشاط والتسلية واللعب، ومرتبطة بمفاهيم أخرى وملازم لها كالتعب والملل والكره، ولذلك أصبح يدخل ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع (تهاني عبد السلام محمد، 2001: 105)، وباتفاق علماء الرياضة والترويح فإن ممارسة نشاط الركض الترويحي هو الأساس عند الفرد لما له من أهمية كبيرة في حياته الاجتماعية، وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، لذا فقد تزايد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر، وشملت هذه الاهتمامات آثاره على كل أطيافه من شيوخ وكهول وأطفال ونساء. كما أضحت ظاهرة ممارسة الركض الترويحي من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، كما أن استثمار وقت الفراغ بطريقة بناءة يعود على الفرد والمجتمع بالفائدة الإيجابية (محمد الحماحمي، 1988: 33).

ولأن دراسة اضطرابات القلق النفسي توضح وتفسر سلوك الأفراد، لذلك وجد الباحث ضرورة البحث في معرفة الأسباب الحقيقية التي تؤدي إلى تعرض المراهق لمختلف الاضطرابات، وتعدّ هذه المرحلة من المراحل الهامة والحاسمة التي يمر بها الأفراد في مجتمعنا ولذلك يظهر عدم الاستقرار النفسي والقلق والخوف والسلوك العدواني لدى الأفراد في هذه المرحلة خاصة في ظل هذه الجائحة" كورونا كوفيد 19" التي تمر بها البلاد بخاصة والعالم بعامّة والتي فرضت على البلاد الدخول في حجر صحي؛ مما يحد من حركة وتنقل الأفراد داخل المجتمع، الأمر الذي يجعل كبار السن أكثر عرضة لحالات الإحباط.

ومن خلال هذا الطرح البسيط، وقصد إثارة هذا الموضوع، قمنا بطرح التساؤل العام لهذه الدراسة وهو على النحو التالي: هل ممارسة نشاط الركض الترويحي تعمل على التخفيف من حدة القلق النفسي عند المراهقين في ظل جائحة كورونا كوفيد 19؟ وتتفرع عن هذه الإشكالية الأسئلة التالية :

- هل توجد فروق دالة إحصائية لمستوى القلق النفسي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة؟
- هل ممارسة نشاط الركض الترويحي تلعب دورا هاما في المحافظة على التوازن النفسي والبدني عند المراهقين؟

وكنتيجة محتملة لحل الإشكالية السابقة، نفترض أن ممارسة نشاط الركض الترويحي تعمل على التخفيف من حدة القلق النفسي عند المراهقين في ظل جائحة كورونا كوفيد 19. وتتفرع عن هذه الفرضية فرضيات جزئية كالآتي:

- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى القلق النفسي بين المجموعة التجريبية (الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي) والمجموعة الضابطة (غير الممارسة) لصالح العينة التجريبية.
- ممارسة نشاط الركض الترويحي تساهم بدرجة كبيرة في المحافظة على التوازن النفسي والبدني لفئة المراهقين.

ويهدف الباحث من خلال هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على حالات القلق النفسي لدى المراهقين الناتجة عن جائحة كورونا كوفيد 19، بمعرفة دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقين الناجم عن وباء كورونا فيروس عن طريق إظهار قدرات هاته الفئة عند ممارسة النشاط البدني الترويحي، وتوعية المجتمع بمزايا نشاط الركض الترويحي، وتبيان أهمية ممارسة هذا النشاط الرياضي ودوره في المحافظة على الاستقرار النفسي والاجتماعي والتوازن العقلي والبدني في ظل جائحة كورونا كوفيد 19.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على شريحة من المجتمع متمثلة في المراهقين؛ إذ أصبح الأفراد في هذه المرحلة يعانون من الفراغ ومن الروتين القاتل و الركود نتيجة نقص النشاط التفاعلي مع المجتمع، و نقص الاحتكاك الواسع بمختلف أفرادهم كما كانوا عليه قبل الدخول في الحجر الصحي سواء أكان كليا أم جزئيا، وكذا غلق كل المرافق الرياضية لمزاولة الأنشطة الرياضية على اختلافها، الأمر الذي ولد لديهم نوعا من الضغوطات النفسية والقلق النفسي الذي عادة ما يعود عليهم بالضرر، ففكرة هذه الدراسة جاءت كإحدى المحاولات لحل مشكلة القلق النفسي عند فئة المراهقين، وهذا من خلال دراسة أثر ممارسة نشاط الركض الترويحي وفق أسس علمية مختارة حسب رغبات و متطلبات هذه الشريحة؛ بهدف التخفيف من مستوى القلق النفسي لهذه الفئة.

## 1. الدراسات السابقة ومفاهيم ومصطلحات الدراسة

### 1.1 الدراسات السابقة والمثابفة

من خلال البحث البيبليوغرافي في الدراسات السابقة والمثابفة التي تناولت موضوع الدراسة، لم نجد دراسة مفردة تناولت متغير وباء كورونا وآثاره النفسية والاجتماعية على حياة الأفراد، فاكتفينا بدراسات تناولت متغير الضغوطات النفسية والنشاط البدني الرياضي الترويحي. كما لم يتم إيجاد دراسات تناولت موضوع ممارسة نشاط الركض الترويحي عند المراهقين، فجل هذه الدراسات التي تم العثور عليها تناولت أثر ممارسة النشاط البدني الترويحي عند فئة الطلاب أو المعاقين.

1. دراسة ماجدة محمد إسماعيل 1992 : حول أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ، وتهدف الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ على القلق كحالة وكسمة لدى طالبات جامعة الملك سعود، ودراسة الفروق بين الممارسات للنشاط الرياضي في وقت الفراغ وغير الممارسات. واشتملت عينة البحث على 80 طالبة من كليات العلوم والإدارة والأدب بجامعة الملك سعود بالرياض، وقد استخدمت الباحثة مقياس سييلبرجر للقلق كحالة وكسمة، وقد بينت النتائج أن مستوى سمة القلق وحالة القلق يقل لدى الممارسات للنشاط الرياضي في وقت الفراغ من

غير الممارسات، وأن الممارسة للأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تساهم في خفض مستوى القلق كحالة وكسمة لدى كل من ذوات القلق العالي والمنخفض.

**2. دراسة عمارة نور الدين 2004:** انعكاسات ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي على قيم العمل لدى متربصي التكوين المهني والتمهين. أراد الباحث معرفة انعكاسات ممارسة النشاط البدني الترويحي على قيم العمل داخل مراكز التكوين المهني والتمهين، وكذلك تأثيرها على قيم العمل المختلفة لدى المتربصين، اختار الباحث المنهج الوصفي واستخدم الاستبيان للمؤطرين لمعرفة آرائهم حول أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي على عينة قوامها 20 متربصا وتوصل الباحث إلى أن النشاط الترويحي يعد المفضل لدى المتربصين والمؤطرين.

**3. دراسة بن بعود فراح 2009 :** حول علاقة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بمستوى الاكتئاب لدى طلبة الطور النهائي " الثالثة ثانوي". هدف هذه الدراسة معرفة علاقة ممارسة النشاط الرياضي بمستوى الاكتئاب عند تلاميذ السنة الثالثة، تكونت العينة من 70 تلميذا موزعين على بعض ثانويات مستغانم وتيارت، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والاستبيان لجمع البيانات، وخلصت إلى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يخفف من مستوى الاكتئاب لدى طلبة الطور النهائي.

**4. دراسة بوزيدي منير 2010:** تناولت الأنشطة الرياضية الترويحية وتأثيرها على حالات القلق في الوسط الجامعي، حال طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية تكونت عينة الدراسة من 346 طالبا تراوحت أعمارهم من 17 إلى 21 سنة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، كما استخدم الباحث الاستبيان بصياغة أسئلة تتعلق بمحوري القلق والنشاط الرياضي الترويحي، وأسفرت النتائج على تعرض الطالب لعدة مشاكل نفسية تركزت أساسا حول القلق والتوتر والاكتئاب وعدم الثقة في النفس. والابتعاد عن الأهل من الأسباب الرئيسية لهذه المشكلات. والعديد من الطلبة يدركون أن من بين السبل الفعالة للتقليل من حدة القلق هو اللجوء إلى الأنشطة الرياضية الترويحية.

**5. دراسة بشير حسام 2011:** حول فعالية النشاط الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا دراسة ميدانية بالمراكز الطبية التربوية للمعاقين حركيا بجيجل وأم البواقي، هدفت الدراسة لمعرفة دور فعالية النشاط الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وبالتالي التخلص من مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا من قلق واكتئاب، وكذلك معرفة سبل دمج المعاق حركيا في المجتمع ليصبح كباقي الأطفال الأسوياء وذلك من خلال ممارسة النشاط الترويحي.

**6. دراسة مرزاق جمال 2013 :** كانت حول أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وأثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر، هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استثمار أوقات الفراغ من خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وأثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر، استخدم الباحث المنهج الوصفي وقام ببناء مقياس السلوك الانحرافي، واعتمد على عينة قوامها 454 تلميذا وتلميذة بمرحلة التعليم الثانوي بمدينة الجزائر العاصمة، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما

يتعلق بالأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين بدرجات متفاوتة، كما بينت أن النشاط الترويحي عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى الطلاب.

## 1. 2. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

### 1. النشاط البدني الترويحي

هو النشاط الذي يرمي إلى اكتساب المهارات الحركية والرياضية زيادة إلى المعلومات والمعارف

المتصلة بها

الركض الترويحي: هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحتوي نشاطا، قد يكون نشاطا رياضيا يتميز بالجري الهادئ، ويتعدد نشاط الركض الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد (محمد الحماحمي، 2006:54).

يعرف P, Foulquie الركض الترويحي بأنه زمن نكون من خلاله غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء ويرغب. (Paul foulquie, 2001 :203)

### 2. القلق النفسي

يرى صالح أبو حطب (2006) " أن القلق هو سمة من سمات الضغوط النفسية تتجلى في إطار كلي متفاعل يتضمن الجوانب النفسية الجسمية، الاقتصادية، الاجتماعية والمهنية. ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، انفعالية أو فسيولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر نفسية". ويعرف القلق كذلك بأنه حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بخطر يهدده، وينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فسيولوجية (Smith، 1993:121، J.C).

### 3. المراهقة

هي كما عرفها الدكتور فؤاد البهي السيد بقوله: "المراهقة معناها التدقيق من المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والتتبع، وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة وتمتد من البلوغ إلى الرشد وهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها (فؤاد البهي السيد، : 275/1985).

### 4. جائحة كورونا كوفيد

الجائحة (ج. جوائح) والوباء العام هو وباء ينتشر بين البشر في مساحة كبيرة كالقارة مثلا، أو قد تتسع لتضم كافة أرجاء العالم. ويسمى الانتشار الواسع لمرض بين الحيوانات جارفة. الوباء المستوطن واسع الانتشار المستقر من حيث معرفة عدد الأفراد الذين يمرضون بسببه لا يعتبر جائحة. وعليه يستبعد من جائحة الإنفلونزا النزلات الموسمية المتكررة للبرد. ظهر عبر التاريخ العديد من الجوائح مثل الجدري والسلّ. ويعدّ الطاعون الأسود أحد أكثر الجوائح تدميراً؛ إذ قتل ما يزيد عن 20 مليون شخص في عام 1350م. ويشتهر من الجوائح الحديثة فيروس نقص المناعة المكتسبة والإنفلونزا الإسبانية وجائحة إنفلونزا الخنازير 2009، وفيروس الإنفلونزا أ H1N1 وفيروس كورونا (SARS-CoV-2)، وفيروس كورونا (COVID 19) (موقع <https://ar.wikipedia.org/wiki/21:10>).

## 2. إجراءات ومنهجية الدراسة

### 1.2 الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في اختيار العينة، قمنا بتجربة استطلاعية تمثل المرحلة الأولى من الدراسة الأساسية، وتم من خلالها إجراء اختبار تايلور لقياس القلق النفسي لمجموعة من المراهقين حيث بلغ عددهم (50) مراهقا، و الهدف من هذه المرحلة هو معرفة درجة القلق النفسي عند هؤلاء و محاولة اختيار مجموعة العينة التي لها درجة عالية من القلق النفسي لإجراء الدراسة عليها ومن خلال نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية و بعد المعالجة الإحصائية، تم اختيار (20) فردا يمثلون عينة الدراسة الأساسية، حيث قسمت إلى مجموعتين ( 10 ) أفراد يمثلون العينة التجريبية التي تمارس نشاط الركض الترويحي، و الثانية مكونة من (10) أفراد يمثلون المجموعة الضابطة التي لا تمارس أي نشاط رياضي.

### 2.2 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين: إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعا للقياس القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة هذه الدراسة.

### 3.3. مجتمع وعينة البحث

### 2.3 مجتمع وعينة البحث

نظرا للوضعية الصحية التي تمر بها البلاد بخاصة والعالم بعامة نتيجة وباء كورونا كوفيد 19 وإجراءات الحجر الصحي المفروضة للحد من انتشار هذا الوباء، قام الباحث في حدود الإمكانيات المتاحة بإجراء الدراسة على فئة المراهقين بولاية الشلف الذين يمارسون نشاط الركض الترويحي بمسلك العدو الريفي أحمد كلوش.

### 3.2 . 1عينة البحث

نظرا للإجراءات الصحية المتبعة، تم اختيار العينة بشكل قصدي، وتكونت عينة بحثنا من (20) فردا من فئة المراهقين (10) يمارسون نشاط الركض الترويحي بمسلك العدو الريفي أحمد كلوش بولاية الشلف يمثلون العينة التجريبية، و(10) لا يمارسون أي نشاط رياضي يمثلون العينة الضابطة وذلك لتحقيق إجراءات التباعد والوقاية من انتشار فيروس كورونا.

## 2. 4 مجالات البحث

### 2. 4. 1 المجال البشري للدراسة

الجدول رقم (01): يمثل حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

النسبة المئوية	عدد المراهقين		
20%	10	الدراسات العلمية، الصدق والثبات	01
40%	20	الدراسة الأساسية	02
40%	20	المستبعدون	03
100%	50	إجمالي المجتمع	

المصدر: لعمرش عبد الله، 2020، ص08

### 2. 4. 2 المجال المكاني للدراسة

مسلك العدو الريفي أحمد كلوش بولاية الشلف.

### 2. 4. 3 المجال الزمني للدراسة

تم إجراء الدراسة في مرحلتين :

المرحلة الأولى: جمع البيانات والنظريات والمعطيات الخاصة بالموضوع وإجراء التجربة الاستطلاعية وكان ذلك من 2020 /05/20 إلى غاية 2020/05/30.

المرحلة الثانية: التجربة الميدانية، وتم فيها إجراء الاختبارات القبلية للعينة التجريبية (تمارس نشاط الركض)

والضابطة (لا تمارس أي نشاط رياضي) خلال الفترة الممتدة من 2020/06/05 إلى غاية 2020/06/30.

### 2. 5 متغيرات الدراسة

• المتغير المستقل: يتمثل في نشاط الركض الترويحي.

• المتغير التابع: يتمثل في حالة القلق النفسي.

### 2. 6 أدوات البحث

المصادر و المراجع ، والمقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة المتخصصين لأخذ بعض الآراء و المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة ، ومقابلات شخصية مع أفراد العينة لمعرفة ميولهم لمحاولة تلبية رغباتهم حسب قدراتهم البدنية و النفسية، واختبار تايلور لقياس مستوى القلق النفسي الذي قام محمد حسن علاوي بتعريبه ، فهذا المقياس يصنف من مقاييس الورقة والقلم، ويحتوي على خمسين سؤالاً وتكون الإجابة عليها إما " صحيح أو خطأ " ومن ثم نحسب عدد الإجابات الصحيحة ونقارنها بالنتائج المدونة في الجدول التالي : و النتيجة كلما انخفضت الدرجة كلما انخفض مستوى الإحباط النفسي.



**الجدول رقم (02): يبين معايير مستوى القلق النفسي حسب الدرجات لاختبار تايلور.**

الدرجة من.....إلى	مستوى القلق
من 0 إلى.....16	خال من القلق
من 17 إلى.....20	قلق بسيط
من 21 إلى.....26	قلق متوسط
من 27 إلى.....29	قلق شديد
من 30 إلى.....50	قلق شديد جدا

المصدر: من إعداد تايلور " اختبار القلق النفسي" ترجمة (محمد حسن علاوي وآخرين، 1998: 34)

**2. 7 حساب الخصائص السيكومترية للاختبار**

**2. 7 1 الصدق الظاهري (صدق المحكمين)**

قبل القيام بتطبيق الاختبار في شكله النهائي على أفراد عينة البحث، قمنا بعرضه على أساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة بالشلف، وطلبنا منهم تحكيمه لمعرفة مدى صلاحية أسئلته، أو تعديل وحذف أو إضافة أي سؤال، لتحقيق أهداف الدراسة التي كانت نتائجها وجود بعض الملاحظات أخذت بعين الاعتبار والتي تضمنت تعديل صيغة بعض العبارات.

**2. 7 2 الثبات**

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق، حيث تم إجراء الاختبار على مجموعة مكونة من (10) أفراد ثم بعد مدة 10 أيام أعيد الاختبار على المجموعة نفسها وفي الظروف نفسها (اختبار تايلور لقياس مستوى القلق).

**الجدول رقم (03): يوضح ثبات الاختبار قيد البحث**

الاختبار	العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	"ب" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس الإحباط	10	09	1،98	1،12	0،01	دال إحصائيا

المصدر: لعمش عبد الله، 2020، ص.10

**2. 8 الأساليب الإحصائية**

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وبرنامج الإكسيل Excel في تحليل البيانات بواسطة: المتوسط الحسابي (س)، الصدق الذاتي، الانحراف المعياري(ع)، النسبة المئوية، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" ستي ودنت لعينتين مستقلتين (ت).

### 3. عرض ومناقشة النتائج

3. 1 المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات القلق النفسي القبلي والبعدي لأفراد عينتي البحث  
الجدول رقم (04): يوضح الدرجات الكلية والمتوسطات الحسابية للعينتين في الاختبارات القبلي  
والبعدي

العينة	حجم العينة	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		الدرجة الكلية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
العينة الضابطة	10	543	8,98	6,32	564	8,65	7,46
العينة التجريبية	10	521	7,96	5,54	189	5,43	9,75

المصدر: لعمرش عبد الله، 2020، ص10

توضح نتائج الجدول رقم (04) أن الدرجات الكلية و المتوسطات الحسابية للعينتين في الاختبارات القبلي والبعدي جاءت متقاربة بشكل كبير في الاختبارات القبلي حيث نجد المجموع الكلي لدرجات العينة الضابطة (543) بمتوسط حسابي ( 8,98 ) لمستوى درجة القلق النفسي وانحراف معياري قدر ب (6,32). أما المجموعة التجريبية فقد قدرت الدرجات الكلية لها ب ( 521 ) بمتوسط حسابي ( 7,96 ) لمستوى القلق النفسي و انحراف معياري قدره ( 5,54 ) أما في الاختبار البعدي، فقد جاءت النتائج متباينة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية حيث هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي تحصلت على درجات كلية قدرت ب ( 198 ) و متوسط حسابي ( 5,43 ) و انحراف معياري قدره ( 9,75 ) و أما العينة الضابطة فلم يكن هناك فرق كبير بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في الدرجات الكلية حيث بلغت ( 564 ) بمتوسط حسابي قدره (8,65) و انحراف معياري ( 7,46 ) والواضح أن هناك فروقا معنوية بين العينة التجربة و العينة الضابطة في الاختبارات البعدي و هذا راجع إلى العامل التجريبي أو المتغير المستقل ( ممارسة نشاط الركض الترويحي) الذي أثر في المجموعة التجريبية؛ لأن الدرجات الكلية لهذه الأخيرة كانت منخفضة، و للعلم فإنه كلما انخفضت درجات القياس في الاختبار، كلما انخفض مستوى القلق النفسي عند الفرد وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة ماجدة محمد إسماعيل 1992 التي استخدمت فيها الباحثة مقياس سبيلبرجر للقلق كحالة وكسمة، وقد بينت النتائج أن مستوى سمة القلق وحالة القلق يقل لدى الممارسات للنشاط الرياضي في وقت الفراغ من غير الممارسات، وأن الممارسة للأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تساهم في خفض مستوى القلق كحالة وكسمة لدى كل من ذوات القلق العالي والمنخفض.

3. 2 نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لمستوى القلق النفسي باستخدام دلالة الفروق "ت" ستيودنت

الجدول رقم (05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لمستوى القلق النفسي

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
غير دال	1,65	1,34	7,78	8,67	6,32	8,98	10	العينة الضابطة
دال إحصائيا		5,59	9,86	5,43	5,54	7,96	10	العينة التجريبية

المصدر: لعمش عبد الله، 2020، ص11

بعد استخدام دلالة الفروق "ت" ستي ودنت تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (05) أن "ت" المحسوبة بلغت عند العينة الضابطة (1,34) وهي أقل من الجدولية التي بلغت (1,65) الشيء الذي يدل على عدم وجود دلالة إحصائية، وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين النتائج القبلي والبعدي. أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة (5,95) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (1,65) مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي وجود فرق معنوي بين المتوسطات ويتضح لنا من خلال نتائج الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في درجات القلق النفسي بين الاختبارين القبلي والبعدي لكبار السن، لصالح العينة التجريبية عكس العينة الضابطة التي لم يطرأ عليها أي تغيير، و علي هذا الأساس يتبين لنا أن ممارسة نشاط الركض الترويحي أدى إلى خفض مستوى القلق النفسي عند الممارسين للنشاط الرياضي "الركض الترويحي" وهذا ما أكدته دراسة (عمارة نور الدين 2004) لانعكاسات ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي على قيم العمل لدى المتربصين التكوين المهني والتمهين . وتوصل الباحث إلى أن النشاط الترويحي يعد المفضل لدى المتربصين والمؤطرين ويسهم في خفض مستوى القلق النفسي.

### 3.2 مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث

الجدول رقم (06): يمثل مقارنة النتائج البعدية لمستوى القلق النفسي للعينة الضابطة والتجريبية

الجدول رقم (06): يمثل مقارنة النتائج البعدية لمستوى القلق النفسي للعينة الضابطة والتجريبية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	الدلالة	الانحراف المعياري	المحسوبة	"ت" المحسوبة	المتوسط الحسابي	حجم العينة	العينة
إحصائياً	18	0,05	1,65	دال	7,78	1,34	8,67	10	العينة الضابطة	
					9,86	5,59	5,43	10	العينة التجريبية	

المصدر: لعمرش عبد الله، 2020، ص12

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (06) مقارنة النتائج البعدية لمستوى القلق النفسي للعينة الضابطة والتجريبية أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية بلغت (5,95) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت (1,65) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (18) وهذه القيمة ذات دلالة إحصائية؛ مما يدل على عدم تجانس عينتي البحث، وعليه يتبين لنا جليا مدى الأثر الإيجابي لممارسة نشاط الركن الرياضي في التخفيف من مستوى القلق النفسي لدى العينة التي تمارس نشاط الركن الترويحي بانتظام دائم.

و بشكل عام تبرهن النتائج المتحصل عليها فاعلية نشاط الركن الترويحي في خفض مستوى القلق النفسي لدى أفراد العينة التجريبية مما يدل على الأثر الإيجابي للنشاط الرياضي الترويحي على ممارسيه بشكل عام، الشيء الذي يؤكد أن ممارسة النشاطات الرياضية مهما كان نوعها تساعد المسن على مقاومة الضغوطات التي تسببها له عدة مؤثرات خارجية كانت أم داخلية بما في ذلك الضغوطات الناتجة عن جائحة وباء كورونا فيروس، كما تساعده في الترفيه عن النفس وتعمل على المعالجة الاجتماعية السليمة من حيث التغيير السلوكي نحو الإيجابية والابتعاد عن الأمور السلبية، و بفعل ذلك يستطيع الفرد أن يعيش حياته الطبيعية بفاعلية أكثر أما دراسة (بوزيدي منير 2010) التي تناولت الأنشطة الرياضية الترويحية و تأثيرها على حالات القلق في الوسط الجامعي، فتوصلت إلى أن من بين السبل الفعالة للتقليل من حدة القلق هو اللجوء إلى الأنشطة الرياضية الترويحية.

#### 4. مناقشة الفرضيات

##### 1.4 مناقشة الفرضية الأولى

من خلال النتائج المتحصل عليها والموضحة في الجدول رقم (06) تبين أن الفروق الإحصائية كانت معنوية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية (الممارسة لنشاط الركن الترويحي). مقارنة مع العينة الضابطة ( غير الممارسة) الشيء الذي يبرهن على أن ممارسة نشاط الركن الترويحي أثر بشكل إيجابي على العينة التجريبية، و عمل على خفض مستوى القلق النفسي عند فئة المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي "الركن الترويحي" ومن خلال المعطيات السابقة نستنتج

صحة الفرضية الأولى: بأن النشاط البدني الترويحي يخفف من درجة القلق النفسي لدى المراهقين الممارسين لجميع أشكال النشاط البدني الترويحي بما في ذلك نشاط الركض الترويحي، وفي الأخير يتأكد لدينا بأن ممارسة نشاط الركض الترويحي خلال فترة الحجر الصحي المنزلي للحد من انتشار وباء كورونا فيروس يساهم في التقليل من درجة القلق النفسي لدى المراهقين جراء وباء كورونا فيروس، وهذا ما أكدته دراسة (ماجدة محمد إسماعيل 1992) حول أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ من أن ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تساهم في خفض مستوى القلق كحالة وكسمة لدى كل من ذوات القلق العالي والمنخفض.

#### 2.4 مناقشة الفرضية الثانية

أما الفرضية الثانية فالنتائج المتحصل عليها تطابقت مع الفرضية الأولى، حيث إن ممارسة نشاط الركض الترويحي له أهمية كبيرة في المحافظة على الجانب النفسي و البدني للمراهق الممارس للنشاط الرياضي ، هذا ما لاحظناه من خلال تحليلنا للحصص؛ حيث أظهرت أن الاحتكاك المستمر مع الجماعة من خلال اللعب و التنافس يبعث نوعا من السعادة و المرح مما يؤثر عليهم تأثيرا إيجابيا في حياتهم اليومية ، و من خلال المعطيات السابقة نستنتج صحة الفرضية الثانية : بأن النشاط البدني الترويحي يخفف من ظاهرة القلق النفسي لدى المراهقين الممارسين لجميع أشكال النشاط البدني الترويحي بما في ذلك نشاط الركض الترويحي، وفي الأخير يتأكد لدينا بأن ممارسة نشاط الركض الترويحي خلال فترة الحجر الصحي المنزلي للحد من انتشار وباء كورونا فيروس يساهم في التقليل من درجة القلق النفسي لدى المراهقين جراء وباء كورونا فيروس .وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (ماجدة محمد إسماعيل 1992) والتي استخدمت فيها الباحثة مقياس سبيلبرجر للقلق كحالة وكسمة، وقد بينت النتائج أن مستوى سمة القلق وحالة القلق يقل لدى الممارسات للنشاط الرياضي في وقت الفراغ من غير الممارسات وأن ممارسة للأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تساهم في خفض مستوى القلق كحالة وكسمة لدى كل من ذوات القلق العالي والمنخفض.

#### 3.4 مناقشة الفرضية العامة

من خلال نتائج الجداول (4 - 5 - 6) يتبين لنا أن ممارسة نشاط الركض الرياضي أدى إلى التخفيف من درجة القلق النفسي لدى العينة التجريبية نظرا للمجموع الكلي للدرجات التي حصلت عليها في الاختبار البعدي ( 189 درجة) بمتوسط حسابي (5،43) حيث إن "ت" المحسوبة بلغت ( 5،95) و هي أكبر من "ت" الجدولية (1،65) مقارنة مع المجموعة الضابطة التي حصلت على المجموع الكلي للدرجات ( 546 ) درجة و متوسط حسابي(8،65) و بلغت "ت" المحسوبة (1،43) و هي أصغر من "ت" الجدولية مع العلم أنه كلما انخفضت درجات القياس الكلي المتحصل عليه في الاختبارات، كلما انخفض مستوى القلق النفسي عند الأفراد. وهذا ما حصل عند العينة التجريبية، الأمر الذي يجعلنا نستنتج صحة الفرضية العامة للدراسة: إن ممارسة نشاط الركض الترويحي تعمل على التخفيف من حدة القلق النفسي عند المراهقين في ظل جائحة كورونا كوفيد 19"، وفي الأخير يتأكد لدينا بأن ممارسة نشاط الركض الترويحي خلال فترة الحجر الصحي المنزلي المفروض للحد من انتشار وباء

كرونا فيروس يساهم في التقليل من مختلف الضغوطات والاضطرابات النفسية لدى المراهق الناجمة عن ضغط وباء كورونا فيروس.

### خاتمة ونتائج الدراسة

بالاستناد إلى الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال اختبار القلق النفسي لـ تايلور " على ممارسي نشاط الركض الترويحي لفئة المراهقين بمسلك العدو الريفي أحمد كلوش خلال فترة الحجر الصحي، وبعد تحليل النتائج المحصل عليها، وعلى ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة من خلال الفرضيات المطروحة وتحليل الجداول الإحصائية نستنتج عموماً بأن للنشاط البدني الترويحي المتمثل في نشاط الركض الترويحي دوراً في التخفيف من القلق النفسي لدى فئة كبار المراهقين، وأثبتت النتائج التي تم التوصل إليها ما يؤكد الفرضيات التي طرحناها، والتي تتفق في أن النشاط البدني الترويحي له تأثير إيجابي على نفسية المراهقين من خلال ممارسة النشاط البدني الترويحي المتعدد بأنواعه، والذي يساهم في التقليل من القلق النفسي الذي يعانيه في حياته اليومية، كما ووجدنا أن كبار السن من خلال ممارستهم للنشاط البدني الترويحي ينشأ لديهم شعور بالارتياح النفسي، فيكتسبون صفات اجتماعية مثلى كالتعاون وتحمل المسؤولية عن طريق تنمية الثقة بالنفس وغرس روح المرح والسعادة والسرور، إضافة إلى صحتهم الجسمية، كما أنه يعالج الكثير من الضغوط النفسية والسلوكية بغرض تحقيق التوازن النفسي والثقة في النفس والانخراط في جماعات لكي تنمو لديهم الثقة بالنفس والشعور بالذات لذلك يجب تعليم الفرد وتوجيهه لكيفية الاستفادة من وقت الفراغ بوسائل الترويح مثل ممارسة نشاط الركض داخل المركبات الرياضية أو في الغابات لتحقيق التوازن بين نضال الفرد لمواجهة الحياة وبين احتياجه لتجديد نشاطه، وأخيراً لا يسعنا إلا الخروج بالاقتراعات والتوصيات التالية:

- الاهتمام بإعداد برامج ترويحية تتماشى مع قدرات وإمكانيات كل فئات المجتمع.
- إعطاء أهمية قصوى لممارسة نشاط الركض الترويحي داخل المراكز الرياضية لما لها من تأثير على زيادة الثقة في النفس والتقليل من صفة الإحباط النفسي.
- الاستفادة من الخبراء والأساتذة في مجال الترويح في إعداد برامج مخصصة للأنشطة الترويحية قصد العناية الجيدة بفئة المراهقين.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع باللغة العربية

1. أسامة راتب. (2007). (علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، القاهرة: دار الفكر العربي.
2. بشير حسام 2011: حول فعالية النشاط الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا دراسة ميدانية بالمراكز الطبية التربوية للمعاقين حركيا بجيجل وأم البواقي. رسالة ماجستير، جامعة أم البواقي. أم البواقي.
3. بن بعود، فراح. (2009). علاقة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بمستوى الاكتئاب لدى طلبة الطور النهائي السنة الثالثة ثانوي. رسالة دكتوراه، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم. مستغانم.
4. بوزيدي، منير. (2010). الأنشطة الرياضية الترويحية وتأثيرها على حالات القلق في الوسط الجامعي حال طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية. رسالة ماجستير، المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية. البليدة.
5. تهناني عبد السلام محمد. (2001). الترويح والتربية الترويحية. (ط 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
6. رابع تركي. (1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
7. صبحي قبلان، وناجح ذيابات، ونايف الجبور، ونصال الغفري. (2011). الرياضة للجميع. (ط1). عمان: مكتبة المجتمع للنشر والتوزيع.
8. عمارة، نور الدين. (2004). انعكاسات ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي على قيم العمل لدى متربصي التكوين المهني والتمهين. رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر 3. الجزائر.
9. فؤاد البهي السيد. (1985). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. (ط4). القاهرة، دار الفكر العربي.
10. ماجدة، محمد إسماعيل. (1992). أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ على القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة الملك سعود. رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود. السعودية.
11. محمد الأفندي. (1995). علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية. مصر: عالم الكتاب.
12. محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان. (1998). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

دراسة مشكلة القلق عند المراهقين الناجم عن جائحة " كورونا كوفيد 19 " باقتراح ممارسة نشاط الركض الترويحي  
للتخفيف منه " بحث تجريبي أجري على عينة من المراهقين بولاية الشلف "

13. محمد عادل خطاب. (2006). النشاط الترويحي وبرامجه .القاهرة: ملتزم الطبع والنشر، المكتبة الحديثة.
14. محمد محمد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز مصطفى. (1988). الترويح بين النظرية والتطبيق. (ط 2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
15. مرزاقية، جمال. (2013). أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وأثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 3. الجزائر.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

16. Paul foulquie,. (2001). The stability of undergraduate students cognitive test anxiety levels. Partical assessment research & Evaluation.
17. Smith ,J.C. (1993). Understanding stress And coping New York Macmillan tns. Sonja Lyubominsky and susan Nolen-Hoek sema (1995) stanford university Effects of self – focused Rumination on Negative Think and Interpret sonal problem solving journal of personality and social psychology.
18. موقع : <https://ar.wikipedia.org/wiki> 21:10 .