

دور النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المراهقين

بن ميصرة عبد الرحمان¹ / أستاذ محاضر أ/ جامعة المسيلة / abderrahmane.benmisra@univ-msila.dz
دعبال نصرالدين² / طالب دكتوراه/ جامعة ام البواقي / nasreddine.daabal@univ-oeb.dz

Abstract:

This study aimed to shed light on the psychological condition experienced by adolescent during the sensitive age they live in which cause frustration, tension, anxiety and sever psychological disorders that require follow-up and treatment by specialists, where the importance of this reseach came in highlighting the role and importance of practicing recreational physical activity in avioding these psychological problems and reducing their severity and their effects on adolescent achiving comfort and mental health for them as he reviewd in this humble research what recreational physical activity is and how to practice it as well as various recreational sports activities for them that are recommended to be oracticed which also reviewd in our researcg this concept of mental health and its manifestation and some of the concepts associated with it and its relationship to recreational physical activity and its importance to society in general and to adolescents in particular, as we presented some previous studies that dealt with the subject of our research and it was the enlightened way ti do this researche and the following results were reached; -Raising awareness of the importance of regular recreational physical activity for adolescent - Recreational physical activity helps adolescent relieve some psychological stress. - Recreational physical activity contributes the mental health of adolescent. - There are more differences in the level of mental health among those who practise recreational physical activity than their non-practising peers.

Key words: recreational physical activity _ psychological_ adolescence

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى تسليط الضوء على الحالات النفسية المستعصية التي يعاني منها المراهقون خلال المرحلة العمرية الحساسة التي يعيشونها، والتي ينجر عنها الإحباط والتوتر والقلق واضطرابات نفسية حادة تقتضي بالمتابعة والعلاج من طرف اهل الاختصاص، حيث جاءت أهمية هذا البحث في ابراز دور وأهمية ممارسة النشاط البدني الترويحي في تجنب هاته المشاكل النفسية والتقليل من حدتها وآثارها على المراهقين وتحقيق الراحة والصحة النفسية لهم، حيث استعرضنا في بحثنا المتواضع هذا ماهية النشاط البدني الترويحي وكيفية ممارسته وكذلك مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية، التي ينصح بممارستها، كما استعرضنا أيضا في بحثنا هذا مفهوم الصحة النفسية و مظاهرها وبعض المفاهيم المرتبطة بها وعلاقتها بالنشاط البدني الترويحي، وأهميتها للمجتمع عموما وللمراهقين خصوصا، كما قدمنا بعض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع بحثنا وكانت كالطريق المستنير للقيام بهذا البحث وقد تم التوصل الى النتائج التالية:

- _ التحسيس بأهمية ممارسة النشاط البدني الترويحي بشكل منتظم لفئة المراهقين.
- _ يساعد ممارسة النشاط البدني الترويحي المراهقين على التخفيف من بعض الضغوط النفسية.
- _ يساهم ممارسة النشاط البدني الترويحي المراهقين في تحقيق الصحة النفسية.
- _ توجد فروق في مستوى الصحة النفسية لدى الممارسين للنشاط البدني الترويحي أكثر من اقرانهم غير الممارسين.

الكلمات المفتاحية:

النشاط البدني الترويحي_ الصحة النفسية _ المراهقة

مقدمة واشكالية البحث:

يعد الترويح نشاط إنساني راق له وظائف صحية ونفسية في حياة الفرد لذلك. قد تزايد الطلب عليه في المجتمعات المعاصرة لاستثمار وقت الفراغ، ويدعم هذا الطرح ما ورد في المادة (4) الذي وضع من قبل الرابطة العالمية للترويح ووقت الفراغ الذي أشار ان لكل إنسان الحق في المشاركة في كل أنواع الترويح.

فالنشاط البدني الترويحي نوع من أنواع الترويح له تأثير إيجابي نفسي على كل فرد ممارس له ، لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والاستمتاع بالحياة والاندماج في المجتمع ، لتجنب مظاهر العزلة والانطواء والكبت والملل واليأس وغيرها من المشكلات النفسية المتعلقة بظروف الحياة أو العوامل البيئية أو المهنة أو حتى ضغوط العائلة والتي تؤثر بشكل سلبي على سلوك الفرد وعلى حالته النفسية وعلاقاته مع أفراد المجتمع ، خلال المراحل العمرية المختلفة خاصة مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة عمرية حساسة ومعقدة تمتاز بالاضطراب والتوتر والقلق ، تتطلب الكثير من العناية .

لذلك يعتبر ممارسة النشاط البدني الترويحي وسيلة فعالة للتخفيف من الاضطرابات والتوترات الناجمة عن الظروف المختلفة للحياة وتحقيق الراحة النفسية وتكوين شخصية تحظى بالقبول في المجتمع و ذات سلوك سوي

حيث يرى بعض الباحثين ان الدراسات التي أجريت على السمات الشخصية والانفعالية للمراهقين قد أظهرت ان نسبة كبيرة من المراهقين يعانون من اضطراب نفسي وتوتر حادين. خاصة الأشخاص الذين يعيشون ظروف حياتية خاصة، فهم بذلك يميلون الى الانطواء والعزلة وعدم التوافق الاجتماعي.

ويمكننا التقليل من حدة هاته المشاكل النفسية وتحقيق الامن والرضى النفسي لهاته الفئة وجعلها أكثر ثباتا ومرونة مع مختلف ظروف الحياة وبعث روح الامل والتفاؤل فيها وجعلها شخصية ذات سلوك معتدل، وشخصية اجتماعية مع شرائح المجتمع المختلفة من خلال ممارسة النشاط البدني الترويحي في أوقات الفراغ،

وإدراكا من لأهمية ممارسة النشاط البدني الترويحي على الجانب النفسي والاجتماعي لجميع المراحل العمرية عموما ومرحلة المراهقة خصوصا، نظرا للخصائص النفسية لهم يأتي هذا البحث للكشف عن الدور الذي يلعبه النشاط البدني الترويحي على شخصية المراهقين. وبناءا على ما سبق نطرح مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل للنشاط البدني الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى المراهقين؟
- _ هل النشاط البدني الترويحي يساهم في التخفيف من الاضطرابات النفسية؟
- _ هل النشاط البدني الترويحي يقلل من حدة التوتر النفسي؟

_الإطار النظري للدراسة:

1. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذا البحث فيما يلي :

_ يتناول بحثنا موضوع الصحة النفسية وهو موضوع مهم في علم النفس.

_ أهمية المرحلة العمرية التي أجري عليها البحث _ مرحلة المراهقة _

_ يسعى بحثنا لتثمين دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تحسين مختلف الجوانب النفسية لمختلف المراحل العمرية عموما ومرحلة المراهقة خصوصا.

2. اهداف البحث:

_ يهدف هذا البحث الى معرفة دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى لمراهقين.

_ معرفة دور النشاط البدني الترويحي تحقيق الرضى النفسي والراحة النفسية لدى المراهقين.

_ معرفة دور النشاط البدني الترويحي في تجنب الانطواء والتوتر النفسي.

_ معرفة دور النشاط البدني الترويحي في تجنب الاضطراب النفسي.

_ التعرف على دور النشاط البدني الترويحي في تنمية سمة الاتزان الانفعالي لدى المراهقين.

3 .الكلمات الدالة في الدراسة:

_ النشاط الرياضي الترويحي:

_ اصطلاحا: هو ذلك النوع من النشاط الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية كما انه يعد أكثر الأنواع تأثيرا على الجوانب النفسية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل الألعاب والرياضات. (مصطفى الحماحي، 1998، صفحة 84)

_ اجرائيا: هو مجموعة من الأنشطة الرياضية الاختيارية التي يمارسها المراهقون في أوقات فراغهم بغرض المرح والسرور والتي تساهم في الراحة النفسية والرضى النفسي.

المراهقة:

_ اصطلاحا: مرحلة زمنية من العمر تقع بين الثانية عشرة وحتى العشرين وتنقضي او تزيد لعام او عامين بين حالة او أخرى ولا تعني أكثر من قنطرة عبور من الطفولة الى الرشد ولها مميزات ومشاكل خاصة وإذا كانت الولادة تاريخ بداية الطفولة فان المراهقة بداية الرجولة عند الذكر او الانوثة عند المرأة ولها خصائص تظهر في: التغيرات العضوية والفسولوجية، التغيرات النفسية والانفعالية، التغيرات الاجتماعية والفكرية (خطاب، 2014، صفحة 32_31)

الصحة النفسية:

_ اصطلاحا: قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي الى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطراب وملئة بالتحمس وتعني كذلك ان الفرد يرضى عن نفسه ويتقبل ذاته. (فهبي، 1995، صفحة 54)

_ اجرائيا: قدرة الفرد المراهق على العيش براحة نفسية وامن نفسي بعيدة عن كل مظاهر التوتر النفسي والاضطراب النفسي والاكتئاب والحزن والارتقاء بمظاهر الصحة النفسية.

4. الدراسات السابقة والمشابهة:

1_4_ دراسة بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب⁽²⁰¹⁸⁾، تحت عنوان: "إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط"

هدفت الدراسة الى معرفة اسهامات ممارسة الأنشطة الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، مستعينا بعينة قدرت ب 304 أستاذ وأستاذة من متوسطات ولاية مستغانم، اختيروا بطريقة عشوائية حيث استخدم أداة: مقياس الضغوط النفسية بالتباع المنهج الوصفي التحليلي.

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (spss) حيث جاءت النتائج كالتالي:

_ يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى ضغوط منخفض اما غير الممارسين لهذه الأنشطة الترويحية الرياضية فيتميزون بمستوى مرتفع من هذه الضغوط النفسية.

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لصالح غير الممارسين

2_4_ دراسة "وكثير نور الإسلام. عيسى موهوبي⁽²⁰²¹⁾، تحت عنوان: "دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا"

_ تهدف الدراسة الى التعرف على دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية للأطباء ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي المقارن على عينة متكونة من 100 طبيب تم اختيارها قصديا لجمع البيانات واستخدمنا مقياس الصحة النفسية لكل من "كامان" و

"كافليت" (1983)، بعد جمع النتائج ومعالجتها احصائيا تم التوصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع ابعاد المقياس ، فروق في الصحة النفسية بين الأطباء الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وعلى هذا الأساس اوصت الدراسة على التحسيس بأهمية الممارسة المنتظمة للأنشطة الترويحية في ظل الجائحة و العائد الإيجابي لها على نفسية الأطباء

4_3 "دراسة بوفريدة عبد المالك" تحت عنوان: " دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات الممارسات"

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية (17_18 سنة) وقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي و بلغت عينة الدراسة (240) تلميذة ينتمون الى ثانويات المقاطعة حمام دباغ ولاية قالمة و اعتمد الباحث في تحليله على ثلاثة فرضيات من خلالها ضبط المقياس المناسب لهذه الدراسة و المتمثل في مجموعة من المؤشرات التي تقيس دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في اعداد المراهقات من مختلف النواحي النفسية وفي الأخير تم التوصل الى ما يلي"

_ ان النشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلميذات سنة الثالثة ثانوي.

4.4. "دراسة زاغري اميرة ويسقرفتيحة" (2021) تحت عنوان: "مساهمة ممارسة الألعاب الترويحية الرياضية المنزلية في التقليل من الاثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية"

هدفت هذه الراسة الى تسليط الضوء على الاثار النفسية الكارثية الناتجة عن الانغلاق بين جدران البيت لعدة أسابيع نتيجة الحجر الصحي المفروض على العالم والذي انجر عنه نوبات قلق الاصابة بالفيروس وتوتر وانفعالات حادة، حيث كانت عينة الدراسة تتمثل في 64 فرد من أصل 14 عائلة ، 48 فرد منهم ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و16 غير ممارس تم جمعها

بطريقة قصدية وتم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي من خلال أداة البحث المتمثلة في الاستبيان حيث اسفرت نتائج البحث فيما يلي:

_ تساهم ممارسة الالعاب الترويحية الرياضية في التقليل من الاثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 بشكل فعال لدى العائلات الجزائرية أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للألعاب الترويحية الرياضية المنزلية للمساهمة في التقليل من الاثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي.

4.5. دراسة " نظور عيسى" (2020) تحت عنوان: " مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي "

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المصاحبة للتلميذ في المدرسة (القلق، التوتر النفسي) حيث أجريت الدراسة على عينة قصدية شملت (60) أستاذ منهم (35) منهم اناث و (25) منه ذكور لمرحلة التعليم الابتدائي بالمؤسسات التربوية ببلدية عين وسارة ولاية الجلفة ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي من خلال توزيع استمارات الاستبيان على افراد العينة وتحليل وتفسير النتائج تم الاعتماد على النسبة المئوية، التكرارات. واختبار كا وفي الأخير اسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضية "مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر اساتذتهم.

5. اقسام وتصنيفات النشاط البدني الترويحي:

وفقا لآراء كل من "ريبولد كارلسون" ، "جانيت ماكلين" و "بيترسون" فانه يتم تقسيم الترويح الرياضي الى المجموعات الرئيسية التالية:

5.1 الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستثير تلك الالعاب والمسابقات ميول واهتمامات المراهقين وصغار السن وتعتمد هاته المناشط على بعض القوانين او القواعد لتنظيمها كما ان الاشتراك في مناشطها لا يحتاج الى مستوى عال من المهارة وبما يتفق مع مستوى قدرتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم ومن امثلة تلك الأوجه من النشاط، والعباب الرشاقة والجري. (مصطفى الحماحي، 1998، صفحة 84)

2.5 الألعاب او الرياضات الفردية:

بفضل العديد من الافراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم وربما قد يرجع ذلك الى استمتاعهم بالأداء الفردي او لصعوبة الاتفاق مع الصداق او الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط او لصعوبة الاتفاق على وقت محدد للممارسة ومن امثلة ذلك الترحلق على الجليد السباحة وركوب الخيل.

3.5 الألعاب او الرياضات الزوجية:

توجد العاب تستلزم اشتراك فردين على الأقل لنجاح المشاركة في النشاط ويطلق عليها الرياضات الزوجية مثل: التنس. كرة المضرب. (السايج، 2007)

4.5 الألعاب او الرياضات الفردية:

تعد الألعاب او الرياضات الفردية الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما ان الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم مقارنة بالمشاركة في الألعاب و الرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد و التنظيمات التي يجب اتباعها ، مثل كرة القدم الكرة الطائرة كرة السلة . (السايج، 2007، صفحة 331)

6. اهداف النشاط البدني الترويحي:

1.6 الأهداف النفسية للنشاط الرياضي الترويحي:

وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي وتحتوي:

- _ تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- _ تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
- _ إشباع الميل للحركة او اللعب او الهواية الرياضية.
- _ التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة
- _ تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للمراهق
- _ تنمية مفهوم الذات للمراهق.

_ إشباع الميل للمغامرة والمنافسة. (الحماحي، 1997، صفحة 81)

2.6 الأهداف الاجتماعية:

وهي تلك الأهداف بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:

_ التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات صداقات مع آخرين.

_ إشباع احاجة من الالتقاء بالآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.

_ تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات من الممارسين لمناشطها.

_ تشكيل جماعات في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات في تنظيمها.

_ المشاركة في تشكيل السلوك السوي.

_ تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب.

_ ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة. (الحماحي، 1997، صفحة 86)

3.6 الأهداف البدنية:

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لماشطها وهي:

_ تنمية اللياقة البدنية والمحافظة على الحالة البدنية الجيدة.

_ الاحتفاظ بالقوام الرشيق.

_ الوقاية من بعض انحرافات القوام. (السايج، 2007، صفحة 86)

7. الصحة النفسية:

1.7 مظاهر الصحة النفسية:

ان لمظاهر الصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها منها:

_ الاتزان الانفعالي: وهو حالة من الاستقرار النفسي حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على

المتغيرات المختلفة وهي سمات الحياة.

_ الدافعية: وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط

الفرد نحو تحقيق أهدافه.

_ الشعور بالسعادة: المتمثل في اعتدال المزاج والتعبير بالرضى عن الحياة.

_ التفوق العقلي: حيث ان للطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية.

(الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، 2009، صفحة 59)

_ غياب الصراع النفسي الحاد: الصراع الداخلي والصراع الخارجي.

_ النضج الانفعالي: بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية

والطفولية.

_ التوافق النفسي: المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الاشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات. (شحاتة، 2000، صفحة 92)

2.7 أهمية الصحة النفسية للمجتمع:

الصحة النفسية مهمة للمجتمع بكل عناصره وهي تعمل على السعادة والتكامل لأفراد المجتمع وتهتم أيضا بعلاج المشكلات الاجتماعية في عدت مجالات منها:

_ مجال العمل: الصحة النفسية ضرورية في مكان العمل لأنها تساعد على تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية فمن اهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يقبل الفرد على تحمل المسؤولية مستغلا طاقاته الى اقصى حد ممكن ولكي يتحقق ذلك يجب تحقيق التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي.

_ مجال الاسرة: العلاقات السوية بين افراد الاسرة تؤدي الى نمو الطفل نموا سويا حيث تشكل صحة الابوين النفسية أهمية كبيرة لتمامك الاسرة وسعادتها مما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الأبناء.

_ مجال الدراسة: الصحة النفسية لها أهمية كبيرة في التعليم وخاصة في المدرسة تؤدي الى نموهم السليم وذلك يؤدي الى النمو التربوي والنفسي السليم للتلميذ والعلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على رعاية النمو النفسي.

3.7 أهمية الصحة النفسية للمراهقين:

الصحة النفسية للمراهق لا تقل خطرا ولا أهمية عن الامراض الجسمية، فالحالة النفسية تؤثر على التحصيل الدراسي للمراهق وعلى مقدار تعرضه لازمات نفسية وعلى ذلك فمن الحكمة توفير جو صحي من الناحية النفسية والعملية للمراهقين والعمل على حل مشاكلهم والزامهم بالقيام بواجباتهم المدرسية والعمل على محاربة العادات السيئة كإدمان المخدرات و التدخين و السهر ووسائل التواصل الاجتماعي و المعروف ان الإصابة باي من الامراض

النفسية او العقلية او الانحرافات السلوكية يضاعف من خطر الإصابة بالأمراض العضوية المختلفة و يزيد من خطورتها ويحتاج المراهق لبي ضرورة توفير الرعاية النفسية للتخلص من الشعور بالتعب و الملل و القلق و التوتر، التي قد تكون سببا في انحرافه،

4.7 بعض المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية:

_ **التوافق الشخصي:** مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الشخصي كم تتمثل في اعتماده على نفسه واحساسه بقيمته وشعوره بالحرية في توجيهه السلوك دون سيطرة غيره والشعور بالانتماء والخلو من الامراض العصبية وكذاك شعور الفرد بذاته وبرضاه عن نفسه وخلوه من علامات الانحراف النفسي.

_ **الإحباط:** يعتبر الاحباط من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية وهو مواجهة الفرد لما يمنعه او يعيقه في تحقيق أهدافه واشباع دوافعه وهو أيضا حالة انفعالية يشعر بها الفرد عندما يحول دون إمكانيته لتحقيق ذاته او غايته. (الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، 2009)

- **العدوان:** هو سلوك يوجه نحو الغير الغرض منه الحاق الضرر النفسي والمادي وقد يوجه نحو الذات فيلحق الضرر بها.

- **القلق:** نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط او الغضب، الغيرة) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد وأخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح.

_ **الصراع النفسي:** هو تعرض افراد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجزا عن اختيار اتجاه معين ويترتب عليه الشعور بالضيق وعدم الارتياح وكذلك القلق. (الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، 2009، صفحة 134)

خاتمة:

من خلال بحثنا هذا اتضح لنا انه من الضروري اقبال المراهقين على ممارسة النشاط البدني الترويحي لما له من فوائد كثيرة عموما وعلى المستوى النفسي خصوصا، خاصة على فئة المراهقين التي تتطلب عناية كبيرة لتمكينهم ومساعدتهم على تجنب بعض الازمات النفسية ومحاولة تحقيق الصحة النفسية لهم ن حتى يتسنى لهم العيش براحة وطمأنينة والقيام بواجباتهم.

ومن النتائج التي توصلنا اليها من خلال هذا البحث كالتالي:

_ التحسيس بأهمية ممارسة النشاط البدني الترويحي للمراهقين.

_ يساعد ممارسة النشاط البدني الترويحي المراهقين على التخفيف من بعض الضغوط النفسية.

_ يساهم ممارسة النشاط البدني الترويحي المراهقين في تحقيق الصحة النفسية.

_ توجد فروق في مستوى الصحة النفسية لدى الممارسين للنشاط البدني الترويحي أكثر من اقرانهم غير الممارسين.

المصادر والمراجع:

1. اديب محمد الخالدي. (2009). المرجع في الصحة النفسية (الإصدار الطبعة الاولى). عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
2. اديب محمد الخالدي. (2009). المرجع في الصحة النفسية (الإصدار الطبعة الاولى). عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
3. ربيع محمد شحاتة. (2000). اصول الصحة النفسية (الإصدار الطبعة الثانية). مصر: مؤسسة نيل للطباعة.
4. عايدة عبد العزيز مصطفى الحماحي. (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
5. كمال درويش، محمد الحماحي. (1997). رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ (الإصدار الطبعة الاولى). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
6. محمد الحماحي عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
7. محمد الحماحي و عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
8. محمود احمد خطاب. (2014). التحليل النفسي للعنف لدى المراهقين (الإصدار الطبعة الاولى). القاهرة: المكتب العربي للمعارف.
9. مصطفى فهيي. (1995). الصحة النفسية (دراسات في سيكولوجية التكيف) (الإصدار الطبعة 3). القاهرة، مصر: مطبعة الحانجي.
10. مصطفى محمد السايح. (2007). تاليف الرياضة والتربية الاجتماعية. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.