المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية (RSEPS)
ISSN): 1135-1111/ EISSN 2661 - 7358
://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

المجلد: 25 العدد: 01.(2026) ص684/704

دور ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في إشباع الحاجات الإرشادية للمراهقين

The Role Of Practicing Recreational Physical Sports Activities In Fulfilling The Guidance Needs Of Adolescents

بوهطال أمين احمد محمد[1]	بن حامد محمد	بوخراز رضوان
معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3	معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3	معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3
مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية	مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية	مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية
aminebouhetal@gmail.com	benhamed052@gmail.com	bredouaneeps@yahoo.fr

تاريخ الارسال: 02 /08/ 2025 تاريخ القبول: 29 /12/ 2025

معلومات المقال

ملخص الدراسة: أردنا من خلال هذه الدراسة الكشف عن مساهمة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في إشباع الحاجات الإرشادية للمراهقين وإبراز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من المشكلات التي يواجهها المراهقين أثناء مرحلة نموهم، دراسية كانت أو أسرية أو بناء علاقات اجتماعية تنعكس بالإيجاب على صحتهم الجسمية والنفسي، ولإجراء الدراسة اتبع الباحثين المنهج الوصفي لملاءمته موضوع الدراسة واعتمد الباحثين في جمع البيانات على مقياس الحاجات الإرشادية وزع على عينة قصدية من المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية قوامها 80 مراهقا من بين 320 مراهق ممارس.

بعد تحليل البيانات خلصت النتائج على أن الأنشطة الرياضية الترويحية تسهم في إشباع الحاجات الإرشادية والتقليل من بعض المشكلات لدى المراهقين كالمشكلات الأسرية والدراسية والاجتماعية التي تعود بالإيجاب على الصحة النفسية والجسمية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، مرحلة المراهقة، الحاجات الإرشادية

Received:02/08/2025 **Accepted :29/12/ 2025**

Article info

Abstract: This study aimed to explore the contribution of recreational physical activities in fulfilling the guidance needs of adolescents and to highlight their role in reducing issues faced during adolescence, such as academic, family, or social problems. These activities were also examined for their positive impact on physical and mental health , A descriptive method was adopted, and data were collected using a guidance needs scale distributed to a purposive sample of 80 adolescent participants out of 320 who regularly engage in recreational sports, The results showed that recreational physical activities significantly help meet adolescents' guidance needs and reduce various personal and social problems, positively influencing their overall well-being.

Keywords: Recreational physical and sports activities, adolescence, counseling needs

[1] بوهطال امين احمد محمد

1-مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة تغيرات جسمية وجنسية واجتماعية وعقلية وانفعالية، تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد، وهذا الانتقال يعني الانتماء الجديد إلى جماعة وبيئة جديدة تقتضي من المراهق التكيف مع الوسط الجديد، وهذا التكيف يعني إحلال نماذج أرقى من السلوك وأساليب في التعامل مع الأساليب الإرشادية التي اعتادها، وتعتبر هذه المرحلة مرحلة البحث عن الذات، ففي هذه المرحلة ميلاد حقيقي للفرد كذات مستقلة متميزة، كما أنها مرحلة اتخاذ القرارات وكثرة الصراعات بالإضافة إلى أنها مرحلة ظهور حاجات جديدة مثل الحاجة إلى التقدير والمحبة وغيره، فان لم يجد المراهق الإرشاد والمساعدة اضطرب نموه وكثرت مشاكله وساء توافقه. (**عباس و وليد، 2017، صفحة 54**)

تعد الرياضة وسيطًا قويًا للتنشئة الاجتماعية، حيث تساهم في غرس القيم والمعايير والاتجاهات التي تؤهل الفرد ليصبح عضوًا فاعلًا ومتوازنًا داخل مجتمعه،كما توفر الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بيئة خصبة لبناء علاقات اجتماعية قائمة على التعاون والمنافسة الشريفة والاحترام المتبادل، مما يعزز مفاهيم مثل اللعب النظيف (fair play) الذي أصبح مبدأً عامًا في الحياة الاجتماعية المعاصرة، وبالنظر إلى التنوع الثقافي والوطني في المجتمعات، تبرز الحاجة إلى تبني سياسات رياضية ذات طابع ترويحي(الرياضة للجميع) تراعي الخصوصيات المحلية لتفعيل الوظائف التربوية والاجتماعية للرياضة، وتؤكد الأبحاث أن الأنشطة الرياضية الترويحية تلعب دورًا ملموسًا في تعزيز الصحة النفسية وبناء الشخصية، إلى جانب كونها وسيلة فعّالة للتواصل والاندماج، خاصة بين الفئات ذات الاحتياجات الخاصة أو المهمشة اجتماعيًا، اذ ان الطابع الشمولي للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، وسهولة ولوج الأفراد إليها بغض النظر عن العمر أو الجنس أو الوضعية الاجتماعية، يجعلها أداة قوية في تشكيل العلاقات الاجتماعية الحديثة، حيث تحفز على التفاعل والانخراط واتخاذ القرار، وتنمي حرية الاختيار، بما يعزز حس المسؤولية والانتماء لدى الأفراد(**Buhaş, 2015, pp. 45–62**)

2-الاشكالية:

لقد تميز عصرنا هذا بالتقدم العلمي والتكنولوجي المتسارع الذي امتد إلى جل مجالات الحياة في الصناعة والزراعة ووسائل الإنتاج، كما واكب هذا التطور التكنولوجي والمعرفي تغيرا موازيا في إمكانات الناس على الاستجابة لهذه التطورات العلمية المتلاحقة، إذ أن تغير الأشياء من حول الفرد تفرض عليه تغيرا موازيا يحدث في داخله ولهذا زادت حدة الاضطرابات النفسية والاجتماعية والسلوكية، وأصبحت الحاجة إلى الإرشاد ضرورة تفرضها محاولات البحث عن حلول لمشكلات اجتماعية ونفسية وسلوكية لم تعد تقليدية، وتتعدد أنواع الإرشاد بتعدد مناحي الحياة فهناك الإرشاد الديني والإرشاد المدرسي والإرشاد المهني الأكاديمي. (**عيد، 2005، صفحة 13**)، كما أن عصرنا هذا عصر قلق حيث طغت المادة على الجانب الروحي مما يؤكد أن الحاجة ماسة إلى الإرشاد (**سفيان، 2004، صفحة 197**)، وان كان الهدف المفترض للإرشاد هو مساعدة الفرد على التقدم نحو النمو المتكامل لجميع مظاهر شخصيته، فإن مهمة الإرشاد هي مساعدة الافراد لكي يرغبوا في الكفاح من أجل أكمل حياة ممكنة ومقاومة ما يعرقل السعي والرغبة في التفوق والنجاح. (**عيد، 2005، الصفحات 21–22**).

ولأن العملية الإرشادية تقوم على زيادة استبصار الفرد فإنها تؤكد بذلك عملية التعلم من حيث اهتمامها بتعديل أفكار ومشاعر وسلوك الأفراد نحو ذواتهم ونحو الآخرين ونحو العالم الذي يعيشون فيه، ومن هنا يمكن القول أن الفرد أو الجماعة التي تمر بخبرة ناجحة تمر بنمو وارتقاء نفسي في نفس الوقت. (**كفافي، 1999، صفحة 11**).

ومما سبق يمكن طرح السؤال التالي:

3-التساؤل العام: هل تسهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في إشباع الحاجات الإرشادية عند المراهقين.

3-1-الأسئلة الفرعية:

- ما هو انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على المشكلات الجسمية لدى المراهقين الممارسين؟
- هل تسهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التخفيف من المشكلات الدراسية لدى المراهقين؟
- ما هو دور ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الاستقرار الانفعالي لدى المراهقين؟
- ما هو دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التقليل من المشكلات الأسرية لدى المراهقين الممارسين؟
- ما هو دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في إشباع الحاجة إلى العلاقات الاجتماعية عند المراهقين الممارسين؟
- ما هو انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على الاختيار المهني وتنظيم الوقت لدى المراهقين الممارسين؟

4-الفرضية العامة: لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية دور في إشباع الحاجات الإرشادية لدى المراهقين؟

4-1-الفرضيات الفرعية:

- يوجد انعكاس لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على المشكلات الجسمية لدى المراهقين الممارسين.
- تسهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الجانب الانفعالي عند المراهقين.
- لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية دور في المشكلات الأسرية عند المراهقين.
- لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية دور في المشكلات الدراسية عند المراهقين.
- للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية دور في إشباع الحاجة إلى العلاقات الاجتماعية عند المراهقين الممارسين.
- يوجد انعكاس لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على الاختيار المهني وتنظيم الوقت لدى المراهقين.

5-أهداف الدراسة :

- معرفة انعكاس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على المشكلات الجسمية لدى المراهقين.
- معرفة انعكاس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على مشكلات الاستقرار الانفعالي لدى المراهقين.
- معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من المشكلات الأسرية لدى المراهقين.
- معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من المشكلات الدراسية لدى المراهقين.
- إبراز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من مشكلات العلاقات الاجتماعية للمراهقين.
- معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من مشكلات الاختيار المهني وتنظيم الوقت للمراهقين.

6-الأهمية العلمية للدراسة: تنبع الأهمية العلمية لهذه الدراسة من معالجتها لموضوع متداخل يربط بين النشاط البدني الرياضي الترويحي والإرشاد النفس اجتماعي للمراهقين، وهي علاقة لا تزال تعاني من قلة التناول العميق في الدراسات العربية والجزائرية على حد اطلاع الباحثين، ففي الوقت الذي غالبًا ما يُنظر إلى الأنشطة الترويحية كوسائل ترفيهية أو صحية، فإن هذه الدراسة تسعى إلى إبرازها كوسيط إرشادي غير مباشر قادر على الإسهام في إشباع الحاجات الإرشادية المتعددة للمراهقين، بما فيها الحاجات المرتبطة بالمشكلات الجسمية، النفسية، الدراسية، الاجتماعية، الأسرية، المهنية، وتنظيم الوقت.

7-الأهمية التطبيقية للدراسة: أما على المستوى التطبيقي، فتتمثل أهمية الدراسة في كونها تقدم منظورًا عمليًا قابلًا للتوظيف داخل المؤسسات التربوية والرياضية والاجتماعية، من خلال دعم فكرة أن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية يمكن أن تُسهم في معالجة مجموعة من المشكلات السلوكية والنفسية التي يواجهها المراهقون، بطريقة وقائية وآمنة وطبيعية.

8-شرح المصطلحات الواردة في البحث:

8-1-1-المراهقة لغويا: تشير (**قندوسي، 2021**) بأنها مشتقة من الفعل رهق ومنه قولهم: غلام مراهق أي مقارب للحلم، قاربه وفي حديث موسى والخضر:{ وَأَمَّا الْغُلَامُ فَكَانَ أَبَوَاهُ مُؤْمِنَيْنِ فَخَشِينَا أَن يُرْهِقَهُمَا طُغْيَانًا وَكُفْرًا} (**الاية 80 من سورة الكهف**) أي يُدخلهما في مشقّة عظيمة، ويُحمّلهما من أمره ما لا يطيقان، ويُوقعهما في العَنَت والشدة بسبب طغيانه وكفره المتوقع لو بقي حيًّا، ويقال طلبت فلانا حتى رهقته، أي حتى دنوت منه، فربما أخذه وربما لم يأخذه، وفي التنزيل {فَلا يَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهَقًا} (**الاية 13 من سورة الجن**) أي ظلما.

8-1-2-المراهقة اصطلاحا: يرى (**عيسوي، 1999**) أن مصطلح المراهقة يطلق على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي ،كما يرى (**زهران، 1977**) أن مصطلح المراهقة في علم النفس يعني مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمرهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين.

8-1-3-التعريف الإجرائي للمراهقة: تُعرَّف إجرائيًا بأنها المرحلة العمرية التي يظهر فيها المراهق استعدادًا متزايدًا للاستفادة من الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بوصفها وسيطًا تربويًا يسهم في إشباع حاجاته الإرشادية المرتبطة بمجالات الحياة الأسرية والنفسية والاجتماعية.

8-2-1-الترويح لغة: عن (**زريقان، 2022**) تشير المعاجم اللغوية أن الأصل في كلمة الترويح (**recréation**) هي كلمة مركبة من جزئين (**re**) بمعنى إعادة (**création**) بمعنى خلق، أي المعنى الحرفي للكلمة هو إعادة الخلق وهو معنى مجازي يقصد به التجديد والانتعاش كنواتج لممارسة الأنشطة الترويحية.

8-2-2-اصطلاحا: يشير (**كماش يوسف، 2009**) أن الترويح عبارة عن نشاط تلقائي مقصور لذاته وليس للكسب المادي يمارسه الفرد في وقت الفراغ ،وهو نشاط هادف وبناء وهو اتجاه عاطفي لنشاط معين وتصاحبه حالة نفسية وانفعالية في وقت الفراغ.

8-2-3-إجرائيا: يقصد بالترويح في هذه الدراسة *مجموعة الأنشطة البدنية االرياضية الاختيارية التي يمارسها المراهق خارج الإطار الدراسي والواجبات الأسرية بصورة منتظمة أو شبه منتظمة، بهدف إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية والجسمية، بما يسهم في خفض الضغوط وتنمية السلوك الصحي، والوقاية من مختلف أشكال الانحرافات السلوكية.*

8-3-1-التعريف اللغوي للحاجة: يقول (**احمد كافي، 2004**) أن الذي نؤكده هو تلك القدرة المشتركة بين الجميع، وهو التساهل في استعمال مصطلح الضرورة للحاجة عند الجميع نظرا لتقارب معناهما من حيث اللغة بل امتزاجهما امتزاجا يحتاج إلى جهد لفصل أحدهما عن الأخر.

8-3-2-التعريف الاصطلاحي للحاجة: يعرف (**ابو اسعد، 2011**) الحاجة أنها حالة من الافتقار إلى شيء ما بحيث أنه لو كان موجودا لتحقق الإشباع، ويؤكد ذلك (**زهران، 1977**) حيث يرى أن الحاجة هي الافتقار إلى شيء ما، والحاجة ضرورية إما الاستقرار الحياة نفسها كالحاجة البيولوجية أو الحياة بأسلوب أفضل كالحاجة النفسية.

8-3-3-التعريف الإجرائي للحاجة: يقصد بها في هذه الدراسة بالحاجة إلى الإرشاد، ذلك الشعور الذي ينتاب المراهق بوجود صعوبات أو توترات أو غموض في الجوانب الشخصية أو الاجتماعية أو الدراسية، بما يستدعي دعماً توجيهياً يساعده على الفهم السليم لذاته، واتخاذ القرارات المناسبة، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وبما يضمن استمرار نموه في مسار متوازن.

8-4-1-التعريف اللغوي لكلمة إرشاد: يعرف (**عبد العزيز، 1989**) أن كلمة إرشاد counseling جاءت من الفعل أرشد يرشد إرشادا ورشد يرشد رشدا والرشد هو الصلاح، وهو خلاف الغي والضلال وهو إصابة الصواب والفاعل الراشد".

8-4-2-اصطلاحا: عن (**ماهر، 2017**) هي ترجمة لكلمة Counseling في مجال الإرشاد وهي تعني الإجراءات المتبعة في الإرشاد بدءا من استقبال المسترشد حتى إنهاء العملية الإرشادية.

8-4-3-التعريف الإجرائي للإرشاد: جملة الخدمات اوالتوجيهات التي يتلقاها المراهق داخل سياقات مختلفة، ومن بينها الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، والتي تُسهم في دعمه للتغلب على المشكلات النفسية والاجتماعية، والانفعالات السلبية، وتنمية قدراته على اتخاذ القرار، وبناء علاقات إيجابية، وتحقيق إنتاجية وتوازن نفسي أكبر.

9-الدراسات السابقة:

9-1- دراسة (**عريب و آخرون، 2023، صفحة 268/253**) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية الجانب الانفعالي لدى وحدة الكشاف المتقدم للكشافة الإسلامية الجزائرية من وجهة نظر قادة الكشافة وقد اتبع الباحثين على المنهج الوصفي لملاءمته خصائص الدراسة واستخدم الباحثين استبيان من تصميمهم لجمع المعلومات من عينة عشوائية قوامها 35 قائد من بين 130 قائد من المجتمع الأصلي لولاية المدية ، أجريت الدراسة في أفريل و ماي من سنة 2022، تمت معالجة البيانات بالكاف تربيع والنسبة المئوية وأسفرت نتائج هذه الدراسة على أن الأنشطة الرياضية الترويحية دور فعال في تنمية الجانب الانفعالي وذلك من خلال مساهمتها في تنمية الجانب الوجداني الاجتماعي بكل جوانبه ومساهمتها في تنمية الجانب النفسي العاطفي.

9-2- دراسة (**قورسي و قارة، 2022، صفحة 189/179**) هدفت هذه الدراسة إلى إبراز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية المجال الحسي حركي والاجتماعي العاطفي للطالب الجامعي المقيم ، ولإجراء هذه الدراسة اتبعا الباحثان المنهجي الوصفي لملاءمة حيثيات الدراسة واعتمد في جمع البيانات على استبيان من تصميم الباحثان طبقت إجراءات الدراسة على عينة قوامها 200 طالب مقيم بإقامات الذكور بجامعة سطيف اختيرت بطريقة قصدية كما أن العينة المختارة هم من ممارسي الأنشطة الرياضية الترويحية بعد المعالجة الإحصائية خلصت النتائج إلى أن ممارسة الطالب الجامعي المقيم للأنشطة الرياضية الترويحية تسهم في تنمية المجال الحسي حركي والاجتماعي العاطفي.

9-3-دراسة (**زهير و بكة، 2023، صفحة 409/389**) هدفت الدراسة إلى معرفة مساهمة بعض الأنشطة الترويحية المختلفة التي يمارسها أساتذة التربية البدنية والرياضية في وقت الفراغ في رضاهم عن وظيفتهم، وللكشف عن حيثيات الدراسة اتبع الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته موضوع الدراسة واعتمد على مقياس الرضا الوظيفي في جمع البيانات من عينة قصدية قوامها 60أستاذا كلهم ممارسين للأنشطة الترويحية من متوسطات وثانويات دائرة مقرة ولاية المسيلة بعد جمع المعلومات ومعالجتها باستخدام برنامج spss جاءت النتائج كالتالي يمارس أساتذة التربية البدنية والرياضة الترويح الرياضي والسياحي بدرجة أكبر والثقافي الفني بدرجة أقل، ويتمز أساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى رضا وظيفي عالي.

9-4- دراسة (**نيلي و غريب، 2021، صفحة 137/126**) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر النشاطات اللاصفية في تحقيق التوافق الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المعلمين وإلى معرفة الفروق بين الجنسين في التوافق الدراسي ، ومعرفة إذا كان نوع النشاط اللاصفي الممارس يؤثر في التوافق الدراسي على حسب طبيعة كل جنس، والطبيعة الدراسة اتبعا الباحثان المنهج الوصفي، واختارا عينة قوامها 120معلما ومعلمة بطريقة قصدية، واستخداما استبيانا لجمع المعلومات من تصميم الباحثان بعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائيا توصلا الباحثان إلى أن النشاطات اللاصفية تؤثر في التوافق الدراسي للتلاميذ، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين الجنسين من وجهة نظر المعلمين كان لصالح الإناث كما دلت النتائج على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين الذكور والإناث حسب نوع النشاط اللاصفي الممارس حيث وجدا الباحثان أن النشاط المسرحي والمعارض يزيد من التوافق لدى الإناث ،أما النشاط الرياضي فكان يؤثر إيجابا في التوافق الدراسي للذكور.

9-5- دراسة (**الحلبي و خضر، 2010، صفحة 271/237**) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة قدرة الشباب على إدارة وقت فراغهم وأثر ذلك على درجة الاستقرار الأسري لديهم، اتبع الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته حيثيات الدراسة وتكونت عينة البحث من (275) شاب جامعي من البنين والبنات ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة من طلبة جامعة طنطا (كلية التربية النوعية بأقسامها) طبقت الدراسة خلال العام الجامعي 2009/2008 واشتملت أدوات جمع البيانات على:

- استمارة بيانات عامة من(إعداد الباحثين)، استبيان إدارة الشباب لوقت الفراغ (من إعداد الباحثان)، استبيان الاستقرار الأسري (إعداد الباحثين)، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا، خلصت الدراسة إلى النتائج الآتية:

وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين جمع محاور استبيان إدارة الشباب لوقت الفراغ والدرجة الكلية وبين ومحاور استبيان الاستقرار الأسري والدرجة الكلية.

9-6- دراسة (**Leversen & al, 2012**)هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إشباع الحاجات النفسية الأساسية ضمن الأنشطة الترويحية ودرجة رضا الحياة لدى المراهقين، وذلك انطلاقًا من نظرية التحديد الذاتي. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، على عينة قوامها 3,273 مراهقًا ومراهقة تتراوح أعمارهم ما بين 13 و18 سنة، تم اختيارهم من مختلف المدارس النرويجية خلال السنة الدراسية 2006–2005. وقد اعتمدت الدراسة على مقياس رضا الحياة (Life Satisfaction Scale) ومقياس إشباع الحاجات النفسية وفق نظرية Self-Determination Theory. كشفت النتائج عن أن إشباع حاجتي الكفاءة والانتماء الاجتماعي من خلال الأنشطة الترويحية يؤثر بشكل غير مباشر على رضا الحياة عبر التوسط الكامل، بينما يؤثر إشباع الحاجة إلى الاستقلالية تأثيرًا مباشرًا على رضا الحياة دون وسيط. كما خلصت الدراسة إلى أن المشاركة الشخصية الفعالة في الأنشطة الترويحية تساهم في تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي للمراهقين.

10-الجانب النظري:

10-1-المراهقة: تعتبر المراهقة مرحلة المثالية والآمال والطموح والنمو الشخصي وتحقيق هوية ذاتية ، إلا أنها المرحلة التي يقل فيها الإحساس بالرضا ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير والخوف من فقد الحب ، والمشاعر العدوانية، والشعور بعدم الكفاية وانعدام الإحساس بهوية الذات ، ويذكر المهتمون بدراسة هذه المرحلة أن المراهق في حاجة دائما إلى من يساعده على تحقيق الاتزان في حياته النفسية بين القوة الجارفة وانفعالاته وبين النقص في قدراته الضابطة التي يمكن أن تتحكم في هذه الدوافع. (**محمود، 2010، صفحة 24**).

10-2-الحاجات الأساسية للمراهق: نظم ماسلو الحاجات الأساسية للفرد ضمن هرمية تتوافق وقوة هذه الحاجات وفاعليتها، وتشمل كل من الحاجات الفزيولوجية أو الأولية، والأمن، والحب والرعاية والحاجة إلى الانتماء والاعتراف والتقدير والحاجة إلى المعلومات والفهم والحاجة إلى تحقيق الذات. **(سامي، 2015، الصفحات 339-353)**

شكل رقم(01) يمثل هرم الحاجات لماسلو



(علاوي، 1997، صفحة 219)

10-2-1-الحاجة إلى المعرفة: وهي الرغبة في المعرفة والفهم، والاستزادة من العلم، وإتقان المعلومات وصياغة المشكلات وحلها، وترتبط زيادة العلم بالاعتزال في الاستجابة والتوسط في الأمور، وهذا التوسط في الحكم والتصرفات من ألزم الأمور للمراهق، وزيادة العلم ترتبط أيضا بحسن التصرف وحل المشكلات.

10-2-2-الحاجة إلى الانتماء: الفرد يسعى أحيانا من أجل مصلحة الجماعة التي ينتمي إليها ربما أكثر من سعيه من أجل مصلحته الشخصية سواء كانت هذه الجماعة أصدقاء أو عمالا أو جماعة الفصل المدرسي، وسلوك أعضاء الجماعة يكون صورة صادقة لسوك قائد هذه الجماعة، والشخص يشعر بالقوة والأمن حين يتوحد مع جماعته ويحتاج الفتيان إلى حد كبير إلى التدريب على العمل الجماعي وبروح الفريق الذي يكون الفرد فيه جزءا من الكل ودوره ضروريا لإنجاح العمل، كما أن ديننا الإسلامي دينا جماعي بالطبع، ويدعو إلى الجماعة في تأدية الصلاة وهي رأس العبادات وعمود الدين ورسول الله صلى الله عليه وسلم يرغب في العمل الجماعي دائما، فيقول [يد الله مع الجماعة]. **(شحاتة، 2002، الصفحات 31-39)**

10-2-3-الحاجة إلى تنظيم الوقت: إن تنظيم الوقت وإدارته لايقصد به التخطيط فقط للعمل والدراسة، بل هو خطة عامة لجميع نواحي الحياة الشخصية بما في ذلك تخصيص وقت للراحة والاستمتاع فالبعض يعيش التوتر والضيق لإهماله إدراج وقت للمتعة والاسترخاء والترويح. **(خليفة، 1441 هـ، صفحة 32)**

10-2-4- الحاجة الى الارشاد: في دراسة أعدّتها الباحثة **(khatoon A. , 2014, p. 115/123)** بهدف التعرف على واقع خدمات التوجيه والإرشاد في المدارس الثانوية بمنطقة هونزا – غيلغيت باكستان، تم جمع بيانات ميدانية من تلاميذ هذه المدارس، وقد كشفت النتائج عن وجود حاجة ماسة لتفعيل خدمات الإرشاد والتوجيه داخل المؤسسات التربوية بالمنطقة، حيث أظهرت المعطيات ضعف الوعي المجتمعي بأهمية هذه الخدمات، إلى جانب غياب شبه كلي للمرافق المخصصة وللأخصائيين المؤهلين في مجال الإرشاد، كما أن مؤسسات إعداد المعلمين لا

تُولي مادة الإرشاد الأهمية اللازمة ضمن برامجها التكوينية، وتبين أيضًا أن التوجيه والإرشاد لا يُنظر إليه كمكون أساسي في المنظومة المدرسية، بل يُعتبر مجالًا منفصلًا عنها، مما ساهم في ضعف اهتمام الأولياء به، وأكد التلاميذ المشاركون في الدراسة ضرورة إدراج خدمات الإرشاد منذ المرحلة الابتدائية، بينما أشار المدرسون والتلاميذ معًا إلى ضرورة منح هذه الخدمات مكانة معتبرة في السياسة التربوية .

وفي دراسة اخرى أجراها (**Ghamari, 2013, p. 555/559**) على تلاميذ التعليم الثانوي في المناطق الحضرية والريفية بإقليم زنجان بإيران، تبيّن أن التلاميذ يعانون من مشكلات نفسية واجتماعية متنوعة تستوجب تدخل خدمات الإرشاد النفسي والتربوي بشكل منظم ومهني، وقد ركزت نتائج الدراسة على أن التلاميذ بحاجة ماسّة إلى التوجيه في مجالات: اتخاذ القرار، ضبط الضغوط النفسية، المهارات الاجتماعية، وبناء التوازن الانفعالي، إضافة إلى الحاجات التعليمية المتعلقة بكيفية تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي،كما أظهرت نتائج البحث اختلافات بين التلاميذ حسب الجنس والمنطقة الجغرافية في طبيعة الأولويات الإرشادية، مما يؤكد أهمية تصميم برامج إرشادية تراعي الفروقات الفردية والسياقات الاجتماعية.

10-3-الارشاد النفسي: تشكل خدمات الإرشاد النفسي ركيزة أساسية لدعم المراهقين في مساراتهم الشخصية والأكاديمية والمهنية والاجتماعية، ونظرًا لتزايد الحاجات النفسية لديهم، أصبح من الضروري اعتماد مقاربة انتقائية تعتمد على تحديد الأولويات بدقة، بدلًا من محاولة الاستجابة العشوائية لكافة المطالب، كما أن تنوع الخلفيات الثقافية والاجتماعية للافراد واختلاف خصائصهم الفردية يحتم تجاوز النمطية في تقديم الخدمات، وتكييفها وفقًا لاحتياجاتهم المتباينة، ولا يقل عن ذلك أهمية مراعاة تفضيلات المراهقين بشأن أنماط التدخل، وتوافر الكفاءات المهنية المؤهلة لدى الأخصائيين النفسيين، بما يضمن جودة الأداء وفاعلية الاستجابة، ويتطلب ذلك أيضًا بناء جسور تعاون فعّالة بين مراكز الإرشاد النفسي وبقية الهياكل البيداغوجية والإدارية، إلى جانب المجتمع المدني، من أجل ترسيخ الثقة وتعزيز الإقبال على هذه الخدمات، إن نجاح خدمات الإرشاد لا يرتكز فقط على توافرها، بل على مدى ملاءمتها للفئة المستهدفة وفعاليتها في الاستجابة لاحتياجاتها الحقيقية. (**Pinto, (2019)., p. 1/13**) .

10-4- الارشاد المهني: يُعد الإرشاد المهني أحد الركائز الأساسية في بناء التوافق بين النظام التعليمي ومتطلبات سوق العمل، حيث يسهم في تنمية الوعي الذاتي لدى الطالب، ويعزز قدرته على اتخاذ قرارات مهنية مدروسة تتماشى مع ميوله وقدراته، كما يوفّر الإرشاد المهني بيئة داعمة تساعد على التخفيف من القلق المرتبط بالاختيار المهني، وتمنح الطالب أدوات التكيف مع التحولات المستقبلية في المسار المهني، ورغم هذه الأهمية، فإن الوعي الفعلي لدى الطلبة بضرورة هذه الخدمات يظل محدودًا، وهو ما يُعزى إلى عوامل متعددة، منها نقص التكوين المتخصص للمرشدين، وضعف التنسيق مع الأسرة، وغياب الإطار التشريعي الواضح الذي يضمن دمج الإرشاد ضمن المنظومة التربوية بشكل فعال، ومن منظور شامل، لا ينبغي حصر الإرشاد في لحظة الاختيار المهني، بل يتطلب تصورًا يمتد ليشمل التقييم المستمر، تحديد الأهداف، التدخل المتخصص، والمتابعة المرحلية(**Cojocariu and al, (2015), p. 1058/1066**) .

10-5-الإرشاد باللعب: وهي طريقة شائعة في برامج إرشاد الأطفال والمراهقين وتشخيص وعلاج مشكلاتهم وتقوم هذه الطريقة على أسس نفسية أهمها نظرية الطاقة التي ترى أن اللعب هو عملية تنفيسية ضرورية للتخلص من الطاقة الزائدة، وكذلك تعتبر نظرية الغريزة على أن اللعب نشاط ضروري لتدريب وتهذيب غرائز العدوان وتقول نظرية التلخيص أن الطفل عندما يلعب إنما يلخص ما يعمله أبواه الراشدين، وهناك نظرية تجديد النشاط بالتسلية والرياضة كشيء ضروري بعد التعب والإجهاد في العمل وتعتبر الأنشطة الترفيهية أحد الأساليب الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه ويندمج في مجتمعه والتسلح بخبرات ومهارات يستعين بها في مواجهة العقبات الحياتية. (**ابوزعيزع، 2009، صفحة 59**)

10-6-الإرشاد لاستثمار وقت الفراغ : وهو استغلال وقت الفراغ الحر الذي لا يحتاجه الفرد لكسب عيشه وهو قائم على أسس أن وقت الفراغ سلوك جاد خارج العمل وأن تنظيمه يؤدي إلى الراحة وأن تركه دون توجيه قد يتجه إلى نشاط سلبي، وأنشطة وقت الفراغ أنشطة استرخائية ترفيهية وأنشطة لنمو الشخصية ويقصد بترشيد وقت الفراغ واستغلاله في عملية الإرشاد، وهو يفيد في نمو الشخصية المتكاملة جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا ودينيا، ومن أساليبه التوجيه إلى النوادي لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية والترويحية التربوية أو الرحلات وإقامة المعسكرات وترتيب مواقف اجتماعية مفيدة. (**سفيان، 2004، صفحة 258**)

10-7-أهداف العملية الإرشادية:

10-7-1-تسهيل عملية تغير السلوك المراد تغيره إلى الأحسن: حيث تتفق جل النظريات على أن الغاية من البرامج الإرشادية هو الوصول إلى سلوك جديد ومحمود، واكتساب مهارات جديدة مساعدة للتغلب على ضغوطات الحياة بحيث تواجه الإنسان عدة صعوبات في مراحل نموه المختلفة، خاصة مرحلة المراهقة، لا يواجهها إلا قلة من الناس، نظرا لتطلبها إلى مهارات المواجهة أو مهارات التعامل مع المواقف الصعبة.

10-7-2- الجرأة على اتخاذ القرارات: يرى الخبراء والمتخصصون في الإرشاد على أنه عملية لتمكين المسترشد على اتخاذ القرارات السليمة في حياته.

10-7-3-تحسين العلاقات مع الأخر: إن الإنسان يعيش في وسط اجتماعي بما يحتويه من اختلافات فيتفاعل معه، يؤثر ويتأثر وقد تكون مشكلات بعض الأفراد في معاملاتهم مع الآخرين، نتيجة لانخفاض صورة الذات في أنفسهم، مما يجعلهم يتصرفون باندفاعية في علاقاتهم أو قد يرجع ذلك إلى فقدان الخبرات والمهارات الاجتماعية، فعملية الإرشاد تعمل على تحسين سلوك المعاملات الشخصية في المجتمع.

10-7-4- المساعدة على تنمية الطاقة: يهدف الإرشاد إلى تنمية طاقات المسترشدين وكيفية استخدامها في ميولاتهم وتحقيق أهدافهم المستقبلية قدر الإمكان، ومساعدتهم على تغير السلوكيات المشينة والتغلب عليها كالتدخين والخجل والاكتئاب .... (**احمد كافي، 2004، صفحة 14**)

10-8-النشاط البدني الرياضي الترويحي: يُعتبر النشاط البدني جزءًا مكمّلًا ومظهرًا أساسيًا لمختلف جوانب الثقافة الإنسانية، فهو متغلغل في كل مظاهر الحياة اليومية والاجتماعية، بل وقد يكون هو الحياة الاجتماعية نفسها، يشمل ذلك الواجبات ذات الطبيعة البيولوجية، ويمتد إلى مجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات، مثل الترويح وأوقات الفراغ، بالإضافة إلى التقاليد والمظاهر الاحتفالية، ولطالما أسهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في تعزيز الترابط الأسري والحياة الاجتماعية بأنشطتها المختلفة، ومنح أفراد الأسرة شعورًا بالسعادة والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض، كما كان له أثر إيجابي في إضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي على الأفراد والجماعات، إلى جانب دوره في تعزيز الصحة والحياة الطيبة كأحد معطيات النشاط البدني الرياضي الترويحي. (**الخولي، 1996، الصفحات 16-17**)

11- الجانب التطبيقي:

11-1-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

11-1-1-المنهج المتبع: اتبع الباحثين المنهج الوصفي لملاءمته لموضوع الدراسة، ويعتبر المنهج الوصفي طريقة منتظمة لدراسة حقائق راهنة، متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد، أو أحداث أو أوضاع معينة، بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو التحقق من صحة حقائق قديمة وأثارها، والعلاقات التي تتصل بها وبغيرها وكشف الجوانب التي تحكمها. (**سلاطنية و جيلالي، 2012، صفحة 133**)

11-1-2- أداة جمع البيانات: المقياس المستخدم في جمع البيانات، مقياس الحاجات الإرشادية حمدي عبد الله عبد العظيم.(**حمدي، 2013، صفحة 80**)

يحتوي الاستبيان على50 عبارة جاءت كلها بصياغة سلبية موزعة على 06 ابعاد، مع اعتماد قياس ليكرت الخماسي.

11-2-مجالات الدراسة:

11-2-1-المجال المكاني :دار الشباب لدائرة حمادية ولاية تيارت.

11-2-2-المجال الزماني:أجريت الدراسة خلال شهر مارس من سنة 2025.

11-3-المجال البشري :

11-3-1-المجتمع الأصلي: في هذه الدراسة هو جميع المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية المنخرطين في دار الشباب لدائرة حمادية ولاية تيارت وعددهم 320 ممارس من بينهم 57 فتاة.

11-3-2-العينة: هي المجموعة التي يختارها الباحث من أفراد المجتمع ويجب أن يحدد حجم العينة وسبب اختيارها بصورة مقنعة وهي عدد محدد مأخوذ من مجموعة أكبر بغرض الدراسة والتحليل على اقتراض انه يمكن الأخذ بها كمؤشر للمجموعة ككل أو للمجتمع. (**دعس، 2008، صفحة 201**)

اختار الباحثين عينة قصدية قوامها 80 مراهقا ممارسا للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية كلهم ذكور.

11-3-3-العينة القصدية: يتوجه الباحث في هذا الصنف من العينات إلى اختيار حالات أو مناطق أو عينات يعتقد أنها تمثل مجتمع البحث كله إي أن اختيار كيفي وذلك استنادا إلى أهداف البحث لا تعطي هذه العينة الفرص المتساوية لكل وحدة اجتماعية لأن تكون ضمنها. (**بوسلام، 2024، الصفحات 228-250**)

11-3-4-العينة الاستطلاعية: هي عينة يسحبها الباحث من عينة الدراسة لكشف صعوبات إجراء الدراسة وفهم العينة لإجرائها ولتجريب أدوات القياس وجمع المعلومات ومعرفة مدى صلاحيتها، ويذكر (**حيدر، 2017**) أن الدراسة الاستطلاعية تزود الباحث بتغذية راجعة أولية حول مدى صلاحية الفرضيات البحثية التي يراد اختبارها، وكذا إظهار كفاءة إجراءات البحث من حيث قدرة أدوات البحث المستخدمة في عملية قياس متغيرات الدراسة، اختار الباحثين عينة من 15 مراهق لها نفس خصائص العينة الدراسية ليتم عزلها بعد ذلك.

بعد الانتهاء من جمع البيانات تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المبحوثين في كل عبارة من عبارات المقياس، وذلك بغرض الوقوف على مستوى استجابات أفراد العينة بدقة علمية.

11-4-عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم 01: يمثل توزيع عبارات المقياس على الأبعاد

الأبعـاد	العبـارات
المشكلات الجسمية	43-42-34-7-6-5-4-3-2-1
المشكلات الانفعالية	48-23-21-20-18-17-16-15-13-12
المشكلات الأسرية	45-44-31-30-29-28-27-26-25-24
المشكلات الدراسية	39-38-37-36-35-14-11-10-9-8
مشكلات العلاقات الاجتماعية	50-47-46- 32-22-19
مشكلات الاختيار المهني وتنظيم الوقت	49-41-40-33

اعداد الباحثين

الجدول رقم 02: يمثل درجات أفراد العينة الاستطلاعية

رقم المفحوص	المشكلاتالجسمية (10 ع)	المشكلاتالدراسية (10 ع)	المشكلاتالانفعالية (10 ع)	المشكلات الأسرية (10 ع)	المشكلات الاجتماعية (6 ع)	المشكلات الاختيارالمهني/تنظيم الوقت (4 ع)	الدرجة الكلية
1	32	30	28	33	18	12	153
2	29	27	25	30	17	11	139
3	35	34	32	36	21	14	172
4	24	26	23	27	15	10	125
5	31	28	29	33	19	13	153
6	27	25	24	29	16	11	132
7	34	33	30	35	20	14	166
8	26	27	26	28	17	10	134
9	30	29	28	32	18	12	149
10	33	32	31	34	20	15	165
11	28	27	26	30	17	12	140
12	36	35	34	37	22	16	180
13	25	24	23	26	15	9	122
14	30	31	29	32	19	13	154
15	33	34	32	35	21	14	169

اعداد الباحثين

الجدول رقم 03 يمثل الإحصاءات الوصفية لكل بعد

البُعد	أدنى الدرجات	أعلى الدرجات	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المشكلات الجسمية	24	36	453	30.20	3.69
المشكلات الدراسية	24	35	442	29.47	3.54
المشكلات الانفعالية	23	34	420	28.00	3.44
المشكلات الأسرية	26	37	477	31.80	3.36
المشكلات الاجتماعية	15	22	275	18.33	2.19
مشكلات الاختيار المهني وتنظيم الوقت	9	16	186	12.40	1.99
الدرجة الكلية	122	180	2253	149.20	18.46

اعداد الباحثين

يوضح الجدول رقم (03) مجموعة من الإحصاءات الوصفية المتعلقة بالمشكلات التي يعاني منها المراهقون الممارسون للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، وتشمل القيم الدنيا والقصوى والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات العينة الاستطلاعية إضافة إلى مجموع الدرجات الكلية، وتكشف هذه المؤشرات مستوى شدة المشكلات في كل بُعد على حدى.

يُظهر بُعد المشكلات الأسرية أعلى متوسط حسابي (31.80) ضمن العينة، وهو ما يشير إلى أن الضغوط الأسرية تشكل المصدر الأكثر بروزًا لاضطراب التكيف لدى المراهقين، مقارنة ببقية الأبعاد، ويعكس الانحراف المعياري المنخفض نسبيًا (3.36) درجة تقارب بين أفراد العينة في إدراكهم لهذه المشكلات، ما يدل على وجود نمط مشترك من الصعوبات الأسرية لديهم، في المقابل تظهر المشكلات الاجتماعية أدنى متوسط حسابي (18.33) وأدنى انحراف معياري (2.19)، وهو ما يعني أن هذا النوع من المشكلات أقل حدّة لدى أفراد العينة، ويعزو الباحثين ان ذلك يعود لطبيعة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية التي تعزز تكوين العلاقات الاجتماعية وتقلل مظاهر العزلة أو الصراع الاجتماعي بينهم،أما بُعد المشكلات الجسمية بمتوسط (30.20) والمشكلات الدراسية بمتوسط (29.47)، فيعكسان مستوى متوسطًا نسبيًا من الضغوط المرتبطة بالصحة الجسدية والتحصيل الدراسي، حيث بقي الانحراف المعياري في كلا البُعدين ضمن حدود مقبولة، مما يشير إلى اتساق نسبي في استجابات أفراد العينة، ويظهر بُعد المشكلات الانفعالية متوسطًا مقداره (28.00)، وهو ما يكشف عن وجود ضغوط وجدانية وانفعالية بدرجات متوسطة، وقد يرتبط ذلك بمرحلة المراهقة ذاتها وما تتميز به من حساسية انفعالية وتذبذب وجداني، أما بُعد مشكلات الاختيار المهني وتنظيم الوقت

فمتوسطه (12.40) ضمن نطاق الدرجات الممكنة للبُعد، وهو مستوى يميل إلى الانخفاض، مما يدل على أن أغلب أفراد العينة لا يعانون بشدة من هذا النوع من المشكلات، ويعزو الباحثين ذلك لإدراك المراهقين الممارسين المبكر لأهمية تنظيم الوقت وشعورهم باتجاهات مهنية أكثر وضوحًا.

11-4-1-صدق المحتوى للمقياس: نظرًا لكون المقياس المستخدم في هذه الدراسة مقياسًا مقنّنًا ومبنيًّا في ضوء أسس علمية سابقة، فقد تمّ الاقتصار في هذه الدراسة على التحقق من ملاءمته للبيئة الجزائرية قبل تطبيقه على عيّنة البحث، ولهذا الغرض تمّ عرض المقياس على نخبة من الأساتذة والخبراء المتخصصين في علم النفس وعلوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، وذلك بهدف تقدير مدى توافق محتوى فقراته مع الخصائص الثقافية والاجتماعية والنفسية للمراهق الجزائري، وقد أكّد غالبية الخبراء على سلامة محتوى المقياس وملاءمته لواقع المراهقين في السياق الجزائري، مع تسجيل ملاحظات بسيطة تتعلق بجوانب لغوية طفيفة لا تمسّ البناء الأصلي للمقياس.

وبناءً على اتفاق الخبراء حول ملاءمة المقياس للتطبيق، يمكن القول، إنّ المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من صدق المحتوى في البيئة الجزائرية، الأمر الذي يتيح اعتماده كأداةً صالحة لقياس الأبعاد المستهدفة لدى أفراد عيّنة البحث.

11-4-2-ثبات المقياس(Reliability) :تم قياس الثبات باستخدام التجزئة النصفية وتطبيقه على العينة الاسيطلاعية **(ن=15)** وبحساب ألفا كرونباخ(Cronbach's alpha) و معادلة جتمان(Guttman Split-Half) ، تم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم 04 يمثل حساب ثبات المقياس بالتجزئة النصفية

البعد	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	معادلة جتمان	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الجسمية	**5**	**0.76**	**0.78**	**0.01**	14
الدراسية	**5**	**0.84**	**0.92**	**0.01**	14
الانفعالية	**5**	**0.91**	**0.76**	**0.01**	14
الأسرية	**5**	**0.87**	**0.82**	**0.01**	14
العلاقات الاجتماعية	**3**	**0.77**	**0.87**	**0.01**	14
الاختيار المهني و نظيم الوقت	**2**	**0.85**	**0.86**	**0.01**	14

وتشير هذه النتائج إلى أن معاملات الثبات مرتفعة وقريبة من (01) الواحد الصحيح، مما يعكس اتساقًا داخليًا عاليًا بين عبارات كل بعد، ويؤكد صلاحية المقياس للاستخدام في الدراسة الرئيسة بعد العينة الاستطلاعية.

المقياس يظهر صدقية وثباتًا عاليين، ما يؤهله للاستخدام في العينة الرئيسة دون تعديل جوهري.

وبالتالي، فإن نتائج الدراسة الاستطلاعية تفي بالغرض المنهجي من فحص صلاحية المقياس وإعداده للتحليل الكامل في الدراسة الأساسية.

جدول رقم 05: يمثل نتائج المبحوثين في بعد المشكلات الجسمية

العبارة	لا أعاني	بدرجة بسيطة	بدرجة متوسطة	بدرجة شديدة	بدرجة شديدة جدًا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	47	34	15	28	20	1.80	1.14
2	36	44	36	20	25	2.01	1.18
3	51	46	12	4	5	1.79	0.82
4	45	26	33	32	15	1.89	1.22
5	50	32	27	12	10	1.64	0.99
6	55	40	6	8	5	1.66	0.77
7	51	32	27	12	5	1.88	0.99
34	45	42	21	12	20	1.75	1.03
42	44	40	24	8	30	1.83	1.19
43	59	20	18	12	10	1.75	0.91

من اعداد الباحثين

تكشف النتائج الخاصة ببعد المشكلات الجسمية كما يظهرها الجدول اعلاه عن مستوى منخفض نسبيًا لحدّة المشكلات الجسمية التي يعاني منها المراهقون الممارسون للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، وهو ما يتضح من خلال المتوسطات الحسابية العامة للعبارات التي تراوحت بين 1.64و2.01، وهي قيم تقع جميعها في حدود الدرجة الأولى والثانية على المقياس الخماسي، مما يدل على أن معظم الاستجابات تميل نحو مستوى *"لا أعاني"* أو *"أعاني بدرجة بسيطة ."* كما تشير الانحرافات المعيارية، التي تراوحت بين 0.77و1.22، إلى وجود تشتت متوسط بين إجابات أفراد العينة، انسجامًا في تقييم المبحوثين لوضعهم الجسمي.

جدول رقم06: يمثل نتائج المبحوثين في بعد المشكلات الانفعالية

العبارة	لا أعاني	بدرجة بسيطة	بدرجة متوسطة	بدرجة شديدة	بدرجة شديدة جدًا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
12	12	72	48	36	20	2.35	1.03
13	18	80	51	20	0	2.12	0.98
15	38	54	36	8	5	1.78	0.85
16	36	58	39	8	0	1.81	0.86
17	41	46	21	20	20	1.95	1.02
18	39	56	24	12	10	1.90	0.95
20	28	78	27	12	5	1.92	0.90
21	36	54	36	16	5	1.87	0.90
23	27	72	24	28	10	1.91	0.97
48	38	54	18	28	10	1.89	0.98

اعداد الباحثين

تظهر النتائج في الجدول رقم 06 مستوى منخفض إلى متوسط في درجات المبحوثين، وقد تجلى ذلك من خلال المتوسطات الحسابية للعبارات، التي تراوحت بين 1.78 و2.35، وهي قيم تقع ضمن الدرجة الأولى والثانية على المقياس الخماسي، ما يدل على أن أغلب المراهقين اختاروا استجابات تميل نحو "لا أعاني" أو "أعاني بدرجة بسيطة إلى متوسطة"، كما أن الانحرافات المعيارية، التي تراوحت بين 0.85 و1.03، تعكس ، مما يدل على قلة المشكلات الانفعالية عند المراهقين الممارسين للانشطة البدنية الرياضية الترويحية .

جدول رقم07: يمثل نتائج المبحوثين في بعد المشكلات الأسرية

العبارة	لا أعاني	بدرجة بسيطة	بدرجة متوسطة	بدرجة شديدة	بدرجة شديدة جدًا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
24	26	74	24	24	15	2.10	0.98
25	28	66	33	28	10	2.05	0.95
26	18	54	48	48	35	2.50	1.20
27	15	44	108	20	10	2.73	1.18
28	17	66	63	24	15	2.40	1.05
30	37	46	42	16	10	1.97	0.92
29	36	56	36	12	5	1.95	0.90
31	20	74	36	20	30	2.25	1.05
44	16	44	42	68	55	2.75	1.25
45	27	72	24	24	15	2.15	1.00

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 07، يظهر مستوى منخفض إلى متوسط نسبيًا لشدّة المشكلات الدراسية عند المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ويتضح ذلك من المتوسطات الحسابية للعبارات، التي تراوحت بين 1.95 و2.75، وهي قيم تقع بشكل رئيسي ضمن الدرجة الثانية والثالثة على المقياس الخماسي، ما يشير إلى أن أغلب الاستجابات تميل نحو "أعاني بدرجة بسيطة" إلى "أعاني بدرجة متوسطة". كما تشير الانحرافات المعيارية، التي تراوحت بين 0.90 و1.25، إلى تشتت متوسط في إجابات العينة، لكنه لا يصل إلى حد التباين العالي، مما يعكس تفاوتًا ضئيلا في تقييم المراهقين لوضعهم الأسري مع انسجام يثبت دور الانشطة البدنية الرياضية الترويحية.

جدول رقم 08: يمثل نتائج المبحوثين في بعد المشكلات الدراسية

العبارة	لا أعاني	بدرجة بسيطة	بدرجة متوسطة	بدرجة شديدة	بدرجة شديدة جدًا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
8	31	36	51	36	25	2.66	1.12
9	27	70	33	20	10	2.25	0.98
10	21	90	21	24	5	2.18	0.96
11	16	74	54	16	25	2.14	1.01
14	18	58	51	48	20	2.36	1.08
35	21	74	27	48	5	2.25	0.99

1.02	2.28	15	28	45	76	17	36
1.05	2.20	0	52	54	54	22	37
1.08	2.40	5	12	87	62	17	38
1.0	2.34	25	28	42	72	18	39

اعداد الباحثين

تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم 08 إلى أن درجات المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تظهر مستوى متوسط نسبيًا ، ويعكس ذلك المتوسطات الحسابية للعبارات، التي تراوحت بين 2.14 و2.66، وهي قيم تقع ضمن الدرجة الثانية والثالثة على المقياس الخماسي، مما يشير إلى أن غالبية الاستجابات تميل نحو "أعاني بدرجة بسيطة" إلى "أعاني بدرجة متوسطة"، أما الانحرافات المعيارية، التي تراوحت بين 0.96 و1.12، فتدل على تشتت متوسط في الإجابات، دون بلوغ حد التباين العالي، مما يعكس انسجامًا نسبيًا في تقييم المراهقين لمشكلاتهم الدراسية.

جدول رقم 09: يمثل نتائج المبحوثين في بعد المشكلات العلاقات الاجتماعية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	بدرجة شديدة جدًا	بدرجة شديدة	بدرجة متوسطة	بدرجة بسيطة	لا أعاني	العبارة
1.03	2.34	15	24	57	50	27	19
0.92	1.97	5	8	33	58	37	22
1.14	2.55	30	32	51	66	16	32
0.97	2.11	10	24	42	44	36	46
0.89	1.88	0	8	48	44	40	47
0.92	2.00	5	12	33	58	37	50

من اعداد الباحثين

يتضح من البيانات المسجلة في الجدول رقم 09 أن بعد المشكلات المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية لدى المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية يظهر مستوى منخفض إلى متوسط نسبيًا ، وتعكس المتوسطات الحسابية للعبارات، التي تراوحت بين 1.88 و2.55، أن غالبية الاستجابات تقع ضمن الدرجة الثانية على المقياس الخماسي، مما يشير إلى أن معظم المراهقين اختاروا استجابات تميل نحو "أعاني بدرجة بسيطة" إلى "أعاني بدرجة متوسطة"، أما الانحرافات المعيارية التي تراوحت بين 0.89 و1.14، فتدل على تشتت متوسط في إجابات العينة، دون بلوغ حد التباين العالي، مما يعكس انسجامًا نسبيًا في تقييم المراهقين لمستوى مشكلاتهم الاجتماعية.

جدول رقم 10: يمثل نتائج المبحوثين في بعد مشكلات الاختيار المهني وتنظيم الوقت

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	بدرجة شديدة جدًا	بدرجة شديدة	بدرجة متوسطة	بدرجة بسيطة	لا أعاني	العبارة
0.89	1.96	0	4	36	56	39	33
1.02	2.23	15	24	48	54	28	40
1.08	2.30	5	12	78	36	32	41
1.11	2.39	25	32	54	46	26	49

تبيّن النتائج الواردة في الجدول رقم 10 أن درجات بعد مشكلات الاختيار المهني وتنظيم الوقت لدى المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تظهر مستوى منخفض إلى متوسط نسبيًا ، وقد انعكست هذه النتيجة في المتوسطات الحسابية للعبارات، التي تراوحت بين 1.96 و2.39، وهي قيم تقع ضمن الدرجة الثانية على المقياس الخماسي، مما يشير إلى أن أغلب الاستجابات تميل نحو "أعاني بدرجة بسيطة" إلى "أعاني بدرجة متوسطة". أما الانحرافات المعيارية، التي تراوحت بين 0.89 و1.11، فتدل على تشتت متوسط في الإجابات، دون بلوغ حد التباين العالي، مما يعكس انسجامًا نسبيًا بين تقييمات المراهقين لوضعهم في مجال الاختيار المهني وتنظيم الوقت.

12-مناقشة النتائج:

12-1-بعد المشكلات الجسمية: تظهر نتائج هذا البعد أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية توفر للمراهقين فرصًا لتحسين صحتهم البدنية وتقليل الشعور بالمشكلات الجسمية عبر النشاط البدني والحركة المنتظمة، وهو مايعكس الدور الارشادي الذي تلعبه هذه الانشطة لاشباع الحاجات الجسمية ،وهذا ما تؤكده دراسة (قورسي وقارة 2022، ص. 189/179)، التي أظهرت أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تسهم في تنمية المجال الحسي الحركي لدى الطلاب الجامعيين، وهو ما يعزز الصحة البدنية ويحد من المشكلات الجسمية، و دراسة (عريب وآخرون 2023، ص. 268/253)التي اشارت الى ان النشاط الترويحي يساهم بشكل فعال في تنمية الجوانب البدنية والنفسية، بما فيها الحد من المشكلات الجسمية لدى المراهقين، يمكن تفسير هذه النتيجة بأن النشاط الرياضي الترويحي يرفع من كفاءة الجهاز العضلي الهيكلي والدوري التنفسي، ويحسن التوازن الحركي، ويقلل من المشاكل الجسدية التي قد تعيق المراهق في أداء أنشطته اليومية، مما ينعكس إيجابًا على تقليل المشكلات الجسمية.

12-2-بعد المشكلات الانفعالية: تشير النتائج الى الدور الارشادي الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تعزيز الاستقرار الانفعالي لدى المراهقين، من خلال توفير بيئة داعمة للتنفيس عن المشاعر السلبية والتوتر النفسي، وتنمية مهارات التكيف العاطفي، وتعزيز الثقة بالنفس والشعور بالرضا الشخصي، ويتوافق هذا مع نتائج دراسة عريب وآخرون (2023، ص. 268/253)، التي أكدت أن الأنشطة الرياضية الترويحية تلعب دورًا فعالًا في تنمية الجانب الانفعالي و العاطفي لدى المراهقين، كما تدعم هذه النتائج دراسة (Leversenوآخرون 2012)، التي أظهرت أن المشاركة الفعالة في الأنشطة الترويحية تعزز التكيف النفسي والاجتماعي للمراهقين من خلال إشباع حاجاتهم النفسية الأساسية (الكفاءة، الانتماء الاجتماعي، والاستقلالية)، مما ينعكس إيجابًا على رضا الحياة والاستقرار الانفعالي، وبالتالي يمكن القول أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تلعب دورًا وقائيًا وتنمويًا في الاستقرار الانفعالي لدى المراهقين، حيث تخلق توازنًا نفسيًا وعاطفيًا يقلل من المشكلات الانفعالية ويعزز القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة.

12-3-بعد المشكلات الاسرية: تبين النتائج الدور الارشادي الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التخفيف من المشكلات الأسرية وتعزيز الاستقرار الأسري لدى المراهقين، إذ أن الانخراط المنتظم في الأنشطة الترويحية يمنح المراهق فرصة لإدارة وقت فراغه بشكل منظم، ويقلل من الضغوط النفسية التي قد تؤثر على علاقاته الأسرية، كما توفر هذه الأنشطة بيئة لتطوير مهارات التواصل والتفاعل الإيجابي مع أفراد الأسرة، ما يسهم في تحسين جودة العلاقات الأسرية وتقليل المشكلات المحتملة داخل الأسرة، وتتوافق هذه النتائج مع دراسة (الحلبي وخضر 2010، ص. 271/237)، التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين قدرة الشباب على إدارة وقت فراغهم ودرجة الاستقرار الأسري،

حيث أظهرت الدراسة أن تنظيم الأنشطة الترفيهية يسهم في تعزيز الاستقرار الأسري والتفاعل الإيجابي بين أفراد الأسرة، وبناءً على ذلك يمكن التأكيد على أن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تلعب دورًا ايجابيا في تحسين العلاقات الأسرية والاستقرار الأسري لدى المراهقين.

12-4-بعد المشكلات الدراسية: تكشف النتائج عن الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التخفيف من المشكلات الدراسية وتعزيز التوافق الدراسي لدى المراهقين، فالانخراط في هذه الأنشطة يسهم في تنمية مهارات التركيز والانضباط الذاتي، ويعزز القدرة على تنظيم الوقت، ما ينعكس إيجابًا على الأداء الدراسي والتحصيل العلمي، كما أن المشاركة المنتظمة في الأنشطة الترويحية تتيح للمراهقين تجربة النجاح في بيئة داعمة، مما يرفع من مستوى الثقة بالنفس ويقلل من التوتر الدراسي ويقلل من المشكلات المرتبطة بالواجبات والاختبارات، وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة نيلي وغريب (2021، ص. 137/126)، التي أظهرت أن النشاطات اللاصفية تؤثر إيجابًا في التوافق الدراسي للتلاميذ، وأن الأنشطة الرياضية تساهم بشكل خاص في تحسين التوافق الدراسي للذكور، وتشير الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية لا تقتصر على الجانب البدني، بل تلعب دورًا في تحسين الانضباط الدراسي وتخفيف المشكلات الأكاديمية، ومنه يمكن القول أن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تلعب دورًا ارشاديا ايجابيا في التوافق الدراسي لدى المراهقين، من خلال تحسين التركيز، الانضباط الذاتي، وتقليل المشكلات الدراسية المحتملة.

12-5-بعد مشكلات العلاقات الاجتماعية: تعكس نتائج هذا البعد **الدور** الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تعزيز العلاقات الاجتماعية للمراهقين، بما توفره من بيئة جماعية تتيح التفاعل مع الآخرين، وتطوير مهارات التواصل والعمل الجماعي، وتنمية شعور الانتماء الاجتماعي، مما يقلل من المشكلات الاجتماعية ويساعد على التكيف النفسي والاجتماعي لدى المراهقين، كما أن المشاركة الشخصية الفعالة في الأنشطة الترويحية تمنح الفرصة لتجربة الدعم الاجتماعي وتبادل الخبرات، مما يسهم في بناء علاقات صحية ومستقرة، وهذا ما تؤكده دراسة (Leversen وآخرون 2012)، التي أظهرت أن إشباع حاجتي الكفاءة والانتماء الاجتماعي من خلال الأنشطة الترويحية يعزز رضا الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي لدى المراهقين، كما تدعمها دراسة عريب وآخرون (2023، ص. 268/253)، التي أكدت أن الأنشطة الرياضية الترويحية تلعب دورًا فعالًا في تنمية الجانب الوجداني والاجتماعي والانفعالي لدى المراهقين، تتوافق هذه النتائج مع ما جاء في دراسة (قورسي وقارة (2022، ص. 189/179)، التي بينت أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تنمي المجال الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي للطلاب الجامعيين، مما يعزز التفاعل الاجتماعي الإيجابي لديهم، وعليه يمكن القول أن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تلعب دورًا ارشاديا في تحسين العلاقات الاجتماعية لدى المراهقين، من خلال تعزيز التواصل الاجتماعي.

12-6-بعد مشكلات الاختيار المهني وتنظيم الوقت: تبرز نتائج هذا البعد الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تعزيز القدرة على تنظيم الوقت واتخاذ القرارات المهنية لدى المراهقين، فالانخراط في هذه الأنشطة يمنح المراهق فرصة لتخطيط وتنظيم وقته بين الدراسة والنشاط الترويحي، مما يعزز مهارات إدارة الوقت والانضباط الذاتي، كما توفر الأنشطة الترويحية تجارب متنوعة تمكن من ارشاد المراهقين الممارسين لاتخاذ قرارات سليمة بشأن المسار المهني والأنشطة المختلفة، بالإضافة إلى تقليل

الضغط النفسي المرتبط بالالتزامات الدراسية والاجتماعية، وتتوافق هذه النتائج مع دراسة الحلبي وخضر (2010، ص. 271/237)، التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قدرة الشباب على إدارة وقت فراغهم والاستقرار الأسري، مما يوضح أهمية تنظيم الوقت في تقليل

المشكلات المرتبطة بالمسؤوليات المختلفة، كما تدعمها دراسة زهير وبكة (2023، ص. 409/389)، التي أكدت أن أساتذة التربية البدنية والرياضية الممارسين للأنشطة الترويحية يتمتعون بمستوى رضا وظيفي عالٍ، ما يؤكد الدور الارشادي الإيجابي للأنشطة الترويحية في اشباع الحاجة لتنظيم الوقت و تحقيق التوازن بين المسؤوليات المهنية والشخصية.

13–الخاتمة: تُبرزنتائج الدراسة الحالية أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يؤدي دورًا بنائيًا في نمو الشخصية، وتنمية مهارات التكيف، وتحسين الصحة النفسية والاجتماعية، وتوجيه المراهق نحو سلوكيات إيجابية في حياته اليومية، ويُعزَّز هذا الاستنتاج بما أكّده *الخولي (1996، ص. 16–17)*من أنّ النشاط البدني جزء أصيل من الحياة الاجتماعية والثقافة الإنسانية، يمتد أثره إلى التربية، والعمل، والإنتاج، والدفاع، والتواصل، وأوقات الفراغ، ويسهم في تعزيز الأمن النفسي والاجتماعي وروح الانسجام داخل الأسرة والمجتمع، وتؤكد الأدبيات الحديثة هذا الطرح، إذ بيّنت أن المراهق يستخدم النشاط الترويحي لإشباع فضوله المعرفي وصقل مهارات حل المشكلات، وتشير إلى أنّ البيئة الجماعية للنشاط الترويحي تُلبي حاجة المراهق للاحتماء بالجماعة وتنمية روح الفريق (شحاتة، 2002، ص 31–39)، كما أوضحت الكتابات حول تنظيم الوقت أن الترويح يمثل جزءًا أساسيًا من إدارة الحياة ومواجهة الضغوط (خليفة، 1441هـ، ص 32)، وتدعّم دراسات الإرشاد النفسي والمهني (Pinto 2019)، (Ghamar) 2013، حقيقة أن المراهقين بحاجة إلى بيئات داعمة تمكّنهم من اتخاذ قرارات سليمة وتجاوز التوترات الانفعالية والاجتماعية، وهي أدوار تتجسد عمليًا في البيئة الترويحية بما توفره من تجارب نجاح، وتنمية للمهارات، واحتواء نفسي،كما يؤكد (أبوزعيزع، 2009) في الارشاد باللعب والإرشاد باستثمار وقت الفراغ و(سفيان، 2004) أن النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة علاجية وتربوية فعّالة لإدارة الطاقة، وتنمية الشخصية، وتطوير السلوك، وعليه فإن تلاقي النتائج العملية مع الأسس النظرية يُظهر أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يُعدّ بيئة إرشادية وقائية وتنموية بامتياز،

14–التوصيات: توصي الدراسة بضرورة أن تعتمد المتوسطات والمؤسسات التعليمية برامج ترويحية منظمة ومستمرة، بحيث تُدمج ضمن الأنشطة المرافقة للعملية التعليمية، نظرًا لفاعليتها في خفض الضغوط النفسية والاجتماعية وإشباع حاجات المراهقين الإرشادية.
إدراج وحدات تكوينية لمربي التربية البدنية والمشرفين التربويين حول كيفية استثمار النشاط الترويحي الرياضي كوسيلة للإرشاد السلوكي والصحي والاجتماعي.
اعتماد المؤسسات التربوية لرؤية وقائية طويلة المدى تجعل الترويح جزءًا من استراتيجية الصحة المدرسية.

ضرورة بناء الأنشطة وفق تشخيص دقيق لاحتياجات المراهقين (جسمية، نفسية، اجتماعية، مهنية)، مع مراعاة الفوارق بين الجنسين والبيئات الاجتماعية.

تدعيم البنية التحتية للترويح الرياضي من ملاعب، قاعات متعددة الرياضات، ومساحات خضراء، بما يسمح بتطبيق برامج هادفة ومنتظمة.

تنظيم ورشات دورية لأولياء الأمور حول كيفية اشباع الحاجات الارشادية لدى للمراهق من خلال دعم مشاركته في النشاط الترويحي.
توصي الدراسة بإجراء بحوث مستقبلية تتناول الأبعاد الأخرى للعلاقة بين النشاط الترويحي وانخفاض السلوكيات المنحرفة، مع استخدام عينات أكبر وأدوات أكثر تعمقًا.

15-قائمة المصادر والمراجع:

- الاية 13 من سورة الجن.
- الاية 80 من سورة الكهف.
- ابو اسعد, ا. (2011). *دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية*. عمان :مركز ديبونو لتعليم التفكير 18.
- ابوزعيزع, ع. ا. (2009). *اساسيات الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق* ط 1عمان الاردن :دار يافا العلمية للنشر والتوزيع59/26.
- احمد كافي. (2004). *الحاجة الشرعية ،حدودها وقواعدها*. لبنان :دار الكتب العلمية بيروت. 27/14.
- اسماعيل, ع. ا. (2014). *فنيات وأساليب العملية الإرشادية*. جدة السعودية :دار المنهاج للنشر والتوزيع46/44
- الحلبي, ن. ف., خضر, م. ع. (2010). إدارة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي وعلاقته بالاستقرار الاسري. *مجلة بحوث التربية النوعية, المجلد* 16. 237/271
- الداهري, ص. ح. (2010). *مبادئ الصحة النفسية*)ط 2عمان الاردن :دار وائل للنشر والتوزيع. 157/156
- بوسلام, ا. (2024). العينة والبحث الميداني في العلوم الإنسانية والاجتماعية. *مجلة الدراسات المتعددة الاختصاص في العلوم الاقتصادية و الاجتماعية, المجلد 9* العدد3 250-228 ,
- حمدي, ع. ا. (2013). *موسوعة الاختبارات والمقاييس القسم الاول* ط 1الجيزة مصر :مكتبة اولاد الشيخ للتراث 80.
- حيدر, ع. ا. (2017). *مناهج البحث التربوي*. مركز بونو للتعليم427 .
- آل خليفة, ب. آ 1441) .هـ. (*ضاعف انجازك، كيف ترتب حياتك وتحقق اهدافك*. الرياض :مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر.32
- دعس, م. ن. (2008). *منهجية البحث العلمي في التربية والعلوم الاجتماعية*. عمان الاردن :دار غيداء للنشر والتوزيع 201/188.
- زريقان, ع. ع. (2022). *الترويح الرياضي والمهارات الحياتية*. عمان الاردن :كلية علوم الرياضة الجامعة الاردنية. 21
- زهران, ح. ع. (1977). *علم النفس*)ط 04القاهرة :عالم الكتب.289
- زهير, ر., بكة, ف. (2023). مدى مساهمة بعض الانشطة الترويحية الممارسة في وقت الفراغ في الرضا الوظيفي لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية. *مجلة الابداع الرياضي, المجلد 14* العدد1 389/409.
- سامي, م. م. (2015). *الارشاد النفسي عبر مراحل العمر* ط 1عمان :دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.353/339
- سفيان, ن. ص. (2004). *المختصر في الشخصية والارشاد النفسي، دليلك لاكتشاف شخصيتك وشخصيات الآخرين*.ط1 مصر : ايتراك للنشر والتوزيع.258/197
- سلاطنية, ب., جيلاني, ح. (2012). *المناهج الأساسية والبحوث الاجتماعية*. القاهرة :دار الفجر للنشر والتوزيع 133.
- سمسوم, ع. (2011). تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15/18). *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية, المجلد 10* العدد 203/226.1 ,
- سياسي, ا., بوخراز, ر. (2024). مساهمة حصة التربية البدنية في تحقيق التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم الثانوي. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية, المجلد 23* العدد 232/245.1 ,
- شحاتة, م. *أبناؤنا في مرحلة البلوغ وما بعدها* مصر :كلية التربية جامعة حلوان انتاج وحدة ثقافة الطفل بشركة سفير.39/31
- عباس, ح., وليد, ح. (2017). *الارشاد النفسي، الاتجاه المعاصر لادراك السلوك الانساني* ط1 عمان :المنهل للنشر الالكتروني.54
- عريب, ف., آخرون. (2023). دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية الجانب الانفعالي لدى وحدة الكشاف المتقدم للكشافة الإسلامية الجزائرية. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية, المجلد 22*(1), 253/268.

- عصام ,ف .,عبد العزيز ,م .*المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين وأثر الإرشاد النفسي في تعديله* ط1 .دار العلم والايمان للنشر والتوزيع.42/10
- علاوي ,م .ح .(1997) .*مدخل في علم النفس الرياضي* .القاهرة :مركز الكتاب للنشر.219/217
- عيد ,م .ا .(2005) .*مقدمة في الارشاد النفسي* .القاهرة :مكتبة الانجلو المصرية 25/13.
- عيسوي ,ع .ا .(1999) .*دراسات في تفسير السلوك الإنساني* .بيروت :دار الراتب الجامعية 100.
- قندوسي ,س .(2021) .*مرحلة المراهقة، نظرياتها وخصائصها* .المجلد 03مجلة التمكين الاجتماعي.121/120
- قورسي ,ج .ا .,قارة ,ا .(2022) .دور الانشطة الرياضية الترويحية في تنمية المجال الحس حركي والاجتماعي العاطفي للطالب الجامعي المقيم .*المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ,المجلد 21*العدد 1 .179/189
- كفافي ,ع .ا .(1999) .*الارشاد والعلاج النفسي الاسري* ط1 .القاهرة :دار الفكر العربي.11
- كماش يوسف ,ل .(2015) .*الصحة والتربية الصحية* .(عمان :دار الخليج للنشر والتوزيع57/54.
- ماهر ,ا .(2017) .*المرشد الأسري* .مدينة نصر القاهرة :دار حرف للنشر والتوزيع.12
- نيلي ,س .,غريب ,ح .(2021) .أثر النشاطات اللاصفية على التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المعلمين .*مجلة أفاق العلوم ,المجلد 6*العدد 1.126/137 ,
- **المراجع والمصادر الأجنبية:**

- Fatime Ziberi. (2020). Between Theory and Practice: The Importance and Function of School Counseling. *International journal of education i philology , 1* (1), 64/78.
- ghamari, m. (2013). Needs assessment for high school students' guidance and counseling priorities in urban and rural areas of Zanjan Province. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences , 3* (8), 555/559.
- khatoon, a. (2014). A study of the need and importance of guidance and counseling in secondary schools, Hunza Gilgit-Baltistan. *Journal of Social Sciences and Humanities , 53* (1), 115/123.
- Leversen, I., & al. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence , 41* (12), 1588/1599.
- Pinto, J., & Carneiro. (2019). Psychological counseling in Portuguese higher education: What are the students' needs? *Universitas Psychologica Pontificia Universidad Javeriana , 18* (5), 1/13.
- Venera-Mihaela, & al. (2015). A study on raising awareness of the students' needs of career counselling. *Procedia - Social and Behavioral Sciences , 180*, 1058/1066.