

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية الحركية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي



رقم :

العنوان

الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في الوقاية من آفة المخدرات

تحت إشراف :

• د - شعيب الدين

من إعداد:

• حوسة علي

• بن مزور عماد الدين

السنة الجامعية: 2024/2023



شكر وعرفان

لا يمكن للكلمات أن تعبر عن امتناني لأستاذي ورئيس لجنتي لما أبداه من صبر وتعليقات

لا تقدر بثمن.

كما أنني لم أتمكن من القيام بهذه الرحلة بدون لجنة الدفاع الخاصة بي التي قدمت بسطاء

المعرفة والخبرة

أثمن جهودكم الكبيرة في جميع أوقات الدراسة التي مرت علينا هنا، فما فعلتموه معي يفوق
أكبر من كل شكر، كل الشكر والتقدير.

الإهداء

وصلت رحلتي الجامعية إلى نهايتها بعد تعب ومشقة..

وها أنا ذا أختتم بحث تخرجي بكل همّة ونشاط

وأمتنُّ لكل من كان له فضل في مسيرتي

وساعدني ولو باليسير

الأبوين، والأهل، والأصدقاء، والأساتذة المُبجّلين..

أهديكم بحث تخرجي.....

فهرس المحتويات

أ.....مقدمة

الفصل الأول: الجانب التمهيدي للدراسة

- 1-الاشكالية.....4
- 2-فرضيات الدراسة5
- 2-اهمية الموضوع6
- 3-اهداف الموضوع7
- 4-اسباب اختيار الموضوع7
- 5-تحديد المفاهيم والمصطلحات7
- 6-الدراسات السابقة9

الجانب النظري

الفصل الأول: الأنشطة الرياضية الترويحية

- تمهيد14
- 1-التربية البدنية الرياضية15
- 2-أهمية التربية البدنية الرياضية للمراهق15
- 3-أهداف التربية البدنية والرياضية16
- 3-1-التنمية العقلية والمعرفية:17
- 3-2-الأهداف التربوية:17
- 3-3-الأهداف التعليمية:17
- 4-مفهوم الأنشطة الترويحية18
- 5-أنواع الأنشطة الترويحية19
- 1.5-الترفيه الثقافي:19
- 2.5-الترويح الفني:20

20	3.5-الترويح العلاجي:
20	4.5-الترويح التجاري:
20	5.5-الترويح الرياضي:
22	6-أهمية الأنشطة الترويحية وفوائدها
23	7-الانشطة الرياضية الترويحية
24	8-أغراض الانشطة الرياضية الترويحية
24	9-دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من المخدرات:
26	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: المراهق في المرحلة المتوسطة

28	تمهيد:
29	1-تعريف المراهقة
30	2-مميزات وخصائص التلاميذ خلال المرحلة المتوسطة:
31	3-مراحل المراهقة
31	1.3-المراهقة المبكرة (12-14) سنة
32	2.3-المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)
32	3.3-مرحلة المراهقة المتأخرة (18 - 21 سنة)
32	4-أنواع المراهقة
33	5-خصائص فئة المراهقين
33	1.5-الخاصية المرفولوجية
34	2.5-الخاصية النفسية
34	3.5-الخصائص الفسيولوجية
35	6-أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط
35	7-علاقة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق

36	8-تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
37	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: آفة المخدرات

39	تمهيد:
40	1-مفهوم المخدرات:
41	2-تصنيف المخدرات:
42	3-مراحل الإدمان على المخدرات
43	4-أضرار المخدرات
43	1.4-الأضرار الاجتماعية
44	2.4-الاضرار النفسية
44	3.4-الاضرار الجسمية:
45	5-العوامل المؤدية لتعاطي المخدرات:
45	1.5-العوامل النفسية:
46	2.5-عوامل تتعلق بالعقار نفسه:
46	3.5-عوامل تتعلق بالفرد
46	4.5-العوامل الثقافية والحضارية
47	6-خصائص الشخصية المدمنة
48	خلاصة الفصل:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة

51	تمهيد:
52	1-أهداف الدراسة الميدانية:
52	2-الدراسة الاستطلاعية:

3- طرق ومنهجية البحث:	52
1.3-المنهج المتبع:	52
4-أدوات وتقنيات البحث:	53
4-1-الاستبيان:	53
4-2-عينة الدراسة:	54
5-مجالات البحث:	54
5-1-المجال الزمني:	54
5-2-المجال المكاني:	55
6-الطريقة الإحصائية:	55

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1-عرض وتحليل نتائج المحور الأول: انتشار ظاهرة المخدرات بين التلاميذ	57
2-عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: تنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية في المدرسة	59
3-عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من المخدرات	66
4-تفسير ومناقشة الفرضيات الفرعية للدراسة	74
5-تفسير ومناقشة الفرضية الرئيسية للدراسة	78
الخاتمة:	81
قائمة المصادر والمراجع:	84
الملخص:	94

مقدمة

مقدمة:

يمر الفرد خلال حياته بعدة مراحل نمو، بدءًا من الطفولة وصولًا إلى الشيخوخة. تُعدُّ مرحلة المراهقة ذات أهمية كبيرة لأنها تشكل أساس تكوين الشخصية. إذا كان النمو سليمًا خلال هذه المرحلة، غالبًا ما ينعكس ذلك إيجابيًا على النمو في المراحل اللاحقة. العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية والعقلية التي يواجهها الفرد لاحقًا تجد جذورها في مرحلة المراهقة. بالإضافة إلى الحاجات الفيزيولوجية الأساسية لنمو المراهق، فهو يحتاج بشدة إلى الرعاية والاهتمام والعطف والحنان والتفهم من جميع الجوانب.

كما تُعدُّ مرحلة المراهقة منعرجًا مهمًا في حياة الفرد ومسار تنشئته التطورية والبنائية، نظرًا لما يصاحبها من توترات وضغوط نوعية تختلف عما واجهه الفرد في المراحل السابقة. فالتغيرات التي يواجهها المراهق ترتبط بشكل أساسي بالبلوغ وما يرافقه من مظاهر نفسية وعلاقاتية نتيجة استيقاظ وتنشيط النزوات اللبديّة، وتوجهها نحو التعلق بموضوع إشباع خارجي. بالإضافة إلى ذلك، تتبلور في هذه المرحلة مفهوم الهوية بكل أبعادها وتبني دور اجتماعي مميز، مما يدفع المراهق إلى البحث عن هويته ومكانته في المجتمع.

وإن آفة المخدرات واحدة من أكبر الآفات الاجتماعية وأكثرها خطورة على الأفراد والمجتمعات من النواحي الصحية والنفسية والاقتصادية. فالخطر الداهم المتمثل في انتشار المخدرات والمسكرات يشكل تهديدًا للبشرية يفوق خطر القنابل الذرية والنووية. يتزايد انتشار جائحة تعاطي المخدرات بسرعة مذهلة في مختلف البلدان، وتعم العديد من المجتمعات، متسللة بين الذكور والإناث من مختلف الأعمار. وعلى الرغم من أن الدول المتقدمة علميًا واقتصاديًا قد تكون قادرة على تحمل نتائج هذه الآفة لفترة طويلة قبل أن تواجه الانحطاط والانهيار، فإن المجتمعات المتخلفة التي تسعى للحاق بركب الأمم المتقدمة ستُشَلُّ إذا داهمتها المخدرات، مما يعوقها عن النهوض والتقدم.

وتعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية من أهم الوسائل الفعّالة في تعزيز صحة الأفراد والمجتمعات على حد سواء. إذ تتجاوز فوائدها البعد الجسدي لتشمل جوانب نفسية واجتماعية متعددة، حيث تُسهم بشكل كبير في تحسين جودة الحياة وتطوير المهارات الاجتماعية والشخصية. في ظل تزايد التحديات التي تواجه الشباب والمراهقين.

وكما سبق وأشرنا إلى أهمية النشاطات الرياضية أنها قد تحقق مقاصد ترويحية وترفيهية من شأنها الانعكاس على المردود المهني والوظيفي عند أساتذة التعليم المتوسط لمادة التربية البدنية والرياضية، لذا جاءت دراستنا هذه بهذا الموضوع الذي يتناول ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وانعكاسها على بعض كفايات الاداء الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة، وقد قسمنا بحثنا هذا الى ثلاث جوانب:

الفصل الأول: الجانب التمهيدي

الجانب النظري: ويكون من ثلاث فصول:

الفصل الاول: الأنشطة الرياضية الترويحية

الفصل الثاني: المراهق في المرحلة المتوسطة

الفصل الثالث: آفة المخدرات

الجانب التطبيقي: ويتكون من فصلين:

الفصل الاول: الاجراءات المنهجية

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الأول: الجانب التمهيدي للدراسة

1- الإشكالية:

تُعَدُّ آفة تعاطي المخدرات ظاهرة اجتماعية متنامية، تتسم بقدرتها على الانتشار والتطور بفضل الدعم الذي تستمدّه من البيئات السوسولوجية المحلية. فقد شهدت هذه الآفة تطوراً ملموساً، حيث أصبحت المخدرات تتغلغل في مؤسساتنا التعليمية بشكل متزايد، ولم يعد الأمر مقتصرًا على المراهقين الذكور فقط بل انخرطت فيه حتى المراهقات أيضًا، وعلى الرغم من الجهود المكثفة التي تبذلها الدول والمنظمات الدولية المعنية، فقد اتسع عالميًا نطاق الطلب غير المشروع على المخدرات والمؤثرات العقلية، بما في ذلك العقاقير التركيبية والمصممة، بالإضافة إلى إنتاجها والإتجار بها بصورة غير مشروعة. هذا التوسع يشكل تهديدًا لصحة وسلامة ورفاهية ملايين الأشخاص، ولا سيما الشباب في جميع أنحاء العالم. كما أنه يهدد النظم الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، واستقرار العديد من الدول وأمنها الوطني وسيادتها (زيان، 2012-2013، صفحة 1).

ولقد أصبحت ظاهرة الترويح جزءًا من النظم الاجتماعية التي تسود معظم المجتمعات، حيث بدأ الاهتمام بها كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، وقد ازداد الاهتمام بالترويح وتنوعت أنواعه ومجالاته لاستثمار وقت الفراغ بطرق مثمرة. وقطع الترويح أشواطًا كبيرة خلال القرنين الأخيرين، وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطورًا ملحوظًا، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب. في وقتنا الحاضر، يواصل الخبراء والباحثون في مجال الرياضة والترويح تطوير أحدث الطرق والمناهج الترويحية، مستندين إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي تجعل الفرد الممارس لنشاطاته محور اهتمامهم (حويش و عزوز، 2019، صفحة 331).

ولعل من أساسيات الوقاية والعلاج من آفة المخدرات تكمن في تنمية حب ممارسة الرياضة في نفوس المراهقين، يتم ذلك من خلال تسليط الضوء على نماذج مشرقة ومؤثرة من الرياضيين وبيان الفوائد الذهنية والبدنية لممارسة الرياضة. إن أهمية الرياضة تتجلى في الفوائد

الصحية والاجتماعية الناتجة عن الممارسة المنتظمة. وتشمل الجهود الأساسية في هذا السياق الاهتمام بالرياضة والرياضيين، وإنشاء النوادي الرياضية في جميع المناطق، وكذلك المزيد من بيوت الشباب التي تبذل جهوداً كبيرة في استقطاب الشباب وتعليمهم الرياضات التي يميلون إليها. من خلال هذه الجهود، يمكن تعزيز الصحة البدنية والنفسية للشباب ومساعدتهم في الابتعاد عن السلوكيات الضارة (زياني و طهير، 2019، صفحة 68).

وتأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على الدور الوقائي الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية في مكافحة آفة المخدرات. إذ تسعى إلى استكشاف كيف يمكن لهذه الأنشطة أن تكون بديلاً صحياً وإيجابياً يساعد في شغل أوقات الفراغ بطرق بناءة ومفيدة، ويعزز الشعور بالانتماء والاندماج الاجتماعي. من خلال هذا البحث، سيتم التركيز على توظيف الأنشطة الرياضية الترويحية كأداة فعالة للوقاية من تعاطي المخدرات، وتعزيز السلوكيات الصحية لدى المراهقين في مرحلة المتوسطة، ومنه يمكن طرح الإشكالية التالية:

هل هناك دور للأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من آفة المخدرات لدى المراهقين بمرحلة المتوسطة؟

وتتدرج تحت هذه الإشكالية التساؤلات الفرعية التالية:

- ما هو مستوى ادمان المراهقين في المرحلة المتوسطة على آفة المخدرات؟
- فيما تتمثل الأسباب الرئيسية المؤدية لانتشار ظاهرة الإدمان على المخدرات؟
- هل يلعب أستاذ التربية البدنية دور في الوقاية من تعاطي المخدرات؟
- هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من تعاطي المخدرات بين التلاميذ؟

2-فرضيات الدراسة

1.2-الفرضية الرئيسية:

هناك دور للأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من آفة المخدرات لدى المراهقين بمرحلة المتوسطة.

2.2-الفرضيات الفرعية:

- يوجد ارتفاع في مستوى ادمان المراهقين على المخدرات في المرحلة المتوسطة.
- تتمثل الأسباب الرئيسية لانتشار ظاهرة الإدمان على المخدرات في العوامل الاجتماعية والنفسية والبيئية
- يلعب أستاذ التربية البدنية دورًا مهمًا في الوقاية من تعاطي المخدرات من خلال تعزيز الوعي بالأضرار الصحية لتعاطي المخدرات وتعزيز النشاط البدني الصحي
- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من تعاطي المخدرات بين التلاميذ في المرحلة المتوسطة من خلال توفير بدائل صحية وممتعة وتعزيز الشعور بالانتماء والتحفيز الإيجابي.

2-اهمية الموضوع:

تكمن أهمية هذه الدراسة في توضيح العلاقة بين النشاط البدني الرياضي الترويحي والوقاية من الإدمان على المخدرات، حيث يمكن الاستفادة من نتائجها في جهود الوقاية من مشكلة التعاطي لدى المراهقين في مرحلة المتوسطة. وتظهر الدراسات أن برامج الوقاية الموجهة لهذه المرحلة، أو تلك التي تُطبق في المراحل الأولى من التعاطي، تقدم نتائج أفضل بكثير مقارنة بالبرامج العلاجية. ويرجع ذلك إلى الصعوبات التي تواجهها إجراءات العلاج وارتفاع نسبة الفشل في علاج العديد من حالات الإدمان. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد هذه الدراسة في التوصل إلى حلول واقعية للحد من انتشار المخدرات وتقليل الأضرار الناتجة عنها.

كما أن الغرض من هذه المذكرة هو تقديم إطار نظري وتطبيقي يمكن أن يستفيد منه من المدربين والأهل في جهودهم الرامية إلى حماية الشباب من المخاطر المحيطة بهم، وإبراز

أهمية الرياضة الترويحية كوسيلة لتحقيق ذلك، على أن تساهم هذه الدراسة في تعزيز الوعي بأهمية الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها الحيوي في بناء مجتمع سليم وآمن.

3- أهداف الموضوع:

يعتبر الهدف الأساسي لهذه الدراسة هو الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في الوقاية من آفة المخدرات في المرحلة المتوسطة وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:

- التحقق من مدى توفر المعلومات الكافية حول مخاطر المخدرات.
- التعرف على العوامل التي تؤدي إلى تعاطي المخدرات.
- دراسة مدى انتشار ظاهرة الإدمان على المخدرات في المرحلة المتوسطة.
- التحقق من الدور الإيجابي للأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من المخدرات.

4- اسباب اختيار الموضوع:

إن تفاقم مشكلة انتشار المخدرات وتعاطيها خاصة بين المراهقين، بما في ذلك تلاميذ المرحلة المتوسطة، أصبحت تمثل خطراً حقيقياً على الفرد والمجتمع في الجزائر. بالتالي فإن التصدي لهذه المشكلة أمراً ذو أهمية بالغة، نظراً لتعقيدها وتأثيرها الشامل على الحياة الشخصية والاجتماعية.

ومنه يظهر سبب اختيارنا للموضوع فإن القيام بأبحاث علمية لفهم الوضع الحالي وتحليل العوامل التي تسهم في انتشار هذه الظاهرة يُعد جزءاً أساسياً من الالتزام بالمسؤولية الاجتماعية. كما يتطلب التعامل الفعال مع هذه المشكلة فهماً دقيقاً لطبيعتها وأسبابها وكيفية الوقاية منها، وبدون هذا الفهم يُعتبر أي حديث عن مكافحة المخدرات مجرد خطاب فارغ. كما يرجع أسباب اختيارنا للموضوع في كون الدراسة تسهم في إثراء المعرفة وتطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة هذه الآفة وتحقيق الوقاية والأمن لهذه الفئة الحساسة.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.5- التربية البدنية والرياضية: يشير كل من نيكسون Nixon وجويت Jewett إلى التربية البدنية بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يهتم بالنمو الشامل للفرد من خلال استثارة دافعيته لممارسة أوجه النشاط البدني (الحماحي وسعيد، 2006، صفحة 83).

التعريف الإجرائي للتربية البدنية: يتضمن تحديد الأهداف المرجوة، وتصميم برنامج متكامل للأنشطة الرياضية، وتنفيذ هذه الأنشطة بشكل يشجع على المشاركة الفعالة، ويتبع ذلك التقييم المستمر لأداء المراهق في مرحلة المتوسطة والبرنامج بشكل عام مع التعديلات اللازمة.

2.5- الترويح: يشير كل من كراوس "Kraous"، وبربارا باتس "Berbara Bates" إلى الترويح على أنه نشاط وخبرة وحالة انفعالية تطرأ على الفرد من مشاركته في نشاط وقت الفراغ بدافع شخصي (درويش و الحماحي، 1997، صفحة 54).

تعريف الترويح اجرائيا: وهو العملية التي تشمل اختيار ومشاركة المراهقين بالمرحلة المتوسطة في أنشطة تهدف إلى تخفيف الضغوط النفسية وتجديد الطاقة وتحسين الحالة المزاجية، وذلك من خلال توفير فرصة للتسلية والترفيه بما يتناسب مع اهتماماتهم ورغباتهم الشخصية.

3.5- المراهقة: في معناها العام، هي الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وتتميز بكونها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. أما في معناها الضيق، فهي الفترة التي تسبق وتصل بالفرد إلى إكمال النضج، وتمتد من السنة الحادية عشر إلى غاية السنة الواحدة والعشرين (زيان، 2012-2013، صفحة 4).

تعريف المراهقة اجرائيا: وتتمثل المراهقة في الفئة العمرية التي ينتمي إليها تلاميذ المرحلة المتوسطة.

4.5- الإدمان: هو حالة مزمنة من التسمم تؤثر سلبًا على الفرد والمجتمع، وتنتج نتيجة لتكرار تعاطي مادة محددة، سواء كانت طبيعية مثل الأفيون والكوكايين، أو صناعية مثل المورفين، بطرق مثل الاستنشاق أو الشرب أو الحقن (دردار، 2005، صفحة 8).

تعريف الإدمان إجرائياً: الإدمان هو حالة تنتج عن طريق التعاطي لمادة مخدرة معينة، وتتميز بتأثيرها السلبي على الفرد والمجتمع. بحيث يصبح المراهق المدمن يشعر برغبة ملحة ومستمرة في تناول المادة المخدرة بغض النظر عن تبعاتها الضارة.

5.5-المخدرات: عرف الموسوعة العربية المخدرات على أنها المواد التي تتسبب في فقدان الوعي للإنسان والحيوان، ويمكن أن تؤدي إلى حالات متفاوتة من الغيبوبة وحتى الوفاة (زيوش، 2015، صفحة 4).

تعريف المخدرات إجرائياً: وهي المواد التي يستهلكها المراهقين بالمرحلة المتوسطة والتي تجعلهم يفقدون الوعي والانغماس في العالم الخيالي، بحيث تنتج عنها تبعات مضرّة قد تؤدي للوفاة.

6-الدراسات السابقة:

1-دراسة محمد الحماحي وعبد الرحمن ظفر (1997)، على عينة من طلاب جامعة أم القرى، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: الأولى تضم طلاب قسم التربية الرياضية والثانية تضم طلاب قسم التربية الفنية، بالإضافة إلى طلاب تخصصات علمية أخرى. أظهرت النتائج التالي:

- للتخصص العلمي دور في اختيار الطلاب لأنواع أنشطة الفراغ.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب من تخصصات علمية مختلفة في استجاباتهم لممارسة النشاط الرياضي وأنشطة الخلاء والسياحة، وكان ذلك لصالح طلاب تخصص التربية الرياضية.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب من تخصصات علمية مختلفة في استجاباتهم لممارسة الفن والهوايات، وكان ذلك لصالح طلاب تخصص التربية الفنية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب من تخصصات علمية مختلفة في استجاباتهم لممارسة النشاط الاجتماعي والنشاط الثقافي والعلمي.

2-دراسة ماجدة طه كمال الدين فهمي (1989)، رسالة الدكتوراة، وقد قامت بمتابعة عينة من المدمنين، وبلغ عددهم 78 مدمناً في مرحلة العلاج بأكثر من مستشفى عام وخاص، واستمرت المتابعة لمدة سنة كاملة. كانت أعمار المدمنين تتراوح ما بين 20 و 50 سنة، وكانت غالبيتهم قد عادوا للعلاج أكثر من مرة. أظهرت الدراسة أن 96% من المدمنين بدأوا في تعاطي المخدرات بدافع الفضول، و 69% بسبب الفراغ. كما تبين أن 98% من المدمنين بدأوا تعاطي المخدرات في سن مبكرة ما بين 15 و 19 سنة، وكان التدخين أيضاً شائعاً بينهم. واستدل 51% منهم على أن سبب إدمانهم هو وفرة النقود فقط، بينما تعلم 87% منهم عن الإدمان من أصدقاء مدمنين. واستخدم 60% من المدمنين الهروين كسبيل للهروب من الوحدة، بينما اعتبر 53% أنهم استخدموه للهروب من الإحساس بالحزن والإحباط.

3-دراسة الدكتورة سلوى علي سليم دراسة في عام (1988)، وقامت الدراسة على عينة تمثل 25% من متعاطي المخدرات في مستشفى العباسية للصحة النفسية في مدينة القاهرة، حيث بلغ حجم العينة 200 حالة من الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 30 سنة. أظهرت النتائج ما يلي:

ارتفاع نسبة المتعلمين جامعياً بين أفراد العينة، حيث مثلت أكبر النسب وصلت إلى 43% من إجمالي العينة، تلاها من هم في مرحلة التعليم الثانوي بنسبة 27%، ثم مرحلة التعليم الإعدادي بنسبة 23%. كانت نسبة الأمية أو الذين يقرأون ويكتبون فقط قليلة جداً، وكان للتعليم فوق الجامعي نسبة 1% ممن أكملوا الدراسة التمهيدي للماجستير. كانت مرحلة التعليم الجامعي تشكل النسبة الأكبر حيث بلغت 30% من طلاب الجامعة، بينما كان الباقي قد حصلوا بالفعل على درجة البكالوريوس والليسانس.

4-دراسة صغيري رابح (2007-2008)، حول دور النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من ظاهرة الإدمان على المخدرات، والتي أجريت بمركز فرنس فانون بالبلدية، كانت موضوع مذكرته لنيل شهادة الماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية بتخصص الإرشاد

النفسي الرياضي في جامعة الجزائر 03 خلال السنة الجامعية 2008/2007. استهل الباحث مشكلته بالتساؤل: هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات؟ ومن ثم انبثقت من هذا التساؤل عدة تساؤلات تشمل:

ما هي الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى انتشار ظاهرة الإدمان على المخدرات في أوساط الشباب؟

وتمثل الفرضية الرئيسية للدراسة هو أن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دورًا في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات.

كما أظهرت النتائج التي توصل إليها الباحث ما يلي:

- يوجد دور فعال للنشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات.
- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في علاج المدمنين على المخدرات.
- نقص المرافق والمراكز الترويحية، بالإضافة إلى الأسباب الاجتماعية، يؤدي إلى تفاقم ظاهرة الإدمان على المخدرات.

الجانب النظري

الفصل الأول: الأنشطة

الرياضية الترويحية

تمهيد:

يعتبر الحفاظ على اللياقة البدنية وممارسة النشاط الرياضي جزءًا أساسيًا من حياة المراهقين، إذ يلعبان دورًا مهمًا في تعزيز صحتهم العامة وتطوير قدراتهم البدنية والنفسية. وتعتبر التربية البدنية والرياضية وسيلة فعالة لدعم نموهم وتطويرهم الشامل.

كما أن فوائد التربية البدنية والرياضية للمراهقين متنوعة، حيث تشمل تحسين اللياقة البدنية والقدرة على التحمل، وتخفيف التوتر والقلق، بالإضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس وتعزيز التواصل الاجتماعي.

وتشكل الأنشطة الترويحية جزءًا أساسيًا من حياة المراهقين، إذ تتضمن مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل الرياضات الجماعية والألعاب الهوائية والرحلات، كما تعد الأنشطة الترويحية وسيلة فعالة للترفيه والاسترخاء، وتساهم في تحسين المزاج وتقليل التوتر والضغوطات اليومية التي يواجهها المراهقون.

ومن بين الأهداف الرئيسية للأنشطة الرياضية الترويحية هو تعزيز الصحة النفسية والجسدية، وتحسين نوعية الحياة للمراهقين، بالتالي تلعب الأنشطة الرياضية الترويحية دورًا هامًا في الوقاية من تعاطي المخدرات، حيث تعمل على تشجيع السلوكيات الإيجابية وتعزيز التفاعلات الاجتماعية الصحية.

1- التربية البدنية الرياضية

تُعَدُّ التربية البدنية والرياضية عملية واعية ومقصودة، وأحيانًا غير مقصودة، تهدف إلى تحقيق نمو مستمر وتغيير شامل في الفرد من كافة النواحي: الجسمية، والعقلية، والوجدانية، وذلك ضمن إطار ثقافة المجتمع وأنشطته المتنوعة.

وقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين. عرفها روبرت بوبان بأنها الأنشطة البدنية المختارة التي تهدف إلى تلبية احتياجات الفرد في الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية، بهدف تحقيق نمو متكامل للشخص. (الحمامي، 1986، صفحة 45)

يعتقد المفكر فند رواج (Vander waoig) أن مفهوم التربية البدنية والرياضية نشأ في القرن العشرين. يتناول هذا المفهوم برامج الرياضة والرقص وأشكال النشاط البدني الأخرى في المدارس. بذلك، ظهرت التربية البدنية كنوع من التحولات الشاملة في النظام التربوي (الحمامي و الخولي، 1990، صفحة 30).

2- أهمية التربية البدنية الرياضية للمراهق

لقد اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته، وتعرف عبر ثقافته المختلفة على العديد من الفوائد والمنافع التي يجنيها من ممارسة الأنشطة البدنية، والتي تنوعت بين اللعب والرقص والتدريب البدني. أدرك الإنسان أن فوائد هذه الأنشطة لا تقتصر على الجوانب البدنية والصحية فقط، بل تشمل أيضًا الآثار الإيجابية على الجوانب النفسية والاجتماعية، والعقلية والمعرفية، وكذلك المهارية الحركية والجمالية الفنية، مما يسهم في تشكيل شخصية الفرد بشكل شامل ومتكامل. (الخولي، 1998، صفحة 41)

كما أن التربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة، ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ. يميل التلاميذ عادةً إلى ممارسة الألعاب التنافسية، مما يعزز قدرتهم على الاندماج في المجتمع والتعامل مع الجماعات وتكوين صداقات مع

زملائهم. ويعتبر وجود برنامج رياضي يشمل أنشطة تبرز الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجعهم يعد أمراً بالغ الأهمية.

ويوفر النشاط البدني المنتظم للمراهقين فوائد صحية بدنية ونفسية واجتماعية مهمة. المواظبة على ممارسة النشاط الرياضي تساعد الأطفال والشباب على بناء عظامهم وعضلاتهم ومفاصلهم بشكل سليم، كما تمنح المراهقين فرصة للتعبير عن الذات، وبناء الثقة بالنفس، والشعور بالإنجاز، والتفاعل والاندماج في المجتمع. هذه الآثار الإيجابية تساعد على مواجهة التحديات والأضرار الناتجة عن أسلوب الحياة المعاصر المليء بالتوتر والضغط وقلة الحركة، والذي ينتشر بشكل واسع بين الشباب اليوم. بالإضافة إلى ذلك، قد تشجع المشاركة في النشاط البدني الموجه بشكل سليم في الألعاب الرياضية على انتهاج سلوكيات صحية أخرى، مثل الامتناع عن تعاطي التبغ، أو العقاقير، أو المخدرات، أو العنف. تشير بعض الدراسات إلى أن احتمالات تعاطي المراهقين للتبغ والمخدرات تقل كلما زادت مشاركتهم في النشاط البدني (زيان، 2012-2013، صفحة 59).

كتب محمد علي حافظ، نائب وزير التربية والتعليم المصري وأحد رواد التربية الرياضية في مصر، عن أهمية النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة. وأكد على دور الرياضة بنظمها وقواعدها السليمة، وألوانها وأنواعها المتعددة كأحد المجالات الهامة في التربية. يرى حافظ أن النشاط الرياضي عنصر قوي في إعداد المواطن الصالح، حيث يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكّنه من التكيف مع مجتمعه، وتشكل حياته، وتعينه على مواكبة العصر في تطوره ونموه (الخولي، 1998، الصفحات 41-48).

3-أهداف التربية البدنية والرياضية

تُعَدُّ التربية البدنية والرياضية نظاماً تربوياً يستمد أهدافه من الأهداف التربوية العامة للمجتمع، ويهدف إلى تحسين الأداء الإنساني الشامل. يتم ذلك من خلال أنشطتها المتنوعة

التي تُناسب كل فرد بناءً على استعداداته وقدراته وإمكانياته، ومن بين أهداف التربية البدنية والرياضية ما يلي:

3-1- التنمية العقلية والمعرفية:

عملية النمو هي عملية معقدة تشمل التغيرات الوظيفية والجسمية والنفسية التي يخضع لها الإنسان. تشمل هذه العملية نضوج القدرات العقلية والجسمية، وتؤدي التربية البدنية والرياضية دوراً إيجابياً وفعالاً في تعزيز هذا النمو بشكل عام، وتطور النمو العقلي بشكل خاص. (البيسوني و وآخرون، 1992، صفحة 96)

3-2- الأهداف التربوية:

تتضمن الأهداف التربوية للتربية البدنية العديد من الجوانب المهمة. تهدف إلى المساهمة في بناء علاقات سليمة وسامية بين الأفراد، وتعزيز التعاون واللعب الجماعي، بالإضافة إلى دعم النمو الاجتماعي كجزء من أهداف التربية العامة. كما تهدف إلى تعزيز قيم القيادة والتبعية، واستغلال الأوقات الفراغ بشكل إيجابي، وتعزيز احترام حقوق الآخرين والقوانين والقواعد المجتمعية، وتعزيز الاعتماد على النفس، وتعزيز الصحة البدنية والعقلية والنفسية، والعمل على الحفاظ عليها. يتبين من خلال هذه الأهداف أن ممارسة النشاط البدني تساهم في تعزيز القيم الإنسانية وتوجيه رغبات الفرد نحو تحقيق متطلباته الشخصية والاجتماعية (شلتوت و نجلة، 2008، الصفحات 18-20).

3-3- الأهداف التعليمية:

الأهداف التعليمية تهدف إلى تمكين الأفراد من توظيف مكتسباتهم وتطويرها من خلال الممارسة النشيطة، والمساهمة في لعب الأدوار الاجتماعية لتنظيم وتسيير العمل لتحقيق المشاريع الفردية والجماعية. كما تساهم في تنمية المهارات الحركية المناسبة لطبيعة النشاط المستخدم، وتعزز قدرات التنفيذ (السلوك الحركي) وقدرات الإدراك. بالإضافة إلى ذلك، توفر

فرصًا للتعلم عبر الجهد البدني والتعبير الحركي والفكري، وتتمى قدرة الأفراد على التكيف مع مختلف المواقف وبيئات العمل (اللجنة الوطنية للمناهج، 2004، صفحة 86).

4- مفهوم الأنشطة الترويحية

الترويح يعتبر جزءاً من الثقافة العامة للمجتمع، حيث يلعب المناخ الثقافي الاجتماعي دوراً هاماً في تعزيز قيمة الأنشطة الترويحية خلال أوقات الفراغ. يُعرف الترويح على أنه النشاط البناء الذي يُمارس بصورة طوعية وبدافع ذاتي في أوقات الفراغ، مما يُسهم في استعادة الطاقة الإنسانية للفرد. ويقول روميني إن الترويح هو نشاط يمزج بين الشعور والفعل العاطفي، ويعتبر وسيلة لفهم الحياة (زيان، 2012-2013، صفحة 62).

ويرى غوردن أن الترويح يشمل الأنشطة والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال أوقات الفراغ، بينما يعرف بول فولكي الترويح على أنه الزمن الذي نكون فيه غير مجبرين على القيام بأعمال مهنية محددة، بل يمكن لكل فرد أن يقضيه كما يشاء أو يرغب (حسام، 2010-2011، صفحة 45).

ويشير كمال درويش ومحمد الحماحي (1997) إلى أن الترويح يعتبر جزءاً من الأنشطة التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ، والتي يختارها الشخص بدافع شخصي للممارسة، ومن نتائجها اكتساب الفرد العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية. وبالنسبة للحماحي وعريدة عبد العزيز (1998)، فإن الترويح يُعرّف على أنه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل، ويوفر له الفرصة لاستعادة حيويته (صياد، 2012-2013، صفحة 30).

ويعرف النشاط البدني الرياضي الترويحي بأنه الألعاب أو الرياضات التي تُمارس في أوقات الفراغ دون منافسة شديدة، وتقوم خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي. يُعتبر هذا النشاط وسيلة لشغل أوقات الفراغ، ويحتل مكانة هامة في حياة الشعوب، خاصة الشعوب المتقدمة،

حيث يعتمد على مبدأ المتعة والفلسفة الحياتية. يُنظر إليه بفلسفة "Heros" في فرنسا والغرب، حيث يُفصل بين نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترويحي الفيدرالي الذي يتبع الرأسمالية، والنشاط الرياضي الترويحي الذي يسعى لتحقيق السعادة والمتعة والسرور بأقصى درجاتها (الخوري، 1996، صفحة 77).

كما أن الترويح الرياضي يُعتبر جزءاً من أنشطة الترويح، حيث تتضمن برامجه مجموعة متنوعة من الأنشطة الحركية والرياضية. يتم تنظيم هذه الأنشطة وفقاً لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات. وبالتالي، يتأثر انخراط الأفراد في هذه الأنشطة بعدة عوامل مثل الوقت المتاح، والمستوى المهاري، والحالة البدنية والصحية، والعمر، والجنس، وغيرها من العوامل الأخرى (العياط، وآخرون، 2009، صفحة 4).

5-أنواع الأنشطة الترويحية

1.5-الترفيه الثقافي:

يشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الشخصية الإنسانية وزيادة وعيها ببيئتها الاجتماعية. من هذه الأنشطة (خطاب، 1982، الصفحات 45-46):

أ-القراءة: مثل قراءة القصص والروايات والصحف والمجلات وسائل المطبوعة الأخرى.

ب-الكتابة: تُعدّ الكتابة وسيلة هامة للتعبير والتثقيف، ويمكن تشجيعها عبر إصدار نشرات أو صحف مطبوعة للمؤسسات الترفيهية واستخدام صحف الحائط، بالإضافة إلى توجيه الأعضاء نحو ممارسة الكتابة في مواضيع يهتمون بها ويتمتعون بالقدرة على التعبير عنها، ومن خلال المراسلة مع الأصدقاء داخل وخارج الوطن.

ج-المحاضرات والندوات وحلقات البحث: تُعتبر هذه الفعاليات وسيلة لنقل المعرفة وتبادل الآراء، وتعزز التفاعل الثقافي والاجتماعي بين الأفراد.

2.5- الترويج الفني:

يطلق مصطلح "الترويج الفني" على الأنشطة الترويحية التي تتضمن الفنون والهوايات الفنية، حيث تمنح الأفراد الفرصة للاستمتاع بالجمال والإبداع والتذوق الفني. تساهم هذه الأنشطة في تطوير قدرات الأفراد ومهاراتهم، وتعزز معرفتهم وثقافتهم الفنية. يمكن تصنيف الهوايات الفنية إلى عدة أنواع، مثل (حسام، 2010-2011، صفحة 46):

هوايات الجمع: تشمل جمع الطوابع، والعملات، والأشياء الأثرية القديمة.

هوايات التعلم: مثل التصوير الفوتوغرافي، وفن الديكور، وعلم النبات.

هوايات الابتكار: مثل فن الخزف، والنحت، والزخرفة، والأشغال اليدوية.

الفنون التشكيلية والتمثيلية: التي تشمل مجموعة متنوعة من الفنون البصرية والتمثيلية بأشكالها المختلفة.

3.5- الترويج العلاجي:

يستخدم وسائل علاجية مثل حركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية لتحقيق الشفاء.

4.5- الترويج التجاري:

فيتمتع به الفرد مقابل مادي، كما في السينما والمسرح وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية (صياد، 2012-2013، صفحة 34).

5.5- الترويج الرياضي:

يُعتبر أحد العناصر الأساسية في برامج الترويج، حيث يتمتع بأهمية كبيرة في توفير المتعة الشاملة للفرد وتعزيز التنمية الشخصية من جوانبها البدنية والعقلية والاجتماعية. يُعد ممارسة النشاط البدني الرياضي، سواء للترفيه في أوقات الفراغ أو للتدريب وتحقيق أهداف معينة، وسيلة سلمية لتحسين الصحة العامة. من خلال ممارسة النشاط البدني، يحقق الفرد

التوازن في النمو الشامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، وتحسن أداء كافة أجهزة الجسم، مثل الجهاز العصبي والدوري والعضلي (رابحي، 2016-2017، صفحة 56).

وقد قام العديد بتصنيف أنواع الأنشطة الترويحية في عدة مستويات، وذلك استناداً إلى الفلسفة الشخصية لكل فرد أو اتجاه مجتمعاتهم نحو الترويح. تنوعت تلك التصنيفات بناءً على الرؤى والاتجاهات المختلفة نحو الترويح وأنشطته. وفيما يلي شرح لأهم تلك التصنيفات (غندير، 2012، صفحة 289):

النشاط الترويحي الفعّال: ويُشير إلى الأنشطة الترويحية المبدعة مثل ممارسة الرياضة والغناء والرسم، وغيرها.

النشاط الترويحي غير الفعّال: وهو النشاط الذي يقف فيه الفرد متفرجاً أو مستمعاً دون مشاركة فعّالة.

يشير آخرون إلى أنه يمكن تقسيم الأنشطة الترويحية وفقاً للمستويات الثلاثة التالية:

المشاركة الإيجابية: وتشمل الممارسة الفعّالة لمختلف أنواع الأنشطة الترويحية.

المشاركة الاستقبالية: حيث يتم استقبال الفرد للنشاط من خلال الحواس بالمشاهدة أو الاستماع.

المشاركة السلبية: وهي المشاركة التي لا تتطلب من الفرد أي نشاط فعّال أو استقبالي، مثل النوم والاسترخاء.

ومنه فإن تصنيف الأنشطة الترويحية يظهر مرونته وتنوعه، بالتالي فجميع الأنشطة الترويحية يجب أن تؤدي وظائف تربوية متكاملة تساهم في بناء شخصية الفرد بشكل شامل.

6-أهمية الأنشطة الترويحية وفوائدها

يكسب الترويح أهميته من خلال الآثار الإيجابية التي يترتب عليها. يشمل ذلك إشباع الحاجات الجسمية والاجتماعية والعلمية والعقلية للفرد. كما يساهم ممارسة الرياضة البدنية في إزالة التوترات العضلية وتحسين اللياقة البدنية والصحة العامة. وتعمل الأنشطة الترويحية الجماعية على تعزيز الروح الجماعية والتعاون وتطوير العلاقات الاجتماعية الناجحة. بالإضافة إلى ذلك، تساعد البرامج الترويحية الابتكارية في تنمية القدرات العقلية والذكاء وتحفيز التفكير الإيجابي. وتساهم الأنشطة الترويحية أيضًا في تحقيق التكيف والاستقرار النفسي، مما يعزز الصحة النفسية والرضا الذاتي (السدحان، 1998، صفحة 9).

كما يساهم النشاط الترويحي في تطوير وتنمية شخصية الفرد من خلال مشاركته في مجموعة متنوعة من الأنشطة، ويجلب السرور والمتعة والسعادة للأفراد الذين يمارسون أنشطته، ويساعد في التعبير عن الذات والإبداع دون الإضرار بمشاعر الآخرين، وذلك نتيجة لإفراز هرمونات السعادة في الجسم (زريقات، 2022، صفحة 23).

ومن بين فوائد الأنشطة الترويحية تشمل (بركات، 2012، الصفحات 12-13):

- زيادة ثقة الفرد بنفسه وتعزيز تقديره للذات، مما يوفر للشباب شعورًا بالراحة والإنجاز.
- تعزيز الاهتمام بالأنشطة الترفيهية والهوايات.
- توفير فرصة للشباب والشابات لتطوير مهارات التعاون والعمل الجماعي مع الآخرين.
- تحقيق الترابط الاجتماعي
- تعزيز المفاهيم الاجتماعية لدى الأفراد والتضامن والعمل كفريق واحد.

7-الانشطة الرياضية الترويحية

تشكل الرياضات والألعاب الجزء الأكبر من برامج الترويح الرياضي، حيث يمكن تنظيم أنشطتها لتلبية احتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات. يتأثر الاشتراك في هذه الأنشطة بالعناصر التالية: المستوى المهاري، العمر، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية للفرد.

وفقاً لآراء كل من رينولد كارلسون، جانيت ماكلين، تيودور ديب، وجيمس بيترسون، يتم تقسيم أنشطة الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية: الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط، الألعاب أو الرياضات الفردية، الألعاب أو الرياضات الثنائية، الألعاب أو الرياضات الجماعية (صياد، 2012-2013، صفحة 38).

وتشمل أهم مظاهر برامج الترفيه الرياضي، التي تناسب جميع المراحل العمرية، ما يلي:

أ-**الرياضات المائية**: تعتبر من أهم أنواع الرياضات الترفيهية حيث تناسب الأفراد من سن الطفولة إلى سن الشيخوخة، وتشمل السباحة، التجديف، كرة الماء، الإيقاع المائي، التزلج على الماء، ومسابقات القوارب.

ب-**الرياضات الفردية**: تشمل تنس الأرضي، تنس الطاولة، سكواش، تمرينات بدنية، الجري، الريشة الطائرة، بولنغ، ركوب الدراجات، الجولف، ركوب الخيل، والمشي.

ت-**الألعاب الجماعية**: تشمل كرة الطائرة، كرة القدم، وكرة اليد.

ث-**الرياضات الشتوية**: تشمل التزلج على الجليد، الانزلاق، وحركات الباليه على الجليد.

بالإضافة إلى الألعاب الصغيرة الترفيهية مثل الجري، ألعاب الكرات الصغيرة، وألعاب الرشاقة، وغيرها من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس، مع مرونة قواعدها، قلة أدواتها، وسهولة ممارستها (حلمي و فرحات، 1998، صفحة 341).

8- أغراض الأنشطة الرياضية الترويحية

للنشاط الترويحي فعل وأثر على الإنسان مهما كان سنه، فخبراته ممتعة، ومن الصعب حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارسته لكن يمكن القول انه يشكل الإنسان ويعيد تكيفه مع المجتمع ويساعده في قيامه بأدواره بنجاح بالإضافة إلى المميزات الجسمانية العديدة. المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عل أو إتقان في الأداء (صياد، 2012-2013، صفحة 38).

- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية والجد ومقاومة التعب.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي والإحساس بالراحة.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة.

9- دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من المخدرات:

تلعب الأنشطة الرياضية دوراً كبيراً في الوقاية من المخدرات من خلال عدة جوانب هامة (زيان، 2012-2013، صفحة 66):

1. زرع الثقة بالنفس: تسهم الرياضة في تعزيز الثقة بالنفس لدى الأفراد، مما يقلل من احتمالية اللجوء إلى المخدرات كوسيلة للهروب من الضغوط النفسية أو الاجتماعية.
2. تقوية البدن: تعمل الرياضة على تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة، مما يعزز مناعة الجسم ضد الإدمان ويجعله أكثر قدرة على مقاومة التأثيرات السلبية للمخدرات.
3. القضاء على وقت الفراغ: تساعد الأنشطة الرياضية في شغل وقت الفراغ بشكل إيجابي، مما يقلل من فرصة الانخراط في سلوكيات ضارة مثل تعاطي المخدرات.

4. تكوين علاقات اجتماعية جيدة: تسهم الرياضة في بناء علاقات إيجابية مع الآخرين وتعزيز الروابط الاجتماعية، مما يوفر دعماً اجتماعياً يقلل من احتمالية اللجوء إلى المخدرات.

5. إشغال الشباب وإبعادهم عن الانحرافات السلوكية: تعد الرياضة مجالاً توحدت فيه كافة دول العالم وشعوبها، وتعتبر وسيلة فعالة لإشغال الشباب وتوجيههم نحو التنافس الشريف والأنشطة البناءة بعيداً عن الانحرافات السلوكية.

تركزت جهود المؤسسات المعنية بالمكافحة والوقاية والعلاج على التأثير الحقيقي للرياضة في الوقاية من المخدرات، حيث تعمل على تحصين الشباب من الانحرافات وتعاطي المخدرات. من خلال غرس حب ممارسة الرياضة في نفوس الأبناء وتوجيههم لشغل أوقات فراغهم بما يفيدهم ويعود بالنفع على وطنهم ومجتمعهم.

خلاصة الفصل

من خلال هذا الفصل، تم استعراض أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهقين، حيث تبين أنها تساهم في تعزيز الصحة العامة وتطوير القدرات البدنية والنفسية لهم. كما تمت مناقشة الفوائد المتعددة للتربية البدنية والرياضية، مثل تحسين اللياقة البدنية وتقليل التوتر وتعزيز الثقة بالنفس. بالإضافة إلى ذلك، تم استعراض أهمية الأنشطة الترويحية وفوائدها في تحسين الصحة النفسية والجسدية وتعزيز الحياة الاجتماعية للمراهقين. وختم الفصل بتسليط الضوء على دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من تعاطي المخدرات، حيث تساهم في تعزيز السلوكيات الإيجابية وتعزيز التفاعلات الاجتماعية الصحية.

الفصل الثاني: المراهق في المرحلة المتوسطة

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة حساسة جداً في حياة الإنسان، إذ تمثل فترة انتقالية من الطفولة إلى البلوغ تتيح للفرد الدخول إلى عالم الكبار. إذا تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح، سيكون من الأسهل عليه متابعة مسيرة حياته بدون آثار جانبية قد تؤدي إلى مشكلات نفسية يصعب التخلص منها في المستقبل. خلال فترة المراهقة، يمر الفرد بتغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

1-تعريف المراهقة

المراهقة هي مرحلة انتقالية من العمر يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً، وذو خبرة محدودة في الحياة، لكنه يقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني. تقع هذه الفترة بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة البلوغ، وبالتالي، لا يُعتبر المراهق طفلاً ولا راشداً، بل يقع في مجال يتداخل فيه هاتين المرحلتين.

وظهر مصطلح المراهقة كما يشير قاموس الاشتقاق للغة الفرنسية للكاتبين "بلوش" و"وزار بورق" في القرن 13 ميلادي، بعد قرن من ذلك ظهر مصطلح مراهق ويشير بوضوح وبدقة إلى مظهر أساسي في حياة الإنسانية (J.leif.deloy , 1971, p. 17).

وقد جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر (ابن منظور، 1997، صفحة 430).

أما عبد العالي الجسيماني يصف هذه المرحلة بأنها المجال الذي يجب على الباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات، نظراً لأهمية هذه المرحلة في تشكيل مستقبل الفرد وتأثيرها العميق على حياته اللاحقة (الجسيماني، 1994، صفحة 195).

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة" (د.منسي، 2001، صفحة 196).

كما ذكر أن البلوغ هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي، ويصبح الإنسان قادراً على الإنجاب. وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف ميخائيل عوض، الذي قال: "فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي، وهي مرحلة التناسل التي تسبق

المراهقة، وفيها تتطور الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادراً على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته" (فياض، 2004، صفحة 216).

2-مميزات وخصائص التلاميذ خلال المرحلة المتوسطة:

تعتبر مرحلة المراهقة فترة حيوية في حياة الناشئ، حيث يتأثر فيها بعوامل فيزيولوجية تختلف بين الأجناس، بالإضافة إلى تأثير البيئة المحيطة به. تتأثر المراهقة بعدة عوامل، ومن أبرزها (الحماحي و الخولي، 1990، صفحة 107):

1. التغيرات الهرمونية

2. النمو الجسمي

3. التطور العقلي والعاطفي

4. الضغوط النفسية

5. العوامل الثقافية والتربوية

تلك هي بعض العوامل التي تؤثر على مرحلة المراهقة.

كما أن من مميزات التلاميذ في مرحلة المراهقة، بناءً على المعلومات التي ذكرتها، يمكن تلخيصها على النحو التالي (بسيوني و الشاطي، 1992، صفحة 141):

1. التغيرات الجسمية: يشهد التلاميذ في مرحلة المراهقة تغيرات جسمية كبيرة وغير منتظمة، مثل النمو السريع وعدم التوافق العضلي العصبي، وهذا يمكن أن يؤثر على حركتهم وقدرتهم على التوازن والرشاقة.

2. التغيرات العقلية: يظهر لدى المراهقين رغبة قوية في البحث عن الحقيقة وزيادة المعرفة. يتسمون أيضاً بعدم الدقة في الحركة والحاجة إلى العثور على هويتهم في المجتمع.

3. العواطف والعلاقات: يواجه المراهقون تحديات في التعامل مع العواطف والعلاقات الاجتماعية. يكونون في حالة حيرة حول علاقاتهم مع الآخرين ويبحثون عن الحوار مع الكبار والتفاعل مع المجموعات.
4. التفتح الاجتماعي: يشعر التلاميذ في هذه المرحلة برغبة في توسيع دائرة اهتماماتهم والانفتاح على الحياة الاجتماعية بعيداً عن الاهتمامات العائلية والمدرسية.
5. النضج الجنسي: يتميز المراهقون بظهور النضج الجنسي ويقظة العواطف، مما يجعلهم يتأثرون وينفعلون بسرعة.
6. القدرة على العمل المتزن: تكون قدرة التلاميذ على العمل المتزن ضئيلة في هذه المرحلة نظراً لتطور العظام في الطول والسمك والكثافة بشكل غير منتظم.

3-مراحل المراهقة

1.3-المراهقة المبكرة (12-14) سنة

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار تمتد مرحلة المراهقة منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ وحتى حوالي سنة إلى سنتين بعده، حين تستقر التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. في هذه المرحلة المبكرة، يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائماً في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به. كما يستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه، ويصاحب ذلك تنبه جنسي ناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي لديه (زهران، 1995، الصفحات 252-263).

2.3- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية. في هذه الفترة، يكتسب المراهق شعوراً بالنضج والاستقلال، ويبدأ في تطوير عواطف جديدة مثل الميل إلى تكوين علاقات عاطفية. تشهد هذه المرحلة نضجاً شاملاً يشمل النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي، الفيزيولوجي، والنفسي، ولهذا السبب تُعرف باسم "قلب المراهقة". في هذه الفترة، تتضح كافة المظاهر المميزة للمراهقة بشكل عام.

3.3- مرحلة المراهقة المتأخرة (18 - 21 سنة)

ويطلق على هذه الفترة اسم "الثبات"، حيث تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يحدد فيها المراهق مهنة المستقبل، ويختار بين الزواج أو العزوبة. في هذه المرحلة، يصل النمو إلى مرحلة النضج، ويبدأ الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام، والاعتماد على النفس، والسعي لتحقيق المكانة الاجتماعية. كما تتشكل لدى المراهق عواطف نحو الجماليات والطبيعة والجنس الآخر (زهران ح.، 1985، صفحة 263).

4- أنواع المراهقة

تختلف تجارب المراهقة من فرد لآخر ومن بيئة إلى أخرى، وحتى بين الثقافات والسلالات. فالمراهقة تتأثر بالسياق الاجتماعي والثقافي والجغرافي الذي يعيش فيه المراهق. ففي المجتمعات البدائية، تكون تجارب المراهقة مختلفة تماماً عن تلك في المجتمعات المتحضرة. وكذلك، تختلف تجارب المراهقة في المدن عن تلك في الأماكن الريفية. بالإضافة إلى ذلك، تختلف تجارب المراهقة في المجتمعات التي تفرض قيوداً صارمة على نشاط المراهقين، مقارنة بالمجتمعات التي توفر لهم الحرية والفرص للتعبير والتطور.

استنادًا إلى الأبحاث التي أجرتها "مارجريت مد"، عالمة الأنثروبولوجيا، تبين أن المراهقة تختلف بشكل كبير بين المجتمعات البدائية والمتحضرة. في المجتمعات البدائية، ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، بينما في المجتمعات المتحضرة، تظهر أشكال متنوعة للمراهقة.

1. **المراهقة المكيفة:** تتميز بالهدوء والاستقرار العاطفي، وتخلو من المشكلات والصعوبات. يظهر المراهق في هذه المرحلة حسًا وتفتحًا مع الآخرين.

2. **المراهقة الإنسحابية:** ينسحب المراهق في هذه المرحلة من المجتمع الأسري والأقران، ويفضل الانعزال والتفكير في ذاته ومشكلاته، وهي عكس المراهقة المكيفة.

3. **المراهقة المنحرفة:** تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي، وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

4. **المراهقة العدوانية:** يتسم المراهق في هذه المرحلة بالعدوانية، سواء على نفسه أو على الآخرين، ويظهر تمرده على الأسرة والمدرسة والمجتمع، مع عدم القدرة على التكيف والتخلي بالصفات الأخلاقية (العيسوي، 1995، صفحة 42).

5- خصائص فئة المراهقين

1.5- الخصائص المرفولوجية

في هذه المرحلة، يشهد المراهق زيادة في الطول تقدر بحوالي 2 سم في كل عام، ويزيد وزنه بمقدار 3 كغ في العام. يتركز هذا النمو على تطور الجذع، ويصاحبه نهاية التطور الجنسي الذي يترافق مع زيادة النمو العضلي لدى الأطفال الذكور وظهور الشحم في الحوض لدى البنات.

- نهاية التطور الجنسي الذي يرفق بالنمو العضلي عند الأطفال الذكور وظهور الشحم في الحوض عند البنات (حماد، 2001، صفحة 121).

2.5-الخاصية النفسية

تُعد مرحلة النمو النفسي عند المراهق واحدة من مراحل النمو الست، حيث تتميز بثورة وحيدة واضطراب تترتب عليها جميعاً عدم تناسق وتوازن نفسي يتجلى في أفعاله. يصبح المراهق حساساً بشكل ملحوظ، ويُظهر ردود فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو إيجابية، وسواء كانت معقدة أو بسيطة. بالتالي، يجب على المدرب عدم فرض حمولة تتجاوز قدرة المراهق، والتأكد من أن الحمولة المطلوبة مناسبة لمراحل تطوره:

- جهل سبب النمو الجسمي لدرجة يظنه شذوذاً أو مرضاً
- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة
- عواطف وطنية ودينية وجنسية

ويكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو ايجابية إما معقدة أو بسيطة فالمدرب يجب ألا يرغمه على حمل يفوق قدرته أي يجب عليه ألا يتجاوز الحمولة الملائمة. (جورج خوري، 2000، صفحة 118)

3.5-الخصائص الفسيولوجية

من الناحية الفسيولوجية، نلاحظ أن القفص الصدري يصبح أكثر راحة في عملية التنفس عند سن 18 سنة.

- القدرة الرئوية تقدر 3500 سم 3 (بفضل تطور العضلة القلبية عامة وتطور أعضائها خاصة)

نلاحظ أيضاً بطيء في الإيقاع القلبي الذي يصل إلى معدل حوالي 70 نبضة في الدقيقة كذلك في الإيقاع النفسي.

6- أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط

التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً حاسماً في تكوين شخصية المراهق وتأثيرها على تطوره. توفر للمراهق فرصة لاكتساب مهارات حركية متنوعة، مما يزيد من رغبته وثقته في النفس ويمنحه قيمة هامة لا يمكن الحصول عليها في البيئة المنزلية. بالإضافة إلى ذلك، تساهم الأنشطة الرياضية في تطوير المواهب والقدرات البدنية والعقلية للمراهق، وتعزز الطاقات الجسدية والنفسية لديه.

بناءً على ذلك، يُعتبر ممارسة حصة واحدة من التربية البدنية والرياضية في الأسبوع كافية للحفاظ على اللياقة البدنية وتطوير المهارات البدنية الأساسية. بالإضافة إلى ذلك، تعمل الأنشطة الرياضية كوسيلة للتخفيف من الضغوطات النفسية على المراهق، وتساعد في التعبير عن مشاعره وأحاسيسه، التي قد تكون متقلبة ومضطربة، من خلال ممارسة حركات رياضية تساهم في تحسين حالته المزاجية وتقوية جسده (مخائيل، 1977، صفحة 399).

7- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق

المفكرون مثل ريتشارد أدلرمان وفرويد يوافقان على أن اللعب وممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في تقليل القلق والتوتر الذي ينجم عن الإحباط. من خلال اللعب، يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بطريقة مقبولة، وبفضل الأنشطة الرياضية، يمكن للمراهق تقييم إمكانياته ومحاولة تطويرها باستمرار.

يؤكد الباحث روزن على العلاقة بين ممارسة التمارين البدنية والرياضية والقدرة العقلية والحالة النفسية الاجتماعية، حيث تساهم في تحسين التوازن النفسي والاجتماعي للمراهق وتخفيف الضغوط الداخلية والتعبير عن مشاكله.

ممارسة الرياضة تساهم في صورة جيدة للمراهق من حيث هويته الشخصية وحضوره الجسدي، مما يساعده على تحقيق الاعتراف من قبل الآخرين. ويعني الحفاظ على السلامة

البدنية والنمو الجسمي السليم سلامة العقل والتفكير، وتساهم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بشكل كبير في تحقيق ذلك (ميخائيل، 1977، صفحة 401).

8-تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق

يرى علماء النفس في أن اللعب واحدة من الوسائل الفعالة لتخفيف ضغوطات الحياة اليومية وتحقيق التوازن النفسي. يعتبر اللعب أسلوباً مهماً لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، حيث يساعد على التنفيس عن الطاقة الزائدة وتدريب المهارات الاجتماعية والتحليلية التي تساعد المراهق على التكيف في حياته ومجتمعه.

من خلال اللعب في الفريق، يتعلم المراهق كيفية قبول الهزيمة والفوز بروح رياضية ودون غرور، وكيفية التعامل مع المنافسة التي يواجهها في الحياة. اللعب يوفر للفرد الفرصة للتعبير عن نفسه بشكل طبيعي وغير مقيد، ويعد وسيلة طبيعية لتحقيق التوازن النفسي.

الألعاب الرياضية توفر فرصة للتعبير والتخفيف من الاحباطات التي يمكن أن يعاني منها المراهق، وتساعد على التحكم في المشاكل النفسية مثل القلق والاحباط والعنف. تعتبر هذه الأنشطة مادة مستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، حيث تساعد على التعبير عن الصراعات الداخلية ومساعدة المراهق على فهم ومعالجة مشاكله بطريقة صحية ومفيدة (م. ميخائيل، 1991، صفحة 147).

خلاصة الفصل

تم تناول العديد من الجوانب المهمة في هذا الفصل المتعلق بالمراهقة وتأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على هذه المرحلة الحيوية من الحياة. بدأنا بتعريف المراهقة وفهم خصائصها المميزة، وتناولنا مراحل تطور المراهقة وأنواعها المختلفة، مع التركيز على الخصائص الفردية لفئة المراهقين.

ثم تحدثنا عن مميزات وخصائص التلاميذ خلال المرحلة المتوسطة، مع التركيز على الفئة العمرية من 11 إلى 15 سنة، وكيفية تأثير هذه الفترة على نموهم البدني والعقلي. كما تناولنا أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية لهؤلاء التلاميذ، وكيف يمكن أن تساهم في تعزيز صحتهم ونموهم الشخصي.

وفي الختام، تطرقنا إلى تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية التي قد يواجهها المراهقون، وكيف يمكن للنشاط الرياضي أن يكون وسيلة فعالة للتعامل مع هذه المشاكل وتحسين الرفاهية العامة لهم.

الفصل الثالث: آفة المخدرات

تمهيد:

تتزايد مشكلة تعاطي المخدرات وانتشارها بشكل ملحوظ في مختلف أنحاء العالم، مما يجعل فهم هذه الظاهرة والتعامل معها أمرًا ضروريًا للغاية. إن تأثيرات تعاطي المخدرات لا تقتصر على الفرد نفسه، بل تتعدى ذلك لتشمل الأسرة، والمجتمع، والاقتصاد، والبيئة بشكل عام.

يهدف هذا الفصل إلى استكشاف مختلف جوانب مشكلة تعاطي المخدرات، بدءًا من تعريف المخدرات وتصنيفها، وصولًا إلى فهم مراحل الإدمان والأضرار الناتجة عن تعاطيها. كما سنناقش العوامل المؤدية لتعاطي المخدرات وكيفية تأثيرها على قرارات الأفراد في هذا الصدد.

1- مفهوم المخدرات:

ويعني مصطلح "المخدرات" من الناحية اللغوية، كما ورد في لسان العرب والمعجم الوسيط، أنها مشتقة من الفعل "خَدَّرَ"، الذي يعني "استرخاء يغشي بعض الأعضاء أو الجسد كله". يمكن أن يشير المصطلح إلى الكسل والفتور، أو إلى تخدير العضو بحيث يفقد إحساسه، كما يمكن أن يُستخدم للإشارة إلى الأدوية المخدرة التي تُستخدم لتسكين الألم أو لتخفيف الوعي كالبنج والحشيش والأفيون (القوييلي، 2014، صفحة 129).

أما الإدمان فتعرفه منظمة الصحة العالمية: حالة نفسية وأحياناً جسمية، ناتجة عن التفاعل بين العضوية الحية والمادة المخدرة. يتميز هذا التفاعل بحدوث استجابات سلوكية، تشمل صفة الجبر والقهر الذاتي في تناول المادة الإدمانية بشكل مستمر أو متقطع، وذلك للحصول على تأثيراتها النفسية المرغوبة أو لتجنب الإنزعاج النفسي أو العضوي الناجم عن تناولها. وخلال عملية التعود على التعاطي، يمكن حدوث ظاهرة التحمل، أي زيادة الجرعة المتعاطاة مع مرور الوقت، وهذا يعتمد على نوعية المادة المخدرة التي يتعاطاها الشخص (حجاز، 1993، صفحة 26).

وتشير المخدرات اصطلاحاً إلى المواد التي تسبب فقدان الوعي لدرجات متفاوتة في الإنسان والحيوان، وقد تصل حتى إلى الغيبوبة مع احتمالية الوفاة. من جهته، يصف قاموس أكسفورد المختصر المخدرات بأنها المواد الأصلية البسيطة الطبية والعضوية والغير عضوية التي تستخدم بمفردها كمواد فعالة. (زيوش، 2015، صفحة 4)

أما التعريف القانوني للمخدرات، فيشير إلى مجموعة من المواد المحضرة أو الممنوعة تداولها أو زراعتها أو تصنيعها إلا لأغراض قانونية محددة. تستخدم هذه المواد بواسطة تراخيص من الدولة، وتسبب النعاس أو النوم غير الطبيعي أو فقدان الوعي لتسكين الآلام. وبالتالي، لا تُعتبر المنشطات والعقاقير المهلوسة مخدرات، بينما تُعتبر الخمر والكحول منها (المغربي، 1986، صفحة 31).

كما تشير الدلالة لمصطلح "المخدر" في اللغة العربية إلى دقة أكبر ودلالة أعمق مقارنة باللغات الأجنبية، حيث يعني هذا المصطلح، وفقاً لرؤية سعد المغربي، في السياق العلمي المخدر أو أي مادة يستخدمها الأطباء في علاج الأمراض، ولكنه يُستخدم أيضاً بمعنى المخدر الذي يُسبب التأثيرات النفسية المعروفة، مع التنبيه أو التحذير بشأنه. ويرتبط استخدام المخدرات في اللغة الأجنبية بالوصمة وعدم القبول اجتماعياً، لأنها تُعتبر مواداً ضارة بالفرد. في اللغة العربية، يتم التفريق بين الدواء أو المستحضرات الدوائية وبين المخدرات، حيث يُستخدم الدواء للعلاج، بينما يُستخدم المخدر بصورة سلبية بسبب آثاره الضارة. ولذلك، يُطلق مصطلح "متعاطي المخدرات" على الأشخاص الذين يتعاطون أنواعاً معينة من المواد ذات الآثار الضارة، سواء كان ذلك حقيقياً أم وهمياً (تيايبي، 2015-2016، صفحة 39).

وتعرف المخدرات بأنها مادة طبيعية أو مصنعة تدخل في جسم الإنسان وتؤثر عليه فتغير إحساسه وتصرفاته وبعض وظائفه وينتج من تكرار هذه المادة نتائج خطيرة على الصحة الجسدية والعقلية وتأثيراً مؤذياً على البيئة والمجتمع (زين العابدين و رجب، 2004، صفحة 3).

2- تصنيف المخدرات:

بالرغم من انتشار المخدرات، إلا أنه لا يوجد تصنيف حاسم متفق عليه لأنواعها. لذا، يلجأ الباحثون والمعنيون بقضايا التخدير والمخدرات إلى استخدام تصنيفات متعددة، منها (مشاقبة، 2007، الصفحات 46-47):

- **المخدرات الطبيعية:** هي التي تأتي من مصادر نباتية مباشرة، سواء كانت نباتات برية أو زراعية، وتشمل مثل هذه المخدرات الحشيش، الأفيون، الكوكا، القات.

• **المخدرات التصنيعية:** هي المستخلصة من المواد والنباتات الطبيعية، ولكنها تمتلك تركيزاً أقوى وتكون أكثر فتكاً بالإنسان. تشمل هذه المواد تأثيرات صحية خطيرة مثل فقدان الشهية وزيادة ضربات القلب.

• **المخدرات التخليقية:** تنتج عن تفاعلات كيميائية في المعامل، وتشمل مثل هذه المخدرات المهلوسات والباربيتورات الكبتابون.

هذه التصنيفات تساعد على فهم الفئات المختلفة للمخدرات وخصائصها، وتوضح الاختلافات بينها فيما يتعلق بمصادرها وتأثيراتها على الإنسان.

3-مراحل الإدمان على المخدرات

مراحل الإدمان على المخدرات تتضمن عدة مراحل، ويجب أن يمر الفرد بها قبل أن يصبح مدمناً بالكامل. هذه المراحل تشمل (مشاقبة، 2007، صفحة 212):

1. مرحلة ما قبل الإدمان (مرحلة التحمل):

يبدأ الفرد بالتعاطي التجريدي، حيث يستهلك كميات صغيرة من المخدر، كما يزيد التعاطي تدريجياً للحصول على التأثير المرغوب فيه.

2. مرحلة التعود (مرحلة الإنذار بالإدمان):

بحيث يتعود الفرد على تعاطي المخدر بانتظام للتخفيف من التوتر والاضغوطات، ويبدأ الفرد في التجاهل للآثار السلبية للتعاطي ويصبح غير قادر على التوقف عنه.

3. مرحلة الإدمان (مرحلة الاعتماد):

وفيها يصبح المتعاطي غير قادر على التوقف عن تعاطي المخدر لفترات طويلة، كما يعاني المتعاطي من الاعتماد الفيزيولوجي، حيث يحتاج إلى المخدر بشكل مستمر للحفاظ على وظائفه الطبيعية.

هذه المراحل تظهر الانتقال التدريجي من التعاطي التجريدي إلى الإدمان الكامل، وتعكس الصعوبات التي يواجهها الأفراد في التوقف عن تعاطي المخدرات والتحكم فيها.

4-أضرار المخدرات

يعرض تعاطي المخدرات الفرد لمخاطر كبيرة تؤثر على جودة حياته الشخصية والاجتماعية والنفسية والمهنية، وتسبب تدهوراً في العديد من جوانب حياته.

1.4-الأضرار الاجتماعية

تعرض تعاطي المخدرات الفرد للعديد من الأضرار الاجتماعية يتضمن ذلك (المغربي، 1984، صفحة 126):

- يؤدي تعاطي المخدرات إلى تدهور الأداء الوظيفي والتعليمي، مما يقلل من إنتاجيتهم ونشاطهم الاجتماعي والثقافي.
- يفقد المتعاطي الثقة في نفسه ويصبح غير موثوق به من قبل الآخرين، مما يؤثر على وضعه الاجتماعي والمهني.
- يتحول الشخص المتعاطي إلى شخص كسول، ذو تفكير سطحي، يهمل واجباته ومسؤولياته، ويتفاعل بشكل سلبي مع الآخرين.
- يفقد المتعاطي القدرة على القيام بمهامه بكفاءة وحماس، مما يؤدي إلى تدهور وضعه المهني والمالي.
- يتعرض المتعاطي للمساءلة القانونية والتغريم المالي، مما يؤدي إلى اختلال دخله وتعرضه للضائقة المالية.
- يقوم الفرد المدمن بتهميش مهنته وواجباته، مما يجعله يعتمد على الدعم المالي من الآخرين أو يعاني من فقدان الدخل بشكل كبير.

2.4-الاضرار النفسية

تعاطي المخدرات يسبب العديد من الأضرار النفسية التي تؤثر على الفرد، ومن هذه الأضرار (الحرمل، 2007، صفحة 60):

- يؤدي تعاطي المخدرات إلى اختلال في الإدراك الحسي العام، مما يسبب تخريباً في المدركات واضطرابات في إدراك الزمن والمسافات والحجم.
- يسبب تعاطي المخدرات اختلالاً في التفكير العام، مما يجعل الشخص يصعب عليه التفكير ويصبح بطيئاً، مما يؤدي إلى فساد الحكم على الأمور والأشياء ويمكن أن يتسبب في حدوث تصرفات غريبة وهلوسة.
- يسبب تعاطي المخدرات آثاراً نفسية مثل القلق والتوتر المستمر والشعور بعدم الاستقرار والانقباض والهبوط المزاجي وعصبية الشخص، بالإضافة إلى إهمال النفس والمظهر وصعوبة العمل والاستمرار فيه.
- قد يؤدي تعاطي المخدرات إلى اختلال في الاتزان، مما يسبب تشنجات وصعوبات في النطق والتعبير عن الأفكار، بالإضافة إلى صعوبة في المشي.
- يسبب تعاطي المخدرات اضطرابات في الوجدان، حيث ينقلب المتعاطي عن حالة المرح والنشوة والراحة إلى ضعف في المستوى الذهني، مما يؤدي إلى تضارب الأفكار والشعور بالسعادة والنشوة بعد التعاطي، ويمكن أن يؤدي هذا إلى تشعر الشخص بالعيش في عالم خيالي.

3.4-الاضرار الجسمية:

المخاطر الفيزيولوجية لتعاطي المخدرات تشمل آثارها على الجهاز التنفسي والقلب والدورة الدموية (زيان، 2012-2013، صفحة 33):

آثارها على الجهاز التنفسي:

1. إتهاب وتهيج أغشية الجهاز التنفسي.
2. ضعف التنفس والألم في الصدر.
3. قصور في وظائف التنفس، مما يؤدي إلى التعب السريع عند ممارسة الجهد البدني.

آثارها على القلب والدورة الدموية:

1. اضطرابات في عضلة القلب.
2. زيادة في سرعة دقات القلب.
3. تصلب الشرايين.
4. ارتفاع ضغط الدم.

5-العوامل المؤدية لتعاطي المخدرات:

هناك عدة عوامل تسهم في دفع الأفراد نحو تعاطي المخدرات، من بينها:

1.5-العوامل النفسية:

العوامل النفسية تمارس تأثيرًا كبيرًا على الفرد، حيث يجد نفسه مضطرًا في كثير من الأحيان للاستسلام لها، مما قد يدفعه للجوء إلى تعاطي المخدرات أو الكحول، أو حتى كليهما معًا. ومن بين هذه العوامل (القوي، 2014، صفحة 122):

- الضغوط النفسية الشديدة نتيجة الإحباط في العمل أو السعي لتحقيق هدف معين أو تلبية حاجة محددة.
- الشعور بمركب النقص نتيجة لعاهة أو عوق أو عدم المساواة مع الآخرين في مجالات معينة من الثقافة أو الطبقة الاجتماعية أو غيرها.

- الشعور بالفشل وعدم الكفاءة والقدرة على تحقيق الأهداف.
- الرغبة الشخصية في التجريب أو حب الاستطلاع والمغامرة، أو الاعتقاد بأن التعاطي يعكس الاستقلالية وقوة الشخصية.
- عدم الرضا عمومًا على الحياة والشعور بالإحباط.
- الشعور بالاغتراب والانعزالية، أو عدم الملاءمة مع قيم المجتمع السائدة، نتيجة عدم مواكبتها لتطورات الحياة أو ما يعتبره الفرد كتقاطع مع قيمه ومبادئه الشخصية.

2.5-عوامل تتعلق بالعقار نفسه:

بما في ذلك تركيبه الكيميائي، وخصائصه، وطريقة استخدامه، ومدى توفره وسهولة الحصول عليه (أبو أسعد، عربيات، و أحمد، 2009، صفحة 213)

3.5-عوامل تتعلق بالفرد

حيث يشير بعض الباحثين إلى دور الكيان النفسي للفرد في احتمالية أن يصبح مدمنًا أو لا، مع التأكيد على أن المدمنين غالبًا ما يكونون أشخاصًا يعانون من اضطرابات نفسية عميقة ويفتقرون إلى القدرة على التوافق مع حالاتهم (زيان، 2012-2013، صفحة 24).

4.5-العوامل الثقافية والحضارية

تشمل مجموعة القيم المعنوية والأخلاقية والدينية التي تهيمن على المجتمع. يلعب اتباع الجماعة لتعاليم الشرائع السماوية وفهمها الصحيح دورًا هامًا في تعزيز هذه القيم، حيث يستند المجتمع إلى توجيهات دينية تحرم استخدام المخدرات وتعاقب عليه، وتتخذ المجتمعات موقفًا قاطعًا ضد أي سلوك يضر بها.

على الجانب الآخر، إذا ضعفت هذه القيم، فقد يزداد الإقبال على تعاطي المخدرات. وإذا كانت وسائل الإعلام غير مسؤولة وتسعى لتحقيق الربح والشهرة على حساب المبادئ والأخلاق، فقد تزيد من انتشار هذه الظاهرة، بالتالي يمكن أن تتعاون جميع العوامل المذكورة

في دفع بعض الأفراد نحو تعاطي المخدرات والإدمان عليها (تيايبي، 2015-2016، صفحة 52).

6-خصائص الشخصية المدمنة

من الواضح أن الشخصية المدمنة تتميز بعدة صفات تعكس الاضطرابات العميقة التي يعاني منها المدمن، مما يؤثر على قدرته على التكيف الشخصي والاجتماعي. يشير "حامد عبد السلام زهران" إلى مميزات الشخصية المدمنة كما يلي (زهران ح.، 1985، صفحة 457):

1. الضعف في التوافق الشخصي والاجتماعي، حيث يصعب على المدمن التفاعل بشكل صحيح مع الآخرين.

2. التقلب الانفعالي، حيث يتذبذب مزاج المدمن بشكل ملحوظ، مما يؤثر على استقراره النفسي والعاطفي.

3. القلق والاكتئاب، فالمدمن غالبًا ما يعيش في حالة من التوتر والقلق والاكتئاب نتيجة لتأثيرات الإدمان على حالته النفسية.

4. السلوك العدواني نحو الذات والآخرين، حيث يميل المدمن إلى العنف الذاتي والعنف الجسدي أو اللفظي تجاه الآخرين.

وتشير الدراسات إلى أن الشخصية المدمنة تكون غير ناضجة نفسيًا، مما يجعلها عرضة لخطر الإدمان على المخدرات. ورغم أن هناك اضطرابًا كبيرًا في الشخصية المدمنة، إلا أن بعض الدراسات تشير إلى عدم وجود أنماط شخصية محددة مرتبطة بالإدمان، مما يشير إلى تعقيد المسألة وعدم وجود صفات موحدة تدفع الفرد نحو طريق الإدمان.

خلاصة الفصل:

قمنا من خلال هذا الفصل، استكشفنا مفهوم المخدرات وتصنيفاتها المختلفة، وكذلك مراحل الإدمان التي يمر بها الأفراد.

كما ناقشنا الآثار الضارة لتعاطي المخدرات على الفرد نفسه وعلى المجتمع بشكل عام، بما في ذلك الآثار النفسية والصحية والاجتماعية. وتبين لنا كيف أن تعاطي المخدرات يؤثر على القدرة الوظيفية والاجتماعية للأفراد ويضر بالعلاقات الاجتماعية والأسرية.

بالإضافة إلى ذلك، قمنا بتحليل العوامل المؤدية لتعاطي المخدرات، بما في ذلك العوامل النفسية والثقافية والاجتماعية التي تسهم في تشجيع الأفراد على تعاطي المخدرات.

بالتالي تعتبر مكافحة تعاطي المخدرات تحديًا مستمرًا يتطلب تعاونًا شاملاً بين الأفراد والمؤسسات والمجتمعات. من خلال الفهم العميق لأسباب تعاطي المخدرات وتأثيراته، يمكننا تطوير استراتيجيات فعالة لمكافحة هذه الظاهرة وتقديم الدعم والمساعدة للأفراد المتأثرين بها.

الجانِب التّطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

أهمية أي دراسة وموثوقيتها تتجاوز النواحي النظرية، حيث يتطلب التحقق من فرضيات الدراسة دعماً ميدانياً. ينبغي على الباحث اختيار المنهج العلمي المناسب واستخدام الأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي ستشكل أساساً للتحليل اللاحق، بالإضافة إلى استخدام الأساليب الإحصائية بشكل جيد. يهدف ذلك إلى الوصول إلى نتائج دقيقة تساهم في توضيح المشكلة المدروسة وتعزيز التقدم العلمي بشكل عام.

1-أهداف الدراسة الميدانية:

هدفت الدراسة الميدانية إلى العثور على إجابات للتساؤلات المطروحة في المشكلة البحثية واختبار الفرضيات المصاغة. ولتحقيق هذا الهدف، تم استخدام وسائل مثل الاستبيان لجمع المعلومات المطلوبة. بعد تحليل النتائج، توصلت الدراسة إلى استنتاجات واقتراحات تعود بالفائدة على المجتمع بشكل عام ومجال التربية البدنية والرياضة بشكل خاص.

2-الدراسة الاستطلاعية:

قبل توزيع الاستبيان على أساتذة التربية البدنية في بعض مدارس المرحلة المتوسطة في ولاية بسكرة، أجرينا تجربته على عينة صغيرة مكونة من 10 أساتذة. تم هذا الإجراء لضمان فهم الأساتذة للأسئلة المطروحة في الاستبيان وتحسين أي أسئلة غامضة أو غير واضحة. تمت إجراء التعديلات اللازمة على الأسئلة لتحسين جودتها ووضوحها استنادًا إلى ملاحظات الأساتذة في العينة التجريبية. يهدف هذا الإجراء إلى ضمان سير الدراسة بسلاسة والحصول على بيانات دقيقة وموثوقة من خلال الاستبيان.

3-طرق ومنهجية البحث:

1.3-المنهج المتبع:

يختار الباحث المنهج الذي يناسب بحثه استنادًا إلى طبيعة الدراسة وأهدافها. لهذا السبب، اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي للخصائص. ويساعد المنهج الوصفي في رصد حالة أي جانب من الجوانب البشرية وكذلك في فهم أنماط التفاعل بين الأفراد. يهدف هذا المنهج إلى وصف الظواهر والأحداث كما هي، بما في ذلك التفاصيل والسمات المميزة، وذلك لتوفير فهم شامل ودقيق للظاهرة المدروسة (بوحوش و د.الذنيبات، 1985، صفحة 128).

كما أن المنهج الوصفي هو نهج بحثي يركز على وصف ظاهرة معينة كما هي موجودة في الواقع في الحاضر، بهدف فهمها وتحليلها وتحديد العلاقات بين عناصرها. يهدف هذا

النهج إلى توثيق السمات والخصائص الرئيسية للظاهرة المدروسة وتحليلها بشكل مفصل دون التدخل فيها أو تغييرها. وبالتالي، يمكن للمنهج الوصفي أن يساعد في تحديد الأنماط والاتجاهات والعوامل المؤثرة في الظاهرة بطريقة شاملة ومنهجية (تركي، 1984، صفحة 129).

ويعتبر المنهج الوصفي نهج بحثي يركز على وصف ظاهرة معينة كما هي موجودة في الواقع في الحاضر، بهدف فهمها وتحليلها وتحديد العلاقات بين عناصرها. يهدف هذا النهج إلى توثيق السمات والخصائص الرئيسية للظاهرة المدروسة وتحليلها بشكل مفصل دون التدخل فيها أو تغييرها. وبالتالي، يمكن للمنهج الوصفي أن يساعد في تحديد الأنماط والاتجاهات والعوامل المؤثرة في الظاهرة بطريقة شاملة ومنهجية.

4- أدوات وتقنيات البحث:

لجمع المعطيات حول موضوع بحثنا، قمنا باعتماد استمارة واحدة تحتوي على مجموعة من الأنشطة الموجهة لأساتذة التربية البدنية في مدارس المرحلة المتوسطة في بعض متوسطات ولاية بسكرة. كما تم استخدام أداة الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات والمعلومات المطلوبة لتحقيق أهداف البحث.

4-1- الاستبيان:

الاستبيان يُعتبر وسيلة فعّالة لجمع المعلومات في ميدان العلاقات الإنسانية، حيث يتيح كشف الآراء والقيم والسلوكيات، بالإضافة إلى استقصاء الاهتمامات والاستفسارات. وفي هذا السياق، يُعرف الاستبيان على أنه وسيلة اتصال أساسية بين الباحث والمبحوث، حيث يتضمن سلسلة من الأسئلة المتعلقة بالموضوع المدروس، والتي يُطلب فيها من المبحوث تقديم المعلومات والآراء الخاصة به (W. Graviz, 1984, p. 736).

يتشكل الاستبيان من 16 سؤال تم طرحها على الأساتذة:

فيما يلي سيتم تحديد المحاور وطرح الأسئلة حسب هذه المحاور.

تم تحديد محاور البحث على النحو التالي:

-**المحور الأول:** يتعلق بالأسئلة التي لها علاقة بانتشار ظاهرة المخدرات بين التلاميذ، يتضمن هذا المحور الأرقام التالية حسب عينة البحث 1، 2.

-**المحور الثاني:** يشتمل على الأسئلة التي تشير إلى تنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية في المدرسة، ويتضمن الأرقام التالية: 3، 4، 5، 6، 7، 8.

-**المحور الثالث:** يمثل الأسئلة التي لها علاقة بدور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من المخدرات ويتضمن الأرقام التالية: 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16.

4-2- عينة الدراسة:

إن مرحلة اختيار عينة البحث تُعتبر من أبرز المراحل وأهمها في العمل البحثي، حيث يُركز الباحث بتركيز شديد على هذه المرحلة. ولذلك، قررنا اعتماد نموذج العينة العشوائية البسيطة كأساس لدخولنا إلى مرحلة البحث الميداني، وذلك من خلال تطبيق جميع خطوات اختيار العينة والتي تم تصورها مسبقاً بشكل نظري.

وتعرف العينة كمجموعة من الأفراد التي يقوم الباحث ببناء عمله عليها، وتكون مأخوذة من المجتمع الأصلي، وتكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لهذا المجتمع (المكي، 1994).

ولقد حددنا العينة التي يقوم عليها بحثنا في 50 أستاذ للتربية البدنية والرياضية للطور المتوسط موزعين على بعض متوسطات ولاية بسكرة.

5- مجالات البحث:

5-1- المجال الزمني:

قد تم توزيع الاستمارات على أساتذة التربية البدنية والرياضية كآلاتي:

-مجموعة من متوسطات ولاية بسكرة من 2024-04-21 إلى غاية 2024-05-09.

5-2-المجال المكاني:

من أجل معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من تعاطي المخدرات بين التلاميذ وقع اختيارنا على مجموعة من المتوسطات لولاية بسكرة وقد لجأنا إلى اختيار الأماكن من حيث المسافة والنقل وسهولة التعامل مع المسؤولين.

6-الطريقة الإحصائية:

يتمثل هدف الدراسة الإحصائية في محاولة التوصل إلى مؤشرات تساعد في التحليل والتفسير والحكم على صحة الفرضيات. والطريقة الإحصائية المستخدمة تتضمن استخدام النسب المئوية، حيث تم تطبيق قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأنشطة بعد حساب تكرارات كل منها.

$$\frac{\text{عدد التكرارات} \times}{\text{مجموع}} \text{النسبة المئوية}$$

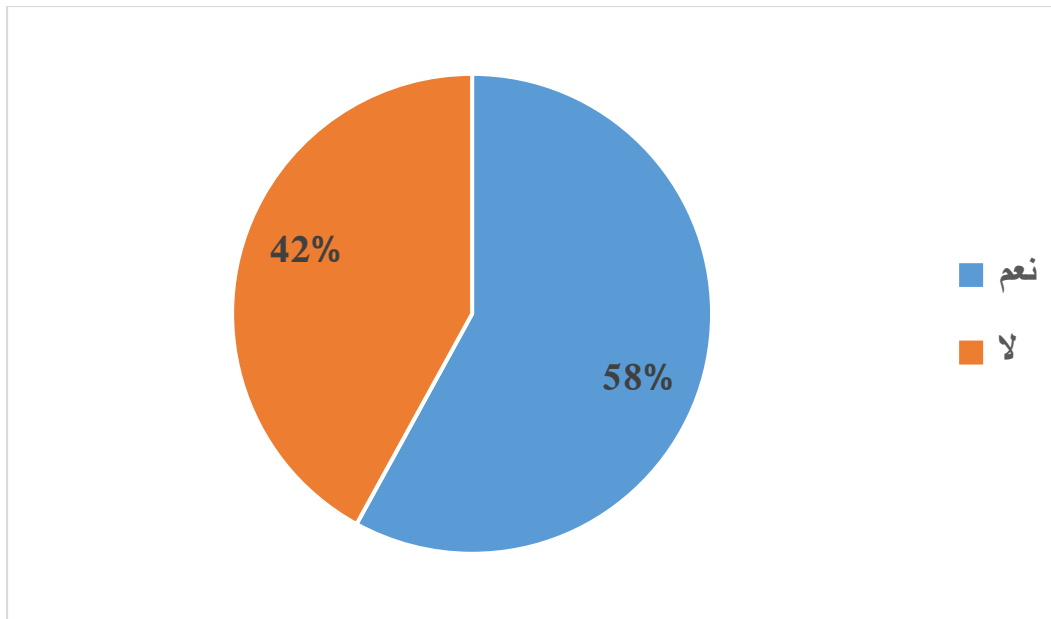
الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول: انتشار ظاهرة المخدرات بين التلاميذ

سؤال رقم 01: هل تلاحظ ظاهرة انتشار المخدرات لدى تلاميذ المتوسط؟

الأجوبة	نعم	لا	المجموع
التكرارات	29	21	50
النسبة %	58	42	100

التحليل: من خلال الجدول السابق وحسب الأجوبة المتحصل عليها من طرف أفراد العينة، نجد أن 58% من أساتذة التربية البدنية والرياضية لاحظوا انتشار ظاهرة المخدرات لدى تلاميذ المتوسط، بينما 42% منهم لم يلاحظوا ذلك.



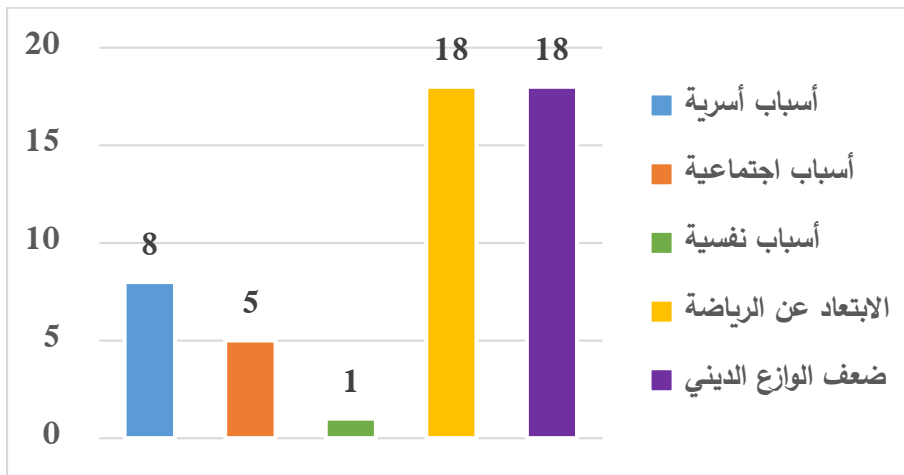
الاستنتاج: ما يمكن استنتاجه من خلال الجدول أن هناك نسبة ملحوظة من أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين لاحظوا انتشار ظاهرة المخدرات بين تلاميذ المرحلة المتوسطة. ويجدر الإشارة إلى أن البيئة المدرسية لا تخلو من التحديات المتعلقة بظاهرة المخدرات، هذا يدعو إلى تعزيز البرامج الوقائية وزيادة الوعي بين التلاميذ حول مخاطر المخدرات، وكذلك تعزيز دور الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة فعالة للوقاية من هذه الظاهرة. إن ملاحظة انتشار

المخدرات من قبل الأساتذة يشير إلى ضرورة اتخاذ إجراءات جديّة ومستدامة لمكافحة هذه الآفة داخل المدارس.

سؤال رقم 02: في رأيك ما هي الأسباب التي تؤدي لانتشار ظاهرة الإدمان على المخدرات؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
أسباب أسرية	08	16
أسباب اجتماعية	05	10
أسباب نفسية	01	02
الابتعاد عن الرياضة	18	36
ضعف الوازع الديني	18	36
المجموع	50	100

التحليل: من خلال الجدول نجد أن 36% من الأساتذة يرون أن الابتعاد عن الرياضة وضعف الوازع الديني هما من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى انتشار ظاهرة الإدمان على المخدرات بين التلاميذ. بينما أشار 16% من الأساتذة إلى الأسباب الأسرية كعامل مهم، و10% منهم أرجعوا الأسباب إلى العوامل الاجتماعية، في حين أن 2% فقط يرون أن الأسباب النفسية هي العامل الرئيسي.



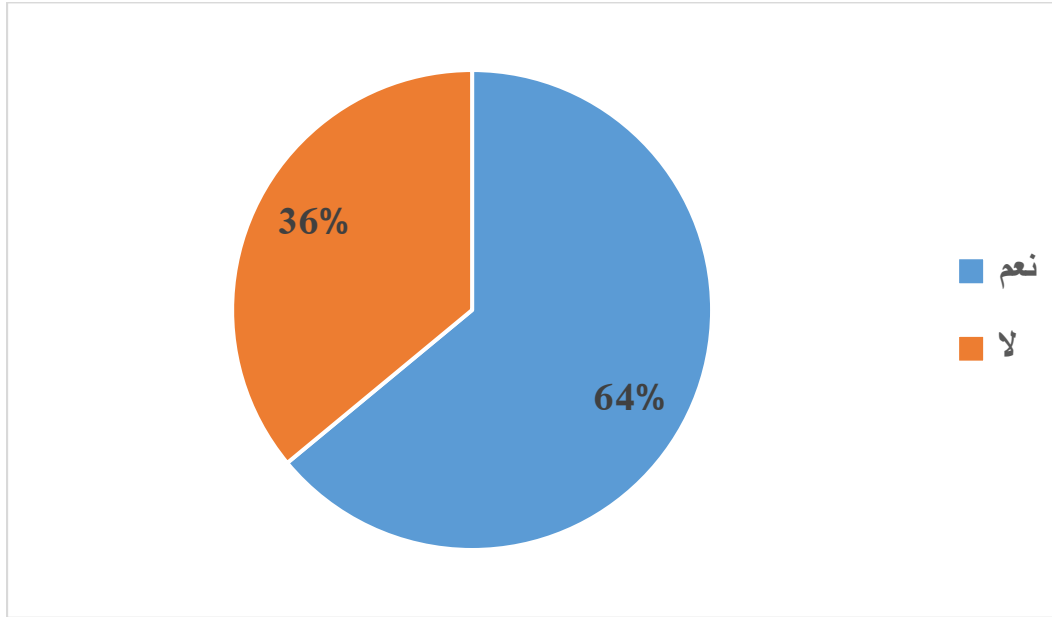
الاستنتاج: يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الابتعاد عن ممارسة الرياضة وضعف الوازع الديني يُعتبران من الأسباب الأكثر تأثيراً في انتشار ظاهرة الإدمان على المخدرات بين تلاميذ المرحلة المتوسطة، كما تم تحديدها من قبل أغلبية الأساتذة. يمكن التعليق على هذه النتيجة بالإشارة إلى أهمية تعزيز البرامج الرياضية والنشاطات الترفيهية داخل المدارس، لما لها من دور كبير في شغل أوقات التلاميذ بما هو مفيد وإيجابي، وبالتالي تقليل فرص الانحراف نحو المخدرات. بالإضافة إلى ذلك، يمكن التركيز على التوعية الدينية والأخلاقية، لرفع مستوى الوعي والقيم لدى التلاميذ، مما يساعد في الوقاية من الوقوع في فخ الإدمان، كما أن الأسباب الأسرية والاجتماعية تلعب أيضاً دوراً، ولكن بدرجة أقل، مما يشير إلى أن هناك حاجة لتعزيز الدعم العائلي والاجتماعي للتلاميذ لضمان بيئة أكثر استقراراً وإيجابية.

2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: تنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية في المدرسة

سؤال رقم 03: هل تلاحظون أن التلاميذ يستمتعون بالمشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
نعم	32	64
لا	18	36
المجموع	50	100

التحليل: من خلال الجدول نجد أن 64% من الأساتذة يلاحظون أن التلاميذ يستمتعون بالمشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية، بينما 36% منهم يرون أن التلاميذ لا يستمتعون بهذه الأنشطة.

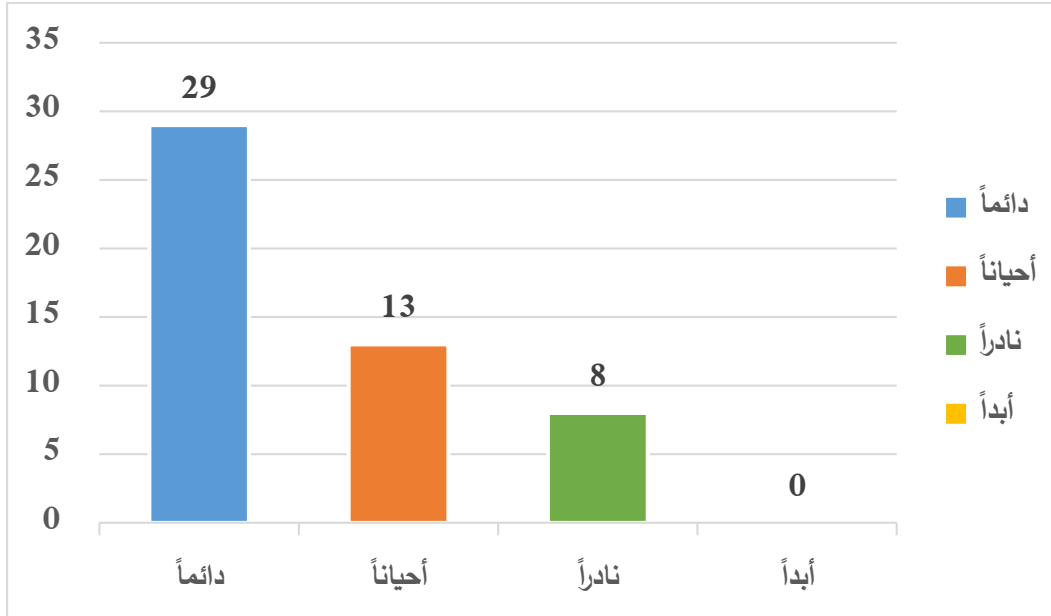


الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الأساتذة يلاحظون استمتاع التلاميذ بالمشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية. يمكن التعليق على هذه النتيجة بالإشارة إلى أن الأنشطة الرياضية الترويحية تلعب دوراً مهماً في جذب انتباه التلاميذ وإثارة اهتمامهم، مما يساهم في تحسين تفاعلهم وإيجابيتهم داخل البيئة المدرسية. كما أن استمتاع التلاميذ بهذه الأنشطة قد يعزز من روح التعاون والتنافس الصحي بينهم، ويساهم في تقليل التوتر والضغوطات النفسية، الأمر الذي يمكن أن يساهم بشكل غير مباشر في الوقاية من المخدرات من خلال توفير بدائل إيجابية تشغل أوقات فراغهم.

سؤال رقم 04: هل يتم تنظيم أنشطة رياضية ترويحية داخل المدرسة بشكل منتظم؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
دائماً	29	58
أحياناً	13	26
نادراً	08	16
أبداً	00	00
المجموع	50	10

التحليل: من خلال الجدول نجد أن 58% من الأساتذة يشيرون إلى أنه يتم تنظيم أنشطة رياضية ترويحية داخل المدرسة بشكل منتظم دائماً، بينما 26% منهم يقولون أن هذه الأنشطة تُنظم أحياناً، و16% يرون أنها تُنظم نادراً، ولم تذكر أي حالة لعدم تنظيم الأنشطة نهائياً.

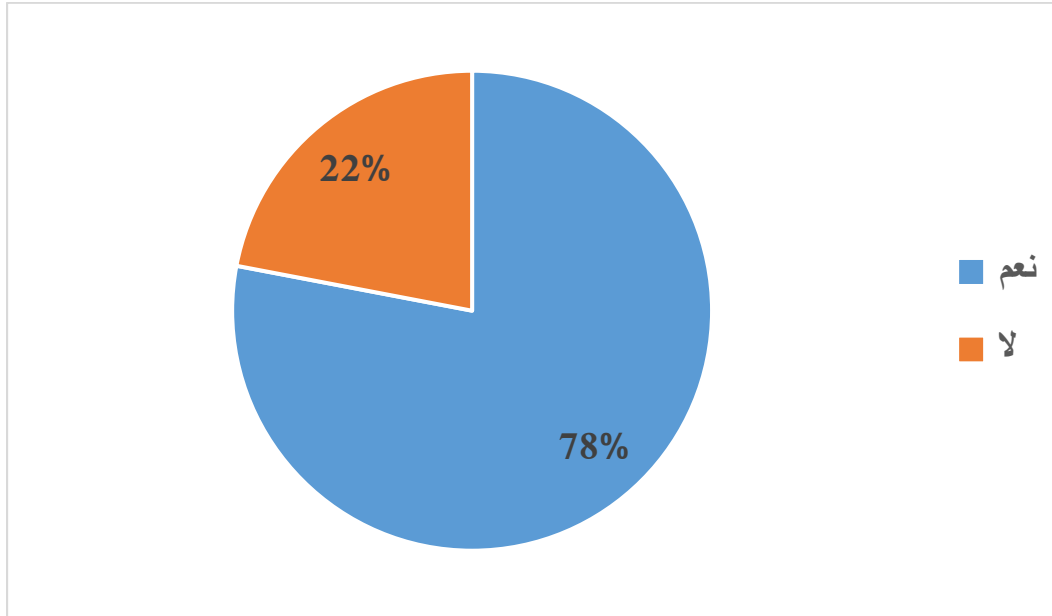


الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية المدارس تهتم بتنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل منتظم، حيث يشير 58% من الأساتذة إلى أن هذه الأنشطة تُنظم دائماً، وهذا يعكس التزام المدارس بأهمية توفير بيئة رياضية نشطة تسهم في تنمية مهارات التلاميذ البدنية والاجتماعية. كذلك، يشير نسبة 26% من الأساتذة إلى أن الأنشطة تُنظم أحياناً، مما يدل على وجود بعض التحديات أو القيود التي قد تحول دون التنظيم المنتظم للأنشطة الرياضية الترويحية.

سؤال رقم 05: في حالة تنظيم أنشطة رياضية ترويحية، هل تتلقون دعماً من الإدارة؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
نعم	39	78
لا	11	22
المجموع	50	100

التحليل: من خلال النتائج الواردة في الجدول نرى أن 78% من الأساتذة يقولون أنهم يتلقون دعمًا من الإدارة في حالة تنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية، بينما يقول 22% منهم أنهم لا يتلقون دعمًا من الإدارة في هذا الصدد.

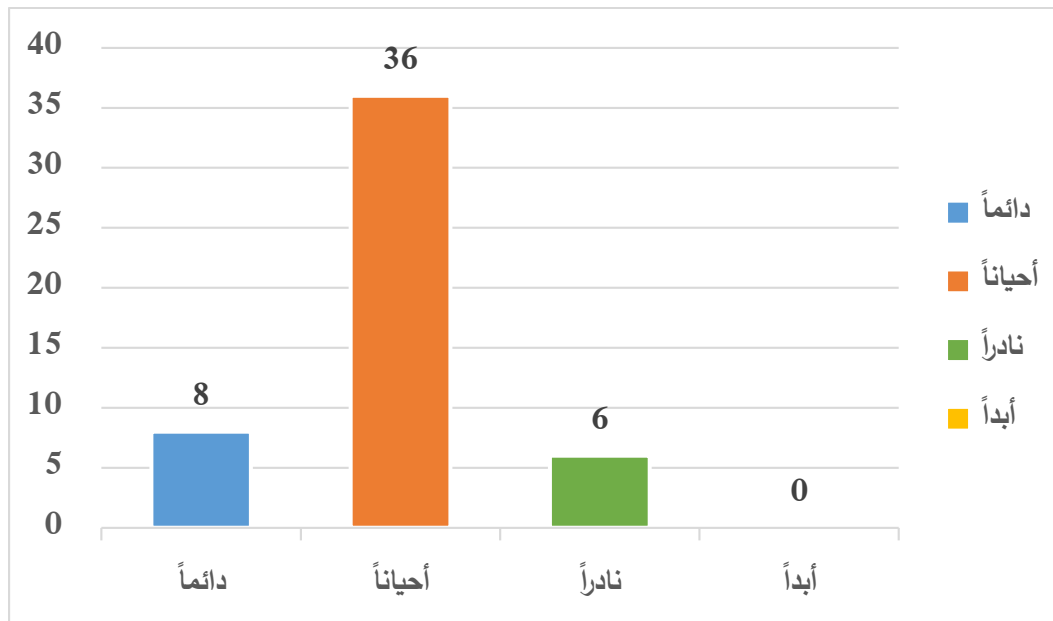


الاستنتاج: تظهر النتائج من الجدول أن غالبية الأساتذة يحظون بدعم من الإدارة في تنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية، حيث يبلغ نسبة الردود التي تؤكد ذلك 78%. يعكس هذا التفاعل الإيجابي من الإدارة تقديرها لأهمية الأنشطة الرياضية في تعزيز الصحة والعافية العامة للتلاميذ وتعزيز الروح المعنوية والتفاعل الاجتماعي. على الجانب الآخر، يجب مواصلة الجهود لضمان تقديم الدعم اللازم للأساتذة الذين قد يحتاجون إلى دعم إضافي لتنظيم هذه الأنشطة بفعالية وكفاءة.

سؤال رقم 06: هل تشارك مدرستكم في تنظيم أنشطة رياضية ترويحية مع مدارس أخرى؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
دائماً	08	16
أحياناً	36	72
نادراً	06	12
أبداً	00	00
المجموع	50	100

التحليل: من خلال الجدول يظهر أن 72% من الأساتذة يقولون أن مدرستهم تشارك في تنظيم أنشطة رياضية ترويحية مع مدارس أخرى بينما يقول 16% منهم أنهم يقومون بذلك دائماً. وهناك 12% يقولون أنهم يشاركون في ذلك نادراً.



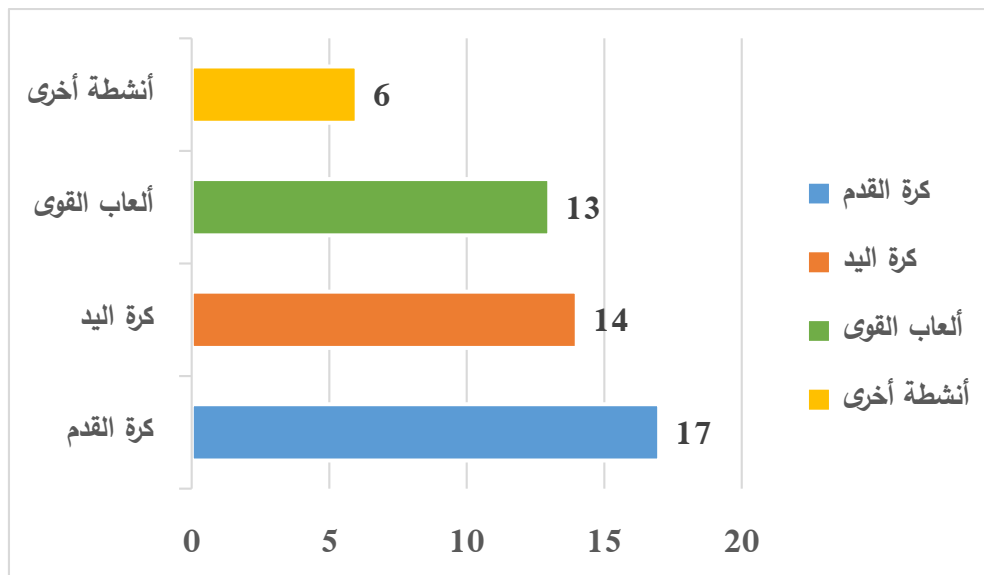
الاستنتاج: تشير النتائج إلى أن العديد من المدارس تشارك في تنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية مع مدارس أخرى بشكل متفاوت، حيث يشير 72% من الأساتذة إلى أن مدرستهم تشارك في هذه الأنشطة أحياناً، بينما يشير 16% إلى أن ذلك يحدث دائماً. يعكس هذا التعاون بين المدارس الاهتمام بتعزيز التفاعل الاجتماعي والتعاون بين الطلاب من مدارس

مختلفة، وهو جانب إيجابي يساهم في تنويع تجارب التعلم وتعزيز الروح الرياضية والتربوية لدى الطلاب.

سؤال رقم 07: ما هي الأنشطة الرياضية الترويحية الأكثر شعبية بين التلاميذ في مدرستكم؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
كرة القدم	17	34
كرة اليد	14	28
ألعاب القوى	13	26
أنشطة أخرى	06	12
المجموع	50	100

التحليل: يتضح من خلال النتائج أن كرة القدم وكرة اليد هما النشاطان الرياضيان الترويحيان الأكثر شعبية بين التلاميذ في مدرسة العينة، حيث اختار 34% من الأساتذة كرة القدم و28% اختاروا كرة اليد، بينما اختار 26% من الأساتذة ألعاب القوى، واختار 12% أنشطة أخرى.



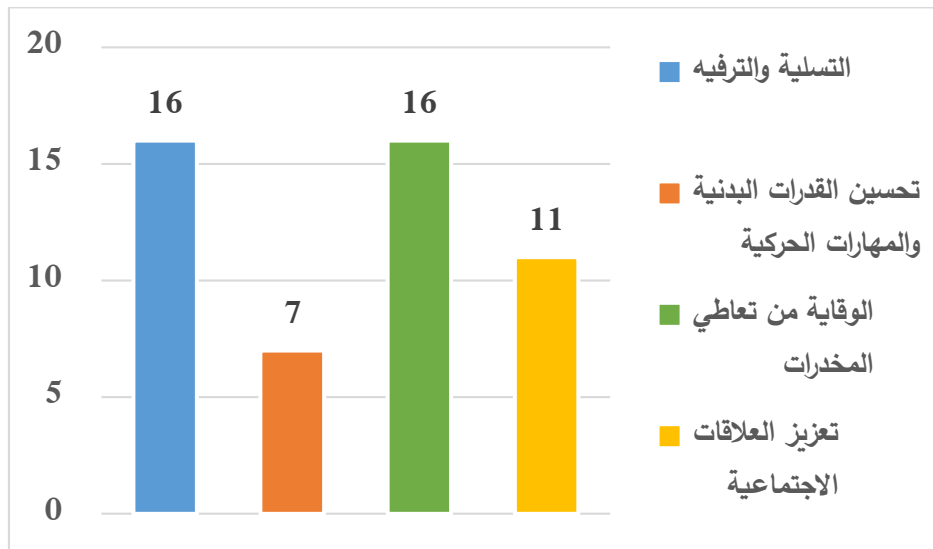
الاستنتاج: يشير الجدول إلى أن كرة القدم وكرة اليد هما الأنشطة الرياضية الترويحية الأكثر شعبية بين التلاميذ في مدرسة العينة، مما يظهر تفضيلهم للأنشطة التي تتطلب الفريق والتعاون

الجماعي. يمكن لهذه المعرفة توجيه جهود المدرسة لتعزيز هذه الأنشطة وتوفير الفرص للطلاب للمشاركة فيها بشكل مستمر ومنتظم، مما يساهم في تعزيز الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية للطلاب.

سؤال رقم 08: ما هو الهدف الرئيسي من تنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية في مدرستكم؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
التسلية والترفيه	16	32
تحسين القدرات البدنية والمهارات الحركية	07	14
الوقاية من تعاطي المخدرات	16	32
تعزيز العلاقات الاجتماعية	11	22
المجموع	50	100

التحليل: يعكس الجدول أعلاه أن الهدف الرئيسي من تنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية في مدرسة العينة هو التسلية والترفيه، حيث اختار 32% من الأساتذة هذا الهدف. بالإضافة إلى ذلك، اختار 32% أيضاً الهدف من الوقاية من تعاطي المخدرات.



الاستنتاج: يظهر من خلال الجدول أن أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية لغرضي التسلية والترفيه، بجانب دورها الكبير في الوقاية من تعاطي المخدرات. يمكن لهذه المعرفة توجيه

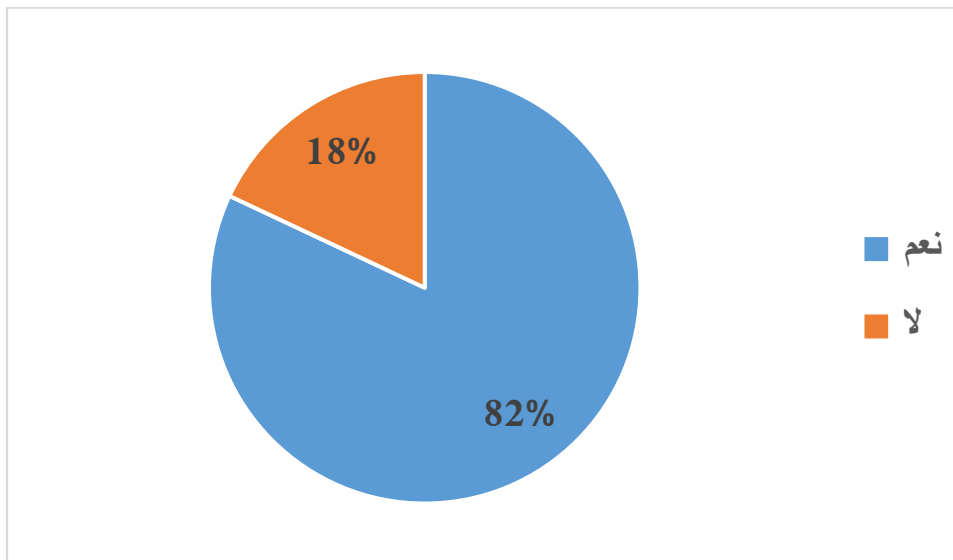
جهود المدرسة لتصميم وتنظيم الأنشطة الترويحية بطريقة تعزز التسلية وترفيه الطلاب بينما تساهم في توعيتهم بأهمية الابتعاد عن المخدرات والحفاظ على صحتهم البدنية والعقلية.

3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من المخدرات

سؤال رقم 09: هل تلاحظ أن التلاميذ الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية الترويحية يظهرون سلوكيات إيجابية أكثر من غيرهم؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
نعم	41	82
لا	09	18
المجموع	50	100

التحليل: من خلال الجدول يتضح أن 82% من الأساتذة يرون أن التلاميذ الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية الترويحية يظهرون سلوكيات إيجابية أكثر من غيرهم.



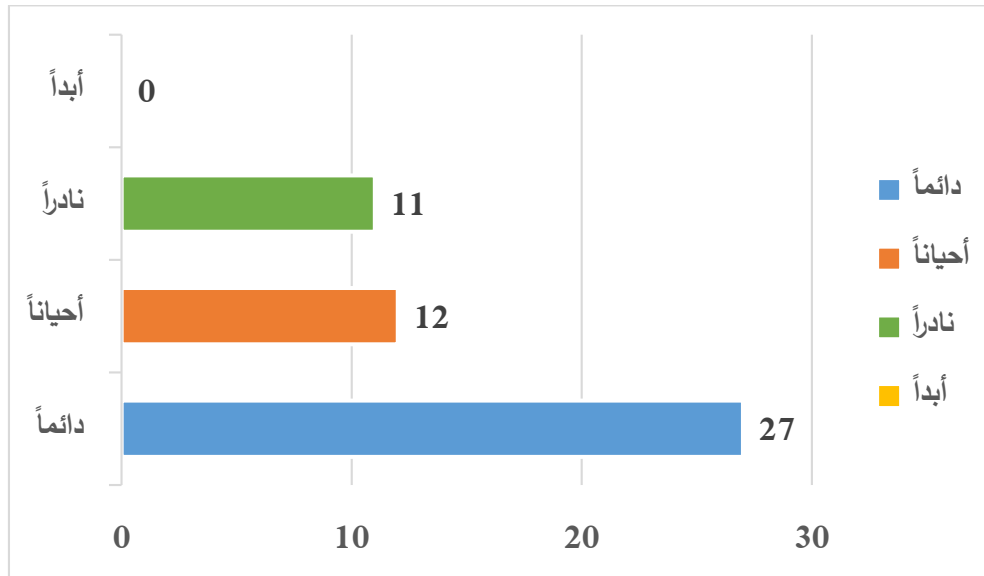
الاستنتاج: تشير النتائج إلى أن المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية تؤثر إيجابياً على سلوكيات التلاميذ. يمكن أن تساهم هذه الأنشطة في تطوير القيم الإيجابية مثل التعاون،

والانضباط، وروح الفريق، والمسؤولية، والتفاعل الاجتماعي. وبالتالي، ينبغي للمدارس والمعلمين تشجيع المشاركة الفعالة في الأنشطة الرياضية الترويحية كجزء من برنامجهم التعليمي لتعزيز التنمية الشاملة للتلاميذ.

سؤال رقم 10: هل تعتقد أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في تقليل التوتر والقلق لدى التلاميذ؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
دائماً	27	54
أحياناً	12	24
نادرًا	11	22
أبداً	00	00
المجموع	50	100

التحليل: من خلال الجدول يتضح أن 78% من الأساتذة يرون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في تقليل التوتر والقلق لدى التلاميذ، حيث يقول 54% منهم أنها تفعل ذلك دائماً.

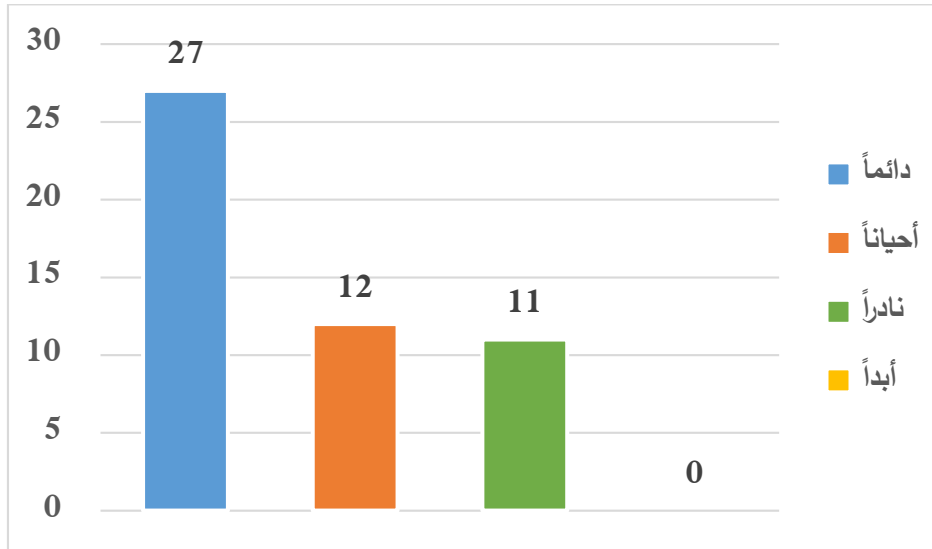


الاستنتاج: تؤكد النتائج أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين الصحة النفسية للتلاميذ. يُظهر التوجه الإيجابي للأساتذة نحو دور هذه الأنشطة في تخفيف التوتر والقلق لدى الطلاب، مما يبرز أهمية توفير بيئة مدرسية تشجع على المشاركة النشطة في الأنشطة الرياضية.

سؤال رقم 11: هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
دائماً	27	54
أحياناً	12	24
نادراً	11	22
أبداً	00	00
المجموع	50	100

التحليل: يظهر من خلال الجدول أن نسبة كبيرة من الأساتذة، تصل إلى 78٪، يرون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تلعب دوراً مهماً في تعزيز العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ. من اللافت أن 54٪ من الأساتذة يشير إلى أن هذا التأثير إيجابي دائماً، مما يعكس القيمة الكبيرة التي يُعطيها الأساتذة للأنشطة الرياضية كوسيلة لتعزيز التواصل وبناء العلاقات بين التلاميذ.

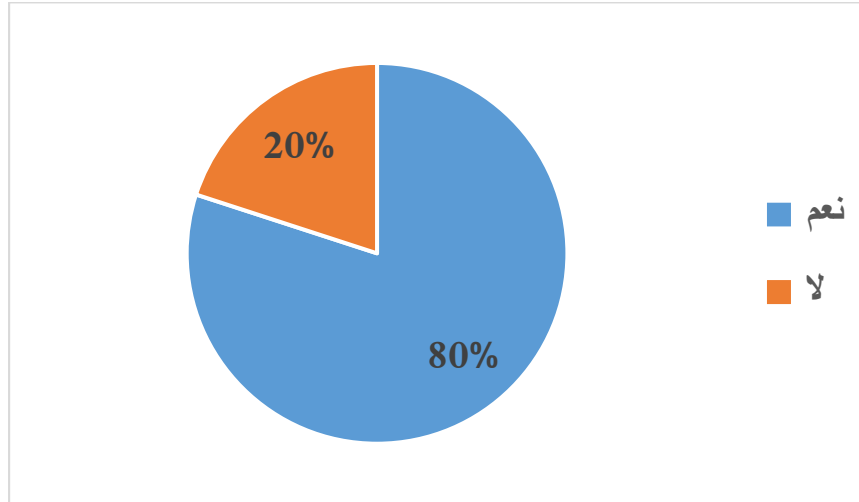


الاستنتاج: يُظهر التحليل السابق أن الأنشطة الرياضية الترويحية تلعب دوراً فعالاً في تعزيز العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ. وبالتالي، ينبغي على المدارس والمؤسسات التعليمية دعم وتشجيع تنظيم هذه الأنشطة بشكل منتظم، وتوفير البنية التحتية والدعم اللازم لتعزيز التواصل الاجتماعي وبناء العلاقات الإيجابية بين الطلاب.

سؤال رقم 12: هل ترى أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تحسين الحالة النفسية للتلاميذ؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
نعم	40	80
لا	10	20
المجموع	50	100

التحليل: يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أن 80% من الأساتذة يرون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تحسين الحالة النفسية للتلاميذ. يُعتبر هذا النسبة عالية جداً وتعكس الإيجابية التي يُمكن للأنشطة الرياضية أن تضيفها إلى الجانب النفسي للتلاميذ.

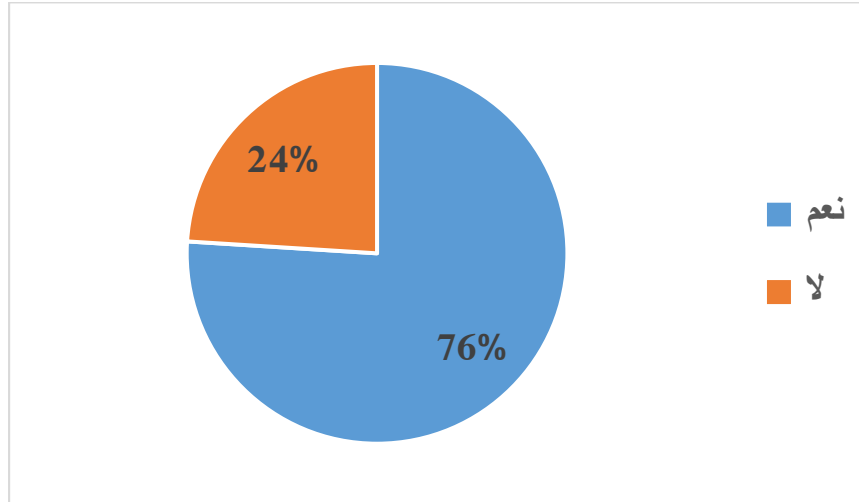


الاستنتاج: يُظهر التحليل أن الأنشطة الرياضية الترويحية تلعب دورًا مهمًا في تحسين الحالة النفسية للتلاميذ. بالتالي، يجب تشجيع ودعم تنظيم هذه الأنشطة في المدارس، وتوفير البيئة الملائمة والموارد اللازمة لتعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب، كما تمنح الأنشطة البدنية الفرصة للتلاميذ للتخلص من التوتر والضغوطات النفسية التي قد يواجهونها في حياتهم اليومية.

سؤال رقم 13: هل يتم تقديم توجيهات للتلاميذ حول فوائد الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في الوقاية من المخدرات؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
نعم	38	46
لا	12	24
المجموع	50	100

التحليل: يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أن 46% من الأساتذة يقومون بتقديم توجيهات للتلاميذ حول فوائد الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في الوقاية من المخدرات. على الرغم من أن هذه النسبة ليست بالقوية إلا أنها تشير إلى وجود جهود مبذولة في هذا الصدد.

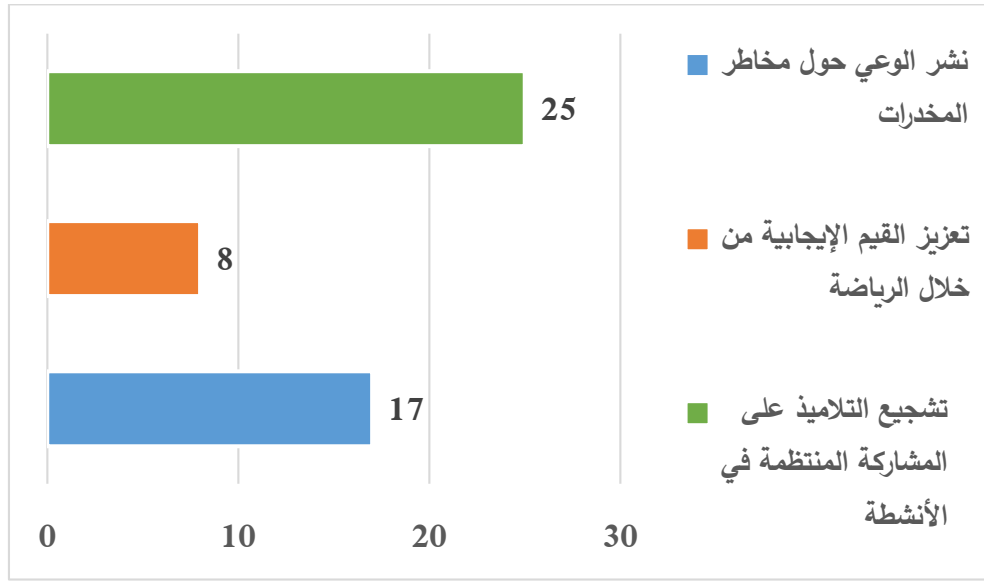


الاستنتاج: ما خلال النتائج المحققة نستنتج أن هناك حاجة لزيادة الجهود في تقديم التوجيهات والتوعية حول فوائد الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في الوقاية من المخدرات. يجب على المدارس والأساتذة التعاون لتوفير المعلومات اللازمة للتلاميذ حول الفوائد الصحية والنفسية لممارسة الرياضة، بالإضافة إلى تسليط الضوء على كيفية تأثير الأنشطة الرياضية في تقليل مخاطر تعاطي المخدرات.

سؤال رقم 14: ما هو الدور الذي يمكن أن يلعبه أستاذ التربية البدنية في الوقاية من تعاطي المخدرات من خلال الأنشطة الرياضية الترويحية؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
نشر الوعي حول مخاطر المخدرات	17	34
تعزيز القيم الإيجابية من خلال الرياضة	08	16
تشجيع التلاميذ على المشاركة المنتظمة في الأنشطة	25	50
المجموع	50	100

التحليل: على ضوء النتائج الواردة في الجدول يتضح أن 50% من الأساتذة يرون أن الدور الرئيسي لأستاذ التربية البدنية في الوقاية من تعاطي المخدرات يتمثل في تشجيع التلاميذ على المشاركة المنتظمة في الأنشطة. وبنسبة 34%، يؤكدون على أهمية نشر الوعي حول مخاطر المخدرات.

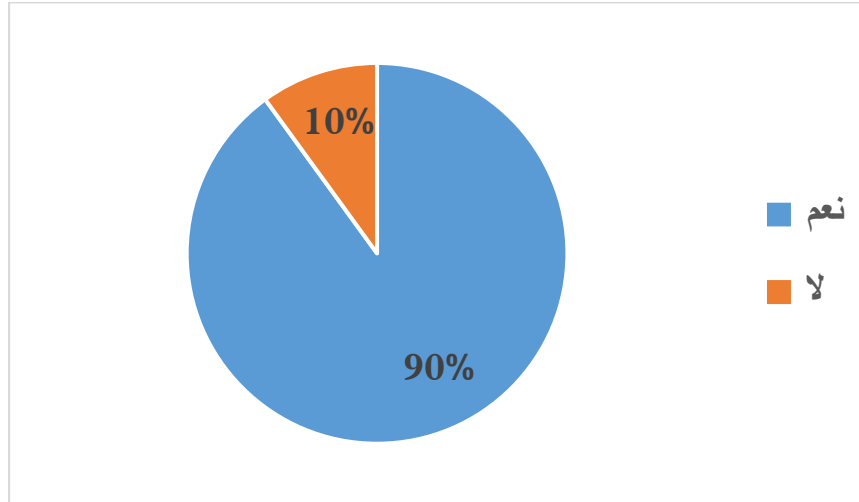


الاستنتاج: يمكن أن نستنتج أن أستاذ التربية البدنية له دور مهم في الوقاية من تعاطي المخدرات من خلال الأنشطة الرياضية الترويحية. يجب على الأساتذة تعزيز الوعي بمخاطر المخدرات وتشجيع التلاميذ على المشاركة النشطة في الأنشطة الرياضية كوسيلة لتحسين صحتهم النفسية والجسدية وتقليل مخاطر التعاطي.

سؤال رقم 15: هل تعتقد أن الأنشطة الرياضية الترويحية يمكن أن يساهم في الوقاية من تعاطي المخدرات بين التلاميذ؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة %
نعم	45	90
لا	05	10
المجموع	50	100

التحليل: يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أن 90% من الأساتذة يعتقدون أن الأنشطة الرياضية الترويحية يمكن أن تساهم في الوقاية من تعاطي المخدرات بين التلاميذ.

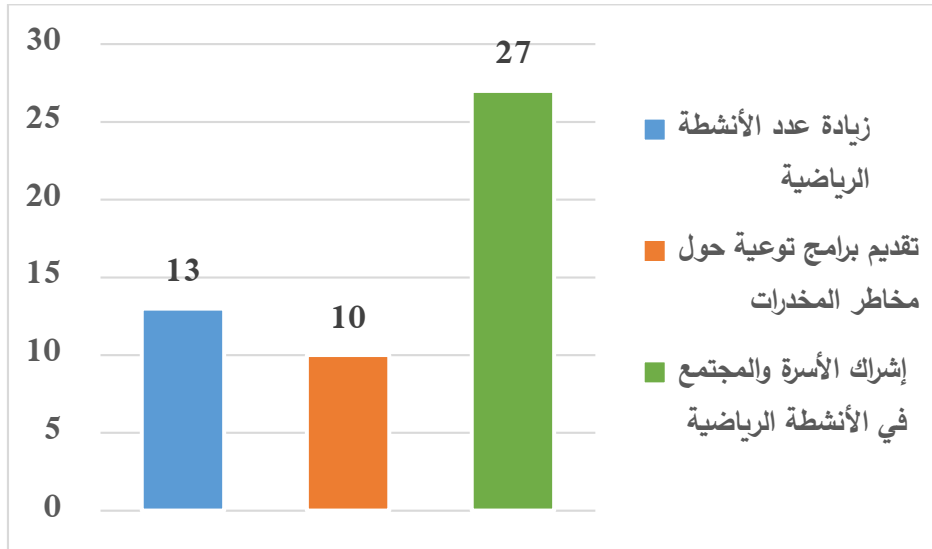


الاستنتاج: ما خلال النتائج المحققة في الجدول أعلاه نستنتج أن هذا التحليل يؤكد على أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من تعاطي المخدرات بين التلاميذ. يُظهر التأكيد الكبير من قبل الأساتذة على هذا الجانب أهمية توجيه الجهود نحو تعزيز هذه الأنشطة وتشجيع المشاركة الفعالة فيها كجزء من الاستراتيجيات الشاملة للوقاية من المخدرات في البيئة المدرسية.

سؤال رقم 16: برأيك، ما هي الإجراءات التي يمكن اتخاذها لتعزيز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من المخدرات؟

النسبة %	التكرارات	الأجوبة
26	13	زيادة عدد الأنشطة الرياضية
20	10	تقديم برامج توعية حول مخاطر المخدرات
54	27	إشراك الأسرة والمجتمع في الأنشطة الرياضية
100	50	المجموع

التحليل: على ضوء النتائج الواردة في الجدول أعلاه يتضح أن 54% من الأساتذة يرون أن إشراك الأسرة والمجتمع في الأنشطة الرياضية يمكن أن يساهم في تعزيز دورها في الوقاية من المخدرات، بينما يعتقد 26% منهم أن زيادة عدد الأنشطة الرياضية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي أيضًا.



الاستنتاج: تشير هذه النتائج إلى أهمية تشجيع التفاعل بين المدرسة والأسرة والمجتمع في تعزيز الأنشطة الرياضية الترويحية كجزء من الجهود الوقائية ضد المخدرات. من خلال تشجيع المشاركة المشتركة وتوفير برامج توعية، يمكن تعزيز فهم الطلاب لأهمية ممارسة الرياضة في تحقيق الصحة الجسدية والنفسية، وبالتالي تقليل فرص التعرض للمخاطر المتعلقة بالمخدرات.

4- تفسير ومناقشة الفرضيات الفرعية للدراسة

أولاً: تفسير ومناقشة الفرضية الأولى: يوجد ارتفاع في مستوى ادمان المراهقين على المخدرات في المرحلة المتوسطة.

بناءً على نتائج الجدول المقدم حول مستوى ادمان المراهقين على المخدرات في المرحلة المتوسطة، يظهر أن نسبة 58% من الأشخاص المستجوبين أبلغوا عن ملاحظتهم لظاهرة انتشار المخدرات بين تلاميذ المرحلة المتوسطة. هذه النسبة تشير إلى احتمال وجود مستوى مرتفع ملحوظ من ادمان المراهقين على المخدرات في هذه الفئة العمرية.

تحليل هذه النتيجة يستند إلى القناعة بأن تعاطي المخدرات باتت ظاهرة شائعة في المجتمع، وبالتالي، فإن ارتفاع مستوى ادمان المراهقين في المرحلة المتوسطة يمكن أن يكون نتيجة

لتأثير العوامل الاجتماعية والنفسية في بيئتهم، بما في ذلك الضغوط الاجتماعية، وعدم الانتماء، والتوتر النفسي.

بناءً على ذلك، يمكن اعتبار الفرضية الأولى صحيحة بناءً على النتائج المقدمة، حيث يوحي النسبة المئوية العالية للملاحظين بانتشار المخدرات بأن هناك ارتفاعاً في مستوى ادمان المراهقين في المرحلة المتوسطة.

ثانياً: تفسير ومناقشة الفرضية الثانية: تتمثل الأسباب الرئيسية لانتشار ظاهرة الإدمان على المخدرات في العوامل الاجتماعية والنفسية والبيئية

بناءً على نتائج الجدول المقدم حول الأسباب الرئيسية لانتشار ظاهرة الإدمان على المخدرات، يتضح أن العوامل الاجتماعية والنفسية تلعب دوراً كبيراً في انتشار هذه الظاهرة بين تلاميذ المرحلة المتوسطة.

ويظهر الجدول أن العوامل الاجتماعية مثل الأسباب الأسرية والاجتماعية تأخذ حصة كبيرة في النتائج، حيث أن 16% من المستجيبين يرون الأسباب الأسرية، و36% يرون الأسباب الاجتماعية كمسببات رئيسية لانتشار ظاهرة الإدمان على المخدرات.

أما العوامل النفسية، فتأخذ نسبة أقل في الجدول، حيث يرى 2% من المستجيبين أن لها دوراً في انتشار الإدمان على المخدرات.

هذه النتائج تؤكد أهمية فهم العوامل الاجتماعية والنفسية التي تؤثر في سلوك المراهقين وتوجيهها نحو استخدام المخدرات. فعلى سبيل المثال، قد تشمل العوامل الاجتماعية عدم الانتماء الاجتماعي، والضغوط النفسية من الأصدقاء أو العائلة، بينما قد تتضمن العوامل النفسية القضايا النفسية مثل القلق أو الاكتئاب.

ومن خلال هذه النتائج، يمكن التأكيد على أن الفرضية الثانية صحيحة، حيث تشير النتائج إلى أن العوامل الاجتماعية والنفسية تعتبر أسباباً رئيسية لانتشار ظاهرة الإدمان على المخدرات بين تلاميذ المرحلة المتوسطة.

ثالثاً: تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة: يلعب أستاذ التربية البدنية دوراً مهماً في الوقاية من تعاطي المخدرات من خلال تعزيز الوعي بالأضرار الصحية لتعاطي المخدرات وتعزيز النشاط البدني الصحي

بناءً على نتائج الجدول المقدم حول دور أستاذ التربية البدنية في الوقاية من تعاطي المخدرات، يمكن التوصل إلى استنتاجات مهمة تدعم الفرضية الثالثة.

أولاً، يظهر الجدول أن 50% من المستجيبين يرون أن دور أستاذ التربية البدنية يتمثل في نشر الوعي حول مخاطر المخدرات. وهذا يعني أن هناك تركيزاً كبيراً على توعية الطلاب بمخاطر تعاطي المخدرات وتبعاتها الصحية من قبل أستاذ التربية البدنية.

ثانياً، يظهر الجدول أيضاً أن 16% من المستجيبين يرون دور أستاذ التربية البدنية في تعزيز القيم الإيجابية من خلال الرياضة، مما يعكس أهمية استخدام النشاط البدني كوسيلة لبناء شخصية متوازنة وإيجابية، وبالتالي الحد من ميل الطلاب لتجربة المخدرات.

ثالثاً، يظهر الجدول أيضاً أن 34% من المستجيبين يرون دور أستاذ التربية البدنية في تشجيع التلاميذ على المشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية الترويحية. هذا يعكس الدور الفعال لأستاذ التربية البدنية في تحفيز الطلاب ودعمهم للمشاركة في الأنشطة الرياضية، التي قد تعمل كبديل صحي وإيجابي لتجربة المخدرات.

ومنه يمكن القول بثقة إن أستاذ التربية البدنية يلعب دوراً مهماً في الوقاية من تعاطي المخدرات، حيث يساهم في نشر الوعي بمخاطرها الصحية، ويعزز القيم الإيجابية من خلال

الرياضة، ويشجع التلاميذ على المشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية الترويحية، مما يساهم في تعزيز صحة الجسم والعقل وتقليل احتمالية تعاطي المخدرات.

رابعاً: تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة: تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من تعاطي المخدرات بين التلاميذ في المرحلة المتوسطة من خلال توفير بدائل صحية وممتعة وتعزيز الشعور بالانتماء والتحفيز الإيجابي.

بناءً على النتائج المقدمة في الجداول، يمكن مناقشة الفرضية الرابعة التي تشير إلى أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في الوقاية من تعاطي المخدرات بين التلاميذ في المرحلة المتوسطة.

أولاً، من خلال الجدول الخاص بسؤال رقم 03، يظهر أن 64% من المستجيبين يؤكدون أن التلاميذ يستمتعون بالمشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية، مما يعكس القبول الواسع والاهتمام بمثل هذه الأنشطة.

ثانياً، يظهر الجدول الخاص بسؤال رقم 10 أن 78% من المستجيبين يرون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في تقليل التوتر والقلق لدى التلاميذ. هذا يشير إلى الفوائد الصحية والنفسية لهذه الأنشطة، والتي قد تساهم في تقليل الحاجة إلى التعاطي لتخفيف الضغوط النفسية.

ثالثاً، يظهر الجدول الخاص بسؤال رقم 12 أن 80% من المستجيبين يعتقدون أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تحسين الحالة النفسية للتلاميذ. هذا يعكس الدور الإيجابي الذي تلعبه هذه الأنشطة في تعزيز الصحة العقلية والانفعالية للطلاب.

ومن خلال هذا يمكن القول بثقة إن الأنشطة الرياضية الترويحية توفر بدائل صحية وممتعة للتلاميذ، وتعزز الشعور بالانتماء للمجتمع المدرسي، وتحفزهم بشكل إيجابي. وبالتالي، فإنها تلعب دوراً مهماً في الوقاية من تعاطي المخدرات من خلال توفير بيئة صحية ونشاطات

إيجابية يمكن للطلاب الاستمتاع بها بدلاً من اللجوء إلى المخدرات كوسيلة للتسلية أو التخفيف من التوتر.

هناك دور للأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من آفة المخدرات لدى المراهقين بمرحلة المتوسطة

5- تفسير ومناقشة الفرضية الرئيسية للدراسة

وتنص الفرضية على: هناك دور للأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من آفة المخدرات لدى المراهقين بمرحلة المتوسطة.

بناءً على النتائج السابقة يمكن مناقشة الفرضية الرئيسية التي تقترح وجود دور للأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من آفة المخدرات لدى المراهقين في مرحلة المتوسطة.

أولاً، يظهر من الجدول الخاص بسؤال رقم 15 أن 90% من المستجيبين يعتقدون أن الأنشطة الرياضية الترويحية يمكن أن تساهم في الوقاية من تعاطي المخدرات بين التلاميذ. هذه النتيجة تعكس القبول الواسع لدور الأنشطة الرياضية في تحقيق أهداف الوقاية من المخدرات.

ثانياً، من خلال النظر إلى الجدول الخاص بسؤال رقم 16، نجد أن 54% من المستجيبين يرون أن إشراك الأسرة والمجتمع في الأنشطة الرياضية يمكن أن يساهم في الوقاية من تعاطي المخدرات. هذه النتيجة توضح أهمية دور البيئة الاجتماعية والدعم المحيط بالفرد في تعزيز السلوكيات الإيجابية والحد من التعرض للمخاطر.

بناءً على هذه النتائج، يمكن القول بأن هناك دوراً فعالاً للأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من آفة المخدرات لدى المراهقين في مرحلة المتوسطة. توفير بدائل صحية وممتعة للشباب يمكن أن يساهم في تحفيزهم على اتخاذ قرارات صحية وتجنب التعرض للمخاطر، وهذا

يعكس الأهمية الكبيرة لتكثيف الجهود لتعزيز الأنشطة الرياضية في هذه الفئة العمرية بهدف الوقاية من تعاطي المخدرات وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للمراهقين.

الخاتمة

الخاتمة:

تعتبر هذه الدراسة استجابة مهمة لمشكلة تعاطي المخدرات بين المراهقين في مرحلة المتوسطة، وقد نظرت إلى الأنشطة الرياضية الترويحية كأداة فعالة للوقاية من هذه الآفة الخطيرة. من خلال تحليل البيانات ومناقشة النتائج، أصبح من الواضح أن هذه الأنشطة تلعب دوراً حيوياً في تعزيز الصحة النفسية والجسدية للمراهقين وفي الحد من خطر التعاطي.

وتسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية توفير البيئة المناسبة لتعزيز الأنشطة الرياضية الترويحية في المدارس والمجتمعات. فهي ليست مجرد وسيلة للتسلية، بل هي أداة فعالة للتأثير على الصحة العقلية والجسدية والاجتماعية للشباب.

نتائج الدراسة

1. تظهر النتائج أن هناك ارتفاعاً في مستوى ادمان المراهقين على المخدرات في المرحلة المتوسطة.
2. تشير البيانات إلى أن الأسباب الرئيسية لانتشار ظاهرة الإدمان تشمل العوامل الاجتماعية والنفسية والبيئية.
3. يُظهر التحليل أن أستاذ التربية البدنية يلعب دوراً مهماً في الوقاية من تعاطي المخدرات من خلال تعزيز الوعي بالأضرار الصحية وتعزيز النشاط البدني الصحي.
4. شير التحليل إلى أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في الوقاية من تعاطي المخدرات بين التلاميذ في المرحلة المتوسطة من خلال توفير بدائل صحية وممتعة وتعزيز الشعور بالانتماء والتحفيز الإيجابي.

التوصيات والاقتراحات

بناءً على النتائج السابقة، يمكننا تقديم التوصيات والاقتراحات التالية:

1. تعزيز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في المدارس: يجب توفير المزيد من الفرص للتلاميذ للمشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية داخل المدرسة وخارجها، وتحسين البنية التحتية لتسهيل هذه الأنشطة.
 2. تطوير برامج التوعية: يجب على الجهات التعليمية والمجتمعية تطوير برامج توعية موجهة للمراهقين حول أخطار تعاطي المخدرات وأهمية ممارسة النشاط البدني الصحي كبديل صحي ومفيد.
 3. تعزيز التعاون بين الأسرة والمدرسة: ينبغي تشجيع التعاون والتنسيق بين الأسرة والمدرسة والمجتمع لدعم الشباب وتعزيز تجاربهم الإيجابية والصحية.
 4. توجيه المزيد من البحوث والدراسات: يُحتمل أن يكون هناك حاجة إلى مزيد من البحوث والدراسات لفهم بشكل أعمق دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من تعاطي المخدرات وتأثيرها على صحة الشباب وسلوكياتهم.
- باختتام هذه الدراسة، نأمل أن تسهم النتائج والتوصيات المقدمة في تحفيز جهودنا المشتركة للحد من تعاطي المخدرات وتعزيز صحة وسلامة الشباب في مجتمعنا.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. إبراهيم اسعد ميخائيل. (1977). *مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات. بيروت: دار الأفاق الجديدة، ط 2.*
2. إبراهيم حلمي، و ليلي السيد فرحات. (1998). *التربية الرياضية والترفيه للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي.*
3. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور. (1997). *"لسان العرب". لبنان: دار الطباعة والنشر، ج 3.*
4. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، عربيات، و أحمد. (2009). *نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. عمان: دار المسيرة.*
5. الحاج صياد. (2012-2013). *دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري على ضوء متغير الجنس، العمر، والمؤهل العلمي، دراسة مسحية على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في الغرب الجزائري، رسالة ماجستير. مستغانم: جامعة عبد الحميد بن باديس.*
6. اللجنة الوطنية للمناهج. (2004). *الوثيقة المرافقة لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية.*
7. أمحمد رابحي. (2016-2017). *انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبط القضائي بإقليم ولاية الجزائر، دراسة ميدانية على الملازمين الأوائل للشرطة لولاية الجزائر، أطروحة دكتوراه. جامعة الجزائر 03.*
8. أمين الخوري. (1996). *الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.*
9. أمين أنور الخولي. (1998). *أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل التاريخي والفلسفة). القاهرة: دار الفكر العربي.*
10. بشير حسام. (2010-2011). *فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا، دراسة ميدانية بالمراكز الطبية التربوية للمعاقين حركيا بجيجل وأم البواقي، أطروحة دكتوراه. جامعة الجزائر 3.*

11. توما جورج خوري. (2000). سيكولوجيا النمو عند الطفل و المراهق. بيروت ، لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات.
12. حامد عبد السلام زهران. (1985). علم النفس النمو و المراهقة. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
13. حامد عبد السلام زهران. (1995). الطفولة والمراهقة. عالم الكتاب، ط 1.
14. حمد الحماحي، و أمين أنور الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
15. رابح تركي. (1984). منهاج البحث في العلوم التربوية وعلم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
16. زين العابدين، و محمد علي رجب. (2004). "الخدمة الاجتماعية ومخدرات ثلاثية المواجهة". القاهرة: مكتب النهضة العربية.
17. سعد المغربي. (1984). ظاهرة تعاطي الحشيش: دراسة نفسية اجتماعية. القاهرة: دار الراتب الجامعية.
18. سعد المغربي. (1986). سيكولوجية تعاطي الأفيون ومشتقاته. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
19. سعيد بن حميد بن سعيد الحرمل. (2007). دور الخدمة الاجتماعية في التعامل مع ظاهرة ادمان المخدرات، دراسة ميدانية على عينة من مدمني المخدرات بالمجتمع العماني. عمان: وزارة التنمية الاجتماعية.
20. سعيد زيوش. (2015). تأثير المخدرات على العلاقات الاجتماعية عند المراهق، دراسة ميدانية بمركز علاج المدمنين أبوبكر بلقايد بولاية البويرة. مجلة دراسات في التنمية والمجتمع، المجلد 02 (العدد 01).
21. طارق سليمان عبد الله بركات. (2012). دور الأنشطة الترويحية المدرسية في تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء الكورة، رسالة ماجستير. جامعة اليرموك.
22. عايد علي زريقات. (2022). الترويح الرياضي والمهارات الحياتية. عمان، الأردن: المؤلف.
23. عبد الرحمان العيسوي. (1995). علم النفس النمو. دار المعرفة الجامعية، ط 1.

24. عبد العالي الجسيماني. (1994). *سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية*. لبنان: دار البيضاء للعلوم.
25. عبد الغاني تيايبي. (2015-2016). *مساهمة في بناء برنامج ارشادي مقترح لعلاج بعض حالات الإدمان على المخدرات، أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي*. جامعة سطيف 2.
26. عبد الله بن ناصر بن عبد الله السدحان. (1998). *الترويح دوافعه، ضوابطه، تطبيقاته في العصر النبوي*.
27. عطيات محمد خطاب. (1982). *أوقات الفراغ والترفيه*. القاهرة: دار المعارف.
28. علي حويش، و محمد عزوز. (2019). *مساهمة الأنشطة البدنية الترويحية في محاربة أفة المخدرات لدى الوسط الشباني*. مجلة الابداع الرياضي، المجلد 10 (العدد 02).
29. عمارة بوحوش، و محمود محمد د.الذنيبات. (1985). *مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، د.م.ج.*.
30. عمر علي سالم العياط، وآخرون. (2009). *اتجاهات الطلبة والطالبات نحو المناشط الترويحية الرياضية بجامعة طرابلس*. مجلة كلية علوم التربية البدنية والرياضية.
31. فتحي دردار. (2005). *الإدمان (المخدرات، الخمر، التدخين)*. الناشر فتحي دردار.
32. كمال درويش، و محمد الحماحي. (1997). *رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
33. لؤلؤة بنت عبد الكريم القويطي. (2014). *دور الاسرة بين انتشار المخدرات والوقاية من الإدمان*. مركز الدراسات والبحوث جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
34. م. ميخائيل. (1991). *"رعاية المراهقين"*. عمان: دار الغريب للطباعة.
35. محمد أحمد مشاقبة. (2007). *الإدمان على المخدرات*. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
36. محمد الحماحي، و أحمد سعيد. (2006). *الاعلام التربوي في مجالات الرياضة واستثمار أوقات الفراغ*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
37. محمد الحماحي. (1986). *أصول اللعب والتربية الرياضية*. مكة المكرمة: مطبوعات نادي مكة الثقافي.

38. محمد المكي. (1994). محاضرات في علم النفس التربوي. المدرسة العليا للأساتذة، ت.ب.ر.
39. محمد حمدي حجاز. (1993). برنامج ارشادي علاجي للمراهقين والأحداث ضد تعاطي المخدرات والمسكرات في الاصلاحيات ومراكز إعادة التأهيل. الرياض: دار النشر بالمركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب.
40. محمد زياتي، و ياسمين طهير. (2019). النشاط البدني الرياضي الترويحي والوقاية من آفة المخدرات لدى المراهقين. مجلة المسار (العدد 03).
41. محمد عبد الحليم د.منسي. (2001). علم نفس النمو. مركز الإسكندرية للكتاب.
42. محمد عوض بسيوني، و فيصل الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية، ط 2.
43. محمود عوض البسيوني، و وآخرون. (1992). نظريات وطرق تدريس التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
44. مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
45. منى فياض. (2004). "الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي". لبنان: المركز الثقافي العربي، ط 1.
46. نصيرة زيان. (2012-2013). علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي على ضوء الحسبة بالوقاية من ظاهري الإدمان على المخدرات في الوسط المدرسي، مقارنة متمحورة حول ميدان علم الاجتماع التربوي الثقافي أطروحة دكتوراه. جامعة الجزائر 3.
47. نوال ابراهيم شلتوت، و مراد محمد نجلة. (2008). تاريخ التربية البدنية والرياضية. حائل، السعودية: دار الوفاء.
48. نور الدين غندير. (2012). النشاط الرياضي الترويحي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية (العدد 09).
49. J.leif.deloy . (1971). "psychologie et education" tome l'adolexent ,fernand nathan.
50. W. Graviz. (1984). Méthodes des science sociale, 6ème ED. Dallaz, Paris.

الملاحق

استبيان حول الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في الوقاية من آفة المخدرات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

عزيزي/عزيزتي المعلم/المعلمة،

نرجو منكم التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية بصدق وشفافية. يهدف هذا الاستبيان إلى دراسة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من آفة المخدرات بين تلاميذ المرحلة المتوسطة.

شكراً لتعاونكم.

المحور الأول: انتشار ظاهرة المخدرات بين التلاميذ

1 - هل تلاحظ ظاهرة انتشار المخدرات لدى تلاميذ المتوسط؟

نعم

لا

2- في رأيك ما هي الأسباب التي تؤدي لانتشار ظاهرة الإدمان على المخدرات؟

أسباب أسرية

أسباب اجتماعية

أسباب نفسية

الابتعاد عن الرياضة

ضعف الوازع الديني

المحور الثاني: تنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية في المدرسة

3- هل تلاحظون أن التلاميذ يستمتعون بالمشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية؟

نعم

لا

4- هل يتم تنظيم أنشطة رياضية ترويحية داخل المدرسة بشكل منتظم؟

دائماً

أحياناً

نادراً

أبداً

5- في حالة تنظيم أنشطة رياضية ترويحية، هل تتلقون دعماً من الإدارة؟

نعم

لا

6- هل تشارك مدرستكم في تنظيم أنشطة رياضية ترويحية مع مدارس أخرى؟

دائماً

أحياناً

نادراً

أبداً

7- ما هي الأنشطة الرياضية الترويحية الأكثر شعبية بين التلاميذ في مدرستكم؟

كرة القدم

كرة السلة

أنشطة أخرى

8- ما هو الهدف الرئيسي من تنظيم الأنشطة الرياضية الترويحية في مدرستكم؟

التسلية والترفيه

تحسين القدرات البدنية والمهارات الحركية

الوقاية من تعاطي المخدرات

تعزيز العلاقات الاجتماعية

المحور الثالث: دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من المخدرات

9- هل تلاحظ أن التلاميذ الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية الترويحية يظهرون سلوكيات إيجابية أكثر من غيرهم؟

نعم

لا

10- هل تعتقد أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في تقليل التوتر والقلق لدى التلاميذ؟

دائماً

أحياناً

نادراً

أبداً

11- هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ؟

دائماً

أحياناً

نادراً

أبداً

12- هل ترى أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تحسين الحالة النفسية للتلاميذ؟

نعم

لا

13- هل يتم تقديم توجيهات للتلاميذ حول فوائد الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في الوقاية من المخدرات؟

نعم

لا

14- ما هو الدور الذي يمكن أن يلعبه أستاذ التربية البدنية في الوقاية من تعاطي المخدرات من خلال الأنشطة الرياضية الترويحية؟

نشر الوعي حول مخاطر المخدرات

تعزيز القيم الإيجابية من خلال الرياضة

تشجيع التلاميذ على المشاركة المنتظمة في الأنشطة

15- هل تعتقد أن الأنشطة الرياضية الترويحية يمكن أن يساهم في الوقاية من تعاطي المخدرات بين التلاميذ؟

نعم

لا

16- برأيك، ما هي الإجراءات التي يمكن اتخاذها لتعزيز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من المخدرات؟

زيادة عدد الأنشطة الرياضية

تقديم برامج توعية حول مخاطر المخدرات

إشراك الأسرة والمجتمع في الأنشطة الرياضية

أخرى (يرجى التحديد) _____ :

شكراً لكم على مشاركتكم وتعاونكم!

الملخص:

تُعد ظاهرة تعاطي المخدرات بين المراهقين في مرحلة المتوسطة تحديًا كبيرًا يواجه المجتمعات في الوقت الحالي، وتهدف هذه الدراسة إلى استكشاف دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من هذه الآفة الخطيرة. بالتعاون مع عدد من المتوسطات في ولاية بسكرة، تم جمع البيانات من خلال استبيان موجه للأساتذة. أظهرت النتائج علاقة إيجابية بين المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وتقليل نسبة تعاطي المخدرات بين المراهقين في المرحلة المتوسطة. كما توضح النتائج أهمية توفير البنية التحتية الملائمة وتطوير برامج التوعية والتثقيف لتعزيز المشاركة في الأنشطة الرياضية. بناءً على هذه النتائج، تقدم الدراسة توصيات لتعزيز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من تعاطي المخدرات بين المراهقين في مرحلة المتوسطة في ولاية بسكرة.

الكلمات المفتاحية: المراهقين، المخدرات، الأنشطة الرياضية الترويحية، الوقاية، الصحة النفسية.

Abstract :

The phenomenon of drug abuse among adolescents in middle school poses a significant challenge to societies today. This study aims to explore the role of recreational sports activities in preventing this serious problem. In collaboration with several middle schools in the province of Biskra, data were collected through a questionnaire directed at teachers. The results showed a positive relationship between participation in recreational sports activities and the reduction of drug abuse among adolescents in middle school. The results also highlight the importance of providing appropriate infrastructure and developing awareness and education programs to enhance participation in sports activities. Based on these findings, the study provides recommendations to strengthen the role of recreational sports activities in preventing drug abuse among adolescents in middle school in Biskra.

Keywords: Adolescents, drugs, recreational sports activities, prevention, mental health.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

المعطي أستاذ،
سيد (ة)
حامل لبطاقة التعريف الوطنية
مسجل (ة) بمعهد
المكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:
.....
.....

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز
البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2024/06/04

إمضاء المعطي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم

إذن بطبع وإيداع المذكرة (ماستر)

②- حضرت علیؓ علیہ السلام

أنا الممضي أسفله الأستاذ: محمد بن عبد الله .. أسمع للطلاب: أحمد بن محمد

بإيداع مذكرة تخرجه والموسومة بعنوان : (الاسم) (اللقب) (الجنس)

طالبا الفقه في آية الاحكام

بمسكرة في : 10/06/2014

إمضاء الأستاذ

