



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



رقم الترتيب:

الرقم التسلسلي:

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة الماستر أكاديمي
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل
من إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت
"دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور بمدينة غرداية"

إعداد الطالب:

الشيخ صالح قاسم

نوقشت وأجيزت بتاريخ: 2021/06/14

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا	(أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -)	الأستاذ: عياد مصطفى
مشرفا	(أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -)	الأستاذ: زيناوي بلال
ممتحنا	(أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -)	الأستاذ: بركات حسين

السنة الجامعية: 2021/2020

الإهداء

أحمد الله عز وجل على منه وعونه لإتمام هذا البحث.

إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى، إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية بكل قوة، إلى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جسام مترجمة في تقديسه للعلم، إلى مدرستي الأولى في الحياة أبي الغالي على قلبي رحمه الله واسكنه فسيح جناته.

إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء والحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعيتني حق الرعاية وكانت سندي في الشدائد، وكانت دعواها لي بالتوفيق، تتبععتني خطوة خطوة في عملي، إلى من ارتحت كلما تذكرت ابتسامتها في وجهي نبع الحنان أُمي أعز ملاك على القلب والعين جزاها الله عني خير الجزاء في الدارين.

إلى جدي العزيز: الحاج عمر عدون أطل الله في عمره.

إلى منبع الإخلاص زوجتي الغالية حفظها الله.

إلى أخي وأخواتي الذين تقاسموا معي عبء الحياة، إلى الأهل والاقارب.

كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذي الكريم الدكتور: زيناى بلال الذي كلما سألت عن معرفة زودني بها وكلما طلبت كمية من وقته الثمين وفره لي بالرغم من مسؤولياته المتعددة، إلى أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وإلى كل من يؤمن بأن بذور نجاح التغيير هي في ذواتنا وفي أنفسنا.

قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ﴾

الآية 11 سورة الرعد

إلى كل هؤلاء، أهدي هذا العسل المتواضع

الشكر

الحمد لله على إحسانه والشكر له على توفيقه وامتنانه ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيماً لشأنه ونشهد أن سيدنا ونبينا محمد عبده ورسوله الداعي إلى رضوانه صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه وأتباعه وسلم.

بعد شكر الله سبحانه وتعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا البحث المتواضع أتقدم بجزيل الشكر إلى الوالدين العزيزين الذين أعانوني وشجعوني على الاستمرار في مسيرة العلم والنجاح، وإكمال الدراسة الجامعية والبحث، كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى من شرفني بإشرافه على مذكرة بحثي الأستاذ الدكتور "زيناي بلال" الذي لن تكفي حروف هذه المذكرة لإيفائه حقه بصبره الكبير علينا، ولتوجيهاته العلمية التي لا تقدر بثمن؛ والتي ساهمت بشكل كبير في إتمام واستكمال هذا العمل؛ إلى أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؛ كما نتوجه بخالص شكرنا وتقديرنا إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على إنجاز وإتمام هذا العمل.

﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة دور الممارسة الرياضية في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، واستخدمنا المنهج الوصفي وذلك لطبيعة الدراسة والذي يستخدم في بحوث التربوية والنفسية والاجتماعية حيث يعطي الدلالة الإحصائية عن طريق الاستبيان، وقد أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية وكان عددهم 172 من المجتمع الكلي للدراسة والذي قدر بـ 1682 تلميذ ذكور، وتم الاعتماد في جمع بيانات البحث عن طريق الاستبانة من خلال أسئلة موجهة لتلاميذ ثانويات مدينة غرداية.

وبعد تحليل بيانات الاستبيان عن طريق برنامج التحليل الإحصائي استنتج من البحث " دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت " خلصت النتائج إلى أن المراهقين يستخدمون الألعاب الحربية أكثر من غيرها بشكل كبير، كما تؤثر الممارسة الرياضية إيجاباً على المراهقين المستخدمين لألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت حيث تقلل من الإرهاق الذهني نتيجة استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت كما أنها تكسبهم الثقة بالنفس وتعمل على إبراز طاقاتهم ومواهبهم، وتخلصهم من التوتر وتشعرهم بالنشاط والحيوية.

في الأخير أوصى الباحث بتوفير عتاد متطور في المركبات الرياضية من أجل جلب المراهقين على الممارسة الرياضية في أوقات فراغهم، وأن يثير البرنامج المقدم للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دوافع المراهق ورغباته، ومشاركة مشرفين متخصصين في وضع برنامج الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضية، وقت الفراغ، الإدمان، ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت، المراهق.

Abstract :

This study aims at learning about the role of sports in reducing the addiction to video games and internet games among high school students. this research requires a descriptive approach as it is used in educational, psychological, and social researches, which includes questionnaires and statistics. The study was conducted on some of the high school students, and they were 172 of overall Ghardaia's high school students. The research data was collected through a questionnaire.

The data analysis of this research conducted through statistical analysis software, and it concludes the importance of sports during spare time in reducing video games and internet games addiction. The findings are that adolescents use war games significantly more often than others, and it shows that sports affect positively those who play video games, which reduces mental fatigue, and it gives them self-confidence, works to highlight their potential and talents, relieves them from stress, and makes them feel active and vibrant.

Fianally, I recommend providing advanced equipment in sports vehicles, in order to attract teenagers to practice sports in their free time, and the presented program should satisfy adolescent motives and desires, and the participation of supervisors specialized in the development of the leisure sports program.

Key words : sports, free time, addiction, video games, internet games, adolescent.

الفهرسة

4	المُلخص:
5	الفهرسة
7	قائمة الجداول
8	قائمة الأشكال
10	مقدمة:
13	الجانب النظري:
13	الجانب التطبيقي:
14	الفصل الأول: مدخل للدراسة
15	الإشكالية:
18	التساؤلات:
18	الفرضية العامة:
18	اهداف البحث:
19	أهمية البحث:
19	أسباب اختيار الموضوع:
20	تحديد مصطلحات مفاهيم الدراسة:
20	مرحلة المراهقة:
22	المراهقة والتعليم الثانوي:
22	مفهوم التعليم الثانوي:
23	1- المراهقة تعريفها:
24	- أنواع المراهقة:
26	- حاجات المراهق:
28	نظريات الترويح:
28	نظرية الترويح والاستجمام:
29	نظرية الطاقة الفائضة:
30	نظرية الاسترخاء والتهدئة:
31	نظرية الغريزة:
31	نظرية التمرين والاعداد للحياة المقبلة:

32.....	نظرية الاتصال الاجتماعي:
32.....	نظرية التعبير الذاتي:
33.....	الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ:
35.....	الدراسات السابقة:
36.....	نتائج الدراسة خلصت الى انه:
40.....	التعليق على الدراسات السابقة:
42.....	الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة
43.....	المنهجية:
44.....	الدراسة الاستطلاعية:
45.....	ضبط متغيرات الدراسة:
45.....	مجتمع الدراسة:
46.....	عينة الدراسة:
46.....	أولاً: عينة الدراسة الاستطلاعية:
47.....	مجالات الدراسة:
48.....	أدوات جمع البيانات:
49.....	الخصائص السيكومترية لأداة القياس:
50.....	التحليل:
50.....	أساليب التحليل الإحصائي:
51.....	الفصل الرابع: عرض ومناقشة تحليل النتائج
52.....	عرض ومناقشة وتحليل نتائج المحور الأول:
60.....	عرض ومناقشة وتحليل نتائج المحور الثاني:
75.....	عرض ومناقشة وتحليل نتائج المحور الثالث:
83.....	أهم الاستخلاصات:
84.....	الإقتراحات والتوصيات
85.....	خاتمة:
87.....	قائمة المصادر والمراجع
91.....	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
49	جدول أ: نتائج قياس صدق وثبات أداة القياس
52	جدول 01: التحليل الاحصائي للسؤال الأول للمحور الأول
53	جدول 02: التحليل الاحصائي للسؤال الثاني للمحور الأول
54	جدول 03: التحليل الاحصائي للسؤال الثالث للمحور الأول
55	جدول 04 : التحليل الاحصائي للسؤال الرابع للمحور الأول
56	جدول 05: التحليل الاحصائي للسؤال الخامس للمحور الأول
57	جدول 06: التحليل الاحصائي للسؤال السادس للمحور الأول
58	جدول 07: تمثيل العاب الفيديو والعب الانترنت.
59	جدول 08: التحليل الاحصائي للسؤال الثامن للمحور الأول
60	جدول 09: التحليل الاحصائي لتأثير النشاط الرياضي الممارس في وقت الفراغ على مستوى ادمان المراهقين لألعاب الفيديو والعب الانترنت
62	جدول 10 التشجيع على الممارسة الرياضية واِدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.
53	جدول 11 مستوى التعلق بالممارسة الرياضية واِدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.
65	جدول 12 مستوى الوعي بالممارسة الرياضية واِدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.
67	جدول 13 مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ واِدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.
69	جدول 14 تفضيل قضاء وقت اكثر في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ واِدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.
71	جدول 15: الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بانتظام يقلل من ساعات لعب العاب الفيديو والعب الانترنت
73	جدول 16: الممارسة الرياضية في وقت الفراغ يقلل من ساعات لعب العاب الفيديو والعب الانترنت
75	جدول 17: توزيع أسئلة المحور الثالث

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل
52	شكل رقم 01: عدد أيام استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت خلال الأسبوع.
53	شكل رقم 02: عدد الساعات التي يقضيها المراهقون في استخدام ألعاب الفيديو.
54	شكل رقم 03: الوسيلة المفضلة للعب ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.
55	شكل رقم 04: نوع ألعاب الفيديو المفضلة لدى المراهقين.
56	شكل رقم 05: استخدام الأنترنت في استخدام ألعاب الفيديو لدى المراهقين.
57	شكل رقم 06: مع من يلعب المراهقون ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.
58	شكل رقم 07: ماذا تمثل ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت بالنسبة للمراهقين.
59	شكل رقم 08: ماذا تمثل ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت بالنسبة للمراهقين
76	شكل رقم 09: نسب الشعور بالمتعة
76	شكل رقم 10: نسب الارهاق الذهني الذي تسببه ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت
77	شكل رقم 11: نسب دورالممارسة الرياضية في التخفيف من الارهاق الذهني
78	شكل رقم 12: نسب مساهمة الممارسة الرياضية في استقرار الحالة النفسية الايجابية
79	شكل رقم 13: نسب مساهمة الممارسة الرياضية في تحقيق الإسترخاء والتخلص من التوتر
80	شكل رقم 14: نسب السعادة والسرور عند مشاركة الاصدقاء في الممارسة الرياضية
81	شكل رقم 15: نسب تسبب ألعاب الفيديو قلة النشاط والحركة
81	شكل رقم 16: نسب الشعور بالنشاط والحيوية عند الممارسة الرياضية في وقت الفراغ
82	شكل رقم 17: نسب الإحساس بالتفاؤل نحو المستقبل عند الممارسة الرياضية في وقت الفراغ

مقدمة

مقدمة:

ارتبط ظهور الرياضة بوصفه نشاطا بدنيا بظهور الإنسان، فكانت أحد أبرز العوامل التي حددت معالمة المورفولوجية ومنها برزت أهميتها في حياته على اعتبار الحاجة إلى البنية البدنية القوية للعيش والاستمرار، ومع استمرار الوقت أجريت عليها تغييرات تتناسب مع متطلبات الفرد وحاجياته حتى الوصول إلى مسأيرة التقدم العلمي والتكنولوجي للرياضة فأصبحت علما مستقلا بكل تخصصاته.

وفي الوقت الراهن يعتبر الاهتمام بالرياضة مؤشر لقياس تقدم الأمم وازدهارها، وباتت مكانتها في البلدان المتقدمة كبيرة وفي أوساط اتمع كله بكامل شرائحه على حد سواء، كما عكست النتائج المحققة فيها تطور الدول وتطور النمو فيها، ولعل المجال الرياضي أضحي من بين أهم وأكبر موارد بعض الدول في العالم فأصبح تنظيم المنافسات والدورات الكبرى الشغل الشاغل وعمودا بارز من أعمدة النمو والتطور، بالإضافة إلى أنها مورد اقتصادي مهم لارتباطها بمجالات أخرى كالسياحة والتجارة وغيرها، وتغطيتها لأجزاء كبيرة من نفقات تلك المجتمعات والدول، وأصبح بمقدور الرياضة أيضا نسج التعارف بين الأشخاص والبلدان ومعها يتم زرع القيم والأخلاق الحسنة. ويرجع الفضل لكل هذه الإيجابيات التي سبق ذكرها إلى الهيئات والسلطات القائمة والساهرة على تطوير الرياضة بالدرجة الأولى، من خلال القوانين الصارمة التي وضعتها الدولة في استراتيجيتها للنهوض بالرياضة والتقدم نحو الأمام وضمن الاستمرارية.

كما أن الرياضة نشأت في كنف الترويح وارتبطت إلى أقصى حد بوقت الفراغ ، وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي إلا أنها مازالت وستظل مرتبطة بالترويح لأن جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية، ولأن عوامل الالتقاء كثيرة بين قيم النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة والتسلية والبهجة وإزالة التوتر والاسترخاء والصحة واللياقة، الخبرة الجمالية، الإثارة والتنافس والجهد البدني، الإنجاز الشخصي والتنافس الشريف، التعبير عن النفس وتحقيق الذات وغيرها وهي كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وخاصة في العصر الحديث حيث تنال عوامل الاغتراب من الفرد وتكاد تسحق شخصيته الإنسانية¹.

الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة وهي اللعب حيث يلتمس منها الفرد الراحة الجسمية والنفسية لاعتبارها تعبر عن ما هو شعوري ومكبوت وكذلك لإبراز حريته ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات

¹ كمال درويش، أمين خولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي 1990 ص 301.

نفسه أو عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي واحد، وهي حق لكل فئات المجتمع دون تمييز في العمر والجنس، وهي منظمة ومطورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي على حسب أساس البرامج الموضوعية للتطبيق من طرف المؤسسات والأجهزة العامة والخاصة.

يعد الإعلام أحد أهم دعائم الثورة التكنولوجية الحديثة في الاتصالات، وانعكس ذلك على كل إنسان معاصر نظرا للتغيرات المستحدثة في آلياته والمستجدات في نمط حياة الإنسان مقارنة مع ما كانت عليه في العهود السابقة، فقد أحدث الإعلام تحولا كبيرا في مجالات الحياة المعاصرة وسلوكات أفراد المجتمع؛ وطالت التغيرات الأعراف والقواعد والقيم الاجتماعية، هذا فضلا عن ما تعرضه وسائله المتعددة في الأجواء العالمية، حيث يزداد يوما بعد يوم إقبال المراهقين على الألعاب الإلكترونية كأحد وسائل الاتصال بشكل عام، والألعاب الإلكترونية العنيفة بشكل خاص، إن هذه الألعاب تعرض عبر صور متلاحقة مزرحة بالدم، مليئة بالأسلحة والعنف، مما يشكل أثر سلبية على تصرفات الأفراد، وخاصة على المراهقين منهم، وعلى نفسياتهم وصحتهم، ويعمل المالكون لهذه الألعاب الإلكترونية على دعمها من خلال الحملات التسويقية عبر ملابس أبطالها الرخيصة الثمن التي تنتشر في الأسواق، والأقراص الممغنطة الخاصة بتلك الألعاب، حيث أصبحت في متناول كل الأطفال، يلعبون بها، ويتفاعلون معها، ويرتدون ثياب أبطالها، في محاولة لتقليد أبطال تلك الألعاب.

ورغم التحذيرات المتكررة للأطباء وعلماء النفس من التأثير المتنامي للألعاب الإلكترونية على المراهقين، مما يجنب نمط التصرف المبني على التسامح والحوار، إلا أن تهافت الأطفال والمراهقين عليها يجعلها وسيلة التسلية المفضلة، مما يؤدي إلى انعكاسات وعواقب لا تحمد عقباهها، ومن هذه العواقب قصور في نمو الرئتين لدى المراهقين لبقائهم في غرف مغلقة لساعات طويلة، وتشنجات في عضلة القلب والرقبة والحنك والظهر والعين، والعصبية الزائدة والعدوانية غير ذلك من الأعراض من آثار الساعات الطويلة التي يقضونها مأخوذون بتلك الألعاب¹

وبهذا فإن التكنولوجيات الحديثة والرقمية هي التي فتحت الباب على مصراعيه لممارسة هذه الألعاب الإلكترونية، توفر التقنيات العالية في نوعية الألعاب وأخبارها، كما أن استخدام هذه التكنولوجيات الحديثة يجعل من الطفل فردا رقميا افتراضيا يتحكم في مختلف تقنيات الألعاب وطرق الحديثة في ممارستها، سواء كانت في الحوامل أو عبر الشبكة العنكبوتية.

¹ مرسى، كمال ابراهيم، سيكولوجية العدوان، وزارة التربية، الكويت، 1975.

الألعاب الإلكترونية ليست تسلية بريئة، فهي محكومة بالمنظومة القيمية لمنتجها والتي ليست ذاتها لدى المجتمع الجزائري، وتؤدي بحسب مفهوم "روبير ميرتون" وظائف ظاهرة وأخرى مستترة، ظاهرة هي التسلية ومستترة منها ما هو مرتبط بنشر ثقافة منتجها والترويج للعنف وفساد الأخلاق.

أما فيما يخص الفئة العمرية التي هي العينة الدراسية في موضوعنا هذا وهي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وهي الفئة التي تصادف مرحلة المراهقة والتي لها من الخصائص ما تجعلها المرحلة أكثر أهمية وحساسية في حياة الإنسان نظرا للتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية التي تحدث للمراهق، وميل المراهق نحو إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت ودراستنا لدور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من ذلك الإدمان الذي يعاني منه فئة من المراهقين وهذا ما سنتطرق إليه في دراستنا.

الجانب النظري:

الفصل الأول: خصص لمدخل الدراسة وتضمن تحديد إشكالية الدراسة، الفرضيات، أسباب اختيار الموضوع، أهمية الدراسة، اهداف الدراسة، تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة، أهم النظريات التي تناولت متغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: تناولنا فيه الدراسات السابقة مع تحليل ونقد لها.

الجانب التطبيقي:

الفصل الثالث: تضمن المنهج المستخدم في الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، ضبط متغيرات الدراسة، مجتمع البحث، عينة البحث، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات، البرنامج المستخدم في المعالجة الإحصائية.

الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها، اهم الاستخلاصات، خاتمة.

الفصل الأول:

مدخل للدراسة

الإشكالية:

شهد العالم خلال القرن العشرين تطورا كبيرا في مجال التكنولوجيا الحديثة للإعلام والاتصال، حيث ساهمت هذه الأخيرة في بروز ظواهر إعلامية اتصالية حديثة الانتشار في المجتمع المعاصر، حيث أصبح لهذه الظواهر تأثيرا كبيرا على الفرد والمجتمع، ومن بين فئات المجتمع المراهقون باعتبارهم الشريحة الحساسة والمهمة في المجتمع.

كما تتميز الحياة العصرية بكثرة الارتباطات الناتجة عن التطور التكنولوجي الهائل، إضافة إلى انشغال الفرد بالعمل اليومي فهناك أشياء أخرى تشغله، فإن لم تكن في مستوى العمل فهي تقترب من ذلك، كزيارة المواقع الإلكترونية ومشاهدة التلفاز، لعب ألعاب الفيديو.

ومن نتائج هذه الحياة العصرية سوء تسيير وقت الفراغ، حيث صار الشباب عرضة للكثير من المؤثرات فتعددت توجهاتهم مما أدى إلى وقوعهم في حيرة من أمرهم وافتقادهم القدرة على تحديد الذات وإدماجهم لعب ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

ومن بين الدراسات دراسة ويري احمد رامي، 2019، لدراسة تأثير ألعاب الفيديو على الرغبة في ممارسة النشاط الرياضي، نتائج الدراسة خلصت إلى أن تنوع الأنشطة والتوجه إلى الممارسة الرياضية التي تساعده على التخلص من الملل وترفع معنوياته، ألعاب الفيديو تجعل من المراهقين مدمنين عليها مما يؤدي إلى عزوف التلاميذ عن ممارسة الأنشطة الرياضية، كما أن هناك غياب للتوعية عن مخاطر ألعاب الفيديو والأنترنت من طرف الأولياء والمدرسين ومراقبة التلاميذ.

بالإضافة إلى دراسة كوثر هاني 2019، لدراسة اثر الألعاب الإلكترونية عبر الأنترنت على المراهقين، والتي أكدت استخدام المراهقين الألعاب الإلكترونية عبر الهواتف الذكية باعتبارها الوسيلة الأكثر انتشارا في الوقت الحالي بنسبة 83% نظرا لسهولة استخدامها وانجذابا لتقنياتها العالية الجودة، ومن خلال جهاز الخاص بهم، كما تبين أن هذه الألعاب تسبب العزلة عن المجتمع وتؤثر سلبا على التحصيل الدراسي.

وبهذا فقد شهد مفهوم اللعب عند المراهقين تغييرا ملموسا نتيجة للتغيرات السريعة التي شهدتها العالم ففي حين ارتبط لعب المراهقين بتعالى صيحاتهم وضحكاتهم الجماعية في منطقة مكشوفة كالبيت أو الشارع إلى ولادة أجيال من الألعاب الإلكترونية كنتيجة لحتمية التكنولوجيا، تستخدم عبر وسائط تكنولوجية حديثة بتقنيات عالية الجودة، حيث أصبح المراهقون يقضون أوقات طويلة جدا في استخدام هذه الألعاب، والتي

تصنف كوسيلة حديثة لامتناس الغضب وقضاء أوقات ممتعة تتلائم مع متطلبات العصر، وهذا من خلال ما تزودهم به تكنولوجيا المعلومات من طاقة وأدوات تفكير، كما تزودهم أيضا بفرص قوية للتعلم واستيعاب مفاهيم العصر ومواكبة التطور، فهم أكثر الشرائح الاجتماعية حساسية تنمو في محيط تقني ثقافي جديد، حيث أصبح المراهقون اليوم عرضة لإيجابيات وسلبيات هذا المجتمع، ومن بين هذه السلبيات أن يكون المراهقون أسرى للخيال والعالم الافتراضي والابتعاد عن الواقع كما تبعدهم أيضا عن اكتساب المهارات الرئيسية للتعلم خاصة في ظل انعدام الرقابة، كما تلهيهم أيضا عن إنجاز واجباتهم المدرسية خاصة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين كما يمكن أن تؤثر أيضا من التحصيل الدراسي لديهم جراء استخدامهم المفرط لهذه الألعاب.

والترويح الرياضي كأحد الأنشطة الترويحية أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعليته وإنتاجية أفرادها، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته¹.

وتعتبر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ من أهم النشاطات الترويحية لما له من نتائج إيجابية على حياة الفرد عامة وعلى تلاميذ المرحلة الثانوية خاصة في التقليل من الضغوط النفسية والابتعاد عنها كما أنه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات التلاميذ وانخراطهم في جماعات مما يسهل العمل ويعطي أكثر حيوية وبالتالي المرودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها².

ومن بين الدراسات التي تطرقت إلى الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ دراسة الصياح (2014)، وأظهرت نتائج الدراسة بأن هناك تأثير إيجابي للأنشطة الرياضية والترويحية بالحد من العنف الجامعي لطلبة جامعة اليرموك، وكما أظهرت الدراسة وجود اختلافات بين إجابات أفراد العينة عن المجال الأكاديمي تعود المتغير الكلية ولصالح الكليات الإنسانية، وأوصى الباحث بضرورة توفير المنشآت لرياضية الداخلية والخارجية بالجامعة، وبأن تزود بأجهزة ومعدات متطورة.

كما أن دراسة محمد غالي فهد المطيري، 2000/1421، أظهرت نتائج الدراسة أن الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية تساعد في شغل وقت الفراغ لدى الشباب الممارس لها حيث أن متوسط عدد الأيام التي يمارس

¹ احمد محمد الفاضل، الترويح الرياضي، قسم البرامج التدريبية، الرياض، 2007، ص53.

² محمد محمد الحماصي، مصطفى عابدة عبد العزيز، الترويح بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب لنشر، القاهرة، 2001.

فيها الشباب الأنشطة الرياضية داخل النادي 5 أيام في الأسبوع، ومتوسط عدد الساعات التي يستغرقها الشباب في ممارسة النشاط الرياضي 3 ساعات تقريبا، كما أظهرت النتائج أن أغلبية الشباب الممارس للأنشطة الرياضية ليس لديهم وقت فراغ بنسبة 84%.

ولدراسة هذا الموضوع الذي يدور حول دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت ارتأينا إلى القيام بإجراء دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة غرداية ، وعليه تدرج دراستنا حول التساؤل الرئيسي التالي: هل للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت؟

التساؤلات:

1. ما مستوى إدمان المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت؟
2. هل للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور في التقليل من وقت استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت؟
3. هل للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور ايجابي يقلل من سلبيات إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت؟

الفرضية العامة:

للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور في التقليل من استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

الفرضيات:

1. مستوى إدمان المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت مرتفع.
2. الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تقلل من وقت استخدام المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.
3. للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور ايجابي يقلل من سلبيات إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

اهداف البحث:

- ✓ معرفة مستوى إدمان المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.
- ✓ معرفة ألعاب الفيديو المفضلة لدى المراهقين.
- ✓ معرفة مميزات الممارسة الرياضية في وقت الفراغ كبديل فعال لإدمان الألعاب الفيديو والأنترنت.
- ✓ الكشف عن مستوى التأثير الايجابي للممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو والأنترنت.
- ✓ ابراز مكانة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى المراهقين في وقت الفراغ.
- ✓ فعالية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في استقطاب المراهقين المدمنين لألعاب الفيديو والأنترنت.

أهمية البحث:

- ✓ أهمية الفئة المستهدفة بالدراسة المتمثلة في شريحة المراهقين حيث تمثل الانتقال بين فترة الطفولة التي بالبناء المعرفي والسلوكي والقيمي ومرحلة الشباب التي تتسم بالعطاء والإنتاج وكما تتميز هذه الفئة العمرية بسهولة الانقياد وذلك لقلة خبرتهم.
- ✓ إبراز الدور الفعال الذي تلعبه الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من إدمان الألعاب الفيديو.
- ✓ توعية الاولياء لضرورة ممارسة ابنائهم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.
- ✓ اقتراح حلول وتوصيات للحد من ممارسة ألعاب الفيديو والأترنت وتحفز المراهقين للممارسة الرياضية في وقت الفراغ.
- ✓ توعية الاولياء لضرورة ممارسة التلاميذ للممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

أسباب اختيار الموضوع:

- ✓ أهمية الموضوع على المستوى العالمي ككل وليس على المستوى الجزائري فقط ، حيث يشكل تحد كبير في هذا العصر عصر التكنولوجيا.
- ✓ قلة الدراسات الاكاديمية حول الموضوع وانه يتغير و تطرا عليه تغييرات في هذا العصر.

اسباب ذاتية:

- ✓ اهتمامات وميول شخصية لدراسة دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو والأترنت.
- ✓ معرفة الاشياء المميزة والجذابة في الألعاب الإلكترونية ومحاولة تطبيقها في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

تحديد مصطلحات مفاهيم الدراسة:

مرحلة المراهقة: هي مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي في سن 13 تقريبا، وتنتهي في سن النضج أي الثامنة عشرة أو العشرين من العمر، وهي سن النضوج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين وهي أوسع وأكثر شمولاً من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق.¹

مرحلة المراهقة:

والمراهقة كمصطلح تعني مرحلة العمر التي تتوسط الطفولة واكمال الرجولة أو الأنوثة، أي أنها تأخذ من سمات الطفولة ومن سمات الرشد وهي مرحلة انتقالية يجتهد فيها المراهق للانفلات من الطفولة المعتمدة على الكبار، ويبحث عن الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدون.²

الممارسة الرياضية: يرى " Vernier Brownel William " أن الممارسة الرياضية هي عبارة عن اوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارستها لهذا النشاط.³

تعريف إجرائي:

إن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة وهي اللعب والترويح حيث يلتمس منها الطفل المراهق الراحة الجسدية والنفسية تعبيراً عن ما هو شعوري ومكبوت، فهي إذا تحفزه باعتبارها وسيلة كاملة وهادفة، كذلك لإبراز حريته ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات نفسه، وبعبارة أخرى فالممارسة الرياضية هي بمثابة نشاط حركي إداري وحر يهدف إلى الانشراح في شخصية المراهق وتحضيره، وهي منظمة ومطورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي حسب أساس البرامج المرسومة والموضوعة لتطبق من طرف الأجهزة العامة والخاصة، فقد تكون هذه الممارسة بصورة منتظمة أو تكون بصورة غير منتظمة، حيث أنه كما جاء في قول عطيات محمد خطاب أن بعض العلماء يرون أن الممارسة الرياضية المنتظمة يقصد بها مرتين فأكثر أسبوعياً.

¹ عبد الرحمن العيسوي، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط1، بيروت، لبنان، دار العلوم العربية، 1993، ص21.
² فاتح الدين شنين، الاخضر جغوب، كيفية التعامل مع المراهقين من اجل سعادة الاسرة، ملتقى وطني، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ايام 9-10 افريل 2013.
³ محمد عوض بسبوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص30.

وقت الفراغ: يعرف برات prat وقت الفراغ بأنه الوقت الحر المتبقي من الأربع والعشرين ساعة بعد حذف الوقت الذي يحتاجه الإنسان لضروريات الحياة اليومية بما في ذلك النوم و يقضيه الفرد في راحة وهدوء ويستغله حسب ما يريد¹.

يتضمن التحرر من العمل الذي يقوم به الفرد بأدائه ويحصل منه على مقابل مادي وكذلك التحرر من البرنامج المدرسي التي تكون جزءا من المقررات التعليمية.²

تعريف اجرائي: الوقت الذي يتبقى بعد طرح ساعات الدراسة الاجبارية للطالب ، ووقت النوم ليلا، والوقت الضروري لأداء الواجبات اليومية الضرورية.

الترويح: يري برايتبل Brightbill ان الترويح نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الأولية هي الرضا أو السرور الناتج عن هذا النشاط.³

تعريف اجرائي: نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع، يمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته، من اجل المتعة والسرور.

الإدمان: يعرف الإدمان على أنه اعتياد مرضي للإنسان على سلوك معين أو عقار معين أو مادة مخدرة، بحيث يصبح تحت تأثيرها في كل سلوكيات حياته اليومية، ولا يستطيع بل لا يتخيل أنه يستطيع الاستغناء عنها، وبمجرد غياب مفعولها أو عدم القيام بالسلوك المعتاد، تتأثر حالته النفسية والمزاجية بشكل ملحوظ ويصبح همه وكل ما يشغله أن يتحصل عليها، لتعود له سعادته الزائفة ولو كان ذلك على حساب أسرته وأقرب الناس.⁴

تعريف اجرائي: اعتياد المراهق وإفراطه لعب ألعاب الفيديو والأترنتيت فرديا او جماعيا متصلا بشبكة الأترنتيت او غير متصل وذلك على حساب واجباته اليومية والدراسية والرياضية، بحيث يصبح المراهق تحت تأثير هذه الألعاب الإلكترونية ولا يستطيع الاستغناء عنها.

¹ عطيات محمد خطاب، اوقات الفراغ والترويح، ط1، مصر، جامعة حلوان القاهرة، 1990، ص11.

² كمال درويش، محمد محمد الحماحمي، رؤية عصرية للترويح و اوقات الفراغ، ب ط ، مصر، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص26.

³ عطيات محمد خطاب، مرجع سابق، ص19.

⁴ مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي العدد29 ، جوان 2019، ص(7-18)

ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت: هو نشاط ترويجي ظهر في أواخر الستينات، وهو نشاط ذهني بالدرجة الأولى يشمل على ألعاب الفيديو الخاصة بألعاب الكمبيوتر، ألعاب الهواتف النقالة، وألعاب اللوحات الإلكترونية، بصفة عامة يضم كل الألعاب ذات الصيغة الإلكترونية، وهي برنامج معلوماتي، حيث يمارس هذا النشاط بطريقة التي تمارس بها الأنشطة الأخرى كون الوسائل التي تعتمد عليها هذه الأخيرة خاصة بها، ونقصد بها الحواسيب المحمولة والثابتة، الهواتف النقالة، التلفاز الذكي إلى غير ذلك من الوسائل، وتمارس هذه الأخيرة بشكل جماعي عن طريق الأنترنت أو بشكل فردي¹.

تعريف إجرائي: هي عبارة عن مجموعة من الألعاب الإلكترونية التي تتميز بالعنف والإثارة والأكشن والقتل باستعمال أسلحة وذخائر متنوعة وتنفيذ مهام لزيادة رصيده من النقاط والفوز باللعبة، يمارسها المراهق بدون أنترنت أو عبر الأنترنت بمشاركة لاعبين من مختلف دول العالم ويستخدمها عن طريق أجهزة إلكترونية، الحواسيب المحمولة والثابتة، الهواتف النقالة، التلفاز الذكي للتسلية والترفيه وملاً الفراغ سواء جماعياً مع أصدقائه أو بمفرده، باستخدام الحواسيب المحمولة والثابتة، الهواتف النقالة، التلفاز الذكي، أجهزة ألعاب الفيديو.

التعليم الثانوي: تعرف المرحلة الثانوية بالمرحلة التي تلي المرحلة الأساسية لجميع أنواعها وفروعها وتقابل مرحلة التعليم الثانوي مرحلة المراهقة حسب تقسيم مراحل النمو النفسي حيث يتطابق هذا التقسيم للنظام التربوي مع مراحل النمو للفرد.²

المراهقة والتعليم الثانوي:

مفهوم التعليم الثانوي:

يرى "جون ديوي" أن التعليم الثانوي عبارة عن مؤسسة اجتماعية تسعى إلى تحقيق 7 أهداف اجتماعية وتعني بالقابليات المختلفة، وتعد الطلاب والطالبات إعداداً ثقافياً و مهنيًا عاماً يساعدهم على انتخاب مهنة لسد حاجياتهم الأساسية التي تفرض عليهم طبيعة الحياة الجديدة.

¹ مريم قويدر، أثر الألعاب الإلكترونية على سلوكيات لدى الأطفال، مذكرة مكملة لنيل الماجستير، منشورة، قسم علوم الإعلام والاتصال، كلية العلوم السياسية والإعلام، جامعة الجزائر 03، الجزائر 2012/2011، ص34.
² أمين أنور الخولي ومحمد حمادي: برامج التربية الوطنية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1999، ص17.

ويتم التركيز فيها على الأسس الرئيسية في التربية وتهيئة المراهق للفترة التي تليها، واكتشاف كافة المهارات والمواهب والاهتمام به من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية، وتفهم حاد للمثل والعادات والتي غالباً ما تكون فيها تغيرات وحسب حاجة ورغبة الفرد، وغالباً ما تكون هذه المرحلة هي مرحلة إعداد وفيها يكون القرار النهائي.¹

1- المراهقة تعريفها:

تعرف المراهقة على أنها المرحلة التي تطرأ عليها مجموعة من التغيرات الجسدية، الجنسية والعقلية، إذ تعددت التعريفات التي قدمت من طرف العلماء والباحثين على اختلاف الجانب الذي ركزوا عليه.

يقصد بمصطلح المراهقة لغة أنه: "راهق الغلام، أي قارب من الحلم وبلغ مبدأ الرجال"².

أما في اللغة اللاتينية فمصطلح المراهقة مأخوذ من كلمة (Adolescent) ومعناه النمو، فهي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد مصاحبة لظاهرة فيزيولوجية هي البلوغ (Puberte)، تغيرات جسمية ونفسية.

ويعرفها: دو بيس (De Besse) على أنها: تحولات جسمية ونفسية تحدث بين الطفولة والرشد.³

في حين قاموس علم النفس فيعرفها على أنها: مرحلة انتقالية تتسم باستثارة الغرائز الجنسية، كحب الحركة، الاستقلالية، وغناء الحياة العاطفية، وهي مرحلة تتطور فيها القدرات العقلية خاصة الذكاء، ويظهر فيها التفكير المجرد، وهي مرحلة تكوين علاقات صداقة.⁴

تعريف فؤاد البهي السيد، حيث يعرف المراهقة: "بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي

بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها".⁵

¹ لعروسي جيلالي، دور التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية عند المراهقين في المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2008، ص219.

² عبد الغني الديدي، التحليل النفسي للمراهقة: ظواهرها وخفاياها، ط1، بيروت، لبنان، دار الفكر اللبناني، 1995، ص7.

³ De Besse، P.U.F، 1971، P8، paris،

⁴ Sillamy.N، Dictionnaire de la psychologie، Paris ،Larousse، 1999، P9

⁵ فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، ط4، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1970، ص257.

- أنواع المراهقة:

أنواع المراهقة تختلف من المجتمع الصارم الذي يفرض كثيرا من القيود والأغلال على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة¹، وعلى ذلك فهناك:

- المراهقة المتوافقة:

- سماتها العامة: الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار والإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي والخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة، والتوافق مع الوالدين والأسرة والتوافق الاجتماعي والرضا عن النفس وتوافر الخبرات في حياة المراهق وعدم الإسراف في الخيالات وأحلام اليقظة، وعدم المعاناة من الشكوك الدينية.

العوامل المؤثرة فيها: المعاملة الأسرية السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وتوفير جو الاختلاط بالجنس الآخر في حدود، الأخلاق والدين وحرية التصرف في الأمور الخاصة².

المراهقة الانسحابية المنطوية:

- سماتها العامة: الانطواء والاكئاب والعزلة والسلبية والتردد والحجل والشعور بالنقص، ونقص المجالات الخارجية والاقتصر على أنواع النشاط الانطوائي وكتابة المذكرات التي يدور معظمها حول الاتصالات والنقد والتفكير المتمركز حول الذات ومحاولة النجاح الدراسي والاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات غير المشبعة، والإسراف في الجنسية الذاتية والاتجاه إلى التزعة الدينية المتطرفة بحثا عن الراحة النفسية والخلاص من مشاعر الذنب.

- العوامل المؤثرة فيها: عدم مناسبة الجو النفسي في الأسرة والأخطاء الأسرية التي منها التسلط وسيطرة الوالدين والحماية الزائدة وما يصاحب ذلك من إنكار شخصية المراهق وتركز قيم الأسرة حول

¹ عيسوي، عبد الرحمان محمد، الجديد في الصحة النفسية، ب ط، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2001، ص139.
² الطواب سيد محمد، سيكولوجية النمو الانساني، ط 1، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1993، ص323-324.

النجاح الدراسي مما يثير قلق الأسرة وقلق المراهق وجهل الوالدين وتوجيههما السيئ فيما يتعلق بوضع المراهق الخاص في الأسرة.

المراهقة العدوانية المتمردة:

- **سماتها العامة:** التمرد والثورة ضد الأسرة والمدرسة والسلطة عموماً، والانحرافات الجنسية والعدوان على الإخوة والزملاء والعناد بقصد الانتقام خاصة من الوالدين وتحطيم أدوات المنزل والإسراف الشديد في الإنفاق والتعلق الزائد بروايات المغامرات والحملات ضد رجال الدين وإعلان الإلحاد والشكوك الدينية والشعور بالظلم وعدم التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

- **العوامل المؤثرة فيها:** التربية الضاغطة المتزمتة وتسلط وقسوة وصرامة القائمين على تربية المراهق والصحة السيئة وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية فحسب ونبذ الرياضة والنشاط الترفيهي وقلة الأصدقاء وضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي والعاهات الجسمية وتأخر النمو الجسمي والتأخر الدراسي، والوضع الخاص لبعض المراهقين وخطأ الوالدين في توجيههم، وعدم إشباع الحاجات والميول.¹

المراهقة المنحرفة:

- **سماتها العامة:** الانحلال الخلقي التام والانهيار النفسي الشامل والسلوك المضاد للمجتمع والانحرافات الجنسية وسوء الأخلاق والفوضى والاستهتار، وبلوغ الذروة في سوء التوافق والبعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

- **العوامل المؤثرة فيها:** المرور بخبرات شاذة ومريرة والصدمات العاطفية العنيفة وانعدام الرقابة الأسرية أو تخاذلها وضعفها والقسوة الشديدة في معاملة المراهق في الأسرة وتجاهل رغباته وحاجات نموه أو التدليل الزائد من ناحية أخرى والصحة المنحرفة، والنقص الجسمي أو الضعف البدني والشعور بالنقص والفشل الدراسي وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة والعوامل العصبية الاستعدادية أو الاحتلال في التكوين الغددي.²

¹ زهران، حامد عبد السلام، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، ط5، القاهرة، عالم الكتب، 1995، ص226.

² مصطفى زيدان محمد، النمو النفسي للطفل والمراهق اسس الصحة النفسية، ب ط، جدة، دار الشروق، 1979، ص156.

- حاجات المراهق:

الحاجة إلى المكانة الاجتماعية: وتتضمن الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، والاعتراف من الآخرين، وكذا التقبل، والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة، الحاجة إلى إتباع قائد، الحاجة إلى حماية الآخرين، تقليدهم، الحاجة إلى المساواة بين الأفراد والزملاء في المظهر والمال والمكانة الاجتماعية، إضافة إلى الحاجة إلى تجنب اللوم، فالمرحلة التي يمر بها المراهق تجعله في بحث دائم في تحديد ذاته وقيمه في إطار المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه.

الحاجة إلى الراحة والاستقلال: من أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة، رغبة المراهق إلى الاستقلال عن الأسرة، وميله نحو الاعتماد على النفس، فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر أنه لم يعد طفلاً قاصراً، كما أنه لا يجب أن يحاسب على كل صغيرة وكبيرة، وأن تخضع سلوكه لرقابة الأسرة ووصايتها، فهو لا يجب أن يعامل كطفل، ولكنه من الناحية الأخرى مازال يعتمد على الأسرة لقضاء حاجاته الاقتصادية، وفي توفير الأمن والطمأنينة له، فالأسرة تود أن تمارس رقابتها وإشرافها عليه، وتوفير الحماية له ولكنه لا يقر سياسة الأوامر والنواهي، لذلك ينبغي أن يشجع على الاستقلال التدريجي، والاعتماد على نفسه¹.

الحاجة الجنسية: تعتبر الغريزة الجنسية من أقوى الغرائز تأثيراً على الصحة النفسية، ومن أكثرها عرضة للكبت والضبط من قبل بعض العادات والقيم الاجتماعية، ويعد النضج الجنسي لدى المراهق من أسباب محاولته للاعتماد على نفسه، والاستقلال في اتخاذ القرارات الخاصة بحياته، فالمراهق يسعى إلى التخلص من قيود الأهل إلى أن يصبح مسئولاً عن نفسه، إنه يريد غرفة خاصة لنفسه، يتعد فيها عن أعضاء الأسرة الأصغر منه، ويستطيع أن يفكر لذاته ويخطط لفعالياته، إنه يرغب في أن يحيا حياته، وفي حين أن الطفل الصغير لا يمانع في زيارة أهله للمدرسة والاهتمام بأموره فيها، فإن المراهق يكره ذلك كراهية شديدة، لأنه يعتبر هذه الزيارات دليلاً على الوصاية عليه².

إن حدوث البلوغ عند الفتيات أسرع من حدوثه عند الصبيان، إلا أن طبيعة عملية البلوغ عند الفئة الأخيرة متقدمة أكثر، لأنها تتخذ شكل إشباع عضوي جنسي، فالفتيان يسبقون في التجربة الجنسية، ويتعرضون لمختلف عروض الإثارة، أما الفتيات فهن أسبق من الصبيان في نضجهن الاجتماعي من ناحية الاهتمامات الجنسية³.

¹ عبد الرحمان عيسوي، سيكولوجية النمو، ب ط، بيروت، دار النهضة العربية، 1987، ص 41-42.

² فاخر علي، علم النفس التربوي، ب ط، بيروت، دار العلم للملايين، 1979، ص 119.

³ عبد العالي الجسماني، علم النفس والتعليم، ط1، بيروت، دار العربية للعلوم، 1994، ص 122.

الحاجة إلى الاتصالات الاجتماعية: إن الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي، يعيش ويقضي معظم وقته في جماعة، يؤثر فيها ويتأثر بها، والفرد منذ طفولته تنمو لديه القدرة بالتدريج على إقامة العلاقات الاجتماعية الفعالة مع الآخرين، فهو يتفاعل مع أمه ثم باقي أفراد الأسرة، والأهل ثم يمتد التفاعل ليشمل جماعات أخرى، بدءاً من التحاقه بالمدرسة حتى يخرج إلى المجتمع الكبير.¹

فجميع الظروف المحيطة بالمرهق تؤكد حاجاته إلى جماعة، يستطيع أن يشبع فيها حاجاته الاجتماعية، ليس فقط بل ان جميع الشروط الواجب توفرها لتحقيق تماسك الجماعة الجديدة أي جماعة الرفاق، كفقدان الأمن في الأسرة، الحاجة إلى الشعور بالانتماء إلى جماعة، ووحدة الهدف والتجانس في الخبرات، ووحدة المعايير والقيم والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد، ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق من المراهقين إلى أقصى حد.²

الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات: ويؤكد كل من منعودة ومرسي، أن الحاجة إلى الجماعة والانتماء من أهم الحاجات الأساسية التي تلح في الإشباع، وتدفع الشخص إلى الارتباط بجماعة أو أكثر يجلبها وتحميها، ويجد عندها الأمن والتقدير والاطمئنان والمكانة الاجتماعية، وتشبع له حاجاته إلى الصحة، وتؤثر في بناء شخصيته وفي تكوين قيمه واتجاهاته وميوله.

ويضيف فرج أن الإنسان لا بد له من وجود في حضرة الآخرين، فهم الإطار الذي يمارس من خلاله وجوده وحرية، فالآخر إذا جاز التعبير هو شيء أشبه بجهاز المناعة النفسي، إذا غاب صار التدهور الشامل قدر كل وظائف النفس، بل والجسم في نهاية المطاف، ذلك أن الإنسان هو كل ماهيته، له وجوده الكيفي المتميز، في العالم وفي صحبة الغير.³

فالمرهق يعيش بجسم نام باستمرار، يعاني من الإرهاق والاعياء ويقابل الكبار هذا النمو بنوع من الاستهزاء والتنكيت، بينما يسرى المرهق فيه القلق والانزعاج وعدم الاطمئنان، وكون المرهقة مرحلة أو أزمة لا تعود إلى المرهق نفسه وإنما يتوقف على المجال الذي ينشأ فيه المرهق.⁴

¹ حامد عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي، ط4، القاهرة، عالم الكتب، 1977، ص14-15.

² محمد عماد الدين اسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ب ط، الكويت، دار القلم، 1982، ص84.

³ فرج احمد، مقال في العدوان مقدمة إبستمولوجية، مجلة علم النفس، العدد27، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، 1993، ص12.

⁴ احمد زكي صالح، علم النفس التربوي، القاهرة، مصر، مكتبة النهضة المصرية، 1972، ص258.

نظريات الترويح:

نظرية الترويح والاستجمام:

يؤكد (جوتس موث) الرائد الأول للتربية البدنية في المانيا القيمة الترويحية للعب في كتابه (ألعاب للتدريب والترويح للجسم والعقل) .

وتفترض نظرية الترويح والاستجمام ان اللعب يعد وسيلة طبيعية للتخلص من الاضطرابات العصبية التي تنتج عن الاستمرار في اداء العمل لمدة ساعات طويلة، وذلك لان اللعب يتميز بالحرية والانطلاق والتلقائية مما يساعد على تجديد نشاط الجسم واستعادة الطاقة المستنفذة في العمل والتخلص من التوتر العصبي والاجهاد العقلي والقلق النفسي وذلك لما في اللعب من أهمية ترويحية، ويؤيد العالم (باتريك) هذه النظرية بقوله (إن نشاط اللعب لا يتطلب توتر الاعصاب وشدة التركيز والانتباه الذي يتصف بها المجهود الذهني) وعلى الرغم من أن هذه الفكرة وهي فكرة استخدام اللعب للترويح والاستجمام بعد العمل فقد وجدت مصارفة في بعض كتابات القرن السابع عشر، الا انها تقترن عادة باثنين من الفلاسفة الالمان في القرن التاسع عشر وهما (شالر) و(زاروس) اللذان الفا كتبا عن اللعب وكان شالر يرى أن اللعب يجدد القوى المشرفة على الالهيار وكذلك كان (لازاروس) عن اللعب الايجابي كمحدد للقوى وبانه يحقق الاسترخاء للجسم فقد كانت وجهة نظرهما تلتخص في أن الفرد في لعبه يستخدم طاقات عصبية وعضلية غير تلك التي يبذلها في عمله وبذلك فإنه يتيح الفرصة لعضلاته واعصابه الراحة والتخلص من آثار التعب الواقعة عليها مما يحقق الاسترخاء للجسم وتجديد قواه¹.

وعلى الرغم من أن هذه النظرية تعد أقدم نظرية قيلت في اللعب الا أنه يمكن القول إن تفسيرها لسبب اللعب ووظائفه قد يفيد في تفسير لعب الكبار، فقد تحقق في ألعابهم شيئاً من الراحة الجسمية والعقلية بعد ساعات العمل المضنية.

يؤكد جتسي مونس القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض ان الجسم البشري يحتاج الى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة.²

¹ اسماعيل القرغولي، التربية الترويحية ، ب ط، بغداد، بيت الحكمة ، 1989، ص 60-89.

² F . Balle & al : Ecyelopédie de la sociologie , Librairie Larousse , Paris , 1975 , P : 221 .

ثم إنه على ضوء هذه النظرية علينا أن نتوقع أن يكون ميل الكبار الى اللعب اقوى من ميل الصغار وذلك لان الكبار يكونون في حاجة الى اللعب نظرا لان اعمالهم تتميز بالجدية وبأنها مرهقة، ولكن الواقع يشير الى أن الصغار اقوى من ميولهم الى اللعب من الكبار وذلك على عكس ما تفترضه النظرية وعلينا أيضا أن نتوقع أن تكون الطاقات العضلية والعصبية التي تبذل في نشاط اللعب مختلفة عن تلك التي تبذل في العمل وذلك حتى يتحقق الاسترخاء ولكن الواقع يشير الى ان الكثير من الأفراد الذين يبذلون في عملهم مجهودا شاقا قد يختارون نوع من انواع الرياضات لممارسته، وان كثيرا من الأفراد الذين تتطلب مهنتهم التركيز الذهني يزاولون ألعاب الشطرنج ومع ذلك يشعرون بالاسترخاء والاستحمام.¹

نظرية الطاقة الفائضة:

شرحت هذه النظرية في كتب عديدة وقد اتفق كثير من العلماء مع العالم (هربرت سبنسر) على توضيح هذه النظرية فقد وصفت بان اللعب هو تعبير من الطاقة الخصبية والأصل في الفنون جميعا، واعتبر (سبنسر) أن اللعب اصل الفن، وانه تعبير عشوائي عن الطاقة الزائدة.

وتفسر نظرية الطاقة الفائضة الميل للعب بان الكائن الحي يمتلك من الطاقة اكثر من احتياجاته اليها في قضاء حاجات جسمه وللقيام بأداء واجباته نحو متطلبات حياته اليومية وهذه الزيادة في الطاقة تتراكم في مراكز الاعصاب، اذ يستند (سبنسر) في تفسيره الى افتراضات عن فسيولوجيا اللعب في مراكز الاعصاب وحيث ان الكائن الحي متأهبا للاستجابة الى أي نوع من الاستشارة لان الامر يكون قد وصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ لهذه الطاقة الفائضة فيتولد عن هذا التأثير حركات اللعب، اذ ان اللعب يعد وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة التي يؤثر في الكائن الحي.

أما عن استخدام فكرة الطاقة الفائضة في تفسير اللعب فإنها تجد اعتراضات واضحة عليها وذلك لان اللعب لا يكون دائما نتيجة لوجود طاقة فائضة عند الكائن الحي، فكثيرا ما نرى الطفل يصر على طلب لعبته في حين أن كل الدلائل الأخرى تشير الى أنه بحاجة الى النوم والراحة ومع ذلك يلعب وهو متعب ويستمر في لعبه حتى ينام وهو ممسك بلعبته .

1 اسماعيل القرغولي، مرجع سابق، ص 59-60.

الا ان هذه النظرية صائبة في كون الطاقة الفائضة قد تكون مساعدة للفرد على القيام بأداء بعض الألعاب وفي الوقت ذاته فان الفرد يستطيع من خلال نشاطه في اللعب ان يستنفذ جزء من طاقته التي لم تستنفذها اعماله وواجباته اليومية.

وقد يلاحظ أن معظم النشاط الترويحي لا يجيء بعد اختزان مثل هذه الطاقة وكثيرا ما يكون على حسابها بل وقد يتسبب في استنفادها، فالكثير يلعب بعد ان يستنفذ طاقته كلها في عمله ويلعب احيانا رغم تعبته الشديد والترويح عادة لا يبدأ في اول اليوم من الاسبوع بل عادة ما يكون اخر العمل اليومي او في نهاية الاسبوع.¹

توجد طاقة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة أي هناك قوى معطلة فتتراكم هذه الطاقة الفائضة في مراكز الاعصاب السليمة النشطة وبالتالي ضغطها حتى يتحتم وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.²

نظرية الاسترخاء والتهدئة:

هذه النظرية تهتم بالترويح ووظيفته في المجتمع، ويرى العالم سمنالي ان الفلكلور الشعبي يساعد على التحرر من الضغوط التي تفرضها الاعراف الاجتماعية على الشخص، ويرى توماس ان رغبة الانسان في التخلص من الملل والمتاعب او رغبته في اكتساب خبرات جديدة تشكل عنصرا اساسيا ضمن رغبات الانسان اذ ان الانسان يسعى للتخلص من توترات العصر ومتاعبه بالرياضة و الألعاب وما الى ذلك من أنشطة.³

ان اللعب ووظيفة أخرى كما أوضحها العالم (كارت) تتعلق بتهدئة الحالة النفسية للفرد وذلك من خلال اشباع ميوله التي يتسبب عن عدم اشباعها حالة من التوتر والاحباط وقد اكد ان اللعب يعد عاملا من العوامل المشبعة لميول غير ميسور إشباعها بطرق جدية، وذلك لان المجتمع ونظمه لا تقر اشباع هذه الميول بصورة جدية فهناك العديد من الميول التي تقف النظم الاجتماعية حائلا دون إشباعها، وذلك كالميول والدوافع الخاصة بالقتال والمهاجمة فالمجتمع لا يرضى وسائل اشباعها بصورة جدية ومن يشبع هذه الميول او يحاول اشباعها بالمواجهة العنيفة يجد نفسه واقعا تحت طائلة القانون الا ان الفرد يمكن أن يشبع ميوله هذه من خلال لعبة اي بصورة غير جدية يرتضيها المجتمع وقرها وذلك بان يختار الوانا من نشاط اللعب والتي تشبع ميول المقاتلة عنده كالألعاب

¹ اسماعيل الفرغولي، مرجع سابق، ص 61-62.

² محمد عادل خطاب، النشاط الترويحي وبرامجه، ب ط، القاهرة، مكتبة القاهرة الحديثة، ص 56-57.

³ البنيان، عبد الله صالح، شتا، سيد، تحليل سيكولوجي لظاهرة الترويح واهميتها في مجتمعنا المعاصر، المؤتمر السادس لمنظمة المدن العربية، الدوحة، معهد العربية لانماء المدن ص 359.

التي يتم فيها التغلب على منافس لاسيما تلك الألعاب التي تسمى بألعاب التزال كالملاكمة والمصارعة والمبارزة، وبهذا يستطيع الفرد ان يهدا من الحاح ميوله دون أن يصاب بأضرار نفسية وبالصورة التي تحقق له أن ينافس عن دوافعه باللعب الا ان هذه النظرية لا تكاد تصدق الا على ألعاب من جاوز مرحلة الطفولة.¹

نظرية الغريزة:

تفسر هذه النظرية النشاط الترويجي عند الانسان بأن لديه اتجاهها غريزيا تنمو النشاط في حقب عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وينصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في مراحل متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه، ولكن الطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الركض وراء الكرة وهي تتحرك امامه شأنه في شأن ذلك القطة تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.²

نظرية التمرين والاعداد للحياة المقبلة:

من أصحاب هذه النظرية العالم (كارل جروس) الذي ذكر بأن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية فالبنات عندما تكون بدميتها تتدرب على الأمومة والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة فاللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور ويعد جزء من التكوين العام للإنسان والحيوان وقد لوحظ أن الألعاب التي يقوم بها صغار كل فصيلة من الحيوانات الراقية تشبه المهارات الاساسية التي سيضطرها نوع حياتها الى مزاولتها بعد دور طفولتها للمحافظة على بقائها.

لقد وضع العالم (جروس) إن معظم الوظائف الطبيعية في الكائن الحي يمكن ان تستخدم في اللعب ولذلك فإن اللعب نوع خاص من النشاط له خصائص تميزه أنواع النشاطات الاخرى وإن حركات اللعب التي توصف بالعشوائية وعدم النفع يمكن أن يكون لها هدف حيوي هام واثار (جروس) الى ان اللعب لا ينتهي بانتهاء مرحلة الطفولة بل أكد على أن ممارسة اللعب تفيد حتى البالغين منهم يستمرون في اللعب لأنه يبعث على السرور في الشباب.

¹اسماعيل القرغولي، مرجع سابق، ص 62-63.

²اسماعيل القرغولي، مرجع سابق، ص 63.

بذلك فوظيفة اللعب في نظر (جروس) في التدريب على المهارات المختلفة الى سوف يكون الكائن الحي بحاجة اليها مستقبلا، والتي يعتمد عليها في نضاله للإبقاء على حياته ولكن من الملاحظة ان كثير من نشاط الألعاب والأنشطة الترويحية الأخرى لا تهدف الى الاعداد للحياة في المستقبل فكثير من نشاط البالغين او الشيوخ لا يعدهم لشيء عندئذ تعجز هذه النظرية عن تفسير ظواهر لعب الاطفال الذي لا يمت بصلة بحياتهم المستقبلية كالمقط والفأر مثلا كما لا تستطيع تفسير اسباب لعب الكبار في الأنشطة الترويحية.¹

نظرية الاتصال الاجتماعي:

تفسر هذه النظرية ظاهرة اللعب بأن الانسان يولد من ابوين في مجتمع معين يتميز بثقافة معينة لذا فمن الطبيعي أن يتأثر الطفل ببيئته الاجتماعية فيتلقى أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته فتجده يمارس الألعاب نفسها التي يمارسها اباه وامه يناقش فيها اقرانه .

كما أن العادات الاجتماعية المختلفة تقرر الى حد بعيد المدى الذي يبلغه الاطفال في لعبهم مع بعضهم، ولذلك تختلف الاجتماعات البشرية والافراد اختلافا كبيرا في المدى الذي تسمح به لأطفالها باللعب مع الاخرين وهذا يختلف أيضا باختلاف من الطفل وجنسه ومن الطبيعي أن يمارس الانسان الألعاب التي يمارسها سائر افراد مجتمعه.²

نظرية التعبير الذاتي:

يمكن اعتبار هذه النظرية من أحدث النظريات في مجال نظريات اللعب ويفسر (برنارد ماسون) هذه النظرية بان الانسان مخلوق نشط ومع ذلك فان تكوينه الفسلجي والتشريحي يفرض القيود على نشاطه، فضلا على ان درجة لياقته البدنية تؤثر تأثيرا كبيرا على انواع النشاط التي يستطيع ممارستها، وان ميوله النفسية تدفعه الى أنماط معينة من اللعب.

ويرتبط تفسير النظرية بطبيعة الانسان وتكوينه العضوي، وانفعالاته واحاسيسه وعواطفه وقدرته الاستيعابية وتستند الى ان دافع الحياة هو القيام بعمل ما وان الابتهاج والسعادة الحقيقية التي يسعى الناس وراءها في جميع اعمالهم وخبراتهم تتحقق عن طريق اداء الاعمال والوظائف.³

¹اسماعيل القرغولي، مرجع سابق، ص 64-65.

²اسماعيل القرغولي، مرجع سابق، ص 65.

³القطب، اسحاق يعقوب، مفهوم الترويح في المجتمعات الحضريّة المعاصرة، ابحاث المؤتمر السادس لمنظمة المدن العربية، منعقد في الدوحة، معهد العربية لإنماء المدن، الرياض، ص77.

وتتفق هذه النظرية مع نظريات أخرى والتي تفسر أسباب اللعب، حيث ذكر ان طبيعة التكوين النفسي للإنسان هي التي توجه بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، ولذلك فان من خلال لعب الأطفال يمكن الكشف عن ميولهم ودوافعهم واتجاهاتهم وحاجاتهم، لذا يجب ترك الطفل ليلعب حتى يشبع ميوله ودوافعه وحاجاته.

ومن مجمل عرضنا لنظريات اللعب يظهر انها لا تتناقش في تفسير اللعب وطبيعته فحسب، بل تتكامل فتفسر كل نظرية منها مظهرا من مظاهره والواقع ان كل نظرية من تلك النظريات تحاول تأكيد وجه مختلف من وجوه اللعب فنظرية الطاقة الفائضة محاولة للتفسير الفسلحي ونظرية الترويح محاولة للتفسير النفسي بينما تحاول نظرية الاعداد للحياة تفسير اللعب بأنه ممارسة المهارات الأساسية وان الميول الفطرية هي مصدره ونظرية الاتصال الاجتماعي حاولت تفسير اختلافات اشكال اللعب باختلاف البيئة الاجتماعية وتنوع الحياة الثقافية ونظرية التعبير الذاتي محاولة للتفسير التشريحي والوظيفي والنفسي، وهكذا في بقية النظريات الاخرى.¹

ان الترويح يجلب السرور والمرح والسعادة لممارسيه نتيجة الابداع فيه والتعبير عن الذات دون الاضرار بالغير.²

الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ:

يصنف عدد من الباحثين والفلاسفة المهتمين بدراسة مفهوم أوقات الفراغ والترويح الطرق الأساسية لتعريف بوقت الفراغ وفقا لاتجاهاتهم وفلسفاتهم ورؤيتهم التربوية، وذلك على النحو التالي:

- التعريف الاول:

تناول الأربع والعشرين ساعة التي تكون مجمل اليوم مخصصا منها الفترات غير المخصصة لوقت الفراغ، كوقت تناول الوجبات الغذائية والعمل واشباع الحاجات الفسيولوجية والنوم، ويعرفه قاموس علم الاجتماع بأنه إجمالي الوقت الموجه للنوم وللعمل وللحاجات الأخرى مستقطعا من الأربع والعشرين ساعة لليوم.

- التعريف الثاني:

يمكن تعريف وقت الفراغ كوقت خال من العمل والواجبات الأخرى ويخصص للاسترخاء أو الإنجاز الاجتماعي أو النمو الشخصي أو تنمية الذات، أو تعريفه بأنه عدد من النشاطات التي ينغمس فيها الفرد بمحض إرادته إما للراحة أو التسلية أو زيادة معلوماته أو تحسين مهاراته أو زيادة مشاركته في الوسط المحيط، وذلك بعد استيفاء واجباته الوظيفية والأسرية والاجتماعية.³

¹ اسماعيل القرغولي، مرجع سابق، ص 66.

² محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى، الترويح بين النظرية والتطبيق، ط3، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004، ص34.

³ محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى، مرجع سابق، ص22.

الفصل الثاني:

الدراسات السابقة

الدراسات السابقة:

إن الوظيفة الأساسية لمراجعة الدراسات والبحوث المرتبطة هي تحديد ما الذي سبق إتمامه، وخاصة فيما يرتبط مشكلة البحث المطلوب دراستها وبحثها، إضافة إلى تزويد الباحث بمعلومات أفضل الخدمة تصميم بحثه، هذا وان مصطلح الدراسات المرتبطة يعني التعريف والتصنيف للوثائق والتقارير التي تحتوي معلومات ومعارف مرتبطة بمشكلة البحث التي يهتدي الباحث لدراستها، كما أن مراجعة الدراسات المرتبطة تتطلب بذل المزيد من الجهد والوقت لإتمامها، وليس المهم كثرة الدراسات المرتبطة إنما المهم هو نوعيتها ودرجة جودتها، كما أن المهم درجة ارتباطها مشكلة البحث، وهنا نوصي انه من المهم جدا ارتباط الدراسات المرتبطة بصورة معينة بمشكلة البحث التي يتصدى الباحث لدراستها، ومن ناحية أخرى فان وفرة البحوث والدراسات في مجال مشكلة معينة لا يعني عدم وجود حاجة البحوث أو دراسات في هذا المجال، ومن اهم فوائد الدراسات المرتبطة ما يلي¹:

- تساهم في تنمية المهارات البحثية الخاصة بالباحث.
- تساهم في تنمية المهارات البحثية بصفة عامة لدى الباحث.
- تساعد الباحث في تشكيل أهداف وفروض بحثه .
- تفيد الباحث في مناقشة النتائج على ضوء نتائج الدراسات المرتبطة السابقة.
- تقدم للباحث مصادر متنوعة وحديثة وجهود بحثية للباحث التعرف عليها.
- تعين الباحث على تكوين مشكلة البحث ما ينبغي عليه إنجازها.

الدراسة الأولى: دراسة محمد غالي فهد المطيري، 2000/1421، رسالة مقدمة استكمالاً

لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في قسم العلوم الاجتماعية، بعنوان: العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والوقاية من تعاطي المخدرات لدى الشباب، تكونت عينة الدراسة من 150 رياضي، 96 من الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية، و54 من الممارسين للأنشطة الجماعية من أندية مدينة الرياض في مستوى درجة الشباب، استخدم الباحث استبانة صممت بناء على الدراسات السابقة في مجال تعاطي المخدرات، الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والوقاية من تعاطي المخدرات.

¹ مروان عبد المجيد ابراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي، ط1، الاردن، الدار الدولية العلمية للنشر والتوزيع، 2002، ص54.

خلصت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

اظهرت نتائج الدراسة أن الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية تساعد في شغل وقت الفراغ لدى الشباب الممارس لها حيث ان متوسط عدد الأيام التي يمارس فيها الشباب الأنشطة الرياضية داخل النادي 5 ايام في الأسبوع، ومتوسط عدد الساعات التي يستغرقها الشباب في ممارسة النشاط الرياضي 3 ساعات تقريبا، كما اظهرت النتائج ان اغلبية الشباب الممارس للأنشطة الرياضية ليس لديهم وقت فراغ بنسبة 84% .

مستوى وعي الشباب الممارس للأنشطة الرياضية بمشكلة تعاطي المخدرات مرتفع حيث متوسط الدرجة من 115.71 من اصل 150 درجة.

اظهرت الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للأنشطة الرياضية الفردية والممارسين للأنشطة الجماعية في الوعي بمشكلة تعاطي المخدرات.

مستوى تقدير الذات لدى الشباب الممارس للأنشطة الرياضية مرتفع حيث ان متوسط الدرجة 120.19 من اصل 150 درجة.

- **الدراسة الثانية:** دراسة العربي بن ستالة، 2011، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية بعنوان: دور الجماعات المحلية في تنمية الممارسة الرياضية الترويحية، جامعة الجزائر 3، دراسة ميدانية بولاية الجزائر، تم استخدام المنهج الوصفي لجمع البيانات لمحاولة اختبار فروض او الاجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لموضوع الدراسة، عينة البحث كانت تتكون من 20 فرد من رؤساء المجالس الشعبية البلدية لولاية الجزائر و 20 فرد من رؤساء الجمعيات الرياضية الرسمية المعتمدة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، الاداة المستعملة هي الاستبيان.

نتائج الدراسة خلصت الى انه:

-اهم العراقيل التي تواجه الجماعات المحلية في ترقية الممارسة الرياضية الترويحية تتمثل في الجانب المادي أي غياب التمويل.

-الجماعات المحلية لا تولي اهتماما كافيا للنهوض بالرياضية الترويحية وعدم توفير منشآت رياضية كافية ولائقة.

الدراسة الثالثة: دراسة حمود بن محمد ناوي العتري، 2017، بعنوان: دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية

النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، جامعة الحدود الشمالية السعودية.

هدف هذا البحث إلى التعرف على دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تصميم استبانة خاصة مكونة من 20 عبارة تم توزيعها على عينة عشوائية مكونة من 240 طالب من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عرعر.

خلصت نتائج الدراسة الى ما يلي:

- هناك دور للأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية، وبدرجة مرتفعة من التقدير على الاستبانة ككل، وعلى جميع مجالات الرفاهية النفسية: العلاقات الاجتماعية، الصحة البدنية، وتقدير الذات والسعادة النفسية.

- كشفت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة عرعر تعزى الى متغير مستوى الصف على الاستبانة ككل، وعلى جميع مجالات الرفاهية النفسية.

الدراسة الرابعة: دراسة بشير بوعلام، 2018 بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في

التربية البدنية والرياضية، بعنوان: دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الاطباء، دراسة وصفية تحليلية مقترحة على مجموعة من الاطباء بالمؤسسة العمومية الاستشفائية احمد مدغري ولاية سعيدة، الجزائر، تم استخدام المنهج الوصفي لدراسة موضوع البحث، عينة البحث مجموعة من الاطباء بلغ تعدادهم 50 طبيب، مقسمة بالتساوي الى مجموعتين: المجموعة الاولى عددها 25 طبيب وهي مجموعة ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي، والمجموعة الثانية 25 طبيب غير ممارس للنشاط الرياضي الترويحي.

تم استخلاص ما يلي:

تتميز المؤسسات الاستشفائية بتسيير اداري عشوائي لا يرقى وطموحات الموظفين لما يتسم به من قلة التنسيق بين الادارة والاطباء في امور تسيير المستشفيات و غياب مبدا التعاون لتحسين الخدمة الصحية، من شأنها توليد حالة من الضغط المهني والنفسي لدى الاطباء.

الضغوط المهنية من اهم العوامل المسببة لعد الاستقرار النفسي للأطباء جراء العيش في اجواء مشحونة بالتوتر والفوضى، والضغوط المهنية.

النشاط البدني الرياضي الترويحي من انجح الطرق التي اثبتت فاعليتها في امتصاص الضغوط المهنية لدى الموظفين عامة، والاطباء خاصة.

مقارنة بين الاطباء الممارسين للرياضة والغير ممارسين لها، يمكن القول ان النشاط البدني الرياضي يساعد على التقليل من حدة ردة الفعل العنيف والسلوكيات العدوانية.

الفضاءات الرياضية والنوادي تعتبر من اكثر الامكنة التي تمتص كل مظاهر الشحن النفسي، المكبوتات الغير مرغوب فيها عند افراد المجتمع.

الاطباء الممارسين للرياضة هم اشخاص اكثر رزانة وهدوء مقارنة بزملائهم الغير ممارسين للرياضة، مما يجعلهم اذكى الاشخاص في حل المشاكل المهنية، كما انهم اكثر ضبطا للنفس في المواقف الانفعالية، مما يزيد في درجة التميز لديهم عند اداء مهامهم الموكلة اليهم.

-الدراسة الخامسة: دراسة و بري احمد رامي، 2019، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة

ماستر اكايمي تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي، بعنوان: تأثير ألعاب الفيديو على الرغبة في ممارسة النشاط الرياضي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الدراسة الميدانية كانت على عينة من تلاميذ متوسطات مدينة الوادي، الجزائر.

هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير ألعاب الفيديو على الرغبة في ممارسة النشاط الرياضي لدى التلاميذ، تم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة، عينة البحث تم اخذ نسبة 10% من المجتمع الكلي الذي يمثل كل المتدرسين في الطور المتوسط حيث استهدفت الدراسة ثلاث متوسطات تم اختيارهم عشوائيا تكونت مجموع المتوسطات الثلاث من 1830 تلميذ تقريبا، أخذنا نسبة 10% من التلاميذ من كل متوسطة بشكل عشوائي

فكانت العينة 183 من التلاميذ الذين قمنا بتوزيع الاستبيان عليهم لدراسة أثر ألعاب الفيديو على الرغبة في ممارسة النشاط الرياضي لدى التلاميذ، الأداة المستعملة هي الاستبيان.

نتائج الدراسة خلصت الى ما يلي:

وجب على المراهق تنويع الأنشطة والتوجه إلى الممارسة الرياضية التي تساعده على التخلص من الملل وترفع معنوياته.

ألعاب الفيديو تجعل من المراهقين مدمنين عليها مما يؤدي الى عزوف التلاميذ عن ممارسة الأنشطة الرياضية.

غياب التوعية عن مخاطر ألعاب الفيديو والأترنت من طرف الأولياء والمدرسين ومراقبة التلاميذ.

محاولة القضاء على العراقيل التي تعيق رغبتهم في ممارسة النشاط الرياضي وتوفير الظروف المناسبة لهم.

الدراسة السادسة : دراسة كوثر هاني 2019، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان اثر

الألعاب الإلكترونية عبر الانترنت على المراهقين، جامعة الجيلالي بونعامة الجزائر.

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء أثر الألعاب الالكترونية عبر الانترنت على المراهقين، حيث كانت

عينة الدراسة المتمدرسين في الثانوي بمدينة خميس مليانة بالجزائر تم اختيار عينة حصص وذلك بتقسيم مجتمع

الدراسة الى فئات ويختار عددا من افراد كل فئة يتناسب مع حجم هذه الفئة في مجتمع البحث، كما تم

استخدام المنهج الوصفي لاجراء هذا البحث، الاداة المستعملة هي الاستبيان.

اسفرت نتائج الدراسة الى انه:

-يستخدم المراهقين الألعاب الإلكترونية عبر الهواتف الذكية باعتبارها الوسيلة الاكثر انتشارا في

الوقت الحالي بنسبة 83% نظرا لسهولة استخدامها وانجذابا لتقنياتها العالية الجودة، ومن خلال جهاز الخاص

بهم، وذلك راجع للمميزات التي يتميز بها وممارستهم لهم اللعب بكل أريحية وحرية .

كما تبين ان هناك اثار سلبية لممارسة هذه الألعاب نلخصها فيما يلي:

-تسبب العزلة عن المجتمع حيث قدرت حسب نتائج الدراسة بـ 67%، التأثير على التحصيل الأكاديمي، الهوس والإدمان على ممارستها، الأضرار الصحية مثل: ضعف البصر، اضطرابات في النوم، تنمية العنف والعدوانية، كما تبين لنا الدراسة بنسبة 49.35% ليس لديهم القدرة على تحكم في وقت اللعب.

التعليق على الدراسات السابقة:

مجملة الدراسات حاولت تسليط الضوء على الممارسة الرياضية واهميتها.

هناك اختلاف في عينات البحث من حيث الكم، والمجال المكاني للدراسات.

كما تجدر الإشارة إلى أن في كل الدراسات تم التوصل إلى أن الرياضة لها اثر إيجابي على الممارسين حسب موضوع الدراسة الذي تم معالجته.

لقد أظهرت هذه الدراسات مما لا يدع مجالاً للشك أن استثمار أوقات الفراغ بالطرق الإيجابية يعد مصدراً هاماً في القضاء على الجانب السلبي لوقت الفراغ، كما بينت أن الانحراف يزداد كلما لم نشغل وقت الفراغ بالأنشطة النافعة والهادفة، كما أظهرت مختلف الأبحاث الدور الكبير لمختلف الأنشطة الترويحية في الوقاية من العديد من الآفات الاجتماعية، والوقاية من مختلف مظاهر السلوكيات الانحرافية، خاصة لدى فئة المراهقين والشباب، وهذا نظراً لخطورة المرحلة العمرية التي يمرون بها، وكذلك لتمتعهم بطاقة كبيرة يجب استغلالها في النشاط النافعة، وقد كانت لنا الاستفادة من خلال الإطلاع على هاته الدراسات السالفة الذكر، وهذا من أجل تكوين أرضية صلبة ذات أسس علمية تساعد نحو الانطلاق إلى تحديد الخلفية النظرية للبحث وبالتالي استغلال نتائج هذه الدراسات في تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

ما تشابه أغلب الدراسات السابقة مع دراستنا الحالية في أنها استخدمت المنهج الوصفي، واستخدمت الاستبيان كأداة للبحث، بالإضافة إلى استخدام النسب المئوية حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، كونها تساعد في الحصول على النتائج التي تلي تحقيق أهداف الدراسات، أما بالنسبة للعينة فقد اختلفت الدراسات السابقة من حيث العينة المستهدفة فهناك دراسات كانت عينتها عبارة عن تلاميذ المرحلة الثانوية، وهناك دراسات جمعت بين التلاميذ والأساتذة والاطباء، أما دراستنا هذه فكانت العينة فيها عبارة عن تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

ودراستنا هذه تميزت في كونها أجريت على فئة مهمة وحساسة وهي فئة المراهقين في المرحلة الثانوية وذلك لما لهذه المرحلة من أهمية في حياة الفرد، ودراسة دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى المراهقين لتقليل من إدمانهم لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت، وهو ما لم تتناوله الدراسات السابقة.

وتتلخص جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة فيما يلي:

- تمثل تراكما فكريا أتاح للباحث الانطلاق منها لتأطير الظواهر ذات العلاقة بالدراسة.
- وضع الإطار العام للأساس النظري (موضوعات الإطار النظري)، والاستفادة من الدراسات السابقة في المنهجية العامة.
- التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة.
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بالنتائج التي توصلت إليها بعض الدراسات السابقة.
- استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في المنهجية العامة للرسائل العلمية.

الفصل الثالث:

طرق ومنهجية الدراسة

المنهجية:

المنهجية هي علم قائم بحد ذاته له موضوعه ومنهجه ومفاهيمه، يهتم بالدراسة النظرية الإستمولوجية للأسس والمبادئ التي يقوم على أساسها الجانب التطبيقي للعلم، أي الدراسة التجريدية لمنطق التفكير العلمي المتبع في كل المناهج العلمية في دراسة الظواهر في كل التخصصات للبرهنة على مدى صحة النظريات العلمية، دون التعرض للأدوات والتقنيات والإجراءات، كما يهتم بالدراسة التطبيقية للعلم أي الدراسة التجريبية الملموسة للطرق والإجراءات والتقنيات والوسائل والأدوات والمقاييس والوسائل والاختبارات والإحصائيات، ومدى قدرتها ونجاعتها ودقتها، في قياس طبيعة الظواهر المدروسة، ومدى علاقة بصحة وصدق وثبات النتائج العلمية، التي تم التوصل إليها في أي علم من العلوم المختلفة، وذلك من أجل دحض أو إثبات أو تقويم النتائج العلمية.¹

المنهج :

المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير والعمل، يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها، وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة.²

اختيار المنهج المتبع للدراسة لا يكون عن طريق الصدفة، وإنما يكون ملائماً مع طبيعة الموضوع المراد دراسته، حيث يعتبر اختيار المنهج مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، وتم اتباع المنهج الوصفي والذي يعتمد على جمع المعلومات والبيانات وإعدادها والمعالجة الإحصائية لها، بعد ذلك يتم تحليلها وتفسيرها واستخلاص الاستنتاجات.

والبحث الوصفي يصف الدرجة التي ترتبط بها متغيرات الدراسة وتتضمن جمع المعلومات التقرير إلى أي درجة توجد علاقة بين متغيرين أو أكثر.

المنهج المتبع: استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي والذي يركز هذا المنهج على وصف دقيق

وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو رقمية وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطوير يشمل عدة فترات زمنية.

¹ نمرود بشير، ألعاب الفيديو وأثرها في الحد من ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي الترفيهي عند المراهقين المتمدرسين، جامعة الجزائر، 2008، ص117.

² ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، أساليب البحث العلمية الاسس النظرية والتطبيق، ط1، مصر: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2010، ص53.

يهدف هذا المنهج إما إلى رصد ظاهرة أو موضوع محدد بهدف فهم مضمونها أو مضمونه أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية، على سبيل المثال التعرف على إعداد العاملين عن العمل من خريجي الجامعات مثل الأمثلة الحية على هذا المنهج بشكل عام ممكن تعريفه: "بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على المعلومات وذلك من اجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة".

والبحث الوصفي يصف الدرجة التي ترتبط بها متغيرات الدراسة وتتضمن جمع المعلومات التقرير إلى أي درجة توجد علاقة بين متغيرين أو أكثر.¹

ويتطلب البحث الوصفي جمع البيانات لمحاولة اختبار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لموضوع الدراسة.²

ويعد المنهج الوصفي على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل منظم من اجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتطويرها كمنهج من طرق جمع المعلومات مدقعة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة³، بينما يرى آخرون بان المنهج الوصفي يهدف بخطوة أولى إلى جمع بيانات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع اجتماعي وتحليل ما تم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية كخطوة ثانية تؤدي إلى التعرف على العوامل المكونة والمؤثرة على الظاهرة كخطوة ثالثة يضاف إلى ذلك أن المنهج يعتمد لتنفيذه على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلات الشخصية والملاحظة المباشرة الآلية منها البشرية واستمارة الاستبيان وتحليل الوثائق والمستندات وغيرها.⁴

الدراسة الاستطلاعية:

بعد الاطلاع على البحوث والمذكرات السابقة والمجلات العلمية المحكمة التي لها علاقة بموضوع الدراسة واخذ الخبرة من أهل الاختصاص وذلك من اجل الإلمام أكثر بموضوع الدراسة والاستفادة من التجارب السابقة قمنا بجولة استطلاعية ميدانيا ولذلك لتحديد وضبط عينة الدراسة في الثانويات وذلك بمساعدة الأساتذة من أهل الاختصاص ولذلك لجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات حول عينة الدراسة ومكانها.

¹ منذر الضامن، اساسيات البحث العلمي، ط 1، عمان، الاردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2007، ص135.

² محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 1، القاهرة: دار الفكر 28 العربي، 2007، ص102.

³ كمال ايت منصور، رابع طاهر، منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، الجزائر، 2013، ص18.

⁴ سامي عرينج وآخرون، مناهج البحث العلمي وأساليبه، ط1، مجد الونام للنشر، عمان، 1987، ص131.

تتمثل إمكانية إجراء المسح في مدى توافر الإمكانيات سواء من حيث التمويل المالي، هل في مقدرة الباحث أو الهيئة المشرفة على المسح تغطية التكلفة المالية، أو من حيث مدى توافر البيانات ومدى إمكانية الحصول عليها ومدى إمكانية توافر الأشخاص المساعدين لجمع البيانات، بالإضافة إلى إمكانية المعالجة الفنية من تحليل وتبويب للنتائج.¹

ضبط متغيرات الدراسة:

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

المتغير التابع: يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل وبمعنى آخر المتغير المراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه.²

المتغير المستقل في بحثنا يتمثل في: الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

المتغير التابع: ألعاب الفيديو وألعاب الأترنيت.

مجتمع الدراسة:

من الأهمية التحديد الواضح للمجتمع الأصلي وهل المسح يشمل كل الثانويات في كل البلد أم مدينة بعينها وبدون التحديد الواضح للمجتمع الأصلي تصبح عينة البحث غير ممثلة للمجتمع مما يجد من إمكانية تعميم النتائج.³

مجتمع البحث مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي ويمثل مجتمع الدراسة الفئة الاجتماعية المراد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وبما أننا بصدد البحث عما إذا كان للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأترنيت لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، وباعتبار أن المراهق المتمدرس هو المعني الأول بالدراسة فإن مجتمع البحث الأصلي هم تلاميذ الطور الثانوي ذكور والمتواجدين على مستوى ثانويات مدينة غرداية والبالغ عددهم 1682 موزعين على 8 ثانويات.

¹ محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص143.

² محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب، المرجع نفسه، ص219، 220.

³ محمد حسن علاوي، المرجع نفسه، ص142.

عينة الدراسة:

إن اختيار عينة البحث لها جانب كبير من الأهمية لان عليها تتوقف كل القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه، وفي كثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع، لان إجراء البحوث على المجتمع كله يكلف جهدا ومالا كثيرين، فالبحث عن طريق العينة اختصار للوقت والجهد والمال وهذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث ويسهل من عملية السرعة في جمع وتحليل وتلخيص البيانات للحصول على النتائج بالسرعة الممكنة.¹

حاولنا أن نحدد عينة هذه الدراسة حتى تكون أكثر تمثيل للمجتمع الأصلي ما يمكننا من الحصول على نتائج يمكن تعميمها نسبيا، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس، وقد شملت عينة البحث على عينة استطلاعية أو ما يعرف بعينة البناء والتي كانت خاصة بالتجربة الاستطلاعية لإثبات الخصائص السيكومترية للمقياس المصمم من طرف الباحث ومدى ملاءمته لقياس ما وضع من أجل قياسه، وعينة أصلية أو عينة التطبيق وهي العينة التي طبق الباحث عليها دراسته.

أولا: عينة الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من دراسة هذه العينة هو معرفة مدى وضوح عبارات المقياس المصمم وتعليماته وفهمها من طرف مفردات العينة (التلاميذ) بالإضافة إلى دراسة الخصائص السيكومترية للمقياس الذي صممه الباحث لقياس بعض سلوكيات تلاميذ المرحلة الثانوية وكان عددها الإجمالي 30 تلميذ.

ثانيا: عينة التطبيق أو عينة الدراسة الأصلية:

تعتمد الطريقة العشوائية على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع وان يكون الفرد من قائمة مجتمع الدراسة.²

وزعت الاستبانة في 5 ثانويات من اصل ثمانية ثانويات تم اختيارهم عشوائيا من خلال إجراء قرعة بين ثانويات مدينة غرداية أخذنا منها نسبة أكثر من 10% من مجموع المجتمع الاصلي فكان عددهم 172 تلميذ واعتمدنا في ذلك على العينة العشوائية البسيطة، وقمنا بتوزيع الاستبانة عليهم لدراسة دور الممارسة الرياضية في التقليل من ادمان ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، ط1، الأردن: الدار العلمية 32 والدولية، 2002، ص58.
² داوود عبد اليمين وعطا هلال احمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ط1، الجزائر: ديوان 33 المطبوعات الجامعية، 2009، ص70.

اشتملت عينة الدراسة الأصلية على البعض من تلاميذ التعليم الثانوي على مستوى مدينة غرداية والتي بلغ عددها عند توزيع استمارات المقياس 187 تلميذ موزعين عبر 05 ثانويات متواجدة في مدينة غرداية، تم اختيار مفردات عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وقام الباحث بعملية القرعة بحيث لا يحق للمفردة المسحوبة الظهور مرة أخرى كإحتمال ولا يمكن إرجاعها إلى المكان الذي سحبت منه، وبعد توزيع الاستمارات وجمعها من المؤسسات التربوية تم استرجاع (187) استمارة، وبعد تمحيصها واستبعاد الاستمارات غير المكتملة والفارغة أو التي لم يجب أصحابها على الكثير من عبارات المقياس المخصص للدراسة والتي وجدنا فيه تشطيات متعددة وغير مفهومة بالإضافة إلى استبعاد الذين لا يستخدمون ألعاب الفيديو فإن عينة البحث في صورتها النهائية قد استقرت عند (172) مفردة وبالتالي هو العدد الإجمالي للعينة موزعين على الثانويات الخمس.

استهدفت دراستنا ثمانى ثانويات وسحبنا خمس ثانويات فكانت النتيجة كالآتي:

الثانوية الأولى : ثانوية رمضان حمود.

الثانوية الثانية: ثانوية الريادة.

الثانوية الثالثة: ثانوية الاصلاح.

الثانوية الرابعة: ثانوية مفدي زكرياء.

الثانوية الخامسة: ثانوية عمي سعيد.

مجالات الدراسة:

- المجال البشري:

تشمل عينة البحث 172 تلميذ من ثانويات بلدية غرداية والبالغ عددهم 1682، والاختيار بالطريقة العشوائية البسيطة.

- المجال الزماني: تم اجراء البحث بجانبيه النظري والتطبيقي من أوائل شهر جانفي إلى أواخر شهر ماي، الجانب النظري تم فيه جمع المعلومات الخاصة بالبحث وذلك من بداية شهر جانفي إلى نهاية شهر افريل، أما في شهر ماي فتم اعداد الاستبيان وتوزيعه على عينة الدراسة وجمعه والمعالجة الإحصائية .

- المجال المكاني: تم اجراء البحث في بلدية غرداية، ولاية غرداية، الجزائر، وذلك على مستوى ثانويات بلدية غرداية .

أدوات جمع البيانات:

يعد الاستبيان إحدى أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال اعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه.

وهناك عدة اشكال متعددة للاستبيان أهمها:

الشكل المقيد للأسئلة وذلك باختيار الإجابة من بين اجابتين أو أكثر.

الشكل المقترح للأسئلة حيث يطرح السؤال بشكل مفتوح ويترك للمستجيب حرية الإجابة دون التقيد بشكل معين للإجابة.¹

وشمل الاستبيان في بحثنا على ثلاث محاور للإجابة أسئلة الفرضيات الثلاث وضم أسئلة مقيدة ب "نعم" أو "لا" واسئلة تضم عدة خيارات.

تكون الاستبيان من ثلاث محاور أساسية:

المحور الأول: مستوى ادمان المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

المحور الثاني: دور الممارسة الرياضية في التقليل من وقت استخدام المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

المحور الثالث: للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور ايجابي يقلل من سلبيات ادمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

¹ أسامة كمال راتب، محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 154، 152.

الخصائص السيكومترية لأداة القياس:

جدول أ: نتائج قياس صدق وثبات أداة القياس

السؤال	ألفا كرونباخ في حالة حذف السؤال
ما هي عدد ايام استخدامك لألعاب الفيديو وألعاب الانترنت خلال الاسبوع	0,566
ما هو عدد الساعات التي تقضيها في ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت خلال اليوم الواحد	0,560
ماهي الوسيلة التي تفضلها للعب بألعاب الفيديو وألعاب الانترنت	0,556
ما نوع العاب الفيديو المفضلة لديك	0,544
هل تلعب العاب الفيديو باستخدام الانترنت	0,563
مع من تلعب العاب الفيديو والعب الانترنت	0,556
ماذا تمثل لك العاب الفيديو والعب الانترنت	0,566
هل تجد صعوبة في التوقف عن لعب العاب الفيديو والعب الانترنت	0,554
ما نوع النشاط الرياضي الذي تفضل ممارسته في وقت الفراغ	0,600
هل يوجد من يشجعك على الممارسة الرياضية في وقت الفراغ	0,556
ما مستوى تعلقك بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ	0,584
هل تعي اهمية ممارسة الرياضة في وقت الفراغ	0,541
هل ممارستك للرياضة كافية لمليء وقت فراغك	0,540
هل تفضل أن تقضي وقت أكثر في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ	0,536
هل تعتقد ان ممارستك للرياضة في وقت الفراغ بانتظام يقلل من ساعات لعبك لألعاب الفيديو والعب الانترنت	0,536
هل تساعدك الممارسة الرياضية في مليء وقت فراغك بعد نهاية الدوام الدراسي	0,418
هل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تساعدك في الانضباط والتحكم في تنظيم وقت فراغك	0,469
هل تشعر بالمتعة عند الممارسة الرياضية أو عند استخدام العاب الفيديو	0,561
هل تسبب لك ألعاب الفيديو والعب الانترنت إرهاقا ذهنيا بعد استخدامها	0,576
هل تخفف الممارسة الرياضية في وقت الفراغ من الارهاق الذهني الذي تسببه لك ألعاب الفيديو والعب الانترنت	0,587
هل الممارسة الرياضية في وقت فراغك تساهم في استقرار حالتك النفسية الايجابية	0,465
هل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تحقق لك الاسترخاء وتخلصك من التوتر	0,469
هل تشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة اصدقائك في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ	0,461
هل تسبب لك العاب الفيديو والعب الانترنت قلة النشاط والحركة	0,548
هل تشعر بالنشاط والحيوية عند ممارستك للرياضة في وقت فراغك	0,543
هل ممارستك للأنشطة الرياضية في وقت الفراغ يمنحك احساسا بالتفاؤل نحو المستقبل	0,539
ألفا كرونباخ الكلي	0,551

التحليل:

نلاحظ انه كلما اقتربت قيمة الفا كرونباخ لكل سؤال من الصفر فإن السؤال يخدم الدراسة، وقيمة الفا كرونباخ الكلية هي 0.551.

أساليب التحليل الإحصائي:

- التحليل الإحصائي تم باستخدام برنامج التحليل الإحصائي spss النسخة 24.
- بالنسبة للمحور الأول تم الاعتماد على التكرارات والنسب المئوية وتم مقارنتها باستخدام اختبار كا² للتمائل.
- بالنسبة للمحور الثاني لمعرفة تأثير الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت تم اختبار العلاقة بين كل متغير يمثل الممارسة الرياضية مع مجموعة من المتغيرات التي تمثل إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت باستعمال اختبار كا² للاستقلالية أو الارتباط.
- بالنسبة للمحور الثالث تم الاعتماد على التكرارات والنسب المئوية وتم مقارنتها باستخدام اختبار كا² للتمائل.

الفصل الرابع:

عرض ومناقشة تحليل النتائج

عرض ومناقشة وتحليل النتائج:

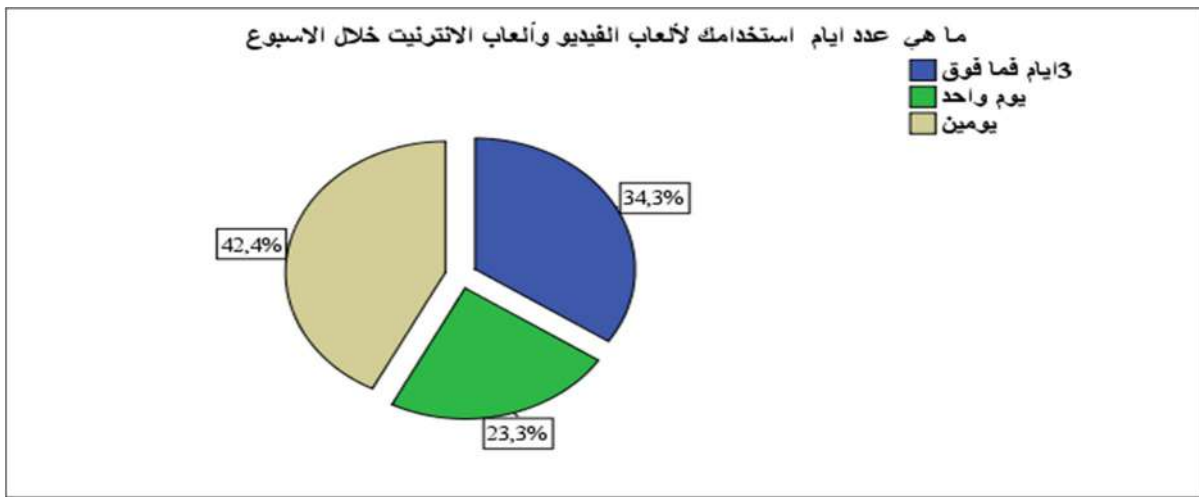
عرض ومناقشة وتحليل نتائج المحور الأول:

جدول رقم: 01 يبين التحليل الاحصائي للسؤال الأول للمحور الأول

ما هي عدد ايام استخدامك لألعاب الفيديو وألعاب الانترنت خلال الاسبوع

نتيجة الاختبار	معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	اختبار كا ² المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	
معنوي جدا	0,008	2	9,570	23,3	40	يوم واحد
				42,4	73	يومين
				34,3	59	3 ايام فما فوق
				100,0	172	المجموع

نتيجة الاختبار نسبة إلى احتمال خطأ يعادل 5%



شكل بياني رقم 01: يبين عدد ايام استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت خلال الأسبوع.

التحليل والمناقشة:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال الأول المتعلق بعدد ايام استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت خلال الأسبوع بين أن أكثر المراهقين يستخدمون هذه الألعاب لمدة يومين (42,2%) مع فارق إحصائي معنوي مقارنة بالذين يستخدمونه لمدة يوم واحد أو ثلاثة أيام فما فوق.

ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.008 أقل من 0.01 ومنه نتيجة الإختبار معنوي جدا وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2.

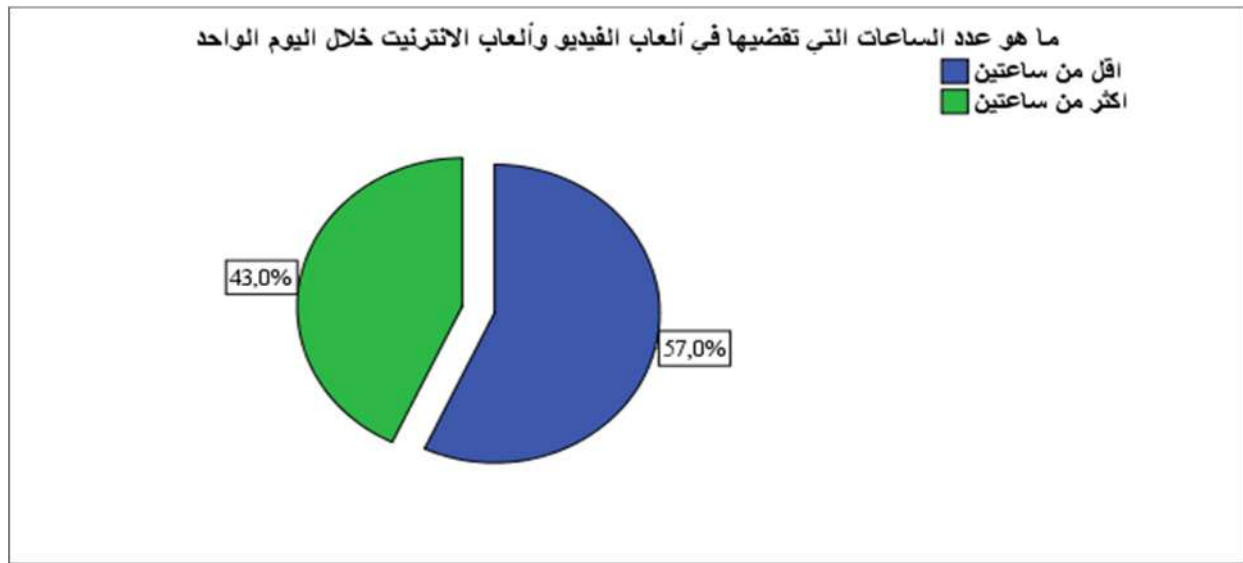
الاستنتاج: نستنتج أن المراهقين يستخدمون ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت بشكل كبير بحيث أنه نسبة كبيرة منهم تمارس ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت لمدة يومين فما أكثر خلال الأسبوع.

جدول رقم 02: يبين التحليل الاحصائي للسؤال الثاني للمحور الأول

ما هو عدد الساعات التي تقضيها في ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت خلال اليوم الواحد

نتيجة الاختبار	معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	اختبار كا ² المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	
غير معنوي	0,067	1	3,349	57,0	98	أقل من ساعتين
				43,0	74	أكثر من ساعتين
				100,0	172	المجموع

نتيجة الاختبار نسبة إلى احتمال خطأ يعادل 5%



شكل بياني رقم 02: يبين عدد الساعات التي يقضيها المراهقون في استخدام ألعاب الفيديو.

التحليل والمناقشة:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال الثاني المتعلق بعدد الساعات التي تقضيها في ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت بين أن أكثر المراهقين يستخدمون هذه الألعاب لمدة يومين 57% مع فارق احصائي معنوي مقارنة بالذين يستخدمونه لأكثر من ساعتين بنسبة 43%.

ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.067 اكبر من 0.05 ومنه نتيجة الإختبار غير معنوي ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1.

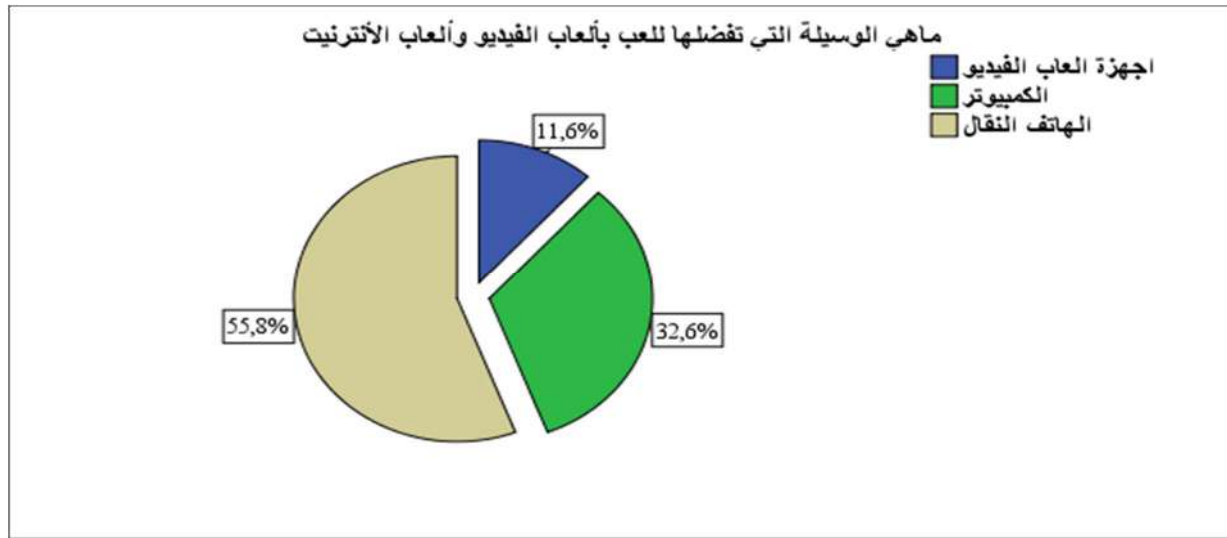
الاستنتاج: نستنتج ان المراهقين يستخدمون ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت بشكل كبير بحيث أنه نسبة كبيرة منهم تمارس ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت لأكثر ساعتين.

جدول رقم 03: يبين التحليل الاحصائي للسؤال الثالث للمحور الأول

ماهي الوسيلة التي تفضلها للعب بألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت

نتيجة الاختبار	معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	اختبار كا ² المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	
معنوي عال جدا	≤0,001	2	50,419	11,6	20	اجهزة العاب الفيديو
				32,6	56	الكمبيوتر
				55,8	96	الهاتف النقال
				100,0	172	المجموع

نتيجة الاختبار نسبة إلى احتمال خطأ يعادل 5%



شكل بياني رقم 03: يبين الوسيلة المفضلة للعب ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

التحليل والمناقشة:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال الثالث المتعلق بالوسيلة التي تفضلها للعب ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت بين أن أكثر المراهقين يفضلون استخدام الهاتف النقال بنسبة 55.8% مع فارق احصائي معنوي مقارنة بالذين يستخدمون أجهزة ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.001 تساوي 0.01 ومنه نتيجة الاختبار معنوي جدا وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2.

الاستنتاج: نستنتج ان المراهقين يفضلون اسخدام الهاتف النقال للعب ألعاب الفيديو وألعاب

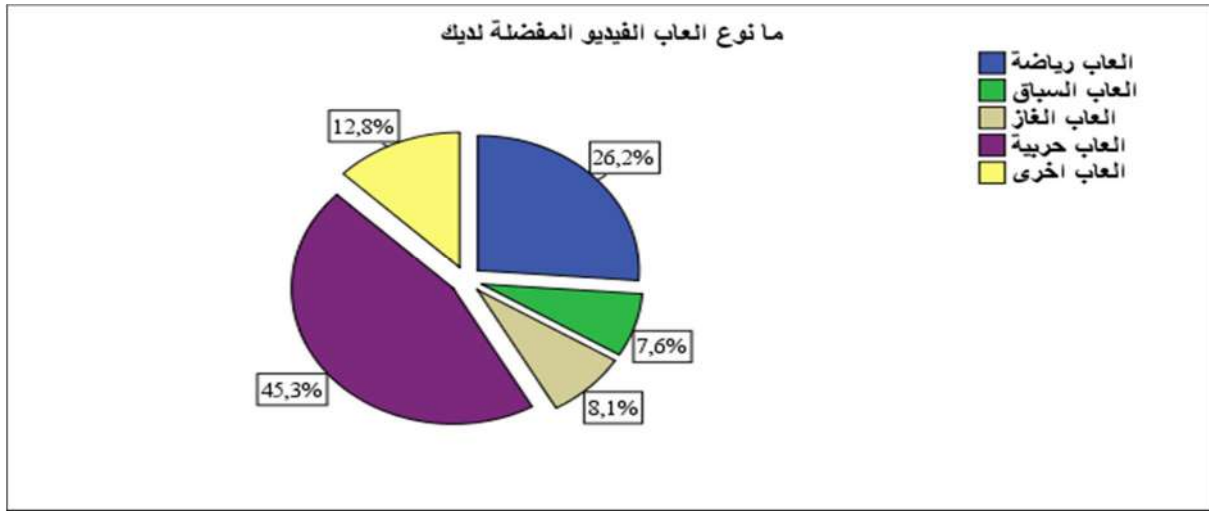
الأنترنت.

جدول رقم 04 : يبين التحليل الاحصائي للسؤال الرابع للمحور الأول

ما نوع ألعاب الفيديو المفضلة لديك

نتيجة الاختبار	معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	اختبار كا ² المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	
معنوي عال جدا	≤0,001	4	88,407	26,2	45	العاب رياضة
				7,6	13	العاب السباق
				8,1	14	العاب الغاز
				45,3	78	العاب حربية
				12,8	22	العاب اخرى
				100,0	172	المجموع

نتيجة الاختبار نسبة إلى احتمال خطأ يعادل 5%



شكل بياني رقم 04: يبين نوع ألعاب الفيديو المفضلة لدى المراهقين.

التحليل والمناقشة:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال الرابع المتعلق بنوع ألعاب الفيديو المفضلة لدى المراهقين بين أن المراهقين يفضلون استخدام الهاتف النقال بنسبة 45% مع فارق احصائي معنوي مقارنة بالذين يفضلون الألعاب الاخرى.

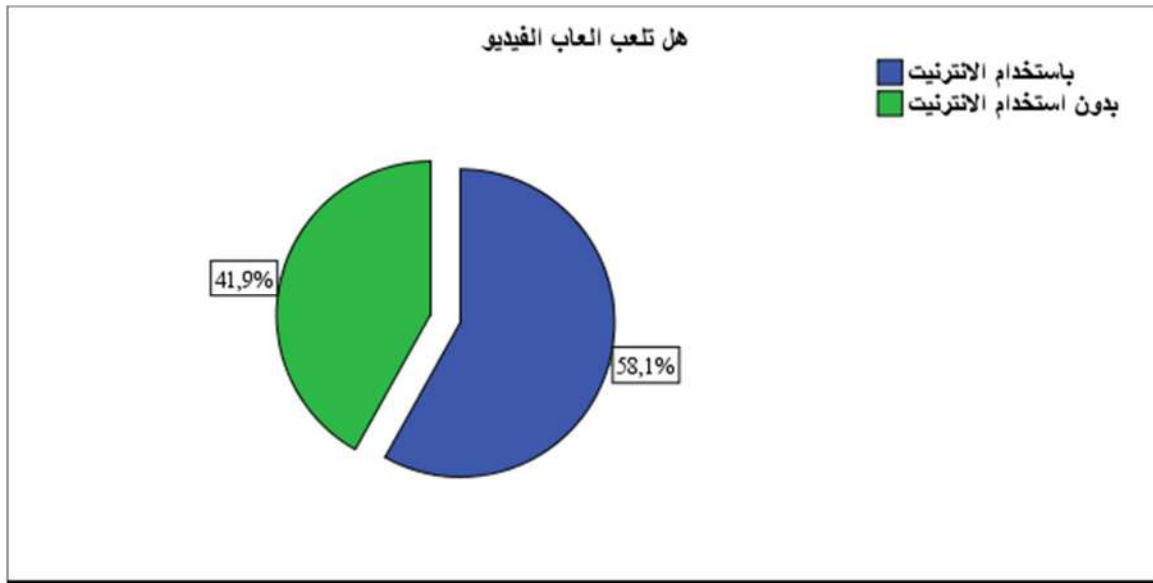
ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.001 تساوي 0.01 ومنه نتيجة الاختبار معنوي جدا وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 4.

الاستنتاج: نستنتج ان المراهقين يفضلون لعب الألعاب الحربية على الالعاب الاخرى.
جدول رقم 05: يبين التحليل الاحصائي للسؤال الخامس للمحور الأول

هل تلعب العاب الفيديو

نتيجة الاختبار	معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	اختبار كا ² المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	
معنوي	0,033	1	4,558	58,1	100	باستخدام الانترنت
				41,9	72	بدون استخدام الانترنت
				100,0	172	المجموع

نتيجة الاختبار نسبة إلى احتمال خطأ يعادل 5%



شكل بياني رقم 05: يبين استخدام الأنترنت في استخدام ألعاب الفيديو لدى المراهقين.

التحليل والمناقشة:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال الخامس المتعلق باستخدام العاب الانترنت لدى المراهقين بين أن المراهقين العاب الانترنت بنسبة 58% مع فارق احصائي معنوي مقارنة بالذين لا يستخدمون ألعاب الأنترنت. ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.033 اقل من 0.01 ومنه نتيجة الإختبار معنوي وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1.

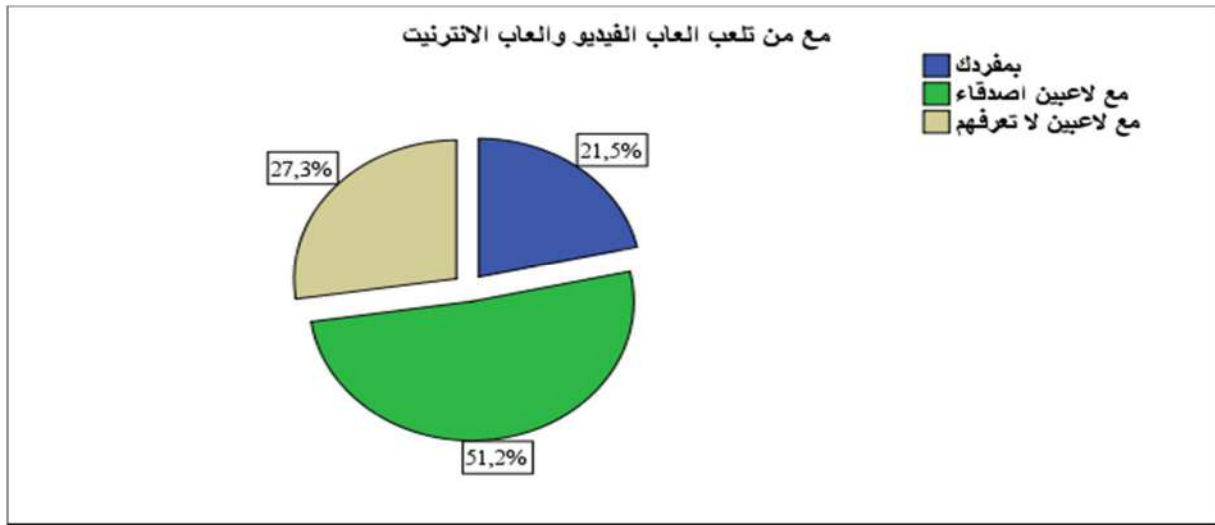
الاستنتاج: نستنتج ان المراهقين يفضلون استخدام ألعاب الأنترنت على الألعاب المستخدمة بدون أنترنت.

جدول رقم 06: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس للمحور الأول

مع من تلعب ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت

نتيجة الاختبار	معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	اختبار كا ² المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	
معنوي عال جدا	≤0,001	2	25,477	21,5	37	بمفردك
				51,2	88	مع لاعبين اصدقاء
				27,3	47	مع لاعبين لا تعرفهم
				100,0	172	المجموع

نتيجة الاختبار نسبة إلى احتمال خطأ يعادل 5%



شكل بياني رقم 06: يبين مع من يلعب المراهقون ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت.

التحليل والمناقشة:

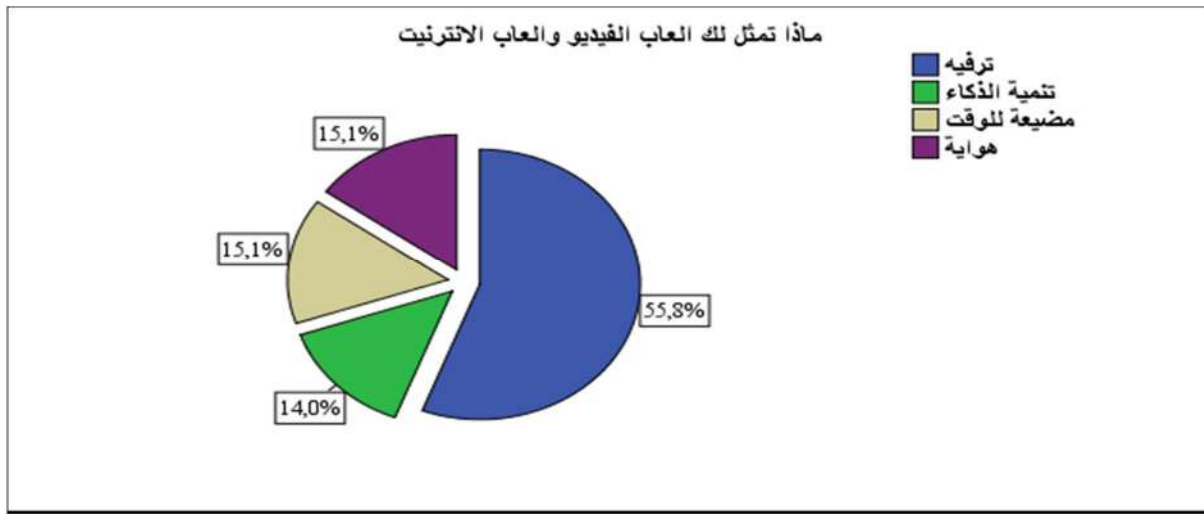
التحليل الإحصائي لنتائج السؤال السادس المتعلق مع من يلعب المراهقين ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت بين أن المراهقين يلعبون ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت مع لاعبين أصدقاء بنسبة 51.2% مع فارق إحصائي معنوي مقارنة مع الاصدقاء الغير معروفين حيث كانت النسبة 51.2% ومعفرده كانت النسبة 21.5%. ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.001 تساوي 0.01 ومنه نتيجة الإختبار معنوي عال جدا وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2.

الاستنتاج: نستنتج ان المراهقين يفضلون استخدام ألعاب الإنترنت بمشاركة أصدقاء يعرفهم وهي من الخصائص ومميزات ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت التي تجلب المراهقين.

**جدول رقم 07: يبين تمثيل ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت.
ماذا تمثل لك ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت**

نتيجة الاختبار	معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	اختبار كا ² المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	
معنوي عال جدا	≤0,001	3	87,163	55,8	96	ترفيه
				14,0	24	تنمية الذكاء
				15,1	26	مضیعة للوقت
				15,1	26	هواية
				100,0	172	المجموع

نتيجة الاختبار نسبة إلى احتمال خطأ يعادل 5%



شكل بياني رقم 07: يبين ماذا تمثل ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت بالنسبة للمراهقين.
التحليل والمناقشة:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال السابع المتعلق ماذا تمثل ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت لدى المراهقين بين أن المراهقين يعتبرون ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت ترفيهه بنسبة 55.8% مع فارق احصائي معنوي مقارنة مع تنمية للذكاء الذي كانت نسبته 14.0% وهواية الذي نسبته 15.1% ومضیعة للوقت الذي نسبته 15.1%.

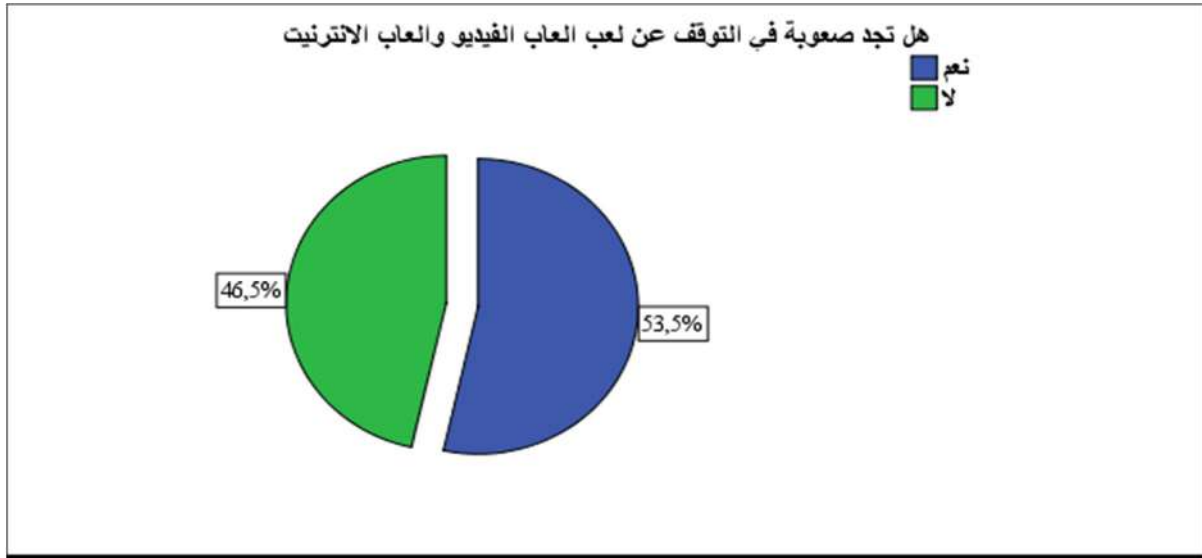
ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.001 تساوي 0.01 ومنه نتيجة الإختبار معنوي عال جدا وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 3.
الاستنتاج: نستنتج ان المراهقين يعتبرون ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت ترفيهه وذلك للمحتوى الذي تقدمه هذه الألعاب وتجذب به المراهقين.

جدول رقم 08: يبين التحليل الاحصائي للسؤال الثامن للمحور الأول

هل تجد صعوبة في التوقف عن لعب ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت

نتيجة الاختبار	معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	اختبار كا ² المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	
غير معنوي	0,360	1	0,837	53,5	92	نعم
				46,5	80	لا
				100,0	172	المجموع

نتيجة الاختبار نسبة إلى احتمال خطأ يعادل 5%



شكل بياني رقم 08: يبين ماذا تمثل ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت بالنسبة للمراهقين

التحليل والمناقشة:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال الثامن المتعلق بصعوبة التوقف عن لعب ألعاب الفيديو وألعاب حيث بين أن من يجد صعوبة في لعب ألعاب الفيديو كان بنسبة 53.5% بينما الذين لا يجدون صعوبة كانت نسبته 46.5%.

ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.360 أكبر من 0.05 ومنه نتيجة الاختبار غير معنوي ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1.

الاستنتاج: نستنتج ان اكثر من نصف المراهقين يجدون صعوبة في التوقف عن استخدام ألعاب الفيديو

وألعاب الإنترنت وذلك لإدمانهم المرتفع على استخدام هذه الألعاب.

عرض ومناقشة وتحليل نتائج المحور الثاني:

جدول رقم 09: يبين التحليل الاحصائي لتأثير النشاط الرياضي الممارس في وقت الفراغ على مستوى ادمان المراهقين لألعاب الفيديو والعاب الانترنت

ما نوع النشاط الرياضي الذي تفضل ممارسته في وقت الفراغ							مستوى ادمان المراهقين لألعاب الفيديو والعاب الانترنت	
العاب اخرى	العاب القوى	السباحة	الرياضات القتالية	كرة السلة	كرة الطائرة	كرة القدم		
25,0%	22,2%	33,3%	12,5%	50,0%	0,0%	20,7%	ما هي عدد ايام استخدامك لألعاب الفيديو وألعاب الانترنت خلال الاسبوع	يوم واحد
16,7%	44,4%	36,1%	50,0%	0,0%	50,0%	47,8%		يوميين
58,3%	33,3%	30,6%	37,5%	50,0%	50,0%	31,5%		3 ايام فما فوق
غير معنوي(0,5 32)							معنوية اختبار كا ² للإرتباط	
75,0%	83,3%	41,7%	75,0%	50,0%	100,0%	52,2%	ما هو عدد الساعات التي تقضيها في ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت خلال اليوم الواحد	أقل من ساعتين
25,0%	16,7%	58,3%	25,0%	50,0%	0,0%	47,8%		أكثر من ساعتين
معنوي(20,01)							معنوية اختبار كا ² للإرتباط	
16,7%	5,6%	19,4%	0,0%	0,0%	50,0%	8,7%	ماهي الوسيلة التي تفضلها للعب بألعاب الفيديو وألعاب الانترنت	اجهزة العاب الفيديو
41,7%	50,0%	30,6%	25,0%	0,0%	25,0%	30,4%		الكمبيوتر
41,7%	44,4%	50,0%	75,0%	100%	25,0%	60,9%		الهاتف النقال
غير معنوي(0,260)							معنوية اختبار كا ² للإرتباط	
25,0%	33,3%	22,2%	50,0%	50,0%	25,0%	23,9%	ما نوع العاب الفيديو المفضلة لديك	العاب رياضة
0,0%	11,1%	8,3%	12,5%	0,0%	0,0%	7,6%		العاب السباق
16,7%	0,0%	8,3%	12,5%	0,0%	50,0%	6,5%		العاب الغاز
33,3%	55,6%	44,4%	25,0%	0,0%	25,0%	48,9%		العاب حربية
25,0%	0,0%	16,7%	0,0%	50,0%	0,0%	13,0%		العاب اخرى
غير معنوي(0,231)							معنوية اختبار كا ² للإرتباط	
75,0%	61,1%	44,4%	62,5%	0,0%	25,0%	63,0%	هل تلعب العاب الفيديو	باستخدام الانترنت
25,0%	38,9%	55,6%	37,5%	100%	75,0%	37,0%		بدون استخدام الانترنت
غير معنوي(0,103)							معنوية اختبار كا ² للإرتباط	
50,0%	11,1%	16,7%	37,5%	50,0%	0,0%	20,7%	مع من تلعب العاب الفيديو والعاب الانترنت	بمفردك
33,3%	50,0%	63,9%	37,5%	50,0%	75,0%	48,9%		مع لاعبين اصدقاء
16,7%	38,9%	19,4%	25,0%	0,0%	25,0%	30,4%		مع لاعبين لا تعرفهم
غير معنوي(0,286)							معنوية اختبار كا ² للإرتباط	
50,0%	72,2%	61,1%	62,5%	50,0%	50,0%	51,1%	ماذا تمثل لك العاب الفيديو والعاب الانترنت	ترفيه
25,0%	0,0%	13,9%	0,0%	50,0%	50,0%	14,1%		تنمية النكاه
16,7%	5,6%	16,7%	12,5%	0,0%	0,0%	17,4%		مضيعة للوقت
8,3%	22,2%	8,3%	25,0%	0,0%	0,0%	17,4%		هواية
غير معنوي(0,450)							معنوية اختبار كا ² للإرتباط	
41,7%	61,1%	61,1%	37,5%	0,0%	50,0%	53,3%	هل تجد صعوبة في التوقف عن لعب العاب الفيديو والعاب الانترنت	نعم
58,3%	38,9%	38,9%	62,5%	100%	50,0%	46,7%		لا
غير معنوي(0,534)							معنوية اختبار كا ² للإرتباط	

نوع النشاط الرياضي الممارس وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

التحليل الإحصائي لتأثير الممارسة الرياضية وقت الفراغ في التقليل من وقت استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت أثبت أن هنالك ارتباط إحصائي معنوي بين نوع النشاط الرياضي الممارس في وقت الفراغ وعدد الساعات ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت خلال اليوم الواحد، بينما لا يؤثر نوع النشاط الرياضي الممارس في وقت الفراغ على المقاسات الأخرى المستخدمة لمعرفة مستوى إدمان المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

نجد معنوية اختبار كاسي² للإرتباط 0.012 أقل من 0.05 ومنه نتيجة الإختبار معنوي وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2.

الاستنتاج: نوع الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تؤثر على نسبة استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت، حيث ان الممارسين للرياضات الجماعية يستخدمون ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت أقل من الذين يمارسون الرياضة الفردية.

جدول رقم 10: التشجيع على الممارسة الرياضية وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت.

مستوى ادمان المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت		هل يوجد من يشجعك على الممارسة الرياضية في وقت الفراغ			
		الاساتذة	الاسرة	الاصدقاء	لا يوجد
ما هي عدد ايام استخدامك لألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت خلال الاسبوع	3 ايام فما فوق	66,7%	41,2%	32,6%	27,9%
	يوم واحد	0,0%	20,6%	24,7%	25,6%
	يوميين	33,3%	38,2%	42,7%	46,5%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي) (0,544			
ما هو عدد الساعات التي تقضيها في ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت خلال اليوم الواحد	اقل من ساعتين	50,0%	58,8%	59,6%	51,2%
	اكثر من ساعتين	50,0%	41,2%	40,4%	48,8%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي) (0,801			
ماهي الوسيلة التي تفضلها للعب بألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت	اجهزة العاب الفيديو	0,0%	5,9%	14,6%	11,6%
	الكمبيوتر	50,0%	32,4%	29,2%	37,2%
	الهاتف النقال	50,0%	61,8%	56,2%	51,2%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي) (0,688			
ما نوع العاب الفيديو المفضلة لديك	العاب اخرى	16,7%	20,6%	13,5%	4,7%
	العاب السباق	0,0%	17,6%	7,9%	0,0%
	العاب الغاز	16,7%	2,9%	7,9%	11,6%
	العاب حربية	33,3%	35,3%	46,1%	53,5%
	العاب رياضة	33,3%	23,5%	24,7%	30,2%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي) (0,161			
هل تلعب العاب الفيديو	باستخدام الانترنت	83,3%	47,1%	60,7%	58,1%
	بدون استخدام الانترنت	16,7%	52,9%	39,3%	41,9%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي) (0,319			
مع من تلعب العاب الفيديو والعاب الانترنت	بمفردك	0,0%	29,4%	16,9%	27,9%
	مع لاعبين اصدقاء	66,7%	55,9%	51,7%	44,2%
	مع لاعبين لا تعرفهم	33,3%	14,7%	31,5%	27,9%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي) (0,280			
ماذا تمثل لك العاب الفيديو والعاب الانترنت	ترفيه	66,7%	52,9%	51,7%	65,1%
	تنمية الذكاء	16,7%	8,8%	16,9%	11,6%
	مضيعة للوقت	16,7%	23,5%	13,5%	11,6%
	هواية	0,0%	14,7%	18,0%	11,6%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي) (0,706			
هل تجد صعوبة في التوقف عن لعب العاب الفيديو والعاب الانترنت	لا	50,0%	47,1%	43,8%	51,2%
	نعم	50,0%	52,9%	56,2%	48,8%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي) (0,881			

تحليل النتائج:

التشجيع على الممارسة الرياضية وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت. التحليل الإحصائي للتشجيع على الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من وقت استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت أثبت أن هنالك عدم ارتباط احصائي معنوي بين التشجيع على الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وادمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت. نجد اختبار عدد الساعات التي يقضيها المراهق كـ² للإرتباط 0.801 أكبر من 0.05 ومنه نتيجة الإختبار غير معنوي ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج:

نستنتج ان الممارسة الرياضية في وقت الفراغ للمراهق لا ترتبط بتشجيعه على الممارسة وأن المراهق يتجه إلى الممارسة الرياضية عندما تكون منظمة وجذابة له.

جدول رقم 11: مستوى التعلق بالممارسة الرياضية وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

مستوى ادمان المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت		ما مستوى تعلقك بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ		
		غير متعلق به	الى حد ما	الى حد كبير
ما هي عدد ايام استخدامك لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت خلال الاسبوع	3 ايام فما فوق	29,4%	36,8%	41,2%
	يوم واحد	25,0%	20,7%	29,4%
	يوميين	45,6%	42,5%	29,4%
معنوية اختبار كاي ² للإرتباط		غير معنوي (0,6780)		
ما هو عدد الساعات التي تقضيها في ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت خلال اليوم الواحد	اقل من ساعتين	64,7%	55,2%	35,3%
	اكثر من ساعتين	35,3%	44,8%	64,7%
معنوية اختبار كاي ² للإرتباط		غير معنوي (0,081)		
ماهي الوسيلة التي تفضلها للعب بألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت	اجهزة العاب الفيديو	8,8%	13,8%	11,8%
	الكمبيوتر	36,8%	31,0%	23,5%
	الهاتف النقال	54,4%	55,2%	64,7%
معنوية اختبار كاي ² للإرتباط		غير معنوي (0,747)		
ما نوع العاب الفيديو المفضلة لديك	العاب اخرى	10,3%	13,8%	17,6%
	العاب السباق	7,4%	8,0%	5,9%
	العاب الغاز	8,8%	9,2%	0,0%
	العاب حربية	47,1%	43,7%	47,1%
	العاب رياضة	26,5%	25,3%	29,4%
معنوية اختبار كاي ² للإرتباط		غير معنوي (0,959)		
هل تلعب العاب الفيديو	باستخدام الأنترنت	57,4%	57,5%	64,7%
	بدون استخدام الأنترنت	42,6%	42,5%	35,3%
معنوية اختبار كاي ² للإرتباط		غير معنوي (0,846)		
مع من تلعب العاب الفيديو وألعاب الأنترنت	بمفردك	23,5%	19,5%	23,5%
	مع لاعبين اصدقاء	50,0%	51,7%	52,9%
	مع لاعبين لا تعرفهم	26,5%	28,7%	23,5%
معنوية اختبار كاي ² للإرتباط		غير معنوي (0,971)		
ماذا تمثل لك العاب الفيديو وألعاب الأنترنت	ترفيه	60,3%	50,6%	64,7%
	تنمية الذكاء	11,8%	18,4%	0,0%
	مضيعة للوقت	17,6%	13,8%	11,8%
	هواية	10,3%	17,2%	23,5%
معنوية اختبار كاي ² للإرتباط		غير معنوي (0,289)		
هل تجد صعوبة في التوقف عن لعب العاب الفيديو وألعاب الأنترنت	لا	44,1%	44,8%	64,7%
	نعم	55,9%	55,2%	35,3%
معنوية اختبار كاي ² للإرتباط		غير معنوي (0,284)		

تحليل النتائج:

التعلق بالممارسة الرياضية وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

التحليل الإحصائي للتشجيع على الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من وقت استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت أثبت أن هنالك عدم ارتباط احصائي معنوي التعلق بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

نجد اختبار عدد الساعات التي يقضيها المراهق كـ² للإرتباط 0.678 أكبر من 0.05 ومنه نتيجة الإختبار غير معنوي ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05.

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال بين أن المتعلقين بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ الى حد كبير كانت نسبتهم 64.7%. كانوا يمارسون ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت بأقل من ساعتين بينما المتعلقين بالممارسة الرياضية بشكل اقل كانوا يلعبون ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت بأكثر من ساعتين في اليوم.

الاستنتاج:

نستنتج ان التعلق بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ لا ترتبط في التقليل من وقت استخدام لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

جدول رقم 12: مستوى الوعي بالممارسة الرياضية وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

مستوى ادمان المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت		هل تعي أهمية ممارسة الرياضة في وقت الفراغ	
		لا	نعم
ما هي عدد ايام استخدامك لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت خلال الاسبوع	3 ايام فما فوق	38,1%	33,8%
	يوم واحد	28,6%	22,5%
	يومين	33,3%	43,7%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,651)	
ما هو عدد الساعات التي تقضيها في ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت خلال اليوم الواحد	اقل من ساعتين	42,9%	58,9%
	اكثر من ساعتين	57,1%	41,1%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,163)	
ماهي الوسيلة التي تفضلها للعب بألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت	اجهزة العاب الفيديو	19,0%	10,6%
	الكمبيوتر	14,3%	35,1%
	الهاتف النقال	66,7%	54,3%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,129)	
ما نوع العاب الفيديو المفضلة لديك	العاب اخرى	23,8%	11,3%
	العاب السباق	9,5%	7,3%
	العاب الغاز	0,0%	9,3%
	العاب حربية	42,9%	45,7%
	العاب رياضة	23,8%	26,5%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,352)	
هل تلعب العاب الفيديو	باستخدام الأنترنت	61,9%	57,6%
	بدون استخدام الأنترنت	38,1%	42,4%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,709)	
مع من تلعب العاب الفيديو والعاب الأنترنت	بمفردك	19,0%	21,9%
	مع لاعبين اصدقاء	42,9%	52,3%
	مع لاعبين لا تعرفهم	38,1%	25,8%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,495)	
ماذا تمثل لك العاب الفيديو والعاب الأنترنت	ترفيه	57,1%	55,6%
	تنمية الذكاء	9,5%	14,6%
	مضيعة للوقت	9,5%	15,9%
	هواية	23,8%	13,9%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,565)	
هل تجد صعوبة في التوقف عن لعب العاب الفيديو والعاب الأنترنت	لا	57,1%	45,0%
	نعم	42,9%	55,0%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,297)	

تحليل النتائج:

الوعي بالممارسة الرياضية وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

التحليل الإحصائي للوعي بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من وقت استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت أثبت أن هنالك عدم ارتباط احصائي معنوي بالوعي بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

نجد اختبار عدد الساعات التي يقضيها المراهق ك² للإرتباط 0.163 أكبر من 0.05 ومنه نتيجة الإختبار

غير معنوي ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05.

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال بين أن الوعي بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ الى حد كبير كانت نسبتهم 58.4% كانوا يمارسون ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت بأقل من ساعتين بينما الذين لديهم وعي بالممارسة الرياضية بشكل اقل كانوا يلعبون ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت باكثر من ساعتين في اليوم.

الاستنتاج:

نستنتج ان الوعي بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ للمراهق لا يرتبط بالتقليل من ادمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

جدول رقم 13: مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

مستوى ادمان المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الانترنت		هل ممارستك للرياضة كافية لملئ وقت فراغك		
		كافية الى حد ما	كافية الى حد كبير	غير كافية
ما هي عدد ايام استخدامك لألعاب الفيديو وألعاب الانترنت خلال الاسبوع	3 ايام فما فوق	48,5%	40,7%	28,6%
	يوم واحد	18,2%	14,8%	26,8%
	يوميين	33,3%	44,4%	44,6%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي(0,205)		
ما هو عدد الساعات التي تقضيها في ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت خلال اليوم الواحد	اقل من ساعتين	48,5%	59,3%	58,9%
	اكثر من ساعتين	51,5%	40,7%	41,1%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي(0,548)		
ماهي الوسيلة التي تفضلها للعب بألعاب الفيديو وألعاب الانترنت	اجهزة العاب الفيديو	12,1%	3,7%	13,4%
	الكمبيوتر	24,2%	37,0%	33,9%
	الهاتف النقال	63,6%	59,3%	52,7%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي(0,507)		
ما نوع العاب الفيديو المفضلة لديك	العاب اخرى	15,2%	11,1%	12,5%
	العاب السباق	9,1%	3,7%	8,0%
	العاب الغاز	6,1%	3,7%	9,8%
	العاب حربية	39,4%	55,6%	44,6%
	العاب رياضة	30,3%	25,9%	25,0%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي(0,917)		
هل تلعب العاب الفيديو	باستخدام الانترنت	60,6%	51,9%	58,9%
	بدون استخدام الانترنت	39,4%	48,1%	41,1%
		غير معنوي(0,760)		
مع من تلعب العاب الفيديو والعاب الانترنت	بمفردك	33,3%	22,2%	17,9%
	مع لاعبين اصدقاء	39,4%	48,1%	55,4%
	مع لاعبين لا تعرفهم	27,3%	29,6%	26,8%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي(0,375)		
ماذا تمثل لك العاب الفيديو والعاب الانترنت	ترفيه	63,6%	55,6%	53,6%
	تنمية الذكاء	12,1%	7,4%	16,1%
	مضيعة للوقت	9,1%	25,9%	14,3%
	هواية	15,2%	11,1%	16,1%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي(0,542)		
هل تجد صعوبة في التوقف عن لعب العاب الفيديو والعاب الانترنت	لا	57,6%	33,3%	46,4%
	نعم	42,4%	66,7%	53,6%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي(0,173)		

تحليل النتائج:

مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

التحليل الإحصائي لمستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من وقت استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت أثبت أن هنالك عدم ارتباط احصائي معنوي بالوعي بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

بجد اختبار عدد الساعات التي يقضيها المراهق ك² للإرتباط 0.548 اكبر من 0.05 ومنه نتيجة الإختبار

غير معنوي ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05.

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال بين أن مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ الى حد كبير كانت نسبتهم 59.3% كانوا يمارسون ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت بأقل من ساعتين بينما الذين لديهم مستوى ممارسة رياضية بشكل اقل كانوا يلعبون ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت باكثر من ساعتين في اليوم.

الاستنتاج:

نستنتج ان الممارسة الرياضية في وقت الفراغ للمراهق الى حد كبير في وقت فراغه تقلل من وقت استخدامه لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

جدول رقم 14: تفضيل قضاء وقت اكثر في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأترنيت.

مستوى ادمان المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الأترنيت		هل تفضل أن تقضي وقت أكثر في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ	
		لا	نعم
ما هي عدد ايام استخدامك لألعاب الفيديو وألعاب الأترنيت خلال الاسبوع	3 ايام فما فوق	37,8%	33,3%
	يوم واحد	13,5%	25,9%
	يوميين	48,6%	40,7%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		0,283 (غير معنوي)	
ما هو عدد الساعات التي تقضيها في ألعاب الفيديو وألعاب الأترنيت خلال اليوم الواحد	اقل من ساعتين	43,2%	60,7%
	اكثر من ساعتين	56,8%	39,3%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		0,057 (تقريباً معنوي)	
ماهي الوسيلة التي تفضلها للعب بألعاب الفيديو وألعاب الأترنيت	اجهزة ألعاب الفيديو	13,5%	11,1%
	الكمبيوتر	21,6%	35,6%
	الهاتف النقال	64,9%	53,3%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		0,277 (غير معنوي)	
ما نوع ألعاب الفيديو المفضلة لديك	ألعاب اخرى	16,2%	11,9%
	ألعاب السباق	10,8%	6,7%
	ألعاب الغاز	8,1%	8,1%
	ألعاب حربية	40,5%	46,7%
	ألعاب رياضة	24,3%	26,7%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		0,845 (غير معنوي)	
هل تلعب ألعاب الفيديو	باستخدام الأترنيت	62,2%	57,0%
	بدون استخدام الأترنيت	37,8%	43,0%
مع من تلعب ألعاب الفيديو وألعاب الأترنيت	بمفردك	18,9%	22,2%
	مع لاعبين اصدقاء	54,1%	50,4%
	مع لاعبين لا تعرفهم	27,0%	27,4%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		0,576 (غير معنوي)	
ماذا تمثل لك ألعاب الفيديو وألعاب الأترنيت	ترفيه	59,5%	54,8%
	تتمية الذكاء	10,8%	14,8%
	مضيعة للوقت	8,1%	17,0%
	هواية	21,6%	13,3%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		0,893 (غير معنوي)	
هل تجد صعوبة في التوقف عن لعب ألعاب الفيديو وألعاب الأترنيت	لا	40,5%	48,1%
	نعم	59,5%	51,9%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		0,411 (غير معنوي)	

تحليل النتائج:

تفضيل قضاء وقت اكثر في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت. التحليل الإحصائي لمستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من وقت استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت أثبت أن هنالك ارتباط احصائي معنوي في قضاء وقت اكثر في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت. نجد اختبار عدد الساعات التي يقضيها المراهق كـ² للإرتباط 0.057 تساوي تقريبا 0.05 ومنه نتيجة الإختبار معنوي وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05. التحليل الإحصائي لنتائج السؤال بين أن الذين يفضلون قضاء وقت اكبر في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ كانت نسبتهم 60.7% كانوا يمارسون ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت بأقل من ساعتين في اليوم.

الاستنتاج:

نستنتج ان تفضيل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ للمراهق في وقت فراغه يقلل من ساعات استخدامه لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

جدول رقم 15: الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بانتظام يقلل من ساعات لعب ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت

مستوى ادمان المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت		هل تعتقد ان ممارستك للرياضة في وقت الفراغ بانتظام يقلل من ساعات لعبك لألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت	
		لا	نعم
ما هي عدد ايام استخدامك لألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت خلال الاسبوع	3 ايام فما فوق	36,4%	33,8%
	يوم واحد	21,2%	23,7%
	يومين	42,4%	42,4%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,940)	
ما هو عدد الساعات التي تقضيها في ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت خلال اليوم الواحد	اقل من ساعتين	45,5%	59,7%
	اكثر من ساعتين	54,5%	40,3%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,143)	
ماهي الوسيلة التي تفضلها للعب بألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت	اجهزة ألعاب الفيديو	15,2%	10,8%
	الكمبيوتر	18,2%	36,0%
	الهاتف النقال	66,7%	53,2%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,838)	
ما نوع ألعاب الفيديو المفضلة لديك	ألعاب اخرى	18,2%	11,5%
	ألعاب السباق	6,1%	7,9%
	ألعاب الغاز	9,1%	7,9%
	ألعاب حربية	39,4%	46,8%
	ألعاب رياضة	27,3%	25,9%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,642)	
هل تلعب ألعاب الفيديو	باستخدام الإنترنت	54,5%	59,0%
	بدون استخدام الإنترنت	45,5%	41,0%
مع من تلعب ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت	بمفردك	24,2%	20,9%
	مع لاعبين اصدقاء	45,5%	52,5%
	مع لاعبين لا تعرفهم	30,3%	26,6%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,766)	
ماذا تمثل لك ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت	ترفيه	54,5%	56,1%
	تنمية الذكاء	12,1%	14,4%
	مضيعة للوقت	6,1%	17,3%
	هواية	27,3%	12,2%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,097)	
هل تجد صعوبة في التوقف عن لعب ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت	لا	51,5%	45,3%
	نعم	48,5%	54,7%
معنوية اختبار كا ² للإرتباط		غير معنوي (0,522)	

تحليل النتائج:

الممارسة الرياضية بانتظام في وقت الفراغ وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

التحليل الإحصائي لمستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بانتظام في التقليل من وقت استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت أثبت أن عدم وجود ارتباط إحصائي معنوي في قضاء وقت أكثر في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وإدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

نجد اختبار عدد الساعات التي يقضيها المراهق ك² للإرتباط 0.143 أكبر من 0.05 ومنه نتيجة الإختبار

غير معنوي ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05.

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال بين أن الذين يمارسون الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بانتظام كانت نسبتهم 59.7% كانوا يمارسون ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت بأقل من ساعتين في اليوم، بينما الذين لا يفضلون الممارسة الرياضية بانتظام كانت نسبتهم 40.3%.

الاستنتاج:

نستنتج ان الممارسين للرياضية في وقت الفراغ بانتظام في وقت الفراغ يقلل من ساعات استخدامه لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

جدول رقم 16: الممارسة الرياضية في وقت الفراغ يقلل من ساعات لعب ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت

مستوى ادمان المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الانترنت		هل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تساعدك في الانضباط والتحكم في تنظيم وقت فراغك				
		نادرا	غالباً	دائماً	احياناً	ابداً
ما هي عدد ايام استخدامك لألعاب الفيديو وألعاب الانترنت خلال الاسبوع	3 ايام فما فوق	28,6%	41,8%	25,0%	34,3%	0,0%
	يوم واحد	28,6%	20,9%	29,2%	20,9%	42,9%
	يومين	42,9%	37,3%	45,8%	44,8%	57,1%
معنوية اختبار كا² للإرتباط		غير معنوي (0,535)				
ما هو عدد الساعات التي تقضيها في ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت خلال اليوم الواحد	اقل من ساعتين	71,4%	52,2%	70,8%	58,2%	28,6%
	اكثر من ساعتين	28,6%	47,8%	29,2%	41,8%	71,4%
معنوية اختبار كا² للإرتباط		غير معنوي (0,245)				
ماهي الوسيلة التي تفضلها للعب بألعاب الفيديو وألعاب الانترنت	اجهزة ألعاب الفيديو	0,0%	7,5%	16,7%	14,9%	14,3%
	الكمبيوتر	42,9%	38,8%	45,8%	20,9%	28,6%
	الهاتف النقال	57,1%	53,7%	37,5%	64,2%	57,1%
معنوية اختبار كا² للإرتباط		غير معنوي (0,231)				
ما نوع ألعاب الفيديو المفضلة لديك	العاب اخرى	14,3%	7,5%	8,3%	17,9%	28,6%
	العاب السباق	14,3%	7,5%	4,2%	9,0%	0,0%
	العاب الغاز	0,0%	7,5%	0,0%	11,9%	14,3%
	العاب حربية	14,3%	49,3%	54,2%	41,8%	42,9%
	العاب رياضة	57,1%	28,4%	33,3%	19,4%	14,3%
معنوية اختبار كا² للإرتباط		غير معنوي (0,373)				
هل تلعب ألعاب الفيديو	باستخدام الانترنت	85,7%	56,7%	58,3%	58,2%	42,9%
	بدون استخدام الانترنت	14,3%	43,3%	41,7%	41,8%	57,1%
معنوية اختبار كا² للإرتباط		غير معنوي (0,572)				
مع من تلعب ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت	بمفردك	14,3%	22,4%	12,5%	26,9%	0,0%
	مع لاعبين اصحاء	42,9%	47,8%	70,8%	47,8%	57,1%
	مع لاعبين لا تعرفهم	42,9%	29,9%	16,7%	25,4%	42,9%
معنوية اختبار كا² للإرتباط		غير معنوي (0,410)				
ماذا تمثل لك ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت	ترفيه	57,1%	55,2%	70,8%	50,7%	57,1%
	تنمية الذكاء	0,0%	11,9%	0,0%	20,9%	28,6%
	مضيعة للوقت	0,0%	19,4%	12,5%	14,9%	0,0%
	هواية	42,9%	13,4%	16,7%	13,4%	14,3%
معنوية اختبار كا² للإرتباط		غير معنوي (0,187)				
هل تجد صعوبة في التوقف عن لعب ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت	لا	57,1%	47,8%	37,5%	47,8%	42,9%
	نعم	42,9%	52,2%	62,5%	52,2%	57,1%
معنوية اختبار كا² للإرتباط		غير معنوي (0,874)				

تحليل النتائج:

الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تعلم الانضباط والتحكم في وقت الفراغ. التحليل الإحصائي لمستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بانتظام في التقليل من وقت استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت أثبت أن عدم وجود ارتباط إحصائي معنوي في قضاء وقت أكثر في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وأدمن ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت. نجد اختبار عدد الساعات التي يقضيها المراهق كـ² للإرتباط 0.245 أكبر من 0.05 ومنه نتيجة الإختبار غير معنوي ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ عند مستوى الدلالة 0.05. التحليل الإحصائي لنتائج السؤال بين أن الذين يتحكمون في وقت فراغهم دائماً كانت نسبتهم 70%. كانوا يمارسون ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت بأقل من ساعتين في اليوم، بينما الذين لا يتحكمون في وقت فراغهم يستخدمون ألعاب الفيديو وألعاب الإنترنت بأكثر من ساعتين في اليوم.

الاستنتاج:

نستنتج ان الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بانتظام في وقت فراغه تعلم الانضباط والتحكم في وقت الفراغ.

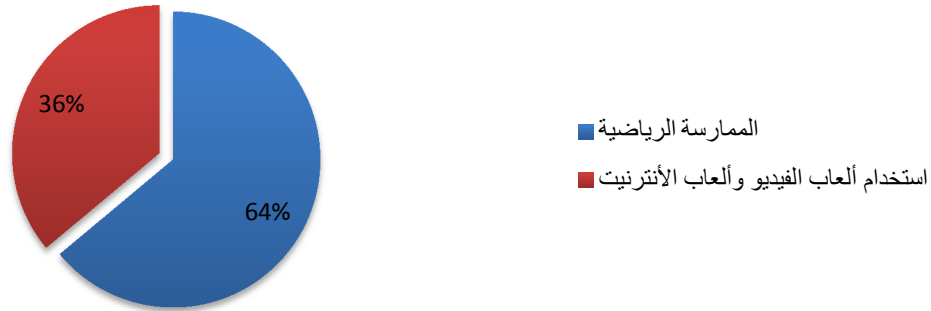
عرض ومناقشة وتحليل نتائج المحور الثالث:

جدول رقم 17 : توزيع أسئلة المحور الثالث

السؤال	التكرارات	النسبة المئوية	اختبار كا ² المحتسبة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²	نتيجة الاختبار
هل تشعر بالمتعة عند ممارسة استخدام ألعاب الفيديو الممارسة الرياضية	62	36,0%	13,395	1	1 ≤ 0,00	معنوي عال جدا
	110	64,0%				
هل تسبب لك ألعاب الفيديو والعاب الانترنت إرهاقا ذهنيا بعد استخدامها	92	53,5%	31,581	2	1 ≤ 0,00	معنوي عال جدا
	38	22,1%				
	42	24,4%				
هل تخفف الممارسة الرياضية في وقت الفراغ من الإرهاق الذهني الذي تسببه لك ألعاب الفيديو والعاب الانترنت	17	9,9%	26,372	4	1 ≤ 0,00	معنوي عال جدا
	47	27,3%				
	43	25,0%				
	46	26,7%				
	19	11,0%				
هل الممارسة الرياضية في وقت فراغك تساهم في استقرار حالتك النفسية الايجابية	8	4,7%	76,430	4	1 ≤ 0,00	معنوي عال جدا
	38	22,1%				
	51	29,7%				
	66	38,4%				
	9	5,2%				
الممارسة هل الرياضية في وقت الفراغ تحقق لك الاسترخاء وتخلصك من التوتر	5	2,9%	87,186	4	1 ≤ 0,00	معنوي عال جدا
	36	20,9%				
	55	32,0%				
	67	39,0%				
	9	5,2%				
هل تشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة اصدقائك في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ	9	5,2%	77,593	4	1 ≤ 0,00	معنوي عال جدا
	36	20,9%				
	47	27,3%				
	70	40,7%				
	10	5,8%				
هل تسبب لك ألعاب الفيديو والعاب الانترنت قلة النشاط والحركة	101	58,7%	5,233	1	,027 0	معنوي
	71	41,3%				
هل تشعر بالنشاط والحيوية عند ممارستك للرياضة في وقت فراغك	21	12,2%	98,256	1	1 ≤ 0,00	معنوي عال جدا
	151	87,8%				
هل ممارستك للأنشطة الرياضية في وقت الفراغ يمنحك احساسا بالتفاؤل نحو المستقبل	31	18,0%	70,349	1	1 ≤ 0,00	معنوي عال جدا
	141	82,0%				

نتيجة الاختبار نسبة إلى احتمال خطأ يعادل 5%

شكل رقم 09: يبين نسب الشعور بالمتعة

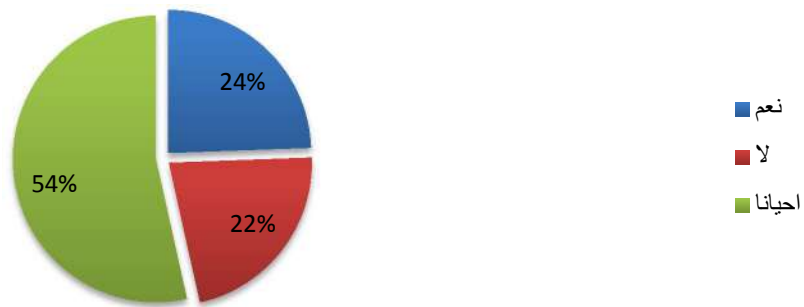


تحليل ومناقشة السؤال الأول من المحور الثالث:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال الأول المتعلق بهل تشعر بالسعادة والسرور عند الممارسة الرياضية في وقت الفراغ أو استخدام ألعاب الفيديو بين أن ما نسبته 64% يشعرون بالمتعة عند الممارسة الرياضية في وقت الفراغ مع فارق احصائي معنوي مقارنة بالذين يشعرون بالمتعة عند استخدام ألعاب الفيديو والذي نسبته 36%. ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.001 تساوي أو اقل من 0.001 ومنه نتيجة الاختبار معنوي جدا وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح الذين يشعرون بالمتعة عند الممارسة الرياضية في وقت الفراغ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1.

الاستنتاج: نستنتج ان المراهقين يشعرون بالمتعة عند الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

شكل رقم 10: يبين نسب الارهاق الذهني الذي تسببه ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت



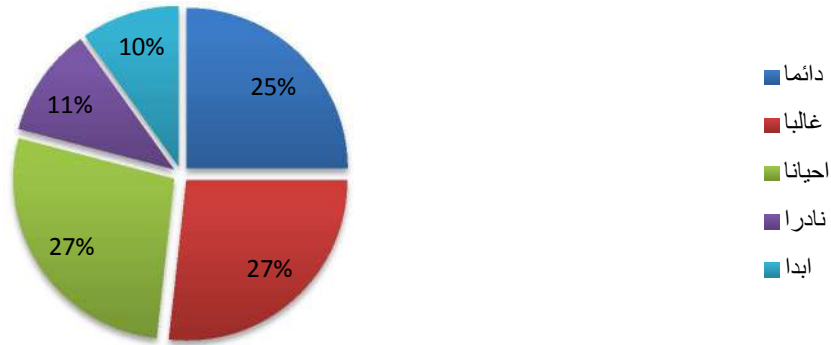
تحليل ومناقشة السؤال الثاني من المحور الثالث:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال الثاني المتعلق بهل تسبب لك ألعاب الفيديو وألعاب الأترنيت إرهاقا ذهنيًا بعد استخدامها بين أن ما نسبته 53.5% يشعرون بالإرهاق الذهني أحيانا مع فارق احصائي معنوي مقارنة بالذين يشعرون بالإرهاق الذهني دائما عند استخدام ألعاب الفيديو والذي نسبته 24.4%، بينما الذين لا يشعرون بالإرهاق الذهني فكانت نسبته 22.1%.

ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.001 تساوي او اقل من 0.001 ومنه نتيجة الإختبار معنوي جدا وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح الذين يشعرون بالارهاق الذهني عند استخدام العاب الفيديو عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2.

الاستنتاج: نستنتج ان المراهقين يشعرون بالمتعة عند الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

شكل رقم 11: يبين نسب دورالممارسة الرياضية في التخفيف من الارهاق الذهني



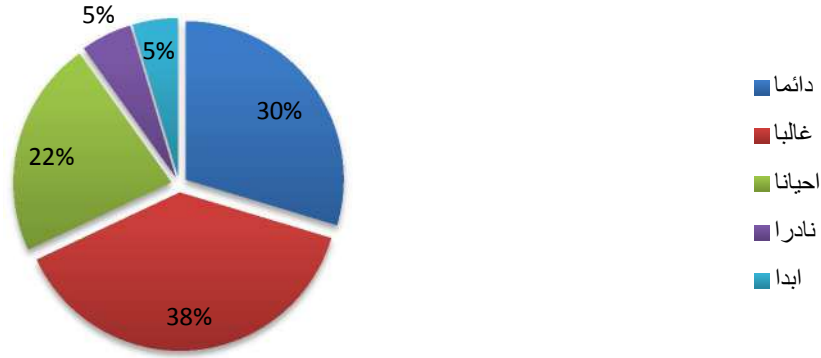
تحليل ومناقشة السؤال الثالث من المحور الثالث:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال الثالث المتعلق بهل تخفف الممارسة الرياضية في وقت الفراغ من الارهاق الذهني الذي تسببه العاب الفيديو بين أن ما نسبته 9.9% لا تخفف الممارسة الرياضية من الارهاق الذهني بينما ما نسبته 27.3% تخفف الممارسة الرياضية الإرهاق الذهني أحيانا، بينما ما نسبته 25% يشعرون بتخفيف الارهاق دائما، بينما الذي نسبته 26.7% يشعرون غالبا بتخفيف الارهاق نتيجة الممارسة الرياضية، بينما الذين لا يشعرون بتخفيف الارهاق الا نادرا نتيجة الممارسة فكانت نسبته 11%.

ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.001 تساوي او اقل من 0.001 ومنه نتيجة الإختبار معنوي جدا وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح الذين يشعرون بتخفيف الارهاق الذهني للممارسة الرياضية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 4.

الاستنتاج: نستنتج ان الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تخفف من الإرهاق الذهني الذي تسببه ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

شكل رقم 12: يبين نسب مساهمة الممارسة الرياضية في استقرار الحالة النفسية الايجابية



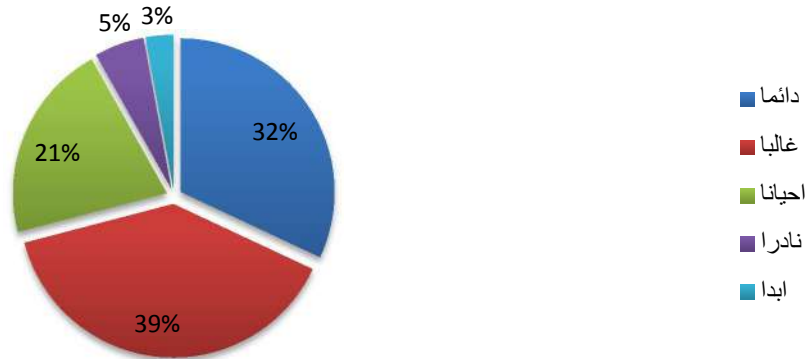
تحليل ومناقشة السؤال الرابع من المحور الثالث:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال الرابع المتعلق بهل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تساهم في استقرار حالتك النفسية الايجابية بين أن ما نسبته 4.7% لا تساهم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في استقرار حالتك النفسية الايجابية، بينما مانسبته 22.1% تخفف الممارسة الرياضية احيانا في استقرار الحالة النفسية الايجابية، بينما مانسبته 29.7% يشعرون دائما باستقرار حالته النفسية الايجابية، بينما الذي نسبته 38.4% يشعرون غالبا باستقرار الحالة النفسية الايجابية نتيجة الممارسة الرياضية، بينما الذين يشعرون نادرا باستقرار الحالة النفسية الايجابية فكانت نسبته 5.2%.

ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.001 تساوي او اقل من 0.001 ومنه نتيجة الاختبار معنوي جدا وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح الذين تساهم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في استقرار حالتهم النفسية الايجابية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 4.

الاستنتاج: نستنتج ان الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تساهم في استقرار الحالة النفسية الايجابية للمراهقين.

شكل رقم 13: يبين نسب مساهمة الممارسة الرياضية في تحقيق الإسترخاء والتخلص من التوتر



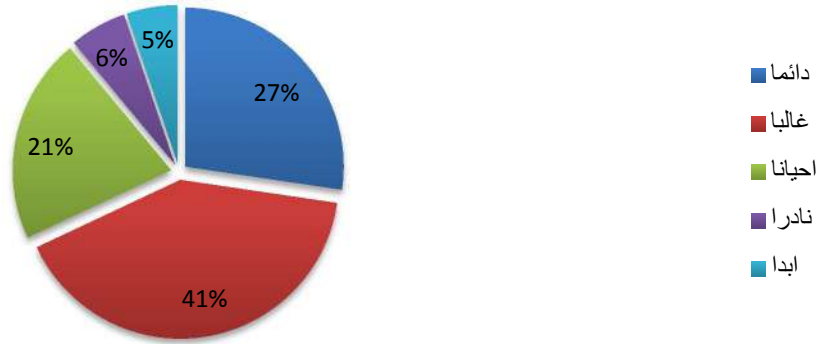
تحليل ومناقشة السؤال الخامس من المحور الثالث:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال الخامس المتعلق بهل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تحقق لك الاستقرار وتخلصك من التوتر بين أن ما نسبته 2.9% لا تحقق الممارسة الرياضية في وقت الفراغ الاستقرار والتخلص من التوتر، بينما ما نسبته 20.9% الممارسة الرياضية احيانا الاستقرار وتخلص من التوتر، بينما ما نسبته 32% يشعرون دائما بالاستقرار والتخلص من التوتر، بينما الذي نسبته 39% يشعرون غالبا بالاستقرار والتخلص من التوتر نتيجة الممارسة الرياضية، بينما الذين يشعرون نادرا بالاستقرار والتخلص من التوتر نتيجة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ فكانت نسبته 5.2%.

ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.001 تساوي او اقل من 0.001 ومنه نتيجة الإختبار معنوي جدا وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح الذين تحقق لهم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في الاستقرار والتخلص من التوتر عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 4.

الاستنتاج: نستنتج ان الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تحقق الاستقرار وتخلص من التوتر للمراهقين.

شكل رقم 14: يبين نسب السعادة والسرور عند مشاركة الأصدقاء في الممارسة الرياضية



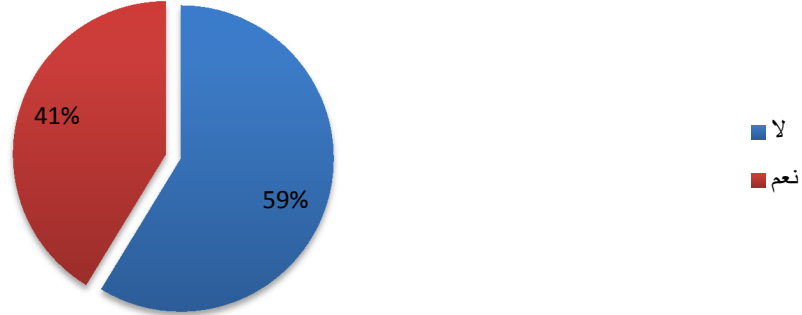
تحليل ومناقشة السؤال السادس من المحور الثالث:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال السادس المتعلق بهل تشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة أصدقائك الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بين أن ما نسبته 5.2% لا يشعرون بالسعادة والسرور عند مشاركة الأصدقاء الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ، بينما ما نسبته 20.9% يشعرون أحياناً بالسعادة والسرور عند مشاركة الأصدقاء الممارسة الرياضية ، بينما ما نسبته 27.3% يشعرون دائماً بالسعادة والسرور عند مشاركة الأصدقاء الممارسة الرياضية ، بينما الذي نسبته 40.7% يشعرون غالباً بالسعادة والسرور عند مشاركة الأصدقاء الممارسة الرياضية ، بينما الذين يشعرون نادراً بالسعادة والسرور عند مشاركة الأصدقاء الممارسة الرياضية فكانت نسبته 5.8%.

ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كا² 0.001 تساوي أو أقل من 0.001 ومنه نتيجة الإختبار معنوي جداً وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح الذين يشعرون بالسعادة والسرور عند مشاركة الأصدقاء الممارسة الرياضية في وقت الفراغ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 4.

الاستنتاج: نستنتج ان المراهقين يشعرون بالسعادة والسرور عند مشاركة الأصدقاء الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

شكل رقم 15: يبين نسب تسبب ألعاب الفيديو قلة النشاط والحركة



تحليل ومناقشة السؤال السابع من المحور الثالث:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال السابع المتعلق بهل تسبب لك ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت قلة النشاط والحركة بعد استخدامها بين أن ما نسبته 58.7% لا تسبب لهم ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت قلة النشاط والحركة مع فارق احصائي معنوي مقارنة بالذين تسبب لهم ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت قلة النشاط والحركة والذي نسبته 41.3%.

ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كاسي 0.027^2 اقل من 0.05 ومنه نتيجة الإختبار معنوي وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح الذين لا تسبب لهم ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت قلة النشاط والحركة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1.

الاستنتاج: نستنتج ان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت لا تسبب قلة النشاط والحركة للمراهقين.

شكل رقم 16: يبين نسب الشعور بالنشاط والحيوية عند الممارسة الرياضية في وقت الفراغ



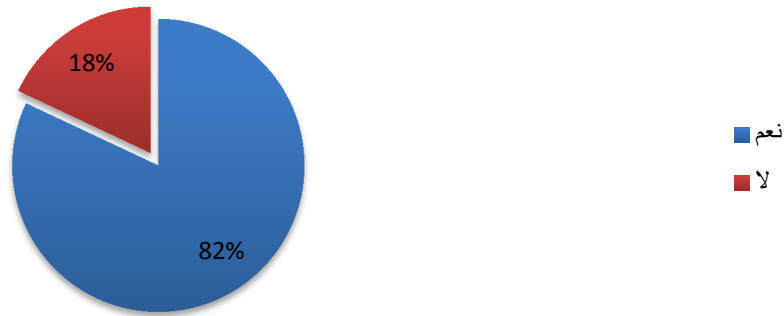
تحليل ومناقشة السؤال الثامن من المحور الثالث:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال الثامن المتعلق بمل تشعر بالنشاط والحيوية عند ممارستك الرياضة في وقت فراغك بين أن ما نسبته 87.8% يشعرون بالنشاط والحيوية عند الممارسة الرياضية في وقت الفراغ مع فارق احصائي معنوي مقارنة بالذين لا يشعرون بالنشاط والحيوية عند الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والذي نسبته 12.2%.

ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كاي² 0.001 اقل او تساوي 0.001 ومنه نتيجة الإختبار معنوي وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح الذين يشعرون بالنشاط والحيوية عند الممارسة الرياضية في وقت الفراغ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1.

الاستنتاج: نستنتج ان المراهقين يشعرون بالنشاط والحيوية عند الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

شكل رقم 17: يبين نسب الإحساس بالتفاؤل نحو المستقبل عند الممارسة الرياضية في وقت الفراغ



تحليل ومناقشة السؤال التاسع من المحور الثالث:

التحليل الإحصائي لنتائج السؤال التاسع المتعلق بمل ممارستك للأنشطة الرياضية في وقت الفراغ يمنحك إحساسا بالتفاؤل نحو المستقبل بين أن ما نسبته 82% الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تمنحهم إحساسا بالتفاؤل نحو المستقبل مع فارق احصائي معنوي مقارنة بالذين لا تمنحهم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ إحساسا بالتفاؤل نحو المستقبل والذي نسبته 18%.

ومن نتائج الجدول الإحصائي نجد معنوية اختبار كاي² 0.001 اقل او تساوي 0.001 ومنه نتيجة الإختبار معنوي وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح الذين تمنحهم الممارسة الرياضية الإحساس بالتفاؤل نحو المستقبل عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1.

الاستنتاج: نستنتج أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تمنح المراهقين إحساسا بالتفاؤل نحو المستقبل.

أهم الاستخلاصات:

- مستوى إدمان المراهقين لألعاب الفيديو وألعاب الانترنت مرتفع ويقضي أكثر من نصف العينة يومين فما فوق في الاسبوع بمعدل اكثر من ساعتين يوميا في استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت.
- يفضل المراهقون اللعب باستعمال الهاتف النقال لما يوفره من سهولة اللعب والوصول إلى ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت في أي وقت وزمان.
- يفضل المراهقون الألعاب الحربية على الألعاب الأخرى لما توفره عناصر إهمار وخصائص شكلية وتقنية حديثة التي تتمتع بها، والتي تجذب انتباه المراهقين وتجعلهم يقبلون عليها بشكل كبير.
- مستوى تعلق المراهقين بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ متوسطة وذلك لعدم جاذبية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعدم تطويرها مقارنة بتطور ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت.
- تتميز الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بالنشاط والحيوية كما أنها تكسب المراهقين الثقة بالنفس وتلي حاجتهم الجسمية والنفسية.
- تشغل الممارسة الرياضية وقت فراغ المراهقين إلى حد متوسط لكنهم يرغبون في زيادة عدد ساعات الممارسة الرياضية إن وجدوا الظروف والإمكانيات المناسبة والحديثة.
- تؤثر الممارسة الرياضية إيجابا على المراهقين المستخدمين لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت حيث تقلل من الإرهاق الذهني نتيجة استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت.
- للممارسة الرياضية في وقت الفراغ مكانة كبيرة لدى المراهقين فهي تكسبهم الثقة بالنفس وتعمل على إبراز طاقاتهم ومواهبهم، وتخلصهم من التوتر وتشعرهم بالنشاط والحيوية.
- تؤثر الممارسة الرياضية إيجابيا على المراهقين حيث تشعرهم بالسعادة والسرور وتكسبهم صداقات جديدة وتعمل على استقرار حالتهم النفسية الإيجابية.

الإقتراحات والتوصيات

- في ضوء الإستخلاصات التي توصل إليها الباحث من خلال الدراسة النظرية والميدانية وحتى تجلب
 الممارسة الرياضية المراهقين في وقت الفراغ وتحفزهم على الممارسة الرياضية فإنه نوصي بما يلي:
- ✓ تشجيع المراهقين على الممارسة الرياضية في وقت الفراغ للحفاظ على صحتهم الجسمية والنفسية.
 - ✓ على الجهات الوصية الإهتمام أكثر بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ وتطويرها وتوفير كل
 الامكانيات من اجل تعميمها.
 - ✓ توعية اولياء التلاميذ على أنهم عنصر فعال ومهم في تحفيز أبنائهم على الممارسة الرياضية في وقت
 الفراغ.
 - ✓ الإهتمام بإنشاء مركبات رياضية للرياضات المختلفة على غرار ملاعب كرة القدم لإرضاء مختلف
 ميولات ومواهب الشباب.
 - ✓ توفير عتاد متطور في المركبات الرياضية من أجل جلب المراهقين على الممارسة الرياضية في أوقات
 فراغهم.
 - ✓ توعية المراهقين بمخاطر إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت وضرورة زيادة ساعات ممارستهم
 للرياضة في أوقات فراغهم.
 - ✓ ضرورة دخول الخواص كمستثمرين في إنشاء المركبات الرياضية تراعي مختلف الميولات من أجل
 التطوير المستمر للممارسة الرياضية في وقت الفراغ.
 - ✓ تكييف القوانين وتقديم تسهيلات وتحفيزات للخواص للإستثمار في إنشاء مركبات رياضية للممارسة
 الرياضية في وقت الفراغ.
 - ✓ صيانة الملاعب والمركبات الرياضية بصفة دورية ومستمرة وذلك عن طريق التعاقد مع شركات
 متخصصة تضمن صيانة هذه الملاعب بشكل يساعد المراهقين على الإقبال على الممارسة الرياضية في
 وقت الفراغ.
 - ✓ القيام بدراسات مماثلة على المراهقين في المجتمع الجزائري في مختلف البيئات والمراحل الدراسية.
 - ✓ عند وضع برنامج الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لابد من مراعاة ما يلي:
 - أن يحتوي البرنامج على أنشطة متنوعة وجديدة.
 - أن يثير البرنامج المقدم دوافع الفرد للممارسة.
 - أن يراعي الفروق الفردية بين الممارسين.
 - أن يتناسب مع الإمكانيات المتوفرة.
 - مشاركة مشرفين متخصصين في وضع برنامج الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بمشاركة المراهقين
 وذلك بأخذ آرائهم حول البرنامج المقدم والبرنامج المقترح.
 - أن يتم التقييم المستمر لهذه البرامج و العمل على الارتقاء به.
 - أن يتم إشراك المراهقين في وضع الخطط لهذه البرامج لأنهم هم الفئة المستهدفة.

خاتمة:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، فقد بدأنا دراستنا في جمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، و انتهينا إلى طرح الأسئلة وتحليل نتائجها، والتوصل الى نتائج من خلال هذا البحث دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من ادمان العاب الفيديو والعباب الانترنيت.

إن هدف من الدراسة هو الكشف و الوقوف على دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من ادمان العاب الفيديو والعباب الانترنيت، مع إنتشار الألعاب الإلكترونية بين تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي و تحمل مضامين عن واقع اجتماعي وثقافي آخر يختلف كثيرا عن المجتمع الجزائري، اعتمدنا فيها على المنهج الوصفي وطبق من خلال توزيع الإستبيان على عينة الدراسة وخلصنا في نهاية الدراسة إلى جملة من الاستنتاجات أحاب بها عن التساؤلات التي تم طرحها في بداية الدراسة.

ولقد خالصنا إلى انه تعتبر العاب الفيديو الحربية من بين الألعاب التي تحتل المرتبة الأولى على حساب العاب الفيديو والعباب الانترنيت الأخرى والتي أصبح لها دور هام وكبير في حياة المراهق وسلوكه، فقد فرضت نفسها على المراهقين بفعل تقنياتها ومميزاتها، فأصبحوا يندفعون نحوها بشكل رهيب دون الشعور بمخاطرها سواء من الناحية الصحية أو السلوكية أو البدنية، كما اظهرت النتائج ان اكثر من نصف العينة يستخدمون العاب الانترنيت.

تسبب ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت العزلة الاجتماعية والانطواء على نفسه، مما يؤثر سلبا على نموه الفكري والشخصي والاجتماعي.

ان المدمنين لألعاب الفيديو والعباب الانترنيت من خلال ممارسته للنشاط الرياضي في وقت الفراغ ينشأ لديه شعور بالارتياح النفسي ، ويساهم في بناء شخصيته عن طريق تنمية الثقة بالنفس وغرس روح المرح والسعادة والسرور.

بالإضافة إلى الحفاظ على صحته الجسمية، كما أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تعالج الكثير من سلبيات ادمان العاب الفيديو والعباب الانترنيت بغرض تحقيق التوازن النفسي والثقة في النفس وانخراطه في جماعات لكي تنمو لديه الثقة بالنفس والشعور بالذات، كما يمكن للمراهق ادراك المكانة الاجتماعية لنفسه ولغيره من خلال الممارسة الرياضية وتوفر فرصا طبيعية للنمو، حيث أن المراهق الممارس للنشاط الرياضي

يندمج مع الجماعات التي تمده بنوع من الألفة والصدقة وتجعله يتقبل الآخر، وينطبع مع قيمه ويدرك دوره في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته.

وللممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور ايجابي وفعال، حيث ترفع المعنويات وذلك بفضل الإنتاج الزائد لمادة (السيروتين) التي تفرزها الخلايا العصبية في الدماغ وتعالج الاكتئاب والحمول فتجعل الإنسان يشعر بالسعادة والرضا كما أن التأثير الإيجابي للممارسة الرياضية يبقى ويستمر لفترات طويلة ولا يكون فقط عند ممارستها ومن إيجابيات الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

و لقد اتضح أنه عند ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للمراهقين ، تزداد ثقتهم بأنفسهم و استقرارهم النفسي و اطمئنانهم وتفاؤلهم للحياة و تمتعهم بأوقات سعيدة مع أنفسهم و مع الآخرين.

ومع أن هذه الدراسة قدمت في نهايتها عدة إجابات دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من ادمان العاب الفيديو والعباب الانترنت، إلا بمثابة فاتحة لدراسات جديدة يتم فيها تناول الظاهرة بمقاربات متعددة.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع والمصادر

المراجع بالعربية:

- احمد زكي صالح، علم النفس التربوي، القاهرة، مصر، مكتبة النهضة المصرية، 1972.
- احمد محمد الفاضل، الترويح الرياضي، قسم البرامج التدريبية، الرياض، 2007.
- اسماعيل القرغولي، التربية الترويحية، ب ط، بغداد، بيت الحكمة، 1989.
- أمين أنور الخولي ومحمد حمادي: برامج التربية الوطنية، ط1، دارالفكر العربي القاهرة، 1999.
- البنيان، عبد الله صالح، شتا، سيد، تحليل سيكولوجي لظاهرة الترويح واهميتها في مجتمعنا المعاصر، المؤتمر السادس لمنظمة المدن العربية، الدوحة، معهد العربية لانماء المدن.
- حامد عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي، ط4، القاهرة، عالم الكتب، 1977.
- داوود عبد اليمين وعطا هلال احمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ط1، الجزائر: ديوان 33 المطبوعات الجامعية، 2009.
- رجحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، أساليب البحث العلمية الاسس النظرية والتطبيق، ط1، مصر: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2010.
- زهران، حامد عبد السلام، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، ط5، القاهرة، عالم الكتب، 1995.
- سامي عرينج وآخرون، مناهج البحث العلمي وأساليبه، ط1، مجد الوثام للنشر، عمان، 1987.
- الطواب سيد محمد، سيكولوجية النمو الانساني، ط1، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1993.
- عبد الرحمان العيسوي، سيكولوجية النمو، ب ط، بيروت، دار النهضة العربية، 1987.
- عبد الرحمن العيسوي، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط1، بيروت، لبنان، دار العلوم العربية، 1993.
- عبد العالي الجسماني، علم النفس والتعليم، ط1، بيروت، دار العربية للعلوم، 1994.
- عبد الغني الديدي، التحليل النفسي للمراهقة: ظواهرها وخفاياها، ط1، بيروت، لبنان، دار الفكر اللبناني، 1995.
- عطيات محمد خطاب، اوقات الفراغ والترويح، ط1، مصر، جامعة حلوان القاهرة، 1990.
- عيسوي، عبد الرحمان محمد، الجديد في الصحة النفسية، ب ط، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2001.
- فاتح الدين شنين، الاخضر جغوب، كيفية التعامل مع المراهقين من اجل سعادة الاسرة، ملتقى وطني، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ايام 9-10 افريل 2013.

- فاخر علي، علم النفس التربوي، ب ط، بيروت، دار العلم للملايين، 1979.
- فرج احمد، مقال في العدوان مقدمة ابستمولوجية، مجلة علم النفس، العدد 27، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، 1993.
- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، ط4، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1970.
- القطب، اسحاق يعقوب، مفهوم الترويح في المجتمعات الحضرية المعاصرة، اجاث المؤتمر السادس لمنظمة المدن العربية، منعقد في الدوحة، معهد العربية لإنماء المدن، الرياض
- كمال ايت منصور، رابح طاهير، منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، الجزائر، 2013
- كمال درويش، أمين خولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي 1990
- كمال درويش، محمد محمد الحماحي، رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ، ب ط ، مصر، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- لعروسي جيلالي ، دور التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية عند المراهقين في المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2008.
- مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي العدد 29 ، جوان 2019
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، القاهرة: دار الفكر 28 العربي، 2007
- محمد عادل خطاب، النشاط الترويحي وبرامجه، ب ط، القاهرة، مكتبة القاهرة الحديثة.
- محمد عماد الدين اسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ب ط، الكويت، دار القلم، 1982.
- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى، الترويح بين النظرية والتطبيق، ط3، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004
- محمد محمد الحماحي، مصطفى عايدة عبد العزيز، الترويح بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب لنشر، القاهرة، 2001.
- مرسي، كمال ابراهيم، سيكولوجية العدوان، وزارة التربية، الكويت، 1975.

- مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، ط 1، الأردن: الدار العلمية 32 والدولية، 2002
- مروان عبد المجيد ابراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي، ط 1، الاردن، الدار الدولية العلمية للنشر والتوزيع، 2002
- مريم قويدر، أثر الألعاب الإلكترونية على سلوكيات لدى الأطفال، مذكرة مكملة لنيل الماجستير، منشورة، قسم علوم الإعلام والاتصال، كلية العلوم السياسية والإعلام، جامعة الجزائر 03، الجزائر 2012/2011
- مصطفى زيدان محمد، النمو النفسي للطفل والمراهق اسس الصحة النفسية، ب ط، جدة، دار الشروق، 1979.
- منذر الضامن، اساسيات البحث العلمي، ط 1، عمان، الاردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2007
- نمرود بشير، ألعاب الفيديو واثرها في الحد من ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي الترفيهي عند المراهقين المتمدرسين، جامعة الجزائر، 2008.

المراجع باللغة الأجنبية:

- De Besse· l'adolescence ·paris· P.U.F·1971
- F . Balle & al : Ecyelopédie de la sociologie , Librairie Larousse , Paris , 1975
- Sillamy.N· Dictionnaire de la psychologie· Paris ·Larousse· 1999

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
رئيس قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

رقم : 20 1 01 1

إلى
السيد /
مدير النشاط البدني
مغرداية

الموضوع : تقديم تسهيلات

تحية طيبة ، وبعد ،

في إطار التعاون بين الجامعات و المؤسسات الوطنية ، يقوم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بتدريب طلابه علما و عملا على البحوث و الدراسات الميدانية ، قصد إعدادهم و تكوينهم لخدمة قضايا التربية و التعليم في بلادنا ، و تحقيق أهداف منظومتنا التربوية، لذلك يسعدنا أن نطلب من سيادتكم تقديم التسهيلات اللازمة للطلبة الآتية أسماؤهم :

1 - السيد صالح قاسم

2 -

3 -

في مؤسستكم و كذا تقديم جميع المعطيات التي تهمهم في إعداد : مذكرة شرح
حول : دور المساهمة الرياضية في وقت الفراغ للتقليل من إدمان ألعاب الفيديو و ألعاب الإنترنت

تحت إشراف الأستاذ : د. زينب بلال

و إننا على يقين بأنكم ستبدلون جهدكم في ما يسمح به القانون لتقديم التسهيلات اللازمة لطلبة
معهدنا .

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام

ورقلة في :
رئيس القسم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

إلى السادة/
مديري الثانويات

مديرية التربية لولاية غرداية
مصلحة الموظفين و التفتيش
مكتب التكوين و التفتيش

الرقم : 281 /م.ت.ت/ 2021

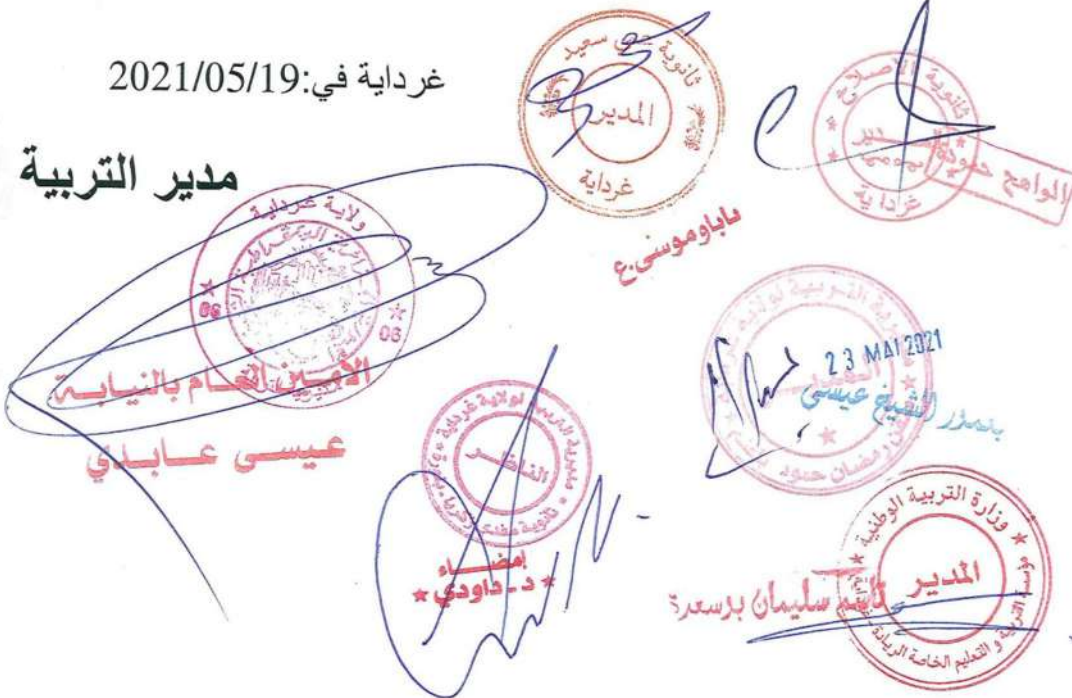
الموضوع: رخصة إجراء تربص تدريبي ميداني.

إن مدير التربية لولاية غرداية :

يرخص للسيد(ة): الشيخ صالح قاسم طالب(ة) بجامعة قاصدي
مرباح ورقلة معهد العلوم والتقنيات والنشاطات البدنية والرياضية
بإجراء تربص ميداني مع تقديم كافة التسهيلات اللازمة.

غرداية في: 2021/05/19

مدير التربية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



عزيزي الطالب السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

في إطار انجاز مذكرة التخرج بعنوان: " دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو و ألعاب الانترنت لدى المراهقين" دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانويات مدينة غرداية، استكمالا لمتطلبات نيل شهادة الماستر تخصص نشاط بدني رياضي تربوي.

نرجو منكم أن تفضلوا بالإجابة على أسئلة هذه الاستمارة بكل صدق وموضوعية حتى نكون في حدود الأمانة العلمية.

ملاحظة: ضع علامة (X) امام الإجابة المختارة.

تحت اشراف الأستاذ: د/بلال زيناوي.

من اعداد الطالب: الشيخ صالح قاسم.

معلومات خاصة:

العمر:

1. ما هي عدد ايام استخدامك لألعاب الفيديو وألعاب الانترنت خلال الاسبوع؟

يوم واحد يومين 3 ايام فما فوق

2. ما هو عدد الساعات التي تقضيها في ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت خلال اليوم الواحد؟

اقل من ساعتين أكثر من ساعتين

3. ماهي الوسيلة التي تفضلها للعب بألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت؟

الكمبيوتر الهاتف النقال
اجهزة ألعاب الفيديو اللوحات الالكترونية

4. ما نوع ألعاب الفيديو المفضلة لديك؟

ألعاب حربية ألعاب السباق
ألعاب رياضة ألعاب الغاز ألعاب اخرى

5. هل تلعب ألعاب الفيديو؟

باستعمال الأنترنت بدون استعمال الأنترنت

6. مع من تلعب ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت؟

بمفردك مع لاعبين أصدقاء مع لاعبين لا تعرفهم

7. ماذا تمثل لك ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت؟

هواية ترفيه
تنمية الذكاء مضيعة للوقت

8. هل تجد صعوبة في التوقف عن اللعب بألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت؟

نعم لا

9. ما هو نوع النشاط الرياضي الذي تفضل ممارسته في وقت الفراغ؟

كرة القدم كرة الطائرة السباحة
كرة السلة ألعاب القوى الرياضات القتالية ألعاب اخرى

هل يوجد من يشجعك على الممارسة الرياضية في وقت الفراغ؟

الأسرة الأصدقاء الأساتذة لا يوجد

10. ما مستوى تعلقك بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ؟

الى حد كبير الى حد ما غير متعلق به

11. هل تعي أهمية ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ؟

نعم لا

12. هل ممارستك للرياضة كافية الملى وقت فراغك؟

كافية الى حد كبير كافية كافية الى حد ما غير كافية

13. هل تفضل أن تقضي وقت أكثر في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ؟
 نعم لا
14. هل تعتقد ان ممارستك للرياضة في وقت الفراغ بانتظام يقلل من ساعات لعبك لألعاب الفيديو وألعاب الانترنت؟
 نعم لا
15. هل تساعدك الممارسة الرياضية في ملئ وقت فراغك بعد نهاية الدوام الدراسي؟
 دائما غالبا أحيانا نادرا أبدا
16. هل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تساعدك في الانضباط والتحكم في تنظيم وقت فراغك؟
 دائما غالبا أحيانا نادرا أبدا
17. هل تشعر بالمتعة عند:
 الممارسة الرياضية استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت
18. هل تسبب لك ألعاب الفيديو و ألعاب الانترنت إرهاقا ذهنيا بعد استخدامها؟
 نعم لا أحيانا
19. هل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تساهم في التخفيف من الارهاق الذهني الذي تسببه لك ألعاب الفيديو و ألعاب الانترنت؟
 دائما غالبا أحيانا نادرا أبدا
20. هل الممارسة الرياضية في وقت فراغك تساهم في استقرار حالتك النفسية الايجابية؟
 دائما غالبا أحيانا نادرا أبدا
21. هل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تحقق لك الاسترخاء وتخلصك من التوتر؟
 دائما غالبا أحيانا نادرا أبدا
22. هل تشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة اصدقائك في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ؟
 دائما غالبا أحيانا نادرا أبدا
23. هل تسبب لك ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت قلة النشاط والحركة؟
 نعم لا
24. هل تشعر بالنشاط والحيوية عند ممارستك للرياضة في وقت فراغك؟
 نعم لا
25. هل ممارستك للأنشطة الرياضية في وقت الفراغ يمنحك احساسا بالتفاؤل نحو المستقبل؟
 نعم لا

Frequencies

Notes

Output Created		06-JUN-2021 12:07:09
Comments		
Input	Data	C: \Users\hp\Desktop\Formati on SPSS\sav
	Active Dataset	Jeu_de_données1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	172
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=V1 V2 V3 V4 V5 V6 V7 V8 /PIECHART PERCENT /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:04,27
	Elapsed Time	00:00:02,35

Statistics

N	Valid	172	172	172	172	172
	Missing	0	0	0	0	0

Statistics

Frequency Table

	Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid	40	23,3	57,6
	73	42,4	100,0
3	59	34,3	34,3
Total	172	100,0	

Pie Chart

* Tableaux personnalisés.

```
CTABLES
/VLABELS VARIABLES=V1 V2 V3 V4 V5 V6 V7 V8 V9
  DISPLAY=LABEL
/TABLE V1 [COLPCT.COUNT PCT40.1] + V2 [COLPCT.COUNT PCT40.1] + V3 [COLPCT
.COUNT PCT40.1] + V4
  [COLPCT.COUNT PCT40.1] + V5 [COLPCT.COUNT PCT40.1] + V6 [COLPCT.COUNT P
CT40.1] + V7 [COLPCT.COUNT
  PCT40.1] + V8 [COLPCT.COUNT PCT40.1] BY V9
/CATEGORIES VARIABLES=V1 V2 V3 V4 V5 V6 V7 V8 V9 ORDER=A KEY=VALUE EMPTY=
INCLUDE
/CRITERIA CILEVEL=95.
```

* Tableaux personnalisés.

```
CTABLES
/VLABELS VARIABLES=V1 V2 V3 V4 V5 V6 V7 V8 V10
  DISPLAY=LABEL
/TABLE V1 [C][COLPCT.COUNT PCT40.1] + V2 [C][COLPCT.COUNT PCT40.1] + V3 [ C][COLPCT.COUNT
PCT40.1]
  + V4 [C][COLPCT.COUNT PCT40.1] + V5 [C][COLPCT.COUNT PCT40.1] + V6 [C][
COLPCT.COUNT PCT40.1] + V7
  [C][COLPCT.COUNT PCT40.1] + V8 [C][COLPCT.COUNT PCT40.1] BY V10
/CATEGORIES VARIABLES=V1 V2 V3 V4 V5 V6 V7 V8 V10 ORDER=A KEY=VALUE EMPTY
=INCLUDE
/CRITERIA CILEVEL=95.
```

Custom Tables Notes

* Tableaux personnalisés.

```
CTABLES
/VLABELS VARIABLES=V1 V2 V3 V4 V5 V6 V7 V8 V13
  DISPLAY=LABEL
/TABLE V1 [C][COLPCT.COUNT PCT40.1] + V2 [C][COLPCT.COUNT PCT40.1] + V3 [ C][COLPCT.COUNT
PCT40.1]
  + V4 [C][COLPCT.COUNT PCT40.1] + V5 [C][COLPCT.COUNT PCT40.1] + V6 [C][
COLPCT.COUNT PCT40.1] + V7
  [C][COLPCT.COUNT PCT40.1] + V8 [C][COLPCT.COUNT PCT40.1] BY V13
/CATEGORIES VARIABLES=V1 V2 V3 V4 V5 V6 V7 V8 V13 ORDER=A KEY=VALUE EMPTY
=INCLUDE
/CRITERIA CILEVEL=95.
```

Custom Tables Notes

Chi-Square	13,395 ^a	31,581 ^b	26,372 ^c	76,430 ^c	87,186 ^c
df	1	2	4	4	4
Asymp. Sig.	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Exact Sig.	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Point Probability	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Chi-Square	77,593 ^c	5,233 ^a	98,256 ^a	70,349 ^a
df	4	1	1	1
Asymp. Sig.	0,000	0,022	0,000	0,000
Exact Sig.	0,000	0,027	0,000	0,000
Point Probability	0,000	0,009	0,000	0,000

Test Statistics

- a. 0 cells (,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 86,0.
 b. 0 cells (,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 57,3.
 c. 0 cells (,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 34,4.

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة دور الممارسة الرياضية في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، واستخدمنا المنهج الوصفي وذلك لطبيعة الدراسة والذي يستخدم في بحوث التربية والنفسية والاجتماعية حيث يعطي الدلالة الإحصائية عن طريق الاستبيان، وقد أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية وكان عددهم 172 من المجتمع الكلي للدراسة والذي قدر بـ 1682 تلميذ ذكور، وتم الاعتماد في جمع بيانات البحث عن طريق الاستبانة من خلال أسئلة موجهة لتلاميذ ثانويات مدينة غرداية.

وبعد تحليل بيانات الاستبيان عن طريق برنامج التحليل الإحصائي استنتج من البحث "دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت" خلصت النتائج إلى أن المراهقين يستخدمون الألعاب الحربية أكثر من غيرها بشكل كبير، كما تؤثر الممارسة الرياضية إيجاباً على المراهقين المستخدمين لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت حيث تقلل من الإرهاق الذهني نتيجة استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت كما أنها تكسبهم الثقة بالنفس وتعمل على إبراز طاقاتهم ومواهبهم، وتخلصهم من التوتر وتشعرهم بالنشاط والحيوية.

في الأخير أوصى الباحث بتوفير عتاد متطور في المركبات الرياضية من أجل جلب المراهقين على الممارسة الرياضية في أوقات فراغهم، وأن يثير البرنامج المقدم للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دوافع المراهق ورغباته، ومشاركة مشرفين متخصصين في وضع برنامج الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضية، وقت الفراغ، الإدمان، ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت، المراهق.

Abstract :

This study aims at learning about the role of sports in reducing the addiction to video games and internet games among high school students. this research requires a descriptive approach as it is used in educational, psychological, and social researches, which includes questionnaires and statistics. The study was conducted on some of the high school students, and they were 172 of overall Ghardaia's high school students. The research data was collected through a questionnaire.

The data analysis of this research conducted through statistical analysis software, and it concludes the importance of sports during spare time in reducing video games and internet games addiction. The findings are that adolescents use war games significantly more often than others, and it shows that sports affect positively those who play video games, which reduces mental fatigue, and it gives them self-confidence, works to highlight their potential and talents, relieves them from stress, and makes them feel active and vibrant.

Fianally, I recommend providing advanced equipment in sports vehicles, in order to attract teenagers to practice sports in their free time, and the presented program should satisfy adolescent motives and desires, and the participation of supervisors specialized in the development of the leisure sports program.

Key words : sports, free time, addiction, video games, internet games, adolescent.