جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم: نشاطات التربية البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

قسم علوم وتقنيـات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص:نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان :

# الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية

إعداد الطالب:

بيتور عبد الجليل حسام الدين

إشراف:

د.زيناي بلال

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: .....

أمام اللجنة المكوّنة من السادة:

| الاسم واللقب | الرتبة العلمية | الجامعة | الصفة |
|---|---|---|---|
| بلال زيناي | أستاذ محاضر ب | جامعة ورقلة | مُشرفاً و مقررًا |
| محمد كريبع | أستاذ محاضر أ | جامعة ورقلة | رئيسًا |
| جمال تقيق | أستاذ محاضر أ | جامعة ورقلة | مُناقشًا |

السنة الجامعية: 2019م- 2020م

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم: نشاطات التربية البدنية والرياضية

رقم الترتيب:.....

رقم التسلسلي :.....

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

قسم علوم وتقنيـات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص:نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان :

# الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية

إعداد الطالب:

بيتور عبد الجليل حسام الدين

إشراف:

د.زيناي بلال

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: .....

أمام اللجنة المكوّنة من السادة:

| الاسم واللقب | الرتبة العلمية | الجامعة | الصفة |
|---|---|---|---|
| بلال زيناي | أستاذ محاضر ب | جامعة ورقلة | مُشرفاً و مقررًا |
| محمد كريبع | أستاذ محاضر أ | جامعة ورقلة | رئيسًا |
| جمال تقيق | أستاذ محاضر أ | جامعة ورقلة | مُناقشًا |

السنة الجامعية: 2019م- 2020م

بسم الله الرحمن الرحيم

# إهداء:

أهدي ثمرة جهدي لهذا العمل المتواضع إلى كل من:

الوالدين الكريمين، أطال الله في عمرهما وبارك فيه؛

فلهما الفضل الكبير لما وصلنا إليه اليوم ووصولي لمرتبة علمية " ماستر " في التعليم العالي

أهدي أيضا إلى كل الأصدقاء وزملاء الدراسة ،

وأهدي إلى إخوتي الأعزاء؛ الذين كان لهم الفضل الكبير في مساندتهم لي ،

إلى جميع أساتذتي الكرام؛ ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي

أهديها إلى كل أحبتي في الله، وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون، وفي أصعدة كثيرة

أُقدِّم لكم هذا البحث، وأتمنَّى أن يحوز على رضاكم.

**بيتور عبد الجليل حسام الدين**

# شكر و عرفـان

نحمد لله أولا الذي هدنا وأكملنا هذه العمل المتواضع، ثم الصلاة والسلام على خير نبي للحق هدى وعلى آله وصحبه أجمعين ومن اهتدى به ثانيا أما بعد:

أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد، ولو بكلمة تشجيع في إنجاز هذه المذكرة ونخص بالذكر الأستاذ " زيناي بلال" وعائلته، وجميع أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة

وإلى كل الأساتذة المعهد .

وشكرا جزيلا لكل من نسيه قلمي وتذكره قلبي

لكم مني جزيل الشكر والاحترام

# فهرس المحتويات


| العنوان | رقم الصفحة |
|---|---|
| البسملة | |
| إهداء | أ |
| الشكر والتقدير | ب |
| فهرس المحتويات | ج |
| قائمة الجداول | ت |
| ملخص | ث |
| مقدمة | 01 |
| **الفصل الأول: مدخل لدراسة** | |
| 1. الإشكالية | 02 |
| 2. فرضيات الدراسة | 04 |
| 3. أهداف الدراسة | 04 |
| 4. أهمية الدراسة | 05 |
| 5. مصطلحات ومفاهيم الدراسة | 06 |
| 6. أهم النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة | 07 |
| **الفصل الثاني: الدراسات السابقة** | |
| 7. عرض الدراسات السابقة | 14 |
| 8. التعقيب عن الدراسات السابقة | 16 |
| **الفصل الثالث: الجانب التطبيقي** | |
| 9.منهج الدراسة | 21 |
| 10.مجالات الدراسة | 21 |
| 11.الدراسة الاستطلاعية | 22 |
| 12.الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة | 22 |
| 13.الخصائص السيكومترية للمقياس | 23 |
| 14.مجتمع الدراسة | 25 |
| 15.عينة الدراسة وكيفية اختيارها | 25 |

| | |
|---|---|
| 16.الطريقة الإحصائية | 26 |
| خلاصة | 27 |
| **الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج** | |
| 17.عرض ومناقشة وتحليل النتائج | 29 |
| 18.تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات | 32 |
| 19.الاستنتاج العام | 36 |
| 20.الاقتراحات والتوصيات | 37 |
| قائمة المـراجع والمصادر | 39 |
| قائمة المـلاحق | 43 |

## قائمة الجداول


| رقم الجدول | العنوان | رقم الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | يبين ثبات استبيان(الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ) عن طريق ألفا كرونباخ. | 23 |
| 2 | يبين ثبات مقياس (الصحة النفسية) عن طريق ألفا كرونباخ. | 23 |
| 3 | يبين ثبات لمحاور ككل : (الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية) عن طريق ألفا كرونباخ . | 24 |
| 4 | يبين تقسيم العينة على ثانويات . | 25 |
| 5 | لحساب المتوسط النظري لقياس مستويات التقييم للدرجة الكلية مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والدرجة الكلية لمتغير مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ | 29 |
| 6 | يبين تحليل نتائج الفرضية الأولى تنص الفرضية على أنه " مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع | 29 |
| 7 | يبين تحليل نتائج الفرضية الثانية القائلة ب مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع | 31 |
| 8 | يبين نتائج الفرضية العامة : والقائلة بتوجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية | 32 |

## قائمة الأشكال


| رقم الشكل | العنوان | رقم الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | يمثل تتدرج الحاجات حسب أهميتها في شكل هرمي | 10 |
| 2 | تمثل تقسيم العينة على حسب الثانويات | 26 |

# ملخص

**ملخص :**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية، حيث تكونت عينة دراستنا من (**60**) تلميذ وتلميذة من سنة ثانية وثالثة ثانوي من كل : **الحاج فيلالي الأخضر، الحاج علال بن بيتور ، ومتقن الشهيد أحمد بلغيث**، وقد كان اختيارنا للعينة عشوائيا وتم استعمال المنهج الوصفي في الدراسة واستعمال الحزم الإحصائية في عملية التفريغ من خلال **برنامج الحزم الإحصائية " SPSS " نسخة 21**وقد تم حساب صدق وثبات المقياس للتأكد من صلاحية المقياس والاستبيان الذي تم إعداده والذي يتوافق مع خصائص عينة دراستنا والمتغيرات المراد قياسها، حيث أظهرت النتائج ما يلي :

- مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي منخفض.
- مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي منخفض.
- توجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.

وفي الأخير تم الخروج بالتوصيات والاقتراحات كخاتمة لموضوعنا.

**كلمات مفتاحية:** الممارسة الرياضية في وقت الفراغ، بالصحة النفسية، تلاميذ ثانويات، ثانويات.

**Abstract:**

This study aimed to know the sports practice in leisure time and its relationship to mental health, as our study sample consisted of (60) male and female students from a second and third year of secondary school from each: **Hajj Filali Al-Akhdar, Hajj Allal bin Bitour, and the master of the martyr Ahmed Balgith,** and our selection of the sample was Randomly, the descriptive approach was used in the study, and the statistical packages were used in the unloading process through the statistical packages program "SPSS" version 21. The validity and reliability of the scale were calculated to ensure the validity of the scale and the questionnaire that was prepared, which corresponds to the characteristics of our study sample and the variables to be measured. The results showed what Follows:

- The level of sports practice in the spare time of secondary school students is low.
- The level of mental health in the spare time of secondary school students is low.
- There is a correlation between sports practice in leisure time and mental health among secondary school students.

Finally, recommendations and suggestions were made as a conclusion to our topic.

**Key words:** Sports practice in leisure time, mental health, high school students, high schools.

# مقدمة

## مقدمة :

تُعتَبَرُ الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية عُنصرًا بَالغَ الأهميَّةِ في حَيَاة الفَردِ، ذَلكَ لِما لها من أهمية وفوائد كبيرة على الأفراد لما تنتجه من آثارٍ صِحّية وجَسَديّة ونَفسيَّة، خاصَّة وأنَّ مَفهوم ممارسة الرِّياضة يفي وقت الفراغَ يختَلِف من مُجتمع لآخر تِبَعًا لِاختِلافِ الأَديَان والعَادات وأَساليب التَّنشِئَة الاِجتِمَاعيَّة للأفراد وثقافات المناطق الجغرافية ... الخ .

إنَّ مُمارسةَ النَّشاطِ الرِّياضي في وقت الفراغ لها مستوياتهما مرتفعة أو منخفضة حيث باتت الرِّياضة أمرًا مُهِمًا في البحثِ عن اللَّياقة البَدنيَّة والرَّاحة النفسيَّة وتحقيق الصحة، كلها ضروريات في حياة الفرد ولم تكُنْ ممارسة الرِّياضة في وقت الفراغ جديدة بل قديمة وكانت أكثر انتشارا في الدول العربية بهدف مُواكبةِ التطوُّراتِ الرَّياضيَّة وخَوْضِ غِمَار المنافسة في مُعظم الألعابِ الرَّياضيَّة .

ولمعالجة هذا الموضوع تم تقسيم دراستنا إلى فصلين (**نظري وتطبيقي**) حيث **الفصل النظري** تمثل في الفصل كمدخل لدراسة واحتوى على الإشكالية والتي من خلالها أردت الوصول إلى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية وتطرقت أيضا إلى تبيان أهداف الدراسة، ومدى أهميته وشرح أهم المصطلحات المتعلقة بالدراسة، ثم تطرقت إلى أهم النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة، وأما الفصل الثاني يتضمن الدراسات السابقة حيث تم عرض مجموعة من الدراسات المتعلقة بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ وأخرى بالصحة النفسية.

أما **الجانب التطبيقي** يتضمن فصلين، الفصل الأول ويتضمن منهجية الدراسة والعينة المستهدفة كما تناولنا الأدوات الخاصة لقياس المتغيرات والخصائص السيكومترية لهذه الأدوات (الاستبيان والمقياس) من صدق وثبات، كما تناولنا خصائص العينة وطرق اختيارها وفي أخر الفصل تناولنا الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث والفصل الثاني يتضمن عرض وتحليل وتفسير النتائج.

## 1.إشكالية:

إن التطورات الحاصلة اليوم في شتى مجالات منها اجتماعية، اقتصادية، ثقافية، علمية تربوية ورياضية ...الخ، كان لها الفضل الكبير في التطور ونمو المجتمعات وترتيبها أي المجتمعات التي تتميز بالنمو والتقدم وأيهما التي تمتاز بالضعف أو ما يعرف بالتخلف في هذه المجالات، وقد يعود السبب الرئيسي إلى حسن استغلال الوقت الفراغ أو ما يعرف بالوقت الضائع حيث أن لا يمكن اعتبار وقت الفراغ مسألةً أو ظاهرة ثانويّة، وغير مُهمّة.

كما أنّه لا يمكن إنكار مدى قيمته، وأهمّيته بالنسبة إلى أفراد المجتمع، والمجتمع نفسه فقد أصبح وقت الفراغ حقيقة ملموسة وظاهرة تحتاج إلى البحث، والدراسة، والفَهْم العميق وإجراء وسائل المعالجَات الموضوعيّة، وفي الآونة الأخيرة، ومع ظهور التقدُّم التكنولوجيّ، والتقني تزايد وجود وقت الفراغ لدى أفراد المجتمع، وظهرت العديد من المشكلات الجديدة التي تتعلَّق باستغلاله واستثماره بما هو مفيد، ويزداد الأمر أهمّية فيما يتعلَّق بفئة الشباب؛ فالشباب هم أساس الحياة الاجتماعيّة، وبناء المجتمع.[1]

كما أن لوقت الفراغ أهميّة وقيمة عالية؛ حيث يمكن استغلاله في اكتساب مهاراتٍ جديدةٍ، ويمكن أن يروّح فيه الفرد عن نفسه، وقد جاء لفظ وقت الفراغ من أصل لاتينيّ؛ فهو مُشتقّ من لفظ (licere) الذي يعني التخلّص من ارتباطات العمل والتزاماته، أمّا في الوقت الحاليّ فأصبح يُطلَق على حريّة الفرد في ذلك الوقت، واستخدامه بطرُق شتّى[2].

فالإنسان الناجح هو من يُحسِن استغلال الوقت، ويعرف كيف يُدير وقته وينظّمه، ويغتنم أوقات فراغه في أعمالٍ تعود عليه بالنجاح والتقدّم، فترتفع الرّوح المعنويّة لديه، ويكون النجاح والتقدّم حليفه في خطوات حياته، وتتّضح صورة الحياة أمام الفرد بكلّ ما فيها من واجباتٍ وأعمالٍ وترفيه[3]، ومن الطُّرق التي يُمكن استغلال الوقت عن طريقها لتكون ذات فائدة فقضاء الوقت في ممارسة بعض الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ التي تُقوّي الجسم وتُمرِّنه، وتمدُّه بالطّاقة واللياقة البدنيّة والتي تهدف إلى تحقيق الصحة النفسية للفرد فيما بعد ومن هذه الرياضات: رياضة الجري، والسباحة، والفروسيّة، وركوب الدرجات الهوائيّة، كرة القدم.....وغيرها من الرياضات التي لها أهمية كبيرة لصحة النفسية فيما بعد للفرد.

---

[1] فاتن مبارك، **وقت الفراغ والتنمية الثقافي**: أية علاقة؟، صفحة 8. بتصرّف.من موقع https://mawdoo3.com. 2019/12/17. 00.44h.

[2] الدبن محمد بن حسين الشقحاء (1423هـ)، **العوامل المؤدية إلى ارتياد الشباب للمقاهي الشعبية**، (الطبعة الأولى)، الرياض: أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية،1423هـ، ج1، ص ص 16-18.

[3] جيمس آر شيرمان، ، **التخطيط أول خطوات النجاح**، ط1، ، بيروت: الريان،ج1، 2010،ص ص 34-36.

وبما أن ممارسة الرياضة في أوقات الفراغ الغير مقررة لها تأثير وعلاقة قوية بسلامة الصحة النفسية ارتأينا إلى تطبيقها على المؤسسات التعليمية لكن شريطة ألا تكون الممارسات الرياضية للتلاميذ مقررة لهم في المنهاج الدراسي بل تتعداه وهي الممارسة في وقت الفراغ حيث سنحاول معرفة أثر ممارسة التلميذ للرياضة في وقت فراغه وما لها من تأثير على صحته النفسية كون التلميذ أثناء ممارسة الرياضة تنتج عنها العديد من الآثار التي يمكن قياسها علميا، فأصبحت الدول المتطورة والمتقدمة تهتم بممارسة تلاميذها للرياضة أثناء أوقات فراغهم مما تؤدي إلى نقص الأمراض النفسية وهذا لما لها من علاقة وطيدة وكبيرة في تحقيق صحة النفسية للتلميذ، حقيقتا أصبحت دول النامية ومنها الجزائر تسعى من خلال مفكريها وباحثيها إلى السعي لمعرفة أسباب انتشار الأمراض النفسية لدى تلاميذها محاولين تحقيق الصحة النفسية لهم من خلال ممارسة الرياضة خاصة في أوقات فراغهم.

ومن المعروف أن الفرد لديه حب المشاركة الاجتماعية وهو ما أشار إليه ابن خلدون أن الإنسان اجتماعي بطبعه تدفعه إلى أن يكون دائما مع غيره من الناس وأن هذه الغريزة عما في البشر بيد أننا نلاحظ الطفل البشري يموت في ساعته إن لم تتلقفه الأيادي عند ميلاده فيتعلم منذ الوهلة الأولى في حياته الحاجة من الجماعة واعتماده عليها[1]، فالطفل يولد في ثقافة معينة ووسط اجتماعي معين وتتكفل الأسرة والمدرسة والمحيط وغيرها من مختلف الجماعات بتدريبه حتى يصبح عضوا ونافعا أو غير نافع في مجموعته عن طريق تشربه لثقافتها إذ يكتسب الطفل من الجماعة اللغة التي تساعده على التفاعل مع غيره ،كما يكتسب منها العادات والتقاليد، وتحدد له دوره فيها وفكرته عن نفسه أي أن الجماعة هي التي تحول الطفل إلى كائن اجتماعي تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الحرجة والهامة في حياة الفرد، حيث تؤثر في نموه الاجتماعي وبالتالي بناء جسر العلاقات الاجتماعية والتي تؤهله إلى التوافق الاجتماعي وأي خلل يطرأ على نموه في هذه المرحلة يؤثر سلبا على تكوين شخصيته لاحقا، حتى يكون نموه سليما من جميع النواحي وجب علينا توفير له حاجيات متعددة لا تستحق التأجيل نجد في مقدمتها التربية وهذه المهمة تبدأ بها الأسرة باعتبارها الخلية الأولى، بالإضافة إلى المدرسة التي تعمل على التعرف على حاجيات التلميذ وميوله وتوفير ما يناسبه من نشاطات تربوية لتلقين التلميذ قيم ومبادئ مجتمعه[2] ، وحمايته من أخطار الانحرافات السلوكية لصرف الطاقة الكامنة داخله ،وذلك في نشاط له قيم أخلاقية كالتربية البدنية والرياضية التي أصبحت محط اهتمام كل المؤسسات ،خاصة المؤسسات التربوية والتي تشكل بنظامها وقواعدها ميدانا هاما وواسعا من ميادين التربية العامة إلى جانب كل هذا فالنشاط البدني يعبر عن الذات ويزرع في حياة المراهق الفرجة والسرور ويعطيه الفرصة للتعامل والتواصل مع بقية

[1] دغيوب عبد القادر وتقية يوسف، **دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية التفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية ثانوية خميس مليانة** ، مذكرة لنيل شهادة ماستر، تخصص نشاط بدني الرياضي التربوي، 2015/2014، ص5.

[2] دغيوب عبد القادر وتقية يوسف، نفس المرجع، ص5.

أفراد مجتمعه بتقنية راقية كي يصبح مواطنا يتحمل مسؤوليات الاشتراك في المجتمع الكبير عن طريق العمل المستمر والإنتاج الذي يحافظ على هذا المجتمع.

وما يؤكده العلم الحديث والدراسات المختلفة لعلماء الاجتماع أهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ولما لها من تأثير جلي وواضح قد تم التوصل إليها بفضل العديد من الدراسات وهذا مادلت عليه الكثير من الدراسات العلمية التي قام بها **كارتنkarten** حيث أثبتت أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة في وقت الفراغ أكثر نجاحا اجتماعيا ولديهم ميلا أصيلا للاجتماع بالآخرين ومحبتهم ، بالإضافة إلى أنهم يتمتعون بمهارات طيبة يشعرون بالسعادة والراحة في وجودها مع مجموعة من الرفاق والأصدقاء ، كما تبث أنهم أكثر توفقا في حياتهم العائلية أكثر انبساطا ومرحا وانبساطا مع إخوانهم وزملائهم وذويهم وأنهم يتمتعون بالقدر من الحرية والاستقلال[1].

وانطلاقا من هذا أردنا أن نكشف عن مدى فعالية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية ومما يؤذي للاندماج الفعلي في المجتمع ومنه يتجلى لنا **التساؤل العام كالآتي**:

- ✓ **هل توجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية ؟**

- **التساؤلات الجزئية:**
  - ✓ ما مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ؟
  - ✓ ما مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ؟

## 2.فرضيات الدراسة:

**الفرضية العامة :**

- ✓ توجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية .

**الفرضيات الجزئية :**

- ✓ مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع .
- ✓ مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع .

## 3.أهداف الدراسة:

يمكن تلخيص أهداف البحث في ما يلي:

[1] **رضوان بن جدو بعيط، الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي** ،رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم .جامعة الجزائر سنة 2003/2002.ص4.

- ✓ الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لها علاقة بالصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.
- ✓ معرفة مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي .
- ✓ معرفة مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

## 4.أهمية الدراسة:

إن من خلال دراستنا لموضوع الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية لدى تلاميذ الثانوية، يتضح لنا مدى أهميته مشكلا جانبين (علمي /وعملي ) ويتضح ذلك من خلال النقاط التالية:

- **عمليا** : كيفية استغلال وقت الفراغ في ممارسة التربية البدنية والرياضية ولما لها من تأثير على الصحة النفسية للتلميذ في المرحلة الثانوية
  - محاولة ربط وقت الضائع والفارغ بالممارسة الرياضية في المؤسسات التعليمية خطوة نحو التقدم وارتباطها بالمؤسسات التعليمية اليوم .
  - **أما علميا** : أخذها كمرجع علمي جديد كونها لا توجد دراسات سابقة تضم متغيرات دراستي معا هذا من جهة.
  - ومن جهة أخرى أخذها كمرجع علمي في مكتبات الجامعة لمساعدة الطلبة والمهتمين بهذا المجال.

## 5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### 5-1-الممارسة الرياضية:

**- اصطلاحا:** هي اشتراك الفرد في كل نشاط بدني له خاصية الألعاب ، ويمارس بصفة فردية أو مع الآخرين كما يجب إتباع اللوائح والقواعد والقوانين التي تنظم تلك الألعاب من خلالها يتم اكتساب القدرات البدنية والمعرفية والاتجاهات المخالفة ، وذلك استنادا إلى مجموعة من النظريات والمبادئ التي تعمل على تبرير وتفسير واستخدام هذه الأساليب والطرق الفنية ، كل هذا يساهم بطريقة أو بأخرى في التنشئة الاجتماعية.[1]

كما يرى***williams brownel vernier*** أن الممارسة الرياضية هيا عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدى بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسته لهذا النشاط.[2]

---

[2]أمين أنور الخولي:**أصول التربية البدنية والرياضية ،المدخل**، التاريخ ، الفلسفة ،الطبعة الثالثة ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة2001 ،ص31 .
محمود عوض بيسوني ،فيصل ياسين الشاطئ ،**نظريات وطرق ت-ب-ر** ،ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 ،ص30.[2]

– ويقصد بها **إجرائيا:** أن الممارسة الرياضية هي ميزة خاصة واللعب حيث يلتمس منها المراهقون الراحة الجسدية والنفسية تعبيرا عن شعورهم ومكبوتاتهم.

## 5–2–وقت الفراغ:

**–اصطلاحا:** 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.[1]

– **إجرائيا:** يقصد به الوقت الباقي من الساعات العمل المحددة عامة أو المرسوم عليها قانونيا إذا كانت تخص ساعات الدراسة للتلميذ.

## 5–3–الصحة النفسية:

**–اصطلاحا:** حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوفقا نفسيا وشخصيا واجتماعيا مع نفسه والآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادر على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سويا ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش بسلام.[2]

–**إجرائيا:** هي الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب أو أفراد العينة التي تطبق عليهم الدراسة من خلال أداة المستخدمة في جمع البيانات المعتمدة من طرف صاحب الدراسة في متغير الصحة النفسية.

## 6.أهم النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة:

### * النظريات المفسرة للممارسة الرياضية:

## 6–1–نظريات اللعب:

لقد بحث العديد من العلماء والفلاسفة عن السبب في الميل للعب ودوافعه ومعرفة منشأه وأنواعه وتشابه بعض الألعاب في البلاد المختلفة وما إلى ذلك ووضعوا عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكال متعددة ومن أبرز تلك النظريات ما يلي:

### 6–1–1–نظرية الطاقة الزائدة:

لقد عبر الفيلسوف الألماني "**فريد ريك شيلد**" عن فكرته عن اللعب بأنه ((البذل الهادف للطاقة الزائدة)) وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد, وكنتيجة لدلك يوجد لدى الإنسان قوة كامنة لفترات طويلة, أتناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز

---

[1] كمال درويش–محمد محمد الحماحمي ، **رؤية عصرية لترويح وأوقات الفراغ** (مصر ، مركز الكتاب للنشر .1997) ص26.

[2] الزبيدي كامل علون والهزاع ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، العدد22 ،1997 ،ص112

الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفد, واللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.[1]

ويرى الباحث بأن هذه النظرية تمكنت من لفت النظر إلى كثرة النشاط والحركة التي يتميز بها الطفل ولكنها لم تفسر هذا النشاط ، فتفسير النشاط لايبرر وجود الطاقة الزائدة رغم انه تعبير مناسب لتعدد جوانب نمو الطفل.

## 6-1-2-نظرية الترويح:

يوضح "**جوتسموتس**" القيمة الترويحية للعب, حيث تفترض نظريته أن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي, والإجهاد العقلي والقلق النفسي.[2]

ويرى الباحث بأن هذه النظرية أشارت إلى أن الإنسان يلعب كي يريح عضلاته وأعصابه المرهقة التي أنهكها التعب, ذلك لأن الإنسان عندما يستخدم عضلاته وأعصابه بصورة غير الصورة التي كان يستخدمها أثناء العمل فإنه يعطي بذلك لعضلاته وأعصابه المتعبة فرصة كي تستريح.

## 6-1-3-نظرية التهدئة:

أوضح cart أن للعب وظيفة أخرى تتعلق بتهدئة الحالة السيكولوجية للفرد وذلك من خلال إشباع ميوله , التي يتسبب عدم إشباعها بالحالة من التوتر والإحباط .

فهناك العديد من الميول التي تقف النظم الاجتماعية حائلا دون إشباعها, كالميول والدوافع الخاصة بالمقاتلة, فإن المجتمع لايرضي وسائل إشباعها بصورة جدية: ومن تسول له نفسه إشباع هذه الميول بالمقاتلة يجد نفسه تحت طائلة القانون.

إلا أن الفرد يمكن أن يشبع ميوله هذا من خلال لعبة, أي بصورة غبر جدية يرتضيها المجتمع ويقرها , وذلك بأن يختار ألوانا من نشاط اللعب التي تشبع ميول المقاتلة عنده كالألعاب التي يتغلب فيها على منافسه, وخاصة تلك الألعاب التي تسمى بألعاب النزال كالملاكمة والمصارعة والمبارزة.

وبذلك يستطيع الفرد بأن يشبع ميوله بهذه الكيفية بدلا من كبتها على طريق غير مشروع وما سوف يترتب على ذلك من أثار نفسية سيئة.

وبهذا يستطيع الفرد أن يهدئ من إلحاح ميوله دون أن يصاب بأضرار نفسية, وبالصورة التي تحقق له أن ينفس عن دوافعه باللعب.

---

[1] محمد إبراهيم عبد المجيد،**تعلم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال المعاقين عقليا**.مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،1999،ص49

[2] محمد إبراهيم عبد المجيد، **تعلم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال المعاقين عقليا**. مرجع سابق،ص49

إلا أن هذه النظرية لا تكاد تصدق إلا على ألعاب من جاوز مرحلة الطفولة[1].

ويرى الباحث بأن هذه النظرية مفادها أن اللعب يهدئ الرغبات المكبوتة, فاللعب بالشطرنج أو غير ذلك يهدئ غريزة المقاتلة لدى الفرد.

## 6-1-3-نظرية التواصل الاجتماعي:

تشير هذه النظرية إلى أن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته ولذلك نرى أن لكل دولة لعبتها المفضلة التي تشتهر بها , ففي مصر نجد أن كرة القدم هي اللعبة السائدة , وفي الهند الهوكي, وفي الولايات المتحدة البيسبول وفي إنجلترا الكريكت وفي اسبانيا مصارعة الثيران.[2]

يرى الباحث أن هذه النظرية أشارت إلى أن لكل مجتمع نوع من اللعب يميزهم عن غيرهم في طريقة التواصل فيما بينهم, فكل دولة لها لعبة تميزها عن غيرها من الدول.

## 6-1-4-نظرية التعبير الذاتي:

يؤكد "ماسون" أن الإنسان مخلوق نشط, إلا أن تكوينه الفسيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقاته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها وتدفعه ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب.[3]

يرى الباحث أن هذه النظرية أشارت إلى أمر مهم وهو الفروق الفردية, حيث كل فرد خصائص تجعله يمارس اللعبة المناسبة له.

- **النظريات المفسرة للصحة النفسية:**

### 1- نظرية التحليل النفسي/ لفرويد:

نظر فرويد إلى الإنسان نظرة تشاؤمية فالفرد دائما في صراع بين دوافعه المختلفة, بين ما يريده, وبين الدوافع التي لا تقبلها الجماعة, وهو دائما يشعر بالقلق من احتمال خروج ما كبت من خبرات ومشاعر مؤلمة من اللاشعور إلى الشعور .

---

[1] محمد أحمد خطاب،أحمد عبد الكريم حمزة،**سيكولوجية العلاج باللعب مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة**.ط1، عمان، الاردن دار الثقافة للنشر والتوزيع،،2008،ص44

[2] محمد إبراهيم عبد المجيد، **تعلم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال المعاقين عقليا**.مرجع سبق ذكره،ص49.

[3] محمد إبراهيم عبد المجيد، **تعلم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال المعاقين عقليا**.مرجع سبق ذكره،ص50.

**الشعور واللاشعور وما قبل الشعور :**

**الشعور (العقل الواعي) :**

هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي ,وهو الجزء الخارجي للشخصية.

**اللاشعور(العقل اللاوعي)**

يشغل اللاشعور حيز واسع من الشخصية, وهو يمثل جملة المكبوتات والممنوعات التي تثير عند الإنسان نوع من الرفض أو الخجل, ومن الصعب استدعاؤه لأن قوة الكبت تعارض ظهوره , وتعبر الرغبات اللاشعورية عن نفسها عن طريق الأحلام أو فلتات اللسان وزلات القلم..... الخ .

**ما قبل الشعور :**

يتضمن ما هو كامن وما ليس في الشعور ولكن من السهل استدعاؤه إلى الشعور، مثل الذكريات والمعارف .

**أجهزة الشخصية:**

ميّز **فرويد** بين ثلاثة أجهزة للشخصية (الهو, والانا, والانا الأعلى) حيث أن لكل واحد من هذه الأجهزة مكوناته وخصائصه ويعتبر سلوك الفرد محصلة للتفاعل والصراع فيما بين هذه الأجهزة.

وهذه الأجهزة تتكون من (الهو, الأنا, الأنا الأعلى)[1]

**ويعرف الهو**: على انه ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يميل إلى إشباع الرغبات والنزوات والمكبوتات بدون اعتبار للقيم والمبادئ والعادات والتقاليد, فهو يعمل وفق مبدأ **اللذة**.

**أما الأنا الأعلى**: فهو ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يرفض أي إشباع للغرائز رفضا باتا لا بطرق مشروعة أو غير مشروعة, فهو على النقيض تماما من الهو, وهو يعمل وفق مبدأ المثال.

**أما الأنا**: فهو ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يقوم بدور الوسيط بين مطالب الهو ومطالب الأنا الأعلى ويحاول أن ينسق ويوفق بين الطرفين, ولذلك فهو يعمل وفق مبدأ **الواقع**.

ومن هنا يمكن القول بان الشخصية تكون سوية ويكون هناك تمتع بالصحة النفسية عندما تكون الأنا قوية وقادرة على تحقيق التوافق بين مطالب الهو والانا الأعلى, أما إذا كانت الأنا ضعيفة فهناك احتمال أن تسيطر الهو على جوانب الشخصية المختلفة وبالتالي تكون الشخصية منحرفة شهوانية غرائزية, أو أن تسيطر الأنا الأعلى فتكون الشخصية جامدة منغلقة مريضة ومعقدة.

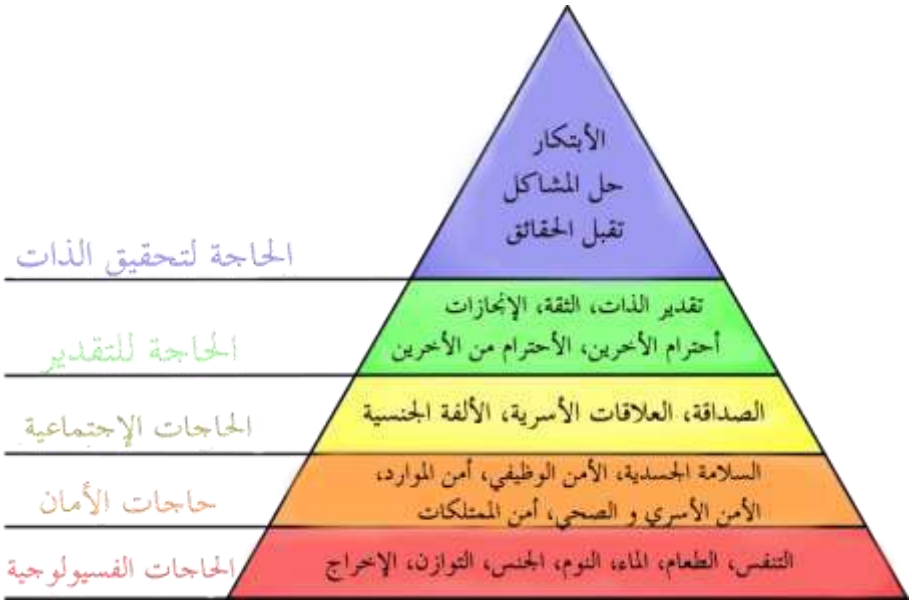
[1] موفق اسعد الهيتي : **التوجية والارشاد والصحة النفسية للرياضيين**، دار الوثائق بغداد ، ط1 ، 2021، ص 93.

## 2- النظرية السلوكية/ واطسن وسكنر:

رفضت هذه النظرية تفسير نظرية التحليل النفسي للصحة النفسية, ورأت أن السلوك الإنساني في مجملة متعلم, وبما انه متعلم إذن يمكن تغييره وتعديله, وعلى ذلك فإن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية واجتماعية صحيحة من محيطة الخارجي, فالصحة النفسية مكتسبه, ويكون العكس عندما يتعلم الفرد عادات سيئة وطرق تفكير خاطئة تسبب له التعاسة والحزن والألم[1].

## 3 – النظرية الإنسانية/ ماسلو:

يرى ماسلو أن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية عندما يكون قادرا على إشباع حاجاته المختلفة والوصول إلى ما يسمى بتحقيق الذات, وعلى ذلك فإن ماسلو يرى بان الإنسان قد يحتاج أشياء معينة, وفي حالة عدم إشباعها فانه يشعر بالكدر والضيق وهذا يترتب عليه صحة نفسية متدنية[2].




**وفي الشكل أعلاه رقم (01) يمثل تتدرج الحاجات حسب أهميتها في شكل هرمي ويتكون هذا الهرم من:**

- ✓ **الحاجات الفسيولوجية**

عبارة عن الحاجات الأساسية اللازمة لبقاء حياة الإنسان وتمتاز بأنها فطرية كما تعتبر نقطة البداية في الوصول إلى إشباع حاجات أخرى وهي عامة لجميع البشر إلا أن الاختلاف يعود إلى درجة الإشباع المطلوبة لكل فرد حسب حاجته ، وبعض هذه الحاجات يحافظ على بقاء الفرد وبعضها يحافظ على بقاء النوع ومن أمثلة هذه

[1] موفق أسعد الهيتي .مرجع سابق .ص93-96.

[2] نفس المرجع السابق.

الحاجات:

*الحاجة إلى التنفس(needs to breathe)

*الحاجة إلى الطعام(needs to food)

*الحاجة إلى الماء(needs to water)

*الحاجة إلى ضبط التوازن

*الحاجة إلى الجنس

✓ **الحاجة إلى الأمن**

يعتمد تحقيقها على مقدار الإشباع المتحقق من الحاجات الفسيولوجية فهي مهمة للفرد فهو يسعى إلى تحقيق الأمن والطمأنينة له ولأولاده كذلك يسعى إلى تحقيق الأمن في العمل سواء من ناحية تأمين الدخل أو حمايته من الأخطار الناتجة عن العمل وان شعور الفرد بعدم تحقيقه لهذه الحاجة سيؤدي إلى انشغاله فكريا ونفسيا مما يؤثر على أدائه ومن أمثلة هذه الحاجة:

*الأمن الوظيفي(Jop security)

*أمن الإيرادات والموارد( security revenues and resoures)

*الأمن المعنوي والنفسي(moral security)

*الأمن الأسري(family security )

*الأمن الصحي[1]

✓ **الحاجات الاجتماعية (الحب و الانتماء)**

يشعر البشر عموما بالحاجة إلى الانتماء والقبول، سواء إلى مجموعة اجتماعية كبيرة (كالنوادي والجماعات الدينية، والمنظمات المهنية، والفرق الرياضية ) أو الصلات الاجتماعية الصغيرة (كالأسرة والشركاء الحميمين ، والمعلمين ، والزملاء المقربين), ومن أمثلة هذه الحاجة :

*العلاقات العاطفية

* العلاقات الأسرية

*كسب الأصدقاء

[1] نفس المرجع السابق.اسعد الميتي .ص93-96

- ✓ **الحاجة لتقدير الذات**
- ✓ هنا يتم التركيز على حاجات الفرد إلي المكانة الاجتماعية المرموقة والشعور باحترام الآخرين له والإحساس بالثقة والقوة.
- ✓ **الحاجة لتحقيق الذات**

وفيها يحاول الفرد تحقيق ذاته من خلال فهم قدراته ومهاراته الحالية والمحتملة ومحاولة استغلالها لتحقيق أكبر قدر ممكن من الإنجازات[1].

[1] اسعد الهيتي .نفس المرجع السابق.

# الفصل الثاني:

- الدراسات السابقة
- تعليق على الدراسات السابقة

## 7. الدراسات السابقة:

من المنطق أن لابد لكل دراسة جديدة أن تبنى عن دراسات علمية قديمة، فالبحث على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي،فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناوله هو بالشرح والتحليل،أو تشترك معا في الموضوع أو بعض جوانبه وبذلك يشكل هذه الدراسات.

- **الدراسات التي تحتوي متغير الممارسة الرياضية:**

### 7-1-الدراسة الأولى: رضوان بن جدو 2003/2002

جاءت هذه الدراسة بعنوان الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية، حيث درست دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي، كما أشارت إلى أهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في إنشاء جيل صالح، والتعرف على حجم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وأنواع الأنشطة الرياضية التي يمارسها التلاميذ[1].

### 7-2- الدراسة الثانية : عبد الرحيم دياب1994

دراسة الباحث عبد الرحيم دياب التي كانت بعنوان تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطالب المرحلة الثانوية في دولة الكويت, حيث هدفت إلى ما يلي :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسيين لممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين من طلاب بالمرحلة الثانوية في دولة الكويت؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسيين لممارسين للأنشطة الجماعية والأنشطة الرياضية الفردية من طلاب بالمرحلة الثانوية في دولة الكويت؟

وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم الاعتماد على الاستمارة كأداة للقياس المستوى الاجتماعي (الاقتصادي والثقافي)[2] .

وتم الاعتماد على اختبار الشخصية لقياس التوافق النفسي.

---

[1] رضوان بن جدو بعيط، **الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية**، رسالة ماجستار ، قسم التربية والرياضة، دالي براهيم، الجزائر، 2003/2002.

[2] عبد الرحيم دياب، **تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطالب المرحلة الثانوية** ، في دولة الكويت، منشورة، مجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد 21، مصر ، 1994.

حيث تكون **عينة البحث** من (368) طالبا من الصفين الثالث والرابع الثانوي بمدارس دولة الكويت من مختلف المناطق التعليمية وكانت نتائج هذه الدراسة في تأثير الممارسة للأنشطة الفردية هو السبب الوحيد الذي اظهر الفرق المعنوي في التوافق النفسي والتوافق الشخصي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية والذي كان لصالح الطلاب الممارسين. كما استنتج الباحث أن الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة الأنشطة الرياضية بصفة خاصة لها تأثير في رفع من درجة التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت خاصة في درجة التوافق الشخصي، وأن ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية الجماعية والأنشطة الرياضية الفردية ليست لها أي فعالية في رفع من درجة التوافق الاجتماعي[1] .

**7-3- الدراسة الثالثة : ثناء فؤاد أمين**

بعنوان دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها، كالتوافق الشخصي والاجتماعي لطالبات المرحلة الثانوية الفنية لشرق الإسكندرية للعام الدراسي1981/1980 واشتملت عينة الدراسة على( 84) طالبة من المدارس الثانوية الفنية لشرق الإسكندرية (18) طالبة تمارس الجمباز، و(24) تمارس كرة الطائرة،(42) لا تمارس الرياضة( حيث تضمن أدوات الدراسة على اختبار المرحلة الإعدادية والثانوية من اعداد عطية محمد هنا. وأشارت النتائج الى ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الرياضية، والعينة غير الممارسة للنشاط الرياضي في التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق العام لصالح عينة الرياضية [2].

- **الدراسات التي تحتوي متغير الصحة النفسية:**

## 7-4- الدراسة الرابعة: الصديق 2008

هدفت إلى معرفة مستوى الصحة النفسية في مرحلة التقاعد لدى الذكور والإناث ، حيث تكونت عينة الدراسة من (245) مفحوصا بولاية الجزيرة، حيث توصلت النتائج إلى مجموعة من النتائج كانت كالتالي :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مرحلة التقاعد[3] .

---

[1] عبد الرحيم دياب، نفس المرجع.

[2] ثناء فؤاد أمين، **دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها والتوافق الشخصي والاجتماعي لطالبات المرحلة الثانوية الفنية لشرق الاسكندرية**، للعام الدراسي 1981/1980 ، منشورة، مجلة جامعة حلوان ، ديسمبر 1982.

[3] الصديق محجوب محمد أحمد، **الصحة النفسية في مرحلة التقاعد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية**، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة دنقالا السودان، 2008 .

## 7-5 – الدراسة الخامسة : الوشلي 2003

كان الهدف من هذه الدراسة الكشف عن الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وقوة تحمل الشخصية، حيث بلغت عينة الدراسة 409 طالبا وطالبة من كليات (الشريعة والقانون ، الآداب والعلوم، التربية، التجارة والاقتصاد، الطب والعلوم الصحية، الهندسة، الزراعة، الإعلام واللغات)، حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- إن النسبة الأكبر من الطلبة والطالبات جامعة صنعاء يقعون في منطقة السلامة النفسية.
- وجود فروق نوعية ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في معظم أبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية لها، وهذه الفروق لصالح الطلبة الذكور.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة وطالبات الكليات العلمية طلبة وطالبات الكليات الأدبية في معظم أبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية لها[1].

## 8.التعقيب عن الدراسات السابقة :

توجد العديد من الدراسات المتعلقة بالممارسة الرياضية والصحة النفسية وتم اختيار البعض منها لتكون دراسات مشابهة لدراستنا هذه.

وسوف نقوم بمناقشة موجزة لهذه الدراسات من حيث الأهداف، العينات، الأدوات المستخدمة وأهم النتائج المتوصل إليها.

- **من حيث الأهداف:**

تباينت الدراسات السابقة تبعا لتباين متغيراتها فهناك بعض الدراسات تهدف إلى التعرف:

– علاقة بعض المتغيرات بالممارسة الرياضية **مثلا:**

– جاءت هذه الدراسة بعنوان الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية،.

– تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطالب المرحلة الثانوية في دولة الكويت

– بعنوان دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها، كالتوافق الشخصي والاجتماعي لطالبات المرحلة الثانوية الفنية لشرق الإسكندرية

[1] الوشلي، أمة الرزاق محمد أحمد، **الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسي** ، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن، 2003.

- هدفت إلى معرفة مستوى الصحة النفسية في مرحلة التقاعد لدى الذكور والاناث

- كان الهدف من هذه الدراسة الكشف عن الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وقوة تحمل الشخصية.

**- العينات:**

اختلفت العينات في الدراسات السابقة المتعلقة بالممارسة الرياضية و الصحة النفسية حسب اختلاف أهدافها خاصة في الحجم والعدد إلا أن معظم الدراسات السابقة كانت العينات فيها تشمل طالبا وطالبة، ومعظم الدراسات شملت العينات فيها على الجنسين ذكور وإناث.

**-أدوات البحث:**

اختلفت أدوات البحث المستخدمة في الدراسات السابقة المتعلقة بالممارسة الرياضية والصحة النفسية فهناك من استخدم: استبيان خاص بكل من (طالبا وطالبة) ، وهناك من استخدم مقاييس.

# الجانب

# التطبيقي

## الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

- منهج الدراسة
- مجالات الدراسة
- الدراسة الاستطلاعية
- الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة
- الخصائص السيكومترية للمقياس
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة وكيفية اختيارها

**تمهيـد:**

في هذا الفصل نبدأ بالتطرق إلى كل من منهج الذي تم اعتماده في دراستنا ثم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية قبل الدراسة التطبيقي عن طريق الخصائص السيكومترية (الثبات والصدق) ثم التطرق إلى الجانب التطبيقي لحساب الفرضيات محل دراستنا بالتفسير والتحليل وكذلك وصف أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائج فرضيات دراستنا .

## 9.منهج الدراسة:

نظرا للمتغيرات دراستنا تم تطبيق المنهج الوصفي باعتباره على حد قول **إحسان محمد الحسن** " هو طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية.[1] ".

فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في دراستنا كونه المنهج المناسب للقيام بهذه الدراسة بأسلوبيه الإرتباطي، حيث نعمل من خلال ذلك على معرفة **العلاقة** بين المتغيرين (**الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية**) ومعرفة مستوى كل من الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي **و**الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى نفس العينة.

## 10.مجالات الدراسة:

### 1- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني بولاية غارداية في كل من ثانوية: **الحاج فيلالي الأخضر، الحاج علال بن بيتور ، ومتقن الشهيد أحمد بلغيث،** حيث تم التوزيع عليهم استمارات دراستنا من خلال **إيمايلات** الخاص ومواقع التواصل الاجتماعي (**الفيس بوك**) بهم نظرا للأوضاع السيئة التي تمر بها البلاد مع تطور جائحة كورونا مما أدى إلى غلق الثانويات بسرعة وتوقيف التعليم بالجزائر.

### 2- المجال الزماني:

امتدا مجال زمننا من خلال فترتين التاليتين :

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من (**من ديسمبر 2019 إلى غاية فيفري 2020**).

- أما المجال الخاص من الجانب التطبيقي فيمتد من (**فيفري إلى غاية ماي**) تاريخ تسليم الاستبيانات الخاصة بعينة دراستنا والمتمثلة في لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بغرداية.

### 3- المجال البشري:

تمثل مجتمع البحت تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بغرداية في كل من ثانوية: **الحاج فيلالي الأخضر، الحاج علال بن بيتور ، ومتقن الشهيد أحمد بلغيث،** حيثحددا لمجال البشري بأفراد عينة دراستنا والبالغ عددهم **60 تلميذ** .

[1] احسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982، ص157.

## 11.الدراسة الاستطلاعية:

تعد دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث[1].

وهي أول خطوة قمنا بها حيت قمت بتوزيع أداة جمع البيانات التي تم إعدادها لقياس متغيرات دراستنا وفرضيات التي تم التطرق إليها في بادئ الأمر على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بغرداية على عينة بلغ عددها حوالي(**10**)تلاميذ والتي تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية وتم اختيارهم من نفس المجتمع (**كل من ثانوية: الحاج فيلالي الأخضر، الحاج علال بن بيتور ، ومتقن الشهيد أحمد بلغيث**).

## 12.الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة:

**وصف المقياس**

إن استخدام الاستبيانات أو المقاييس اليوم يعد أفضل تقنية مختصرة لجمع البيانات والمعلومات على عينة دراستنا واختصار الوقت، حيث قمنا بإعدادنا **لاستبيان** يقيس متغير **للممارسة الرياضية في وقت الفراغ والمكون من سلم ليكارت الثنائي والذي تم تقسيمه كما يلي ( نعم /لا) في معظم أسئلة بعد عملية التعديل عن طريق التحكيم حيث تم تعديل الأسئلة التي كانت فيها أكثر من بديل مثل بند رقم (9/7/6/5)**.

أما في ما يخص مقياس الصحة النفسية "عند تلاميذ مرحلة الثانوية فقد تم استخدام **مقياس لسامية صوشي بعنوان (المساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى قصور الكلوي، دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي)** لنيل شهادة الماستر في علم النفس، جامعة محمد بوضياف مسيلة، 2017/2016) وقد تم إرفاقها في ملاحق مذكرتي، والذي تم تقسيمه إلى سلم ليكارت الثلاثي (**نعم/أحيانا/لا**) .

حيث قمنا في الأخير بالتحليل الاستمارة والمقياس من خلال الحزم الإحصائية " **spss** " **v21** .

## 13.الخصائص السيكومترية للمقياس

قبل اللجوء إلى الدراسة الأساسية لابد من التطرق لقياس الخصائص السيكومترية لعينة دراستنا والتي تعد دراسة استطلاعية فبل اللجوء إلى التطبيقية وذلك من خلال التأكد من (صدق أو ثبات الاستمارة والمقياس) فقط

[1] مفتي إبراهيم حمادي، **التدريب الرياضي الحديث**، القاهرة: دار الفكر العربي 2008،ص 292.

للتأكد من صلاحية الاستمارة والمقياس لما وضع من أجل قياسه من خلال المتغيرات الدراسة (**الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية**) .

فقد تم حساب أولا كل من :

**أولا/ الثبات وصدق مقياس**

**أ/ الثبات:**

- **التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ):بالنسبة لمحور الأول: للممارسة الرياضية في وقت الفراغ**

يعتبر معامل **ألفا كرونباخ** الذي يرمز له عادة **بالحرف اللاتيني(α)** من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة، ومعامل **ألفا كرونباخ** يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده[1].

ولقد تم حساب ثبات **الاستبيان** و**المقياس** بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها للمقياس ككل، حيث قدر **استبيان(الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ) بما يلي :**

**الجدول رقم (01): يبين ثبات استبيان(الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ) عن طريق ألفا كرونباخ**

| ثبات استبيان(الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ) عن طريق ألفا كرونباخ | | |
|---|---|---|
| **المحور الأول: للممارسة الرياضية في وقت الفراغ** | **معامل ألفا كرونباخ** | **عدد العبارات المقياس ككل** |
| | **0.639** | **13** |

حيث نلاحظ كما هو مبين بالجدول أعلاه أن استبيان(**للممارسة الرياضية في وقت الفراغ**) **كان معامل ألفا كرونباخ بـ** (**0.639**) وهي قيم تدل على أن هذا الاستبيان ثابت، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية .

- **التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ):بالنسبة لمحور الأول: للممارسة الرياضية في وقت الفراغ**

**الجدول رقم (02): يبين ثبات مقياس (الصحة النفسية) عن طريق ألفا كرونباخ**

| ثبات مقياس (الصحة النفسية) عن طريق ألفا كرونباخ | | |
|---|---|---|
| **المحور الثاني: الصحة النفسية** | **معامل ألفا كرونباخ** | **عدد العبارات المقياس ككل** |
| | **0.769** | **24** |

[1] بشير معمرية، **بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس**، ج7، مدخل لدراسة القياس النفسي، المكتبة العصرية المنصورة للنشر والتوزيع ،مصر، ط1، 2009،ص198

من الملاحظ من خلال نتائج الجدول أعلاه أن مقياس **(الصحة النفسية) كان بمعامل ألفا كرونباخ ب (0.769)** وهي قيم تدل على أن هذا المقياس ثابت، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية .

- **التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ):بالنسبة لمحاور ككل : (الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية).**

**الجدول رقم (03): يبين ثبات لمحاور ككل : (الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية) عن طريق ألفا كرونباخ**

| ثبات لمحاور ككل : (الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية) عن طريق ألفا كرونباخ | | |
|---|---|---|
| المحاور ككل | معامل ألفا كرونباخ | عدد العبارات المقياس ككل |
| | 0.939 | 37 |

من خلال نتائج الجدول أعلاه وبعد حساب ثبات عن طريق ألفا كرونباخ **للمحاور ككل** تبين أن **معامل ألفا كرونباخ ب (0.769)** وهي قيم تدل على أنه ثابت، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية .

**ب – صدق المقياس**

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار[1] .

- **معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات**

ويعبر عنه بالجذر ألتربيعي لمعامل الثبات ويقدر ب **الجذر التربيعي** لمعامل الثبات ألفا كرونباخ المقدر ب **0.939** والذي يساوي ناتجة **0.969**.

من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن المقياس صادق وهذا يظهر في النتائج المتحصل عليه فيما سبق.

- **صدق المحكمين:**

وهو نوع ثاني من الصدق نلجأ إليه في حالة استخدامنا للاستبيان كأداة للدراسة فلابد من عرضها على أساتذة في التخصص أو خبراء أو باحثين لتحكيمها فقد تم عرضنا بالنسبة للاستبيان والخاص ب**المحور الأول: للممارسة الرياضية في وقت الفراغ على (03) أساتذة** في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة وقد تم إرفاق جدول المحكمين للأساتذة في قائمة المحكمين .

[1] أحمد أمين فوزي، **مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)**،مصر:ط1،دار الفكر العربي مدينة القاهرة،2003.ص90 .

## 14.مجتمع الدراسة :

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا أن يكون مجتمع البحث هم تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بغرداية في كل من ثانوية: **الحاج فيلالي الأخضر، الحاج علال بن بيتور ، ومتقن الشهيد أحمد بلغيث**حيث بلغ عددهم الإجمالي **من 80 تلميذسنة الثانية والثالثة ثانوي، والبالغ أعمارهم بين (15–16) و(17–18) سنة.**

## 15.عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

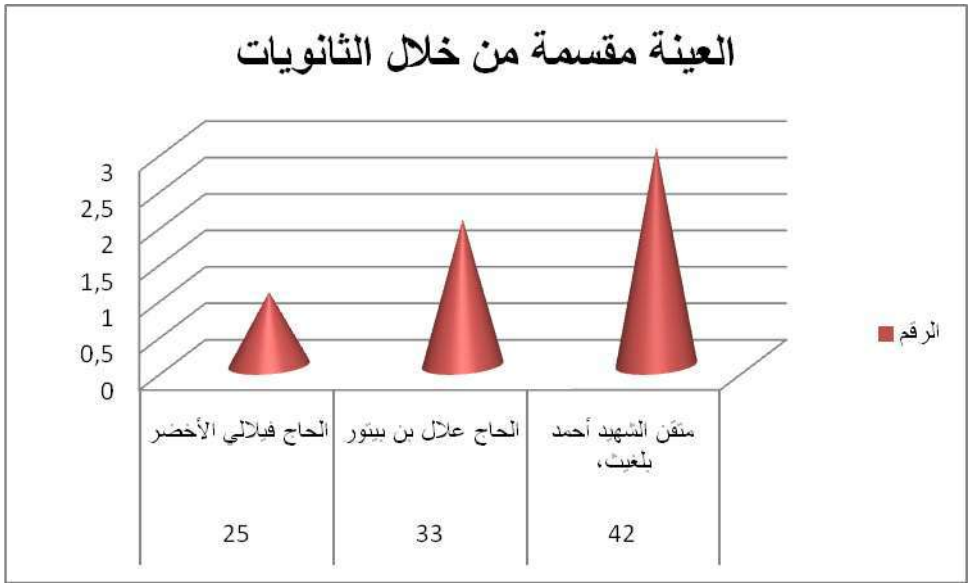
تعتبر العينة جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز عمله الميداني وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية كل من ثانوية: **الحاج فيلالي الأخضر، الحاج علال بن بيتور ، ومتقن الشهيد أحمد بلغيث،** حيث اشتملت على(**60**) تلميذ في سنة الثانية والثالثة ثانوي.

وقد تمت عملية التوزيع الكترونيا من خلال كل من (**البريد الالكتروني والفيس بوك**) لدى التلاميذ.

وقد تم تقسيمها كالتالي :

**الجدول رقم (04) تمثل تقسيم العينة على ثانويات :**

| الرقم | ثانويات | التكرارات | النسبة المئوية % |
|---|---|---|---|
| 1 | الحاج فيلالي الأخضر | 15 | 25 |
| 2 | الحاج علال بن بيتور | 20 | 33 |
| 3 | ومتقن الشهيد أحمد بلغيث، | 25 | 42 |
| | المجموع | 60 | %100 |




**الشكل رقم (02) تمثل تقسيم العينة على حسب الثانويات :**

## 16.الطريقة الإحصائية:

لقد تم تحليل بيانات دراستنا من خلال **برنامج الحزم الإحصائية " SPSS " نسخة 21** وقد تم حساب معامل ارتباط والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وكذا معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة وحساب المستويات بالنسبة لكل من مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ومستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي .

وقد تم توضيح ذلك من خلال جداول إحصائية والتي سيتم عرضها في الجانب التطبيقي للمناقشة والتحليل والتفسير .

**خلاصـة:**

استخلصا هنا في هذا الفصل إلى توضيح لكل من المنهج المستخدم ثم الدراسة الاستطلاعية قبل التطبيقية وتعد إحدى خطوات المهمة في البحث العلمي وفي إعداد الدراسة علمية دقيقة بهدف الوصول إلى التفسير والتحليل الفرضيات في الفصل التطبيقي الموالي.

# الفصل الرابع:

- عرض ومناقشة وتحليل النتائج
- الاستنتاج العام
- الاقتراحات والتوصيات

## 17.عرض ومناقشة وتحليل النتائج:

للإجابة عن هذا التساؤلات تحديد المتوسط النظري لقياس مستويات وذلك بحساب الدرجة الكلية لمتغير الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والدرجة الكلية لمتغير مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ حسب الجدول التالي :

**الجدول رقم (05) لحساب المتوسط النظري لقياس مستويات التقييم للدرجة الكلية لمتغير مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغوالدرجة الكلية لمتغير مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ**

| تقسيم | البديل الأول+ البديل الثاني+../مج البدائل تضرب في عدد البنود | المتوسط النظري أو المتوسط الفرضي |
|---|---|---|
| الممارسة الرياضية (1-13) | 1.5=2/ 2+1<br>19.5=13*1.5بالتدوير | 20 |
| الصحة النفسية (1-24) | 2=3/3+2+1<br>48=24*2 | 48 |

*ملاحظة:

بعد تحديد المتوسط النظري أو الفرضي يتمنتائج المعالجة الإحصائية للتساؤل " مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع، ونفس الشيء بالنسبة لمستوى الصحة النفسية.

**عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:** تنص الفرضية على أنه " مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع "

**الجدول رقم (06): يبين تحليل نتائج الفرضية الأولى:**

تنص الفرضية على أنه " مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع "

| المتغير | حجم العينة | متوسط النظري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ddi | T | Sig | قرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الممارسة الرياضية | 60 | 20 | 13,60 | ,494 | 59 | -100,346 | 0.000 | دال سلبي منخفض |

**تفسير:**

من النتائج المبينة في الجدول أعلاه رقم (06) نلاحظ وبناءا عن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة جاءت بمتوسط الحسابي 13,60وهو أقل من النظري والمقدر ب20بناءا عليه فان مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي جاء منخفض وهذا ما أكدته قيم Sig بالنسبة للعينة الواحدة الذي بلغت قيمتها بالنسبة للمقياس ككل100,346-وهي قيمة سالبة أي أنها منخفضة عند مستوى الدلالة الإحصائية0.000 وعموما تم رفض الفرضية البحث القائلة " مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

**عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : تنص الفرضية على أنه " مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع**

**الجدول رقم (07): يبين تحليل نتائج الفرضية الثانية القائلة بـ مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع**

| المتغير | حجم العينة | متوسط النظري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ddi | T | Sig | قرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الصحة النفسية | 60 | 48 | 34,17 | 1,291 | 59 | -83,000 | 0.000 | دال سلبي منخفض |

**تفسير:**

من النتائج المبينة في الجدول أعلاه رقم (07) نلاحظ وبناءا عن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة جاءت بمتوسط الحسابي **34,17** وهو **أقل** من النظري والمقدر ب**48** بناءا عليه فان **مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي** جاء **منخفض** وهذا ما أكدته قيم **Sig بالنسبة للعينة الواحدة الذي بلغت قيمتها بالنسبة للمقياس ككل83,000-**وهي قيمة **سالبة أي** أنها **منخفضة** عند مستوى الدلالة الإحصائية**0.000 وعموما تم رفض الفرضية البحث القائلة " مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى**

**تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع** "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي **99%** مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة **1%**.

**عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة : والتي تنص الفرضية على أنه : " توجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية" .**

**الجدول رقم (08): يبين نتائج الفرضية العامة : والقائلة بتوجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية .**

| الارتباط | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الممارسة الرياضية في وقت الفراغ | 60 | 13,60 | ,494 | 0,671** | ,008 | توجود علاقة قوية |
| والصحة النفسية | | 34,17 | 1,291 | | | |

**تفسير:**

نلاحظ في الجدول أعلاه رقم (**08**) والذي كان ينص حول " **" توجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية** " حيث كانت عينة دراستنا تمثل (**60**)تلميذ وتلميذة في كل من الثانويات كل من ثانوية: **الحاج فيلالي الأخضر، الحاج علال بن بيتور ، ومتقن الشهيد أحمد بلغيث** وكان متوسط الحسابي **الممارسة الرياضية في وقت الفراغ** يقدر ب **13,60وبانحراف معياري 0,494 في حين كانت والصحة النفسية** بمتوسط حسابي **34,17وبانحراف معياري قدرة ب 1,291**، حيث نلاحظ أن **قيمة T**والتي جاءت **ب0,671**** عند مستوى دلالة**Sig ب 0,008** والتي كانت دالة **عند 0.01 بدرجة ارتباط قوية** وبالتالي يمكننا القول في الأخير ب**توجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.**

**18.تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات :**

**تحليل ومناقشة عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية على أنه**

**" مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع "**

بعد مناقشة وتفسير النتائج المتوصل إليها من خلال الجدول رقم(**06**) والذي كان ينص حول "**مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع**" حيث كانت من النتائج المبينة في الجدول بناءا عن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة جاءت بمتوسط الحسابي **13,60**وهو **أقل** من النظري والمقدر ب**20**بناءا عليه فان **مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي جاء منخفض** وهذا ما أكدته قيم **Sig والتي جاءت قيمة اختبار ت سالبة 100,346–أي** أنها **منخفضة** عند مستوى الدلالة الإحصائية**0.000 وعموما تم رفض الفرضية البحث القائلة " مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع" وكان ناتجها بقرار منخفضا .**

وبعد عملية التحليل فقد أظهرت النتائج عكس الافتراض الذي انطلقنا منه في فرضيتنا الجزئية الأولى أي الفرضية الصفرية، مما رفضنا الفرض الصفري وقبلنا الفرض البديل حيث أثبتنا **بأنها سالبة ومنخفضة** وهذا قد يعود إلى أسباب أخرى منها:

**نظرية الطاقة الزائدة: حيث** أتناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ, واللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.[1]

ويرى الباحث بأن هذه النظرية تمكنت من لفت النظر إلى **أن الممارسة الرياضية لدى تلاميذ خاصة الطور الثانوي** التي يتميز بها إذا لم تستغل حسن استغلال قد تؤدي به اتجاه سلبي فتنعكس تلك الطاقة الزائدة داخله هذه من جهة وقد تعود إلى اتجاه الذي تذهب إليه **نظرية الترويح** حيث **"جوتسموتس"** القيمة الترويحية للعب (**الممارسة الرياضية**), فالفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي, والإجهاد العقلي والقلق النفسي[2]، وعدم حسن استغلال لعضلاته وأعصابه المتعبة فرصة كي تؤدي إلى انخفاض مستواه،

[1] محمد إبراهيم عبد المجيد،**مرجع سبق ذكره**،ص49

[2] نفس المرجع،ص49

أيضا يعود هذا الاختلاف المتوصل إليه في دراستنا والتي أقرت بوجود مستوى منخفض منها العديد من الدراسات التي أشارت في محتواها حول ممارسة الرياضية منها دراسة **رضوان بن جدو 2003/2002 حيث اهتمت** بدور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي، كما أشارت إلى أهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في إنشاء جيل صالح، والتعرف على حجم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وأنواع الأنشطة الرياضية التي يمارسها التلاميذ[1]، **أيضا دراسة عبد الرحيم دياب1994**

دراسة الباحث عبد الرحيم دياب التي كانت بعنوان تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطالب المرحلة الثانوية في دولة الكويت, حيث جاءت تنص عن (عدم وجود فعالية) في أن ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية الجماعية والأنشطة الرياضية الفردية ليست لها أي فعالية في رفع من درجة التوافق الاجتماعي[2]، وما توافقها **دراسة ثناء فؤاد أمين** حول العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها، كالتوافق الشخصي والاجتماعي لطالبات المرحلة الثانوية الفنية لشرق الإسكندرية للعام الدراسي1981/1980، وأشارت النتائج إلى ما يلي :وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الرياضية[3].

وقد يعود هذا الانخفاض في مستوى إلى كون أن هناك تقارب تفكير التلاميذ في هذه الفترة العمرية لا تؤثر على ممارستهم الرياضة والصحة النفسية، أيضا أن هذه الفترات العمرية للتلاميذ ليس بالضرورة ارتباطها بممارسة الرياضة مهما كان سنهم أو جنسهم .....وغير ذلك من الفروق فهو يؤثر على ممارستهم للرياضة لكن بمستوى منخفض.

فمن خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الفرضية الجزئية الفرضية الجزئية الأولى القائلة بـ "**مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع** "وبالتالي ما تم اقتراحه في فرضية دراستنا فإنها لم تتحقق وجاءت بمستوى منخفض سلبي .

**تحليل ومناقشة نتائج تنص الفرضية الثانية على أنه " مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع**

من النتائج المبينة في الجدول أعلاه رقم (07)نلاحظ وبناءا عن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة جاءت بمتوسط الحسابي **34,17**وهو **أقل** من النظري والمقدر بـ**48**بناءا عليه فان **مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي** جاء **منخفضباعتبار قيمة تتقدر بـ83,000-**وهي قيمة **سالبة أي** أنها

[1] رضوان بن جدو بعيط، **مرجع سبق ذكره.**

[2] عبد الرحيم دياب، نفس المرجع.

[3] ثناء فؤاد أمين، **مرجع سبق ذكره.**

**منخفضة** عند مستوى الدلالة الإحصائية قيم **0.000Sig وعموما تم رفض الفرضية البحث القائلة " مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع "،**

وهو ما جاءت به **نظرية التحليل النفسي/ لفرويد** حيث اعتبرت الشخصية تكون سوية ويكون هناك تمتع بالصحة النفسية عندما تكون الأنا قوية وقادرة على تحقيق التوافق بين مطالب الهو والانا الأعلى, أما إذا كانت الأنا ضعيفة فهناك احتمال أن تسيطر الهو على جوانب الشخصية المختلفة وبالتالي تكون الشخصية منحرفة شهوانية غرائزية, أو أن تسيطر الأنا الأعلى فتكون الشخصية جامدة منغلقة مريضة ومعقدة[1]وبالتالي انخفاض أو تدني في شخصية الفرد دليل كبير على تحديد مستوى الصحة النفسية هذا من جهة ومن جهة أخرى قد تعود إلى ما جاءت به **النظرية السلوكية/ واطسن وسكنر** حيث رأت أن السلوك الإنساني في مجمله متعلم, وبما انه متعلم إذن يمكن تغييره وتعديله, وعلى ذلك فإن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية واجتماعية صحيحة من محيطة الخارجي, فالصحة النفسية مكتسبه, ويكون العكس عندما يتعلم الفرد عادات سيئة وطرق تفكير خاطئة تسبب له التعاسة والحزن والألم[2]وبالتالي تلك عادات السيئة وطرق التفكير خاطئة كافية لانخفاض مستوى صحته النفسية.

أيضا لا ننسى ما احتوته العديد من الدراسات التي تم الاعتماد عليها في دراستنا والتي كان لها الفضل في دعم متغير الصحة النفسية والتي تناولته من جميع الجوانب والمؤشرات حيث أشارت دراسة **الصديق 2008** معرفة مستوى الصحة النفسية في مرحلة التقاعد لدى الذكور والإناث ، حيث تكونت عينة الدراسة من (245) مفحوصا بولاية الجزيرة[3] .

أيضا دراسة **الوشلي 2003**

كان الهدف من هذه الدراسة الكشف عن الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وقوة تحمل الشخصية، حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق نوعية ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في معظم أبعاد الصحة النفسية والدرجة الكلية لها، وهذه الفروق لصالح الطلبة الذكور أي بمعنى هناك اختلاف في الجنس في مستوى الصحة النفسية يختلف حسب جنس .

وقد يعود إلى كون التلاميذ يرون أن مستوى التعليمي حسب آرائهم له أهمية كبيرة في ممارسة الرياضة في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية لديهم، أيضا قد تعود طبيعة المنطقة الصحراوية بالنسبة للتلاميذ سنة الثانية والثالثة

[1] موفق اسعد الهيتي : **مرجع سبق ذكره**، ص 93.

[2] موفق أسعد الهيتي .مرجع سابق .ص93-96.

[3] الصديق محجوب محمد أحمد، **مرجع سبق ذكره**.

من التعليم الثانوي كون طابع الصحراوي وحرارة المناخ يختلف عندهم في ممارسة الرياضة في وقت الفراغ، حيث نلاحظ أن خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الفرضية الجزئية الثانية القائلة بـ " **مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع**" التي تم اقتراحها في بداية هذا البحث لم تتحقق وبالتالي جاء المستوى منخفضا.

**تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة والتي تنص على أنه : " توجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية " :**

لاحظنا في الجدول رقم (**08**) والذي كان ينص حول " **" توجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية** " حيث أقروا غالبية أفراد عينة دراستنا بالموافقة، حيث نلاحظ أن **قيمة T**والتي جاءت **بـ** **0,671**** عند مستوى دلالة**Sig بـ 0,008** والتي كانت دالة **عند 0.01 بدرجة ارتباط قوية** وبالتالي يمكننا القول في الأخير بـ **توجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.**

والممارسة الرياضية كما يعتبرها ***williams brownel vernier*** هيا عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدى بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسته لهذا النشاط، وأثناء وقت الفراغ هو التحرر من البرنامج المدرسي التي تكون جزءا من المقررات التعليمية الخاضعين لها أي تطبيقها خارج نطاق المؤسسات التعليمية والتي تعود بالإيجاب على صحتهم النفسية محققة لهم توافقا نفسيا وشخصيا واجتماعيا مع نفسه والآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادر على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سويا ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش بسلام، فقد تم إرجاع قوة هذه العلاقة إلى ما ذهبت إليه **النظرية التعبير الذاتي** حيث أشارت إلى أمر مهم وهو الفروق الفردية للأفراد، حيث كل فرد خصائص تجعله يمارس اللعبة المناسبة له خارج مجال التعليمي مما تحقق له صحة نفسية وجسمية.

كذلك ما ذهبت إليه أصحاب النظرية السلوكية في تحقيق الصحة النفسية للأفراد يكون بعد ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ أن الفرد يتعلم عادات من محيطه الخارجي مما تحقق له صحة نفسية، حيث ترى **النظرية السلوكية من روادها واطسن وسكنر حيث رفضت** هذه النظرية تفسير نظرية التحليل النفسي للصحة النفسية, ورأت أن السلوك الإنساني في مجملة متعلم, وبما انه متعلم إذن يمكن تغييره وتعديله, وعلى ذلك فإن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية واجتماعية صحيحة من محيطه الخارجي, فالصحة النفسية مكتسبه، أيضا سعى ماسلو إلى أن هذا الارتباط القوي يرجع إلى أن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يكون قادرا على إشباع حاجاته المختلفة والوصول إلى ما يسمى بتحقيق الذات, وعلى ذلك فإن ماسلو يرى بان الإنسان قد يحتاج أشياء

معينة, وفي حالة إشباعها فانه يشعر بتحقيقه لصحة نفسية سليمة والعكس صحيح، ولا ننسى العديد من الدراسات التي تم اللجوء إليها والتي تنص على كل من المتغيرات (**الممارسة الرياضية والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية**) والتي رغم ارتباطها بمتغيرات أخرى إلا أنه كلها لها علاقة وطيدة وقوية .

فقد تم إرجاعها إلى أن ممارسة الرياضة مهما كان نوعها (في وقت الفراغ أو أثناء برامج التعليمية المقررة ) قد تساعد بدرجة كبيرة على حد قول (مرام الفقهاء، تربية البدنية، الجامعة الأردنية) في تنمية القدرات العقلية للإنسان، كما أنها تمنحه الراحة النفسية وتخلصه من ضغوط الحياة اليومية وتمنحه التجديد وترفع من الروح المعنوية لديه ويتعلم من خلالها الصبر ويكتسب ثقة كبيرة بالنفس ويتمسك دوما بقوة الإرادة والتسامح، كما أنه تساعده على شعوره بالاستقرار والأمن وراحة البال.... فوائد نفسية واجتماعية تمنحها الرياضة له، لذلك ننصح بممارسة الرياضة مهما كانت بصورة منتظمة وعدم إهمالها حرصا صحتكم النفسية والجسدية[1].

كذلك أقرت صحيفة **صحيفة الرأي** (**http://alrai.com/article/10504138**) بوجود علاقة طردية بين ممارسة الرياضة والصحة النفسية ذلك أنه كلما حرص الفرد عل الالتزام بنشاط البدني والتمارين الرياضية قابلته الغدد بإفراز هرمون السعادة كمكافأة والعكس صحيح[2]، وعليه يمكننا القول أنه **توجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية**، ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الفرضية العامة ومن هنا نستطيع القول أن الفرضية العامة التي تم اقتراحها في بداية هذا البحث قد تحققت.

## 19.الاستنتاج العام:

بعد مناقشة النتائج وتحليلها عن طريق جداول إحصائية والمتحصل عليها في عملية التفسير والمتعلقة بـ (**الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية** )، نستنتج من خلال ما سبق النتائج التالية:

- من خلال نتائج عرض وتحليل الفرضية الأولى والقائلة بـ" تنص الفرضية على أنه " مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع "، بعد مناقشة وتفسير النتائج المتوصل إليها من خلال الجدول رقم (06) جاءت مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي منخفض وبالتالي لم تتحقق،

[1]http://www.joheart.com/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9_adid!41821.ks. 2019/12/18. 23.30 سا

[2]http://alrai.com/article/10504138/%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9/ 2019/12/18. 23.30 سا .

- من خلال نتائج عرض وتحليل الفرضية الثانية والقائلة بـ" مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي مرتفع"، يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (07) حيث أقروا مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي منخفضوبالتالي لم تحقق،
- من خلال نتائج عرض وتحليل الفرضية العامة والتي تنص على أنه :" توجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية "لاحظنا في الجدول رقم (08) وعليه يمكننا القول أنه توجد علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية دالة وقوية ، وبالتالي تحققت فرضية.

## 20.الاقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج المتوصل إليها نتقدم ببعض الاقتراحات التي تزيد من دراستنا تتمثل كما يلي التالية:

- محاولة دراسة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية مع متغيرات وسيطية أخرى مثل (المنطقة، العائد المالي للأبوين التلاميذ.....وغيرها) من المتغيرات التي تؤثر بدرجة كبيرة .
- محاولة دراسة مستويات كل من الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية عند كل التلاميذ دون تقسيم.
- إعطاء أهمية بالغة للتحضيرللممارسة الرياضية في وقت الفراغ ونتائجها الايجابية على الصحة النفسيةكونها تلعب دورا كبيرا في تكوين شخصية التلميذ فيما بعد .
- محاولة إدراج دراسات أخرى لأهمية ممارسة الرياضة بالنسبة لجنس الإناث كونها تزيد من تحسين صورة الجسم ولياقتهم وصحتهم النفسية.
- محاولة إلقاء الضوء حول أهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ من طرف المعالجين النفسانيين لمدى أهميتها في حياة الفرد النفسية خاصة كل ما يخص الأمراض النفسية.
- نأمل أن تكون دراستنا هذه بداية لدراسات أخرى أكثر تعمقا خاصة بالنسبة لكل من ممارسة الرياضة في وقت الفراغ وصحة النفسية، ومحاولة النظر إليها من زوايا أخرى أي دراستها بمتغيرات أخرى خلاف ما تم التطرق إليه في دراستي .

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع :

- **باللغة العربية:**


1. إحسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، دار النشر البلد، 1982.
2. أحمد أمين فوزي، **مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيقات)**،مصر:ط1،دار الفكر العربي مدينة القاهرة،2003.
3. أمين أنور الخولي، **أصول التربية البدنية والرياضية ،المذخل** ، التاريخ ، الفلسفة ،الطبعة الثالثة ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة2001 .
4. بشير معمرية، **بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس**، ج7، مدخل لدراسة القياس النفسي، المكتبة العصرية المنصورة للنشر والتوزيع ،مصر، ط1، 2009.
5. ثناء فؤاد أمين، **دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها والتوافق الشخصي والاجتماعي لطالبات المرحلة الثانوية الفنية لشرق الاسكندرية**، للعام الدراسي 1981/1980 ، منشورة، مجلة جامعة حلوان ، ديسمبر 1982.
6. جيمس آر شيرمان، ، **التخطيط أول خطوات النجاح**، ط1، ، بيروت: الريان،ج1، 2010.
7. الدين محمد بن حسين الشقحاء، **العوامل المؤدية إلى ارتياد الشباب للمقاهي الشعبية**، (الطبعة الأولى)، الرياض: أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية،1423هـ.
8. دغبوب عبد القادر وتقية يوسف، **دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية التفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية ثانوية خميس مليانة** ، مذكرة لنيل شهادة ماستر، تخصص نشاط بدني الرياضي التربوي، 2015/2014.

9. رضوان بن جدو بعيط، **الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية**، رسالة ماجستار ، قسم التربية والرياضة، دالي براهيم، الجزائر، 2003/2002.

10. الزبيدي كامل علون والهزاع ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، العدد22 ،1997 .

11. الصديق محجوب محمد أحمد، **الصحة النفسية في مرحلة التقاعد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية**، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة دنقالا السودان، 2008.

12. عبد الرحيم دياب، **تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطالب المرحلة الثانوية** ، في دولة الكويت، منشورة، مجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد 21، مصر ، 1994.

13. فاتن مبارك، **وقت الفراغ والتنمية الثقافي**: أية علاقة؟ بتصرّف.من موقع .https://mawdoo3.com .2019/12/17 .00.44h

14. كمال درويش-محمد محمد الحماحمي ، **رؤية عصرية لترويح وأوقات الفراغ** مصر ، مركز الكتاب للنشر . 1997.

15. محمد إبراهيم عبد المجيد,**تعلم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال المعاقين عقليا**.مركز الكتاب للنشر, القاهرة ,1999.

16. محمد أحمد خطاب,أحمد عبد الكريم حمزة,**سيكولوجية العلاج باللعب مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة**.ط1, عمان, الأردن دار الثقافة للنشر والتوزيع, ,2008,.

17. محمود عوض بيسوني ،فيصل ياسين الشاطئ ،**نظريات وطرق ت-ب-ر** ،ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 .

18. مفتي إبراهيم حمادي، **التدريب الرياضي الحديث**، القاهرة: دار الفكر العربي 2008.

19. موفق اسعد الهيتي : **التوجية والارشاد والصحة النفسية للرياضيين** , دار الوثائق بغداد , ط1 , 2021.

20. هشام حسان، **منهجية البحث العلمي**، ط2، الجزائر مطبعة النقطة، 2007.

21. الوشلي، أمة الرزاق محمد أحمد، **الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسي** ، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن، 2003.

- **من المواقع الانترنت:**

22. http://alrai.com/article/10504138/%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9/.

23. http://www.joheart.com/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9_adid!41821.ks.

# قائمة

# الملاحق

**الملحق الأول : الخاص بقائمة المحكمين للاستمارة**

| الرقم | الاسم واللقب | الدرجة العلمية | الجامعة |
|---|---|---|---|
| 1 | ميلود كنيوة | دكتوراه | قاصدي مرباح ورقلة |
| 2 | قيس فضل | دكتوراه | قاصدي مرباح ورقلة |
| 3 | براهيمي قادور | دكتوراه | قاصدي مرباح ورقلة |

**الملحق الثاني : الخاص بقائمة بالاستمارة والمقياس**

**جامعة قاصدي مرباح ورقلة**

**معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية**

**قسم : قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية**

**مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي**

**قسم علوم وتقنيـات النشاطات البدنية والرياضية**

**التخصص:نشاط بدني رياضي مدرسي**

**استمارة :**

**موجهة إلي تلاميذ مرحلة الثانوية**

أعزاءي التلاميذ يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تندرج ضمن إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي تحت عنوان "**الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية" عند تلاميذ مرحلة الثانوية.**

نرجو منكم أن تحكموا هذا الاستمارة بالإجابة عن البنود التي تخدم أو لا تخدم موضوع دراستنا والموافقة أو الرفض عن البدائل

ولكم فائق الاحترام والتقدير.

**-ملاحظة:**

استمارة للتحكيم .

**السنة الجامعية:2019-2020**

**بيانات شخصية: تخدم أو لا تخدم**

**السن:** ..... **المستوى الدراسي:**.....

**الجنس: ذكر**..... **أنثى**.....

**المحور الأول: للممارسة الرياضية في وقت الفراغ**

1- هل تمارس الرياضة :( يخدم أو لا يخدم) :

نعم..... لا..... (تخدم البدائل أم لا تخدم) :

إذا كانت إجابتك بنعم هل تمارسها بشكل :

فردي..... مع الأصدقاء..... في النوادي.....

2- هل تمارس الرياضة خارج الثانوية : نعم..... لا.....

إذا كان الجواب بنعم فما هو نوع الرياضة التي تمارسها .....

3- هل ممارسة الرياضة بشكل عام تحقق لك هدفا : نعم ..... لا.....

إذا كانت إجابتك بنعم فما هو هدفك من ممارسة الرياضة بشكل عام ( ضع علامة في الجدول الآتي بحسب الأهمية بالترتيب من الأكثر أهمية إلى الأقل)

- غير مهمة بتاتا
- غير مهمة
- مهمة إلى حد ما
- مهمة جدا

4- هل هناك أهمية لممارستك للرياضة / نعم..... لا.....

إذا كانت إجابتك بنعم فما الأهمية من ممارستك للرياضة :

- التمتع بصحة جيدة
- الترويح عن النفس
- تكوين صداقات جديدة
- تربية وأخلاق
- اكتساب لياقة بدنية

5- هل تشعر بالراحة والفرحة أثناء ممارسة الرياضة خارج المدرسة :

دائما .....غالبا..... أحيانا..... نادرا .....أبدا.....

6- هل عند ممارستك للنشاط الرياضي تتلقى دعما من طرف :

العائلة..... الأصدقاء..... المعلمين.....

7- هل عند ممارستك للنشاط الرياضي تحقق لك فائدة كل من :

اكتساب قدرات اجتماعية..... -اكتساب قدرات عقلية ونفسية.....

8- هل ممارستك للنشاط الرياضي يحقق لك :

مستوى مرتفع .... –مستوى منخفض .....

9- هل أثناء ممارستك للرياضة في وقت الفراغ تحقق لك تفاعل ؟ نعم.....لا.....

إذا كانت إجابتك بنعم هل هذا التفاعل يكون:

تفاعل مع المجموعة..... – أو حياد عن المجموعة.....

10-هل أثناء ممارسة الرياضية في وقت الفراغ تحقق لك فعالية في تواصلك مع الآخرين؟

نعم..... لا.....

11-هل تساعدك ممارسة الرياضية على تحقيق التكيف مع محيطك الخارجي؟

–نعم..... –لا.....

12- هل الأنشطة الرياضية الممارسة تفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية مع مختلف الفئات

نعم..... –لا.....

13- هل عدد الأصدقاء الذين تعرفت عليهم من خلال ممارسة النشاط الرياضي أثناء الفراغ أكثر ممن تعرفت عليهم في النشاطات الأخرى؟

نعم..... –لا.....

**المقياس الخاص بالصحة النفسية:**

**الصحة النفسية "عند تلاميذ مرحلة الثانوية (سامية صوشي، المساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى قصور الكلوي، دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي، لنيل شهادة الماستر في علم النفس، جامعة محمد بوضياف مسيلة، 2017/2016)**

- مقياس الصحة النفسية :

| الرقم | العبارات | نعم | أحيانا | لا |
|---|---|---|---|---|
| 1. | أنفق كثيرا لشراء الملابس | | | |
| 2. | أنا دقيق و ملتزم في حياتي | | | |
| 3. | أجد نفسي أراجع الأعمال التي قمت بها دون سبب | | | |
| 4. | من طبيعتي أن لا أنفق المال كثيرا | | | |
| 5. | أشعر بعدم استطاعتي عمي إشباع حاجاتي الجسمية | | | |
| 6. | أحافظ دائما علي سلامة جسمي | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7. | أستسلم لقدر الموت | | | |
| 8. | أؤدي الفرائض الدينية | | | |
| 9. | أجد نفسي مشغول البال من هذا المرض الذي لا يشفي | | | |
| 10. | أعتقد أن النظافة مهمة جدا تؤتي بعد مخافة الله من حيث الأهمية | | | |
| 11. | أتردد دائما في اتخاذ القرار | | | |
| 12. | أشعر أن الحياة سعيدة | | | |
| 13. | أستمتع كثيرا عندما أكون مركز اهتمام الآخرين | | | |
| 14. | أتعامل بصدق من الآخرين | | | |
| 15. | أحلم أحلام مزعجة تضايقني بعد النهوض من النوم | | | |
| 16. | لا أخاف الأماكن العالية و المغلقة | | | |
| 17. | أحس بفقدان الرغبة الجنسية | | | |
| 18. | سعادتي كبيرة لكوني خالي من العيوب | | | |
| 19. | أذكر الله كثيرا في أوقات الشدة فقط | | | |
| 20. | أتمسك بالقيم الدينية | | | |
| 21. | أشعر بالتعب و الإرهاق دون سبب | | | |
| 22. | غالبا لا أشعر بالغثيان أو سوء الهضم | | | |
| 23. | أجد نفسي في توازن مع المواقف الحياتية المختلفة | | | |
| 24. | أعتقد أن قدراتي ساعدتني عمي حل المشكلات التي واجهتني | | | |

## الملحق الثاني : الخاص بقائمة بالاستمارة والمقياس

**جامعة قاصدي مرباح ورقلة**

**معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية**

**قسم : نشاطات التربية البدنية والرياضية**

**مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي**

**قسم علوم وتقنيـات النشاطات البدنية والرياضية**

**التخصص:نشاط بدني رياضي مدرسي**

**إستمارة**

**موجهة إلي تلاميذ مرحلة الثانوية**

أعزائي التلاميذ يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الإستمارة والتي تندرج ضمن إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي تحت عنوان"**الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية"عند تلاميذ مرحلة الثانوية.**

نرجو منكم الإجابة بكل صدق وموضوعية على هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث العلمي وأن إجاباتكم سوف تخضع للبحث العلمي فقط.

ولكم فائق الاحترام والتقدير.

**فريق البحث:** (**الطالب**)**تحت إشراف أ.د:( د)**

**بيتور عبد الجليل حسام الدين.** **زيناي بلال.**

**السنة الجامعية:2019-2020**

| الرقم | العبارات | نعم | لا |
|---|---|---|---|
| 1. | هل تمارس الرياضة :<br>إذا كانت إجابتك بنعم هل تمارسها بشكل :<br>فردي..... مع الأصدقاء..... في النوادي..... | | |
| 2. | هل تمارس الرياضة خارج الثانوية :<br>إذا كان الجواب بنعم فما هو نوع الرياضة التي تمارسها ..... | | |
| 3. | هل ممارسة الرياضة بشكل عام تحقق لك هدفا :<br>إذا كانت إجابتك بنعم فما هو هدفك من ممارسة الرياضة بشكل عام ( ضع علامة في الجدول الآتي بحسب الأهمية بالترتيب من الأكثر أهمية إلى الأقل)<br>– غير مهمة بتاتا<br>– غير مهمة<br>– مهمة إلى حد ما<br>– مهمة جدا | | |
| 4. | هل هناك أهمية لممارستك للرياضة :<br>إذا كانت إجابتك بنعم فما الأهمية من ممارستك للرياضة :<br>– التمتع بصحة جيدة<br>– الترويح عن النفس<br>– تكوين صداقات جديدة<br>– تربية وأخلاق<br>– اكتساب لياقة بدنية | | |
| 5. | هل تشعر بالراحة والفرحة أثناء ممارسة الرياضة خارج المدرسة | | |
| 6. | هل عند ممارستك للنشاط الرياضي تتلقى دعما<br>إذا كانت إجابتك بنعم هل تتلقاه من طرف :<br>العائلة..... الأصدقاء..... المعلمين..... | | |
| 7. | هل عند ممارستك للنشاط الرياضي تحقق لك فائدة<br>إذا كانت إجابتك بنعم ماذا تكسبك كل من :<br>اكتسابقدراتاجتماعية..... اكتسابقدرات عقلية ونفسية..... | | |
| 8. | هل بممارستك للنشاط الرياضي يحقق لك مستوى في أدائك<br>إذا كانت إجابتك بنعم فكيف هو هذا المستوى :<br>مستوى مرتفع .... مستوى منخفض ..... | | |
| 9. | هل أثناء ممارستك للرياضة في وقت الفراغ تحقق لك تفاعل | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | إذا كانت إجابتك بنعم هل هذا التفاعل يكون:<br>تفاعل مع المجموعة..... أو حياد عن المجموعة..... | | |
| **10.** | هل أثناء ممارسة الرياضية في وقت الفراغ تحقق لك فعالية في تواصلك مع الآخرين | | |
| **11.** | هل تساعدك ممارسة الرياضية على تحقيق التكيف مع محيطك الخارجي | | |
| **12.** | هل الأنشطة الرياضية الممارسة تفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية مع مختلف الفئات | | |
| **13.** | هل عدد الأصدقاء الذين تعرفت عليهم من خلال ممارسة النشاط الرياضي أثناء الفراغ أكثر ممن تعرفت عليهم في النشاطات الأخرى | | |

**المقياس الخاص بالصحة النفسية :**

| الرقم | العبارات | نعم | أحيانا | لا |
|---|---|---|---|---|
| 1. | أنفق كثيرا لشراء الملابس | | | |
| 2. | أنا دقيق و ملتزم في حياتي | | | |
| 3. | أجد نفسي أراجع الأعمال التي قمت بها دون سبب | | | |
| 4. | من طبيعتي أن لا أنفق المال كثيرا | | | |
| 5. | أشعر بعدم استطاعتي عمي إشباع حاجاتي الجسمية | | | |
| 6. | أحافظ دائما علي سلامة جسمي | | | |
| 7. | أستسلم لقدر الموت | | | |
| 8. | أؤدي الفرائض الدينية | | | |
| 9. | أجد نفسي مشغول البال من هذا المرض الذي لا يشفي | | | |
| 10. | أعتقد أن النظافة مهمة جدا تؤتي بعد مخافة الله من حيث الأهمية | | | |
| 11. | أتردد دائما في اتخاذ القرار | | | |
| 12. | أشعر أن الحياة سعيدة | | | |
| 13. | أستمتع كثيرا عندما أكون مركز اهتمام الآخرين | | | |
| 14. | أتعامل بصدق من الآخرين | | | |
| 15. | أحلم أحلام مزعجة تضايقني بعد النهوض من النوم | | | |
| 16. | لا أخاف الأماكن العالية و المغلقة | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| .17 | أحس بفقدان الرغبة الجنسية | | | |
| .18 | سعادتي كبيرة لكوني خالي من العيوب | | | |
| .19 | أذكر الله كثيرا في أوقات الشدة فقط | | | |
| .20 | أتمسك بالقيم الدينية | | | |
| .21 | أشعر بالتعب و الإرهاق دون سبب | | | |
| .22 | غالبا لا أشعر بالغثيان أو سوء الهضم | | | |
| .23 | أجد نفسي في توازن مع المواقف الحياتية المختلفة | | | |
| .24 | أعتقد أن قدراتي ساعدتني عمي حل المشكلات التي واجهتني | | | |

**الملحق الثالث : الخاص بمخرجات SPSSv21**

**لقياس ثبات عن طريق ألفا كرونباخ :**

**Echelle : ALL VARIABLES**

**Récapitulatif de traitement des observations**

| | | N | % |
|---|---|---|---|
| Observations | Valide | 10 | 100,0 |
| | Exclue[a] | 0 | ,0 |
| | Total | 10 | 100,0 |

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

**ثبات مقياس (الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ) عن طريق ألفا كرونباخ**

**Statistiques de fiabilité**

| Alpha de Cronbach | Nombre d'éléments |
|---|---|
| ,639 | 13 |

**ثبات مقياس (الصحة النفسية) عن طريق ألفا كرونباخ**

**Statistiques de fiabilité**

| Alpha de Cronbach | Nombre d'éléments |
|---|---|
| ,769 | 24 |

**ثبات لمحاور ككل : (الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية) عن طريق ألفا كرونباخ**

**Statistiques de fiabilité**

| Alpha de Cronbach | Nombre d'éléments |
|---|---|
| ,939 | 37 |

**-الخاص بالفرضيات**

```
T-TEST
  /TESTVAL=20
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=رياضية_ممارسة
  /CRITERIA=CI(.95).
```

## Test T

**Statistiques sur échantillon uniques**

| | N | Moyenne | Ecart type |
|---|---|---|---|
| ممارسة-ك-د | 60 | 13,60 | ,494 |

**Test sur échantillon unique**

| | Valeur de test = 20 | | |
|---|---|---|---|
| | t | ddl | Sig. (bilatéral) |
| ممارسة-ك-د | -100,346 | 59 | ,000 |

```
T-TEST
  /TESTVAL=48
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=نفسية_صحة
  /CRITERIA=CI(.95).
```

## Test T

**Statistiques sur échantillon uniques**

| | N | Moyenne | Ecart type |
|---|---|---|---|
| صحة-ك-د | 60 | 34,17 | 1,291 |

**Test sur échantillon unique**

| | Valeur de test = 48 | | |
|---|---|---|---|
| | T | ddl | Sig. (bilatéral) |
| صحة-ك-د | -83,000 | 59 | ,000 |

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=نفسية_رياضيةصحة_ممارسة
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

## Corrélations

**Statistiques descriptives**

| | Moyenne | Ecart type | N |
|---|---|---|---|
| ممارسة-ك-د | 13,60 | ,494 | 60 |
| صحة-ك-د | 34,17 | 1,291 | 60 |

**Corrélations**

| | | الممارسة الرياضية في وقت الفراغ | الصحة النفسية |
|---|---|---|---|
| الممارسة الرياضية في وقت الفراغ | Corrélation de Pearson | 1 | ,671** |
| | Sig. (bilatérale) | | ,008 |
| | N | 60 | 60 |
| الصحة النفسية | Corrélation de Pearson | ,671** | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,008 | |
| | N | 60 | 60 |

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).