

رقم الترتيب :

رقم التسلسلي :

جامعة قاصدي مرياح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

الممارسة الترويحية و دورها في تحسين الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

" دراسة ميدانية على أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة "

من إعداد الطالب :

عبد الكريم غيلاني

نوقشت و أجزيت علناً بتاريخ:

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا

(جامعة قاصدي مرياح - ورقلة -)

الأستاذ (ة): د/ محمد قطاب

مُشرفاً و مقرراً

(جامعة قاصدي مرياح - ورقلة -)

الأستاذ(ة): أ.د/ محمد كريبع

مناقشا

(جامعة قاصدي مرياح - ورقلة -)

الأستاذ (ة): د/ قيس فضل

السنة الجامعية: 2023/2022

رقم الترتيب :

رقم التسلسلي :

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان :

الممارسة الترويحية و دورها في تحسين الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

" دراسة ميدانية على أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة "

من إعداد الطالب :

عبد الكريم غيلاني

نوقشت و أجزيت علناً بتاريخ:

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا

(جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -)

الأستاذ (ة): د/ محمد قطاب

مُشرفاً و مقرراً

(جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -)

الأستاذ(ة):أ.د/ محمد كرييع

مناقشا

(جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -)

الأستاذ (ة): د/ قيس فضل

السنة الجامعية: 2023/2022

الإهداء

إلى من قال فيهما الله تبارك وتعالى

{ واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا }

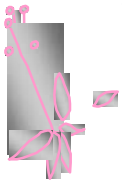
سورة الإسراء آية 24

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى روعي أمي الطاهرة العفيفة النقية حيث يعجز
اللسان و يجف القلم في وصفها كانت لي السند و الدعم فكل الفضل بعد الله في
هذه النجاحات فجزها الله عنا خير جزاء فلا يسعني إلا أن أقول اللهم إرحمها و
عافها و أعفو عنها وإلى أبي و إخواني كل واحد بإسمه و زوجتي كريمة و
أولادي أيوب و ماريما و صفوان وأدام عليهم الصحة والعافية .
و إلى إيمان و نبيلة

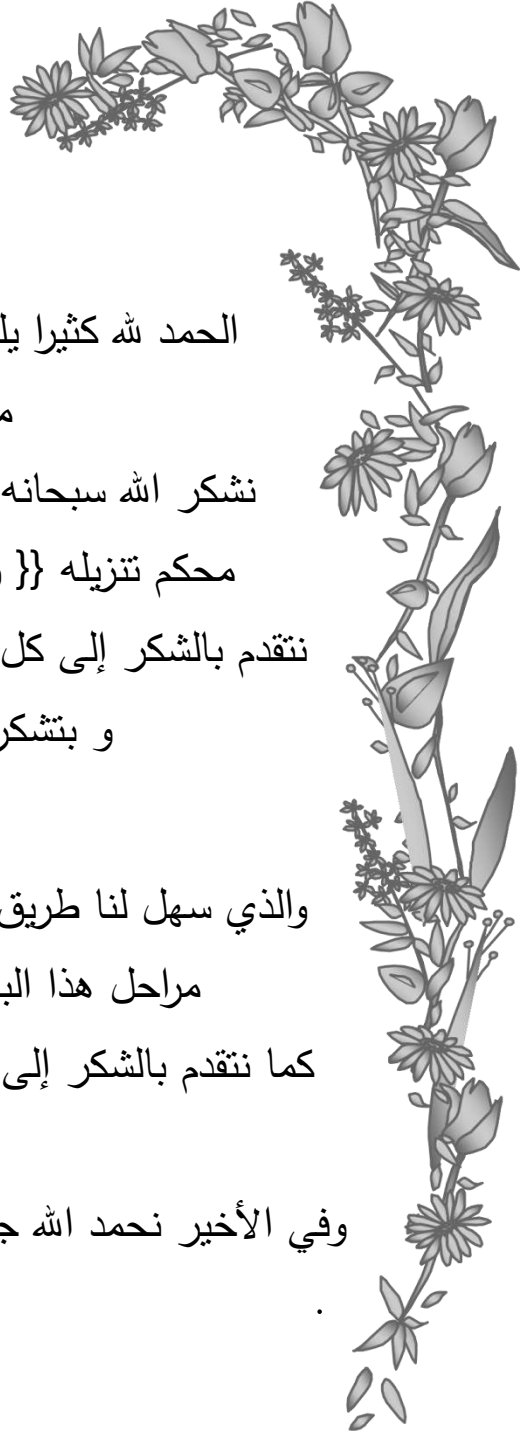
إلى نعم المرشد والمشرف والموجه الذي لم ييخل علينا بنصائحه إلى الأستاذ :

محمد كريـع

وإلى جميع طلبة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية ورقلة
نهدي هذا التخرج إلى من تمنوا النجاح والتوفيق أخي وأخواتي الأعزاء إلى
كل من ساندني وإلى كل من تمنوا لي الخير والنجاح عائلتي كبيرة و
أصدقائي وزملائي وإلى كل من ساهم أو شارك في إنجاز هذا العمل من
قريب أو بعيد ولو بالدعاء كما نهدي هذا البحث إلى من شاركنا في
إتمامه وإلى كل طلبة العلم السائرين في درب المعرفة .



الشكر و التقدير



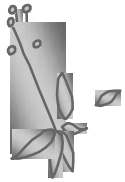
الحمد لله كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين .

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله ومثته وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله {{ ولئن شكرتم لأزيدنكم }} سورة إبراهيم آية 07 نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل وبتشكراتنا الخالصة إلى الأستاذ المشرف :

محمد كريبع

والذي سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة من خلال مراحل هذا البحث منذ أن كان فكرة حتى صار بحث .
كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال السنوات

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا ووفقنا في إنهاء هذا العمل .



ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة " الممارسة الترويحية و دورها في تحسين الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة "، حيث تمثلت عينة الدراسة في 25 أستاذا من معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة اختيروا بطريقة مقصودة و تم اعتماد على المنهج الوصفي في دراسته للإجابة عن فرضيات الدراسة و تم استعمال الحزم الإحصائية في عملية التفريغ. SPSS 20 V في تحليل بياناته . و أجل جمع البيانات أستخدم مقياس الصحة النفسية حيث أظهرت النتائج ما يلي :

أن أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة يمارسون أنشطة رياضة الترويحية و خلال ممارستهم للترويح ما يشعروهم بالسعادة والفرح و السرور ما تكسبهم صحة نفسية جيدة . كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغيرات (السن ، الخبرة و طبيعة مقياس مدرس) لصالح فئة المتوسطة

من هنا نستنتج أن الممارسة الترويحية لها دور الفعال و الإيجابي في تحسين الصحة النفسية السليمة الجيدة لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة

الكلمات المفتاحية : الممارسة الترويحية ، الصحة النفسية

Abstract

This study aimed to know "recreational practice and its role in improving the mental health of the professors of the Institute of Sciences of Techniques of Physical and Sports Activities OUARGLA", where the sample of the study consisted of 25 professors of the Institute of Sciences of Techniques of Physical and Sports Activities OUARGLA, who were deliberately chosen

The descriptive approach was relied upon in his study to answer the hypotheses of the study, and the statistical packages were used in the SPSS 20 V discharge process. In analyzing his data, in order to collect the data, the mental health scale was used, as the results showed the following:

The professors of the Institute of Sciences of Techniques of Physical and Sports Activities OUARGLA practice recreational sport activities, and during their practice of recreation what makes them feel happy, joy and pleasure, which gives them good psychological health. The results also showed that there is no

Statistically significant differences in the psychological health of the teachers of the Institute of Sciences Techniques of Physical and Sports Activities OUARGLA due to the variables (age, experience and the nature of the teacher's scale) in favor of the middle class

From here we conclude that the recreational practice has an effective and positive role in improving the sound and good psychological health of the professors of the Institute of Sciences of Techniques of Physical and Sports Activities OUARGLA.

Keywords: recreational practice, mental health

فهرس المحتويات

الصفحة	العناوين
أ	إهداء
ب	شكر و تقدير
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
و	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
1	مقدمة
الجانب النظري الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.	
5	إشكالية الدراسة
6	فرضيات الدراسة
7	أهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	مصطلحات ومفاهيم الدراسة
9	النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني: الدراسات السابقة و المشابهة	
23	عرض وتحليل ونقد للدراسات السابقة
27	مناقشة و تعليق على الدراسات السابقة
الجانب التطبيقي الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة	
34	منهج الدراسة
34	الدراسة الاستطلاعية
34	مجتمع الدراسة و طبيعة عينة
35	حدود الدراسة
36	أدوات جمع البيانات

فهرس المحتويات

41	الخصائص السيكومترية مقياس الصحة النفسية
41	أساليب الإحصائية
الفصل الرابع: عرض، تحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
43	عرض وتحليل نتائج الدراسة
46	مناقشة و تفسير نتائج الدراسة
50	الاستنتاج العام
51	الاقتراحات
53	خاتمة
المصادر و المراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
35	يوضح معاملات التشتت (معامل الإلتواء و معامل التفلطح للعينة)	01
38	يوضح عدد عبارات الأبعاد مقياس الصحة النفسية	02
40	يبين ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ	03
43	يوضح النسبة المئوية للأساتذة الممارسون و غير الممارسون	04
43	يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للمقياس الصحة النفسية	05
44	يوضح دلالة الفروق باختبار مان وتني للصحة النفسية يعزي للمتغير الخيرة	06
45	يوضح دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس للصحة النفسية يعزي للمتغير السن	07
46	يوضح دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس للصحة النفسية يعزي للمتغير طبيعة المقياس المدرس	08

مقدمة :

ولدت الرياضة ونشأت 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 كما يحظى التعليم الجامعي باهتمام معظم دول العالم، لما لهذا النوع من التعليم من دور حاسم في إخراج أفراد أكفاء يساهمون في دعم التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، وفي دفع عجلة التقدم نحو الرقي والازدهار بجميع نواحي الحياة الاجتماعية على اعتبار أن المنظومة التعليمية الجامعية نسق فرعي من النسق المجتمعي ، فأدوار الأستاذ الجامعي مثلا تغيرت من مقدم للمعلومات إلى موجه يرشد الطلاب إلى سبل الحصول عليها، وكيفية تحليلها وتطويرها، وابتكار سياقات معرفية ومهارية جديدة يمكن توظيفها في المواقف الصفية فالمدرس الجامعي يوجد في صلب الرهانات والوظائف التي تعمل الجامعة على تحقيقها على اعتبار العلاقة المباشرة واليومية بالطلبة، و تجديد هذه المؤسسة والارتقاء بمردودها وبلوغ أهدافها مرهون بجودة عمل المدرسين والتزامهم، وبالتكوين الرفيع والمستمر والمستديم والذي يسهم في امتلاك العديد من الكفايات والمقومات الكفيلة بالرفع من جودة العملية التدريسية

حيث أثبتت الكثير من الدراسات على ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لأساتذة الجامعيين من خلال توفر الجو الملائم للممارسات اليومية التدريسية للأساتذة، بإعتماد ممارسات ترويحية ترفع من الضغوط النفسية و القلق التي تواجههم في العملية البحثية اليومية من خلال تجديد المعارف و تلقنها للطلاب .

من هذا المنطلق أردنا أن نعرف دور الذي تلعبه الممارسة الترويحية في تحسين الصحة النفسية للإرتقاء بالجودة العالية

ومن خلال ما سبق ذكره وللتمكن من تناول هذا الموضوع العلمي بالدراسة قمنا بتقسيمها الى :

الجانب النظري:

الفصل الأول:

وتناولنا فيه مدخل عام للدراسة (التعريف بالبحث) حيث نطرح الإشكالية وأهداف الدراسة، والفروض وأهمية البحث وكذا مصطلحات ومفاهيم الدراسة

الفصل الثاني:

تناولنا فيه الدراسات السابقة وتم عرضها وتحليلها ونقدها.

الجانب التطبيقي:

الفصل الثالث:

تناولنا فيه طرق ومنهجية الدراسة من حيث المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة، والدراسة الاستطلاعية، وأدوات الدراسة، وأساليب المعالجة الإحصائية.

الفصل الرابع:

تم فيه عرض ومناقشة النتائج من أجل الحكم على صحة الفرضية ثم الخروج بأهم المستخلصات وفي الأخير وضعنا بعض المقترحات

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. مجتمع وعينة الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. مفاهيم ومصطلحات الدراسة
7. النظريات المفسرة لموضوع الدراسة

1. إشكالية الدراسة:

تغيرت أدوار الأستاذ الجامعي من مقدم للمعلومات إلى موجه يرشد الطلاب إلى سبل الحصول عليها، وكيفية تحليلها وتطويرها، وابتكار سياقات معرفية و مهارة جديدة يمكن توظيفها في المواقف الصفية¹، فالمدرس الجامعي يوجد في صلب الرهانات والوظائف التي تعمل الجامعة على تحقيقها على اعتبار العلاقة المباشرة واليومية بالطلبة، و تحديد هذه المؤسسة والارتقاء بمردودها وبلوغ أهدافها مرهون بجودة عمل المدرسين والتزامهم، وبالتكوين الرفيع والمستمر والمستديم والذي يسهم في امتلاك العديد من الكفايات والمقومات الكفيلة بالرفع من جودة العملية التدريسية، كل هذا جعل من الأستاذ الجامعي يعيش مجموعة من الضغوطات النفسية التي تتجلى في مجموعة من السلوكيات و الإضطرابات التي يمكن أن تلاحظ على العديد منهم كالتوتر والقلق والاحترق النفسي... الخ، مما يطرح التساؤل عن موضوع الصحة النفسية خاصتهم.²

ويعتبر ميدان الصحة النفسية من أكثر ميادين علم النفس إثارة لاهتمام الناس، ولعل من أهم أسباب الاهتمام هو رغبة الناس والمختصين خاصة إلى معرفة معنى الصحة النفسية أو بتعبير آخر ماهية المظاهر التي ينبغي أن يتمتع بها الإنسان كي يكون ذا صحة نفسية سليمة³ وتكمن أهمية الأنشطة الترويجية في كونها إحدى العناصر الهامة للشعور بالرضا عن الحياة حيث أنها من الأساليب لتقوية الإشباع الاجتماعي ومن الأنشطة التي تمارس في وقت الفراغ: النشاط البدني - الفكري - الفني - الاجتماعي - العملي فالشخصية تنمو من خلال النشاط الذي يوفر الظروف ويهيئها لاكتساب قيم ومهارات وثقافة إنسانية، وان الشخصية التي تعيش ظروف خالية من الأنشطة هي عادة شخصية غير سوية هذا إلى جانب الدور الذي تقوم به في تحقيق جودة الحياة لدى الأفراد لما تقوم به من تحقيق السعادة بإدخال المتعة والبهجة والسرور على نفوسهم ورفع الروح المعنوية لديهم .. كما أن ممارسة الأنشطة الترويجية يقضي بدوره على القلق وعدم الارتياح واللامبالاة وفتور المشاعر و تهيجها كما ينمي بدوره الثقة والجوانب الاجتماعية للشخصية هذا بالإضافة للتقليل من فرص الإصابة بالأمراض كأعراض القلب والأوعية الدموية فضلا عن أن ممارسة الأنشطة البدنية باستمرار يقي الأشخاص من التعرض للإصابة بالأمراض كالأمراض السرطانية

¹ يوسف قاسمي، كفاءات و مهارات الأستاذ الجامعي وعلاقتها التفاعلية مع المحيط الاجتماعي، جامعة 8 ماي 1945، قالمة، 2018 ص1

² سليمان دناقير، الكفاءة التدريسية الممارسة لأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة من وجهة نظر طلبتهم، بجامعة ورقلة، 2021 ص3

³ راجحي محمد "انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويجي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبطية القضائية بإقليم لولاية الجزائر جامعة الجزائر 03، 2016-2017 ص ج

ومن هنا يمكن أن نطرح السؤال الآتي:

التساؤل العام:

هل الممارسة الترويجية لها دور فعال و إيجابي في تحسين الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة ؟

التساؤلات الجزئية:

– هل أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة يمارسون أنشطة رياضية ترويجية في حياتهم اليومية؟

– هل يتمتع أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة بصحة نفسية جيدة ؟

– هل توجد فروق في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة نعزوها لمتغير السن ولصالح الفئة العمرية المتوسطة ؟

– هل توجد فروق في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة نعزوها لمتغير الخبرة ولصالح الفئة السنوات المتوسطة؟

– هل توجد فروق في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة نعزوها لمتغير طبيعة المقياس المدرس ولصالح فئة النشاط الميداني؟

2. الفرضيات:

الفرضية العامة:

الممارسة الترويجية الرياضية لها دور فعال و إيجابي في تحسين الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة.

الفرضيات الجزئية

- أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة يمارسون أنشطة ترويجية رياضية.
- يتمتع أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة بصحة نفسية جيدة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير السن ولصالح الفئة العمرية المتوسطة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية هوقلة تعزى لمتغير الخبرة ولصالح فئة السنوات المتوسطة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية هوقلة تعزى لمتغير طبيعة المقياس المدرس ولصالح فئة النشاط الميداني.

3. أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى :

- معرفة دور الممارسة الترويحية في تحسين الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة
- إثبات أن الممارسة النشاط الرياضي الترويحي له دور في تحقيق الصحة النفسية .
- معرفة مستوى الصحة النفسية أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة .
- معرفة إذا كان هناك فروقات في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى إلى عامل السن
- معرفة إذا كان هناك فروقات في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى إلى عامل الخبرة
- معرفة إذا كان هناك فروقات في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى إلى عامل المقياس المدرس .

4. أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في ما يلي :

- التعريف بأهمية هذه الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين الصحة النفسية أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة
- تطوير الصحة البدنية، حيث إن اللعب يكسبهم مهارات حركية، إضافة إلى أن اللعب يساهم مساهمة كبيرة مع الغذاء في زيادة الوزن والحجم ونمو الأجهزة الجسمية المختلفة
- التحرر من الضغوط والتوتر الوجداني المصاحب للحياة العصرية.
- تنمية ودعم القيم الاجتماعية، والثقافة الموحدة، حيث إن ممارسة النشاط وسط مجموعة من الأقران يساعد على التكيف الاجتماعي، وقبول آراء الجماعة، وإيثار على النفس، والتخلص من الأنانية وحب الذات.

5. مفاهيم ومصطلحات الدراسة

النشاط البدني الرياضي الترويحي

لغة: هو ذلك النشاط البدني الرياضي الذي يتعلق أساسا بالإنسان الثقافي أي أن البعد الديني حاضرا في نفسية الممارس له، الذي من شأنه تقوية الأبعاد الاجتماعية والنفسية والحركية فتأنيب الضمير الممارسة الرياضية: هو كل فرد يملك تلك الإمكانيات الصحية البدنية التي تمكنه من ممارسة أي نشاط بدني ورياضي سواء كان منظما أو مكيفا، و نعني بها في بحثنا هذا هي تلك الممارسة لأي نشاط ترويحي خارج فترات العمل¹

مفهوم الترويح:

لغة: إن مصطلح الترويح مشتق من الأصل اللاتيني Recreation ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر للتعريف بالنشاط الترويحي الذي يتم اختيار بدافع شخصي بوجه هام.

الترويح اصطلاحا:

إن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال أوقات الفراغ وبالنسبة لتعريف اوجي تسليات وانشغالات نتعاطاها بمحض إرادتنا أثناء وقت لا يجوز فيه العمل العادي، وبينما يرى "كراوس" أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية²

التعريف الإجرائي:

الترويح هو ذلك النشاط الذي يمارسه أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة في أوقات الفراغ و هذا لغرض الشعور الفرح و السرور و التخلص من ضغوطات المهنية و النفسية .
الصحة النفسية: يمكن تعريف الصحة النفسية السليمة بأنها قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة و إيمانه بقيمه المختلفة في الحياة و تكوين علاقات صادقة مع الآخرين ، و كذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي³ .

التعريف الإجرائي: هو شعور الفرد بالحالة النفسية الجيدة وانعدام المرض النفسي و الشعور السعادة و التفاؤل و الاندماج في المجتمع بكل حرية .

¹ راجحي أحمد العام "انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبطية القضائية لولية الجزائر 2016-2017 ص 17

² محمد محمد الحمامي، عايدة عبد العزيز، مصطفى، الترويح بين النظرية والتطبيق، 2013 ، ص 37

³ حسين علي فايد: دراسات في الصحة النفسية، ط 1 المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2000. ص 68

6. النظريات المفسرة لموضوع الدراسة:

أ - النظريات المفسرة للترويح :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة ، خاصة تلك التي قدمها " سيجموند فرويد " و " جان بياجيه " و " كارل جروس " هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

1. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر و شيلر) :

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة ، وخاصة للأطفال تحتزن أثناء أداءها لوظائفها المختلفة ، بعض الطاقة العضلية و العصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب. وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، و نتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ، ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة و أثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكبها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة و اللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.¹

ومن جهة ثانية فإن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده ، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها²

2. نظرية الإعداد للحياة :

يرى كارل جروس "KARL GROS" الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين ، و بهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى ، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية ، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة ، و الولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة. و هنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة. أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت " R-MILLS " يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله ، فهو مجال لتنمية مواهبه و الإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب مهني ، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية الفنية أو

¹ محمد عادل خطاب : النشاط الترويحي و برامجها ، ملتزم الطبع و النشر ، مكتبة القاهرة الحديثة 1998 ، ص 56- 57

² Serae moyenca : Sociologie et action sociale , Editions labor , Bruxelles , 1982 , P : 163

العلمية و يجد الهاوي من ممارسة هوايته ، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية أو العلمية و تنميتها ، يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي ، بعكس الحياة المهنية التي تضم نمو المواهب و الإبداعات عامة و خاصة في مجال العمل الصناعي.

3. نظرية إعادة و التخليص:

يرى ستانلي هول " STANLEY HOOL " ، الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص و إعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور. من خلال هذه النظرية يكون " ستانلي " قد اعترض لرأي "كارل جروس " ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري ، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان¹.

4. نظرية الترويح:

يؤكد " جتسى مونس " القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ، ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة ، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني و العصبي وتتمثل في عملية الاستراحة ، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد ، وخاصة العامل النفسي ، لهذا نجد السفر و الرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي و الضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها².

5. نظرية الاستجمام:

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح ، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل ، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد ، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذ لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام و اللعب لتحقيق ذلك. هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء و ممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد و السباحة والمعسكرات ، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة و استجماما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

¹ كمال درويش، أمين الخولي : أصول الترويح و أوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، 1990 ، ص 227

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

6. نظرية الغريزة:

تفيد هذه النظرية أن للبشر اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم فالطفل يتنفس ويضحك و يزحف ويصرخ و يقف ويمشي ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه ، فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه بشأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري ، ومن ثم فاللعب غريزي وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان ، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

ب - النظريات المفسرة للصحة النفسية:

تعددت وجهات المفسرة للصحة النفسية بين العلماء، لذا سنحاول في هذا الإطار عرض بعض من أهم وأشهر النظريات العلمية التي تناولت الصحة النفسية وهي:

1. النظرية النفسية :

إن أصحاب مدرسة التحليل النفسي وعلى رأسهم **فرويد** يرون أن الصحة النفسية الجيدة تكمن في قدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية المختلفة ومطالب الواقع، أو في الوصول إلى حل للصراع الذي ينشأ بين أجهزة الشخصية التي تحدث عنها **فرويد**، أو بين الصراع الذي ينشأ بين هذه الأخيرة ومطالب الواقع، أي أن الصحة النفسية من وجهة **فرويد** في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي، كما تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى ويرى " فرويد أن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلا لتحقيق جزئي لصحة النفسية، ذلك لأنه في حالة صراع دائم بين محتويات الهو ومطالب الواقع¹

ويشكل الأنا بهذا التحديد كثيراً أو قليلاً الأجزاء الواعية والعقلانية من الشخص في حين تتجمع الدوافع والغرائز اللاشعورية في اللهو حيث تتمرد وتنشق في حالة العصاب (الاضطراب النفسي)، في حين تكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة²

وأجاب فرويد " عن السؤال حول معيار الصحة النفسية بقوله إنها القدرة على الحب والحياة³

¹ الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد: مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان. 2010 ص13

² أبو دلو، جمال الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان. 2008 ص31

³ رضوان، سامر جميل: الصحة النفسية، ط 2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان 2007. ص51

2. النظرية الإنسانية

يعد كارل روجرز **Carl Rogers** أحد الرواد الأساسيين في النظرية الإنسانية، وترى هذه النظرية أن الإنسان مدفوع فطرياً بتحقيق ذاته، وأن هذا الدافع يُعد من أهم الدوافع التي تساعد على النجاح في الوصول إلى الصحة النفسية والعقلية، وأن الإنسان عندما يفشل في أن يعيش التي تمكنه من تحقيق ذاته فإنه يفتقر إلى السعادة وتسيطر عليه الاضطرابات النفسية، بينما الإنسان الذي يتمكن من تحقيق ذاته فإنه يسعى للنشاط نحو حياة أكثر إشباعاً وتزداد قدرته على الإبداع ومقاومة لاضطرابات النفسية، وبالتالي يمتاز بقدر مرتفع من الصحة النفسية¹ وإن علماء النفس الإنساني يركزون على قدرة الناس على النمو والتغير فضلاً عن طرائق التي يختبرون فيها حياتهم على نحو موضوعي ولا يركزون على تصرفاتهم الماضية و نتيجة لذلك فإن هذه الطريقة تجعلنا مسؤولين عن حياتنا و توفير ظروف حياتية معقولة ، و لذلك فإن الناس يتطورون وينشرون في اتجاهات مرغوب فيها ، و في الحقيقة هناك سلوك إنساني له معنى إيجابي قاد بعضهم مثل روجرز **Rogers** و ماسلو **Meslow** إلى تكوين حركة إنسانية ترى أنه يمكن السيطرة على الإنسان من خلال المجتمع ، في حين يقول أصحاب الفلسفة الإنسانية أن الناس طيبون أساساً و يستحقون الاحترام ، و يؤكد علم النفس الإنساني على رغبة التي تقودهم إلى الإبداع و الوصول إلى أقصى طاقاتهم و أن حالتنا النفسية تكون ذات علاقة إلى حد ما بذاتنا التي ينبغي أن نصل إلى تحقيقها أولاً ، و على سبيل المثال أن الأشخاص الذين حققوا أذواقهم يكونون سعداء ، أما الأشخاص غير المحققين لذواتهم يتصفون بالانطوائية²

3. النظرية الوجودية

عرف التحليل الوجودي الصحة النفسية بأنها السيطرة على المكان الجسدية والنفسية والعقلية، وعلى عكس التحليل النفسي وعلم النفس الفردي ينطلق التحليل الوجودي من الإنسان السليم ويعتبر المرض شكلاً قاصراً من الصحة، ويتجنب التحليل الوجودي الحديث عن عصابات إنسان ، لم يهتم التحليل الوجودي كثيراً بتحديد السمات الأساسية للصحة النفسية، عدا عن وجود بعض الإشارات حول ذلك في السمات الجوهرية الثمانية للموجود الإنساني وهي:

— الإنسان الصحيح نفسياً هو الإنسان الذي يكون لديه الاستعداد لتغيير المجال الذي يعيش فيه، وامتلاك مجالات أخرى وجديدة

¹ إبراهيم ، عبد الستار: الحكمة الضائعة، الإبداع و الاضطرابات النفسية والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، ع 280 ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت 2002ص 89

² سليم، جنان داؤد: تطور الهوية وعلاقته بالصحة النفسية لدى المراهقين ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل،. العراق 2006 ص 34

- الإنسان السليم يخوض في كل أبعاد الزمن في الوقت نفسه، والحياة الملموسة تعبير عن نفسها من خلال الحاضر بالدرجة الأولى، إلا أن الماضي كذكرى وخبرة يكون محبباً للإنسان السليم نفسياً، ويُعد المستقبل مجال البناء الذي ينمو حجمه من خلال سعة الصدر ورحابته المكتسبة
- الجسمانية في أبعاد من مجرد التجسد فلا توجد أية ظاهرة من الوجود الإنساني لا يلعب الجسد. دوراً من خلال كلمات مثل الاسترخاء، الهدوء، التوتر .. ، يتم وصف تثبيطات جسدية إلى جانب اتجاه النفسي ككل للإنسان نحو عالمه.
- الإنسان بطبيعة ميال للآخرين الأمر الذي يذكر بالإنزاج الاجتماعي عند إدلر
- يحمل الإنسان في طياته نفسه كل ما يمكن تصوره من أمزجة ، غير أن مدى ظهورها يتعلق بطبيعة العلاقة بالعالم، والحالة المزاجية تعكس نوع الانفتاح على العالم، فالحالة الجيدة تؤثر على المجالات الحسية لأبعد مدى ، وينبغي اعتبارها من العوامل الرئيسية التي تؤثر في الصحة النفسية.
- تعمل الذاكرة وتاريخ الإنسان على الاحتفاظ بما حدث في الماضي، ويرى " هيس أنه ليس من الثابت أن الإنسان ينسى شيئاً، وأن التذكر إعادة إحياء الأثر العالم السابقة التي وجدت بين حين وآخر، أما النسيان فيعني اختفاء شيء ما من الحضور المباشر، وأن الماضي يؤثر في وجودنا بصورة مستمرة
- مدح السلوك الإنساني غير الهارب من فكرة الموت، والذي يتمثل في التحمل الدائم المعرفة النهائية المحترمة
- و أخيراً تعد السمات الجوهرية المذكورة أعلاه على نفس الدرجة، ولا توجد فيها واحدة فوق الأخرى¹

4. النظرية السلوكية


يرى سكينر أحد ممثلي النظرية السلوكية أن الكائن البشري يولد وهو يمتلك الاستعدادات التكيف، ويرى سكينر أن اضطرابات من الصحة النفسية وظهور الأعراض العصائية أو الذهنية ينشأ بسبب أخطاء في تاريخ التعلم الشرطي للفرد، إذ تسبب هذه الأخطاء ضعفاً في نمو تطور الاستجابة السليمة ، و يسبب سيطرة التعزيزات غير ملائمة ، و توصف تلك الاستجابات بأنها سيئة أو مرضية أو عصائية، ويرى سكينر أن المهارات الاجتماعية المختلفة تمر وتتطور بسبب التعزيز الموجب خلال عملية التنشئة الاجتماعية، وعندما لا تنمو ولا تتطور بسبب التعزيز غير الملائم فإن الفرد يستجيب للمواقف الاجتماعية المختلفة بطريقة غير سليمة

¹ رضوان، سامر جميل: الصحة النفسية، ط 4 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان. 2009 ص 37-385

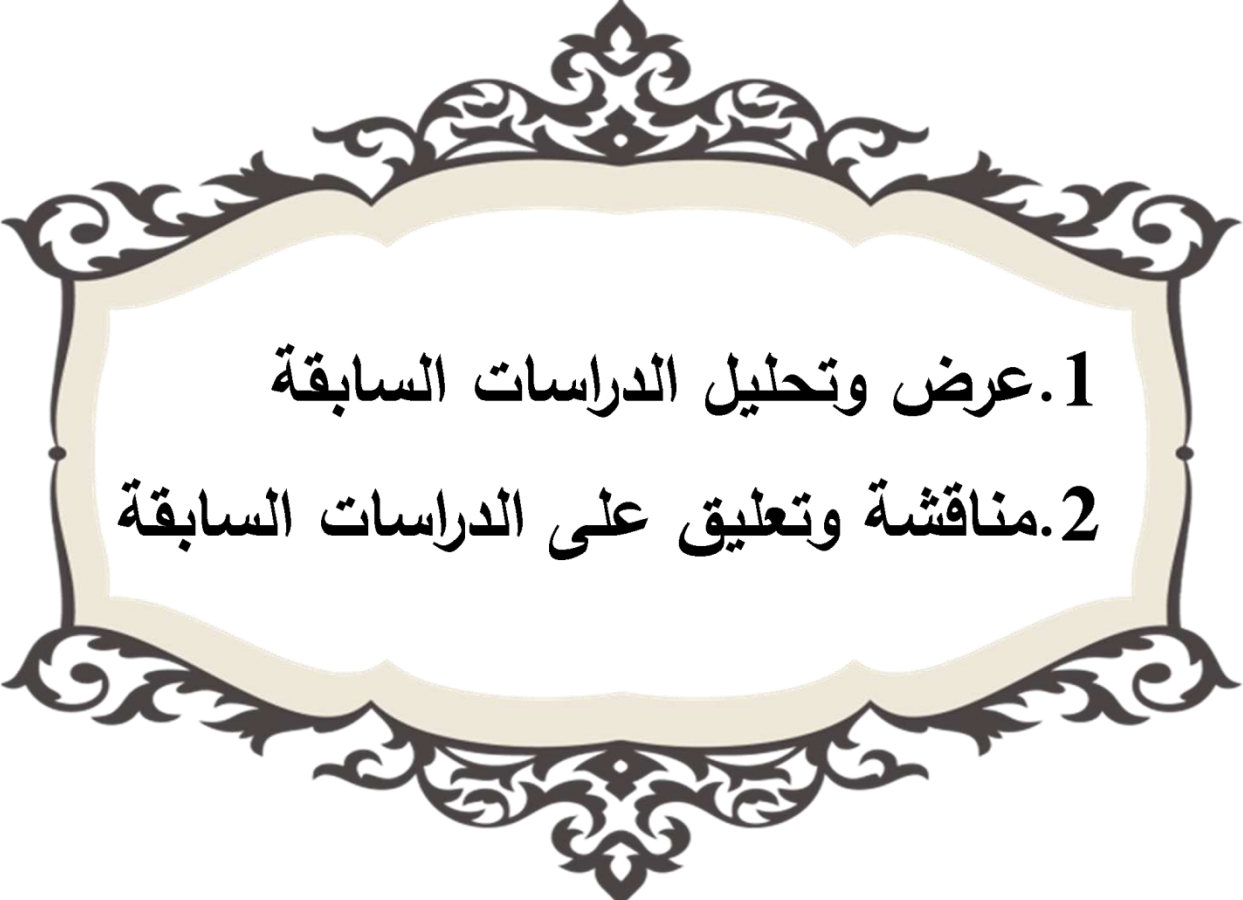
إن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة، أي استجابات بعيدة عن القلق والتوتر، وعليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقاً لهذه الرؤية في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة.

كما يفسر السلوك وفق هذه النظرية في ضوء ما يحدث من تغيرات فسيولوجية عصبية، وهو وحدات صغيرة يعبر عنها بالمثير والاستجابة، وأن الارتباط بين المثير والاستجابة ارتباط في سيوكيميائي، والمحور الرئيس لهذه النظرية هو عملية التعلم، ويعتمد نمو الشخصية وتطورها على التمرين والتعلم والسلوك ما هو إلا تعبير عن خطأ مزمن في عمليات الارتباط الشرطي، أما الأمراض النفسية فهي نتيجة الاضطراب في عملية التدريب في الصغر مما يعطي الدماغ حالة مزمنة من الاضطراب الوظيفي في العمل بسبب الخطأ في التفاعلات الشرطية التي تحدث لدى الفرد¹

1 المصلحية، أحلام بنت أحمد بن ا رشيد: وجهة التدوين وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الأخصائيين الاجتماعيين في مدارس محافظة مسقط، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، عمان. 2017. ص34-35



الفصل الثاني
الدراسات السابقة و المتشابهة

- 
1. عرض وتحليل الدراسات السابقة
 2. مناقشة وتعليق على الدراسات السابقة

1. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.1.1. الدراسات العربية:

1/دراسة راضية حاج لكحل للعام 2008 تحت عنوان " :الصحة النفسية للمسنين، دراسة ميدانية بين

الأسرة النووية والأسرة الممتدة " جامعة الجزائر :

حيث تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الصحة النفسية للمسنين، و توافقهم بين إقامتهم في الأسرة الممتدة و إقامتهم في الأسرة النووية و قد صمم البحث الحالي لاختبار فرضيات الدراسة

وقد اعتمدت الباحثة في الموضوع المدروس على المنهج الوصفي التحليلي لتناسبه وموضوع الدراسة كما اعتمدت الباحثة على عينة قوامها خمسون (50) مسنا بالطريقة العشوائية موزعين في عيشهم في أسر نووية وأخرى ممتدة من المسنين والمسنات.

كما اعتمدت الباحثة على استبيان مصمم من طرفها يعمل على جمع الإحصاءات بخصوص نمط معيشة المسنين لمعرفة الفروقات الدالة إحصائيا لمتغير الجنس، السن والدخل الاقتصادي.

حيث أن الباحثة توصلت إلى جملة من النتائج أهمها:

هناك فروقات دالة إحصائيا في الصحة النفسية للمسنين بين الأسرة النووية والأسرة الممتدة، إذ أن المسنين يتمتعون بصحة نفسية جيدة في الأسر الممتدة على حساب الأسر النووية الحديثة النشأة لما للعائلة الممتدة من مميزات اعتاد عليها المسن.

هناك فروقات دالة إحصائيا في التوافق النفسي للمسنين بين الأسرة النووية والأسرة الممتدة، إذ أن المسنين يتمتعون بقدر كاف من الصحة النفسية في الأسرة الممتدة على حساب الأسرة النووية مرد ذلك أن المسنين في الأسر الممتدة يشعرون أل شيء تغير في حياتهم إلا ما هو شكلي طفيف.

هناك فروق دالة إحصائيا في التوافق الاجتماعي للمسنين بين الأسرة النووية والأسرة الممتدة إذ أن المسنين يتمتعون بقدر عالي من التوافق الاجتماعي في الأسرة الممتدة على حساب الأسرة النووية.

هناك فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية للمسنين تعزى لمتغير الجنس، إذ أن المسنات يتمتعن بصحة نفسية جيدة على حساب المسنين ذلك يرجع أن المسنات يتلقين الرعاية في الأسرة أكثر من المسنين.

هناك فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية للمسنين تعزى لمتغير السن، إذ أن المسنين الذين يبلغ متوسط أعمارهم يتمتعون بقدر عالي من الصحة النفسية أكثر من أولئك الطاعنين في السن.

هناك فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية للمسنين تعزى للدخل الاقتصادي، إذ كلما كان الدخل مرتفع يكون المسن بصحة نفسية جيدة والعكس صحيح.

2/دراسة بشير حسام لسنة 2011 تحت عنوان : فعالية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا "بمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زوالدة الجزائر، حيث هدفت الدراسة إلى:

محاولة إثبات أنه لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية و إدماج المعاق داخل المجتمع ، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المقارن كمنهج متبع في الدراسة كونه تلاءم مع دراسته المراد بحثها، كما استعمل الوسائل الإحصائية المتمثلة في مقياس الصحة النفسية المتكون من الأبعاد التالية :الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الاكتئاب، الحساسية التفاعلية، القلق الخواف (الفوبيا)الذي قام بتصميمه العالم اليونارد ديروحيثش ولينوكونفي، ويتكون من 66 عبارة الذي قام بتعريبه الدكتور /فائز محمد علي الحاج أستاذ علم النفس العام بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

على عينة من الأطفال المعاقين حركيا بكل من المركز البيداغوجي بعين البيضاء أم البواقي والمركز البيداغوجي لجيل، حيث أن العينة تمثلت في (180) (معاق تسعون) (90) منهم ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بالمركز، (90) (غير ممارسين بنفس) المركز، تجدر الإشارة إلى أن العينة كانت مقصودة. حيث كانت نتائج الدراسة كما يلي:

__هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين من الأطفال المعاقين حركيا للنشاط الترويحي فيما يخص التخلص من الأعراض الجسمانية لصالح الممارسين.

__هناك فروقات دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي من الأطفال المعاقين حركيا فيما يخص التخلص من الوسواس القهري لصالح الممارسين

__هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين من الأطفال المعاقين حركيا فيما يخص التخلص من الحساسية التفاعلية لصالح الممارسين.

__هناك فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين من الأطفال المعاقين حركيا فيما يخص التغلب على صفة الاكتئاب لصالح الممارسين.

__هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين من الأطفال المعاقين حركيا فيما يخص التغلب على صفة القلق لصالح الممارسين.

__هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين من الأطفال المعاقين حركيا فيما يخص التغلب على صفة العداوة لصالح الممارسين.

__ هناك فرق دال إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين من الأطفال المعاقين حركيا فيما يخص التغلب من الفوبيا (مرض الخوف) لصالح الممارسين.

__ للنشاط البدني الترويحي تأثير إيجابي في إدماج المعاق حركيا اجتماعيا.

3/نوري محمد الهواري (2017) الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس

بكلية التربية زلطن جامعة صبراتة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة استمارة استبيان، وذلك على عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية والبالغ عددها 52 من إجمالي مجتمع الدراسة الذي كان يبلغ 59 أي ما نسبته 88% وانتهت الدراسة إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى الإناث من أعضاء هيئة التدريس أعلى من مستوى الصحة النفسية للذكور، وكذلك مستوى الصحة النفسية لدى حملة الدكتوراه من أعضاء هيئة التدريس أعلى من مستوى الصحة النفسية لحملة الماجستير. كما توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس والمؤهل العلمي، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة، بالإضافة إلى ذلك أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباط بين الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة البحث.

4/دراسة رابحي أمحمد العام 2016-2017 تحت عنوان: " انعكاس النشاط البدني الرياضي

الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبطية القضائية بإقليم لولايي الجزائر".

حيث تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

التعرف على قيمة الفروق الدالة إحصائيا بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي مع غير الممارسين عند الملازمين الأوائل للشرطة العاملين بالمصالح الخارجية بجهاز الأمن الوطني، وتأثيره على كل من الضغط النفسي، القلق كحالة وكسمة، الاتزان الانفعالي والدفاعية العقلانية / الانفعالية، ومن ثم حاولنا معرفة تأثير كل من عامل السن على الضغط النفسي ثم عامل السن على القلق بنوعيه، ثم عامل السن على الاتزان الانفعالي وفي الأخير عامل الأقدمية في الرتبة الواحدة على متغير الدفاعية العقلانية / الانفعالية.

إذ اعتمد الباحث على المنهج الوصفي كونه يتلاءم و متغيرات البحث وطبيعة الموضوع. كما اعتمد على عينة

قوامها

الدراسة اعتمدت على فئة الملازمين الأوائل للشرطة العاملين بولاية الجزائر بمصالحها الخارجية أي المتمتعين والممارسين للضبط القضائي - الشرطة القضائية - ومنه اعتمدنا على عينة قوامها أربعون (40) ملازماً، عشرون (20) منهم ممارسين للنشاط الرياضي وعشرون (20) آخريين غير ممارسين.

كما اعتمد على أدوات القياس المتمثلة في استبيان إدراك الضغط (PSQ) و مقياس صورة تحليل الذات (القلق). و مقياس الاتزان الانفعالي ، بإتباع المنهج الوصفي التحليلي و الإرتباطي بواسطة إتباع الأدوات الإحصائية كل من Test T لدراسة الفروق بين المجموعتين - الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي - وكذا Test F لدراسة العوامل المؤثرة على متغيرات الصحة النفسية داخل المجموعة الواحدة وكذا معامل الانتشار، حيث توصل إلى جملة من النتائج هي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجات المسجلة بين العينتين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على بعد إدراك الضغط لصالح الممارسين.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجات المسجلة بين العينتين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على بعد صورة تحليل الذات لصالح الممارسين.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجات المسجلة بين العينتين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على بعد الاتزان الانفعالي لصالح الممارسين.
 - وجود دلالة إحصائية في الدرجات المسجلة بين العينتين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على بعد الدفاعية العقلانية للممارسين والدفاعية الانفعالية لغير الممارسين.
 - لعامل السن الأثر في التقليل من الضغوط النفسية على غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي تعزى إلى خاصية مرحلة عمرية فقط.
 - لا أثر لعامل السن على شدة القلق لغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي والترفيهي
 - لا أثر لعامل السن على الدفاعية الانفعالية العقلانية لغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي
 - لا أثر لعامل السن على الاتزان الانفعالي لغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي
 - لعامل سنوات الممارسة الطويلة في الرتبة الواحدة الأثر على الدفاعية العقلانية أكثر من الدفاعية الانفعالية لغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي.
- و أن النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي له الأثر في التقليل من محددات الصحة النفسية السلبية كالضغط النفسي والقلق فيما له الأثر في دعم وتعزيز المحددات الإيجابية مثل الاتزان الانفعالي والدفاعية العقلانية.

1.2 الدراسات الأجنبية:

1. دراسة لنذر وآخريين (JLM LINDO) (2006) هدفت هذه الدراسة إلى فحص مستوى الصحة النفسية لدى الأطباء والمرضى العاملين في مستشفيات بمدينة كنفستون مجاىكا تكونت عينة الدراسة من (212) طبيباً وممرضاً من العاملين في مستشفى كنفستون العام والمستشفى الجامعي، استخدم الباحثون مقياس الصحة النفسية وبينت نتائج الدراسة ما يلي
 1. أن (27.4%) من أفراد عينة الدراسة يمكن وصفهم بأنهم يعانون من ضغوط نفسية .
 2. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ظهور أعراض المشاكل النفسية وكل من سنوات الخبرة وضغوط العمل، والضغوط الخارجية، والضائقة المالية
 3. مؤشرات تأثير الصحة النفسية تمثلت في الخوف من القدوم للعمل لسنوات الخبرة لأكثر من خمس سنوات والضغوط النفسية الخارجية.
 4. تمثلت الضغوط الخارجية في الضائقة المالية الاجتماعيات العناية بالأطفال¹

دراسة كارولين (CAROLINE, M) (2013) (17) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير الأنشطة الترويجية على أداء العاملين استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت العينة على عدد 66 عامل واستخدمت الاستبيان كاداه لجمع البيانات وتمثلت أهم النتائج في : أن البرامج الترويجية تعمل على تحسين الأداء الوظيفي ورفع المعنويات في العمل و تعزيز الكفاءة و تحسين الصحة العقلية ووعي الموظفين وخفض التوتر والقلق و تعزيز القدرة العقلية وتحسين التأهب ورفع حوافز العمل والرضا وتحسين أداء المهام وتعزيز التزام المجموعة في العمل وتحسين إنتاجية العمل.²

2. تعليق على الدراسات السابقة :

أكدت هذه الدراسات على أهمية جميع المتغيرات المدروسة في هذا البحث ، كما اتفقا وجهات نظر الباحثين عند التعامل مع مصطلح الصحة النفسية من حيث دراسة مستوياته جيدة عند الممارسين للأنشطة الترويجية و هذا ما استنتجته في دراستنا كما أن تباينت نتائج دلالة الفروق في متغيرات الدراسات مثل (الجنس ، السن ، سنوات الخبرة ، الدخل الاقتصادي) منها من تحقق و منها لم يتحقق .

¹ نوري محمد الهواري الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن جامعة صبراتة 2017 ص78

² صفوت مبروك حشيش، معوقات ممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية جامعة الأزهر القاهرة مجلد (049) العدد (1) 2021 ص 79

اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج، حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات و ، مثل دراسة (بشير حسام، 2014) و(نوري محمد الهواري، 2017) و(راجحي أحمد ، 2016-2017) (راضية حاج لكحل ، 2008)

اختلفت الدراسات في بعض المقياس التي استعملت في جمع المعلومات والبيانات، من ناحية تصميم مقاييس تبعا لعملية التحكيم، والاستعانة بمصادر مختلفة.

لقد اختلفت العينات الدراسات في نوعيتها و حجمها حيث كانت عينة دراسة (بشير حسام، 2014) 90 طفلا معاق حركيا و عينة دراسة (نوري محمد الهواري، 2017) 59 عضوا من أعضاء هيئة التدريس بالكلية و عينة دراسة (راجحي أحمد ، 2016-2017) 40 ملازما من شرطة القضائية بإقليم ولاية الجزائر و عينة دراسة (راضية حاج لكحل ، 2008) 50 مسنا كما كانت عينة دراسة (لندر وآخريين) (JLM LINDO) ، (2006) 212 طبيبا و ممرضا و عينة دراسة (كارولين) (CAROLINE,M) (2013) (17) 60 عاملا الأساليب الإحصائية الخاصة بالدراسات السابقة باختلاف الهدف استخدام من كل دراسة ، فبعض الدراسات اکتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام " ت " وفي الأخير تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss في كل البحوث تقريبا، خاصة منه الحديثة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث طرق ومنهجية الدراسة

1. منهج الدراسة
2. الدراسة الاستطلاعية
3. مجتمع وعينة الدراسة
4. حدود الدراسة
5. أدوات جمع البيانات
6. الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات
7. أساليب التحليل الإحصائي

1. المنهج المتبع في الدراسة :

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي و ذلك لمأتمته لموضوعنا ،حيث يكتسي هذا المنهج أهمية كبيرة في دراستنا الحالية ويعتبر المنهج الوصفي استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها الاجتماعية الأخرى .

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة نقوم بها قبل إجراء الدراسة الأساسية وتعد دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث ولها أهمية كبيرة في كل دراسة كونها تساعد الباحث من التأكد من صلاحية أداة جمع البيانات من جهة ومن جهة أخرى معرفة والتأكد من صياغة الصحيحة للفرضيات الدراسة والتعرف على مكان إجراء الدراسة، والتأكد من إجابة أفراد العينة على أداة جمع البيانات، حيث قمنا بتوزيع مقياس على عينة قوامها (08) أساتذة من نفس المعهد لقياس الخصائص السيكومترية (ثبات وصدق) ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية وتم اختيارهم من نفس المجتمع الدراسة.

3. مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في العدد الإجمالي لأساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة والمقدر بـ (25) أستاذ.

1) العينة وطبيعتها:

تتمثل عينة الدراسة في (19) أستاذ بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة بنسبة مئوية قدرها (76%) من إجمالي العينة وهي عينة قصدية لا إحصائية.

(2) إعتدالية العينة :

الجدول رقم (01) يوضح معاملات التشتت (معامل الالتواء و معامل التفلطح) للعينة

أبعاد مقاس الصحة النفسية	معامل الالتواء	التفلطح
بعد.الأعراض.جسمانية	0.244	-1.274-
بعد.الوسواس.القهري	-0.530-	-1.046-
بعد.التفاعلية	0.738	-0.960-
بعد.الإكتئاب	1.028	0.998
بعد.القلق	2.597	7.984
بعد.العداوة	1.421	1.262
بعد.الفوبيا	1.525	1.416
بعد.البرانوبيا	1.755	3.272
بعد.الذهانية	1.718	1.568
المقياس ككل	1.449	2.044

من خلال الجدول رقم (01) يتضح أن فيم التشتت لمعمل الإلتواء و التفلطح بعيدة عن الصفر و غير متقاربة مما يدل على أن العينة متشعبة وغير معتدلة وذلك يؤكد بأن العينة لا احتمالية حيث أن شرط العشوائية غير متحقق فيها باعتبار أننا عند إختيارنا للعينة كانت مسحية، أي لم يتوفر شرط السحب العشوائي ولا اعتبار أننا اخترنا العينة لتوفر شرط الممارسة الترويجية لجل العينة مما ينفي شرط العشوائية، لذلك إختيارنا الإحصاء اللابارميتري في دراستنا التطبيقية.

4. حدود الدراسة:

- 1) المجال المكاني: أجري البحث الميداني في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة
- 2) المجال البشري: أجري البحث الميداني على أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بورقلة ، حيث تم توزيع (25) استمارة مقياس عن طريق البريد الإلكتروني الخاص بكل أستاذ و بعض الاستثمارات بواسطة التسليم الورقي، و تم استرجاع (19) إستمارة مقياس .

3) المجال الزمني: امتدت الدراسة من من جانفي 2023 إلى غاتفي ماي 2023

5. أدوات جمع البيانات

أستخدم في دراستنا مقياس الصحة النفسية : الذي قام بوضع مجموعة من العلماء: ليونارد ، ر ، ديروجيتس ، س. ليمان ، لينوكوفي ، ، Lincovi and s,Lipman , Derogastis,Ronald-Leonard,R تحت عنوان Symptoms check List , SCL، والتي تمت ترجمتها و تعريبها من طرف فضل خالد أبو هين سنة (1992) على عينة فلسطينية و يتكون من 90 عبارة تندرج تحت تسعة أبعاد وهي موزعة كالآتي :

الأعراض الجسمانية - الوسواس القهري - الحساسية التفاعلية - الاكتئاب - القلق - العداوة - قلق الخوف (الفوبيا) - البارانونيا - الذهانية. 1 و قد اشتمل المقياس على التدرج ديكارتر خماسي دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، مطلقا حيث أخذت البدائل الدرجات 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1 على التوالي .

1) شرح مفهوم أبعاد المقياس:

أ -الأعراض الجسمانية

يقصد بها الأحوال المختلفة التي يكون عليها الجسم الإنساني، وخاصة تأثير أعضاء الجسد بالجهاز العصبي اللاإرادي، حيث تظهر هذه التأثيرات في بعض تعطيل أو المعاناة في الأداء الوظيفي للعضو.

ب -الوسواس القهري

يقصد بها الأفكار التي تسيطر علي ذهن الفرد ولا يقوى علي التخلص منها رغم أنه يبذل الجهد الكثير للتغلب عليها إلا أنه يجد نفسه مقهوراً لتكرارها، مما يوقعه دوما تحت وطأة الألم الشديد، وكذلك تلك الأفعال والطقوس الحركية التي تسيطر عليه ولا يجد منها فكاكا و يجد نفسه مقهوراً علي تكرارها رغم سعيه وقناعته بعدم منطقيتها.

ج -الحساسية التفاعلية

يقصد بها العلاقات البينية القائمة بين الأفراد بعضهم البعض ، وأثر هذه العلاقات في الوضع النفسي للإنسان ، ويتميز الأفراد ذوو الحساسية التفاعلية المرتفعة بدرجة عالية من تبخيس الذات وتقدير ذات منخفض.

د -الاكتئاب

يقصد به زملة الأعراض الإكلينيكية المصاحبة للاكتئاب سواء علي المستوي العضوي أو النفسي وتشتمل الهبوط في الأداء الوظيفي للإنسان وتتفرع منها حالات الهبوط المزاجي واليأس والسوداوية والانسحاب من الواقع وعدم الاهتمام بالأنشطة ونقص الهمة و الدافعية، والإحساس بفقدان الطاقة الحيوية إضافة لمشاعر الدونية وتبخيس الذات.

¹ .فايز محمد علي الحاج :بحوث علم النفس العام، القسم الأول، ط ك، 1986 ،ص86-87

هـ -القلق

يقصد به التوتر والعصبية والأعراض السلوكية التي تكون تظهر كتعبير عن حالات القلق من ارتجاف الأطراف إلى العوارض الجسمية الأخرى.

و -العداوة

يقصد به سلوك الاعتداء إما على مستوى الأفكار أو المشاعر أو الأفعال.

ز قلق الخوف (الفوبيا)

يقصد به مظاهر الخوف الغير طبيعية التي تنتاب بعض الأفراد والتي يصطلح علي تسميتها بالفوبيا ومنها الخوف من الأماكن العامة وأي مظهر من المظاهر المختلفة للخوف من موضوع معين بطريقة غير طبيعية .

ح -البارانويا

يقصد به إنساب الشخص عيوبه للآخرين وكذلك العداة والشك والارتياب والمركزية حول الذات والهداءات وفقدان الاستقلال الذاتي ومشاعر العظمة.

ط -الذهانية

يقصد بها الهلاوس السمعية وإذاعة الأفكار والتحكم الخارجي في الأفكار واقتحام الأفكار داخل الذهن عن طريق قوي خارجة عن إرادة الفرد.

2) تصحيح المقياس :

لتعرف على درجة التقدير، اعتمداً المتوسطات الحسابية المرجحة لإجابات أفراد العينة، لتكون مؤشراً على درجة التقدير بالاعتماد على المعيار التالي في الحكم إلى تقدير المتوسطات الحسابية، وذلك بتقسيم درجات التقدير إلى خمسة مستويات ضعيفة جداً ، ضعيفة ، متوسطة ، جيدة ، جيد جداً بالاعتماد على المعادلة التالية، وهي معيار التصحيح:

3) تعيين المدى (طول الفئة) :

لدينا البدائل التي استخدمناها في مقياس لديكارت الخماسي

$$\frac{1-5}{5} = 0.8 \text{ = مقسوم على عدد البدائل :}$$

$$0.8 = \text{طول الفئة}$$

$$\text{المدى الأول} [1.8 - 1] = \text{يمثل ضعيفة جداً}$$

$$\text{المدى الثاني} [2.6 - 1.8] = \text{ضعيفة}$$

المدى الثالث [3.4 - 2.6] = يمثل متوسطة

المدى الرابع [4.2 - 3.4] = يمثل جيدة

المدى الخامس [5 - 4.2] = يمثل جيد جدا

الجدول رقم (02) يوضح عدد عبارات الأبعاد مقياس الصحة النفسية

أبعاد مقياس الصحة النفسية	عدد ورقم عبارات الأبعاد
بعد. الأعراض. جسمانية	(1،4،11،29،40،42،48،49،52،58،71)
بعد. الوسواس. القهري	(3،9،10،28،38،45،46،51،55،65)
بعد. التفاعلية	(34،36،37،41،61،69،73،6،21)
بعد. الاكتئاب	(2، 5،14،15،20،22،26،27،28،30،31،32،54)
بعد. القلق	(12،17،23،33،39،57،72،79،80،86)
بعد. العداوة	(13،24،63،67،74،81)
بعد. الفوبيا	(25،47،50،70،75،78،82)
بعد. البرانوبيا	(8،18،43،68،76،83)
بعد. الذهانية	(7،16،35،62،77،84،85،87،88،90)
المقياس ككل	(82)

وللحكم على مقياس الصحة النفسية وأبعاده من خلال المتوسط الحسابي المرجح نتخذ ما يلي:

بعد. الأعراض. جسمانية

المدى الأول [19.8 - 11] = يمثل ضعيفة جدا

المدى الثاني [28.6 - 19.8] = يمثل ضعيفة

المدى الثالث [37.4 - 28.6] = يمثل متوسطة

المدى الرابع [46.2 - 37.4] = يمثل جيدة

المدى الخامس [55 - 46.2] = يمثل جيد جدا

بعد. الوسواس. القهري

المدى الأول [18 - 10] = يمثل ضعيفة جدا

المدى الثاني [26 - 18] = يمثل ضعيفة

المدى الثالث [26-34] = يمثل متوسطة

المدى الرابع [34-42] = يمثل جيدة

المدى الخامس [42-50] = يمثل جيد جدا

بعد.التفاعلية

المدى الأول [9-16.2] = يمثل ضعيفة جدا

المدى الثاني [16.2-23.4] = يمثل ضعيفة

المدى الثالث [23.4-30.6] = يمثل متوسطة

المدى الرابع [30.6-37.8] = يمثل جيدة

المدى الخامس [37.8-45] = يمثل جيد جدا

بعد.الاكتئاب

المدى الأول [13-23.4] = يمثل ضعيفة جدا

المدى الثاني [23.4-33.8] = يمثل ضعيفة

المدى الثالث [33.8-44.2] = يمثل متوسطة

المدى الرابع [44.2-54.6] = يمثل جيدة

المدى الخامس [54.6-65] = يمثل جيد جدا

بعد.القلق و بعد.الذهانية

المدى الأول [10-18] = يمثل ضعيفة جدا

المدى الثاني [18-26] = يمثل ضعيفة

المدى الثالث [26-34] = يمثل متوسطة

المدى الرابع [34-42] = يمثل جيدة

المدى الخامس [42-50] = يمثل جيد جدا

بعد.العداوة و بعد.البرانويا

المدى الأول [6-10.8] = يمثل ضعيفة جدا

المدى الثاني [10.8-15.6] = يمثل ضعيفة

المدى الثالث [15.6-20.4] = يمثل متوسطة

المدى الرابع [25.2 - 20.4] = يمثل جيدة

المدى الخامس [30 - 25.2] = يمثل جيد جدا

بعد. الفوبيا

المدى الأول [12.6 - 7] = يمثل ضعيفة جدا

المدى الثاني [18.2 - 12.6] = يمثل ضعيفة

المدى الثالث [23.8 - 18.2] = يمثل متوسطة

المدى الرابع [29.4 - 23.8] = يمثل جيدة

المدى الخامس [35 - 29.4] = يمثل جيد جدا

مقياس الصحة ككل

المدى الأول [147.6 - 82] = يمثل ضعيفة جدا

المدى الثاني [213.2 - 147.6] = يمثل ضعيفة

المدى الثالث [278.8 - 213.2] = يمثل متوسطة

المدى الرابع [344.4 - 278.8] = يمثل جيدة

المدى الخامس [410 - 344.4] = يمثل جيد جدا

6. الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية :

1/ الثبات:

الثبات بألفا كرونباخ لمقياس الصحة النفسية.

الجدول رقم (03) يبين ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ

ثبات عن طريق ألفا كرونباخ	
عدد العبارات المقياس ككل	معامل ألفا كرونباخ
82	0.978

ولقد تم حساب ثبات المقياس بمعامل ألفا كرونباخ ، حيث قدر (معامل ألفا كرونباخ) (0.978) وهي

قيم تدل على أن هذا المقياس ثابت، ويمكن تطبيقه ميدانيا كما يتم توضيحه في الجدول أعلاه.

2/ الصدق:

أ - صدق المحكمين: تم إخضاع المقياس إلى تحكيم مجموعة من الأساتذة بالمعهد وقد تم إرفاقه بجدول خاص بقائمة المحكمين في قائمة الملاحق.

$$ب \text{ +الصدق الذاتي: معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

ويعبر عنه بالجذر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر ب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ المقدر ب 0.978 والذي يساوي ناتجة 0.988 ، مما يوضح مصداقية المقياس وبالتالي يمكن تطبيقه في الدراسة الأساسية.

7. أساليب الإحصائية : لقد اعتمدنا في تحليل النتائج المحصل عليها برنامج حزمة الإحصائية SPSS "

"نسخة 21 ، أما الأساليب الإحصائية كما يلي :


+النسبة المئوية للإجابة على الفرضية الأولى .

+المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للإجابة على الثانية

+معاملات (الالتواء و التفلطح) لمعاينة إعتدالية العينة .

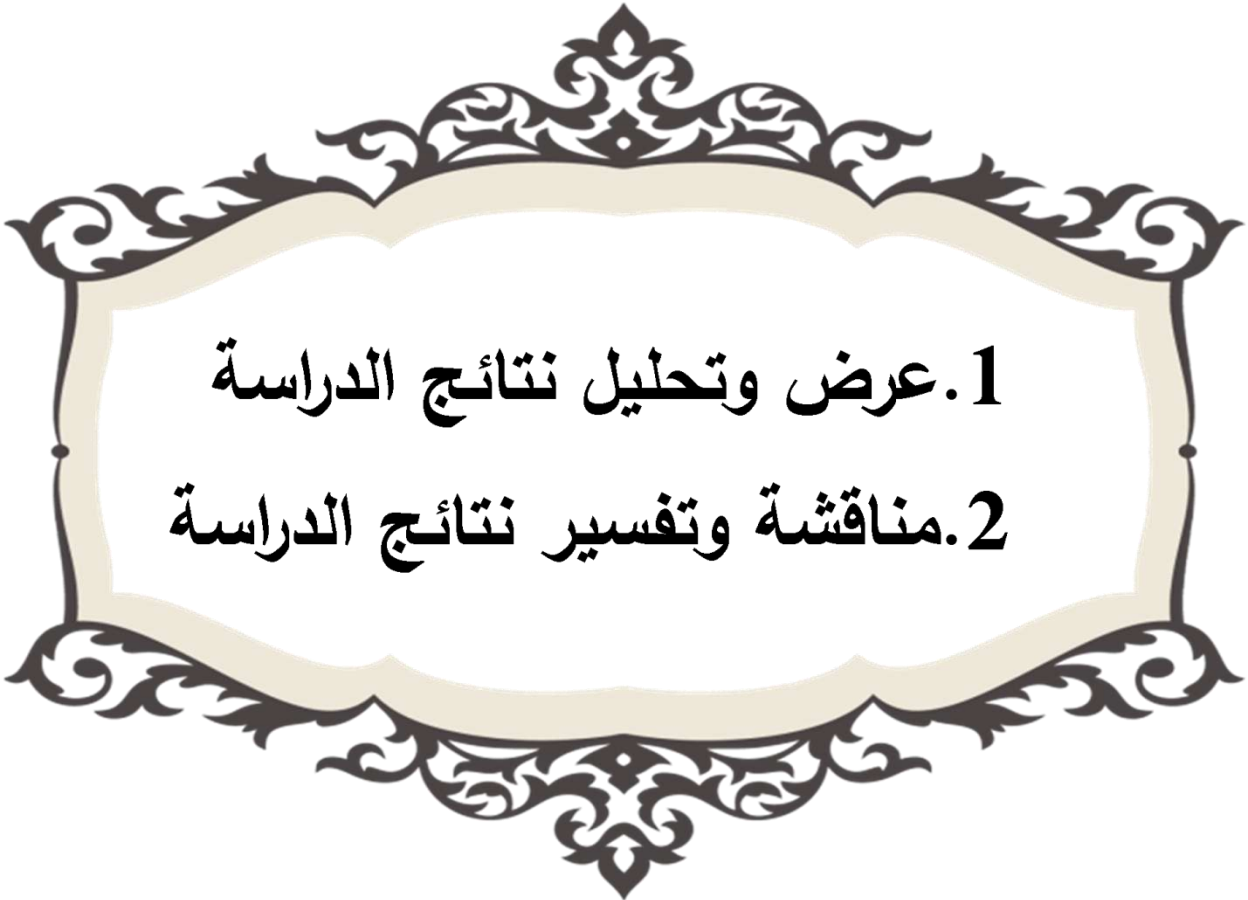
+اختبار مان وتني لدلالة الفروق للإجابة على الفرضية الثالثة

+اختبار كروسكال واليس لدلالة الفروق للإجابة على الفرضية الرابعة و الخامسة .



الفصل الرابع

عرض، تحليل ومناقشة النتائج

- 
1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
 2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

1. عرض نتائج الدراسة حسب الفرضيات:

أ - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى القائلة بأن: أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية وركلة يمارسون أنشطة رياضية ترويحية.

الجدول رقم (04) يوضح النسبة المئوية للأساتذة الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الترويحية

الأساتذة النسبة المئوية	عدد الأساتذة	الممارسون	الغير ممارسون
عدد الأساتذة	19	18	1
النسبة المئوية	100	94.74	5.26

من خلال الجدول رقم (04) يتضح أن نسبة الأساتذة الممارسون للأنشطة الرياضية الترويحية بلغت 94.74 % و نسبة الأساتذة الغير ممارسون 5.26 % و هذا يدل على أن أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية وركلة يمارسون أنشطة رياضية ترويحية وعليه تحقق الفرضية الأولى .

ب - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية القائلة بأن : يتمتع أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية وركلة بصحة نفسية جيدة

الجدول رقم(05) يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للمقياس الصحة النفسية

أبعاد مقياس الصحة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى البعد	القرار
بعد. الأعراض. جسمانية	18.15	4.36	ضعيفة جدا	صحة نفسية جيد جدا
بعد. الوسواس. القهري	20.57	5.85	ضعيفة	صحة نفسية جيد
بعد. التفاعلية	13.15	4.90	ضعيفة جدا	صحة نفسية جيد جدا
بعد. الاكتئاب	23.21	8.14	ضعيفة جدا	صحة نفسية جيد جدا
بعد. القلق	14.73	7.27	ضعيفة جدا	صحة نفسية جيد جدا
بعد. العداوة	7.94	2.61	ضعيفة جدا	صحة نفسية جيد جدا
بعد. الفوبيا	9.10	3.05	ضعيفة جدا	صحة نفسية جيد جدا
بعد. البرانويا	9.63	4.82	ضعيفة جدا	صحة نفسية جيد جدا
بعد. الذهان	13.15	5.35	ضعيفة جدا	صحة نفسية جيد جدا
مقياس ككل	129.68	37.78	ضعيفة جدا	صحة نفسية جيد جدا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الصحة النفسية تتراوح ما بين (7.94 – 23.21) ، و بعد الاكتساب الذي نال أعلى متوسط بقيمة (23.21) و بعد العداوة أقل متوسط بقيمة (7.94) أما المتوسط العام للمقياس ككل (129.68) و انحراف معياري (37.78) ، و بمؤشر ضعيفة جدا ، كما أوضحت النتائج أن قرارات أبعاد مقياس صحة نفسية جاءت بمؤشرات ضعيفة جدا و المعبر عليها في تصحيح المقياس ، وهذا ما يشير إلى أن أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة يتمتعون بصحة نفسية جيدة ، مما يدل على تحقق الفرضية الثانية .

ج - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة القائلة بأن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير الخبرة و لصالح فئة السنوات المتوسطة

الجدول رقم(06) يوضح دلالة الفروق باختبار مان وتني للصحة النفسية يعزى للمتغير الخبرة

القرار	مستوى الدلالة	قيمة مان وتني U	متوسط الرتب	العينة	الصحة النفسية / متغير (الخبرة)
غير دالة	0.526	34.500	8.93	7	من 5 سنوات الى 10 سنوات
			10.63	12	أكثر من 10 سنوات

نلاحظ من الجدول رقم (06) أن قيمة اختبار مان وتني بلغت (34.50) عند مستوى دلالة (0.52) و هي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المقبول 0.05 و عليه نأخذ الفرض الصفري H0 المؤكد على أن الفرق غير معنوي ونرفض H1 و عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير الخبرة و لصالح فئة السنوات المتوسطة مما يدل على أن الفرضية الثالثة لم تتحقق .

د - عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة القائلة بأن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير السن و لصالح الفئة العمرية المتوسطة

الجدول رقم (07) يوضح دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس للصحة النفسية يعزى للمتغير السن

الفرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كروسكال واليس	متوسط الرتب	العينة	الصحة النفسية متغير (السن)
غير دالة	0.816	2	0.407	9.41	11	من 30 سنة الى 40 سنة
				10.42	6	أكثر من 40 سنة الى 51 سنة
				12.00	2	أكثر من 51 سنة

نلاحظ من الجدول رقم (07) أن قيمة اختبار كروسكال واليس بلغت (0.407) و عند مستوى دلالة (0.816) و هي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المقبول 0.05 و عليه نأخذ الفرض الصفري H_0 المؤكد على أن الفرق غير معنوي ونرفض H_1 و عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير السن و لصالح الفئة العمرية المتوسطة ، مما يدل على عدم تحقق الفرضية الرابعة .

عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة القائلة بأن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير طبيعة المقياس المدرس و لصالح المقياس التطبيقي

الجدول رقم(08) يوضح دلالة الفروق باختبار كروسكال واليس للصحة النفسية يعزى للمتغير طبيعة

المقياس المدرس

الفرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كروسكال واليس	متوسط الرتب	العينة	الصحة النفسية متغير (طبيعة مقياس المدرس)
غير دالة	0.385	2	1.908	12.00	8	مقياس نظري
				7.80	5	مقياس تطبيق (ميداني)
				9.17	6	معا (نظري و تطبيقي)

نلاحظ من الجدول رقم (08) أن قيمة اختبار كروسكال واليس بلغت (1.908) و عند مستوى دلالة (0.385) و هي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المقبول 0.05 و عليه نأخذ الفرض الصفري H0 المؤكد على أن الفرق غير معنوي ونرفض H1 و عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير طبيعة المقياس المدرس و لصالح المقياس التطبيقي مما يدل على عدم تحقق الفرضية الخامسة .

2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

لقد أسفرت مناقشة الفرضيات الجزئية للدراسة على مجموعة من النتائج والتحليلات المتعلقة بالممارسة الترويجية – الصحة النفسية.

أ – مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى القائلة بأن: أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة يمارسون أنشطة رياضية ترويجية

أسفرت نتائج الفرضية الأولى أن نسبة الأساتذة الممارسون للأنشطة الرياضية الترويجية بلغت 94.74 % و نسبة الأساتذة الغير ممارسون 5.26 % ، هذا ما يدل على أن أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة يمارسون أنشطة رياضية ترويجية و يرجع الطالب هذه النتيجة إلى الثقافة و الذهنية الرياضية

للأستاذ و وعيه بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية و دورها في ملء أوقات الفراغ بشكل إيجابي كما أن طبيعة الوظيفة التي تتوافق و تفرض على أستاذ أن يكون ممارسا للرياضة الترويجية ، لما لها منافع نفسية و عقلية و اجتماعية

ب مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية القائلة بأن : يتمتع أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة بصحة نفسية جيدة

و باستقراء نتائج الفرضية الثانية أن المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الصحة النفسية تتراوح ما بين (23.21 - 7.94) ، و بعد الاكتئاب الذي نال أعلى متوسط بقيمة (23.21) و بعد العداوة أقل متوسط بقيمة (7.94) أما المتوسط العام للمقياس ككل (129.68) و انحراف معياري (37.78) ، كما أوضحت النتائج أن قرارات الأبعاد مقياس الصحة النفسية وهي الأعراض الجسمانية - الوسواس القهري - الحساسية التفاعلية - الاكتئاب - القلق - العداوة - قلق الخوف (الفوبيا) - البارانوبا - الذهانية جاءت بمؤشرات ضعيفة جدا من خلال تصحيح المقياس ، وهذا ما يشير إلى أن أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة يتمتعون بصحة نفسية جيدة ، و يرجع الطالب هذه النتيجة إلى الخلفية العلمية الرياضية التي يتمتع بها أساتذة و التي بدورها تجبرهم على ممارسة الرياضة البدنية حيث تساعدهم على التخلص من الضغوطات المهنية و النفسية التي تواجهه في حياته اليومية مما يجعلهم بصحة نفسية جيدة وهذا ما تحقق في الفرضية الثانية ، كما تؤكد ميادة على أن الممارسة الرياضية تساعد على التكيف النفسي ، وتحقيق الذات لممارسيها ، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير و النجاح و تحقيق الذات و الأمان كما أنها تجلب السعادة والسرور للنفس ، و تساعد على التخلص من التوتر و الإرهاق العصبي، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة ، و تفريغ الطاقة النفسية، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس¹.

ج مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة القائلة بأن : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير الخبرة و لصالح فئة السنوات المتوسطة

أسفرت نتائج أن قيمة اختبار مان وتني بلغت (34.50) عند مستوى دلالة (0.52) و هي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المقبول 0.05 و التالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة

¹ ميادة قرمان، الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين ، ط1 القاهرة ، مصر :مكتبة الأجلو المصرية 2008 ص 76

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير الخبرة و لصالح فئة السنوات المتوسطة حيث أن م تغير خبرة لا يؤثر على الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة وهذه النتيجة اختلفت مع دراسة (نوري محمد الهواري (2017) وقد أظهرت نتائج الدراسة على أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن .

د -مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة القائلة بأن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير السن و لصالح الفئة العمرية المتوسطة

أسفرت نتائج الفرضية الرابعة أن قيمة اختبار كروسكال واليس بلغت (0.407) و عند مستوى دلالة (0.816) و هي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المقبول 0.05 ، و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير السن و لصالح الفئة العمرية المتوسطة ، حيث أن متغير سن لا يؤثر على الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة . و بمأ أن أساتذة من طبعهم ممارسون للرياضة في كل فترات حياته و التي تفرضها الظروف المهنية و حتى الترويجية فيما بينهم فأن عامل السن لا يؤثر على نفسيتهم لأن ممارسة الرياضة للجميع باختلاف سنوات العمرية بين أساتذة

وهذه النتيجة اختلفت مع دراسة (راضية، حاج لكحل، 2008) و أظهرت نتائج هناك فروق دالة إحصائية في الصحة النفسية للمسنين تعزى لمتغير السن، إذ أن المسنين الذين يبلغ متوسط أعمارهم يتمتعون بقدر عالي من الصحة النفسية أكثر من أولئك الطاعنين في السن.

هـ -مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة القائلة بأن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير طبيعة المقياس المدرس و لصالح المقياس التطبيقي

أسفرت نتائج الفرضية الخامسة على أن قيمة اختبار كروسكال واليس بلغت (1.908) و عند مستوى دلالة (0.385) و هي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المقبول 0.05 و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير طبيعة المقياس

المدرس و لصالح المقياس التطبيقي ، حيث أن طبيعة المقياس المدرس سوى كان نظري أو تطبيقي لا يؤثر على الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة.

و -مناقشة الفرضية العامة :

الممارسة الترويجية لها دور فعال و إيجابي في تحسين الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة

بعد عرض نتائج الفرضية الأولى و تحليلها و مناقشتها تبين للطلاب أن أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة يمارسون أنشطة رياضية ترويجية ، بعد عرض نتائج الفرضية الثانية و تحليلها و مناقشتها تبين للطلاب أن أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة يتمتعون بصحة نفسية جيدة و هذا ما يدل على أن الممارسة الترويجية لها دور فعال و إيجابي في تحسين الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة و عليه فأن الفرضية العامة قد تحققت .

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (بشير حسام 2011) و أظهرت نتائج هذه الدراسة إلى فعالية النشاط الرياضي الترويجي في تحقيق صحته النفسية، وبالتالي التخلص من مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا من قلق و اكتئاب كذلك تبين كيفية دمج المعاق حركيا داخل المجتمع ليصبح مثل باقي الأطفال الأسوياء، وذلك بفضل ممارسة النشاط الرياضي الترويجي.

كما أنفقت أيضا دراسة (أحمد عبد الفتاح محمد الصباح، 2014) دور الأنشطة الرياضية والترويجية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم. حيث أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تأثير إيجابي للأنشطة الرياضية والترويجية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.

وبذلك فمستوى الصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد تساعده على النجاح في عمله ومهنته لأن الشخص المتمتع بالصحة النفسية يسعى دائما إلى تحديد مستوى الطموح الذي يتناسب مع قدراته وإمكاناته واستعداداته، لذلك فهو يتقن الأداء للنجاح والوصول إلى مستوى طموحه وتحقيق ذاته فيه مما يجعله متوافق تماما مع مهنته منجزا فيها إذا هناك ارتباط بين الصحة النفسية وحالة التوافق وهما يسيران في خطين متوازيين فنقول أن الشخص الذي يحقق حاجاته أنه متوافق مع نفسه ومع بيئته أي أنه يتمتع بصحة نفسية حسنة، وحتى نفهم كيفية الوصول إلى الصحة النفسية لابد لنا من فهم حالة التوافق وطبيعة الحاجات وكيفية إشباعها بطرق مباشرة، وتحقيق الحاجات (بطرق مباشرة وغير مباشرة) يؤدي إلى التوافق بالتالي إلى درجة عالية من الصحة النفسية للفرد¹

¹ هشام زروقة. الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالتوافق المهني. قسم العلوم الإنسانية والاجتماعية، الج 1 زتر :جامعة محمد خيضر بسكرة، 2017 ص 77

وهذا ما يمنحنا القابلية بالحكم بأن الممارسة الترويجية لها دور فعال و إيجابي في تحسين الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة

3. الاستنتاج العام :

نستنتج من خلال دراستنا أن الفرضية الأولى التي تنص على أن أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة يمارسون أنشطة رياضية ترويجية فهي قد تحققت و الفرضية الثانية و التي تنص على أن أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة يتمتعون بصحة نفسية جيدة قد تحققت.

أما الفرضية الثالثة التي نصت على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير السن و لصالح الفئة العمرية المتوسطة لم تحقق.

كما أن الفرضية الرابعة التي نصت على أن أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير الخبرة و لصالح الفئة العمرية المتوسطة كذلك لم

تحقق..و أيضا أن الفرضية الخامسة التي نصت على أن أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير طبيعة المقياس المدرس و لصالح

الفئة العمرية المتوسطة كذلك لم تحقق.

لقد توصل الطالب إلى معرفة دور الممارسة الترويجية في تحسين الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات

النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة ، حيث لها دورا الفعال و الإيجابي في تحسين الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة في ظل التحديات و المستجدات التي تعرفها الجامعة وقد

انطلقت دراستنا من مجموعة من التساؤلات و الفرضيات ثم التحقق منها بواسطة تطبيق أدوات لجمع البيانات ثم معالجتها و تحليلها ثم مناقشتها و تحليل النتائج التي توصلنا من خلالها إلى أن الممارسة الترويجية و دورها في

تحسين الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة وفي الأخير تبقى البحوث العلمية جارية كعجلة الحياة تدور و الله ولي التوفيق.

4. الاقتراحات:


- تخصيص أوقات و مناخ جيدا للممارسة الترويجية من طرف المؤسسات الجامعية لفائدة أساندة الجامعيين
- تحقير العاملين في المؤسسات العامة و الخاصة على الممارسة الترويجية
- الاهتمام بالممارسة الترويجية والتي لها أهمية في كبيرة في حياتنا
- إبراز الصورة الحقيقية التي تمثلها ممارسة الأنشطة الترويجية في تحسين الصحة النفسية
- نشر الوعي لدور الممارسة الترويجية لدى كل فئات المجتمع و خاصة طلبة الجامعيين و التي تعود عليهم بالفائدة في تحسين الصحة النفسية لديهم في حياتهم ككل .
- وضع إستراتيجية إعلامية عبر قنوات الاتصال و التي من شأنها أن تساهم في نشر الوعي الثقافي الرياضي للممارسة الترويجية أثناء أوقات الفراغ .
- حث الهيئات المشرفة والسلطات المعنية على تسطير برامج و تظاهرات رياضية بغية نشر الوعي الرياضي حول
- الرياضة الترويجية ومختلف أشكالها
- محاربة كل معوقات التي تقف أمام كبح و إيقاف الممارسة الترويجية و ترسيخها في ذهنية طلبة الجامعيين في المؤسسات الجامعية

الخاتمة

الصحة النفسية من خلال بحثنا تتأتى من جوانب عدة، إلا أنه في وقت العولمة ونقص الدراسات الاستشراافية وكثرة التوترات في المجتمع والتأزمات التي تصيب الأفراد العاملين ظهرت إلى السطح ما يعرف بالممارسة الرياضية الترويجية التي بدأت تظهر نتائجها على الصحة النفسية جلياً ليس فقط على الفئة المدروسة، بل على جميع فئات المجتمع، حتى المسنين أضحوا يمارسون الرياضة بفعل التوجيه الطبي أو من تلقاء أنفسهم كوقاية إلى حد ما. كما تعد الممارسة الترويجية مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني، وله أهمية كبيرة في تنمية قوى الإنسان الجسمية والعقلية والخلقية والاجتماعية، ولا يكاد ينكر ذلك احد من علماء الاجتماع والتربية، بل يمكن الإجماع على انه له دور في تحقيق التوازن بين العمل والراحة، وتحقيق السعادة للإنسان، من خلال التربية الترويجية في الحياة العصرية¹

حيث تبين أن أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة يمارسون أنشطة رياضة الترويجية و يتمتعون بقدر وفير من الصحة النفسية و كذا شعور الأساتذة بالسعادة والفرح و السرور أثناء ممارستهم. كما بينت النتائج أن أبعاد مقياس الصحة النفسية (الأعراض الجسمانية - الوسواس القهري - الحساسية التفاعلية - الاكتئاب - القلق - العداوة - قلق الخوف (الفوبيا) - البارانوبا - الذهانية) مستوى منخفضة و هذا نتيجة للممارسة الرياضية الترويجية التي تساعدهم على التغلب على التوتر و القلق و ضغوطات الحياة المهنية و الاجتماعية ، فالممارسة الترويجية لها دور الفعال و الإيجابي في تحسين الصحة النفسية السليمة الجيدة لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة

¹ أماني متولي البطراوي ، محمد عبد العزيز سلامة، مقدمة في الترويج و أوقات الفراغ ، الإسكندرية ، مصر، ما هي للنشر و التوزيع 2013 ص 14-15



المراجع و المصادر

المصادر والمراجع

أولاً : اللغة العربية

- 1/ إبراهيم ، عبد الستار :الحكمة الضائعة ،الإيداع و الاضطرابات النفسية والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، ع 280، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت 2002
- 2/ أبو دلو، جمال الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان. 2008
- 3/ أماني متولي البطراوي ، محمد عبد العزيز سلامة،مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ ، الإسكندرية ، مصر، ما هي للنشر و التوزيع 2013
- 4/ حسين علي فايد :دراسات في الصحة النفسية ، ط 1 المكتب الجامعي الحديث ،الإسكندرية ., 2000 .
- 5/ الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد :مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي دار المستقبل للنشر و التوزيع ، عمان. 2010
- 6/ راجحي أحمد "انعكاس النشاط البدني الرياضي الترويحي والترفيهي على الصحة النفسية للملازمين الأوائل للشرطة الممارسين للضبطية القضائية بإقليم لولاية الجزائر جامعة الجزائر 03 ، 2016-2017
- 7/ رضوان، سامر جميل :الصحة النفسية، ط 2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان 2007 .
- 8/ رضوان، سامر جميل :الصحة النفسية، ط 4 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان. 2009
- 9/ سليم، جنان داؤد :تطور الهوية وعلاقته بالصحة النفسية لدى المراهقين ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل،. العراق 2006
- 10/ صفوت مبروك حشيش، معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية جامعة الأزهر القاهرة مجلد (049) العدد (1) 2021
- 11/ فائز محمد علي الحاج :بحوث علم النفس العام، القسم الأول، ط ك، 1986 .
- 12/ كمال درويش، أمين الخولي : أصول الترويح و أوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، 1990
- 13/ محمد عادل خطاب : النشاط الترويحي و برامج، ملتزم الطبع و النشر ، مكتبة القاهرة الحديثة 1998.
- 14/ محمد محمد الحمامي، عايدة عبد العزيز، مصطفى، الترويح بين النظرية والتطبيق، 2013 .
- 15/ المصلحية، أحلام بنت أحمد بن ا رشد :وجهة التدين وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الأخصائيين الاجتماعيين في مدارس محافظة مسقط، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، عمان. 2017

قائمة المراجع

16/ ميادة قرمان، الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين ، ط1 القاهرة ، مصر :مكتبة الأنجلو المصرية 2008

17/ نوري محمد الهواري الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية زلطن جامعة صبراتة 2017

18/ هشام زروقة .الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالتوافق المهني .قسم العلوم الإنسانية والاجتماعية، :جامعة محمد خيضر بسكرة، 2017

ثانيا : اللغة الأجنبية

1. F. Balle et al : Ecyelopédie de la sociologie , Librairie Larousse , Paris , 1975

2. Serae moyenca : Sociologie et action sociale , Editions labor , Bruxelles , 1982

الملاحق

ملحق رقم : (01) قائمة المحكمين

الجامعة	الرتبة العلمية	اسم الأستاذ	الرقم
جامعة قاصدي مرباح ورقلة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية	أستاذ التعليم العالي	نصير حميدة	01
جامعة قاصدي مرباح ورقلة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية	أستاذ محاضر أ	صالح عبدي	02
جامعة قاصدي مرباح ورقلة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية	أستاذ محاضر أ	قادري تقي الدين	03

ملحق رقم : (02) استمارة المقياس

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم : النشاطات البدنية والرياضية
مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

استمارة مقياس

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أستاذي الفاضل بين يديك مجموعة من العبارات التي تعتبر عن بعض المواقف التي تصادفك في حياتك ، لذا أرجو قراءة العبارات بصورة دقيقة والإجابة عنها بوضع (X) في المكان المناسب والذي يعبر عن وجهة نظرك بموضوعية بحيث تعكس فعلا ما تفكر وتشعر به حيال الموضوع، ولا تترك أية عبارة دون إجابة واحتر بديلا واحد فقط لكل عبارة ، مع العلم أن الذي بين يديك هذا عبارة عن مقياس الصحة النفسية الذي قام بوضع العالم ليونارد ، ر ، ديروجيتس ، س .ليمان ، لينوكوفي ، و يتكون من 82 عبارة تترج تحت تسعة أبعاد .

مذكرة ماستر حول "الممارسة الترويحية دورها في تحسين الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة "

من إعداد الطالب : غيلاني عبد الكريم

تحت إشراف : الأستاذ كربيح محمد

المعلومات الشخصية :

الخبرة :

من 1 سنة إلى 5 سنوات

من 5 سنوات إلى 10 سنوات

أكثر من 10 سنوات

السن :

لا

هل تمارس الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ : نعم

ما نوع الترويح الذي تمارسه ؟

ما طبيعة المقياس الذي أن تدرسه :

معا

مقياس تطبيقي (في الميدان)

مقياس نظري (دخول الحجرة)

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا	العبارات
بعد الأعراض الجسمانية					
					الصداع المستمر
					الدوخان مع الاصفرار
					يسهل استشارتي بسهولة
					أشعر بالوحدة
					ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة
					عضلاتي تتشنج
					صعوبة التنفس
					السخونة والبرودة في جسمي
					الشعور بعدم القدرة على التفكير
					أشعر بالتوتر
					حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين
بعد الوسواس القهري					
					حدوث أفكار سيئة
					الصعوبة في تذكر الأشياء
					الانزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة
					أشعر بان الأمور لا تسير علي ما يرام
					أعمل الأشياء ببطء شديد
					أفحص ما أقوم به عدة مرات
					أجد صعوبة في اتخاذ القرارات
					الشعور بعدم القدرة على التفكير
					صعوبة التركيز
					إعادة نفس الأشياء عدة مرات
بعد الحساسية التفاعلية					
					أشعر بأنه يسهل إيذائي
					الشعور بأن الآخرين لا يفهموني
					الشعور بأن الآخرين غير ودودين
					مقارنة بالآخرين أشعر باني أقل قيمة منهم
					اشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي
					حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين
					أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة
					الرغبة في انتقاد الآخرين
					الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين
بعد الاكتئاب					
					النرفزة والارتعاش
					الامل في المستقبل
					أشعر بالحزن " الاكتئاب

					الانزعاج علي الأشياء بشكل كبير
					فقدان الأهمية بالأشياء
					نقد الذات لعمل بعض الأشياء
					الألم في أسفل الظهر
					أشعر بان الأمور لا تسير علي ما يرام
					البكاء بسهولة
					أشعر بانني مقبوض أو ممسوك أو مكبل
					الشعور بالبطيء وفقدان الطاقة
					تراودني أفكار للتخلص من الحياة
					فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي
بعد القلق					
					الألم في الصدر والقلب
					أشعر بالارتجاف
					الخوف فجأة وبدون سبب محدد
					الشعور بالخوف
					زيادة ضربات القلب
					أشعر بالتوتر
					أشعر بحالات من الخوف والتعب
					أشعر بأنني غير مهم
					أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي
					توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة
بعد العداوة					
					الخوف من الأماكن العامة والشوارع
					عدم المقدرة على التحكم في الغضب
					أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين
					الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء
					كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد
					الصراخ ورمي الأشياء
بعد قلق الخوف (الفوبيا)					
					أخاف أن أخرج من البيت
					الخوف من السفر
					أتجنب أشياء معينة
					الخوف من التواجد في التجمعات البشرية
					أشعر بالنرفزة عندما أكون وحيدا
					الشعور بالضيق وكثرة الحركة
					أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين
بعد البارانوبيا					
					أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي
					عدم الثقة بالآخرين
					أشعر بأنني مراقب من قبل الآخرين

					توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين
					الآخرون لا يقدرّون أعمالي
					أشعر بأن الآخرين سيستغلّوني
بعد الذهانية					
					الاعتقاد بأن الآخرين يسيطرون عليّ
					أفكاري
					أسمع أصوات لا يسمّعها الآخرون
					اطلاع الآخرين عليّ أفكارٍ الخاصة
					بسهولة
					توجد عندي أفكار غريبة
					أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع الناس
					يزعجني التفكير في الأمور الجنسية
					تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي
					أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي
					أشعر بأنني غير قريب وبعيد من الآخرين
					عندي مشكلة في عقلي "نفسي"

إمضاء الأستاذ

ملحق رقم (03) مخرجات SPSS

الدراسة الإستطلاعية:

الثبات:

الثبات بألفا كورنباخ لمقياس الصحة النفسية.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	8	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	8	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.978	82

الدراسة الأساسية:

نتائج الفرضية الأولى القائلة بأن: أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يتمتعون بصحة نفسية جيدة.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
بعد.الأعراض.جسمانية	19	12.00	26.00	18.1579	4.36225
بعد.الوسواس.القهري	19	10.00	29.00	20.5789	5.85297
بعد.التفاعلية	19	9.00	22.00	13.1579	4.90196
بعد.الإكتئاب	19	14.00	44.00	23.2105	8.14166
بعد.القلق	19	10.00	40.00	14.7368	7.27127
بعد.العداوة	19	6.00	14.00	7.9474	2.61351
بعد.الفوبيا	19	7.00	17.00	9.1053	3.05314
بعد.البرانويا	19	6.00	24.00	9.6316	4.82137
بعد.الذهانية	19	10.00	26.00	13.1579	5.35686
مقياس.الصحة.النفسية	19	86.00	233.00	129.6842	37.78749
Valid N (listwise)	19				

		بعد. الأعراض. جسمانية	بعد. الوسواس. القهري	بعد. التفاعلية	بعد. الإكتئاب	بعد. القلق	بعد. العداوة	بعد. الفوبيا	بعد. البرانويا	بعد. الذهانية	مقياس. الصحة. النفسية
N	Valid	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		18.1579	20.5789	13.1579	23.2105	14.7368	7.9474	9.1053	9.6316	13.1579	129.6842
Std. Error of Mean		1.00077	1.34276	1.12459	1.86782	1.66814	.59958	.70044	1.10610	1.22895	8.66905
Median		18.0000	22.0000	11.0000	22.0000	13.0000	7.0000	8.0000	8.0000	10.0000	117.0000
Mode		13.00 ^a	24.00	9.00	15.00	10.00	6.00	7.00	6.00	10.00	114.00
Std. Deviation		4.36225	5.85297	4.90196	8.14166	7.27127	2.61351	3.05314	4.82137	5.35686	37.78749
Variance		19.029	34.257	24.029	66.287	52.871	6.830	9.322	23.246	28.696	1427.895
Skewness		.244	-.530	.738	1.028	2.597	1.421	1.525	1.755	1.718	1.449
Std. Error of Skewness		.524	.524	.524	.524	.524	.524	.524	.524	.524	.524
Kurtosis		-1.274	-1.046	-.960	.998	7.984	1.262	1.416	3.272	1.568	2.044
Std. Error of Kurtosis		1.014	1.014	1.014	1.014	1.014	1.014	1.014	1.014	1.014	1.014
Range		14.00	19.00	13.00	30.00	30.00	8.00	10.00	18.00	16.00	147.00
Minimum		12.00	10.00	9.00	14.00	10.00	6.00	7.00	6.00	10.00	86.00
Maximum		26.00	29.00	22.00	44.00	40.00	14.00	17.00	24.00	26.00	233.00
Sum		345.00	391.00	250.00	441.00	280.00	151.00	173.00	183.00	250.00	2464.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

بعد الأعراض جسمانية

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.00	1	5.3	5.3	5.3
	13.00	3	15.8	15.8	21.1
	15.00	3	15.8	15.8	36.8
	16.00	2	10.5	10.5	47.4
	18.00	1	5.3	5.3	52.6
	19.00	2	10.5	10.5	63.2
	20.00	1	5.3	5.3	68.4
	22.00	1	5.3	5.3	73.7
	23.00	3	15.8	15.8	89.5
	24.00	1	5.3	5.3	94.7
	26.00	1	5.3	5.3	100.0
Total		19	100.0	100.0	

بعد الوسواس القهري

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.00	1	5.3	5.3	5.3
	12.00	2	10.5	10.5	15.8
	13.00	1	5.3	5.3	21.1
	14.00	1	5.3	5.3	26.3
	18.00	1	5.3	5.3	31.6
	19.00	1	5.3	5.3	36.8
	20.00	1	5.3	5.3	42.1
	21.00	1	5.3	5.3	47.4
	22.00	1	5.3	5.3	52.6
	24.00	3	15.8	15.8	68.4
	25.00	2	10.5	10.5	78.9
	26.00	2	10.5	10.5	89.5
	27.00	1	5.3	5.3	94.7
	29.00	1	5.3	5.3	100.0
Total		19	100.0	100.0	

بعد التفاعلية

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.00	9	47.4	47.4	47.4
	11.00	1	5.3	5.3	52.6
	12.00	1	5.3	5.3	57.9

14.00	1	5.3	5.3	63.2
16.00	1	5.3	5.3	68.4
17.00	3	15.8	15.8	84.2
21.00	1	5.3	5.3	89.5
22.00	2	10.5	10.5	100.0
Total	19	100.0	100.0	

بعد الإكتتاب

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 14.00	2	10.5	10.5	10.5
15.00	3	15.8	15.8	26.3
17.00	1	5.3	5.3	31.6
20.00	2	10.5	10.5	42.1
21.00	1	5.3	5.3	47.4
22.00	1	5.3	5.3	52.6
24.00	2	10.5	10.5	63.2
25.00	1	5.3	5.3	68.4
26.00	1	5.3	5.3	73.7
27.00	1	5.3	5.3	78.9
30.00	1	5.3	5.3	84.2
31.00	1	5.3	5.3	89.5
37.00	1	5.3	5.3	94.7
44.00	1	5.3	5.3	100.0
Total	19	100.0	100.0	

بعد الفلق

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10.00	7	36.8	36.8	36.8
11.00	1	5.3	5.3	42.1
12.00	1	5.3	5.3	47.4
13.00	3	15.8	15.8	63.2
14.00	2	10.5	10.5	73.7
17.00	1	5.3	5.3	78.9
20.00	1	5.3	5.3	84.2
21.00	1	5.3	5.3	89.5
22.00	1	5.3	5.3	94.7

40.00	1	5.3	5.3	100.0
Total	19	100.0	100.0	

بعد العدوة

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6.00	9	47.4	47.4	47.4
7.00	2	10.5	10.5	57.9
8.00	1	5.3	5.3	63.2
9.00	4	21.1	21.1	84.2
11.00	1	5.3	5.3	89.5
14.00	2	10.5	10.5	100.0
Total	19	100.0	100.0	

بعد القويبا

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7.00	9	47.4	47.4	47.4
8.00	3	15.8	15.8	63.2
9.00	2	10.5	10.5	73.7
11.00	1	5.3	5.3	78.9
12.00	1	5.3	5.3	84.2
13.00	1	5.3	5.3	89.5
15.00	1	5.3	5.3	94.7
17.00	1	5.3	5.3	100.0
Total	19	100.0	100.0	

بعد البرانويا

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6.00	7	36.8	36.8	36.8
7.00	2	10.5	10.5	47.4
8.00	2	10.5	10.5	57.9
9.00	1	5.3	5.3	63.2
10.00	1	5.3	5.3	68.4
11.00	1	5.3	5.3	73.7
12.00	1	5.3	5.3	78.9
14.00	2	10.5	10.5	89.5
17.00	1	5.3	5.3	94.7
24.00	1	5.3	5.3	100.0

بعد البرانويا

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.00	7	36.8	36.8	36.8
	7.00	2	10.5	10.5	47.4
	8.00	2	10.5	10.5	57.9
	9.00	1	5.3	5.3	63.2
	10.00	1	5.3	5.3	68.4
	11.00	1	5.3	5.3	73.7
	12.00	1	5.3	5.3	78.9
	14.00	2	10.5	10.5	89.5
	17.00	1	5.3	5.3	94.7
	24.00	1	5.3	5.3	100.0
Total		19	100.0	100.0	

بعد الذهانية

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.00	10	52.6	52.6	52.6
	11.00	1	5.3	5.3	57.9
	12.00	4	21.1	21.1	78.9
	18.00	1	5.3	5.3	84.2
	22.00	1	5.3	5.3	89.5
	25.00	1	5.3	5.3	94.7
	26.00	1	5.3	5.3	100.0
Total		19	100.0	100.0	

مقياس الصحة النفسية

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	86.00	1	5.3	5.3	5.3
	91.00	1	5.3	5.3	10.5
	94.00	1	5.3	5.3	15.8
	100.00	1	5.3	5.3	21.1
	103.00	1	5.3	5.3	26.3
	110.00	1	5.3	5.3	31.6
	111.00	1	5.3	5.3	36.8
	114.00	2	10.5	10.5	47.4
	117.00	1	5.3	5.3	52.6
	127.00	1	5.3	5.3	57.9
	131.00	1	5.3	5.3	63.2

133.00	1	5.3	5.3	68.4
134.00	1	5.3	5.3	73.7
139.00	1	5.3	5.3	78.9
153.00	1	5.3	5.3	84.2
179.00	1	5.3	5.3	89.5
195.00	1	5.3	5.3	94.7
233.00	1	5.3	5.3	100.0
Total	19	100.0	100.0	

نتائج الفرضية الثانية القائلة بأن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير الخبرة و لصالح فئة السنوات المتوسطة

Ranks

تصنيف الخبرة	N	Mean Rank	Sum of Ranks
من سنة الى 10 سنوات الخبرة	7	8.93	62.50
أكثر من 10 سنوات	12	10.63	127.50
Total	19		

Test Statistics^b

	الخبرة
Mann-Whitney U	34.500
Wilcoxon W	62.500
Z	-.634-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.526
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.536 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: الخبرة. تصنيف

نتائج الفرضية الثالثة القائلة بأن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير السن و لصالح الفئة العمرية المتوسطة

Ranks

تصنيف السن	N	Mean Rank
من 30 الى 40 سنة السن	11	9.41
أكثر من 40 سنة الى 51 سنة	6	10.42
أكثر من 51 سنة	2	12.00
Total	19	

Test Statistics^{a,b}

	السن
Chi-square	.407
df	2
Asymp. Sig.	.816

a. Kruskal Wallis Test

Ranks		
تصنيف السن	N	Mean Rank
السن من 30 الى 40 سنة	11	9.41
أكثر من 40 سنة الى 51 سنة	6	10.42
أكثر من 51 سنة	2	12.00

b. Grouping Variable:

السن. تصنيف

نتائج الفرضية الرابعة القائلة بأن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة تعزى لمتغير طبيعة المقياس المدرس و لصالح المقياس التطبيقي

Ranks		
تصنيف طبيعة المقياس المدرس	N	Mean Rank
طبيعة المقياس المدرس نظري	8	12.00
تطبيقي	5	7.80
معا	6	9.17
Total	19	

Test Statistics^{a,b}

	طبيعة المقياس المدرس
	س
Chi-square	1.908
df	2
Asymp. Sig.	.385

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:

المدرس. طبيعة. تصنيف

