



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2022/02/20

تاريخ القبول: 2022/06/18

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ضغوط النفسية

لدى المصابين بداء السكري

*The role of recreational sports activity in reducing psychological stress in people with diabetes*

مخلوف سامي قريمط<sup>\*1</sup> ، بن حاج جيلالي اسماعيل<sup>2</sup>

1 مخبر الرياضة الصحة والاداء، جامعة خميس مليانة (الجزائر)، [m.guermit@univ-dbkcm.dz](mailto:m.guermit@univ-dbkcm.dz)

2 مخبر الرياضة الصحة والاداء، جامعة خميس مليانة (الجزائر)، [s.ben-djilali@univ-dbkcm.dz](mailto:s.ben-djilali@univ-dbkcm.dz)

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ضغوط النفسية لدى المصابين بداء السكري، حيث أجريت الدراسة على عينة قصدية شملت 36 مصاب بداء السكري بولاية الاغواط، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي من خلال توزيع استمارات الاستبيان وتحليل وتفسير النتائج تم الاعتماد على النسبة المئوية واختبار كا<sup>2</sup>، وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة فرضياتنا وكشفنا أن من أهمية النشاط الرياضي الترويحي من تقليل الضغوط النفسية خاصة التوتر والاكتئاب .

كلمات مفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي، ضغوط النفسية ، الداء السكري

**ABSTRACT**

This study aimed at the role of recreational sports activity in reducing psychological stress among people with diabetes, where the study was conducted on an intentional sample of 36 diabetics in the state of Laghouat. Percentage and Ca<sup>2</sup> test. Finally, the results of the study confirmed the validity of our hypotheses and revealed that the importance of recreational sports activity is to reduce psychological stress, especially stress and depression.

Key words: recreational sports activity, psychological stress, diabetes mellitus

## 1. 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 إنها مازالت وستظل مرتبطة بالترويح لأنها جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية، ولأن عوامل الالتقاء كثيرة بين النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة، التسلية، البهجة، إزالة التوتر، الاسترخاء، الصحة، اللياقة، الإثارة والتناسف والجهد البدني وهي كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وخاصة في العصر الحديث).

تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة ويعتقد رائد الترويح برايتبيل (BRAYHTBIL) إن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية، بحيث تنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، الميول، المرض ومستوى المهارة، الأمر الذي يعمل على تخطي هوة انفصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهم، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج قدراً كبيراً من التماسك والتفاهم. (الخولي، 1996، صفحة 193)

و لقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية الأنشطة الترويحية للفرد والمجتمع حتى أن بعضها ذهب بعيداً ليعتبر الترويح علماً قائماً بذاته، له أسسه ومصادره وطرقه وأساليبه وبرامجه والتي تسهم في تحقيق التنمية الشاملة للفرد والجماعة، إضافة إلى أنه أصبح يستخدم كوسيلة في المجتمعات المعاصرة للمحافظة على صحة الإنسان وتخفيف من حالات القلق والتوتر والعزلة نتيجة اعتماد الإنسان الكلي على معطيات التقدم التكنولوجي إضافة إلى ذلك فإن الممارسة الترويحية لدى الأفراد والجماعات تساعد على خلق جو من التوجه الإيجابي نحو الحياة والبحث في مكوناتها وموجوداتها من معارف ومهارات وأنشطة مختلفة.

ونظراً لكل تلك الظروف المحيطة التي أصبحت تحيط بالإنسان في عصرنا الحديث بالرغم من توافر الإمكانيات المادية بدأ الكثير من المختصين في مجال الصحة النفسية وتوجيه مزيد من الاهتمام المحاولة الوصول بهذا الإنسان الة توافق سوى في مثل الظروف، والهدف من هو الوصول بهذا الفرد الى أكبر قدر من الإيجابية والسعادة والامن النفسي.

يعد مرض السكر في الوقت الحالي من أكثر الأمراض انتشاراً في العالم أجمع المتقدم منه والنامي، ويصيب الأغنياء والفقراء . الصغار والكبار، الرجال والنساء، ويظهر مرض السكري في أي مرحلة من مراحل العمر ، إلا أن معظم الحالات تحدث بعد أن يتخطى الإنسان سن الأربعين من عمره ، إلا أنه قد يصاب الإنسان بهذا المرض قبل هذا لسن ، ومن الممكن أن يصاب به الأطفال في سن مبكرة وإن كان ذلك نادر الحدوث ، ويمكن ان يصيب هذا المرض الشباب في العشرينيات أو الثلاثينيات من العمر ، وإن كانت هذه الإصابات محدودة النسبة.

وقد أظهرت الدراسات العلمية أن ما يقارب 5-8% من الأفراد مصابون بداء السكري، وربما يكون وراء الانتشار الكبير لهذا المرض تغير نوع الطعام والسمنة والرفاهية والقلق والتوترات النفسية والاصابة ببعض الفيروسات وأسباب أخرى.

ان الافراد الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي للذين يتمتعون بقدر مناسب من الصلابة النفسية يزيد انتاجهم وفعاليتهم، وتتضاءل مشكلاتهم النفسية مما يوفر كثير من المال والجهد على مختلف المنشآت، وهذا ما دفع الى زيادة اهتمام ا بالصحة النفسية لدى الممارسين.

وتعد الصحة النفسية من أهم عوامل تماسك الشخصية في مجال علم النفس، والتي تساهم بشكل أساسي في تحسين الأداء النفسي في مواجهة الضغوط النفسية، والتي تؤدي إلى التوافق النفسي، وقد اهتم العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بعامل الصلابة النفسية، حيث ظهر بشكل واسع في أعمال كوبازا، فقد أثبتت أن الصحة النفسية عامل مهم ومساعد لمقاومة بعض الأفراد لضغوط الحياة حيث لا يصابون بأي اضطراب. كما يعد مفهوم الصحة النفسية من المفاهيم الحديثة، حيث بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة، أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة، والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها. (مخيمر ، 1996، الصفحات 275-299)

وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل العام التالي: هل النشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من

## الضغوط النفسية لدى المصابين بداء السكري

### 2. التساؤلات الفرعية:

- هل يساهم النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من نسبة التوتر لدى المصابين بداء السكري؟

- هل يساهم النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من نسبة الاكتئاب لدى المصابين بداء السكري؟

### 3. الفرضية العامة:

- لنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المصابين بداء السكري.

### 1.3. الفرضيات الجزئية:

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من نسبة التوتر لدى المصابين بداء السكري.

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من نسبة الاكتئاب لدى المصابين بداء السكري.

### 4. أسباب اختيار الموضوع:

- القناعة الشخصية والتامة بالموضوع.

- الاهتمام بالموضوع النشاط الرياضي الترويحي واهميته على الفرد المصاب بالداء السكري.

- إثراء باب المعرفة في وإبراز دور الرياضة الترويحية على الصحة النفسية لأفراد الممارسين.

- معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة التوتر لدى المصابين بداء السكري.

- معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الاكتئاب لدى المصابين بداء السكري.

#### 5. هدف البحث:

يهدف الباحثان إلى التعرف على بعض المتغيرات والتي يعتقد الباحث أنها ذات علاقة بالظاهرة المدروسة حول النشاط الرياضي الترويحي وأهميته على الفرد المصاب بآداء السكري من الناحية النفسية وبالتالي محاولة الكشف عنها وإيجاد الحلول لها.

#### 6. أهمية البحث:

تنبع أهمية البحث لنشاط الرياضي الترويحي دور إيجابي في تقليل من الضغوط النفسية لدى المصابين بآداء السكري.

#### 7. ضبط المصطلحات:

**1.7. النشاط الرياضي الترويحي:** كما عرفه "بتلر" Petler": إن الترويحي يعد نوعاً من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارسته والذي يكون من نواتجه اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية " (الدرويش و الحمامي، 2007، صفحة 54).

**2.7. الضغوط النفسية:** يعرف "جوردن" الضغوط النفسية بأنها الاستجابات النفسية الانفعالية والفسولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه أنه سبب لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها. ( عبد العظيم و سلامة ، 2006، صفحة 20).

**3.7. داء السكري:** هو اختلال في عملية أيض السكر، الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر(الغلوكوز) في الدم بصورة غير طبيعية لأسباب مختلفة قد تكون نفسية، عضوية، أو بسبب الإفراط في تناول السكريات أو بسبب عوامل وراثية، ويحدث نتيجة وجود خلل في إفراز الانسولين من البنكرياس .

#### 8. الدراسات السابقة:

**1.8. الدراسة الأولى:** (غندير ، 2004): أثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على النمو الاجتماعي للأطفال المتخلفين عقلياً تخف عقلي بسيط (09-12 سنة).

وتهدف هذه الدراسة إلى تبين أثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على نمو الطفل المتخلف عقلياً عامة ونموه الاجتماعي خاصة. والكشف على مدى أهمية التعويض بالممارسة الرياضية لفئة المتخلفين عقلياً لتقبل إعاقاتهم واندماجهم اجتماعياً، واعتمد الباحث في الدراسة على المنهج التجريبي، فيما تمثلت عينة البحث على 16 طفل يعانون من التخلف العقلي، وفي نهاية البحث استخلص الباحث النتائج الآتية:

- ضرورة جعل برنامج خاص بالنشاط الرياضي الترويحي يخصص له مؤطرين مختصين في كل المراكز التربوية البيداغوجية لرعاية الطفل.

- الاهتمام بإعداد برامج تتماشى مع القدرات والإمكانات المتباينة للأطفال المتخلفين عقليا

**2.8. الدراسة الثانية:** (صغيري ، 2008) دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات.

وتهدف هذه الدراسة إلى إظهار أهمية ودور النشاط الرياضي الترويحي في الجانب الوقائي والعلاجي. وكذلك إلى معرفة الأسباب الحقيقية لعدم ممارسة النشاط الرياضي، وقد اعتمد على المنهج الوصفي في الدراسة وبلغ عدد أفراد العينة 43 فردا. وقد قام بدراسة مسحية لكافة أفراد العينة، وقد اسفرت هذه الدراسة على:

- على الجمعيات المهتمة برعاية الشباب، أن توفر لشبابها المراكز الخاصة بالترفيه والتسلية والثقافي لاستثمار أوقات الفراغ في أشياء مفيدة، وتوفير فرص الاتصال المباشر مع المختصين النفسانيين والاجتماعيين، لمساعدة هؤلاء الشباب في حل المشاكل الاجتماعية للتخفيف من الاضطرابات وتوترات التي تخلق عندهم العقد النفسية.

- على كل المعنيين بهذه الظاهرة البحث عن خطة وقائية وعلاجية فورية، قبل الوصول إلى المرحلة الصعبة التي يتطلب فيها العلاج.

### **1.9. الدراسة الاستطلاعية:**

إن العمل الأول الذي قمنا به في بحثنا هذا وهو الدراسة الاستطلاعية التي تعتبر لها أهمية كبيرة في البحوث العلمية، حيث تعتبر الركيزة الأساسية التي يبنى عليها الباحث تصورات الأولوية حول الدراسة وميدان تطبيقها، وعن طريقها أيضا تبنى الأسس العلمية لأدوات البحث المستخدمة، كما تمت في فترة الممتدة ما بين 01 إلى 20 من شهر ديسمبر 2020.

### **2.9. المنهج المستخدم:**

لحل المشكل القائم في دراستنا تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة دراستنا من خلال معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المصابين بداء السكري، حيث ويعرف المنهج الوصفي على أنه " المنهج الذي يتعلق بجمع البيانات من أجل اختبار الفروض أو الإجابة على أسئلة بشأن الحالة الراهنة لموضوع الدراسة. ( غنایم و جاد، 2004، صفحة 24).

### **3.9. مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع بحثنا في دراستنا جميع المرضى بداء السكري على مستوى ولاية الاغواط.

### **4.9. عينة البحث:**

يقصد بعينة البحث الأساسية وهي مجموعة العناصر التي تمثل مجتمع البحث الأصلي تمثيلاً صادقاً، وقد تمثلت الدراسة الأساسية في المرضى داء السكري اللذين يمارسون النشاط الرياضي الترويحي عددهم 36 مصاب، وتم اختيارهم بطريقة قصدية.

#### 5.9. الأدوات المستعملة في البحث:

بعد دراسة موضوعنا هذا والاطلاع على الدراسات السابقة و على المواضيع السابقة ذات صلة بالموضوع، واستطلاع رأي عينة من المختصين في المناهج رأينا أن أنسب أداة لجمع المعلومات وهي الاستبانة التي تعرف ب: هي أداة من أدوات جمع المعلومات والبيانات والحقائق، ومن بين مزايا هذه الأداة أنها تساهم في جمع المعلومات من العينات في أقل جهد ووقت. (براجم، 2019، صفحة 189)

#### 6.9. الشروط العلمية للأداة ( الخصائص السيكميترية ) :

- الصدق: يقصد بصدق الأداة يعني التأكد من أنها تقيس ما وضعت من أجله أو تقيس ما أعدت لقياسه.

وكذا هو شمول الاستبيان لكل العناصر التي تدخل في التحليل من ناحية الوضوح فقرات وفقراته ومفرداتها و من ناحية أخرى بحيث تكون مفهوم لكل من يستخدمه. (زرواق ، 2019، صفحة 203).

- صدق المحكمين (الصدق الظاهري): بعد إعداد الاستبيان في صورته الأولية، كان يجب أن نتأكد من محتواه وأخذ رأي حول مدى ملائمته لما وضع لقياسه، ولتحقيق صدق الأداة تم استخدام طريقة استطلاع رأي المحكمين وقد تم عرض الأداة على مجموعة من أساتذة الجامعيين من المختصين في المجال النفسي والرياضي وقد قدموا ملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبيان، ومدى انتمائها وكذلك وضوح صياغتها اللغوية في ضوء ذلك تم تعديل بعض الفقرات وحذف البعض.

- حساب ثبات للاستبيان (الاتساق الداخلي):

إن الثبات هو الذي يعطي نتائج مقارنة أو نتائج نفسها إذ طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة. (بشيري، 2019، ص 49) وقد تم التحقق من الثبات من خلال معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي بين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان.

الجدول رقم ( 1 ) يمثل معامل الثبات لكل محور من الاستبيان ومجموع المحاور

المتغيرات	عدد الفقرات	معامل افا كرونباخ
التوتر	6	0.889
الاكتئاب	6	0.796
مجموع فقرات الاستبيان	12	0.873

المصدر: بالاعتماد على مخرجات برنامج الحزم الإحصائية Spss

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 1 ) أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان يتراوح ما بين (0.796،0.889) وهي قيمة مرتفعة ، وكذلك ألفا كرونباخ لجميع محاور الاستبيان بلغ ( 0.873 ) وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة وتدل على أن أداة البحث ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة استبياننا وصلاحيته للدراسة واختبار الفرضيات .

#### 10. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

##### 1.10. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

الجدول رقم ( 2 ) : يمثل الجدول العمليات الإحصائية

العبارات	الاجابات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
01	نعم	70 %	30.06	3.841	1	0.05	دال
	لا	30 %					
02	نعم	50 %	12.65	3.841	1	0.05	دال
	لا	50 %					
03	نعم	27 %	15,07	3.841	1	0.05	دال
	لا	75 %					
04	نعم	55 %	22.764	3.841	1	0.05	دال
	لا	45 %					
05	نعم	80 %	34	3.841	1	0.05	دال
	لا	20 %					
06	نعم	30 %	29.97	3.841	1	0.05	دال
	لا	70 %					

كما توضح الإجابات في الجدول والشكل أعلاه، نلاحظ من خلال إجابات السؤال الأول أن نسبة 70% من مجموع العينة بأنهم يشعرون بالتوتر عندما لا يمارسون النشاط الرياضي الترويحي، أما نسبة 30% أجابوا عكس ذلك،

ويؤكد هذا الفرق في النتائج لاختبار كا2 الذي كانت القيمة المحسوبة (30.06) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.841) يعني انه تجود فروق في النتائج دالة إحصائيا.

وأما السؤال الثاني كانت نسبة 50% من مجموع العينة بأنهم يشعرون بأن أعصابهم مشدودة عندما لا يمارسون النشاط الرياضي الترويحي، أما نسبة 50% أحابوا عكس ذلك، ويؤكد هذا الفرق في النتائج لاختبار كا2 الذي كانت قيمة المحسوبة (12.65) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.841) يعني أنه توجد فروق في النتائج دالة إحصائيا.

وسؤال الثالث كانت نسبة 25% من مجموع العينة بأنهم يتخلصون من المكبوتات عندما يمارسون النشاط الرياضي الترويحي، أما نسبة 75% يرون عكس ذلك، ويؤكد هذا الفرق في النتائج لاختبار كا2 الذي كانت قيمة المحسوبة (15.07) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.841) يعني انه توجد فروق في النتائج دالة إحصائيا.

وأما السؤال الرابع كانت نسبة 55% من مجموع العينة بأنهم يرون ممارسة النشاط الرياضي الترويحي باستمرار تزيد من استقرار حالتهم النفسية، أما نسبة 45% يرون عكس ذلك، ويؤكد هذا الفرق في النتائج لاختبار كا2 الذي كانت قيمة المحسوبة (22.764) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.841) يعني انه تجود فروق في النتائج دالة إحصائيا.

أما السؤال الخامس كانت نسبة 80% من مجموع العينة يرون أنهم يتغلبون على مرضي عند ممارستهم النشاط الرياضي الترويحي أما نسبة 20% يرون عكس ذلك، ويؤكد هذا الفرق في النتائج لاختبار كا2 الذي كانت القيمة المحسوبة (34) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.841) يعني انه تجود فروق في النتائج دالة إحصائيا.

وفيما يخص السؤال السادس كانت نسبة 70% من مجموع العينة يشعرون بأنهم عصابين عندما لا يمارسون النشاط الرياضي الترويحي أما نسبة 30% يرون عكس ذلك، ويؤكد هذا الفرق في النتائج لاختبار كا2 الذي كانت القيمة المحسوبة (29.97) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.841) يعني انه تجود فروق في النتائج دالة إحصائيا.

#### 1.1.10. مناقشة نتائج الفرضية:

يتضح لنا من خلال نتائج المحور الأول الخاص بالفرضية رقم (1) ان الشخص الممارس لنشاط الرياضي الترويحي يستطيع ان يتحكم في رغباته ويكون قادرا على ارجاء اشباع بعض حاجاته وان يتنازل عن ذاته القريبة العاجلة في سبيل دوافع أبعد أثرا وأكثر دواما لأن لديه القدرة على ضبط ذاته وعلى ادراك عواقب الأمور وهو يستحضر في ذهنه جميع النتائج التي يحتمل ان تترتب على أفعاله في المدى البعيد ويبني سلوكه وتصرفاته على أساس ما يتوقعه من نجاح وتوفيق لأفعاله في المستقبل، ومن هذا الشخص يستمد قدرته على ضبط ذاته والتحكم في سلوكه من تقديره للأمور تقديرا قائما على موازنة النتائج وتمحيصها، وكلما زادت القدرة على ضبط الذات كلما قلت الحاجة الى الضبط الصادر من سلطة أخرى خارجة عن الذات. وهذا ما يتماشى مع دراسة رابح صغيري . دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة إدمان على المخدرات ، كما تتماشى مع دراسة وائل لصفر زين العابدين " دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من ظاهرة القلق لدى المعاقين حركيا في ظل جائحة كورونا كوفيد

2.10. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

الجدول رقم ( 4 ) : يمثل الجدول العمليات الإحصائية

العبارة	الاجابات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
01	نعم	77 %	14,08	3.841	1	0.05	دال
	لا	13 %					
02	نعم	55 %	22.71	3.841	1	0.05	دال
	لا	45 %					
03	نعم	60 %	25	3.841	1	0.05	دال
	لا	40 %					
04	نعم	80 %	30.04	3.841	1	0.05	دال
	لا	20 %					
05	نعم	90 %	11,64	3.841	1	0.05	دال
	لا	10 %					
06	نعم	66 %	44.55	3.841	1	0.05	دال
	لا	34 %					

كما توضح الإجابات في الجدول والشكل أعلاه، نلاحظ من خلال إجابات السؤال الأول أن نسبة 77% من مجموع العينة يرون أنهم يشعرون بالاكئاب عندما لا يمارسون النشاط الرياضي الترويحي ، أما نسبة 13% أجابوا عكس ذلك، ويؤكد هذا الفرق في النتائج لاختبار كا2 الذي كانت القيمة المحسوبة ( 40.08 ) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.841) يعني انه توجد فروق في النتائج دالة إحصائيا.

وأما السؤال الثاني كانت نسبة 55% من مجموع العينة يشعرون بالضيق عندما لا يمارسون النشاط الرياضي الترويحي، أما نسبة 45% أجابوا عكس ذلك، ويؤكد هذا الفرق في النتائج لاختبار كا2 الذي كانت قيمة المحسوبة ( 22.71 ) وهي أكبر من القيمة الجدولية (3.841) يعني أنه توجد فروق في النتائج دالة إحصائيا.

وسؤال الثالث كانت نسبة 60% من مجموع العينة يشعرون بالحزن عندما لا يمارسون النشاط الرياضي الترويحي ، أما نسبة 40% يرون عكس ذلك، ويؤكد هذا الفرق في النتائج لاختبار كا2 الذي كانت قيمة المحسوبة ( 25 ) وهي أكبر من القيمة الجدولية ( 3.841 ) يعني انه توجد فروق في النتائج دالة إحصائيا.

وأما السؤال الرابع كانت نسبة 80% من مجموع العينة يشعرون بعدم الرضا عندما لا يمارسون النشاط الرياضي الترويحي ، أما نسبة 20% يرون عكس ذلك، ويؤكد هذا الفرق في النتائج لاختبار كا2 الذي كانت قيمة المحسوبة ( 30,04 ) وهي أكبر من القيمة الجدولية ( 3.841 ) يعني انه توجد فروق في النتائج دالة إحصائيا.

أما السؤال الخامس كانت نسبة 90% من مجموع العينة يشعرون بالثقة بالنفس عندما يمارسون النشاط الرياضي الترويحي ، أما نسبة 10% يرون عكس ذلك، ويؤكد هذا الفرق في النتائج لاختبار كا2 الذي كانت القيمة المحسوبة ( 11,64 ) وهي أكبر من القيمة الجدولية ( 3.841 ) يعني انه توجد فروق في النتائج دالة إحصائيا.

وفيما يخص السؤال السادس كانت نسبة 66% من مجموع العينة يشعرون بالتفاؤل أثناء ممارستي للنشاط الرياضي الترويحي، أما نسبة 34% يرون عكس ذلك، ويؤكد هذا الفرق في النتائج لاختبار كا2 الذي كانت القيمة المحسوبة ( 44,55 ) وهي أكبر من القيمة الجدولية ( 3.841 ) يعني انه توجد فروق في النتائج دالة إحصائيا.

#### 1.2.10. مناقشة نتائج الفرضية:

يتضح لنا من خلال نتائج المحور الثاني الخاص بالفرضية رقم(2) ان النشاط الرياضي الترويحي يساهم في تقليل نسبة الاكتئاب لدى المصابين بداء السكري كم يعمل إن الشعور بالسعادة هو غاية الصحة النفسية، ولكن لا تعني المؤشرات السابقة للشخصية المتمتع بالصحة النفسية أن الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة، بل على العكس، فان الشخص السوي قد عجز أحيانا على الوصول الى أهدافه، وقد يدفعه جهله بالعالم المعقد الذي يعيش فيه وكذلك الضغوط المباشرة التي يقع تحتها الى اتخاذ أسلوب غير ملائم من السلوك مما يباعد بينه وبين الهدف، بدلا من أن يقربه منه لذلك لا يخلو تماما من الخوف او الصراع او القلق او الشعور بالذنب بل أن الذي يميز السوي عن غيره هو طريقة مواجهة الصراع والمخاوف والقلق، وليس الخلو منها على أن يشعر في النهاية بالسعادة والرضا عن ذاته وعن مجتمعه. كما تماشى مع دراسة " أويانج Ouyang التي تهدف لمعرفة أثر الرياضة مع العلاج المعرفي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة الصينية الذين يعانون من مستوى الاكتئاب كما تماشى دراسة اليحفوفي هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الاكتئاب بين طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية

#### 11. استنتاجات عامة:

في ضوء البحث واستنادا على نتائجه ومناقشتها وفي حدود العينة البحث تمكن الباحثون من الوصول إلى مجموعة من النتائج تمثلت في:

- لنشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المصابين بداء السكري.

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من نسبة التوتر لدى المصابين بداء السكري.
- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من نسبة الاكتئاب لدى المصابين بداء السكري.

## 12. توصيات المقترحة:

- البحث والدراسة في هذا الموضوع النشاط الرياضي الترويحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المصابين بداء السكري والتوسع فيه.
- اقتراح توظيف أخصائيين رياضيين ومربين في كافة الأنشطة الرياضية الترويحية داخل مؤسسات قطاع الصحة.
- إنشاء برامج رياضية ترويحية متنوعة بالوسط الاستشفائي.
- توفير المنشآت والمرافق الرياضية الضرورية والملائمة لممارسة النشاط الرياضي الترويحي كإنشاء المركبات الرياضية والملاعب... الخ.
- ضرورة الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي للأشخاص المصابين بالداء السكري من قبل الإطارات الخاصة بالمجال الرياضي.
- العمل على جعل الأنشطة الرياضية الترويحية ذات أهمية عند المصابين بالداء السكري للتخلص من التوترات النفسية ومشاكلهم.
- تشجيع الدورات الرياضية والأنشطة الرياضية الترويحية أثناء أوقات الفراغ.

## 13. قائمة المراجع:

- 1- أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- 2- رايح صغيري . (2008). دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة إدمان على المخدرات " دراسة ميدانية بمركز فرانزون البلدية. جامعة الجزائر: (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله.
- 3- رضوان براجم. (2019). دور النشاط الرياضي بشقيه البدني والترفيهي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لفئة الاحتياجات الخاصة. مجلة دراسات نفسية وتربوية ، 12 (3).
- 4- طه عبد العظيم ، و عبد العظيم حسن سلامة . (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. (1)، المحرر) دار الفكر.
- 5- عماد محمد مخيمر . (1996). ادراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته الصلابة النفسية لطلاب الجامعة . مجلة الدراسات النفسية، 06(02).

- 6- كمال الدرويش، و محمد الحمامي. (2007). الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر. مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
- 7- محمد مهني غنام، و سمير عبد القادر جاد. (2004). مناهج البحث في تربية علم النفس. (1، المحرر) القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- 8- نجيب زروق . (2019). أهمية الاتصال الفعال في توطيط العلاقة بين رؤساء الأندية ومدربهم. مجلة الابداع الرياضي، 10(5).
- 9- نور الدين غندير . (2004). أثر النشاط الرياضي الترويحي على النمو الاجتماعي لأطفال المتخلفين عقليا تخلف عقلي بسيط(09-12 سنة)، . جامعة الجزائر: (مذكرة ماجستير غير منشورة)، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي براهيم.