

مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في

فترة فيروس كورونا.

-من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية ولاية المسيلة-

The contribution of modified recreational sports activities in mitigating psychological pressure among secondary school students during the Corona Virus period.

-From the point of view of teachers of physical education and sports in the state of M'sila-

دغة عبد الغني¹، العلوي عبد الحفيظ².

¹ جامعة-سطيف 2 - مخبر علوم الأنشطة البدنية والرياضية والصحة العمومية- الايميل ab.dogha@univ-setif2.dz

² جامعة-سطيف 2 - مخبر علوم الأنشطة البدنية والرياضية والصحة العمومية- الايميل a.laloui@univ-setif2.dz

تاريخ النشر: 2024/08/05

تاريخ القبول: 2024/04/21

تاريخ الاستلام: 2024/02/15

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة كورونا حيث تمثل مجتمع الدراسة في أساتذة التربية البدنية لولاية المسيلة، وشملت عينة الدراسة 30 أستاذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كما اعتمدنا على المنهج الوصفي ، ومن أهم النتائج المتوصل إليها أن الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة تساهم بشكل كبير في التخفيف من التأثيرات الفسيولوجية والتغيرات النفسية والاضطرابات السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية لدى التلاميذ في فترة كورونا

الكلمات الدالة: الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة؛ الضغوط النفسية؛ فيروس كورونا-

Abstract:

The study aims at exploring the degree of entertaining sport activities contribution in reducing the secondary school pupils psychological pressures during the corona virus period. The sample consists of thirty(30) sport teachers randomly chosen working in the province of Msila. The study depends on the descriptive method. The results shows that the entertaining Sportive activities contributes highly in reducing the psychological pressures on pupils and enhancing their physical state during corona virus period.

Keywords: entertaining sportive activities; psychological pressures; corona virus.

المقدمة:

يلعب الترويح دورا فعالا وهام جدا في تربية النشء فهو يهتم به من جميع النواحي البدنية، والعقلية، والاجتماعية، النفسية، وبذلك فهو يسهم في النمو المتوازن للفرد (محمد سلامة، امانى البطراوي، 2013، ص10) حيث للنشاط الرياضي الترويحي قيمة كبيرة وهذا راجع لأهميته البالغة في الرقي بالمجتمعات حيث أصبح من الأولويات لدى المجتمعات المتطورة، لارتباطه بصحة الفرد وسعادته، ولما لهذه الأخيرة من أهمية في تطور الشعوب. (بوكتير نور الإسلام، عيسى موهوبي، 2021، ص 271)

ويعتبر الضغط النفسي الذي يصاحبه حدوث تغير داخلي أو خارجي يؤدي الى استجابة انفعالية ودائمة لهذا فإن كل ما يترتب عليه من سلبيات بات من أهم المواضيع التي لحد الآن تجد انشغالا وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع (خلفة عماد الدين، 2020، ص361-362)، كما أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يصاحبه إحساس بالتسلية والمتعة، ويشيع روحا من التفاؤل والانشراح بين الممارسين الذي يشغل أوقات فراغهم مما يعود عليهم بالنفع من الناحية البدنية والنفسية، ومن خلال هذه الممارسة يكتسب الفرد مهارات ويتحصل على معارف، كما يشعر بعلاوات الرضا وتذوق طعم الإنجاز والفوز أي دافعية الإنجاز لديه، وكذلك تحسين اللياقة البدنية والأجهزة الحيوية وتدعيم الاستقرار الانفعالي والنفسي والاجتماعي. (زموري، 2021، ص 1193)

حيث أن للنشاط الرياضي الترويحي دور فعال في التقليل من الضغوطات النفسية كالقلق والاكتئاب وبعض العقد النفسية (جريوي مخلوف، 2022، ص 315)

لا يمكن أن يختلف اثنان على أن أصعب التحديات التي واجهتها البشرية منذ القرن الواحد والعشرين هي موجة الاجتياح التي تسبب بها فيروس كورونا المستجد، حيث ألقى هذا الأخير بضلاله على مختلف القطاعات الحساسة والحيوية لدى الإنسان، مما تسبب في شلل تما لمختلف مرافقها، التي تضررت بشكل مباشر جراء الموجة الفيروسية الحادة (حمزة بن ساحلي، فاتح عبدلي، 2021، ص 68) إذا أن هناك إجماع على أن هذا الفيروس يؤثر على الصحة الجسمية والنفسية للفرد أيضا. (بوكتير نور الإسلام، عيسى موهوبي، 2021، ص 271)، حيث تلعب الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة دورا بالغ الأثر في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بفيروس كورونا لدى تلاميذ الطور الثانوي، وذلك لأن الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على إزالة الضغوط النفسية المترتبة عن جراء فيروس كورونا، حيث تعمل الأنشطة الترويحية على مقاومة ومواجهة مختلف التغيرات المتراكمة عن جراء فيروس كورونا سواء كانت هذه التغيرات فيزيولوجية أو التغيرات نفسية أو التغيرات السلوكية،

وتعتبر الضغوط النفسية المرتبطة بفيروس كورونا لدى تلاميذ الطور الثانوي استجابة للظروف أو الأحداث الضاغطة التي تسبب للتلاميذ حالة من عدم الراحة أو عدم الاستقرار وذلك لكونه غير قادر على تحقيق التوازن بين متطلبات الأحداث واستجابته لها.

إن لفيروس كورونا تأثيرا كبيرا وجوهريا على مجمل الحياة اليومية وخصوصا في المؤسسات التربوية، حيث أن هناك اتفاق واجماع على أن فيروس كورونا لا يؤثر على الصحة الجسمية فقط بل يؤثر على الصحة النفسية على التلاميذ وبصورة سريعة وفعالة وظهور مختلف المشاكل والاضطرابات النفسية السلبية مثل الضغوط النفسية لدى التلاميذ، ومن أجل القضاء والتخلص من هذه الضغوط النفسية والاضطرابات المختلفة يعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة من أهم الإجراءات المتخذة من أجل مواجهة فيروس كورونا لدى التلاميذ وذلك للحد منه والقضاء عليه.

ومن خلال ما سبق وما تم تقديمه من معلومات يمكن طرح التساؤل التالي:

هل تساهم الأنشطة البدنية الترويحية المعدلة في تخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا؟

- التساؤلات الجزئية:

- هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى التلاميذ في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا.
- هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التغيرات النفسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى التلاميذ في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا.
- هل تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية الناتجة عن الضغط النفسي لدى التلاميذ في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا.

- الفرضية العامة:

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا.

- الفرضيات الجزئية:

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا.
- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التغيرات النفسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا.
- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا.

- أهداف الدراسة:

تتلخص أهداف الدراسة على ما يلي:

- معرفة مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف عن الضغوط النفسية المرتبطة بفيروس كورونا لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- إبراز أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي المعدل تساهم في التغلب على الضغوطات النفسية التي يتعرض لها التلميذ من خلال فترة جائحة كورونا.
- التمكن من توفير حلول للتخفيف من هذه الظاهرة "الضغوط النفسية" المرتبطة بفيروس كورونا لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- إعادة تعميم الفائدة في ميدان البحث وملاً النقص والفراغ الملموس

- أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية اختيار الموضوع ودراسته على اعتبار أن النشاط الرياضي الترويحي المعدل له دور فعال وإيجابي في التخفيف من الضغوط النفسية المرتبطة بفيروس كورونا لدى تلاميذ الطور الثانوي واقع فرضته الملاحظة الميدانية من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث تؤثر الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة على تلاميذ الطور الثانوي وتعمل على التقليل من الضغوط النفسية لديهم.
- محاولة تسليط الضوء على انعكاس الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة على الضغوط النفسية المرتبطة بفيروس كورونا لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- تأثير فيروس كورونا لا ينحصر على الناحية الجسمانية فقط بل يتعدى ذلك إلى كل النواحي وخاصة الناحية النفسية.
- تبين دور النشاط الرياضي الترويحي المعدل في إزالة الحواجز النفسية المرتبطة بفيروس كورونا التي تعترض تلاميذ الطور الثانوي.

- الكلمات الدالة في الدراسة:

- الأنشطة الرياضية الترويحية:

- اصطلاحا: يذكر الحماحي وعايدة عبد العزيز (1998) أن المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، ويعتبر أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و الفيسولوجية (،محمد سلامة ، امانى البطراوي، 2013، ص22)

- إجرائيا: هو كل نشاط رياضي يقوم به الفرد في أوقات الفراغ بغية الترويح عن النفس وإزالة مختلف الضغوط المتراكمة عليه وتحقيق الراحة والصحة النفسية.

- الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة:

-اصطلاحا: هي البرامج الارتقائية و الوقائية المتعددة والتي تشتمل على الأنشطة الرياضية، والتي يتم تعديلها (حلي إبراهيم ،ليلي فرحات ،1998، ص47)

اجرائيا: هي الأنشطة الرياضية الترويحية سواء كانت أنشطة رياضية جماعية أو أنشطة رياضية فردية التي تتم ممارستها من أجل الترويح عن النفس وإزالة مختلف الجوانب النفسية السلبية كالضغط النفسي . والتوتر والاكنتاب،

والتي يتم تعديلها بحيث تتلاءم مع الظروف الخاصة في فترة وباء كورونا

- الضغط النفسي:

- اصطلاحا: يشير مفهوم الضغط إلى أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية ضغوطا، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية والتغيرات العضوية كالإصابة بالمرض، أو التغيرات الهرمونية الدورية. (مصطفى باهي، 2002، ص 206)

- اجرائيا: هو مجموع الاستجابات الناتجة عن الظروف والأحداث الضاغطة والتي قد تسبب للفرد حالة من عدم الارتياح والاستقرار.

- فيروس كورونا:

- اصطلاحا: وهو مرض تنفسي حيواني المنشأ يسببه فيروس (Sarscov2) يهاجم الجهاز التنفسي، ويؤدي إلى عدة أعراض كالحمى والسعال وصعوبة التنفس، كما يؤدي الموت وذلك بنسبة (3.4%) من عدد المصابين بحسب إحصائيات المنظمة العالمية للصحة. (عبد القادر حاج الطاهر وآخرون، 2022، ص 338)

اجرائيا: يعتبر فيروس كورونا من أكثر الفيروسات انتشارا وسوؤها حيث ينتقل من فرد إلى آخر بشكل سريع جدا وله العديد من الآثار السلبية منها النفسية والجسمية خاصة التي تؤثر على صحة التلاميذ.

-الجانب التطبيقي:

1-الطرق المنهجية المتبعة:

1-1-الدراسة الاستطلاعية:

ان ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية يفرض على الباحث القيام بدراسة استطلاعية التي تعد مرحلة تمهيدية وخطوة أولية تساعد على لقاء نظرة استكشافية لمعرفة مدى ملائمة الميدان وصلاحيات الأداة وصعوبات المواجهة(فيصل سعداوي،بريكي الطاهر،2022،ص120)

وفي هذه الدراسة قمنا بإجراء زيارة ميدانية على بعض ثانويات ولاية المسيلة، حيث تم التواصل مع أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي من أجل معرفة عينة المجتمع الأصلي

2-مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: بعض ثانويات ولاية المسيلة.

- المجال الزمني: خلال (2023/2024)

3- المنهج المتبع في الدراسة: لكي يتحقق هدف البحث العلمي على الباحث أن يختار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة (تمطاوسين، 2022، ص326)

تم توظيف في هذه الدراسة المنهج الوصفي وهو الذي يهتم ويقوم بوصف وتفسير ماهو كائن وهو من أكثر المناهج استخداما في الدراسات الانسانية لكونه يركز على تصنيف المعلومات وتنظيمها والتعبير عنها كما وكيفا مما يسهل فهم العلاقات بين مكونات الظاهرة المراد دراستها (قارة السعيد، 2022، ص428)

4-مجتمع الدراسة: يقصد بالمجتمع جميع الأفراد الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها (جراد خليصة، 2023، ص162)، وشمل مجتمع دراستنا على أساتذة التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي.

5-عينة الدراسة: تعتبر العينة من أهم الخطوات المنهجية حيث أن الاختيار الأمثل للعينة يضمن للباحث النجاح في باقي خطوات دراسته مما يؤدي الى مصداقية أكبر (العياضي عصام، 2022، ص217). وتمثلت العينة الاستطلاعية ب 10 أساتذة والعينة الأساسية قدرت ب 30 أستاذ

6-أدوات جمع المعلومات والبيانات: قمنا باستخدام الاستبيان، كأداة جمع المعلومات والبيانات، وهو وسيلة لجمع البيانات والمعلومات من مصدرها الأصلي مباشرة. (حويش على، 2023، ص135)

7-الخصائص السيكومترية للاستبيان.

1-الصدق:

1-1-صدق الاتساق الداخلي:

* جدول رقم (01) يوضح صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.

رقم العبارة	درجة الارتباط بالمحور (R)	درجة المعنوية (Sig)	القرار الاحصائي	رقم العبارة	درجة الارتباط بالمحور (R)	درجة المعنوية (Sig)	القرار الاحصائي
المحور الأول: مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التأثيرات الفسيولوجية				المحور الثاني: مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التغيرات النفسية			
م1ع1	0,910**	0,000	دال	م2ع1	0,751*	0,012	دال
م2ع1	0,823**	0,003	دال	م2ع2	0,823**	0,003	دال
م3ع1	0,972**	0,000	دال	م3ع2	0,823**	0,003	دال
م4ع1	0,678*	0,031	دال	م4ع2	0,824**	0,003	دال
م5ع1	0,729*	0,016	دال	م5ع2	0,837**	0,003	دال
م6ع1	0,943**	0,000	دال	م6ع2	0,774**	0,009	دال
م7ع1	0,862**	0,001	دال	م7ع2	0,764*	0,010	دال
المحور الثالث: مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية							
م3ع3	0,713*	0,021	دال	م5ع3	0,782**	0,008	دال
م2ع3	0,718*	0,019	دال	م6ع3	0,912**	0,000	دال
م3ع3	0,705*	0,023	دال	م7ع3	0,758*	0,011	دال
م4ع3	0,778**	0,008	دال				

من خلال الجدول رقم (01) نجد ان كل عبارات الاستبيان على درجة ارتباط موجب دال احصائيا مع الدرجة الكلية للمحور الخاص بها وبالتالي فان الاستبيان ذو اتساق داخلي قوي يسمح باستخدامه في جمع البيانات.

1-2-الصدق البنائي:

* جدول رقم (02) يوضح الصدق البنائي للاستبيان.

المحور	الارتباط بالدرجة الكلية للاستبيان (R)	درجة المعنوية (Sig)	القرار الاحصائي
مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التأثيرات الفيسيولوجية	0.951**	0.000	دال
مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التغيرات النفسية	0.988**	0.000	دال
مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية	0.964**	0.000	دال

من خلال الجدول رقم (02) نجد كل محاور الاستبيان على ارتباط موجب دال احصائيا مع الدرجة الكلية له مما يدل على صدق بنائي قوي للاستبيان يسمح باستخدامه في جمع البيانات.

2-الثبات:

1-2-الثبات بطريقة الفا كرونباخ:

* جدول رقم (03) يوضح ثبات الاستبيان بطريقة الفا كرونباخ.

المحور	عدد العبارات	قيمة الفا كرونباخ	القرار الاحصائي
1-مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التأثيرات الفيسيولوجية	07	0.932	ثابت
2-مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التغيرات النفسية	07	0.902	ثابت
3-مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية	07	0.876	ثابت
مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية	21	0.966	ثابت

من خلال الجدول رقم (03) نجد أن قيم الفا كرونباخ لجميع المحاور وكذا الدرجة للاستبيان كلها أكبر من (0.7) مما يدل على ثبات عالي للاستبيان يسمح باستخدامه في جمع البيانات.

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

* جدول رقم (04) يوضح ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية.

المحور	معامل ارتباط التجزئة النصفية	تصحیح الطول معادلة سييرمان براون	القرار الاحصائي
1-مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التأثيرات الفيسيولوجية	0.920	0.956	ثابت
2-مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التغيرات النفسية	0.917	0.957	ثابت
3-مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية	0.852	0.920	ثابت
مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية	0.897	0.946	ثابت

من خلال الجدول رقم (04) نجد أن قيم تصحيح الطول بمعادلة سيرمان براون لمعامل ارتباط التجزئة النصفية لجميع المحاور وكذا الدرجة للاستبيان كلها أكبر من (0.7) مما يدل على ثبات عالي للاستبيان يسمح باستخدامه في جمع البيانات.

* عرض وتحليل النتائج:

- أولا: توزيع البيانات.

* جدول رقم (05) يوضح الكشف عن توزيع البيانات باستخدام اختبار شايرو ويلك.

القرار الاحصائي	اختبار شايرو ويلك Shapiro-Wilk			البيانات
	درجة المعنوية (Sig)	درجة الحرية (DF)	قيمة الاختبار	
توزيع طبيعي	0,431	30	0,966	مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية

من خلال الجدول رقم (05) نجد ان درجة المعنوية (Sig) لاختبار شايرو ويلك على مستوى بيانات الاستبيان، أكبر من (0.05) وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية للاختبار ومنه لا يوجد تباين في البيانات لصالح أحد الاتجاهات، أي ان البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ومنه يمكن استخدام الاختبارات الإحصائية المعلمية (البارامترية) في تحليل هاته البيانات.

- ثانيا: التحليل الوصفي للاستبيان.

* جدول رقم (06) يوضح تحليل نتائج عبارات الاستبيان (مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية)

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	المتوسط	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	اتجاه الاجابة	رقم العبارة	المتوسط الحسابي	المتوسط	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	اتجاه الاجابة
1- مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التأثيرات الفيسيولوجية													
م1ع1	2,5	3	3	0,62972	دائما	م2ع1	2,7667	3	3	0,43018	دائما	م3ع1	2,5333
م2ع1	2,5	3	3	0,62972	دائما	م2ع2	2,8333	3	3	0,37905	دائما	م3ع2	2,5333
م3ع1	3	3	3	0,57135	دائما	م2ع3	2,8333	3	3	0,37905	دائما	م3ع3	2,5
م4ع1	2,5333	3	3	0,50742	دائما	م2ع4	2,8333	3	3	0,37905	دائما	م3ع4	2,5333
م5ع1	2,5	3	3	0,57235	دائما	م2ع5	2,6667	3	3	0,47946	دائما	م3ع5	2,5
م6ع1	2,5333	3	3	0,57135	دائما	م2ع6	2,8667	3	3	0,34575	دائما	م3ع6	2,5333
م7ع1	2,6667	3	3	0,47946	دائما	م2ع7	2,5333	3	3	0,50742	دائما	م3ع7	2,5
3- مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية													
م1ع3	2,8667	3	3	0,34575	دائما	م3ع3	2,6	3	3	0,49827	دائما	م4ع3	2,3667
م2ع3	2,6	3	3	0,49827	دائما	م3ع6	2,5333	3	3	0,57135	دائما	م4ع6	2,6
م3ع3	2,5	3	3	0,62972	دائما	م3ع7	2,7667	3	3	0,50401	دائما	م4ع7	2,5
م4ع3	2,3667	2	2	0,55605	دائما								

من خلال الجدول رقم (06) نجد كل متوسط الإجابات على عبارات الاستبيان على مستوى مختلف محاوره ذهبت كلها حسب سلم ليكارت الثلاثي في نطاق الاجابة (دائما) كما احتلت هاته الإجابة المنوال (القيمة الأكثر تكرارا) والوسيط مما يدل على اتجاه إيجابي مرتفع لأفراد العينة في رأيهم حول مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية

- ثالثا: عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات.

1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

2-1- مستوى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا باستخدام اختبار ستودنت لعينة واحدة.

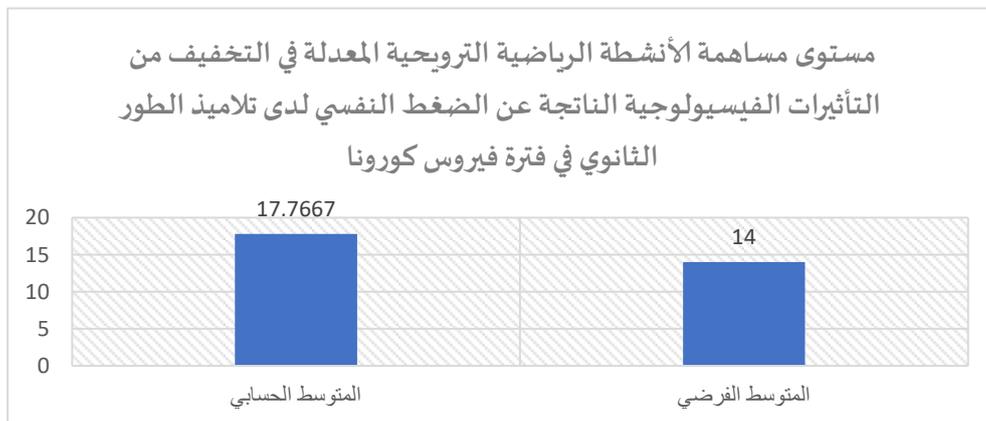
* جدول رقم (07) يوضح مستوى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا باستخدام اختبار ستودنت لعينة واحدة.

القرار الاحصائي	اختبار ستودنت لعين واحدة One-Sample Test			المتوسط الفرضي	الفرضية الأولى
	درجة المعنوية (Sig)	درجة الحرية (DF)	قيمة الاختبار (T)	14	
دال	0.000	29	11.259	المتوسط الحسابي	تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا.
				17.7667	

من خلال الجدول رقم (07) نجد ان قيمة الاختبار (T) تساوي (11.259) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) ومنه توجد دلالة إحصائية للاختبار وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وعند المقارنة بينهما نجد ان الفروق لصالح المتوسط الحسابي (قيمة الاختبار موجبة) أي أن إجابات افراد العينة تذهب في اتجاه إيجابي (المرتفع) وهذا مايدل على أن الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة تساهم في التخفيف من التأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا .

وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

شكل رقم (01) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي في مستوى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا.



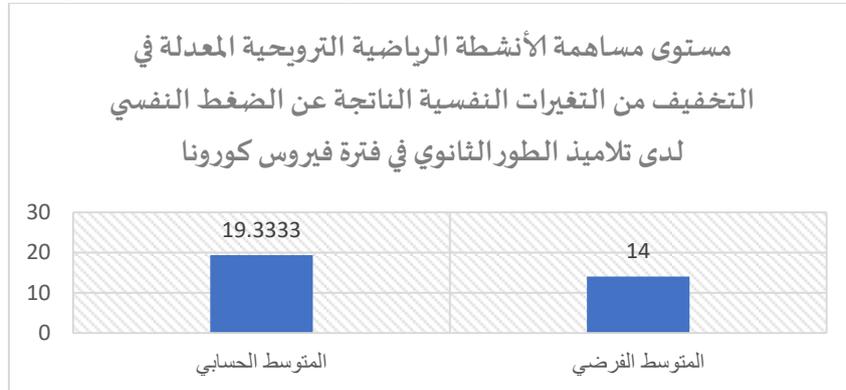
2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

1-2- مستوى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التغيرات النفسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا باستخدام اختبار ستودنت لعينة واحدة.
* جدول رقم (08) يوضح مستوى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التغيرات النفسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا باستخدام اختبار ستودنت لعينة واحدة.

القرار الاحصائي	اختبار ستودنت لعين واحدة One-Sample Test			المتوسط الفرضي	الفرضية الثانية
	درجة الحرية (DF)	قيمة الاختبار (T)	درجة المتوسط الحسابي		
دال	0.000	29	26.718	19.3333	تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التغيرات النفسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا.

من خلال الجدول رقم (08) نجد ان قيمة الاختبار (T) تساوي (26.718) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) ومنه توجد دلالة إحصائية للاختبار وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وعند المقارنة بينهما نجد ان الفرق لصالح المتوسط الحسابي (قيمة الاختبار موجبة) أي ان إجابات افراد العينة تذهب في اتجاه الإيجابي (المرتفع) وهذا مايدل على أن الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة تساهم في التخفيف من التغيرات النفسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا .
وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

شكل رقم (02) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي في مستوى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التغيرات النفسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا.



3- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

1-3- مستوى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا باستخدام اختبار ستودنت لعينة واحدة.

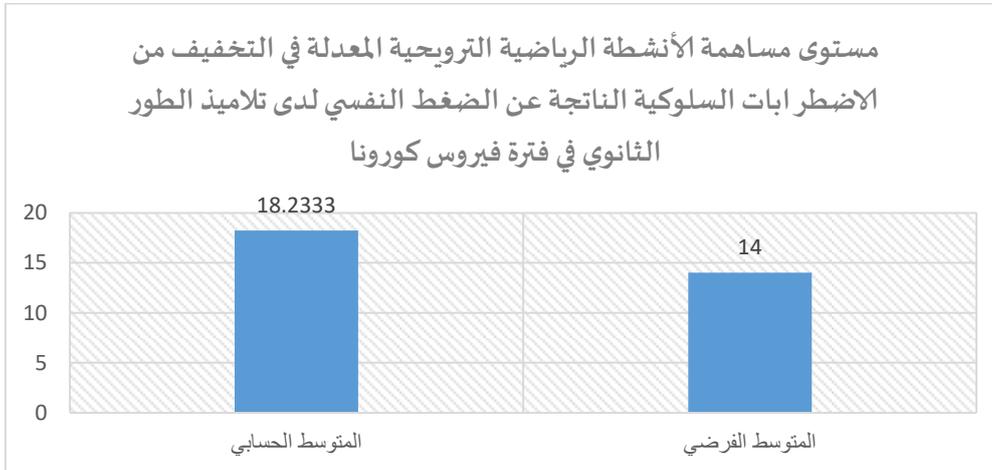
* جدول رقم (09) يوضح مستوى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا باستخدام اختبار ستيودنت لعينة واحدة.

القرار الاحصائي	اختبار ستيودنت لعين واحدة One-Sample Test			المتوسط الفرضي	الفرضية الثالثة
	درجة المعنوية (Sig)	درجة الحرية (DF)	قيمة الاختبار (T)	14	
دال	0.000	29	11.334	المتوسط الحسابي 18.2333	تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا.

من خلال الجدول رقم (09) نجد ان قيمة الاختبار (T) تساوي (11.334) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) ومنه توجد دلالة إحصائية للاختبار وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وعند المقارنة بينهما نجد ان الفرق لصالح المتوسط الحسابي (قيمة الاختبار موجبة) أي ان إجابات افراد العينة تذهب في اتجاه الإيجابي (المرتفع) وهذا مايدل على أن الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة تساهم في التخفيف من الاضطرابات السلوكية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا .

وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

شكل رقم (03) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي في مستوى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا.



4- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية العامة:

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا.

1-4- تحليل نتائج الاستبيان ككل (مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوطات النفسية).

* جدول رقم (10) يوضح الوصف الاحصائي لنتائج الاستبيان (مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية).

الاتجاه	المتوسط الحسابي المرجح	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية
دائما	2.63	42	3.09508	55.333	

من خلال الجدول رقم (10) نجد ان اتجاه إجابات افراد العينة على عبارات الاستبيان (مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية) ذهبت في اتجاه الإجابة (دائما)، مع تفوق واضح للمتوسط الحسابي على المتوسط الفرضي ما يدل على اتجاه إيجابي مرتفع للإجابات، وسنتأكد من دلالة هاته النتائج باستخدام اختبار ستودنت لعينة واحدة.

2-4- مستوى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا باستخدام اختبار ستودنت لعينة واحدة.

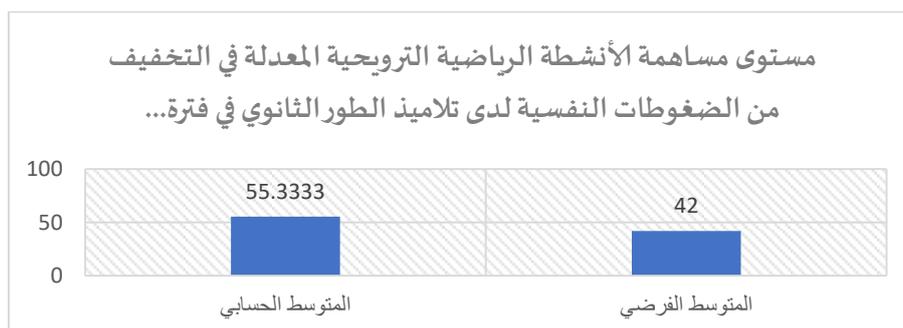
* جدول رقم (11) يوضح مستوى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا باستخدام اختبار ستودنت لعينة واحدة.

القرار الاحصائي	اختبار ستودنت لعين واحدة			المتوسط الفرضي	الفرضية العامة
	درجة الحرية (Sig)	درجة الحرية (DF)	قيمة الاختبار (T)	المتوسط الحسابي	
دال	0.000	29	18.485	42	تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا.
				55.3333	

من خلال الجدول رقم (11) نجد ان قيمة الاختبار (T) تساوي (18.485) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) ومنه توجد دلالة إحصائية للاختبار وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وعند المقارنة بينهما نجد ان الفرق لصالح المتوسط الحسابي (قيمة الاختبار موجبة) أي ان إجابات افراد العينة تذهب في اتجاه الإيجابي (المرتفع) ومنه الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة تساهم في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا.

وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

شكل رقم (04) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي في مستوى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا



5-مناقشة وتفسير النتائج:

-الفرضية الجزئية الأولى: التي افترض الباحث أنها تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التأثيرات الفيسيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (07) والمتعلقة بمساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التأثيرات الفيسيولوجية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا ، حيث توضح المعالجة الإحصائية أن الاختبار (T) دال احصائيا ومرتفع ، أي أن الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة تساهم في التخفيف من التأثيرات الفيسيولوجية الناتجة عن الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا، وهذا ما يؤكد مجده سلامة وأمان بطراوي أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تعمل على رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري و التنفسي ، والاقبال من احتمال الإصابة بامراض القلب و الأوعية الدموية (محمد سلامة ، امانى البطراوي ،2013،ص18-19) وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث قد تحققت .

-الفرضية الجزئية الثانية: التي افترض الباحث أنها تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التغيرات النفسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (08) والمتعلقة بمساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من التغيرات النفسية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا ، حيث توضح المعالجة الإحصائية أن الاختبار (T) دال احصائيا ومرتفع ، أي أن الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة تساهم في التخفيف من التغيرات النفسية الناتجة عن الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا، وهذا ما يؤكد طه عبد الرحيم طه أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تعمل على الشعور بالاطمئنان و الأهمية الذاتية وتأكيد الذات والتعبير عن النفس ، كما توفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس والقضاء على الخجل وأيضا توفر رفع مستوى الصحة النفسية (طه عبد الرحيم طه،2006،ص26) وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث قد تحققت .

-الفرضية الجزئية الثالثة: التي افترض الباحث أنها تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الجدول رقم (09) والمتعلقة بمساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية الناتجة عن الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا ، حيث توضح المعالجة الإحصائية أن الاختبار (T) دال احصائيا ومرتفع ، أي أن الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة تساهم في التخفيف من الاضطرابات السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا، وهذا ما يؤكد كمال درويش ، وأمين الخولي ، بأن الترويح يكتنف مدا واسعا من الأنشطة السلوكية ، أشكالاً متباينة من الرضى النفسي والترويح كأي نشاط انساني يمكن معالجة سلوكياته ، كما اقترح كل من مورفي وليامز مجالا تصنيفيا يضم سلوكيات الترويح يمكن الاستفادة به في شتى جوانب الترويح وبرامجه (كمال درويش ، أمين الخولي ،2001،ص182) وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث قد تحققت .

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية العامة تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي في فترة فيروس كورونا بشكل مرتفع دال احصائيا قد تحققت.

- التوصيات والاقتراحات:

-الحث على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وذلك لأهميتها البالغة على صحة التلاميذ النفسية والجسمية
-الاهتمام بالمشاكل النفسية للتلاميذ مثل الضغوط النفسية من خلال الإرشاد والتوجيه النفسي

- ضرورة الاهتمام بالتحضير النفسي والذهني للأساتذة في فترة التكوين مما ينعكس إيجابيا على التلاميذ
- تكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية حول كيفية التعامل مع الأوبئة مثل فيروس كورونا
- تقديم خدمات ارشادية للتلاميذ خاصة في مرحلة الثانوية بشكل مستمر حول مخاطر الأمراض المعدية مثل فيروس كورونا

- اجراء ملتقيات وندوات علمية في المؤسسات التربوية من أجل التحسيس بمخاطر الفيروسات والأمراض المعدية
- ضرورة اعداد الأنشطة الرياضية الترويحية المعدلة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية مع التنسيق بمفتش المادة واستعمالها في فترات الأمراض المعدية، لضمان سيرورة الحصص دون مخاطر والتخلص من الضغوطات النفسية الناتجة عن تلك الأوبئة كفيروس كورونا.

6. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

الكتب:

1. حلمي محمد إبراهيم، ليلى السيد فرحات التربية الرياضية و الترويح للمعاقين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1998
2. طه عبد الرحيم طه، مدخل الى الترويح، ط1، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006
3. كمال درويش، أمين الخولي، الترويح وأوقات الفراغ، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، 2001.
4. محمد سلامة، امانى البطراوي، مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ، ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2013
5. مصطفى حسين باهي، المرجع في علم النفس الفيسيولوجي، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 2002.

المجلات:

1. بوكثير نور الإسلام، موهوبي عيسى، دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19)، المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 2021، ص 271.
2. جريوي مخلوف، حملاوي عامر درجة جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل جائحة كورونا، مجلة الابداع الرياضي جامعة المسيلة المجلد رقم 13، العدد رقم 02، 2022، ص 315.
3. حمزة بن ساحلي، فاتح عبدلي، الممارسة الرياضية كوسيلة فعالة لمواجهة الضغوط النفسية ومختلف التبعات السلبية الناجحة عن جائحة كورونا، مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 2021، ص 68.
4. خلفه عماد الدين، مزروع السعيد أثر وحدات التدريبية بالاسترخاء العضلي على التخفيف من الضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف(17-18) سنة، مجلة الابداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد رقم 11، العدد رقم 02 مكرر، 2020، ص 361-362.
5. زموري بلقاسم. (2021). اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى طلاب الجامعيين خلال اوقات الفراغ. مجلة الواحات للبحوث والدراسات. جامعة غرداية.مجلد14.ال عدد2.ص1187-1204.
6. عبد القادر بن الحاج الطاهر، اسماعيل بن الحاج الجيلالي، أحمد رويني، اسهامات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغط النفسي لدى الممرضين خلال جائحة كورونا كوفيد19، مجلة المحترف لعلوم الرياضية والعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 03، 2022، ص 338.

7. فيصل سعادوي، بريكي الطاهر، تقييم بعض عناصر اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم بواسطة التكنولوجيات الحديثة، مجلة الابداع الرياضي جامعة المسيلة، المجلد رقم 13، العدد02، 2022، ص120.
8. قارة السعيد، مصدر الضبط السائد لدى ممارسي الرياضات الجماعية والفردية، مجلة الابداع الرياضي جامعة محمد بوضياف المسيلة، المجلد رقم 13 ، العدد رقم 01، 2022، ص428.
9. لعياضي عصام، علاقة التمكين الإداري بدافعية الإنجاز لدى العاملين بديوان المركب المتعدد الرياضات لولاية سوق أهراس، مجلة الابداع الرياضي جامعة المسيلة، المجلد رقم 13، العدد رقم 01، 2022، ص217.
10. تمطاوسين أحمد كحالي كمال، 2022، دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى كبار السن 55-65 سنة، مجلة التحدي جامعة أم البواقي، المجلد15، العدد10، ص386
11. جراد خليصة، 2023، دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الأمن النفسي لدى المعاقين سمعيا، مجلة التحدي جامعة أم البواقي، المجلد15، العدد02، ص162
12. حويش علي، دور ممارسة النشاط البدني الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين حركيا) في ضل انتشار فيروس كورونا كوفيد 19، مجلة التحدي جامعة أم البواقي المجلد15، العدد02ص135