



انعكاس ودور ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي		
Reflection and role of recreational activities in the development of psychological hardness among secondary students		
زمار محمد* ¹ ، علوان رفيق ² ، مزارى فاتح ³		
¹ معهد STAPS البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة محمد آكلي أولحاج البويرة (الجزائر)، m.zemmar@univ-bouira.dz		
² معهد STAPS البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة محمد آكلي أولحاج البويرة (الجزائر)، r.alouane@univ-bouira.dz		
³ معهد STAPS البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة محمد آكلي أولحاج البويرة (الجزائر)، f.mazari@univ-bouira.dz		
تاريخ الإرسال: 2022-06-29	تاريخ القبول: 2022-11-07	تاريخ النشر: 2023/01-01

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على انعكاس ودور ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي ملائمة لطبيعة الدراسة، أجريت الدراسة على عينة اختبرت بطريقة عشوائية على (50) تلميذ وتلميذة، وتم استخدام استمارة استبانة للنشاط البدني الرياضي الترويحي ومقياس عماد مخيمر للصلابة النفسية، أما الأدوات المستخدمة فتمثلت في كاف تريبع، وتم التوصل إلى أنّ النشاط الترويحي يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، ووفقاً للنتائج المتوصل إليها يوصي الباحثون بما يلي:

-وضع برامج وأنشطة ترويحية تهدف إلى رفع مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي من أجل رفع درجة قدرتهم على التعامل مع الأحداث الضاغطة وحث وتشجيع التلاميذ على ممارسة أنشطة بدنية رياضية ترويحية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الترويحية؛ الصلابة النفسية؛ تلاميذ الطور الثانوي؛

This study aims to recognize the reflection and role of recreational activities in the development of psychological hardness in secondary pupils. Researchers used the analytical descriptive curriculum to fit it into the nature of the study. The study was conducted on a sample randomly selected on (50) pupils and schoolgirls. A recreational physical activity identification form and Imad Makhimer Psychological Hardness Scale were used. The tools used were K squared. It was found that recreational physical activity contributes to the development of psychological hardness in secondary second-year pupils. According to the findings, researchers recommend the following:

-Develop recreational programmes and activities aimed at raising the level of psychological solidity of secondary school pupils in order to increase their ability to deal with pressurized events and to encourage and encourage pupils to engage in recreational sports activities.

Key words: recreational activities; psychological hardness; Secondary pupils;

1. مقدمة ومشكلة البحث:

انعكاس ودور ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

يتميز العصر الحديث بالتسارع في جميع مجالات الحياة، حيث أصبح أحد أسمائه، عصر التكنولوجيا، عصر الاستجمام، بسبب التطور التكنولوجي الذي دخل جميع مجالات الحياة، حيث يعتبر نعمة ونقمة للإنسان في نفس الوقت، فهي نعمة في أنها وفرت للإنسان الجهد والوقت والمال، وهي لعنة لأنّها سلبت الإنسان من نشاطه واستبدلت الآلة بالإنسان التي زادت من وقت فراغه وأصبحت في حاجة ماسة إلى شغل هذه المرة بأنشطة ترفيهية إيجابية تعمل على صقل شخصيته وموهبته بشكل شامل ومتوازن في جميع جوانبها الجسدية والنفسية والثقافية والاجتماعية والصحية بدلاً من الأنشطة المدمرة السلبية.

ويعتبر الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني الذي يمارس في وقت الفراغ، إذ يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر لذا أصبحت ظاهرة الفراغ والترويح تدخل ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع ولذا فقد تزايد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر ويعد النشاط الترويحي الرياضي وجهاً من أوجه الأنشطة الترويحية الأكثر انتشاراً في أوساط المجتمع إذ يعد عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالاً هاماً في وقت الفراغ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من العوامل التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد، وتكسبه القوام الجيد وتمنح له الفرح والسرور وتخلصه من التعب والملل وتجعله قادراً على العمل والإنتاج (خطاب، 1987، ص 21)

يعتبر النشاط البدني الرياضي الترفيهي جزء مهم من الإنسان بشكل عام والطالب بشكل خاص لما له من أهمية في تزويدهم بمجموعة من المعارف والمهارات والخصائص الجسدية التي يحتاجها الطالب المراهق في العملية التعليمية وحتى في الحياة اليومية بسبب الأحداث المجهدة والحياة التي يواجهها والتي قد تؤثر عليه في المستقبل، يمر التلميذ في هذه المرحلة بالعديد من التغيرات البيولوجية والسلوكية والفكرية والنفسية، ويجد نفسه في مجال المشاعر الإيجابية والسلبية، حيث تشكل ضغوط نفسية واجتماعية، لذلك يجب أن يكون لديه صلابة نفسية لمواجهة هذه الضغوط.

حيث أنّ الإنسان يعاني مؤخرًا من ظهور العديد من الضغوط النفسية نتيجة لظروف الحياة السيئة التي تحيط بالفرد، بحيث نجد دراسات نفسية متنوعة تسعى لفهم وتفسير السلوك البشري، بحيث يحاول علماء النفس اكتشاف سلوك الفرد والتعرف على متغيراتها، من خلال صياغة القوانين والنظريات التي تحدد الإنسانية بشكل عام والعلم بشكل خاص، حيث تعتبر الصلابة النفسية من أهم متغيرات الوقاية أو مقاومة الآثار السلبية للأزمات التي يحقق وجودها في الفرد أهمية كبيرة. في ضبط الظروف المحيطة وتحقيق التحدي المطلوب.

يعتبر متغير الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة الفرد على مواجهة الأكثر إيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، كما أنّها تعد خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر، حيث يعد المجال الرياضي مصدراً خصباً لنمو أبعاد الصلابة النفسية وذلك من خلال أداء الكثير من المهام والواجبات التي تستدعي متطلبات التدريب القيام بها والتي تحتاج لقدرة كبير من السيطرة على الأمور، والجدير بالذكر أنّ أبعاد الصلابة النفسية نجدها في حالة نمو مستمر مع تقدم العمر فدخل الأفراد في خبرات حياتية غنية ومتنوعة بصفة مستمرة على نحو هذه الأبعاد. (عمارة، 2009، ص 119)

كما يعبر مفهوم الصلابة النفسية عن قدرة الفرد على التحمل التي تعكس نمطاً معرفياً وانفعالياً وسلوكياً من المقاومة فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد تساعد على مواجهة ضغوط الحياة والعمل بإيجابية، وباستخدام أساليب المواجهة التي تحمي

انعكاس ودور ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

الفرد وتقيبه من الوقوع في الأمراض النفسية والجسدية الناتجة عن التعرض لتلك الضغوط والمشكلات والعراقل النفس جسمية. (علاء دراب نصر، 2014: ص01)

ومن هنا ارتئينا أن ندرس موضوع انعكاس ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي فكانت التساؤل العام للدراسة: ما انعكاس ودور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2.1. الفرضية العامة:

للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3.1. التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟

- هل للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟

4.1. الفرضيات:

- مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي متوسطة.

- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

2. الهدف العام من الدراسة:

1.2. أهمية البحث:

إنّ الأهمية النظرية للدراسة تتمثل في أنّها تعبر عن الدراسات المحلية القليلة التي تطرقت إلى الصلابة النفسية والنشاط البدني الرياضي الترويحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، فالتلميذ في مرحلة المراهقة يتعرض للعديد من التغيرات بالإضافة إلى مواجهته إلى أحداث الحياة الضاغطة، فهذه الدراسة من شأنها أن تساهم في تنمية شخصية التلميذ بالإضافة إلى تخلصه من التوترات والضغوط النفسية وتأكيد ذاته.

1.2. أهداف البحث:

- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

3.2. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.3.2. النشاط البدني الرياضي الترويحي:

انعكاس ودور ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

1.3.2. أ. اصطلاحاً: النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أنّ النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أنّ هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (الخولي، 1996، ص 77)

1.3.2. ب. إجرائياً: هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة المسطرة من قبل رائد الترويح لتحقيق أهداف وأغراض مرجوة منه بهدف إكساب التلاميذ الصلابة التي يحتاجونها في التعامل والتعايش مع أنفسهم واندماجهم في المجتمع ومواجهة الحياة الضاغطة.

2.3.2. الصلابة النفسية:

2.3.2. أ. اصطلاحاً: يعرفها جبر بأنها مجموعة من السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد على تحمل أحداث الحياة الشاقة، والتعايش معها وهو مواجهتها إيجابياً وتخطي آثارها السلبية. (سيد، 2012، ص 12)

2.3.2. ب. إجرائياً: الصلابة النفسية هو مدى امتلاك الفرد مجموعة من السمات التي تساعد على مواجهة الضغوط الحياتية، وتعتبر نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه والآخرين، كما تعتبر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة.

3.3.2. تلاميذ الطور الثانوي: هم التلاميذ الذين يزاولون دراستهم في السنة الثانية ثانوي بمتقنة بربار عبد الله ببلدية عين بسام والذي يشكلون مجتمع وعينة الدراسة للموسم الدراسي (2022/2021)

4.2. الدراسات السابقة:

1.4.2. الدراسات التي تناولت النشاط البدني الرياضي الترويحي:

دراسة قادري تقي الدين تحت عنوان "النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تطوير السياحة الرياضية في الجزائر" مقال منشور في مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، حيث أجري هذه الدراسة في الجزائر سنة (2016)، وهدفت على الدور الذي تلعبه الأنشطة الترويحية في تطوير السياحة الرياضية في الجزائر، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيع الدراسة، وتمثلت عينة الدراسة في (12) مركب سياحي عبر الوطن، وقام باستخدام استبيان موجه إلى مسيري المركبات السياحية والفنادق عبر مختلف المناطق التي تم اختيارها.

2.4.2. الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

دراسة كاهينة بوراس تحت عنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيمي أحد الوالدين" سنة (2015) حيث أجريت الدراسة في الجزائر تحضيراً لنيل شهادة الماجستير، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين متغير الصلابة النفسية والتوافق الدراسي وكذلك معرفة مدى تمتع تلاميذ المرحلة الثانوية الأيتام بالصلابة النفسية والتوافق الدراسي بالإضافة إلى معرفة الفروق الجنسية للمتغيرين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي، وافترضت الباحثة وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية يتيمي أحد الوالدين.

انعكاس ودور ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ المرحلة الثانوية بثلاث ولايات (تيزي وزو-بومرداس-البويرة)، تكونت عينة الدراسة من (61) تلميذ و(85) تلميذة يتيم (الأب أو الأم)، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية.

استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية من إعداد كوبازا وتعريب صالح عماد مخيمر (2002) ومقياس التوافق الدراسي لهتري بوري من تعديل وتكييف الزياي (1964).

بالنسبة لأدوات الدراسة استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (spss) ومعامل ارتباط بيرسون واختبار T والمتوسط الحسابي والنسب المئوية والانحراف المعياري.

وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيمي أحد الوالدين.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيمي الأب ويتيمي الأم .
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الصلابة النفسية ومتغير التوافق الدراسي.
- على ضوء النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية استخلصت الباحثة بعض التوصيات والاقتراحات:
 - إعداد برامج إرشادية للمراهقين لمساعدتهم وتدريبهم على التحكم في انفعالاتهم.
 - ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ المراهق من طرف المدرسة والأسرة.
 - القيام بدراسات مماثلة تهتم بالتلاميذ الذين يعانون من سوء التوافق وعدم المقاومة لضغوط الحياة.

3. الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

1.3.1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات ميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محور دراسته الميدانية (أنجيس، 2004، ص298)، كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (كريم، 2013، ص397)، حيث قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى متقنة بربار عبد الله بعين بسام .

2.3.2. منهج الدراسة:

يقصد بالمنهج تلك المجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية (عبيدات، وآخرون، 1999، ص35)، كما أنّ مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، وكذا باختلاف لمطلوب البحث عنه، فيمكن أن يتبع الباحثون مناهج علمية مختلفة، ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا المتمثل في " انعكاس ودور ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي" ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة.

3.3.3. متغيرات الدراسة:

من خلال عنوان الدراسة وعلى ضوء الفرضيات الموضوعية يمكن تحديد متغيرات الدراسة كما يلي:

1.3.3.1. المتغير المستقل:

انعكاس ودور ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضع الدراسة. (الشافعي، وعلي، 1999، ص74) وفي دراستنا يتمثل المتغير المستقل في الأنشطة الترويحية.

2.3.3. المتغير التابع:

هو الظاهرة التي توجد أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير أو يبدله. (الشافعي، وعلي، 1999، ص74) وفي دراستنا يتمثل المتغير التابع في الصلابة النفسية.

4.3. مجتمع الدراسة :

يعتبر المجتمع مجموعة من المفردات أو وحدات المعاينة التي ستجمع عنها البيانات، فقد يكون مجموعة من السكان داخل الدولة أو سكان محافظة معينة أو مدينة معينة (مصطفى، وآخرون، 2010، ص82)، ومن خلال هذا التعريف يمكن تحديد مجتمع دراستنا الحالية والمتمثل في جميع تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام للموسم الدراسي 2021/2022 والذي يبلغ عددهم (176) تلميذ وتلميذة.

5.3. عينة الدراسة:

يعرفها مرسلي على أنها جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (مرسلي، 2005، ص166)، وحرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث عشوائيا، وتمثل في (50) تلميذ وتلميذة في متقنة بربار عبد الله بعين بسام.

6.3. مجالات الدراسة :

من أجل معالجة الفرضيات والوصول إلى نتائج تخدم أهداف الدراسة قمنا بتحديد مجالين للبحث هما:

1.6.3. المجال البشري:

يشمل المجال البشري عدد الأفراد الذين أنجزت الدراسة عليهم أو أنجزت الدراسة من خلالها، وتمثل مجال دراستنا البشري في تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام للموسم الدراسي (2021/2022).

2.6.3. المجال المكاني:

لقد أجريت دراستنا هذه بجانبها النظري والتطبيقي على مستوى متقنة بربار عبد الله بعين بسام.

7.3. أدوات الدراسة :

في بحثنا قمنا باستخدام استمارة الاستبيان باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما أنه يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات.

حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لدراسة المشكلة التي يسعى البحث إلى معالجتها، ضم الاستبيان قائمة متكون من (11) سؤال، وقد راعينا عند صياغة الأسئلة ما يلي:

➤ صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.

➤ ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.

انعكاس ودور ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

- **صدق الاستبيان:** من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق. حيث تم تحكيم استبيان دراستنا من طرف أساتذة ودكاترة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة. **كم قمنا باستخدام مقياس الصلابة النفسية:**
 - **الوصف:** هو مقياس يعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية ويمكن تعريفها بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة الضاغطة.
 - **التصحيح:** يحتوي المقياس على عبارات موجبة وأخرى سالبة موضحة في الجدول التالي:
- الجدول رقم (01): توزيع العبارات الموجبة والعبارات السالبة على أبعاد المقياس في صورته النهائية.**

العبارات السالبة	العبارات الموجبة	البعد
.46-37-28-25-16-7	-31-22-19-13-10-4-1 .43-40-34	الالتزام
.38-35-32-23-11	-26-20-17-14-8-5-2 .44-41-29	التحكم
.47-42-36-21	-24-18-15-12-9-6-3 .45-39-33-30-27	التحدي

عند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات الموجبة والعبارات السالبة الدرجات كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02): مفتاح التصحيح لمقياس الصلابة النفسية

تنطبق أبدا	تنطبق أحيانا	تنطبق دائما	البدائل العبارات
1	2	3	العبارات الموجبة
3	2	1	العبارات السالبة

8.3. الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أنّ الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، وفي بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية .
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

انعكاس ودور ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

- اختبار كا² (كاف تريبع): يسمى باختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للعينة، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة. (أبو زينة، وآخرون 2007، ص213)

الاستنتاج الإحصائي: بعد الحصول على نتائج كا المحسوبة نقوم بمقارنتها ب كا الجدولة فإذا:

- كانت كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

- وإذا كانت كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولة فإنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

عرض وتحليل النتائج:

الفرضية الأولى: مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي متوسطة.

الجدول رقم (03): يمثل نتائج الأبعاد الثلاثة والمقياس ككل.

الأبعاد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الصلابة النفسية
الالتزام	91.18%	33.61	2.88	مرتفع
التحكم	61.76%	25.05	2.13	متوسط
التحدي	61.76%	25.44	2.68	منخفض
مقياس الصلابة النفسية	79.41%	84.11	6.02	متوسط

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (03) والذي يمثل نتائج فرضية الدراسة الأولى، أنّ مستوى الصلابة النفسية كان مرتفع على بعد الالتزام حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 91.18% وقيم المتوسط الحسابي (33.61) والانحراف المعياري بلغ (2.88)، وكان متوسطا على بعد التحكم الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 61.76% وبلغت قيم المتوسط الحسابي (25.05) والانحراف المعياري بلغ (2.13)، وكان منخفضا على بعد التحدي الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 61.76% من عينة الدراسة وبلغ متوسطه الحسابي (25.44) بانحراف معياري بلغ (2.68).

2.1.4. الاستنتاج: نستنتج من كل ما سبق أنّ مستوى الصلابة النفسية متوسط عند عينة الدراسة والمتمثلة في تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

2.4. الفرضية الثانية: للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

الجدول رقم (04): يمثل نتائج الفرضية الثانية

الدالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرار	الاقتراحات	الأسئلة
دالة	0.05	01	3.24	18	40	نعم	هل تمارس أنشطة بدنية رياضية ترويحية في أوقات الفراغ؟
					10	لا	
دالة	0.05	01	3.24	08	35	فردية	- ما هي أنواع النشاطات الرياضية الترويحية التي تتم ممارستها في أوقات الفراغ؟
					15	جماعية	
دالة	0.05	02	5.99	12.67	25	دائما	- هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعدك في التخلص من التوترات والضغط النفسية؟
					15	أحيانا	
					10	أبدا	
دالة	0.05	02	5.99	50.11	28	دائما	- هل النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة ثقتك بنفسك؟
					14	أحيانا	
					08	أبدا	
دالة	0.05	02	5.99	24.30	40	دائما	- هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعدك في تأكيد الذات؟
					08	أحيانا	
					02	أبدا	
دالة	0.05	02	5.99	24.30	33	دائما	- هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعدك في الاسترخاء؟
					10	أحيانا	
					07	أبدا	

انعكاس ودور ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

							والتخلص من الطاقة الزائدة؟
دالة	02	5.99	19.01	30	دائما	هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعدك في تحقيق المتعة والسرور والترفيه عن النفس؟	
				15	أحيانا		
				05	أبدا		
دالة	02	5.99	54.97	41	دائما	هل النشاط البدني الرياضي الترويحي في الشعور بالرضا والسرور؟	
				08	أحيانا		
				01	أبدا		
دالة	02	5.99	41.13	38	دائما	هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في زيادة القدرة على ضبط النفس؟	
				7	أحيانا		
				5	أبدا		
دالة	02	5.99	27.54	34	دائما	هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في تقوية الإرادة والاعتماد على النفس؟	
				10	أحيانا		
				06	أبدا		
دالة	02	5.99	45.67	39	دائما	هل النشاط البدني الرياضي الترويحي في تعلم الصبر والمثابرة؟	
				8	أحيانا		
				03	أبدا		

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (04) الذي يسعى إلى التحقق منها والتي تنص على أنّ النشاط البدني الرياضي الترويحي ينمي الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، ومن خلال النتائج المتوصل إليها لتحليل إجابات التلاميذ على أسئلة الاستبيان، وقانون كا² الذي يسمح للباحثين بمعرفة مدى وجود دلالة لإجابات التلاميذ والتي كانت أغلبيتها ذات دلالة إحصائية، وهذا من خلال قيم كا² المحسوبة التي جاءت أكبر من كا² الجدولة وهذا ما يثبت بأنّها دالة إحصائيا في جميع أسئلة الاستبيان التي يدور حول دراسة الفرضية الموضوعية.

الاستنتاج :

تنص الفرضية الثانية على أنّ " للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي" ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أنّ النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي من خلال الألعاب التي تساعد في التخلص من التوترات العصبية والضغطات النفسية التي تواجه التلاميذ في حياتهم اليومية بالإضافة إلى أنّ النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في زيادة الثقة بالنفس وتأكيد الذات وضبط والاعتماد على النفس كما يساهم في الاسترخاء والتخلص من الطاقة الزائدة، كما أنّ الترويح وظيفته تتعلق بتهدئة الحالة السيكولوجية للتلميذ من خلال إشباع ميولة وتحقيق المتعة والسرور والترفيه عن النفس.

خلاصة:

بعد دراسة وتحليل مختلف نتائج عينة الدراسة والمبينة في الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا والتي دارت حول الإشكالية التالية: ما انعكاس ودور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

ومن خلال كل ما سبق والاستنتاجات التي توصلنا إليها من خلال أجوبة التلاميذ بعد تحليلها ومناقشتها استنتجنا ما يلي:

- ✓ تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التخلص من التوترات والضغطات النفسية.
- ✓ تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في زيادة الثقة بالنفس وتأكيد الذات.
- ✓ تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الاسترخاء والتخلص من الطاقة الزائدة.
- ✓ تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تحقيق المتعة والسرور والترفيه عن النفس.
- ✓ تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الشعور في تقوية الإرادة والاعتماد على النفس في مواجهة الحياة الضاغطة.
- ✓ تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تنمية شخصية التلميذ.

الخاتمة:

إنّ النشاط الترويحي من المواضيع الحديثة التي نالت قسطا كبيرا من الدراسة في شتى الميادين وقد أحدث ثورة كبيرة تخضت عنها نتائج في منتهى الأهمية بالنسبة لجميع الفئات، حيث أصبح يقاس تقدم أو تأخر الأمم بمدى اهتمامها بالترويح، إيماننا القوي بأهمية النشاط الترويحي في تحقيق الأمن والأمان النفسي للتلاميذ.

فالنشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة لتحقيق الرضا النفسي للتخلص من التوترات النفسية والعصبية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية.

انعكاس ودور ممارسة الأنشطة الترويحية في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

وفي الختام لا يقتصر النشاط البدني الرياضي الترويحي على الجانب البدني فقط وإنما يساهم في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

I اقتراحات وتوصيات:

- ✓ وضع برامج وأنشطة ترويحية تهدف إلى رفع مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي من أجل رفع درجة قدرتهم على التعامل مع الأحداث الضاغطة.
- ✓ حث وتشجيع التلاميذ على ممارسة أنشطة بدنية رياضية ترويحية.
- ✓ تطوير الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بشكل أكثر ملائمة مع الفئة العمرية والخصائص النفسية للتلميذ.
- ✓ القضاء على الأفكار التقليدية والممارسات والنظرة السلبية تجاه الأنشطة الرياضية الترويحية.
- ✓ إعطاء أهمية للنشاط الرياضي الترويحي لما لها من تأثير في زيادة الثقة بالنفس والتقليل من الضغوط النفسية.

المراجع المستخدمة في البحث:

- الخولي، أمين أنور. (1996). الرياضة والمجتمع. عالم المعرفة. الكويت.
- موريس، أنجوس. ترجمة بوزيد صحراوي. (2004). منهجية البحث في العلوم الإنسانية. دار القصة للنشر والتوزيع. الجزائر.
- محمد، عبد الرضا كرم. (2013). "تحليل أنسب أداء الهجوم المنظم والخاطف لفرق ناشئة العراق بكرة اليد". مجلة علوم التربية الرياضية: 6 (4): 388-423.
- عبيدات، محمد، أبو نصار، محمد. مبيضين، عقلة. (1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات. دار وائل للطباعة والنشر. الأردن.
- الشافعي، حسن أحمد. سوزان، أحمد علي. (1999). مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف بالإسكندرية. مصر.
- بن مرسل، أحمد. (2005). مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
- أبو زينة، فريد كامل. التل، سعيد. النعيمي، محمد. عبابنة، عماد. (2007). مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي. دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- سيد، الحسين بن حسن محمد. (2012). "الصلابة النفسية والمساعدة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين والغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- بوراس، كهينة. (2015). "الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيمة أحد الوالدي". رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري-تيزي وزو، الجزائر.
- قادري، تقي الدين. (2016). "النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تطوير السياحة الرياضية في الجزائر". مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية: (27). 399-406.