

## دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

-دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام-

محمد زمار<sup>1</sup> /طالب دكتوراه/ جامعة البويرة/ [m.zemmar@univ-bouai.dz](mailto:m.zemmar@univ-bouai.dz)

رفيق علوان<sup>2</sup> /أستاذ محاضر "أ"/ جامعة البويرة/ [r.alouane@univ-bouira.dz](mailto:r.alouane@univ-bouira.dz)

فاتح مزاري/أستاذ التعليم العالي/ جامعة البويرة/ [f.mazari@univ-bouira.dz](mailto:f.mazari@univ-bouira.dz)

### Abstract:

This study aims at identifying the role of recreational physical activity in developing the psychological hardness of the students in secondary school. The researcher applied an analytical descriptive method for this study. The sample consists of 50 students who were randomly selected. The gathering tools consists of a questionnaire about recreational physical activity and the scale of Emad Mkhaimer 'psychological hardness using spearman's correlation coefficient and chronbach's alpha. The study achieved these main results :

-The recreational physical activity contributes to the development of psychological hardness to first year students of secondary school.

-pupils who are engaged in recreational physical activity have high psychological hardness than pupils who are not .

-The recreational physical activity helps building up the pupil's own personality.

And according to the findings, researchers recommend the following:

-Developing the recreational programs and activities that aim at rising the psychological hardness of secondary school first year students in order to increase their ability to deal with any stress.

-encouraging students to engage more in recreational physical activities .

-improving the recreational physical activities more in a way that suits the pupil's age and psychology.

### Key words:

Recreational physical activity, psychological hardness, adolescence

### ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملابته لطبيعة الدراسة، أجريت الدراسة على عينة اختيرت 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 معامل الارتباط سيرمان والفا كرو نباخ، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

-يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

-التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي لديهم صلابة نفسية مرتفعة عن الأشخاص الذين لا يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي.

-يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية شخصية التلميذ.

ووفقا للنتائج المتوصل إليها يوصي الباحثون بما يلي:

-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.

### الكلمات المفتاحية:

النشاط البدني الرياضي الترويحي، الصلابة النفسية، المراهقة.

## مقدمة واشكالية البحث:

يعد النشاط البدني الرياضي الترويحي جزء هام للإنسان بصفة عامة والتلميذ بصفة خاصة لما له من أهمية في إكسابهم مجموعة من المعارف والمهارات والخصائص البدنية التي يحتاجها التلميذ المراهق في العملية التعليمية وحتى في الحياة اليومية لما يواجهه من أحداث وحياة ضاغطة من شأنها أن تؤثر عليه في المستقبل، فالتلميذ في هذه المرحلة يطرأ عليه العديد من التغيرات البيولوجية والسلوكية والتفكيرية والنفسية ويجد نفسه في مجال الانفعالات الإيجابية والسلبية حيث تتكون له ضغوط نفسية واجتماعية لذا يجب أن يتمتع بصلابة نفسية لمواجهة هذه الضغوط.

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

ومن هنا ارتئينا أن ندرس موضوع دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي فكانت التساؤل العام للدراسة ما دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟ وكانت فرضيتنا للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، أما فرضيات الدراسة فحاولنا التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله والفرضية الثانية تمثلت في للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، والدراسات السابقة

تطرقنا إلى دراسة راشد حمية تحت عنوان فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في زمن فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 ، فالتشابه يتمثل في نفس المتغير المستقل النشاط الرياضي الترويحي وعينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية وكذلك المنهج المستخدم بالإضافة إلى استخدام الباحثين إلى استبيان، فقد توصل إلى النتائج التالية:

-الأنشطة الرياضية الترويحية دور إيجابي في تحقيق المرونة النفسية لدى التلاميذ.

-تلعب المرونة النفسية دور إيجابي في التغلب على المواقف السلبية وتساهم في التغلب على الضغط وتخفف من حدة القلق والإحباط وتعتبر من الأساليب الفعالة في التخفيف من التوتر النفسي.

1. مدخل عام:

1.1.التساؤل العام:

ما دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2.1.الفرضية العامة:

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

3.1.التساؤلات الجزئية:

-ما مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي؟

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

4.1.الفرضيات:

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام-

- مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي متوسطة.

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

#### 5.1. أهمية البحث:

إنَّ الأهمية النظرية للدراسة تتمثل في أنَّها تعنبر من الدراسات المحلية القليلة التي تطرقة 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 التوارات والضغوط النفسية وتأكيد ذاته.

#### 6.1. أهداف البحث:

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

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

#### 2. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

##### 1.2. النشاط البدني الرياضي الترويحي:

1.1.2. 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 أنَّ 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)

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

## 2.2. الصلابة النفسية:

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

2.2.2. إجرائيا: الصلابة النفسية هو مدى امتلاك الفرد مجموعة من السمات التي تساعده 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.

## 3.2. المراهقة:

1.3.2. اصطلاحا: هي عبارة عن مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكر قبل الذكور. (الحنفي، 1987، ص 23)

2.3.2. إجرائيا: هي عبارة عن مجموعة من التحولات الشاملة لجسم الإنسان وفي هذه المرحلة ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلو البلوغ والرشد.

## 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 لاملائته 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 يتيمى أحد الوالدين" سنة (2015) حيث أجريت الدراسة في الجزائر تحضيرا 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 يتيمى أحد الوالدين.

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 لهنري 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.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

1-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيهي أحد الوالدين. 2-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيهي الأب و يتيهي الأم.

3-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:

1.3. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محور دراسته الميدانية (أنجرس، 2004، ص298)، كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام-

دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (كريم، 2013: ص 397)، كما يشير إليها (العمار، 2015، ص 95)، حيث قمنا بدراسة استطلاعية في 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، ص 35)، كما أنّ مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، وكذا باختلاف لمطلوب البحث عنه، فيمكن أن يتّبع الباحثون مناهج علمية مختلفة، ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا المتمثل في " دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي" ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي التحليلي للملائمة لطبيعة الدراسة.

### 3.3-متغيرات الدراسة:

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

#### 1.3.3. المتغير المستقل:

هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضع الدراسة. (الشافعي وعلي، 1999، ص 74)

وفي دراستنا يتمثل المتغير المستقل في النشاط البدني الرياضي الترويحي.

2.3.3. المتغير التابع: هو الظاهرة التي توجد أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير أو يبدله. (الشافعي وعلي، 1999، ص 74)

وفي دراستنا يتمثل المتغير المستقل 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، ص 82)، ومن خلال هذا التعريف يمكن تحديد مجتمع دراستنا الحالية والمتمثل في جميع تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام للموسم الدراسي 2022/2021 والذي يبلغ عددهم 200 تلميذ وتلميذة.

#### 5.3. عينة الدراسة:

يعرفها مرسللي 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 (مرسللي، 2005، ص 166)، 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 ثلاثة مجالات للبحث هي:

#### 1.6.3. المجال البشري:

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

### 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.

- 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:

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

الجدول رقم (01): توزيع العبارات الموجبة والعبارات السالبة على أبعاد المقياس في صورته النهائية.

عند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات الموجبة والعبارات السالبة الدرجات كما هو

موضح في الجدول التالي:

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

الجدول رقم (02): مفتاح التصحيح لمقياس الصلابة النفسية

### 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.
- اختبار كاي<sup>2</sup> (كاف تربيع): 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

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام-

المتحصل عليهما من خلال الاستبيان الموجه للعينة، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة (أبو زينة والشايب: 2006، ص213).

الاستنتاج الإحصائي: بعد الحصول على نتائج كالمحسوبة نقوم بمقارنتها ب كالمجدولة فإذا:

-كانت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

-وإذا كانت ك<sup>2</sup> المحسوبة أقل من ك<sup>2</sup> المجدولة فإنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

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

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

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

2.1.4. 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).

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

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

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

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة

ميدانية أجريت على تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام-

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	

الجدول رقم (04): يمثل نتائج الفرضية الثانية

1.2.4. عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (04) الذي يسعى إلى التحقق منها والتي تنص على أنّ النشاط البدني الرياضي الترويحي يبنى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، ومن خلال النتائج المتوصل إليها لتحليل إجابات التلاميذ على أسئلة الإستبيان، وقانو كاً الذي يسمح للباحثين بمعرفة مدى وجود دلالة لإجابات التلاميذ والتي كانت أغلبيتها ذات

دلالة إحصائية، وهذا من خلال قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة التي جاءت أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة وهذا ما يثبت بأنها دالة إحصائية في جميع أسئلة الاستبيان التي يدور حول دراسة الفرضية الموضوعية.

#### 4.2.2.4. الاستنتاج:

تنص الفرضية الثانية على أن " للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي" ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أنّ النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى 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 بهدئة الحالة السيكولوجية للتلميذ من خلال إشباع ميولة وتحقيق المتعة والسرور والترفيه عن النفس.

#### 4.3. 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 دور 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.

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام-

- ✓ 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.
- 4.4.4 الاستنتاج العام:

إنّ النشاط الترويحي من المواضيع الحديثة التي نالت قسطا كبيرا من الدراسة في شتى الميادين وقد أحدث ثورة كبيرة تمخضت 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.

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

#### 5.4. 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 اتجاه الأنشطة الرياضية الترويحية.

✓ إعطاء أهمية للنشاط الرياضي الترويحي لما لها من تأثير في زيادة الثقة بالنفس والتقليل من الضغوط النفسية.

المصادر والمراجع:

1. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، الكويت: سلسلة عالم المعرفة، 1977؛
2. موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي، منهجية البحث في العلوم الإنسانية، الجزائر: دار القصة للنشر والتوزيع، 2004؛
3. يوسف خالد العمار، أبحاث البحث العلمي وإعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، عمان: دار الإحصاء العلمي للنشر والتوزيع، 2015؛
4. محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، الأردن: دار وائل للطباعة والنشر، 1999؛
5. حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، مصر: منشأة المعارف بالإسكندرية، 1999؛
6. عبد المنعم فؤاد الباهي السيد الحنفي، موسوعة علم النفس وتحليل النفس، لبنان: دار العودة، 1978؛
7. محمد صلاح الدين مصطفى، أحمد رجاء عبد الحميد، أحمد عبد المنعم، ماجدة محمد عبد الحميد، خطوات البحث العلمي ومناهجه، جامعة الدول العربية: المشروع العربي لصحة الأسرة، 2010؛
8. أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2005؛
9. فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2006؛
10. أحمد عبد الحميد عمارة، بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين، مجلة العلوم البدنية والرياضية، المجلد (05)، العدد (9)، 2009؛
11. راشد حمية، جمال تقيق، قدور براهيم، فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في زمن فيروس كورونا المستجد كوفيد 19، مجلة علوم الأداء الرياضي، المجلد (03)، العدد (خاص 02)، 2021؛
12. كهينة بوراس، الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتبع أحد الوالدي، رسالة ماجستير، الجزائر: جامعة مولود معمري-تيزي وزو، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، 2015؛