

إسهام النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

بن قناب عبد الرحمان¹ / طالب دكتوراه/ جامعة مستغانم/ abdarahmane.bengueneb.etu@univ-mosta.dz

عطا الله أحمد² / أستاذ التعليم العالي/ جامعة مستغانم / ahmed.atallah@univ-mosta.dz

جغدوم بن ذهيبية³ / أستاذ محاضر صنف "أ" / جامعة مستغانم / bendehiba.djourdem@univ-mosta.dz

Abstract:

The study in your hands aims to know the contribution of sports recreational activity to achieving psychological security during the home quarantine period to confront the Corona pandemic among students of the Institute of Physical Education and Sports Mostaganem and we used to collect data the Psychological Security Scale, which consisted of 26 words and the most important results of the study came that there are statistically significant differences in the contribution of recreational sports activity to achieving psychological security during the home quarantine period to confront the Corona pandemic between males and females (develop Bachelor students of 1 Education and Sports Mostaganem in favor of female

Key words: Sports Recreational Activity, Psychological Security, Corona virus Pandemic, Physical Education and Sports Institute Students Mostaganem

ملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة إسهام النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم. إستخدما المنهج الوصفي لمناسبه لطبيعة الدراسة

بحيث تمثل مجتمع الدراسة في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم تكون مجتمع دراستنا من 336 طالب من معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم مختلفة للسنة الدراسية 2020-2021. استخدمنا الطريقة القصدية في اختيار عينة البحث و الذين تمثلوا في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم حيث بلغ عددهم 115 طالب ، اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الأمن النفسي و تم تطبيقه على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية

وجدنا أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ، و هذا الفارق لصالح الإناث و لأنهم يتميزون بخصائص نفسية مختلفة كلياً عن الذكور و هذا ما اثبتته النتائج السابقة

الكلمات المفتاحية:

النشاط الترويحي الرياضي ، الأمن النفسي ، جائحة الكورونا ، طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

1- مقدمة واشكالية البحث:

تسعى العديد من الدول المتقدمة بتطوير الفرد والمجتمع وهذا بواسطة العديد من الوسائل من بينها الأنشطة البدنية والرياضة بشكل عام ، و من بين أهم أنواع هذه الأنشطة النشاط الترويحي الرياضي بحيث يتضمن العديد من البرامج والتمارين التي تسعى إلى تحسين الجوانب البدنية و الفسيولوجية للممارس للألعاب و الأنشطة و تنمية أيضا الجوانب النفسية و التي من بينها الأمن النفسي و الذي سنركز عليه في هذه الدراسة

و للنشاط الترويحي الرياضي فوائد عديدة و خاصة أن طبق بطريقة منظمة و سليمة فيتمثل جوهر هذا الأخير في تحقيق السعادة و السرور للفرد و يساعد على التخلص من القلق و التوتر بتفريغ الطاقة و الشحنات من خلال الممارسة .

و أن النشاط الترويحي يلعب دوراً هاماً في المجتمعات التي تستخدم إمكانات المدرسة لتنفيذ برامج المجتمع الترويحية والتي يجب أن تشمل على الأنشطة الرياضية المختلفة لتقابل الرغبات المتنوعة، المهارات والخبرات لجميع الأفراد البيئة المعوقين والأسياء منهم. (القزويني، 1990).

و أن الحاجة إلى الأمن هي حاجة سيكولوجية جوهرها السعي المستمر للمحافظة على الظروف التي تضمن إشباع الحاجات البيولوجية و السيكولوجية ، بحيث يسخر الإنسان كل قواه و إمكاناته العضلية و الجسدية لإشباع تلك الحاجة ، و شعور الإنسان بالحاجة إلى الأمان يسيطر عليه ، و يحدد آراءه ، و فلسفته ، و نظرتة لما حوله من البيئة المحيطة و انه يعيش

للأمن وحده باحثا عنه فكل ما في الوجود يعد اقل أهمية من الأمن. (محمود، 2006)

ويعتبر الأمن الحاجة التي ترافق الإنسان عبر مراحل حياته فتعقدها الاتفاقيات و تبرمها المعاهدات ، وتندلع لأجلها الثورات وتبذل جهودا جبارة لتحقيقها لأنها تعتبر أساسا للحياة و العيش الكريم .

و هذا كله خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بحيث أن فيروسات كورونا هي نوع من أنواع الفيروسات التي تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد و خامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية و المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس) .و سنتطرق في هذه الدراسة إلى أهمية و إسهام النشاط الترويحي الرياضي و ممارسته على تحقيق الأمن النفسي لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم و هذا خلال الفترة الصحية الصعبة التي مرت بها دولة الجزائر و اغلب دول العالم و هي فترة الحجر المنزلي اثر فيروس كورونا السريع الانتشار .

إن العصر الحالي يتميز بالتطور العلمي و التكنولوجيا المنزل و هذا مس جميع ميادين حياة الإنسان ، و هذا أدى إلى اختصار مختلف العمليات التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية مما أدى إلى كثرة وقت الفراغ لديه اثر العديد من العوامل الاقتصادية و الاجتماعية ، و لذا وجب عليه استغلال هذا الوقت لصالحه و من بين ابرز الطرق لاستغلاله ممارسة الرياضة و خاصة النشاط الرياضي الترويحي .

ويؤكد "كمال درويش" و "محمد الحماحي" على أن: "الترويح يعد أسلوباً للحياة، ويعمل على تنمية شخصية الفرد الذي يختار نشاطه بدافع شخصي ليمارسها في أوقات الفراغ". (الحماحي، 2000) و يرى فينكس phénix أن الترويح "عملية خلق الأفراد من جديد، أي أن الترويح يستهدف الإنعاش والتجديد ويركزون على أن الفرد يخرج من عملية الترويح متحرراً من الأعباء و متطلعا إلى المستقبل يملؤه الأمل والرجاء" (فينكس، 1991)

و يرى فراج عثمان أن الشعور بالأمن النفسي يمثل احد أهم مؤشرات الصحة النفسية ، و أساس إقامة علاقات اجتماعية ناجحة ، و تحقيق التوافق و الانفتاح على الآخرين ، فقد أشار سمين في دراسته على 530 طالبا عراقيا 1997 على وجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالأمن النفسي و الصحة النفسية (علي، 1999) ، و بالأخص خلال الأزمة التي يمر بها العالم و التي تمثلت في فيروس كورونا الذي يعتبر من بين اخطر الفيروسات التي واجهت الجنس البشري و لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم و من خلال هذه المعلومات المطروحة سابقا يمكننا طرح التساؤل التالي :

التساؤل العام :

هل يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا (طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم) ؟
التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ؟

2- أهداف البحث :

- معرفة مدى إسهام النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا (طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم).
- معرفة إن كان هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم .
- معرفة أن كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم .

3- فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

- نعم يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا (طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم) .

الفرضيات الفرعية :

- توجد فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم
- توجد فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم

4- أهمية البحث :

- إبراز الأهمية الخاصة بالنشاط الرياضي الترويحي و مدى تأثيره على العديد من الجوانب لدى الفرد الممارس له .
- إظهار أهمية الأمن النفسي في تحقيق النتائج المرغوب فيها لأنه كلما كان الطالب يشعر بالأمان و الثقة فانه يقدم أفضل ما لديه من أداء في مختلف المجالات .
- و ستطرق هذه الدراسة إلى تأثير فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا و التي أثرت على كل الجوانب سواء في الفرد من الناحية البدنية أو الدولة من الناحية الاقتصادية .

5- مفاهيم ومصطلحات البحث :

1- النشاط البدني الترويحي:

لغة: فيعرف الترويح بأنه "مزاولة أي نشاط في وقت الفراغ سواء أكان نشاطا فرديا أو اجتماعيا وذلك بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أي مكافأة." (Mayer, 2003) اصطلاحا: مزاولة أنشطة وتمارين بدنية يتم فيها التنافس (ترويحي) بغرض التسلية الجماعية عن طريق تحقيق شدة الأداء والتنافس ثم الركون بعدها للهدوء والراحة. (حسين، 2008) إجرائيا: هي مختلف الأنشطة التي يمارسها طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية (قيد البحث) ، و هي مجموعة من التمارين المتنوعة ذات طابع تنافسي حماسي

2- الأمن النفسي :

التعريف اللغوي: الأمن و الأمان في اللغة مصدران بمعنى الطمأنينة و عدم الخوف ، قال ابن منظور في لسان العرب: الأمان و الأمانة بمعنى أمنت فانا امن و الأمن و الأمان ضد الخوف ابن منظور 1986 ص 45 . (منظور، 1986)

التعريف الاصطلاحي: يعرف ماسلو الأمن النفسي على انه " شعور الفرد بأنه محبوب متقبل من الآخرين له مكانة بينهم ، يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة الخطر و التهديد و القلق (زينب، 2005)

التعريف الإجرائي: شعور طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم بالانتماء إلى بيئتهم و الشعور بان لهم مكانة بين بعضهم البعض و هذا هو مضمون الأمن النفسي لديهم.

6- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

6-1 منهج البحث : استعملنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ذلك لأنه مناسب و ملائم للبحث الخاص بنا ، بحيث :

يعرفه كل من "محمود عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي" بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية من اجل تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها و يتم ذلك عن طريق البيانات و سيخرج منها استنتاجات ذات دلالة بالنسبة للمشكلة المطروحة (الشاطي، 1992)

6-2 مجتمع وعينة البحث :

*مجتمع البحث : بحيث تمثل مجتمع الدراسة في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم و هي الفئة التي نريد تطبيق علميا الاختبارات الخاصة بالدراسة ، و تكون مجتمع دراستنا من 336 طالب من معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم .

***عينة البحث:** استخدمنا الطريقة القصدية في اختيار عينة البحث و الذين تمثلوا في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم حيث بلغ عددهم 115 طالب
3-6 مجالات البحث :

المجال البشري: تمت الدراسة على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم و الذي بلغ 115 طالب .

المجال الزمني: شرعنا في هذه الدراسة مع بداية السنة الجامعية 2021/2022 بطلبة الماستر بعد ذلك إعداد مقياس الأمن النفسي و جمع النتائج إلى غاية شهر نوفمبر 2021.
المجال المكاني: تم إجراء هذا البحث على معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم
4-6 أدوات البحث :

اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الأمن النفسي و تم تطبيقه على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية
وصف المقياس :

وهو أداة لقياس مدى شعور الفرد بالأمن النفسي ، وقد أفاد الباحث مصطفى علي رمضان أستاذ للصحة النفسية كلية التربية جامعة بنها ، من الإطلاع على عدة مقاييس منها مقياس الأمن النفسي من إعداد زينب شقير، واستفتاء ماسلو للشعور بالأمن- عدم الأمن، و الوصول إلى صياغة العبارات، مع الاهتمام بما يخص الحياة الجامعية، واحتوى المقياس في صورته النهائية 38 فقرة تمثل بعدين أساسيين هما:

الأمن الذاتي للفرد (16 عبارة): 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16 .

الأمن الاجتماعي (10 عبارة): 17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

5-6 الأسس العلمية :

الثبات: الجدول رقم (1) يبين نتائج ثبات الأداة

الرقم	مقياس الأمن النفسي	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة "ر" الجدولية	معامل الثبات
1	الأمن الذاتي	115	114	0.05	0.66	710.
2	الأمن الاجتماعي					730.

التحليل :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن معامل الثبات قد بلغ (0.71، 0.73) للأبعاد الأمن الذاتي و الأمن النفسي على التوالي، و بالرجوع إلى دلالات الارتباط الإحصائية و قيمة "ر" الجندولية نجد أن المقياس يتمتع بدرجة من الثبات

الصدق: الجدول رقم (2) يبين نتائج صدق الأداة

الرقم	مقياس الأمن النفسي	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة "ر" الجدولية	معامل الصدق
1	الأمن الذاتي	115	114	0.05	0.66	820.
2	الأمن الاجتماعي					840.

التحليل: من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن معامل الثبات قد بلغ (0.82، 0.84) للأبعاد الأمن الذاتي و الأمن النفسي على التوالي، و بالرجوع إلى دلالات الارتباط الإحصائية و قيمة "ر" الجندولية نجد أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق.

7- عرض ومناقشة النتائج:

1-7 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: و التي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم.

الجدول رقم 3: يبين الفروق الإحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس)

مستوى الدلالة	العينة المقياس		م.حسابي	الأمن النفسي
	الطلبة الإناث	الطلبة الذكور		
0.05	4.22	4.06	ا.معياري	ت.المحسوبة ت.الجدولية
	0.16	0.12	ت.المحسوبة	
	6.58	5.84	ت.الجدولية	
	1.67			

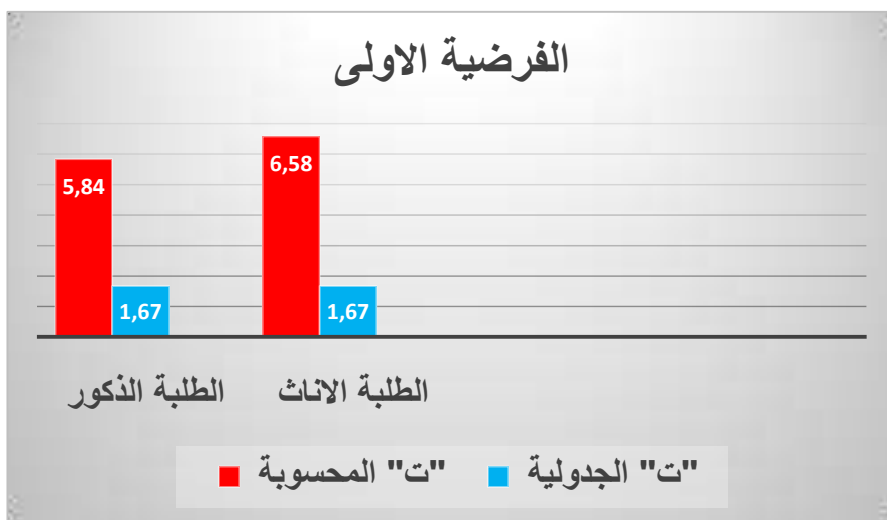
التحليل: يتضح من خلال الجدول رقم 04 أعلاه ما يلي:

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الطلبة الذكور 5.84، وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ، وبلغت "ت" المحسوبة عند الطلبة الإناث 6.58 أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور و الطلبة الإناث في استبيان الأمن النفسي وهذا لصالح الطلبة الإناث حسب "ت" ستودنت المحسوبة ، وهذا راجع إلى أن الإناث أكثر اتزاناً نفسياً من الذكور حيث يتميزون باله

مخطط تكراري رقم (1) يوضح الفروق الإحصائية لمساهمة النشاط الرياضي

الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة

الكورونا بين الذكور والإناث (طور ليسانس) .



2-7 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية :

و التي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم .

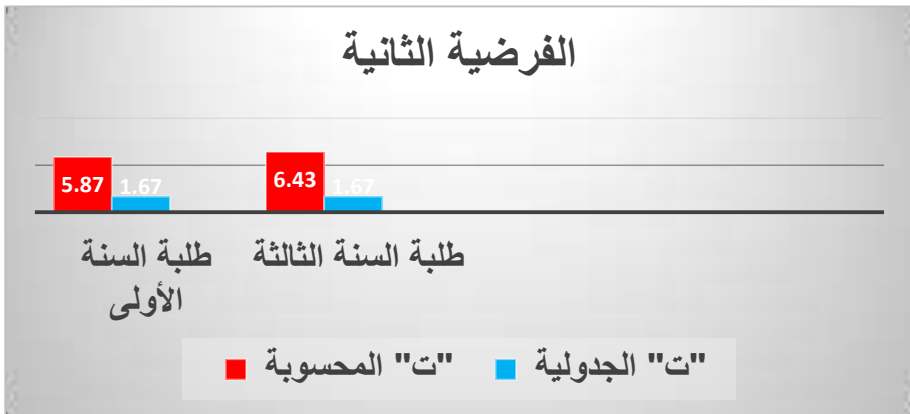
الجدول رقم 4: يبين الفروق الإحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس دوء و الشعور بأقل انفعالا من الذكور .

مستوى الدلالة	طلبة السنة الثالثة	طلبة السنة الأولى	العينة المقياس	
0.05	4.74	4.32	م. حسابي	الأمن النفسي
	0.24	0.18	ا. معياري	
	6.43	5.87	ت. المحسوبة	
	1.67		ت. الجدولية	

التحليل: يتضح من خلال الجدول رقم 05 أعلاه ما يلي :

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند طلبة السنة الأولى 5.87، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ، وبلغت "ت" المحسوبة عند طلبة السنة الثالثة 6.43 أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى و طلبة السنة الثالثة لمعهد التربية البدنية و في استبيان الأمن النفسي و هذا لصالح طلبة السنة الثالثة ليسانس حسب "ت" ستودنت المحسوبة ، و هذا راجع إلى أن طلبة السنة الثالثة لديهم خبرة أكبر من طلبة السنة الثالثة و لذا هم يتميزون بالشعور بالأمن و الانتماء النفسي أكثر منه لدى طلبة السنة الأولى ليسانس

مخطط تكراري رقم (2) يوضح الفروق الإحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس .



8- مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى:

من أجل التحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى والتي افترضنا فيها أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم . بعدما قمنا بجمع نتائج الجدول الخاص بالفرضية الأولى ، بين أن هناك فروق إحصائية بين الطلبة الذكور و الطلبة الإناث في استبيان الأمن النفسي ، و هذا حسب ما جاءت عليه نتائج المتوسطات الحسابية و مختلف الدلالات الإحصائية الأخرى . و هذه النتائج كانت لصالح الطلبة الإناث . وهذا ما تؤكدته دراسة كيريز و آخرون 2001 : و التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الأمن النفسي للأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة و شعوره بالوحدة النفسية ما قبل المراهقة ، و كانت اهم النتائج أن الأطفال الذين يشعرون بالأمن النفسي كانوا أكثر تحكما في الضغوط و لديهم نظرة إيجابية نحو ذواتهم و الآخرين و العالم و كذلك دراسة العنزوي 2004 : بحيث سعت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين مشاركة الطلاب في الأنشطة و درجة شعورهم بالأمن النفسي ، و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المشاركين في النشاط الطلابي و أقرانهم الغير مشاركين في مستوى الأمن النفسي و الأمن الاجتماعي المدرسي في صالح الطلاب المشاركين في النشاط الطلابي.

الفرضية الثانية : من اجل التحقق من الفرضية الجزئية الثانية و التي تقول أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس لمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم. قمنا بتحليل البيانات الخاصة بهذا العنصر من متوسطات حسابية و "ت" ستودنت ، لنجد في الأخير إن هذه الفرضية الجزئية تحققت كذلك و أن هناك فروق إحصائية بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس فيما يخص إسهام النشاط الترويحي تحقيق الأمن النفسي لديهم و كان هذا الفرق لصالح طلبة السنة الثالثة ليسانس و هذا راجع للمميزات الذي يتمتع بها طلبة السنة الثالثة و خصائصهم المختلفة عن خصائص طلبة السنة الأولى ليسانس .و هذا ما تتفق معه دراسة وفاء علي سليمان عقل 2009 :هدفت الدراسة إلى معرفة مدى العلاقة بين الأمن النفسي وتقدير الذات،ومن أهم النتائج المتوصل إليها وجود فروق دالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى المعاقين بصريا تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ، و هذا ما تتفق معه دراستنا و هذا بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراحل الدراسية المختلفة للطلبة في استبيان الأمن النفسي .و من هنا يمكننا القول أن

للنشاط الترويحي مساهمة في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ، و هذا على الرغم من إسهامه المختلف بين الذكور و الإناث و أيضا حسب السنة الدراسية للطلبة (السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس) ن إلا انه له إسهام فعال فيما يخص الأمن النفسي لدى الطلبة المعنيين بالدراسة.

9- الاستنتاجات العامة :

من خلال النتائج الإحصائية المحققة من التحليل السابق للبيانات المتحصل عليها و تناسقا مع تساؤلات البحث نستنتج الآتي :

1- الاستنتاج الأول:

من خلال التحليل الإحصائي الذي قمنا به سابقا و من خلال مقارنة "ت" ستودنت المحسوبة مع "ت" ستودنت الجدولية ، وجدنا أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ، و هذا الفارق لصالح الإناث و لأنهم يتميزون بخصائص نفسية مختلفة كليا عن الذكور و هذا ما اثبتته النتائج السابقة .

2- الاستنتاج الثاني:

من خلال النتائج الإحصائية السابقة و التي تمثلت في المتوسطات الحسابية و "ت" ستودنت المحسوبة و بعدما قارناها ب "ت" الجدولية ، نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم ، لصالح طلبة السنة الثالثة ليسانس و هذا لان فارق العمر الزمني يعطي أسبقية لهم بمروهم على سنتين من التكوين الأكاديمي و الذي أعطاهم و زادهم في مختلف قدراتهم البدنية و النفسية في تخصص علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية مقارنة بطلبة السنة الأولى ليسانس .

مما سبق نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى و الفرضية الجزئية الثانية تحققت و بالتالي تحقق الفرضية العامة التي تقول أن:النشاط الرياضي الترويحي يساهم في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا (طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم).

10- الخلاصة العامة :

يعد النشاط الترويحي كنشاط ترفيهي يهدف إلى تحقيق السعادة للفرد الممارس مهما كان جنسه و عقيدته ، و بالتالي هو نشاط مفيد لجميع شرائح المجتمع ، فبواسطة ممارسة هذا النشاط يتمكن الفرد من إخراج ابتكاره و إبداعه و طاقاته المختلفة البدنية و النفسية ، فهذا النشاط يساعده على إظهار مواهبه و تنمية معلوماته و تطوير سلوكه نحو الأفضل كما لا نتغاضى عن متغير الأمن النفسي و الذي يؤدي إلى شعور الفرد بالطمأنينة و الراحة النفسية داخليا مع ذاته و أيضا خارجيا مع مجتمعه و بيئته التي يعيش فيها و بالتالي يكون يتميز بتفاعل إيجابي نحو مختلف المواقف التي يمر بها داخل و خارج الحصص التعليمية أي حتى أثناء مواقف حياته اليومية ، و ركزنا هذه الدراسة كلية على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم من ذكور و إناث و أيضا طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس خلال فترة الحجر المنزلي و القوانين المطبقة في ظل الظروف الصحية التي تمر بها الدولة اثر جائحة كورونا .

و بذلك نستخلص أهمية و مساهمة النشاط الترويحي و تأثيره على الجوانب النفسية للممارس و خاصة الأمن النفسي كما لاحظنا من خلال النتائج السابقة و هذا لدى طلبة معهد التربية البدنية في ظل فترة الحجر المنزلي أثناء جائحة الكورونا و هذه المساهمة كانت بالنسبة للذكور و الإناث و أيضا لطلبة السنة الأولى و السنة الثالثة بدرجات متفاوتة ، و هذا كان عصاره ما خرجت به هذه الدراسة

11- التوصيات و الاقتراحات :

بالنظر إلى المعطيات و النتائج التي تحصلنا عليها من هذه الدراسة ، فإنه وجب علينا الخروج ببعض من التوصيات و الاقتراحات تمثلت فيما يلي :

- ضرورة الاهتمام بممارسة النشاط الترويحي أكثر و في مختلف المراحل العمرية .
- الحرص على كيفية إدراج النشاط الترويحي ضمن البرامج التعليمية و القيام به بشكل منظم و صحيح
- توضيح متغير الأمن النفسي أكثر للطلبة و التلاميذ و هذا لإزالة الغموض عنه و التمتع به قدر الإمكان .
- وضع برامج خاصة بالنشاط الترويحي و متوافقة مع الجائحة (الكورونا) التي تمر بها البلاد.

- إجراء بحوث و دراسات مشابهة خاصة بظاهرة الأمن النفسي و مدى أهميته في الوصول إلى الأهداف البيداغوجية و التربوية التي يسعى إليها المختصون في مجال التعليم و التدريب.

12- المصادر والمراجع :

1. إبراهيم كاظم العضاوي. (1997). معالم من سيكولوجية الطفولة والفترة والشباب. بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة.
2. ابن منظور. (1986). لسان العرب. بيروت: دار صادر للطباعة والنشر.
3. أبو الفتوح وآخرون. (1973). المدرس في المدرسة و المجتمع 40. القاهرة: مكتبة انجلو المصرية، ط 1.
4. أبو عودة محمود. (2006). جامعة الأزهر، المحرر) غزة، دراسة لبعض الاتجاهات السياسية و الاجتماعية و علاقتها بمستويات الأمن النفسي و التوافق الدراسي: رسالة ماجستير منشورة
5. أمين أنور الخولي. (2001). أصول التربية البدنية و الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. بقدي محمد. (2010-2011). مذكرة ماستر ، ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في تحرير من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. جامعة شلف.
7. حامد زهران. (2005). علم النفس النمو (الإصدار ط06). القاهرة: عالم الكتب.
8. حلبي ابراهيم، ليلي السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين. القاهرة، دار الفكر العربي.
9. د/ أحمد بن قلاووز. (2012). البرمجة الترويحية. مستغانم الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم
10. رابع تركي. (1988). أصول التربية والتعليم ص 13. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
11. رسيان خربيط مجيد. (1988). التدريب الرياضي. البصرة: جامعة البصرة.
12. الرشيدان زاهي. (2005). التربية و التنشئة الاجتماعية (الإصدار ط01). عمان: دار وائل للنشر.
13. رمضان محمد القذافي. (1997). علم النفس والمراهقة. مصر: المكتبة الجامعية.
14. سامي عفرج 1984 علم النفس التطوري ، عمان دار النشر والتوزيع ط1
15. سعد علي. (1999). مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي (الإصدار العدد 1). (المجلد 15، المحرر مجلة جامعة دمشق
16. شقير زينب. (2005). الشخصية السوية و المضطربة (الإصدار ط 03). مكتبة النهضة المصرية: القاهرة.
17. عاشور الخضري. (2003). الأمن النفسي لدى العاملين بمرکز الاسعاف بمحافظات غزة و علاقته ببعض سمات الشخصية و متغيرات اخرى. غزة: كلية التربية الجامعة الاسلامية.
18. هاني عبد السلام محمد. (1998). الترويح و التربية الترويحية.