الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في :

النشاط البدني الرياضي الترويحي

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

إعداد الطلبة:

-حوض أسامة

سليمان عبد القادر

تحت إشراف :

د- جغدم بن ذهيبة -

أستاذ مساعد المشرف: بن قناب عبد الرحمان

السنة الجامعية :2020-2021 .

الحمد لله على إحسانه، و الشكر على نعمته التي لا تعد ولا تحصى وعلى توفيقه و امتنانه في إتمام هذا البحث المتواضع لقوله تعالى:

﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ ولئن كفرتم إن عذابي لشديد﴾ الآية 7من سورة إبراهيم.

و من بعده أتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى قدوتي في الحياة الجامعية الدكتور جغدم بن ذهيبة الذي تابع مراحل إنجاز هذا البحث بكل اهتمام و مسؤولية و ما فتئ أن يمدني بالنصائح والتوجيهات التي ساعدتني في التغلب على الصعاب و كانت لي عونا في رفع الكثير من الحواجز التي فرضتها طبيعة الموضوع

و أتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى السيد الأستاذ الدكتور جغدم بن ذهيبة والأستاذ بن قناب عبد الرحمان و رئيس قسم التربية البدنية والرياضية الدكتور حرباش إبراهيم على كل المساعدات التي كانت عونا لنا في انجاز هذا البحث المتواضع .كما أتوجه بالوفاء والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون وساعدنا بقطرة عرق وبسمة صادقة أو نصيحة ثمينة أو كلمة طيبة وشجعنا في هذا المشوار من أجل الوصول إلى المعلومة المفيدة والكلمة الهادفة، وأتقدم بكل الود والاحترام و العرفان إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم.

خ تاما أتوجه بفائق الاحترام و التقدير إلى أعضاء اللجنة العلمية الموقرة على قبول مناقشة هذا البحث العلمي المتواضع مع إثرائنا بجملة من الملاحظات العلمية التي ستدعم و تزيد من ثقلها العلمي.

حوض أسامة

سليمان عبد القادر

أهدي هذا البحث المتواضع:

إلى العيون التي ترعانا بنظراتها الدافئة إلى من يسعوا ليفتحوا لنا ينابيع الأمل إلى من بعثوا فينا آيات الجد و العمل إلى الوالدين الكريمين متمنيا لهما دوام الصحة و العافية

﴿وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ الآية 24 من سورة الإسراء.

إلى الإخوة و الأخوات و جميع الأهل و الأحباب.

إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية واخص الذكر :د.أد.بن قناب عبد الرحمان،

أ .د جغدم بن ذهيبة .

إلى الذين يبنون النفوس و ينشئون العقول، إلى الذين يكتشفون المواهب و يساهمون في تربية الأجيال الصاعدة إلى كل المدرسين الذين ساهموا في إعدادي من التعليم الابتدائي إلى الجامعي.

إلى جميع طلبة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة مستغانم.

إلى جميع زملائي دفعة السنة الثانية ماستر

إلىأرواح شهداء الجزائر و الأرضالمقدسة.

إلى هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة جهدي.

حوض أسامة

سليمان عبد القادر

عنوان الدراسة

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

تهدف الدراسة التي بين أيديكم 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 ،و لأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي ،حيث بلغت عينة الدراسة 115 من الطلبة .

أما العينة فقد اختيرت بطريقة قصدية ،و استعملنا لجمع البيانات مقياس الأمن النفسي الذي تكون من 26 عبارة ، وجاءت أهم نتائج الدراسة بان هناكفروق دالة إحصائيا 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 لصالح الطلبة الإناث ،و أيضا وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس و كان هذا الفرق لصالح طلبة السنة الثالثة ليسانس ،و استخلصنا أن للنشاط الترويحي الرياضي إسهام كبير في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانموعليه ندعوا المختصين في التربية و التعليم الاهتمام بالنشاط الترويحي الرياضي و ممارسة بشكل اكبر في مختلف الأماكن ،و هذا بغية تنمية الخصائص النفسية للفرد و تقويتها .

الكلمات المفتاحية :النشاط الترويحي الرياضي ، الأمن النفسي ، خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا ،طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

Titre de l'étude

« La contribution de l'activité récréative sportive à la réalisation de la sécurité psychologique pendant la période de quarantaine à domicile pour faire face à la pandémie Corona chez les étudiants de l'Institut d'éducation physique et sportive de Mostaganem »

L'étude entre vos mains vise à connaître la contribution de l'activité récréative sportive à la réalisation de la sécurité psychologique pendant la période de quarantaine à domicile pour faire face à la pandémie Corona chez les étudiants de l'Institut d'éducation physique et sportive de Mostaganem, et pour cela nous avons suivi l'approche descriptive, comme l'échantillon de l'étude a atteint 115 étudiants.

Quant à l'échantillon, il a été choisi de manière intentionnelle, et nous avons utilisé pour collecter des données l'échelle de sécurité psychologique, qui se composait de 26 mots, et les résultats les plus importants de l'étude sont qu'il existe des différences statistiquement significatives dans la contribution des loisirs. activité sportive pour atteindre la sécurité psychologique pendant la période de quarantaine à domicile pour faire face à la pandémie de Corona entre hommes et femmes (développer des étudiants en licence de l'Institut d'éducation physique et sportive de Mostaganem en faveur des étudiantes, ainsi que l'existence de différences statistiquement significatives entre les étudiants de la première année et la troisième année de BA, et cette différence était en faveur des étudiants de troisième année de BA, et nous avons conclu que l'activité sportive récréative a une grande contribution à la réalisation de la sécurité psychologique pendant la période de quarantaine à domicile pour faire face à la pandémie de coronavirus chez les étudiants de l'Institut d'éducation physique et sportive de Mostaganem, et par conséquent, nous invitons les spécialistes de l'éducation et de l'éducation à prêter davantage attention aux activités de loisirs sportives et à les pratiquer davantage dans divers endroits, afin de développer et de renforcer les caractéristiques psychologiques de l'individu.

Mots clés: Activité récréative sportive, sécurité psychologique, pendant la période de quarantaine à domicile pour faire face à la pandémie de coronavirus, étudiants de l'Institut d'éducation physique et du sport de Mostaganem

Abstract:

"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"

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 for that we followed the descriptive approach, as the study sample reached 115 students.

As for the sample, it was deliberately chosen, 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 the Institute of Physical Education and Sports Mostaganem in favor of female students, and also the existence of statistically significant differences between students of the first year and the third year BA, and this difference was in favor of students of the third year BA, and we concluded that recreational sport activity has a great contribution 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 therefore we call on specialists in education and education to pay attention to sports recreational activity and practice more in various places, and this is in order to develop and strengthen the psychological characteristics of the individual.

Key Words: Sports Recreational Activity, Psychological Security, During the Home Quarantine Period to Confront the Corona virus Pandemic, Physical Education and Sports Institute Students Mostaganem

قائمة المحتويات :

• التعريف بالبحث :

- المقدمة 01
- إشكالية البحث 03
- أهداف البحث 04
- فرضيات البحث 04
- أهمية البحث 05
- مصطلحات البحث 05
- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة 06
- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة 11

➢ الباب الأول : الدراسة النظرية

- مدخل الباب الأول 13

الفصل الأول : النشاط الرياضي الترويحي

تمهيد..... 15

1-1- تعريف النشاط الترويحي الرياضي..... 15

1-2-الترويح والحاجات النفسية..... 16

1-2-1- الحاجات الفسيولوجية..... 16

1-2-2-الحاجة إلى الانتماء..... 16

1-2-3-الحاجة إلى إثبات الذات..... 16

1-2-4-الحاجة إلى الأمن والسلامة..... 17

1-3-العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية..... 17

1-3-1-الوسط الاجتماعي..... 17

1-3-2-الوسط والمستوى الاقتصادي..... 17
1-3-3-النسبة والجنس..... 18
1-3-4- المستوى الثقافي ودرجة التعليم..... 18
1-4- فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية..... 19
خلاصة 22

الفصل الثاني: الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة كورونا

- تمهيد 24
2-1- تعريف الأمن النفسي..... 24
2-2- مهددات الأمن النفسي..... 25
2-2-1- العوامل الاقتصادية..... 25
2-2-2- التغير في القيم..... 26
2-2-3- الحروب و النزاعات..... 27
2-2-4- العوامل الثقافية و التنشئة الاجتماعية المضطربة..... 28
2-2-6-خصائص الأمن النفسي..... 29
2-2-7-عوامل الأمن النفسي و فقدانه..... 29
2-2-8- أساليب تحقيق الأمن النفسي..... 30
2-3- فيروس كورونا..... 30
2-4-مرض كوفيد 19..... 30
2-5-أعراض مرض كوقيد 19..... 30
2-6-كيف ينتشر مرض كوفيد 19..... 31
2-7-انتقال الفيروس المسبب لمرض كوفيد 19 31
2-8-طريقة إصابة المرء بالمرض..... 31
2-9-كيف يمكن حماية النفس و منع انتشار المرض..... 31

2-10- تدابير الحماية للأشخاص الذين يزورون مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد 19 أو زاروها مؤخرا..... 31
2-11- احتمالات الإصابة بمرض كوفيد.19 31
خلاصة..... 31
خاتمة الباب الأول 32

➢ الباب الثاني :الدراسة التطبيقية

مدخل الباب الثاني 35

-الفصل الأول :منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

*تمهيد 37
1-منهج البحث..... 37
2-مجتمع و عينة البحث 37
3-مجالات البحث..... 37
3-1-المجال البشري 38
3-1-المجال الزمني 38
3-1-المجال المكاني 38
4-متغيرات البحث 39
5-أدوات البحث 39
6-الدراسة الاستطلاعية 40
7- الوسائل الإحصائية 42
8-صعوبات البحث 42
*خلاصة..... 43

- الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

*تمهيد 45
2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج 46
2-1 عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى 47

2-2 عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية..... 48
الاستنتاجات العامة 49
مقابلة النتائج بالفرضيات..... 50
الخلاصة العامة..... 51
التوصيات و الاقتراحات 52
المصادر و المراجع 53
الملاحق.....58

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	**جدول (1) يمثل توزيع أفراد العينة المدروسة**	34
02	**الجدول رقم2: يبين معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي .**	36
03	**الجدول رقم3: يبين معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي .**	36
04	**الجدول رقم4**: يبين الفروق الإحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) .	64
05	**الجدول رقم5**: 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 .	67

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل البياني	الصفحة
01	مخطط تكراري رقم (1) يوضح الفروق الإحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) .	65
02	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 .	67
03	جداول مقياس الأمن النفسي	الملاحق

التعريف بالبحث

المقدمة :

تسعى العديد من الدول المتقدمة بتطوير الفرد و المجتمع و هذا بواسطة العديد من الوسائل من بينها الأنشطة البدنية و الرياضة بشكل عام ، و من بين أهم أنواع هذه الأنشطة النشاط الترويحي الرياضي بحيث يتضمن العديد من البرامج و التمارين 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 إمكانيات المدرسة لتنفيذ برامج المجتمع الترويحية والتي يجب أن تشمل على الأنشطة الرياضية المختلفة لتقابل الرغبات المتنوعة، المهارات والخبرات لجميع الأفراد البيئة المعوقين والأسوياء 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 نظرته لما حوله من البيئة المحيطة و انه يعيش للأمن وحده باحثا عنه ن 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 .

و تضمنت هذه الدراسة على العديد من العناصر و هي كالتالي :التعريف بالبحث و الذي احتوى على مقدمة و إشكالية البحث و أيضا تطرقنا فيه إلى الفرضيات العامة و الفرعية ،و التعاريف بالمصطلحات و أيضا الدراسات السابقة و البحوث المشابهة ،و ثانيا الدراسة النظرية التي تكونت الفصول النظرية للدراسة (النشاط الترويحي الرياضي ، الأمن النفسي ، فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا) و هذا لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية ما يحيط به من تعاريف و خصائص ،و ثالثا الدراسة التطبيقية و التي احتوت على فصلين الأول الذي تحدث عن المنهج الخاص بالبحث و أيضا العينة و مختلف المجالات التي تمت خلالها الدراسة ثم الفصل الثاني الذي اهتم بعرض النتائج و تحليلها و مناقشتها و الوصول إلى استنتاجات خاصة بإسهام النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الأمن النفسي لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية و في الأخير قمنا بعرض مجموعة توصيات لنعين بها البحوث المستقبلية .

إشكالية البحث:

إن العصر الحالي يتميز بالتطور العلمي و التكنولوجي المذل 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 لصالحة و من بين ابرز الطرق لاستغلاله ممارسة الرياضة و خاصة النشاط الرياضي الترويحي .

ويؤكد "كمال درويش"و"مُحَمَّدالحماحمي" على أن: "الترويح يعد أسلوباً للحياة، ويعمل على تنمية شخصية الفرد الذي يختار نشاطه بدافع شخصي ليمارسها في أوقات الفراغ". (الحماحمي، 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 متحررا من الأعباء ومتطلعا 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 ارتباطيه 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 إحصائيا 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 إحصائيا 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 ؟

-أهداف البحث:

❖ **الهدف العام:**

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

❖ **الأهداف الفرعية:**

- معرفة إن كان هناك فروق دالة إحصائيا 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 .

-الفرضيات:

العامة :

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

الفرعية:

- توجد فروق دالة إحصائيا 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 لصالح الاناث .
- توجد فروق دالة إحصائيا 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 .

– أهمية البحث:

لهذه الدراسة أهمية كبيرة و تتمثل في معرفة المساهمة الفعالة للنشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي و شعور الفرد بمكانته بين زملائه و بيئته التي يعيش فيها و هذا خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم كما تكمن أهمية هذه الدراسة في عدة نقاط أخرى و هي :

– 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 ستتطرق 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 .

-التعريف بمصطلحات 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 .

3-جائحة كورونا :

التعريف اللغوي :هو مرض من الإمراض التي انتشرت في الوقت الحالي و يعتبر سريع الانتشار و العدوى

التعريف الاصطلاحي :هو مرض انتشر في الفترة الحالية يؤثر على الجهاز التنفسي لدى الإنسان عن طريق فيروس كورونا بإعراض مختلفة و عديدة أهمها السعال

الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

1-دراسة خيرى 2005 :

بعنوان "ممارسة الأنشطة الترويحية و علاقتها ببعض المتغيرات " هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين حجم ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ و الضغوط النفسية لدى الأخصائيين الرياضيين ،و الكشف عن العلاقة بين حجم ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ و الدافع للانجاز لدى الأخصائيين الرياضيين و الاهتمامات الترويحية و اشتمل مجتمع البحث على الأخصائيين الرياضيين بالكليات و الإدارة

و المدن الجامعية و البالغ عددهم 102 أخصائي اختيروا بالطريقة العمدية و قوامها (73) أخصائي رياضي بجامعة المنيا تتراوح أعمارهم ما بين 22-35 سنة ،أظهرت الدراسة النتائج الآتية كلما زاد وقت الفراغ المستثمر في الأنشطة الترويحية البناءة قلت حدة الضغوط النفسية و زاد مستوى الدافع للانجاز ، و كلما زاد وقت الفراغ الغير مستثمر زادت حدة الضغوط النفسية و قل مستوى الدافع للانجاز .

2- دراسة بشير حسام 2011 :

بعنوان " فعالية النشطالرياضيالترويحيفيتحقيقالصحةالنفسيةوإدماجالمعاقينحركيا ."

هدفتالدراسةإلىمعرفةمدىفعاليةالنشاطالرياضيالترويحيفيتحقيقالصحةالنفسيةوإدماج المعاق حركيا،واستخدمالباحثالمنهجالوصفي المقارنلأنهيتضمنمقارنةبين الممارسين و غير الممارسين، كما استخدم مقياسالصحةالنفسيةالذيوضعه(ليونارد،ديروجيستس،-ليمانولينوكوفي)ومقياسالسلوكالتكيفي الذيوضعهالدكتور (فاروق محمد الصادق) ، هذاوشملتعينةالدراسة 90فردامارس،و 09 فرداغير ممارس ،ومنأهمالنتائجالتيتوصلإليها :

-وجودفروقدالةإحصائيا بينالمتوسطاتالحسابيةللممارسينوغير ممارسين للنشاطالرياضي الترويحي فيمايخصأبعادالصحةالنفسية(الأعراضالجسمانية،الوسواسالقهري،الحساسيةالتفاعلية،التغلب علىصفةالاكتئاب،صفةالقلق،العداوة،الفوبيا)لصالحالعينة الممارسة.

-وجودفروقدالةإحصائيابينالمتوسطاتالحسابيةللممارسينو الغير ممارسينللنشاطالرياضي الترويحي فيمايتعلقبعمليةالدمجالاجتماعيلصالحالعينةالممارسة.

3- دراسة كيرينز و آخرون 2001 :

العلاقة بين الأمن النفسي للأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة و شعوره بالوحدة النفسية ما قبل المراهقة

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الأمن النفسي للأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة و شعوره بالوحدة النفسية ما قبل المراهقة ، هذا و استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، و تم استخدام مقياس الأمن النفسي ، و مقياس الوحدة النفسية ،و قد أجريت الدراسة على عينة قوامها 72 طفلا و طفلة بالصف الخامس ،و من أهم النتائج المتوصلإليها : أن الأطفال الذين يشعرون بالأمن النفسي كانوا أكثر تحكما في الضغوط و لديهم نظرة إيجابية نحو ذواتهم و الآخرين و العالم .

4- دراسة العنزوي2004 :

سعت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين مشاركة الطلاب في الأنشطة و درجة شعورهم بالأمن النفسي ، لدى عينة تكونت من 240 طالبا من المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، و استخدم الباحث في دراسته مقياس الأمن النفسي و مقياس الأمن الاجتماعي المدرسي ، و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المشاركين في النشاط الطلابي و اقرأنهم الغير مشاركين في مستوى الأمن النفسي و الأمن الاجتماعي المدرسي في صالح الطلاب المشاركين في النشاط الطلابي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المشاركين في النشاط الثقافي و اقرأنهم الغير المشاركين في النشاط الطلابي في مستوى الأمن النفسي و الأمن الاجتماعي المدرسي في صالح الطلاب المشاركين في النشاط الثقافي و اقرأنهم غير المشاركين في النشاط الطلابي في مستوى الأمن النفسي و الأمن الاجتماعي المدرسي في صالح الطلاب المشاركين في النشاط الثقافي .

5- دراسةفايزةبنتعليبنعبدالله2011 :

تحت عنوان " بعضالقيمالدينيةوعلاقتهابالأمنالنفسي لدىطلبةالصفالصفا لعاشر."

هدفتالدراسة إلىالكشفعنمدىالعلاقةالارتباطيةالدالةمعنويابينالالتزامبالقيمالدينة،والشعور بالأمنالنفسيلدىطلبةالصفالثالثعشر،استخدمتالباحثةالمنهجالوصفيالارتباطيلملائمته الدراسة،واستخدمتالباحثة(مقياسالقيمالدينية،الأمنالنفسي)منإعدادالباحثة،أماعينةالدراسةبلغعدد 412 فردا طالباوطالبةاختيروابالطريقةالعشوائيةالطبقية،ومنأهم النتائجالمتوصلإليها:

-درجةالالتزامبالقيمالدينيةللمجالاتالثلاثة(العقائدية،التعبدية،الأخلاقية) كبيرة جدا .

- لاتوجدفروقدالةإحصائيابالذكورالإناثفيمقياسالقيمالدينية. درجةالشعوربالأمنالنفسيفيالمجالاتالثلاثة (الأمن،الانتماء،الحب) كبيرة، أظهرتالدراسةعدموجودفرو ق دالةإحصائيابينمتوسطاتالذكوروالإناثفيالدرجةالكليةللمقياس ،

وجودعلاقةارتباطيه إيجابيةبينالقيمالدينيةوالأمنالنفسيلدىطلابالصفالعاشر .

6- دراسةمروةالسيدعبد الهادي 2009 :

"الأمنالنفسيوعلاقتهبالصلابةالنفسيةلدىالمراهقينالمعاقينسمعيا."

هدفتالدراسةإلىمعرفةلعلاقة بين الأمنالنفسيوالصلابةالنفسيةلدى المراهقين المعاقين سمعيا،وكذلك الكشفعنأبعادالأمنالنفسيالتيتنبأت
الصلابةالنفسية،واستخدمتالباحثةالمنهجالوصفي،كمااستخدمتالباحثةمقياسالأمنالنفسيومقياسالصلابةالنفسية (إعدادا لباحثة)،وشملتعينةالدراسة 519 فرد(ذكور وإناث)،وكانت أهم النتائجالمتوصلإليها:

-عدموجودفروق دالةإحصائيابمتوسطاتدرجات المراهقين ذويالإعاقةالسمعيةفيالأمنالداخلي طبقاللجنسفيماعدم وجودفروق دالةإحصائيافيالأمنالخارجيلدىالإناث.

-وجودفروق دالةإحصائيا بين المراهقين المعاقين سمعيا تعزو درجةالإعاقةلصالحالإعاقةالجزئية.

-تنبؤأبعادالأمنالنفسيبالصلابةالنفسية.

7- دراسةوفاءعليسليمانعقل2009 :

بعنوان "الأمنالنفسيوعلاقتهبمفهومالذاتلدىالمعاقينبصريا "

هدفت الدراسةإلىمعرفةمدىالعلاقة بينالأمنالنفسيوتقديرالذات،واستخدمالباحث المنهج الوصفي التحليلي،تماستخدام(مقياسالأمنالنفسيوتقديرالذات)منإعدادالباحثة،أماعينةالدراسةتكونتمن56 طالبوطالبة،ومن أهمالنتائجالمتوصلإليها :

-وجودعلاقةارتباطيه بينالدرجةالكليةلمقياسالأمنالنفسيوالدرجةالكليةلمقياسمفهومالذاتلدى المعاقينبصريا،عدموجودفروقدالةإحصائيافيمستوىالأمنالنفسيلدىالمعاقينبصرياتعزىلمتغير الجنس .

عدموجودفروقدالةإحصائيافيمستوىالأمنالنفسيلدىالمعاقينبصرياتعزىلمتغيردرجةالإعاقة. وجودفروق دالةإحصائيافيمستوىالأمنالنفسيلدى المعاقينبصرياتعزى لمتغيرالدرجةالدراسية .

وجودفروقدالةإحصائيافيمستوىمفهومالذاتلدىالمعاقين بصريا تعزى لمتغيرالمرحلةالدراسية.

-عدموجودفروق دالةإحصائيافيمستوىمفهومالذاتلدىالمعاقين بصرياتعزىلمتغير درجة الإعاقة.

-عدموجودفروق دالةإحصائيافيمستوىمفهومالذاتلدىالمعاقينبصرياتعزىلمتغير الجنس

-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة :

يتضح لنا من خلال مراجعة مختلف الدراسات السابقة إنها تسلط الضوء على النشاط الرياضي الترويحي و كذا الأمن النفسي و الذي يعد عنصرا هاما لدى الطلبة و المتعلمين للوصول إلى أفضل النتائج ،و هذا

بالاعتماد على المنهج الوصفي ،أما بالنسبة إلى العينة فكانت أغلبية الدراسات حول الطلبة ،و من حيث أدوات البحث فقد اعتمدت معظم الدراسات على مقياس الأمن النفسي ، أما من ناحية النتائج فكانت الفكرة العامة لها أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة لممارسه و كما أن الأمن النلسي من بين اهم الصفات النفسية التي يجب الاهتمام بها ،و من هنا يمكننا القول انه من خلال هذه الدراسات السابقة نستطيع تنظيم بحثنا و توجيهه إلى التحقق العلمي من صحة الفرضيات المطروحة في هذه الدراسة و أيضا الإجابة على التساؤلات التي تحتويها إشكالية البحث .

و بالتالي لهذا البحث أهمية كبيرة و خاصة في الظروف الراهنة المتعلقة بجائحة الكورونا و هذا من خلال ابراز أهمية و دور النشاط الترويحي في تحقيق الامن النفسي و الذي يعد عنصرا مهما لدى الطلبة بغية الوصول الى تحقيق اهداف العملية التربوية من كل الجوانب خلال فترة هذا المرض الخطير و السريع الانتشار .

الجانب النظري

مدخل الدراسة النظرية :

احتوت الدراسة النظرية على الرصيد المعرفي لمتغيرات الدراسة و التي سنتطرق إليها بالترتيب الأتي :

الفصل الأول و الذي تجسد في النشاط الترويحي الرياضي و كل ما يتعلق به من معلومات نظرية و أهميته بالنسبة لتطوير مختلف القدرات البدنية و النفسية للممارس و الحفاظ على صحته بشكل عام ،و ثانيا تطرقنا إلى فصل الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا و ما يميز هذا المتغير النفسي من خصائص متنوعة ،و هذا كان لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم .

و من هنا يمكن القول بان هذا الجانب من اهم خطوات الدراسة ككل لما يحتويه من معارف و معلومات نظرية تبعد الغموض على متغيرات الدراسة و توضحها بصورة بسيطة و مفهومة .

الفصل الأول :

النشاط الترويحي الرياضي

تمهيد:

تعد الأنشطة البدنية الرياضية في عصرنا الحالي من اهم العمليات التي اهتمت بها مختلف الدول و لقد انقسمت إلى عدة أنواع و من أبرزها النشاط الرياضي الترويحي ، و سنتناول في هذا الفصل كل ما يخصه من تعاريف و خصائص و غيرها من العناصر المكونة لهذا النشاط الذي يحتل مكانة مميزة بين الأنشطة البدنية الأخرى .

1-1- تعريف النشاط الترويحي الرياضي :

- ❖ يعرفه عبد السلام مُحَمَّد "أن النشاط الرياضي الترويحي أوسع بكثير وأعمق من مجرد نشاط رياضي، فالبرنامج الترويحي يحاول أن يشبع احتياجات التلاميذ سواء أكانت اجتماعية أم جمالية أم ابتكارية أم إبداعية، وهوايات يصعب حصرها، هذا إلى جانب أن نشاط الترويح الرياضي أحد هذه الرغبات.(مُحَمَّد ت.، 1998)
- ❖ يعتبر النشاط الترويحي الرياضي من الأركان الأساسية في برنامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية. (Buggel)

1-2-الترويح والحاجات النفسية:

تعد المعالجات النفسية لموضوعات الترويح وأنشطة الفراغ من المعالجات الحديثة نسبياً، حيث اهتم علماء النفس بدراسة الترويح وما يتصل به من الدوافع والقيم والاتجاهات والمدركات،ويعتبر الترويح من العوامل الهامة لصحة النفسية، وعلاقة الترويح بعلم النفس علاقة وثيقة لدرجة جعلت بعض العلماء يعرفون الترويح على أنه حالة نفسية تصاحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط الممتع. ومن أهم الأهداف الأساسية للترويح أنه يسهم في اكتساب الفرد الصحة النفسية عن طريق: اكتساب الشعور أو الإحساس الذاتي بالسعادة

والأمان والطمأنينة، وكذا إشباع بعض الحاجات النفسية مثل الحاجة إلى النشاط والحركة واللعب والحاجة إلى الحب والعطف والحاجة إلى الإجماع وإثبات الذات والحاجة للنجاح.

وعن كمال درويش يعتقد "كيرلنجر" (KERLMGER): " أن المفهوم النفسي للترويح وأنشطة الفراغ يؤكد أساساً على الإنجاز وتنمية الشخصية من خلال ممارسة الأنشطة ذات المعنى والتي تجعل للفراغ قيمة متواصلة مع معطيات مجتمعاتنا الحديثة والتي تكاد تسحق فيها الشخصية بطريقة أو أخرى".

ويتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو اللب الأساسي لهاتين الظاهرتين، ويعرف اللعب بأنه ذلك النشاط الحر الذي يشترك فيه الشخص بدون النظر إلى فائدة مادية أو حتى جوهرية

-ويعتبر اللعب جانباً هاماً من جوانب تنمية السلوك الإنساني، فقد تدخل المجتمع بتنظيم اللعب واستخدامه كوسيلة للتطبيع الاجتماعي إلى ما يسمى الآن بالأنشطة الرياضية والترويحية. (خطاب، 1999)

ولقد كتب "روث ستريتج" (Ruth String): " أن اللعب بمثابة تاريخ حياة الطفل، فهو مؤثر لنضجه الاجتماعي، كما أنه يعكس شخصيته بوضوح أكثر من أي نشاط آخر"،ولا يقتصر اللعب على الأطفال فهو هام أيضاً للكبار وتفيد الأبحاث أن الرجال والنساء ممن يمارسون اللعب أو الرياضة أو أي نشاط بدني آخر هم أكثر تكيفا على المستوى الانفعالي من غيرهم، ذلك لأن النشاط البدني يقدم ألواناً من الإثارة والتفاعل بأنواعه المختلفة مع الغير من الناس، كما أن للعب والنشاط البدني اتجاهات بناءة وايجابية نحو المجتمع مع أسلوب حياة متميز ومختلف، ذلك لأن النشاط البدني أدعى لتكوين مفهوم الذات وتقدير عالي للنفس، كما أنه يساعد على التوجه الاجتماعي للحياة بشكل أفضل.(الخولي ك.، 2009)

وفي الوقت الحالي أصبح الترويح مجالا هاما ليس فقط في الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضا في علاجها، وأصيح الأطباء يعتقدون في أهمية الأنشطة الترويحية كعلاج مكمل للعلاج النفسي، وانتشرت الأنشطة الترويحية المتعددة على نطاق واسع في مدارس المعوقين والمصحات النفسية والعقلية.

وتتيح دراسة الحاجات الإنسانية من وجهة النظر النفسية مدخلا ملائماً لدراسة سيكولوجية الترويح وأنشطة وقت الفراغ،وقد عمد جيل جديد من علماء النفس إلى مزج المدرستين –المدرسة البيولوجية والمدرسة الاجتماعية– في إطار واحد ومن بين هؤلاء العلماء "أبراهام ماسلو" (A. MASLOW)، وتقوم نظرية "مارسلو" على أساس أن إشباع الحاجات النفسية يجب أن يبدأ بإشباع الحاجات الفسيولوجية الأساسية أولاً ومن ثم يتم إشباع باقي الحاجات النفسية.

ولقد رتب "ماسلو" الحاجات الإنسانية بطريقة تصاعدية على النحو التالي:

1-2-1- الحاجات الفسيولوجية:

وهي أكثر الحاجات الأساسيةأهميةللإنسان وتتمثل في الدوافع البدنية مثل: الجوع والعطش والنوم والجنس،ويمكن القول بأن الرياضة والترويح سواء للشخص العام أو الشخص الخاص لا يشيع بطريق مباشر كل الحاجات الفيزيولوجية، مثلاً الجوع والعطش لا يتم إشباعهم بالتدريب الرياضي والعمل العضلي، ولكن من الواضح أن هذه الأنشطة تساعد الافرازات البدنية وينشط الجسم إلى درجة تساعد رفع مستوى اللياقة البدنية التي تساعد على النوم والاسترخاء بسهولة.(ليلى، 2011، صفحة 54)

كما بينت تهاني عبد السلام مُحَمَّد "أن الحاجات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية تعمل على التخلص من الضغط العصبي وكذا التخلص من الطاقة الزائدة، وتنمية قوة وتماسك ومرونة عضلات الجسم، والتوافق

العضلي العصبي، ومقاومة التعب، وبالتالي يعتبر النشاط الترويحي مرأفضل الوسائل للراحة والاسترخاء"(عبدالسلام، 2010، صفحة 23)

ويؤكد ذلك مُحَّد مُحَّدالحمايمي حيث أن "الحاجات الفسيولوجية تعد أكثر الحاجات التي يحاول الفرد إشباعها، وللعمل دور حيوي في تحقيق تلك الحاجات، كما أن للترويح دورا هاما في التقليل من عناء العمل، وفي تنمية صحة الفرد وتحقيق الاسترخاء له".(بشير)

والسلامة والاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية، مثال ذلك: الشخص القوى يستطيع أن يدافع عن نفسه كما يستطيع أداء عمله بسهولة مما يحقق الشعور بالأمن والسلامة، وكذلك مواجهة حالات الطوارئباستعداد أفضل.

1-2-2- الحاجة إلى الانتماء:

الحاجة إلى الصداقة والصحبة، والقبول من الرفاق، والقدرة على التأثير، والعطاء المتبادل، وأثبتت عدة دراسات أن الانتماء قد يتم عن طريق الرياضة والترويح للعوام وللخواص، وقد تعرض "أوزنير، مانسيني" (Orthener, Mancini) إلى الفوائد التي تعود من الاشتراك في أنشطة رياضية وترويحية على التضامن العائلي، واستنتج هذان الباحثان أن هذا الاشتراك ضروري سواء للشخص المعوق أو الشخص العادي.

1-2-3-الحاجة إلى إثبات الذات:

حيث حاجة كل فرد لتقدير ذاته والتي تعني الإحساس بالقيمة النفسية، إثراء الوضع والمكانة ومحاولة الوصول إلى مرتبة مرموقة في المجتمع .

فقد استنتج كل من "هاجارد" (Haggard) و "وليمز" (Willams) أن أحسن موقف لإثبات الذات هو الذي يخلو من العقبات والعوائق التي قد توجد في علاقات العمل والعلاقات لأسرية وأن أنشطة وقت الفراغ تمثل أحسن وقت يستطيع منه الشخص العادي والمعوق إثبات ذاته.

ويتفق هذا الطرح مع ما يوضحه مُحَمَّدالحمايمي حيث أن " تلك الحاجات درجة أعلى في سلم ترتيب الحاجات، ويطلق عليها مسمى الحاجات الذاتية أو الحاجات النفسية،وتحتوي على الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، القدرة على الإنجاز، احترام الذات، التقدير من الآخرين...وللترويح دور في تحقيق تلك الحاجات(المصطفى، 2013، صفحة 12)

ويتيح الترويح قدراً كبيراً من فرص تأكيد الذات، فكل فرد يحتاج إلى الإحساس بقيمته الشخصية فذلك أدعى لتحقيق الثقة بالنفس التي تمكن الأفراد من تحقيق أقصى قدرات لهم، ومواجهة المتاعب والمشكلات والضغوط التي يقابلونها في حياتهم.

لذلك فإن للترويح دوراً هاماً ينتظره لمقابلة الاحتياجات النفسية للعاملين والعاطلين على سواء، ناهيك عن احتياجات الفئات الخاصة (المعاقين)، حيث يتيح لهم الترويح إثبات ذاتهم وتأكيد أنفسهم والشعور بإنجازاتهم الشخصية عبر أنشطة الترويح المتنوعة التي تقابل الفروق الفردية المختلفة لديهم مما يزيد إحساسهم بالقيمة الشخصية لأداء في هذه الأنشطة.(الخولي ك.، 2009)

1-2-4- الحاجة إلى الأمن والسلامة:

وهي الحاجة لحماية النفس ضد الأخطار والتهديدات، وتتحقق بوجود نظام وعدل في المجتمع وبين أعضاء الأسرة والبيئة القريبة، وهناك علاقة مباشرة إلى حد ما بين الحاجة إلى الأمن

1-3- العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية :

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية ، أول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسيولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوبأسهل(فرحات ح.، 1998)

وتشير الدراسات التي تمت في الدول الأوربيةأن الترويح ونشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات من أهمها :

1-3-1- **الوسط الاجتماعي** :

تؤكد كثير من الدراسات أن العادات والتقاليد تعتبر عاملاً هاماً في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.

1-3-2- **الوسط والمستوى الاقتصادي** :

إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ أن هناك أنواع من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج إلى المطاعم والمنتجات وغيرها .

1-3-3- **النسبة والجنس:**

إن كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين أن الشباب ينطلقون بحرية في مزاولة كافه الأنشطة وتشير الدراسات أيضاأنالأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الأنثى فعادة الأولاد يميلون إلىالألعابالضيقه،

بينما البنات يميلن إلى اللعب بالرمي والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي .

1-3-4- **المستوى الثقافي ودرجة التعليم** :

فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الأفرادوأساليب تسليتهم وهواياتهم خاصة أنإنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية مما قد يربى فيه أذواقا معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته.(هدى حسن، 2000)

1-4- فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية :

للأنشطة الرياضية الترويحية فعل و اثر على الإنسان مهما كان سنه ،فخبراته ممتعة، و من الصعب حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارسته لكن يمكن القول انه يشكل الإنسان ويعيد تكيفه مع المجتمع و يساعده في قيامه بأدواره بنجاح بالإضافة إلى المميزات الجسمية العديدة

- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عل أو إتقان في الأداء .
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية والجد ومقاومة التعب .
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة). (قلاوز، 2012)

خلاصة:

يعتبر النشاط البدني الترويحي من بين أهم فروع الأنشطة و هذا للمميزات التي يتمتع بها عن غيره من الأنواع فهو يسعى إلى تحفيز و تنشيط جميع الأجهزة الوظيفية للممارس و أيضا يعتبر من أهم العمليات التي تستغل وقت الفراغ أفضل استغلال و هذا ما لاحظناه خلال الفصل السابق .

الفصل الثاني :

الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي
لمواجهة جائحة كورونا

تمهيد :

يعتبر الأمن النفسي من بين ابرز الخصائص النفسية لدى الفرد فكلما كان الإنسان يشعر بالأمن زادت ثقته بنفسه و بالتالي تحسن أداؤه و أيضا قابليته للتعلم و تطوير قدراته البدنية و النفسية ،و هذا سيكون خاصة في فترة انتشار جائحة الكورونا و التي تعتبر فيروس سريع الانتشار و العدوى .

لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى هذين المتغيرين من عدة جوانب ،و سنعرض مختلف المعارف و المعلومات المتعلقة بهم .

2-1- تعريف الأمن النفسي :

- عرفهAbraham HaroldMaslow : بان الأمن النفسي " هو شعور الشخص بأنه محبوب من الآخرين له مكانة بينهم ، يدرك أن بيئته صديقة و ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد و القلق " (زاهي، 2005)
- عرفه زهران بأنه "الطمأنينة النفسية آو الانفعالية ، و هو الأمن الشخصي ،حيث يكون إشباع الحاجات مضمونا و غير معرض للخطر ،و الأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات و الثقة فالذات ،و التأكد من الانتماء إلى جماعة أمنة ،و الشخص الأمن نفسيا يكون في حالة توازن أو توافق امني .(الخولي ك.، 2009)

2-2-مهددات الأمن النفسي :

إن ما يهدد الأمن النفسي هو كل ما من شأنه أن يؤدي و يكون نتيجة لحالة الشعور بالنبذ وعدم المحبة و العزلة و الوحدة ، و الشعور الدائم بالتهديد والخطر ، إضافة إلى إشاعة الخوف و الفوضى.

2-2-1- العوامل الاقتصادية :

حيث يعد الوضع الاقتصادي ضغطا يهدد حياة الأشخاص بالخطر، فقلة الدخل الشهري تخلق لدى الأشخاص مشاعر عدم الاطمئنان على إشباع الحاجات المعيشية و الرغبات الذاتية.

2-2-2- التغير في القيم :

تشير القيم إلى الفلسفة العامة للمجتمع ، و ما القيم إلا انعكاس لأسلوب تفكير الأشخاص في ثقافة معينة ، فإذا حدث تغيير في أشكال السلوك التي يتم اختيارها لإشباع الحاجات ، فإن الشخص يتبنى قيمًا تعمل على تبرير السلوك غير مقبول اجتماعيا ، ويحدث التغيير في القيم لدى الأشخاص و الجماعات نتيجة للتغيير الاجتماعي السريع ، فقد يبرر العدوان على أنه دفاع عن النفس مثلا.

2-2-3- الحروب و النزاعات :

دوما تؤدي الحروب والنزاعات إلى إحداث تغيرات اقتصادية و اجتماعية تعمل على تفكيك العلاقات الاجتماعية و ارتباك الأوضاع الاقتصادية ، مما يترتب عليه نشوء حاجات إنسانية جديدة و ظهور أنماط من السلوك لإشباعها ، نتيجة خوف الشخص من عدم قدرته على سد حاجاته الأساسية ،

مما يدفع الشخص نحو الجانب الاقتصادي الذي يخيم على كافة نواحي المجتمع مما يؤدي لضعف القيم الخلقية و الاجتماعية و المعرفية.

2-2-4- العوامل الثقافية و التنشئة الاجتماعية المضطربة :

تعد الأساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية من أهم العوامل المهددة للأمن النفسي ، حيث سرعان ما تتحول إلى تناقضات و صراعات تهدد استقرار الشخص و وسكينته في حال مواجهته بيئات مختلفة في أنماط بنائها ، فيحدث خلل في درجة إشباع حاجاته.

كما أن النزاعات الثنائية بين الدول و التي غالبيتها نزاعات حدودية أو تنافسية تطال الموارد الطبيعية ، لطالما شكلت عائقاً أمام الاستقرار الوطني و بالتالي تهديداً لأمن و استقرار المواطنين.

إضافة إلى أن النزاعات الداخلية في أي دولة ،كالتعدد العرقي و مشاكل النمو الديموغرافي و البطالة كلها تهدد الأمن القومي و منه الأمن الشخصي.

2-2-6- خصائص الأمن النفسي :

ان الشعور بالأمن النفسي ينشا و ينمو مع الفرد على أساس الإشباع النسبي للحاجات حسب ترتيبها في هرم ماسلو للحاجات و بتأثير من مصادر الإشباع المختلفة و العوامل المحيطة فهي متداخلة فلا يوجد بينها حدود ، و ذات تأثير متباين و قوي من حيث المقدار و النوع في مراحل العمر المختلفة . كما تشكل ثقافة المجتمع الإطار الذي يحيط بجميع المصادر و العوامل السابقة فهي تترك بصماتها ضمن هذا الإطار .

خصائص الأمن النفسي استنادا كما أشار إليها زهران و هناك خصائص للأمن النفسي اظهرتها نتائج عينة من البحوث و الدراسات و هي على النحو التالي :

- يتحدد الأمن النفسي بعملية التنشئة الاجتماعية ، و أساليبها من التسامح ، و العقاب و التسلط و الديمقراطية ، و تقبل و رفض ، و حب ،و كراهية ، و يرتبط بالتفاعل الاجتماعي و الخبرات و المواقف الاجتماعية في بيئة آمنة غير مهددة .
- يؤثر الأمن النفسي ايجابيا على التحصيل الدراسي و في الانجاز بصفة عامة .
- المتعلمون و المتثقفون أكثر أمانا من الجهلة و الاميين .
- الذين يعملون بالسياسة يشعرون بالأمن النفسي أكثر من الذين لا يعملون بها .
- شعور الوالدين بالأمن النفسي مرتبط بوجود الأولاد .
- الآمنون نفسيا اعلي في الابتكار من غير الأمينين .
- عدم الأمن يرتبط موجبا بالتشبث بالرأي و الجمود الفكري بدون مناقشة أو تفكير .
- عدم الشعور بالأمن مرتبط بالتوتر ، و بالتالي التعرض للإصابة بالأمراض و خاصة أمراض القلب.

(الخضري، 2003)

2-2-7- عوامل الأمن النفسي و فقدانه :

- **الشعور بالحب مقابل الحرمان من الحب :**

تؤكد الدراسات النفسية أن الحب يلعب دورا هاما في نشأة شخصية الإنسان و في تشكيل مفهوم الذات لديه و بالتالي شعوره بالأمن النفسي بحيث يؤدي إحباط الحاجة إلى الحب لديه و

بالتالي في شعوره بالأمن النفسي بحيث يؤدي إلى إحباط الحاجة إلى الحب إلى تدهور الحالة النفسية و الجسميةللإنسان(الرحمان، 2001)

- **القبول مقابل الإهمال و النبذ :**

فالقبول الذي يمنحه الأبوان لابنهما يعد غذاء ضروريا لنموه النفسي ، فهو (المراهق) بحاجة أن يشعر بالأمن النفسي الذي ينتج عن شعوره بالحب و القبول و إلا فانه لن يصبح ناضجا و كذلك حسن التوافق من الناحية الوجدانية ، بحيث يؤدي فرده و عدم تقبله أو نبذه أو إهماله و مقاطعته .

و خصامه إلى شعوره بعدم الأمن النفسي و الطمأنينة مما ينمي لديه الشعور العدائي نحو العالم من حوله

- **الاستقرار العائلي مقابل عدم الاستقلال العائلي :**

إن استقرار الوسط العائلي يؤدي إلى شعور المراهق بالأمن النفس فكلما كانت الأرض التي يعيش فيها المراهق ثابتة ترحب به و تساعد في نموه و توافقه مع البيئة. (مختار، 2001)

2-2-8-أساليب تحقيق الأمن النفسي :

- يلجا الفرد لتحقيق الأمن النفسي إلى ما يسمى " عمليات الأمن النفسي " و هي أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لخفض الضغط النفسي و الكرب و التوتر و الإجهاد أو التخلص منه و تحقيق تقدير الذات و الشعور بالأمان .و يجد الفرد أمنه النفسي في انضمامه إلى جماعة تشعره بهذا الأمن .
- و تدعم جماعات الرفاق الأمن النفسي لأفرادها ، حيث يعتمد الأفراد بعضهم على بعض بشكل واضح ، حتى يشعروا بدرجة اكبر من الأمن النفسي .
- و الأسرة السعيدة و المناخ الأسري المناسب لنمو أفرادها نموا سليما .و إشباع حاجاتهم يؤدي إلى تحقيق الأمن النفسي و التوافق المهني و الانتماء إلى جماعة يزيد الشعور بالأمن النفسي .و يعزز

هذا الانتماء إلى وطن امن .و يذكر الشريف (أن الأسرة هي التي تقوم بعملية التنشئة الاجتماعية للأبناء ، و هذا يتم من خلال أساليب المعاملة الوالدية التي تدعوها الآباء لتنشئة

❖ أبنائهم .و تعتبر أساليب المعاملة الوالدية المتبعة من قبل الإباء إحدى الجوانب المهمة في حياة الأبناء و ذلك لما لها من دور فعال في توجيههم من خلال التنشئة الاجتماعية .(زهران ح.، 2005)

2-3- فيروس كورونا :

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان و الإنسان . و من المعروف أن عددا من فيروسات كورونا 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 بسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض فيروس كورونا كوفيد -19 .

2-4- مرضكوفيد 19 :

مرض كوفيد 19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخرا .و لم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس و هذا المرض المستجدين قبل اندلا ع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول / ديسمبر 2019.

2-5- أعراض مرض كوقيد 19 :

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعا لمرض كوفيد 19 في الحمى و الإرهاق و السعال الجاف . و قد يعاني بعض المرضى من الآلام و الأوجاع . أو احتقان الأنف، أو الرشح ، أو الم الحلق ، أو الإسهال . و عادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة و تبدأ تدريجيا . و يصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض و دون أن يشعروا بالمرض . و يتعافى معظم الأشخاص (نحو 80بالمئة) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص . و تشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريبا من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد– 19 حيث يعانون من صعوبة التنفس . و تزداد احتمالات إصابة المسنين و الأشخاص المصابين

بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم آو أمراض القلب أو داء السكري بأمراض وخيمة . و قد توفى نحو 2 بالمئة من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض . و ينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى و السعال و صعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية .

2-6-كيف ينتشر مرض كوفيد 19 :

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد 19 عن طريق الأشخاص الاخرين المصابين بالفيروس . و يمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق الفطيرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد 19 آو يعطس . و تتساقط هذه القطيرات على الأشياء و الأسطح المحيطة بالشخص . و يمكن حينها أن يصيب الأشخاص الاخرين بمرض كوفيد 19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينهم أو انفهم أو فمهم . مكان يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد 19 إذا تنفسوا الفطريات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره . و لذا من الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 أقدام) .

و تعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشان طرق انتشار مرض كوفيد 19 و ستواصل نشر احدث ما تتوصل إليه من نتائج .

2-7- **انتقال الفيروس المسبب لمرض كوفيد 19** :

تشير الدراسات التي أجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوقيد 19 ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطيرات التنفسية لا عن طريق الهواء .

2-8- **طريقة إصابة المرء بالمرض** :

تتمثل الطريقة الأساسية لانتقال المرض في القطيرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال .
و تتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد 19 عن طريق شخص عديم الاعراض بالمرة . و لكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة . و ينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض .و لذا من الممكن الإصابة بمرض كوفيد 19 عن طريق شخص يعاني مثلا من السعال الخفيف و لا يشعر بالمرض.

2-9-كيف يمكن حماية النفس و منع انتشار المرض :

هناك العديد من التدابير و التي تقي الشخص من الإصابة بالمرض و هذا يتم بإتباع ما يلي :

- نظف يديك جيدا بانتظام بفركهما بمطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء و الصابون ، و هذا لان تنظيف اليدين بالماء و الصابون أو بفركهما بمطهر كحولي من شانه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك .

❖ احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك و بين أي شخص يسعل أو يعطس ، لأنه عندما يسعل الشخص او يعطس ، تتناثر من انفه و فمه فطيرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس ، فإذا كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تتنفس هذه القطيرات ، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد 19 إذا كان الشخص مصابا به .

❖ تجنب لمس عينيك و انفك و فمك ، و هذا لأنه عند لمس العينين العديد من الأسطح يمكنها أن تلتقط الفيروسات . و إذا تلوثت اليدان فأنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين آو الأنف أو الفم . و يمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ و يصيبك بالمرض .

❖ تأكد من إتباعك أنت و المحيطين بك لممارسة النظافة التنفسية الجيدة ، و يعني ذلك أن تغطي فمك و انفك بكوعك المثني أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس ، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور .لان القطيرات تنشر الفيروس ،و بإتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل فيروسات البرد و كوفيد 19 .

❖ ألزم المنزل إذا شعرت بالمرض ، إذا كنت مصابا بالحمى و السعال و صعوبة التنفس ، التمس الرعاية الطبية و اتصل بمقدم الرعاية قبل التوجيه إليه ، و اتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية . لان السلطات الوطنية و المحلية تتوفر على احدث المعلومات عن الوضع في منطقتك ،و اتصالك المسبق بمقدم الرعاية الصحية سيسمح له بتوجيهك سريعا إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب . و سيسهم ذلك في حمايتك و منع انتشار الفيروسات و سائر أنواع العدوى .

- ❖ اطلع باستمرار على أخر تطورات مرض كوفيد 19 ،و اتبع المشورة التي يسديها مقدم الرعاية الصحية أو سلطات الصحة العمومية الوطنية و المحلية أو صاحب العمل بشان كيفية حماية نفسك و الاخرين من مرض كوفيد 19 .

2-10- تدابير الحماية للأشخاص الذين يزورون مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد 19 أو زاروها مؤخرا :

اتبع الإرشادات الموضحة أعلاه .

- الزم المنزل إذا بدأت تشعر بالتوعك إلى أن تتعافى ، حتى و إن كانت الأعراض التي تشكو منها خفيفة مثل الصداع أو الرشح الطفيف ، ،لأنه سيسمح تجنبك لمخالطة الاخرين و زيارتك للمرافق الطبية بان تعمل هذه المرافق بمزيد من الفعالية . و سيساعدان على حمايتك أنت و الاخرين من الفيروسات و من بينها المسببة لمرض كوفيد19 .
- إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال و صعوبة التنفس ،التمس المشورة الطبية على الفور ، فقد تكون مصابا بعدوى الجهاز التنفسي آو حالة مرضية وخيمة أخرى . و اتصل قبل الذهاب إلى مقدم الرعاية و اخبره أن كنت قد سافرت آو خالطت أي مسافرين مؤخرا .لان اتصالك المسبق بمقدم الرعاية سيسمح له بتوجيهك سريعا إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب ، و سيساعدك ذلك أيضا على منع أي انتشار محتمل للفيروس المسبب لمرض كوفيد 19 و غيره من الفيروسات.

2-11- احتمالات الإصابة بمرض كوفيد19 :

تتوقف المخاطر على مكان إقامتك و أين سافرت مؤخرا . فمخاطر العدوى تزداد في المناطق التي يوجد فيها عدد كمن الأشخاص الذين شخصت إصابتهم بمرض كوفيد- 19 .و في الوقت الحاضر تتركز 95 بالمئة من حالات مرض كوفيد-19 في الصين ، و يشهد إقليم هوباي معظم هذه الحالات . و بالنسبة إلى الأشخاص في معظم أنحاء العالم الأخرى ، فان احتمالات الإصابة بمرض كوفيد - 19 ما زالت قليلة ،و لكن من الأهمية بمكان أن يكونوا على وعي بالحالة سائدة في منطقتهم و بجهود التأهب المبذولة فيها

خلاصة:

نستنتج أن الأمن النفسي من بين اهم أنواع الشعور الإيجابي الذي يشعر به الفرد ،و هذا ما يؤدي الى تناغمه مع نفسه و مع زملائه و بالتالي مع بيئته بشكل عام ، و من خلال الفصل السابق لاحظنا أهميته بالنسبة للفرد و بالتالي المجتمع ،و هذا كان بالأخص في فترة الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا التي تعد من الأمراض الصعبة خلال الفترة الحالية و لقد انتشرت في كل دول العالم مؤثرة على جميع الجوانب النفسية و الاقتصادية و البدنية .

خاتمة الدراسة النظرية :

تضمنتالدراسة النظرية المكونات المختلفة للدراسة النظرية و التي تمثلت في الفصول النظرية ،بحيث تطرقنا أولا إلى فصل النشاط الترويحي الرياضي و ما له من فوائد على الجسم و أيضا النفس لدى الممارس و هذا من خلال الاستغلال الأمثل لوقت الفراغ و أيضا إعطاء البهجة و السرور و الراحة النفسية للفرد و بالتالي يصبح أكثر حماسا و يؤدي واجباته بشكل أفضل ، ،و ثانيا فصل الأمن النفسي و اكتشفنا أن لهذا المتغير دور فعال في الوصول إلى أفضل النتائج و بأسرع وقت ممكن ،و هذا كان خلال فترة الحجر المنزلي اثر جائحة الكورونا التي اكتشفنا أنها من اقوي الفيروسات الحالية لذا وجب اخذ الحذر منها و التدابير الوقائية الطبية و من خلال كل هذا وضحنا المتغيرات الخاصة بالدراسة من جميع النواحي المعرفية .

الجانب التطبيقي

مدخل الباب الثاني :

تم تقسيم الباب الثاني إلى فصلين ،حيث سيتكون الفصل الأول من المنهج المستخدم في الدراسة ، و مجتمع و عينة البحث ،و أدوات جمع البيانات من المصادر الموثقة و هذا مع التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية ،زيادة على التوزيع الخاص بمقياس الأمن النفسي ،أما الفصل الثاني فخصص لمناقشة النتائج المتحصل عليها بعد معالجتها إحصائيا و تحليلها ،ثم مقارنتها بتساؤلات البحث ،و الخروج بأهم الاستنتاجات المتعلقة بفرضيات الدراسة .

الفصل الأول:

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

حاولنا في هذا الفصل التطرق إلى مختلف الإجراءات الميدانية و كذا المنهج الملائم للدراسة ،بحيث يعد هذا الفصل من بين اهم الفصول في الدراسة ككل ،و ذلك لأنه يتضمن المنهج الخاص بالدراسة و أيضا العينة التي ستقوم عليها مختلف الاختبارات التطبيقية ،و إبراز متغيرات الدراسة ،و تحديد مختلف مجالات البحث ،و الوسائل و الأدوات الإحصائية المستعملة من اجل تنظيم البحث منهجيا و علميا .

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)

2-مجتمع و عينة البحث :

***مجتمع البحث** : بحيث تمثل مجتمع الدراسة في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم و هي الفئة التي نريد تطبيق عليها الاختبارات الخاصة بالدراسة ،و تكون مجتمع دراستنا من 336طالب من معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم مختلفة للسنة الدراسية 2020-2021 .

***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 ،حيث سنوضح عدد التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الترويحي و أيضا الذكور و الإناث في الجدول الأتي :

جدول (1) يمثل توزيع أفراد العينة المدروسة

المتوسطات الخاصة بالدراسة	السنة الأولى ليسانس	السنة الثالثة ليسانس	الذكور	الاناث
معهد التربية البدنية و الرياضية	65	50	92	23
العدد الإجمالي	115			

3-مجالات البحث:

3-1- المجال البشري : تمت الدراسة على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم و الذي بلغ 115 طالب .

3-2- المجال الزمني : شرعنا في هذه الدراسة مع بداية توزيع عناوين المذكرات الخاصة بطلبة الماستر ،و بعد ذلك انطلقنا في الدراسة من تساؤلاتها و فرضياتها ثم الفصول النظرية الخاصة بمتغيرات البحث ،و بعد ذلك إعداد مقياس الأمن النفسي و مواصلة فصول الدراسة التطبيقية لغاية شهر ماي 2021 .

3-3- المجال المكاني : تم إجراء هذا البحث على معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم .

4- متغيرات البحث :

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة و التجريب ،يحتوي على متغيرين احدهما المتغير لمستقل و الأخر المتغير التابع .

- المتغير المستقل :أن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب من الدراسة و في دراستنا تمثل في:النشاط الرياضي الترويحي .
- المتغير التابع :هو نتيجة للمتغير المستعمل و في هذه الدراسة المتغير التابع هو :الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي ،جائحة الكورونا ،طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية .

5-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.

و استعملنا أدوات أخرى كالوسائل و المعادلات الإحصائية ،و الدراسات السابقة و المشابهة .

6- الدراسة الاستطلاعية:

6-1- الثبات:

الثبات يقصد به (الاختبار الذي يعطي نفس النتائج فيما إذ تم إعادة اختباره مرة ثانية على نفس العينة وتحت نفس الظروف)(الغريب، 1985، صفحة 65)

فقد قمنا بإعادة الاختبار مرة ثانية بعد مرور سبعة أيام من تاريخ التجربة الاستطلاعية على عينة البحث نفسها وتحت نفس الظروف، إذ أظهرت قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني وجود درجة ارتباط قويه بين نتائج الاختبار وكما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول رقم2: يبين معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي .

الرقم	مقياس	حجم العينة	درجة	مستوى	القيمة "ر"	معامل الثبات

	الأمن النفسي		الحرية	الدلالة	الجدولية	
1	الأمن الذاتي	115	114	0.05	0.66	0.71
2	الأمن الاجتماعي					0.73

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 .

6-2- الصدق:

هو أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة التي وضع الاختبار لقياسها. يشير صدق الاختبار أو المقياس إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله، و للتأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . و النتائج مبينة في الجدول رقم03

الجدول رقم3: يبين معامل الصدق لمقياس الأمن النفسي .

الرقم	مقياس الأمن النفسي	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة "ر" الجدولية	معامل الصدق
1	الأمن الذاتي	115	114	0.05	0.66	0.82
2	الأمن الاجتماعي					0.84

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" الجد ولية نجد أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق .

6-3- الموضوعية :

يقال أن المقياس يتصف بالموضوعية إذا كان يعطي نفس الدرجة، و بما أننا قمنا بتحليل مقدار ثباته و صدقه بالنسبة إلى العينة المدروسة في دراستنا ،و لاحظنا انه يتناسب معها من حيث الطبيعة و الشكل ،يمكننا القول أن مقياس الأمن النفسي يتميز بالموضوعية .

7-الوسائل الإحصائية :

استعملنا في هذه الدراسة العديد من المعادلات الإحصائية تمثلت في الأتي :

- المتوسط الحسابي:

حيث $\bar{}$:المتوسط الحسابي .

$\sum xi$:مجموع القيم .

n:عدد أفراد العينة .

- الانحراف المعياري :

s:الانحراف المعياري.

: مربع انحراف القيم عن متوسطها الحسابي.$\bar{Y}$)-Y (^{2}

n:عدد أفراد العينة .

ت. ستودنت :

$$T(1) = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{\sqrt{(\frac{S_1{}^2}{n_1} + \frac{S_2{}^2}{n_2})}}$$

(مصطفى حسين، 1999)

8- صعوبات البحث :

صادفنا بعض الصعوبات من خلال أدائنا لمختلف خطوات الدراسة و جوانبها و، بحيث تتمثل هذه الصعوبات في الأتي :

- صعوبة اقتناء الكتب ،أو انعدامها في المكتبات .
- تردد بعض الطلبة في الإجابة ،حتى قمنا بشرح المقياس لهم .
- الصعوبة في إيجاد مراجع خاصة بجائحة الكورونا باعتبارها مرض حديث و قلة الدراسات او شبه انعدامها فيه .

خلاصة :

إن نجاح أي بحث علمي مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بالإجراءات الميدانية للبحث ،و من خلال ما سبق فقد وضحنا المنهج المستخدم في الدراسة و الذي هو المنهج الوصفي ،كما حددنا في

هذا الفصل عينة البحث التي تمثلت في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية ،و اخترنا أيضا الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة و أدرجنا أيضا في هذه الدراسة مقياس الأمن النفسي الذي يدرس ظاهرة مهمة بالنسبة للجميع بغية الوصول إلى التطور العلمي و الحركي للفرد و للمجتمع ككل .

الفصل الثاني :
عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

نصل الآن بعدما انتهينا من فصل المنهجية إلى فصل عرض و تحليل و مناقشة النتائج للتأكد من صحة الفرضيات المطروحة في التعريف بالبحث الخاص بالدراسة ، ذلك بالاستعانة بالجداول المتعلقة بالنتائج الخاصة باستبيان الأمن النفسي لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية ،لنصل فيما بعد إلى الخلاصة العامة و مجموعة من التوصيات و الاقتراحات .

أولا : عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

❖ **عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى:**

و التي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائيا 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 لصالح الاناث .

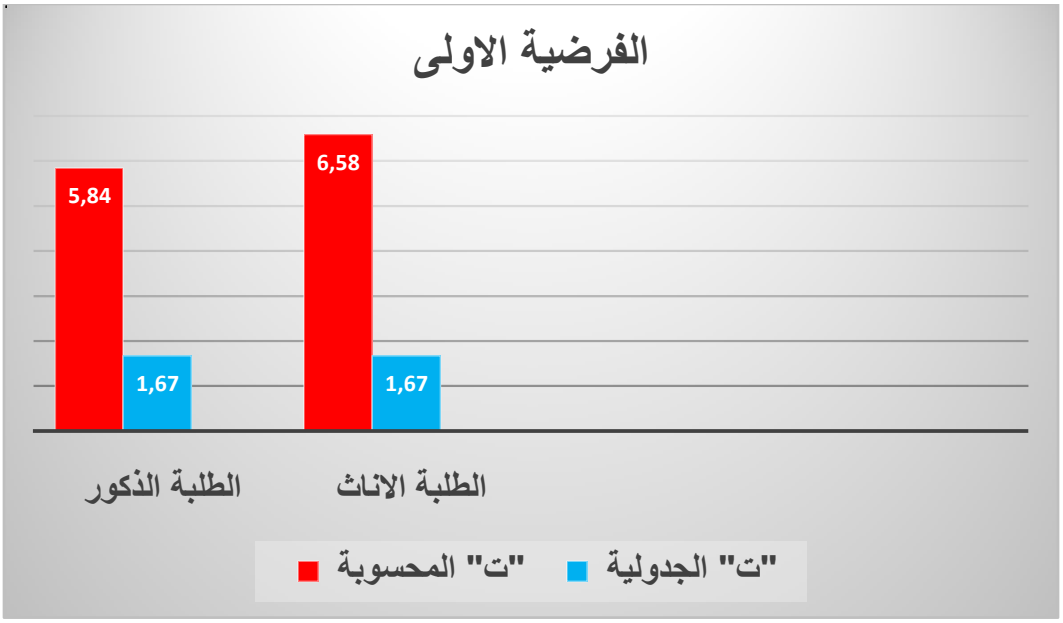
الجدول رقم4: يبين الفروق الإحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس)

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

التحليل: يتضح من خلال الجدول رقم 04 أعلاهما 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 ، و بلغت "ت" المحسوبة عند الطلبة الاناث 6.58 أي أن هناك فروق ذات

دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور و الطلبة الإناث في استبيان الأمن النفسي و هذا لصالح الطلبة الإناث حسب "ت" ستودنت المحسوبة ، و هذا راجع إلى أن الإناث أكثر اتزانا نفسيا من الذكور حيث يتميزون بالهدوء و الشعور بأقل انفعالا من الذكور .



مخطط تكراري رقم (1) يوضح الفروق الإحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) .

❖ **عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية :**

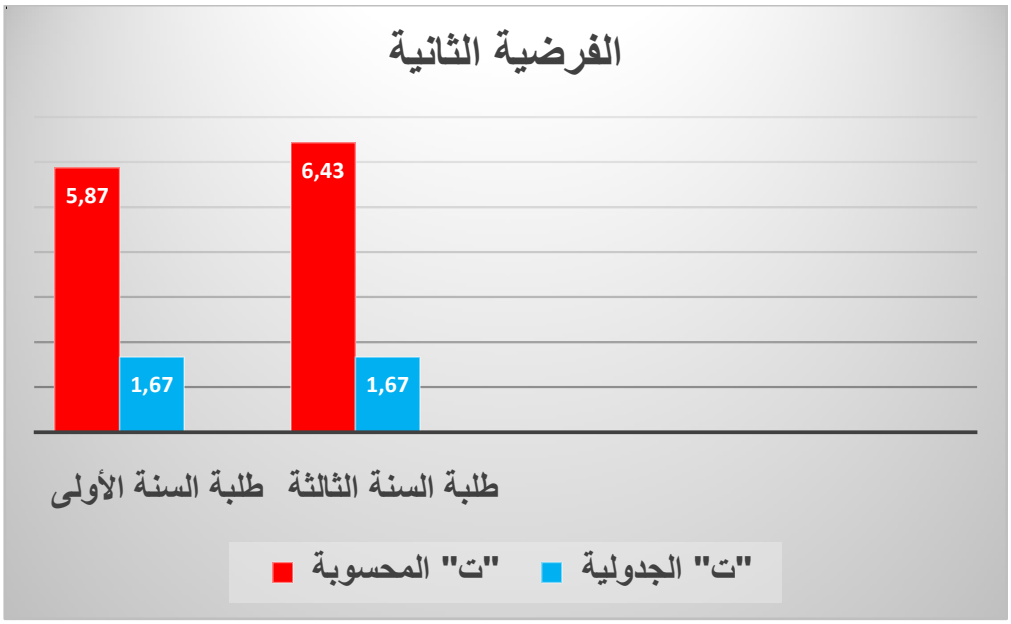
و التي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائيا لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم لصالح السنة الثالثة ليسانس .

الجدول رقم5: يبين الفروق الإحصائيةلمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس .

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

التحليل: يتضح من خلال الجدول رقم 05 أعلاهما يلي :

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند طلبة السنة الأولى 5.87،و هي اكبر من قيمة "ت" الجدولي ة التي بلغت1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ، و بلغت "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 اكبر 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 .

الاستنتاجات العامة :

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

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 إحصائيا 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 إحصائيا 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 بمرورهم 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).

مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى:

من أجل التحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى والتي افترضنا فيها أن هناك فروق دالة إحصائيا 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 تؤكده دراسة كيرينز 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 الاخرين و العالم .

و كذلك دراسةالعنزوي 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 إحصائيا 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 **وفاءعليسليمانعقل2009** :

هدفتالدراسةإلىمعرفةمدىالعلاقة بين الأمنالنفسيوتقديرالذات،ومن أهم النتائجالمتوصلإليها وجود فروق دالة إحصائيا فيمستوىمفهومالذاتلدى المعاقين بصرياتعزى لمتغير المرحلةالدراسية ،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 .

الفرضية العامة :

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

و هذا ما لاحظناه من خلال تحليل النتائج الخاصة بكل من الفرضية الأولى و الفرضية الثانية بحيث وجدنا ان لممارسة النشاط الرياضي الترويحي مساهمة فعالة في تحقيق الامن النفسي لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم لكل من الذكور و الاناث و لمختلف السنوات الدراسية و هذا كان خلال مرور المعاهد و المؤسسات التربوية بالحجر المنزلي اثر جائحة الكورونا و الفيروس الخطير الخاص بها الذي اثر على مختلف الجوانب المعرفية و الصحية و النفسية للطلبة و بالتالي على امنهم النفسي و من هنا يمكننا استخلاص الأهمية الكبيرة لممارسة النشاط الترويحي .

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 بالتالي فان ا لنشاط الرياضي الترويحي يساهم في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا (طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم).و هذا كان عصارة ما خرجت به هذه الدراسة

التوصيات و الاقتراحات:

بالنظر إلى المعطيات و النتائج التي تحصلنا عليها من هذه الدراسة ،فانه وجب عينا 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 .

التوصيات و الاقتراحات

- 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.

المصادر باللغة العربية :

1. إبراهيم كاظم العضماوي. (1997). *معالم من سيكولوجية الطفولة والفترة والشباب ص 93*. بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة .
2. ابن منظور. (1986). *لسان العرب* . بيروت: دار صادر للطباعة و النشر.
3. أبو الفتوح وآخرون. (1973). *المدرس في المدرسة و المجتمع ص 40*. القاهرة: مكتبة انجلو المصرية، ط 1.
4. أبو عودة محمود. (2006). (جامعة الازهر، المحرر) غزة، دراسة لبعض الاتجاهات السياسية و الاجتماعية و علاقتها بمستويات الأمن النفسي و التوافق الدراسي: رسالة ماجستير منشورة.
5. *أستاذ التربية البدنية والرياضية والتوجيه الرياضي في المدرسة الأساسية الطور الثالث ص* 251998 معهد دالي ابراهيممذكرة ليسانس في التربية البدنية والرياضية،
6. *الأسس النفسية للنمو ص* 2811975 القاهرة
7. *الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ص* 28319971 القاهرة دار الفكر العربي ط3

8. *أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة والإعداد المهني،النظام الأكاديمي ص111*1996 القاهرةدار الفكر العربي

9. أمين أنور الخولي. (2001). *أصول التربية البدنية و الرياضة ص20*. القاهرة : دار الفكر العربي.

10. أمين أنور الخولي. *مرجع سابق ص112*.

11. ب شعبان. *التغلب على الخوف*. بيروت: الموسوعة النفسية.

12. بقدي مُحَمَّد. (2010-2011). *مذكرة ماستر ،ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في تحرير من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ص24*. جامعة شلف: (المجلة).

13. *التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة ص121*1996 مصر دار الفكر العربي ط1

14. *التربية الرياضية المدرسية، دليل معمم الفصل وطالب التربية العممية* دار الفكر العربي

15. *تطوير مهارات تدريس التربية البدنية والرياضية ص79*1992 جامعة بغدادكلية التربية البدنية والرياضية

16. تهاني عبد السلام مُحَمَّد. (1998). *الترويح والتربية الترويحية*.

17. *الثقافة الشخصية ص119* لبناندار النهضة العربية

18. حامد زهران. (2005). *علم النفس النمو* (الإصدار ط06). القاهرة: عالم الكتب.

19. حلمي إبراهيم ليلى فرحات. *مرجع سابق*.

20. حلمي ابراهيم، ليلى السيد فرحات. (1998). *التربية الرياضية والترويح للمعاقين*. القاهرة، دار الفكر العربي.

21. د/ أحمد بن قلاوز. (2012). *البرمجة الترويحية*. مستغانم الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

22. *دليل المدرس الهادف ص11*1999 بجاية،الجزائر دار تلانغيت للنشر والتوزيع

23. رابح تركي. (1988). *أصول التربية والتعليمة ص 13*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

24. رسيان خريبط مجيد. (1988). *التدريب الرياضي ص283* . البصرة: ،جامعة البصرة.

25. الرشدان زاهي. (2005). *التربية و التنشئة الاجتماعية* (الإصدار ط01). عمان: دار وائل للنشر.

26. رمزي الغريب. (1985).

27. رمضان مُحَمَّد القذافي. (1997). *علم النفس والمراهقة ص345*. مصر : المكتبة الجامعية .

28. سامي عفريج1984*علم النفس التطوري ص120* عماندار النشر والتوزيع ط1

29.سعد جلال، مُحَّد علاوي. (1976). *علم النفس التربوي الرياضي ص174*. مصر: دار المعارف.

30.سعد علي. (1999). *مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي* (الإصدار العدد 1). (المجلد 15، المحرر) مجلة جامعة دمشق.

31.السيدفرحات حلمي ابراهيم و ليلى. *مرجع سابق*.

32.*سيكولوجية الطفولة و المراهقة ص 60*1973القاهرةالفكر العربي

33.شقير زينب. (2005). *الشخصية السوية و المضطربة* (الإصدار ط 03). مكتبة النهضة المصرية: القاهرة.

34.عاشور الخضري. (2003). *ص20 الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الاسعاف بمحافظات غزة و علاقته ببعض سمات الشخصية و متغيرات اخرى*. غزة: كلية التربية الجامعة الاسلامية.

35.عبد الرحمن العيساوي. (1984م). *معالم النفس ص44-42*. بيروت: دار النهضة العربية للنشر والطباعة.

36.عبد الطيف حسين فرج. (2009). *الاضطرابات النفسية (الخوف ،القلق، التوتر،الانفصام ،الامراض النفسية للأطفال)*. كة المكرمة : دار حامد للنشر و التوزيع ،الطبعة 1.

37.عبد العالي الجسماني. (1994). *سيكولوجية الطفولة والم ا رهقة وحقائقها الأساسية ص 1*. لبنان: دار العربية للعلوم .

38.عبد الفتاح دويدار. (1993). *سكولوجية نمو الارتقاء ص243*. لبنان بيروت: دار النهضة العربية.

39.عثمان احمد عبد الرحمان. (2001). *المساندة الاجتماعية من الازواج و علاقتها بالسعادة و التوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات* . مصر: مجلة كلية التربية بالزقازيق.

40.عدنان درويش و اخرون. (1994). *التربية الرياضية المدرسية دليل المعلم ص37*. مصر: دار الفكر العربي ط3.

41.عطيات مُحَّد خطاب. (1999). *أوقات الترويح والفراغ*.

42.*علم النفس التربوي ص 246*1988مصرمكتبة النهضة المصرية

43.*علم النفس النمو ص 43.44*1995القاهرةدار المعرفة الجامعية

44.*علم النفس النمو و الطفولة والمراهقة ص289*1977القاهرةعالم الكتب، ط 1

45.علي فاتح الهنداوي. (2002). *علم النفس الطفولة والمراهقة ص 369*. العين : دار الكتاب الجامعي ط2 .

46.عنان ، محمود عبد الفتاح. *سيكولوجية التربية البدنية ،النظرية والتطبيق والتجريب ص 41*. دار الفكر العربي.

47.ف عثمان. (2001). *القلق و إدارة الضغوط النفسية*. مصر القاهرة: دار الفكر العربي.

48.ف. ا. عثمان. (1980). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*.

49.ف. م لزراد. (2000). *القدرات العصابية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

50.فاخر عاقل. (1972). *علم النفس التربوي ص118*. دار العلم للملايين ط1.

51.فاروق السيد عثمان. (2001). *القلق و إدارة الضغوط النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي ط1.

52.فوزي مُحَّد حبل. (2001). *علم النفس العام ص427*. مصر : المكتب الجامعي الحديث .

53.فينكس. (1991). *فلسفة التربية*. ن- ترجمة مُحَّد لبيب النجيحي:.

54.قاسم حسن حسين. (2008). *الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة*.

55.*القران الكريم وعلم النفس ص452005* مصردار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع

56.كمال درويش أمين الخولي. *أصول الترويح وأوقات الفراغ*.

57.كمال درويش و أمين الخولي. *أصول الترويح وأوقات الفراغ*.

58.كمال درويش، مُحَّد الحماحمي. (2000). *رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ*.

59.مُحَّد الحمايمي عايدة عبد العزيز المصطفى. *الترويح بين النظرية والتطبيق*.

60.مُحَّد تهاني عبدالسلام. *الترويح والتربية الترويحية*.

61.مُحَّد حسن العلاوي. *علم النفس الرياضي* . القاهرة: دار المعارف.

62.مُحَّد حسن علاوي. (1992). *علم النفس الرياضي*. القاهرة : دار المعارف ط2.

63.مُحَّد حسن علاوي. (2007). *سيكولوجية التدريب و المنافسة*. دار المعارف ط7.

64.مُحَّد ضياء القزويني. (1990). *الانشطة البدنية و ممارستها في المدرسة و خارجها* . مصر .

65.مُحَّد عبد الطاهر الطيب. (1994). *مبادئ الصحة النفسية*.

66.مُحَّد عبد الظاهر طيب. (1994). *مبادئ الصحة النفسية*. الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

67.مُحَّد عوض بيسوني ،فيصل ياسين الشاطي. (1992). *نظريات و طرق التربية البدنية الرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

68.محمود عباس عوض. (1982). *علم النفس و النمو ص 25*. القاهرة: الدار الجامعية .

69.محمود عبد الرحمان حمودة. (1991). *الطفولة و المراهقة و المشكلات النفسية و العلاج*. القاهرة : مركز الطب النفسي العصبي.

70.محمود محمّد وماهر حسن محمود هدى حسن. (2000). *الترويح و اهميته* (الإصدار الطبعة الاولى). الاسكندرية : دار الوركاء للطباعةو النشر.

71.محي الدين مختار. *محاضرات في علم النفس الاجتماعي ص66*. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .

72.مختار. (2001). *ابناؤنا و صحتهم النفسية*. القاهرة: دار العلم و الثقافة.

73.*مدخل إلى الطب النفسي ص* 1976*322*لبنان دار الثقافة ط1

74.*المدرس المثالي نحو تعليم أفضل ص29-28*القاهرةدار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع

75.*المرشد الرياضي التربوي*1983طرابلس طبع المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام

76.*مشكلات الطفولة و المراهقة ص* 1982*255*بيروتدار المعارف

77.*مشكلات الطفولة و المراهقة*1989بيروتدار الأفاق الجديدة

78.*مشكلات المراهقين في المدن والارياف ص 75* مرجع سابق

79.مصطفى محمّد زيدان. (1986). *النمو النفسي للطفل والمراهق ص 156* . القاهرة : دار الشروق .

80.*مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني ص*2005*7* الجزائردار الخلدونية

81.ميخائيل ابراهيم خليل. (1982). *مشكلات الم ا رهقين في المدن والأرياف ص 58*. بيروت : دار المعرفة .

82.ن. ا الويس. (1980). *علم النفس الرياضي*. بغداد: جامعة بغداد.

83.*النمو النفسي بين السواء والمرض ص* 2003*256*دار المعرفة الجامعية لتوزيع والنشر

المصادر باللغة الأجنبية :

84- Brightbill and mayer .(2003) .*Recreation prenticehall.*

85- Buggel .(بلا تاريخ) .*Beitrage zur entwiclslung des freizeit.*

الملحق الاول :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

في إطار البحث الذي نقوم به تحت عنوان "**اسهام النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم "**

والذي يندرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية.

لهذا نرجو منكم أعزاء الطلبة المشاركة في إتمام البحث بإعطاء أجوبتكم على الأسئلة التي سوف نطرحها عليكم.

ونحيطكم علما بأن أجوبتكم ستستعمل لغرض البحث فقط كما أنه لا توجد أجوبة صحيحة وخاطئة.

ملاحظة: توضع علامة (X) على الإجابة المختارة.

الجنس(ذكر) (أنثى) ☐ ☐

السنة الدراسية (الأولى)(الثالثة) ☐ ☐

إعداد الطلبة: **إشراف :**

–حوض أسامة .–جغدم بن ذهيبة .

–سليمان عبد القادر.

مقياس الأمن النفسي :

م	العبـــــارة	نعم	أحيانا	لا
1	أشعر بأنني محل تقدير من الآخرين.			
2	أشعر بارتياح إذا خلوت إلى نفسي.			
3	لدى ثقة عالية بنفسي.			
4	تبدو لي الحياة جميلة.			
5	أفتقر إلى الإحساس بالكفاءة الذاتية.			
6	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل.			
7	أثق في قدرتي على مواجهة المشكلات.			
8	أشعر بأن حياتي مهددة بالخطر.			
9	اتحلى بالصبر في المواقف الصعبة.			
10	أشعر بالود نحو معظم الناس.			
11	أميل إلى أن أكون شكاكاً في كل شيء.			
12	اعتقادي بالقضاء والقدر يبعد عني القلق.			
13	اتحمل مسئوليتي عن أي عمل اقوم به.			
14	أشعر بارتياح بمجرد وجودي مع الناس.			

15	أفقد الثقة في معظم الناس.			
16	أشعر بالأمن والاستقرار في حياتي.			
17	لدى القدرة على تحمل مسئوليتي تجاه مجتمعي.			
18	أشعر بعدم الارتياح في أغلب الأوقات.			
19	اعتمد على نفسي في تدبير شئوني.			
20	اتوقع الخير من الناس.			
21	لدى شعور بالنقص.			
22	أشعر بعدم الرضا عن نفسي.			
23	أحرص على اتقان العمل الذي أؤديه.			
24	أرى أن الحياة تسير من سيء لأسوء.			
25	لدى إيمان كاف بإمكاناتي وقدراتي.			
26	أشعر بالوحدة على الرغم من وجودي بين الناس.			

الملحق 2:مصفوفة تفريغ البيانات بافراد العينة

طلبة السنة الاولى ليسانس

الطلبة	طلبة السنة الاولى ليسانس	الدرجة
1	34	1
2	52	1
3	46	1
4	35	1
5	42	1
6	50	1
7	37	1
8	49	1
9	35	1
10	39	1
11	52	1
12	54	1
13	47	1
14	55	1
15	48	1
16	41	1
17	33	1
18	52	1

1	46	19
1	39	20
1	38	21
1	56	22
1	47	23
1	51	24
1	31	25
1	38	26
1	46	27
1	57	28
1	38	29
1	46	30
1	49	31
1	58	32
1	36	33
1	35	34
1	54	35
1	55	36
1	46	37
1	47	38
1	54	39

1	42	40
1	36	41
1	52	42
1	58	43
1	34	44
1	41	45
1	47	46
1	53	47
1	36	48
1	34	49
1	53	50
1	41	51
1	53	52
1	58	53
1	36	54
1	44	55
1	37	56
1	52	57
1	56	58
1	43	59
1	42	60

61	37	1
62	43	1
63	36	1
64	57	1
65	47	1

طلبة السنة الثالثة ليسانس

الطلبة	طلبة السنة الثالثة ليسانس	الدرجة
1	64	2
2	70	2
3	73	2
4	65	2
5	59	2
6	54	2
7	63	2
8	72	2
9	51	2
10	60	2
11	63	2
12	67	2
13	72	2
14	57	2

2	65	15
2	75	16
2	66	17
2	54	18
2	61	19
2	73	20
2	60	21
2	62	22
2	71	23
2	69	24
2	74	25
2	59	26
2	70	27
2	73	28
2	67	29
2	62	30
2	71	31
2	58	32
2	55	33
2	69	34
2	75	35

2	71	36
2	53	37
2	50	38
2	76	39
2	72	40
2	68	41
2	55	42
2	75	43
2	68	44
2	61	45
2	73	46
2	72	47
2	64	48
2	66	49
2	57	50

الطلبة الذكور

الدرجة	الذكور	الطلبة
1	58	1
1	34	2
1	41	3
1	47	4

1	53	5
1	58	6
1	34	7
1	41	8
1	47	9
1	53	10
1	58	11
1	34	12
1	41	13
1	44	14
1	57	15
1	47	16
1	34	17
1	52	18
1	46	19
1	35	20
1	42	21
1	50	22
1	37	23
1	34	24
1	52	25

1	46	26
1	35	27
1	42	28
1	50	29
1	37	30
1	34	31
1	52	32
1	46	33
1	35	34
1	42	35
1	50	36
1	37	37
1	34	38
1	52	39
1	46	40
1	38	41
1	46	42
1	49	43
1	58	44
1	36	45
1	39	46

1	54	47
1	55	48
1	43	49
1	38	50
1	46	51
1	49	52
1	58	53
1	36	54
1	51	55
1	57	56
1	48	57
1	42	58
1	38	59
1	33	60
1	52	61
1	50	62
1	46	63
1	37	64
1	52	65
1	57	66
1	45	67

1	35	68
1	51	69
1	36	70
1	31	71
1	33	72
1	56	73
1	49	74
1	42	75
1	35	76
1	56	77
1	57	78
1	34	79
1	44	80
1	56	81
1	32	82
1	39	83
1	56	84
1	43	85
1	52	86
1	54	87
1	46	88

89	47	1
90	38	1
91	53	1
92	54	1

الطلبة الاناث

الطلبة	الطلبة الاناث	الدرجة
1	73	2
2	72	2
3	65	2
4	64	2
5	59	2
6	75	2
7	58	2
8	64	2
9	63	2
10	66	2
11	77	2
12	70	2
13	59	2
14	54	2
15	67	2

2	69	16
2	70	17
2	72	18
2	68	19
2	65	20
2	69	21
2	74	22
2	71	23

الملحق 03 : مخرجات برنامج spss

جدول المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لطلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس

	N	Mean	Std.Deviation
ME1	25	42.00	4.32
MNE1	7	60.42	5.66
FE1	12	64.00	4.25
FNE1	45	49.55	4.68
ME2	42	36.85	4.55
MNE2	12	60.00	4.11
FE2	11	62.40	5.78
FNE2	15	56.23	5.12
ME3	8	35.65	4.82
MNE3	6	70.53	4.21

FE3	17	60.60	5.05
FNE3	9	43.00	5.39
ME1	8	63.43	4.31
MNE1	11	57.92	4.78
FE1	17	52.00	4.10
FNE1	40	70.23	5.72
ME2	35	68.21	5.64
MNE2	13	54.29	4.59
FE2	30	41.07	4.22
FNE2	5	42.68	4.74
ME3	7	72.54	4.32
MNE3	12	71.36	5.55
FE3	14	56.12	5.61
FNE3	6	70.58	5.52
Valid N (listwise)	5		

جدول يوضح دلالة الفروق بين الطلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig
	B	Std.Error	Beta		
(Constant)	65.875	12.346	.118	5.87	.000
ME1	0.24	.245		6.43	
					-748

جدول المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لطلبة الذكور و الاناث

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std.Deviation
MEl	32	32.06	4.32
MNEl	16	39.40	5.66
FEl	30	52.24	4.25
FNEl	25	25.30	4.68
MEBL	27	50.39	4.55
MNEB	18	40.50	4.11
FEB	34	65.29	5.78
FNEB	39	70.24	5.12
Valid N (listwise)	14		

جدول يوضح دلالة الفروق بين الطلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig
	B	Std.Error	Beta		
(Constant)	62.587	17.26	.127	5.84	.000
ME1	0.16	.549		6.58	-567

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

شـــهـــادة تـــحـــكـيـــــم الاستمارة الإستبيانية

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة الأفاضل الموقعين أدناه ، أن الطلبان سليمان عبد القادر، حوض أسامة ، السنة الثانية ماستر من قسم التربية البدنية قد حكم استمارة إستبيانية موجهة إلى طلبة معهد ت ب ر مستغانم و التي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر ت.ب.ر خلال الموسم الجامعي 2020-2021 تحت عنوان " **إسهام النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم**"

- قائمة الأساتذة المحكمين –

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
بن يوسف دحو	محاضر-أ-	مستغانم	
حريش ابراهيم	محاضر أ	ع	
مقراني جمال	ع	ع	
شارة العالية	محاضرة-ب-	ع	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة تـحـكـيـــــم الاستمارة الإستبيانية

استمارة موجهة إلى الأساتذة و الدكاترة لتحكيمها

سلام الله عليكم أما بعد

بغية الأخذ بآرائكم و توجيهاتكم العلمية حول تقييم الاستمارة الإستبيانية تحت عنوان**إسهام النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الامن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم** و عليه نرجوا من سيادتكم المحترمة النظر في محتوى الاستبيان و إعطاء إرشادات و الملاحظات التي ترونها ضرورية من حيث التعديل ،الإلغاء، و لنا في مساعدتكم جزيل الشكر و التقدير.

العنـــــــــوان

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

الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة إسهام النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لموجهة جائحة كورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ولتحقيق ذلك أستخدم المنهج الوصفي لأنه يتماشى وطبيعة هذا الموضوع ، كما أستخدم مقياس الأمن النفسي الذي أعده الباحث "مصطفى علي رمضان 2014" والذي يحتوي على 26 عبارة

الكلمات المفتاحية:

النشاط الرياضي الترويحي ، الأمن النفسي ، جائحة كورونا

التساؤل العام

هل يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة كورونا لدى طلبة معهد ت.ب.رمستغانم ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة كورونا بين الذكور والإناث طور ليسانس لدى طلبة معهد ت.ب.ر مستغانم ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة كورونا بين طلبة السنة الأولى والسنة الثالثة ليسانس لدى طلبة معهد ت.ب.ر مستغانم ؟

الفرض الرئيسي:

يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة كورونا لدى طلبة معهد ت.ب.ر مستغانم .

الفرض الفرعي:

- توج د فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة كورونا بين الذكور والإناث طور ليسانس لدى طلبة معهد ت.ب.ر مستغانم

-توجد فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة كورونا بين طلبة السنة الأولى والسنة الثالثة ليسانس لدى طلبة معهد ت.ب.ر مستغانم

اهداف البحث:

معرفة مدى إسهام النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة كورونا لدى طلبة معهد ت.ب.ر مستغانم .

- معرفة إذا كان هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة كورونا بين الذكور والإناث طور ليسانس لدى طلبة معهد ت.ب.ر مستغانم

-معرفة إذا كان هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة كورونا بين طلبة السنة الأولى والسنة الثالثة ليسانس لدى طلبة معهد ت.ب.ر مستغانم

أدوات البحث:

سيستخدم الطالب الباحث كل من :

- الاستبيان موجه إلى طلبة معهد ت. ب.ر مستغانم- الدراسة الاستطلاعية

المحور الأول :

البيانات الشخصية .

الجنس :

ذكر ☐ أنثى ☐

المستوى الدراسي

السنة الأولى ليسانس ☐ السنة الثانية ليسانس ☐ السنة الثالثة ليسانس ☐

المحور الثاني : الأمن الذاتي

الرقم	العبارة	موافق	غير موافق	تعديل
01	أشعر بأنني محل تقدير من الآخرين.			
02	أشعر بارتياح إذا خلوت إلى نفسي.			
03	لدى ثقة عالية بنفسي.			
04	تبدو لي الحياة جميلة.			
05	أفتقر إلى الإحساس بالكفاءة الذاتية.			
06	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل.			
07	أثق في قدرتي على مواجهة المشكلات.			
08	أشعر بأن حياتي مهددة بالخطر.			
09	اتحلى بالصبر في المواقف الصعبة.			
10	أشعر بالود نحو معظم الناس.			
11	أميل إلى أن أكون شكاكاً في كل شيء.			
12	اعتقادي بالقضاء والقدر يبعد عني القلق.			
13	اتحمل مسئوليتي عن أي عمل اقوم به.			
14	أشعر بارتياح بمجرد وجودي مع الناس.			
15	أفقد الثقة في معظم الناس.			
16	أشعر بالأمن والاستقرار في حياتي.			

المحور الثالث: الأمن الاجتماعي

الرقم	العبارة	موافق	غيرموافق	تعديل
17	لدى القدرة على تحمل مسئوليتي تجاه مجتمعي.			
18	أشعر بعدم الارتياح في أغلب الأوقات.			
19	اعتمد على نفسي في تدبير شئوني.			
20	اتوقع الخير من الناس.			
21	لدى شعور بالنقص.			
22	أشعر بعدم الرضا عن نفسي.			
23	أحرص على اتقان العمل الذي أؤديه.			
24	أرى أن الحياة تسير من سيء لأسوء.			
25	لدى إيمان كاف بإمكاناتي وقدراتي.			
26	أشعر بالوحدة على الرغم من وجودي بين الناس.			

ملاحظة:

كم ترون عدد العبارات المناسبة لتحقيق هدف الدراسة وشكرا