

دراسة تحليلية لدافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي (17-18) سنة.

An Analytical Study of The Motivation To Practice In Recreational Physical Activity For Students In The Final Sections of Secondary School (17-18) Years Old.

أبوبكر ولد الصافي¹، عزيز خلافي²، علاء الدين حمودي³

¹ جامعة حسيبة بن بوعلي – الشلف، مخبر الإبداع والأداء الحركي / الجزائر / a.ouldsafi91@univ-chlef.dz

² جامعة حسيبة بن بوعلي – الشلف، مخبر الإبداع والأداء الحركي / الجزائر / a.khellafi@univ-chlef.dz

³ جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا، مخبر النشاط البدني للطفل والمراهق / الجزائر / alaeddine.hammoudi@univ-usto.dz

تاريخ الاستلام: 2024-08-20 تاريخ القبول: 2024-11-10 تاريخ النشر: 2025-02-22

- ملخص:

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة دافعية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لتلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة 273 تلميذ من الأقسام النهائية في التعليم الثانوي بدائرة عين الترك لولاية وهران، والتي اختيرت بطريقة قصديه تمثل المجتمع الإحصائي تمثيلا صادقا، واستخدمنا لجمع البيانات استمارة استبائية شملت ثلاثة محاور، وقد جاءت أهم نتائج الدراسة أنه توجد دوافع ايجابية وبدرجة عالية نحو ممارسة النشاط البدني الترويحي لدى الذكور والإناث، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مختلف المحاور المدروسة لصالح الذكور.

- الكلمات الدالة: الدافعية؛ النشاط البدني الرياضي الترويحي؛ المراهقة؛ الطور الثانوي.

-Abstract:

The Study Aims At Knowing Para-Athletics Games for Sports Physical Activity and Their Role in Shaping the Ethics of Practice among Primary School Students, For This Reason We Followed The Descriptive Approach For Its Suitability, With The Nature Of The Study Sample Reached Was 273 Students From the Final Sections of Secondary Education at The Level In Ain El-Turk District Of Oran State, Which Was Chosen Intentional The Honest Statistical Community, We Used To Collect Data The Questionnaire Which Included Three Axes, The Most Important Results Of The Study Were That There are Positive Motivation To a High Degree Towards Practicing Recreational Physical Activity Among Males and Females, In Addition, There are Statistically Significant Differences Between The Sexes In Various School Axes In Favor of Males.

- **Keywords:** Motivation; Recreational Physical Activity; Adolescence; Secondary School.

1. المقدمة ومشكلة الدراسة:

لقد أصبحت الرياضة تشكل قضايا ومشكلات ذات طليعة اجتماعية في جوهرها، ولأن المتطلبات الحقيقية للمجتمع أصبحت تنبثق من بين ثنايا الظروف الاجتماعية والاقتصادية وغيرها، على غرار التغيرات النفسية الاجتماعية للأفراد وعوامل النقل الثقافي للمجتمعات، والتقدم التقني الهائل وتطور أساليب نقل المعلومات، كانت الغايات تبرر الوسيلة في سبل العيش وفق عديد من الاتجاهات لدى الأفراد والتي منها الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ (وآخرون ب..، 2019، صفحة 02)، حيث أن الحاجة للترويج عن النفس من بين أهم الحاجات الإنسانية البالغة الأهمية التي يحتاجها الفرد في حياته اليومية على وجه العموم، ويعتبر مظهر من مظاهر النشاط الإنساني المتميز بالصحة والالتزان وهو من أفضل الوسائل المحققة للسعادة التي يسعى إليها كل شخص على حد سواء (Tanrigen, 2009, p. 97)، ولعل النشاط الرياضي الترويحي من بين أهم أنواع النشاط التي تستهوي فئة المراهقين في المراحل الثانوية من خلال الممارسة في أوقات الفراغ باعتبارها الملاذ الوحيد للتخفيف من ضغوطات الحياة عموماً ومن ضغوطات الدراسة خصوصاً.

ومن هنا يعد النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة لتحقيق واكتساب الفرد للمهارات الحركية، ويمكن تحقيق هذا الاحتياج والسلوكيات عن طريق مختلف الأنشطة الرياضية واللعب والترويج، إذ أنه يعتبر من أبرز الأنشطة الأكثر ميولاً من طرف الشباب والمراهقين وكبار السن لما يعود عليهم من الراحة والهدوء والاسترخاء بعد مشاق الحياة اليومية (الرحمن د..، 2023، صفحة 53)، ولهذا فإن هدف النشاط البدني الرياضي هو خدمة حالة الفرد النفسية والاجتماعية بدرجة كبيرة على عكس ما يظن الكثيرون أن الهدف من ممارسة النشاط الرياضي مقتصر على ترويض الأجسام وتقوية العضلات بصورة آلية ومستقلة، فلقد شهدت السنوات الأخيرة العديد من الدلائل والمؤشرات العلمية التي تؤكد على ممارسة النشاط البدني الرياضي للصحة الجسمية والنفسية، ومن أهم الوثائق التي صدرت في هذا الشأن سنة 1990 عن نخبة خبراء المركز القومي الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها والجمعية الأمريكية للطب الرياضي (الحسنات، 2012، صفحة 25)،

وبذلك أصبح النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة علاجية ناجحة وهادفة أكثر من كونها مضيعة للوقت والاستمتاع بأوقات الفراغ، فهو يكسب الفرد عامة والمراهق خاصة خبرات تساعد على التمتع بالحياة والتخلص من عقدة الشعور بالنقص والإحباط، وفي هذا ذكرت تهاني عبد السلام أن الترويج هو رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبياً أو إيجابياً هادفاً، فتحقيق السعادة التي يتطلع إليها كل إنسان من دون اعتبار للجنس أو العنصر البشري أو للعقائد هو المحور الأساسي للأنشطة الترويحية، حيث أنه من الضروري أن يرتبط الاشتراك في الأنشطة الترويحية بالشعور بالسعادة عند ممارسته (محمد، 2001، صفحة 104).

وهكذا يتبين لنا أن مجال الترويج أحد المجالات العلمية الحديثة التي فتى عليها الباحثين في مجال الرياضة والترويج، إذ أجمعوا على أنه مظهر من مظاهر النشاط الإنساني الذي يتميز باتجاهه نحو تحقيق السعادة للبشر ويساعد على توفير فرص تتميز بالصحة الجسمية والعقلية والعاطفية والالتزان (الأزهري، 2013، صفحة 18)، إضافة إلى دوره في إيجاد حالة التوازن النفسي والهدوء العصبي والتغلب على الاضطرابات النفسية، وهذا ما أشارت إليه الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج إلى إسهامات الترويج في الحياة العصرية في التخلص من الضغوطات والتوتر العصبي، وإشباع حاجات الفرد وخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها أثناء أوقات الارتباط والالتزام بالواجبات، وبالتالي أصبح النشاط البدني الترويحي أحد أساليب العلاج النفسي والبدني الذي يضمن سلامة الأبدان والعقول، من خلال تنمية صفة الروح الرياضية وحب الجماعة وعدم الانطواء والعزلة الاجتماعية التي يترتب عنها مشاكل نفسية كثيرة (الحليم، 2009، صفحة 115).

فالنشاط البدني الرياضي بألوانه المتعددة وأسس المنظمة أصبح مظهرا من مظاهر الرقي التي يقاس بها الدول في وقتنا الحاضر، ولهذا حرصت معظم الدول على توجيه أبنائها إلى ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها سواء كانت أنشطة ترويحية أو تنافسية، وعليه أصبحت الدوافع نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي أحد المواضيع الهامة في مجال علم النفس وأكثرها دلالة سواء على المستوى النظري أو التطبيقي، فلا يمكن حل المشكلات السلوكية دون الاهتمام بدوافع الكائن الحي التي تقوم بالدور الأساسي في تحديد سلوكه كما وكيفا (غباري، 2008، صفحة 13)، بحيث تعتبر الدافعية من المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد، فهناك أكثر من سبب واحد وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الفرد الداخلية وقت حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة من جهة أخرى، بمعنى لا نستطيع أن نتنبأ بما يمكن أن يقوم به الفرد في كل موقف من المواقف إذا عرفنا منبهات البيئة وحدها وأثرها على الجهاز العصبي بل لابد أن نعرف شيئا عن حالته الداخلية كالحاجات والميول والاتجاهات، وما يسعى إلى تحقيقه من أهداف (جيل، 2000، صفحة 363)،

وفي هذا المقام يحظى موضوع الدافعية اتجاه الأنشطة الترويحية في الإقبال والارتباط بمنشطه وأنها تنمو وفقا لرغبة الفرد وبدافع من ذاته المشاركة في المناشط الترويحية ومن ثم تكون المشاركة إرادية ومباشرة، التي تتلخص في الإحساس بالرضا والإشباع والشعور بالارتياح نتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها (يوسف، 2006، صفحة 66/67)، ومما لا شك فيه أن الدافعية تختلف باختلاف المستوى البدني أو الحركي للفرد، فدافعية الفرد الناشئ تختلف عن لاعب محترف أو دولي، كما تختلف دافعية الأفراد باختلاف الفئة العمرية، بحيث تتسم بعدم الثبات و التطوير و التغيير من أجل تحقيق المطالب و الحاجات البدنية و النفسية و الاجتماعية للمرحلة السنية التي يمر بها الفرد (علاوي، 2002، صفحة 148).

وبناء على ما سبق عرضه تكمن مشكلة البحث في معرفة دافعية ممارسة النشاط البدني الترويحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي، مما يدفعنا إلى التساؤل التالي: ما هو مستوى دافعية ممارسة النشاط البدني الترويحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي (17-18)؟.

1.1 التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في دافعية اللياقة البدنية والصحية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدافعية النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في دافعية الميول الرياضية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي؟.

2. الفرضيات: تعرف الفرضية بأنها جملة علمية تعبر عن توقع أو احتمال أو تخمين ذكي أو إجابة لسؤال ما يحاول الباحث التوصل إليه والتمسك به بشكل مؤقت والتحقق منه من خلال مجموعة من الإجراءات (دقة، 2015، صفحة 02)، وعليه قمنا بوضع جملة من الفرضيات تمثلت في:

1.2 الفرضية العامة: هناك مستوى إيجابي لدافعية ممارسة النشاط البدني الترويحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي (17-18).

2.2 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في دافعية اللياقة البدنية والصحية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدافعية النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في دافعية الميول الرياضية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

3. الأهداف: تمثلت فيما يلي:

* التعرف على مستوى دافعية ممارسة النشاط البدني الترويحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالتعليم الثانوي (17-18).

* معرفة الفروق الفردية ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والإناث في دافعية اللياقة البدنية والصحية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

* التعرف على الفروق الفردية ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والإناث في الدافعية النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

* معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والإناث في دافعية الميول الرياضية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

* معرفة أولويات دوافع تلاميذ الأقسام النهائية بالتعليم الثانوي (17-18) سنة حسب الترتيب والممارسة للأنشطة الترويحية.

4. مصطلحات الدراسة: تمثلت في:

1.4 الدافعية: تعرف الدافعية على أنها مجموعة من الظروف الداخلية التي تحرك الفرد لسد نقص أو حاجة معينة، سواء كانت بيولوجية أو نفسية أو اجتماعية ووظيفتها هي إشباع حاجات الفرد والمحافظة على توازنه وتكيفه في بيئته الداخلية والخارجية (العديلي، 2008، صفحة 94)، أو أنها حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكيات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة (عشوي، 2004، صفحة 127).

وبعبارة أخرى هي الشعور والرغبة في الممارسة الرياضية وبالأخص الأنشطة الترويحية والاستفادة من مختلف مميزاتها (كمال، 2023، صفحة 384).

ويعرفها الباحثون على أنها قوة داخلية لدى الفرد تستثار وتخرج عن طريق انجازات جيدة وإيجابية عند توفر ما يتوافق مع اتجاهها، ويمكن استغلالها لتحقيق غايات و نتائج رياضية أفضل.

2.4 النشاط البدني الرياضي الترويحي: هو مزاوله أنشطة وتمارين بدنية يتم فيها التنافس (ترويحي) بغرض التسلية الجماعية عن طريق تحقيق شدة الأداء والتنافس، ثم الركون بعدها للهدوء والراحة (محمود، 2011، صفحة 110).

ولتوضيح ذلك يعرف النشاط الرياضي الترويحي هو مجموعة الأنشطة البدنية والألعاب الترفيهية التي تمارس بدافع اختياري وإرادي في أوقات الفراغ، وذلك لتحقيق الراحة النفسية والمتعة والسرور (وآخرون س.، 2023، صفحة 378).

ويعرفه الباحثون على أنه مجموع مختلف الرياضات الفردية والجماعية التي يمارسها التلاميذ أثناء أوقات فراغهم بهدف تحقيق اللياقة الحسنة واكتساب السعادة والتمتع بالحياة.

3.4 المراهقة: في اللغة معناها النمو، يقال راهق الفتى وراهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا متوصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى هو الاقتراب والنمو من النضج والحلم (زهران، 2001، صفحة 323)، أما اصطلاحا فهي تعرف على أنها تلك الفترة التي تمتد ما بين البلوغ والوصول إلى النضج المؤدي إلى الإخصاب الجنسي (الزغبى، 2013، صفحة 18).

ويعرفها الباحثون على أنها نهاية فترة الطفولة المتأخرة ويشهد فيها الفرد تغيرات جسمية ونفسية ولها خصائص كثيرة.

4.4 الطور الثانوي: يعرفها الباحثون على أنها مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية والتعليم الجزائرية التي تأتي بعد مرحلة التعليم المتوسط، فهي مرحلة مكونة من ثلاث سنوات أو مراحل، وما يميزها أنها تختتم بامتحان شهادة البكالوريا.

5. الدراسات السابقة والمساهمة:

1.5 دراسة أبو عريضة وآخرون سنة 2006: حيث هدفت الدراسة إلى معرفة دوافع المشاركة في الفرق الرياضية عند الطلبة المتفوقين رياضيا في جامعة اليرموك، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة تمثل في مقياس الدوافع، وتكونت العينة من 161 طالب وطالبة المشاركين في الفرق الرياضية، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها أنه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع المشاركة تعزى لمتغير الجنس وطريقة القبول، نوع الكلية والمستوى الدراسي (عريضة، 2006).

2.5 دراسة الطاهر علي سنة 2007: حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي لدى طلبة جامعة بيرزيت، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة تمثل في مقياس فردريك دريان، وتكونت العينة من 394 طالب وطالبة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها أن دوافع اللياقة البدنية جاءت في المرتبة الأولى بنسبة (82.2%) ودوافع العلاقات الاجتماعية في المرتبة الأخيرة بنسبة (66.6%)، إضافة إلى عدم وجود فروق بين مستوى الدوافع تبعا لمتغير الجنس ونوع الكلية (علي، 2007، الصفحات 137-160).

3.5 دراسة كنيوة مولود سنة 2007/2008: حيث هدفت الدراسة إلى معرفة دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة تمثلت في مقياس كينيون لمحمد حسن علاوي، حيث تكونت العينة من 240 تلميذ وتلميذة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ تبعا لمتغير الجنس والتخصص الدراسي وهذا بصفة نسبية في كل الأبعاد، كما جاء ترتيب الدوافع على النحو التالي: دوافع اللياقة البدنية جاءت في المرتبة الأولى، ثم الدوافع النفسية وبعدها الدوافع الجمالية... الخ.

4.5 دراسة محمد بن ملحم وطفاح شافع سنة 2012: حيث هدفت الدراسة إلى معرفة دوافع ممارسة رياضة التنس في الأردن، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة تضمن عدة مجالات، وتكونت العينة من 87 لاعب ولاعبة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها أنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والفئة العمرية والمستوى التعليمي والدخل الشهري، كما أن من أهم دوافع ممارسة رياضة التنس جاءت على الترتيب (دوافع اللياقة البدنية والصحية، الدوافع النفسية، وأخيرا الدوافع المادية والمعنوية).

5.5 دراسة دكاني خليل وزرقاوي عبد الرحمن سنة 2017/2018: حيث هدفت الدراسة إلى معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة ألكي محند أولحاج بالبويرة، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة تمثل في مقياس عبد الباسط عبد الحافظ، وتكونت العينة من 200 طالب وطالبة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي تبعا لمتغير التخصص والجنس، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المشاط البدني الرياضي تبعا لمتغير الممارسة القبلية للنشاط البدني الرياضي.

6. الإجراءات المنهجية:

1.6 الدراسة الاستطلاعية: تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها تلك الدراسة الأولية التي تجرى قبل الدراسة الأساسية لأي بحث علمي (السلام، 2020/2019، صفحة 04)، وعليه بعد إطلاع الباحثين على ما أتيح لهم من الجانب النظري الذي تمثل في الدراسات السابقة والمشابهة، والذي من خلاله تعرفنا على بعض جوانب موضوع الدراسة ودواعي اختيارنا لتلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي على مستوى دائرة عيون الترك بولاية وهران كمجتمع دراسة هذا بالنسبة للدراسة الاستطلاعية النظرية، أما الدراسة الاستطلاعية الميدانية فقد شملت عدة خطوات من أجل معرفة الأسس العلمية لأداة الدراسة المتمثل في الاستبيان (الصدق، الثبات، الموضوعية) وذلك بغية الاطمئنان على مدى صلاحية هذه الأداة، وهي كالتالي:

1.1.6 الصدق: يقصد به صلاحية الأسلوب أو الأداة لقياس ما هو مراد قياسه، أي شمول الاستبيان على كل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه (وآخرون ف..، 2002، صفحة 167/168).

وللتأكد من صدق أداة الدراسة (الاستبيان) قام الباحثون بعرضها على مجموعة من المحكمين من دكاترة وأساتذة من ذوي الخبرة والكفاءة قصد تحكيمها، وبالاعتماد على ملاحظاتهم وتوجيهاتهم قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها بعض المحكمين، بحيث تم حذف بعض العبارات وإعادة صياغة بعض العبارات الأخرى.

2.1.6 الثبات: وهو من أهم الركائز الأساسية لأي اختبار حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى على نفس الأفراد في نفس الظروف (الرحمن، 2011، صفحة 94).

وللتأكد من ثبات الاستبيان، قام الباحثون بالتأكد بعد الإخراج النهائي للاستبيان بتوزيعه في المرحلة الأولى على عينة قوامها 15 تلميذ من الأقسام النهائية بالطور الثانوي والذين تم اختيارهم بالطريقة القصدية من ثابويات عيون الترك بولاية وهران، وبعد أسبوع أعاد الباحثون توزيعه على نفس العينة، وبعد مقارنة النتائج الأولى والثانية أعطت تطابقا فيما بينهما وعليه تم الاستنتاج أن الاستبيان يتميز بالثبات، والجدول التالي يوضح ذلك:

- الجدول رقم 01: يمثل معامل الارتباط المحسوب بين التطبيق الأول والثاني لمحاور الاستبيان.

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	القيمة الجداولية لمعامل الارتباط	نوع الدلالة
الدافعية النفسية	15	13	0.05	0.72	0.84	0.51	دال إحصائيا
دافعية اللياقة البدنية والصحية				0.63	0.79	0.51	دال إحصائيا
دافعية الميول الرياضية				0.68	0.82	0.51	دال إحصائيا

- المصدر: بالاعتماد على مخرجات برنامج الحزم الإحصائية (Spss).

3.1.6 الموضوعية: يذكر بعض الباحثين أن الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني أن لا تتأثر بدوافعك وعرفك وقيمتك وموقفك الاجتماعي (قنصوه، 2007، صفحة 65).

ومن هنا تعتبر الأداة المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في الاستبيان كانت فقراتها سهلة وواضحة كون أن الباحثين عرضوها على مجموعة من الأساتذة المحكمين قبل أن يجعلوها في صيغتها النهائية، وعلى هذا الأساس نستنتج أن الاستبيان يتميز بالموضوعية.

2.6 منهج الدراسة: هو عبارة عن فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة أو من أجل البرهنة عن حقيقة لا يعرفها الآخرون (أحمد ب.، 2010، صفحة 26).

ولذلك استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي الاستكشافي لملائمته مع مشكلة الدراسة، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها كمياً عن طريق وصف هذه الظاهرة من خلال توضيح خصائصها، وكيفياً من خلال إعطاء الظاهرة وصفاً رقمياً بمقاديرها أو حجمها أو ارتباطها مع الظواهر الأخرى (وآخرون ع.، 2014، صفحة 190)، بحيث يتميز هذا المنهج بأنه يبين بيانات مفصلة عن الواقع الفعلي للظاهرة وفي نفس الوقت يقدم تفسيراً واقعياً للعوامل المرتبطة بموضوع الدراسة.

3.6 مجتمع الدراسة: وهو عبارة عن جميع العناصر التي لها علاقة بمشكلة الدراسة، والتي يسعى إليها الباحث من أجل تعميم النتائج عليها (عال، 2018/10/23)، ويعرفه (GRAWITZ) على أنه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقاً، والتي تركز عليها الملاحظات (أنجريس، 2004، صفحة 928).

ولقد تمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ الأقسام النهائية بمرحلة التعليم الثانوي الموزعين على مستوى المؤسسات التربوية التالية (ثانوية مولود قاسم، ثانوية بن عمر سعيد، ثانوية سليمان عيدوني) بدائرة عيون الترك بولاية وهران، والبالغ عددهم 911 تلميذاً.

4.6 عينة الدراسة: يقصد بها عدد الظواهر التي لها خواص مشتركة والتي تكون جزءاً من المجتمع الإحصائي، ويجب في هذه الحالة أن تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً (ونجم، 2014، صفحة 78).

وبعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة من طرف الباحثين والذي تمثل في تلاميذ الأقسام النهائية في مرحلة الطور الثانوي بدائرة عيون الترك بولاية وهران، حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة ألقصديه وبلغت 273 تلميذاً وتلميذة يمثلون المجتمع الإحصائي تمثيلاً صادقاً.

5.6 تحديد المتغيرات: تمثلت متغيرات الدراسة فيما يلي:

1.5.6 المتغير المستقل: هو ذلك المتغير الذي يفسر الظاهرة كما هي، ويعتبر السبب الافتراضي للمتغيرات المستقلة (وآخرون، 2002، صفحة 90)، ولتوضيح ذلك فقد تم تحديد المتغير المستقل لدراستنا والذي تمثل في الدافعية.

2.5.6 المتغير التابع: يقصد به ذلك المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، وهو العامل الذي يشاهده الباحث ويقيسه من أجل بيان أو تحديد مدى تأثيره بالمتغير المستقل (شرابشة، 2022، صفحة 140)، وبناء على ذلك تم تحديد المتغير التابع لدراستنا والذي تمثل في النشاط البدني الرياضي الترويحي.

6.6 الأدوات المستعملة: استخدمنا لجمع بيانات الدراسة الاستبيان الذي تكون عدة عبارات مقسمة على ثلاثة محاور والتي تمثلت في (محور الدوافع النفسية، محور دوافع اللياقة البدنية والصحية، محور دوافع الميول الرياضية)، حيث يعتبر وسيلة من وسائل جمع المعلومات التي تستخدم في إطار واسع أو في إطار ضيق على نطاق الحالة المدروسة، تتضمن مجموعة من الأسئلة التي تتوافق مع محاور الظاهرة قيد الدراسة وتكون ملهمة بها والتي يمكن التوصل من خلالها إلى حقائق تلامس الواقع (أحمد، 2008، صفحة 77)، وبطبيعة الحال فهو يختلف في طوله ودرجة تعقيده، ومن الأهمية أن تكون عبارات الدراسة وفرضياتها واضحة ومعروفة ليكون بالإمكان بناء الفقرات بشكل جيد (الضامن، 2007، صفحة 91).

7.6 الأدوات الإحصائية: إن استخدام الأدوات الإحصائية لوصف وتحليل البيانات المتحصل عليها عن طريق أداة الدراسة، يسهل الوصول إلى نتائج واضحة تعكس الإجابة عن الإشكالية المطروحة، وفي دراستنا تمت المعالجة الإحصائية بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.V. 24)، فكلمة (SPSS) هي اختصار للمسمى (Statistical Package for Social Sciences) الكامل للبرنامج وهو البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية، أي "الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية" (بلال، 2020/2019، صفحة 11)، وهو عبارة عن مجموعة من القوائم والأدوات التي يمكن عن طريقها إدخال البيانات التي يحصل عليها الباحث العلمي عن طريق الاختبارات أو الاستبيانات أو المقابلات أو الملاحظات، ومن ثم القيام بتحليلها (التحليل الإحصائي)، ويعتمد البرنامج الإحصائي (SPSS) على المعلومات الرقمية والحرفية كما يتميز بقدرته الكبيرة على معالجة البيانات، ويمكن استخدامه في جميع مناج البحث العلمي (ذنون، 2019، صفحة 01)، ومن خلال هذا اعتمدنا على التقنيات الإحصائية التالية: معامل الارتباط لبيرسون، التكرارات (النسبة المئوية)، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) STUDENT.

7. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.7 عرض نتائج المحور الأول الخاص بدافعية اللياقة البدنية والصحية:

الجدول رقم 02: يبين الفروق بين الذكور والإناث في محور دافعية اللياقة البدنية والصحية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي:

إناث	ذكور		
43.60	52.86	المتوسط الحسابي	- المحور الأول: دافعية اللياقة البدنية والصحية.
13.67	13.15	الانحراف المعياري	
72.66%	88.1%	النسبة المئوية	
05.84		قيمة (T) المحسوبة	
01.96		قيمة (T) الجدولية	
دال		مستوى الدلالة 0,05	

- المصدر: من إعداد الباحثين، وبالاعتماد على مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية (Spss).

يمثل الجدول رقم 02 نتائج الفروق بين الذكور والإناث في مجال دافعية اللياقة البدنية والصحية نحو ممارسة النشاط البدني الترويحي، ومن خلاله نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الذكور بلغ 52.86 وانحراف معياري قدر بـ 13.15، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى التلميذات الإناث 43.60 وانحراف معياري قدر بـ 13.67، حيث جاءت قيمة (T) المحسوبة التي بلغت 05.84 أكبر من قيمة (T) المجدولة التي قدرت بـ 01.96 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يثبت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في دوافع اللياقة البدنية والصحية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لصالح الذكور بنسبة مئوية قدرت بـ 88.1% عكس الإناث التي بلغت 72.66%، وهذا من خلال الطابع المميز للأنشطة البدنية الترويحية التي تلعب دورا حاسما في الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض مما تساهم في تعزيز اللياقة البدنية وبناء العضلات وانخفاض كمية الدهون في الجسم لدى الأطفال والمراهقين، ويعود هذا الفرق لصالح هذا الأخير حسب الباحثين أن الذكور الممارسين للنشاط الترويحي عموما غرضهم اكتساب اللياقة البدنية العامة التي تعتبر الأساس للمشاركة في مختلف الأنشطة الرياضية المقامة في الأحياء الجوارية ومنتديات الرياضة خاصة أولئك الذين يتمتعون بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية.

ومنه نستنتج أن الفرضية قد تحققت، لأن السؤال الخاص باللياقة البدنية العامة في الاستبيان الموجه لعينة البحث كانت نسبة الإجابة عنه كبيرة في خانة موافق بدرجة كبيرة جدا على غرار الأسئلة الأخرى التي تمس اللياقة البدنية العامة بشكل مباشر، في حين اتجه الإناث للإجابة في خانة موافق بدرجة كبيرة جدا على الأسئلة التي تتعلق بالجانب الجمالي وتخفيف الوزن الزائد وكذا علاج الأمراض وهذا من طبع الإناث يهتمون بالجانب الجمالي والرغبة في خفة الجسم على حسب رأي الباحثين، وأن تفوق الذكور على الإناث أنهم يتأثرن سلبا بالمنافسة بينما لا يحدث ذلك عند الذكور، وتفسيرا لذلك يمكن القول أنه خطأ من النوع الثاني الذي يجزم برفض الفرض الصفري بينما هو خاطئ وقبول الفرض البديل بينما هو صحيح (قبول الفرض البديل ورفض الفرض الصفري).

وعليه اتفقت نتائج الفرضية الجزئية الأولى مع دراسة أبو عريضة وآخرون سنة 2006 التي هدفت إلى معرفة دوافع المشاركة في الفرق الرياضية عند الطلبة المتفوقين رياضيا في جامعة اليرموك، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها أنه عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع المشاركة تعزى لمتغير الجنس وطريقة القبول، نوع الكلية والمستوى الدراسي.

2.7 عرض نتائج المحور الثاني الخاص بالدافعية النفسية:

الجدول رقم 03: يبين الفروق بين الذكور والإناث في محور الدافعية النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي:

ذكور	إناث	- المحور الثاني: الدافعية النفسية.	
50.48	40.78		
15.78	15.04		
77.66%	62.73%		
05.12			
01.96			
مستوى الدلالة 0,05	دال		

- المصدر: من إعداد الباحثين، وبالاعتماد على مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية (Spss).

يمثل الجدول رقم 03 نتائج الفروق بين الذكور والإناث في مجال الدافعية النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الترويحي، ومن خلاله نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الذكور بلغ 50.48 وبانحراف معياري قدر ب15.78، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى التلميذات الإناث 40.78 وبانحراف معياري قدر ب15.04، حيث جاء قيمة (T) المحسوبة التي بلغت 05.12 أكبر من قيمة (T) الجدولة التي قدرت ب01.96 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يثبت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الدوافع النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لصالح الذكور بنسبة مئوية قدرت ب77.66% عكس الإناث التي بلغت 62.73%، وهذا من خلال الطابع الإيجابي لممارسة الأنشطة الترويحية الذي يعتبر عاملا مهما في خفض مستوى التوتر النفسي أو الضغط (النصير، ديسمبر 2001)، إضافة إلى زيادة الثقة بالنفس وتحسين الحالة المزاجية والمساعدة على الاسترخاء والتقليل من أعراض الاكتئاب الخفيف والقلق، وهذا ما يسمى بالراحة النفسية.

ومنه نستنتج أن الفرضية قد تحققت، لأن الذكور يعانون من الضغوطات النفسية أكثر من الإناث التي سببها الحياة اليومية والارتباطات الكثيرة مع العائلة والمحيط الخارجي، إضافة إلى الدراسة والعمل في الكثير من الأحيان وبداية تحمل المسؤولية كفرد مستقل عن الأقرباء، إضافة إلى التخلص والحد من التوترات والضغوط النفسية وتأكيد الذات بين الأقران، بينما الإناث يعتمدون في كل شؤونهم الحياتية تخضع تحت سلطة العائلة عموما، وغالبا لديها التزامات في

البيت مع العائلة من المحيط الخارجي على غرار النوادي أو المؤسسات التربوية، ويرجع ذلك أن بعض الباحثين في كتاب دافعية الإنجاز للدكتور عبد اللطيف إلى التنشئة الاجتماعية بحيث هذه الأخيرة تنمي في الذكور سلوكيات التنافس والتحدي بينما تشجع الإناث على أن يكن مساعدات فقط، وتفسيرا لذلك يمكن القول أنه خطأ من النوع الثاني الذي يجزم برفض الفرض الصفري بينما هو خاطئ وقبول الفرض البديل بينما هو صحيح (قبول الفرض البديل ورفض الفرض الصفري).

وعليه اتفقت نتائج الفرضية الجزئية الثانية مع دراسة دكاني خليل وزرقاوي عبد الرحمن سنة 2017/2018 التي هدفت إلى معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة آلكي محند أولحاج بالبويرة، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي تبعا لمتغير التخصص والجنس، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المشاط البدني الرياضي تبعا لمتغير الممارسة القبلية للنشاط البدني الرياضي.

3.7 عرض نتائج المحور الثالث الخاص بدافعية الميول الرياضية:

الجدول رقم 04: يبين الفروق بين الذكور والإناث في محور دافعية الميول الرياضية نحو ممارسة النشاط البدني الترويحي:

إناث	ذكور		
25.55	28.42	المتوسط الحسابي	- المحور الثالث: دافعية الميول الرياضية.
08.68	07.94	الانحراف المعياري	
63.87%	71.05%	النسبة المئوية	
02.83		قيمة ت المحسوبة	
01.96		قيمة (T) الجدولية	
دال		مستوى الدلالة 0,05	

- المصدر: من إعداد الباحثين، وبالاعتماد على مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية (Spss).

يمثل الجدول رقم 03 نتائج الفروق بين الذكور والإناث في مجال دافعية الميول الرياضية نحو ممارسة النشاط البدني الترويحي، ومن خلاله نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الذكور بلغ 28.42 وبانحراف معياري قدر بـ 07.94، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى التلميذات الإناث 25.55 وبانحراف معياري قدر بـ 08.68، حيث جاء قيمة (T) المحسوبة التي بلغت 02.83 أكبر من قيمة (T) الجدولية التي قدرتها بـ 01.96 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يثبت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في دوافع الميول الرياضية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لصالح الذكور بنسبة مئوية قدرتها بـ 71.05% عكس الإناث التي بلغت 63.87%.

ومنه نستنتج أن الفرضية قد تحققت، لأن أغلبية الذكور ينتمون إلى أندية وجمعيات رياضية ويمارسون الرياضة منذ الصغر ويحاولون تطوير واكتساب المهارات الجديدة حسب رغباتهم وإدخال الجانب العلمي للتطوير المهاري في الرياضات التي يميل إليها باحتكاكه بالزملاء خلال المنافسات الرياضية وعلى مستوى الرياضة المدرسية والنشاطات اللاصفية، كل هذا يزيد من دوافع الميول الرياضية لدى الذكور، بينما أغلبية الإناث لا يمارسن الرياضة من الصغر في قالب منظم ومستمر وإن يكن بصفة نادرة، فالأنثى عموما يغلب عليها التحفظ والاكتفاء بنمط الأسرة دون الحاجة إلى التجديد وبالتالي التفكير في تنمية الميول الرياضية لها يكون متأخرا حسب أولوياتها، وإن كان فإن هذا بلا شك يتطلب الكثير من الوقت، وحسب دراسة درويش والحماحي سنة 2004 أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك

التي يمارسها البنات، حيث أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات كما أنهم يبدون اهتماما أكبر من البنات باللعب، وتفسيرا لذلك يمكن القول أنه خطأ من النوع الثاني الذي يجزم برفض الفرض الصفري بينما هو خاطئ وقبول الفرض البديل بينما هو صحيح (قبول الفرض البديل ورفض الفرض الصفري).

وعليه اتفقت نتائج الفرضية الجزئية الثالثة مع دراسة كنيوة مولود سنة 2008/2007 التي هدفت إلى معرفة دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ تبعا لمتغير الجنس والتخصص الدراسي وهذا بصفة نسبية في كل الأبعاد،

وتماشيا مع ما تم ذكره من خلال المعالجة الإحصائية بحساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لدوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي والموضحة لنا جليا من خلال الجداول رقم (02، 03، 04) والتي تظهر مدى تعبير النسب المئوية لجميع مجالات الدوافع، فقد جاء محور دوافع اللياقة البدنية والصحية في المراتب الأولى لدى الجنسين في حين احتل محور الدوافع النفسية المرتبة الثانية لدى الذكور وأخيرا دوافع الميول الرياضية، وهذه الأخيرة احتلت المرتبة الثانية لدى الإناث، وأخيرا الدوافع النفسية.

وبناء على ما سبق ذكره من خلال تحليل ومناقشة الفرضيات الجزئية، فإن الفرضية العامة التي تنص على أن لتلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي دافعية إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الترويحي (17-18) سنة قد تحققت، وهذا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية الثلاثة التي لاحظنا فيها كل النسب كانت عالية وإيجابية، ما يبين مدى أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية، ويعتقد الباحثون أن حصول مجال الدوافع المتعلقة بدوافع اللياقة البدنية والصحية على أعلى نسبة مئوية من بين مجالات الدوافع لكلا الجنسين يعود إلى درجة الحب الشديد لممارسة الرياضة الترويحية وإدراك فوائدها من حيث الصحة العامة.

وعليه اتفقت نتائج الفرضية العامة مع دراسة الطاهر علي سنة 2007 التي هدفت إلى معرفة الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي لدى طلبة جامعة بيرزيت، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها أن دوافع اللياقة البدنية جاءت في المرتبة الأولى بنسبة (82.2%) ودوافع العلاقات الاجتماعية في المرتبة الأخيرة بنسبة (66.6%)، إضافة إلى عدم وجود فروق بين مستوى الدوافع تبعا لمتغير الجنس ونوع الكلية.

8. الاستنتاجات والاقتراحات: لا شك أن لكل دراسة هدف تسعى إلى تحقيقه وذلك من خلال استخدام المنهج العلمي للوصول إلى الحقائق للإجابة على تساؤلات الدراسة، وبالتالي التحقق من مدى صحة الفروض المقترحة في بداية الدراسة، ومن خلال دراستنا والتي من خلالها بحثنا عن الإجابة على التساؤلات التي طرحت في المقدمة ومشكلة الدراسة قصد معرفة دافعية ممارسة النشاط البدني الترويحي لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالتعليم الثانوي، ومن خلال المعالجة الإحصائية للبيانات توصلنا إلى الاستنتاجات التالية: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ لصالح عينة الذكور في المحاور الثلاثة المعتمد عليها في الدراسة وهي دوافع اللياقة البدنية والصحية، ودوافع الميول الرياضية، والدوافع النفسية، وهذه النتيجة تتماشى مع العديد من الدراسات السابقة كما توجد بعض الاختلافات بين الدوافع تبعا للعديد من المتغيرات ويرجع الباحثون هذا إلى اختلاف طبيعة المجتمع.

ومن خلال المعطيات والنتائج التي تحصلنا عليها من هذه الدراسة فإنه وجب علينا الخروج ببعض التوصيات إلى الأولياء وكل المسؤولين في المجتمع الجزائري، وعليه يوصي الباحثون بما يلي:

- توعية الأهل والمدرسين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي، من خلال الإعلام والجمعيات الثقافية.
- إجراء المزيد من الدراسات على التلاميذ خاصة فئة المراهقين المقبلين على الحياة الجامعية.
- دراسة متغيرات أخرى كالسن والمؤهل العلمي، ولما لا التخصصات العلمية والأدبية وبين المدن الكبرى والصغرى ومناطق الظل لما لها من أثر على دافع الممارسة الترويحية.
- ضرورة استثمار وقت الفراغ واستثمار دافع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بتوفير الإمكانيات اللازمة من مرافق وعتاد رياضي وملاعب وقاعات داخل المؤسسات وخارجها.
- 9. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:
- 1.9 المراجع باللغة العربية:

الكتب:

1. أحمد محمد الزغيبي. (2013). علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة). عمان - الأردن: دار زهران للطباعة والنشر.
2. أحمد محمد عبد الرحمن. (2011). تصميم الاختبارات (أسس نظرية وتطبيقات علمية). عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
3. بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد. (2010). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
4. تهاني عبد السلام محمد. (2001). الترويح والتربية الترويحية، الطبعة الأولى. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
5. ثائر احمد غباري. (2008). الدافعية بين النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
6. حامد عبد السلام زهران. (2001). علم النفس والنمو والطفولة، الطبعة الخامسة. القاهرة - مصر: عالم الكتب.
7. د. منذر الضامن. (2007). أساليب البحث العلمي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
8. ر.ح أحمد. (2008). العلم والبحث العلمي في مناهج العلوم. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
9. سمارة نواف أحمد وعبد السلام موسى العديلي. (2008). مفاهيم ومصطلحات في العلوم التربوية، الطبعة الأولى. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
10. سهيلة بدري، طارق ونجم. (2014). الإحصاء في المناهج البحثية التربوية والنفسية، الطبعة الثانية. عمان، الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
11. صلاح قنصوه. (2007). الموضوعية في العلوم الإنسانية. القاهرة، مصر: دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.
12. عصام الحسنات. (2012). علم الصحة الرياضية. الأردن.
13. عصام حسن الدليبي وآخرون. (2014). البحث العلمي (أسسه ومناهجه)، الطبعة الأولى. عمان، الأردن: الرضوان للنشر والتوزيع.
14. فاطمة عوض صابر وآخرون. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. الإسكندرية، مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
15. فوزي محمد جبل. (2000). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. الإسكندرية - مصر: المكتبة الجامعية.
16. محمد حسن علاوي. (2002). سيكولوجية المدرب الرياضي. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
17. محمد عشوي. (2004). مدخل إلى علم النفس. مصر: المكتب الجامعي الحديث.
18. مصطفى محمود اللحلج وآخرون. (2002). البحث العلمي (تعريفه، خطواته، مناهجه، المفاهيم الإحصائية). الإسكندرية: الدار الجامعية.
19. منى أحمد الأزهرى. (2013). الترويح وتربية الأطفال في الخلاء، الطبعة الأولى. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
20. منى عبد الحليم. (2009). مدخل للصحة النفسية في المجال الرياضي (مفاهيم وتطبيقات)، الطبعة الثانية. الإسكندرية - مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
21. موريس أنجرس. (2004). منهجية البحث العلمي - ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون. الجزائر: دار القصبة للنشر.
22. مهدي محمد جواد محمد أبو عال. (2018/10/23). مجتمع البحث وعينته. العراق: شبكة جامعة بابل.
23. هدى حسن محمد محمود. (2011). الترويح وأهميته. مصر: دار الدركاء للطباعة والنشر.

المقالات العلمية:

1. أبو عريضة. (2006). دوافع المشاركة في الفرق الرياضية عند الطلبة المتفوقين رياضيا في جامعة اليرموك. الأردن : مجلة جامعة النجاح .
2. القدومي عبد النصير. (ديسمبر 2001). القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية. غزة: مجلة جامعة الأزهر، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد الرابع - العدد الأول.
3. بن صيفية لحسن، وآخرون. (2019). واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الترويحي تحت تأثير العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 16 - العدد الثاني .
4. تمطاوسين أحمد، كحلي كمال. (2023). دوافع ممارسة النشاط البدني الترويحي لدى كبار السن (55-60) سنة . مجلة التحدي، المجلد 15 - العدد الأول .
5. دعبال نصر الدين، بن ميصرة عبد الرحمن. (2023). مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق بعض أبعاد التكيف الاجتماعي المدرسي (مع الأساتذة والمعلمين) لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي. مجلة التحدي، المجلد 15 - العدد الثاني .
6. سيغة أحمد وآخرون. (2023). النشاط البدني الترويحي وانعكاسه على بعض القيم الاجتماعية من وجهة نظر طلبة جامعة أم البواقي. مجلة التحدي، المجلد 15 - العدد الثاني.
7. طاهر علي. (2007). دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة جامعة بيرزيت الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية.

أطروحات الدكتوراه والمجستير:

1. حرشاي يوسف. (2006). الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر : كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضية.

المحاضرات:

1. الأستاذ خالد عبد السلام. (2020/2019). محاضرة في مقياس منهجية البحث العلمي لطلبة السنة الثانية تخصص أرطفونيا. جامعة فرحات عباس - ولاية سطيف : كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا .
2. الأستاذ خنطول بلال. (2020/2019). محاضرة في مقياس برمجيات تحليل البيانات الصحفية. جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي : كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الإنسانية.
3. د. رفيقة شرايشة. (2022). محاضرة في مقياس مشروع مذكرة التخرج. سوق أهراس : مكتبة معهد التربية البدنية والرياضية .
4. م. أوسم خالد دنون. (2019). محاضرات في برنامج (Spss) لطلبة الصف الرابع في قسم العلوم التربوية والنفسية الخاصة ببحوث التخرج. جامعة الموصل : كلية العلوم الإنسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية.

مواقع الانترنت:

1. سناء أبو دقة. (2015). الفرضية العلمية . موقع قاعدة مذكرات التخرج والدراسات الأكاديمية.

2.9 المراجع باللغة الأجنبية:

1. A. Iscan Tanrigen. (2009). Time Management Skills of Pamukkale University Students and their Effects on Academic Achievement. Eurasian Journal of Educational Research, Volume 35 - Issue 16.