

DOI: 10.54240/2318-012-002-027

دور الرياضة في تنمية الصحة النفسية لدى الممارسين  
The role of sport in developing mental health among practitioners

اسم ولقب المؤلف المرسل: دردون كنزة- darredoune kenza صص 474-487  
الدرجة والعنوان المهني: أستاذة محاضرة أ- معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الشلف-  
الجزائر/البريد الإلكتروني: k.darredoune@univ-chlef.dz

تاريخ استقبال المقال: 2022/05/20... تاريخ المراجعة: 2022/06/05... تاريخ القبول: 2022/06/16...

الملخص: إن أكبر مرحلة يمر بها الإنسان هي المراهقة، وهي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشباب، فالإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى المجتمع، وبناء الجماعة من أجل التعايش، ومن أجل كسب الأصدقاء، وتحقيق النجاح الاجتماعي، والنهوض بعلاقاته الاجتماعية. أصبحت الرياضة المدرسية ظاهرة اجتماعية كبيرة في العالم، وتعتبر جزءاً لا يتجزأ من الحركة الرياضية، وقد أصبحت أنشطتها الرياضية بمختلف أشكالها الشعبية والمعاصرة سواء كانت وطنية أو دولية، بمختلف نظمها وقواعدها السلمية، ميدانا هاما من الميادين الاجتماعية التي نهتم بها الأمم، وهي تساهم في بناء الإنسان المتكامل جسديا وعقليا ونفسيا، والمنافسات الرياضية بمثابة وساطة تعد الفرد للحياة الاجتماعية.

تهدف هذه الدراسة إلى تبيان دور الرياضة في بناء فرد خال من المشاكل النفسية والسلوكية، ولغرض تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وللتأكد من مصداقية الفرضيات تم استعمال أداة الدراسة، والتي تمثلت في مقياس الصحة النفسية، والذي اشتمل على ثلاث محاور، وزعت على عينة عشوائية، حيث تمت المعالجة الإحصائية باستخدام النسبة المئوية. 2، وبعد تحليل ومناقشة نتائج البحث توصلنا إلى أن الرياضة تساهم في تنمية الصحة النفسية. الكلمات المفتاحية: الرياضة، الرياضة المدرسية، الصحة النفسية، الممارسين، الطور الثانوي.

**ABSTRACT:** The largest stage that a person goes through is adolescence, which is the transitional stage from childhood to youth. The person in general and the adolescent in particular tends to society and group building in order to coexist and in order to win friends, achieve social success and advance social relations.

*School sports have become a major social phenomenon in the world and are considered an integral part of the sports movement. Its sports activities in various popular and contemporary forms, whether national or international, with their various peaceful systems and rules, have become an important field of social fields in which nations are concerned, and they contribute to building an integrated human being. Physically, mentally and psychologically, athletic competitions serve as a mediation that prepares the individual for social life.*

*Where this study aimed to show the role of sport in building an individual free from psychological and behavioral problems, and for the purpose of achieving the objectives of the study, the descriptive approach was used, and to ensure the validity of the hypotheses, the study tool was used, which was represented in the mental health scale, which included three axes, distributed on a random sample, where the statistical processing was done using percentage. Ka2, and after analyzing and discussing the research results, we concluded that sport contributes to the development of mental health.*

**Keywords:** sports, mental health, practitioners. Secondary .school sports.

مقدمة: تعتبر التربية العامة التي يتلقاها المجتمع مقياسا لمدى تطور الأمم وازدهارها والتربية عبارة عن قابلية الفرد للنمو والتأقلم والتكيف مع طبيعته ووسطه الذي يعيش فيه ومدى سيطرته عليه. وتعد التربية البدنية والرياضية جزءا من التربية العامة أو مظهرا من مظاهرها لكونها تعني كذلك برعاية الجسم و صحته من جميع الجوانب، إذ أن تطور التربية البدنية والرياضية وانتشار ممارستها يعود أساسا إلى الإمكانيات المادية للدولة ومدى تطور علومها، الشيء الذي جعل الدول الكبرى تتنافس فيما بينها مبرزة تفوقها الحضاري.

وهناك التقديرات الأولية تشير إلى أن هناك ما يقارب من 450 مليون شخص اليوم يعانون من اضطراب نفسي أو عصبي أو مشاكل اجتماعية نفسية<sup>1</sup>.

أصبحت النصيحة المشتركة بين الأطباء والتربويين أن العلاج لمعظم المشكلات الصحية هو في الغذاء المتكامل وفي الرياضة والنشاط الحركي، كما أنه يساهم في تطوير قدراتهم العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية، وأصبحت الرياضة وممارستها مطلبا أساسيا في الحياة، حيث مستوى اللياقة الجيد للإنسان له دور في تحسين نوعية الحياة<sup>2</sup>.

1- منظمة الصحة العالمية- تقرير حول الصحة النفسية-2001-ص21.

2- محمد السكران-الرياضة والصحة في حياتنا- ط1-دار الكنوز-الأردن-2012-ص14.

ومن المؤكد أن بلدنا يرى مستقبله في الجيل الصاعد من الشباب الذي يكون بدوره مهماً من جميع الجوانب خاصة منها الجانب النفسي والاجتماعي، وحتى يكون هناك تهيئة ومراعاة للجانب النفسي والتهوؤ به.

أصبحت الرياضة المدرسية ظاهرة اجتماعية كبيرة في العالم، وتعتبر جزءاً لا يتجزأ من الحركة الرياضية، ولقد أصبحت أنشطتها الرياضية بمختلف أشكالها الشعبية والمعاصرة سواء كانت وطنية أو دولية، بمختلف نظمها وقواعدها السلمية، ميدانا هاما من الميادين الاجتماعية التي تهتم بها الأمم، وهي تساهم في بناء الإنسان المتكامل جسديا، عقليا ونفسيا والمنافسات الرياضية بمثابة وساطة تعد الفرد للحياة الاجتماعية.

فممارسة الرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية الجزائرية لها أهداف أساسية منها نمو جسدي نفسي حركي، اجتماعي وكما لا يخفى ذكر الهدف النفسي، وهذا بالتخفيف من المشاكل النفسية والتوتر ومحاولة التحكم في القلق بمختلف أشكاله سواء أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية أو في حياته اليومية، كما أنها تبني شخصية المراهق وبالخصوص في المرحلة الثانوية وبالتالي تأثر على حالته النفسية خاصة أنها تعد من أصعب مراحل الحياة التي يمر بها الفرد نتيجة العديد من التغيرات البدنية والفيزيولوجية والنفسية<sup>1</sup>.

حيث يعتبر الفرد كائن اجتماعي لا يستطيع العيش إلا في جماعات تربطه بها جملة من القواعد والمحددات الاجتماعية والأخلاقية وفي هذا السياق فإنه يحدث تفاعل بين المحددات الاجتماعية والأخلاقية، قد يؤدي هذا التفاعل وهذا الاختلاف إلى ظهور عدة سلوكيات بين أفراد هذه الجماعات أحيانا قد تكون سلوكيات إيجابية أحيانا وقد تكون هذه السلوكيات غير إيجابية نتيجة لعدة أسباب سواء داخلية تخص الفرد ذاته أو خارجية يتأثر بها الفرد من خلال تفاعله مع المحيط، فعدم التوازن النفسي هو أحد هذه السلوكيات الغير مقبولة اجتماعيا وقد تتحول إلى مشاكل سلوكية كبيرة يعاني منها التلميذ المراهق خلال مراحل حياته المتقدمة، ولرياضة أهمية بالغة والدور من خلال الحفاظ على اللياقة والصحة البدنية والنفسية، وهذا عن طريق أنواع النشاط البدني من خلال تهذيب الفرد لتنمية شخصية المراهق لما تلعبه من دور أساسي في الحفاظ على صحته النفسية، وتوازن بين ما يرغب فيه وما ينبغي إن يتبعه مع المجتمع الذي ينتمي

1- مريم سليم- علم النفس النمو - دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت- ط1- 2002-ص79.

إليه فالصحة النفسية هي حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالتوافق مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه<sup>1</sup>.

ومن هنا ارتأينا أن نطرح التساؤل العام التالي: هل للرياضة المدرسية انعكاسات ايجابية على الصحة النفسية لدى التلاميذ الممارسين في الطور الثانوي؟  
التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستمتاع بالعلاقات مع الآخرين بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في الطور الثانوي ؟  
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالرضا عن النفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في الطور الثانوي ؟  
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحمل المسؤولية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في الطور الثانوي ؟

1. فرضيات وأهداف البحث:

1.1. فرضيات البحث:

الفرضية العامة: للرياضة المدرسية تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية لدى التلاميذ الممارسين في الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستمتاع بالعلاقات مع الآخرين بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في الطور الثانوي.  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالرضا عن النفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في الطور الثانوي.  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحمل المسؤولية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في الطور الثانوي.

2.1. أهداف البحث:

- تبيين العلاقة الإيجابية بين الممارسة الرياضية والصحة النفسية لدى الممارسين.  
- معرفة مدى مساهمة الرياضة المدرسية في الاستمتاع بالعلاقات مع الآخرين لدى التلاميذ بالطور الثانوي.

1- كمال مرسي- المدخل إلى علم الصحة النفسية- دار الفلم- الكويت -1988- ص5.

- معرفة مدى مساهمة الرياضة المدرسية في الشعور بالرضا عن النفس لدى التلاميذ بالطور الثانوي.

-معرفة مدى مساهمة الرياضة المدرسية في تحمل المسؤولية لدى التلاميذ بالطور الثانوي.

## 2- مصطلحات الدراسة:

1-2- الرياضة المدرسية: تعرف الرياضة المدرسية على أنها إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات.

هي عبارة عن منافسات تقام في المدارس وفيما بينها على مختلف الرياضات الجماعية والفردية في البرامج السنوي الخاص بها<sup>1</sup>.

2-2- الصحة النفسية: الصحة النفسية هي انعدام المرض النفسي والاتجاه إلى السلوك السوي معنى هذا أن الصحة النفسية هي أن يكون الإنسان طبيعياً ويفترض أن يكون الإنسان في العادة سوية والصحة النفسية هنا هي الممارسة الطبيعية للحياة.

الصحة النفسية هي التكامل بين الوظائف النفسية إلى حد الكفاءة<sup>2</sup>

3-2- المراهقة: ويقول تركي رايح (1990): كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم فالمرهقة هي الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج<sup>3</sup>.

4-2- التعليم الثانوي: هو المرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي، يسبق هذه المرحلة التعليم الأساسي، يعتبر التعليم الثانوي هو فترة تعليم المراهقة أي للطلاب ما بين سني 11 عاما وحتى سن 19 عاما، ويختلف التقسيم في العمر بين بلد وآخر، وهو تعليم الزامي في بعض البلاد وليس كلها.

حسب تعريف عبد الرحمن بن سالم هو "مرحلة يستقبل فيها التلاميذ بعد نهاية التعليم الأساسي، وعادة ما يسمى بالتعليم ما بعد الأساسي، وينتقل التلاميذ إلى مرحلة التعليم الثانوي حسب شروط محددة قانونياً<sup>4</sup>.

## 3- الدراسات السابقة والمشابهة:

1-3- دراسة يونس شاوش، عباس أسامة (2017) بعنوان: "دور كفاءة المدرب في تحقيق الصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 16-18 سنة.

1- عبد الحميد شرف - سيكولوجيا التعليم في التربية الرياضية- ط1- مركز الكتاب للنشر- القاهرة- 2000- ص25.

2- حسن صالح الدهري - الشخصية والصحة النفسية- دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن- 1999- ص55.

3- رايح تركي- مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس- المؤسسة الوطنية للكتاب- الجزائر- 1984- ص6.

4- فاروق عبده و أحمد عبد الفتاح زكي- معجم مصطلحات التربية- دار الوفاء- مصر- 2004- ص110.

والتي هدفت إلى معرفة تأثير كفاءة المدرب وخبرته على الجانب النفسي للاعب، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم اختيار العينة بالطريقة القصدية 10 مدربين و 40 لاعب، أما أداة البحث فكانت عبارة عن استبيان موجه للاعبين وموجه للمدربين.

ومن أهم النتائج المتحصل عليها هي أن لكفاءة المدرب دور في تحقيق الصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 16-18 سنة.

2-3 دراسة دنين حمزة، شريد عبد المالك (2016) بعنوان: "ممارسة النشاط الرياضي وانعكاساته على الصحة العامة لدى أساتذة التعليم الثانوي".

والتي هدفت إلى إيجاد حلول لمعالجة المشاكل الصحية والنفسية والإجتماعية لأساتذة التعليم الثانوي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، أما العينة فقوامها 160 أستاذ وأستاذة، أما أداة البحث فكانت عبارة عن مقياس لمنظمة الصحة العالمية، والإستبانة الدولية للنشاط البدني.

حيث خلصت الدراسة للنشاط البدني الرياضي تأثير على الصحة العامة لدى أساتذة التعليم الثانوي لأن جميع أبعاد المقياس كانت أصغر من مستوى الدلالة.

3-3 دراسة بن محمد عثمان (2003) بعنوان: "الواقع الصحي والوقائي لأثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي في الثانوي".

والتي هدفت إلى التعرف على الواقع الصحي والوقائي لأثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي في الثانوي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، أما أداة البحث فكانت عبارة عن استمارة استبائية وزعت على التلاميذ والأساتذة والإداريين، وبعد الدراسة الميدانية التي قمنا بها ومن خلال التحليل والمناقشات، استخلصنا أن هناك نقص كبير في جانب التوعية الأمنية، فالإصابات تقع مجملها في الرياضات الجماعية، أما فيما يخص الإداريين فأغلبية الثانويات لا تحتوي على عيادات.

4- إجراءات البحث الميدانية:

1.4. الدراسة الاستطلاعية: الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأسس الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها<sup>1</sup>.

1 عمار بوجوش - محمد محمود، الذبيبات- مناهج البحث العلمي وطرق وإعداد البحوث - ط8 - ديوان المطبوعات الجامعية الساحة المركزية بن عكنون- الجزائر- 2001- ص256.

إن أدوات البحث هي الجانب التطبيقي الذي يعطي مصداقية للإشكالية المطروحة، وبما أن المقياس هو أحد الأدوات المعتمدة في إنجاز البحث فقد قمنا بزيارة استطلاعية خلال زيارتنا لبعض المؤسسات التربوية، وإجراء مقابلة مع الأساتذة والتعرف على أفراد العينة قيد الدراسة. 2.4. منهج البحث : اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي الذي يعتبر أكثر ملائمة لبحثنا وأكثر استخداما في مجال العلوم الإنسانية والعلوم والاجتماعية وهو عملية استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية.

عرفه بشير صالح الرشيدي بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوعات اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا للاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث<sup>1</sup>. 3.4. مجتمع وعينة البحث: يعرفه ابراهيم بسيوني عميرة : فإن عدد الحالات التي يشملها (الكل) الذي تنتمي إليه أو يتضمنها (الجميع) الذي يحتويها كبيرا أصبح من الصعوبة بمكان بل من المستحيل دراسة جميع هذه الحالات، ولهذا يلجأ الباحث إلى اختيار عدد محدود من الكل<sup>2</sup>. 4.4. عينة البحث و كيفية اختيارها: العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة إستجواب كل أفراد المجتمع، وكانت طريقة اختيار العينة العشوائية البسيطة لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد مجتمع البحث، العينة العشوائية تعتبر من أبسط طرق العينات .

حيث تم إختيار عينة البحث الأساسية بطريقة عشوائية حيث إشمطت العينة على 120 تلميذ من الطور الثانوي، 60 الممارسين 60 الغير ممارسين.

5.4. أدوات البحث: اعتمدت في إنجاز هذا البحث على جملة من الأدوات إذ تعتبر الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات، أجهزة... إن المشكلة المطروحة هي التي تحدد الباحث في بحثه حيث تتناسب الأداة مع المشكلة<sup>3</sup>. مقياس الصحة النفسية: استخدمنا في دراستنا مقياس الصحة النفسية من إعداد حمدي عبد الله عبد العظيم (2013)، يتكون المقياس من 15 فقرة، تخضع لميزان تقدير ثنائي تمثل بالتدرج الدرجة:

1 بشير صالح الرشيدي-مناهج البحث التربوي- دار الكتاب الحديث-2000-ص59.

2 إبراهيم بسيوني عميرة- مناهج البحث التربوي-دار المعارف بمصر-- القاهرة-1974-ص67.

3 وجيه محجوب جاسم-طرق البحث العلمي ومناهجه -مطبعة الموصل – العراق- 1985-ص120.

نعم= درجة واحدة، لا= صفر، والتي تعطى لكل عبارة، ويتم اختيار استجابة واحدة لكل عبارة.  
6.4. الأسس العلمية للإختبار: لكي يتم استخدام وتطبيق بعض الإختبارات والمقاييس ينبغي مراعاة العديد من الشروط والأسس العلمية وهي كما يلي :  
الثبات: يقصد بثبات الإختبار مدى الدقة أو الثبات أو إستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين<sup>1</sup>

كما يقول فان دالين (VAN DALIN) عن تبيان الإختبار إن الإختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط<sup>2</sup>  
واستخدم الباحث إحدى طرق حساب ثبات الإختبار وهي طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (معامل الإرتباط TEST –RETEST) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الإختبار ويهدف هذا الأسلوب إلى تحديد نسبة وقيمة العوامل المؤقتة أو الموقفية المؤثرة في الإختبار وعلى أساس هذه الطريقة قام الباحث بإجراء الإختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس المكان، نفس التوقيت).

التطبيق الأول للإختبار		التطبيق الثاني للإختبار		الأبعاد
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
24.4	2.30	25.5	2.22	الاستمتاع بالعلاقات مع الآخرين
34.7	2.15	35	2.3	الشعور بالرضا عن النفس
23	2.2	22.9	2.1	تحمل المسؤولية

الجدول رقم (01) : يبين نتائج التطبيق الأول والثاني لإختبار معامل الثبات.

يدل الإرتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على ثبات الإختبار حيث كلما إقترب هذا المعامل من الواحد، زاد ذلك في استقرار الإختبار وثباته، من بين الطرق المستعملة لحساب معامل الثبات طريقة " بيرسون" لحساب الإرتباط التتابعي.  
وللتأكد من مدى صعوبة واستقرار نتائج دراستنا، قمنا بتطبيق الإختبار مرتين على نفس العينة بفارق زمني قدره أسبوع ويطلق على هذه العملية إحصائيا أسلوب إعادة الإختبار.

1 مقدم عبد الحفيظ-الإحصاء والقياس النفسي مع نماذج من المقاييس والإختبارات- ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر 1993-ص152.

2 محمد صبحي حسنين- القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية -ط4- دار الفكر العربي- القاهرة-2001-ص149.



الأبعاد	معامل الثبات - الإختبار -	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ر- الجدولية
الاستمتاع بالعلاقات مع الآخرين	0.84	20	19	0.01	0.51
الشعور بالرضا عن النفس	0.78				
تحمل المسؤولية	0.74				

الجدول رقم (02): يوضح معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية

بحساب معامل الارتباط البسيط "بيرسون" وجد محصورا بين 0.74 و 0.84 وبعد الكشف في جدول دلالات الارتباط البسيط لمعرفة ثبات الإختبار عند درجة حرية (ن-1) وبمستوى دلالة 0,01 تبين لنا أن الإختبار يتميز بدرجة ثبات عالية كون الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات (بيرسون) كانت أكبر من القيمة الجدولية التي كانت تساوي 0,051.

الصدق: يعتبر صدق الإختبار أهم شروط الإختبار الجدي ويقصد به "أن يقيس الإختبار ما وضع من أجله" حيث قام الباحثون باستخدام معامل الصدق الذاتي لأجل التأكد من صدق الإختبارات المختارة في دراستهم هذه لأنه يعتبر صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يتم قياسه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث تم الإعتماد على:  
-الصدق الذاتي: يعني صدق الإختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله فالإختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها.

ومن أجل التأكد من صدق الإختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار = الصدق / الثبات.

الأبعاد	معامل الصدق	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ر- الجدولية
الاستمتاع بالعلاقات مع الآخرين	0.93	05	04	0.01	0.51
الشعور بالرضا عن النفس	0.88				
تحمل المسؤولية	0.86				

الجدول رقم (03): يوضح معامل الصدق الذاتي لمقياس الصحة النفسية.

يتبين لنا من خلال الجدول أن الإختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي كانت تتراوح ما بين 0.86 و0.93 عند درجة حرية (ن-1) وبمستوى دلالة 0.01.

7.4. الوسائل الإحصائية: من أجل تحليل وترجمة النتائج المتحصل عليها بعد الإجابة على الأسئلة المطروحة من طرف العينة اعتمدنا على: معامل الإرتباط- ر- بيرسون، إختبار  $t$ -test لقياس دلالة الفروق للعينات المتساوية وغير المتساوية ويكثر استخدامها في العينات التي يقل حجمها 30 فردا ولا يزيد 60 فردا.

1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1.5. الفرضية الجزئية الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستمتاع بالعلاقات مع الآخرين بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في الطور الثانوي.

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الممارسين	6.83	0.28	12.6	1.98	118	0.05	دال
الغير ممارسين	5.02	0.47					

الجدول رقم 04: يبين نتائج الاستمتاع بالعلاقات مع الآخرين للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين للرياضة المدرسية. عرض وتحليل نتائج: يشير الجدول رقم (04) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين عند الاستمتاع بالعلاقات مع الآخرين حيث قيمة (ت) المحسوبة 12.8 أكبر من قيمة (ت) الجدولية 1.98 عند درجة الحرية 118 وعند مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على أن التلاميذ الممارسين يستمتعون بعلاقتهم مع الآخرين من خلال المشاركة، والتي تميزهم عن أقرانهم غير الممارسين للرياضة المدرسية.

2.5. الفرضية الجزئية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالرضا عن النفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في الطور الثانوي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الممارسين	9.55	0.44	9.85	1.98	118	0.05	دال
الغير ممارسين	6.45	0.70					

الجدول رقم 05: يبين نتائج الشعور بالرضا عن النفس للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين للرياضة المدرسية. عرض وتحليل نتائج: يشير الجدول رقم (05) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين عند بعد الشعور بالرضا عن النفس، حيث قيمة (ت) المحسوبة 9.88 أكبر من قيمة (ت) الجدولية 1.98 عند درجة الحرية 118 وعند مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على أن التلاميذ الممارسين لديهم الثقة بالنفس ويشعرون بالرضا عن أنفسهم من خلال الممارسة الرياضية، والتي تميزهم عن أقرانهم غير الممارسين للرياضة المدرسية.

3.5. الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في تحمل المسؤولية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للرياضة المدرسية في الطور الثاني.

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الممارسين	9.60	0.53	11.54	1.98	118	0.05	دال
الغير ممارسين	8.47	0.79					

الجدول رقم 06: يبين نتائج تحمل المسؤولية للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين للرياضة المدرسية. عرض وتحليل نتائج: يشير الجدول رقم (06) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين عند بعد تحمل المسؤولية، حيث قيمة (ت) المحسوبة 11.50 أكبر من قيمة (ت) الجدولية 1.98 عند درجة الحرية 118 وعند مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على أن التلاميذ الممارسين يتحملون المسؤولية بدرجة كبيرة، والتي تميزهم عن أقرانهم غير الممارسين للرياضة المدرسية.

2- مناقشة النتائج:

1-6 مناقشة الفرضية الأولى: من خلال عرض و تحليل النتائج لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية في التمتع بعلاقات مع الآخرين، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات السابقة منها سعودان مخلوف، سعدي موسى، فنجد المراهقون يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعاش، يشير هذا إلى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية وفي المقابل نجد أشخاصا يقبلون على الحياة من خلال إقامة علاقات صداقة، فالجماعة توفر له شعور بالأمان الارتياح والمتعة، ومجموعة الرفاق تساعد على تعلمه فن التعامل مع الآخرين ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الذي ينخرطون فيه.

تعد الأنشطة الرياضية التي يتم ممارستها التلميذ خلال بفترة المراهقة في الفرق المدرسية مجال مفتوح أمام المراهقين حتى يحققوا التوافق السوي الذي يمنحهم السعادة النفسية ولهذا تعد الرياضة المدرسية من بين الوسائل التي تساعد المراهق على التخلص من كل مشاكله النفسية كما تمنحه الراحة التي تنعكس في الأخير على صحته النفسية، يمكن القول أن الفرضية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستمتاع بالعلاقات مع الآخرين بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في الطور الثانوي قد تحققت.

2-6 مناقشة الفرضية الثانية: من خلال عرض و تحليل النتائج لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية في الشعور بالرضا، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات السابقة منها دراسة الرحمان سيد علي، فالذات تتكون من مجموع حركات الفرد لنفسه وتقييمه لها، فهي إذن تتكون من خبرات إدراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتباره مصدر الخبرة، السلوك والوظائف.

ويظهر شعور المراهق بتقدير ذاته برضاه عن نفسه والدفاع عنها وتعويدها على مواجهة مواقف الإحباط والفضل، وكذا في الثقة في قدرته على تحمل نتائج أفعاله، اتخاذ قراراته في الوقت المناسب، والجرأة والصراحة في حل مشاكله والابتعاد عن اتكاله في إنجاز أعماله والمثابرة في تحقيق أهدافه.

لكي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات، أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة. ويتمثل ذلك في إشباع الحاجات إلى الطعام والشراب، الحبس بطريقة مشروعة وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية، لذلك وفي حاجة نفسية ضرورية وإحساسه بنفسه أنه محبوب من الآخرين، وفي معظم مشروعاته التي تعنيه، ومنه يمكن القول

أن الفرضية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالرضا عن النفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في الطور الثانوي قد تحققت.

6-3 مناقشة الفرضية الثالثة: من خلال عرض وتحليل النتائج لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية في هذا تحمل المسؤولية، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات السابقة منها بشخصيات وآخرون، فكائن حي إنساني يعيش في مجتمع وتحديث داخل إطاره عمليات من التأثير والتأثر المتبادلة التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع ينعكس على درجة الأمان التي يمتلكها الفرد اتجاه الآخرين، ويحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافي معين، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والتقاليد والعادات والقيم التي يخصون لها. وصول إلى حل مشاكلهم ولاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسيا واجتماعيا ينبغي أن تكون لديهم القدرة على تحمل المسؤولية.

كما أنها تتيح الكثير من الإحتياجات النفسي للفرد كالشعور بالذات والإتزان الإنفعالي، وتحمل المسؤولية، والتحكم في النفس وانخفاض التوتر، حيث يؤكد "روزن بورقر" على وجود علاقة ايجابية بين الأنشطة الرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية للمراهق.

ومنه يمكن القول أن الفرضية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحمل المسؤولية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في الطور الثانوي قد تحققت.

3- الاستنتاج العام: انطلاقا من يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية تحققت التي كانت تهدف إلى معرفة نتائج الصحة النفسية وبكل ما يتضمنه من بعد فان النشاط البدني الرياضي من خلال الرياضة المدرسية وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء الفرد ذو الشخصية متوازنة متكاملة من جميع النواحي البدنية والنفسية من خلال إكتساب التلاميذ المراهقين القدرة على تحقيق الراحة النفسي في شتى المجالات الرياضية، فهي تسمح لهم بتحقيق الإستقرار النفسي وإرضاء دوافعه تساعد على الإطمئنان والتعبير عن شخصية وتنبي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسيهم قوة العزيمة والصبر وإكسابهم الروح الرياضية العالية.

فالتلاميذ المنخرطون في الفرق المدرسية هم أكثر تحقيق لدوافعهم وإشباع لحاجات المراهقين خاصة في المرحلة المراهقة وهم يتميزون بالضبط الذاتي وتحلمهم وتقدير المسؤولية وأكثر مساهمة لمعايير المجتمع ولمواصفاته والثقافية وذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم والمواقف المختلفة إضافة على أنهم يتميزون بفاعلية الإستجابة تجاه المتوقعات الاجتماعية ومدى استعدادهم لهذه الأخيرة وبالتالي تتناسب سلوكهم مع ما يحدث في البيئة من تغيرات، والتحكم

فمما وبالتالي أكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك والشعور بالسعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية. الخاتمة: من خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق الراحة النفسية عند التلاميذ الممارسين والعوامل المؤثرة في ذلك فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا واستنادا على الدراسات التطبيقية التي قمنا بها، باستعمال أدوات بحثنا وبعد تحليلنا واستخلاص النتائج، وجدنا التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية بكل أشكالها يتميزون بمفهوم إيجابي لنفسيتهم والذي أدى بهم إلى التمتع بعلاقات مع الآخرين، وبالتالي تنعكس على صحتهم النفسية، علما أن التلاميذ ومن خلال ممارسته للأنشطة البدنية هم أشخاص الذين يحققون أدوارا مثالية في علاقتهم بمجتمعهم بقدر ما يكون التلاميذ أسوأ السلوك متوافقين وفي ضوء هذه الدراسات أمكننا التأكد من أن الإختلاف في مستويات ودرجات التوافق عند تلاميذ المراهقين بالإضافة إلى ارتفاع درجة تحقيقهم لذاتهم وتحملهم المسؤولية مع الشعور برضا على أنفسهم.

فهذه العملية التربوية تتيح أثار على الفرد والمجتمع ولكي تحقق بلادنا ما حققته الدول المتقدمة وتواكب ما توصلت إليه من إنجازات، عليها أن تولي التلميذ العناية الكاملة والكافية بشخصيته وصحته النفسية بمساعدته في الوصول إلى ما يصبوا إليه فالتربية الوطنية تعتبر الوسيلة المثلى للتحكم في سلوكيات المراهق حتى يتمكن أبنائنا من التعبير عن أنفسهم من خلال ممارستها.