

## انعكاس ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

### The reflection of the practice of various physical and sports activities on the mental health of secondary school students

بوشارب رفاهية<sup>1</sup>، سعايدية هواري<sup>2</sup>

<sup>1</sup>جامعة باتنة 2(الجزائر) rafahiya.bou@gmail.com

<sup>2</sup>جامعة تيسمسيلت (الجزائر) drsaidia@hotmail.com

تاريخ النشر: 2021/05/31

تاريخ القبول: 2021/05/30

تاريخ الإرسال: 2021/05/07

**الملخص:** تهدف هذه الدراسة الى محاولة التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي وكذا ممارسة الفنون القتالية في تنمية الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، أجريت الدراسة على عينة قوامها 80 رياضي موزعين على (كرة اليد) و (الكاراتيه و الجيدو) صنف ذكور فقط، تم اختيارها بطريقة عشوائية، ولجمع البيانات الخاصة بالدراسة، وللتحقق من أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، بالإضافة إلى استخدام مقياس الصحة النفسية ل(ليونارد،..). وقد تم استعمال برنامج SPSS إذ تم التوصل إلى النتائج التالية: للنشاط البدني الرياضي الجماعي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

**الكلمات المفتاحية:** الأنشطة البدنية والرياضية، الصحة النفسية؛ تلاميذ الطور الثانوي(المراهقة).

**Abstract:** This study aim to know the role of sport and physical activities in group practice and also, fight arts activities in developing mental health in pupils of secondary phase. The study was done in a population of 80 sport's people, (handball) and fighting arts (karate and judo), The population was chosen in arbitrary way, and to collect reports of the study, and to be sure of the objectives, the descriptive. Adding to this, the use of mental health scale .

**Keywords:** sport and physical practices; mental health; secondary phase pupils (adolescence).

## 1-مقدمة ومشكلة البحث:

ان الممارسة الرياضية، وعلى اختلاف طبيعة نشاطاتها، تحتاج إلى قادة يتحملون المسؤولية في تحقيق أهدافها، وإنجاز نشاطاتها بكفاءة، وفعالية، وبدون تلك القادة الواعية و المسؤولية فإنه يتعذر علينا ممارسة نشاطاتها المرغوب فيها، بل يتخبطون في سعيها نحو تحقيق أهدافها وطموحاتها، وتطور التربية الرياضية أصبح واضحاً في عصرنا الحالي؛ أي أن تقدم الأمم نتيجة طبيعية لفعالية قيادتها في العديد من المجالات، ولذا تحاول العديد من المؤسسات الرياضية الكثف عن القدرات القيادية بين أفرادها، ومن ثمة العمل على تدريبها حتى تُواكب الحياة العصرية اليوم وما تشهده من تغيرات وتحولات سريعة مست جميع قطاعات الحياة العصرية، خصوصاً أن التربية الرياضية ظلت إلى زمن غير بعيد عملية نقل لأنماط الحياة من جيل إلى جيل آخر. حيث كانت التربية الرياضية قديماً عملية يتولاها الوالدان و على الطفل أن يقلد والده في رمي الحربة مثلاً و تعلم بعض النشاطات البدنية التي تؤهله لمقاومة ظروف الحياة و صعوبتها و على الرغم من هذا كانت الطبيعة هي المدرسة الوحيدة لتربية الطفل و المجتمع الأول. (نشوان عبد الله نشوان ، ص 15)، الشيء الذي طرح إشكالية طريقة التعلم و تكوين الطفل من جميع الجوانب بعيداً عن الأعباء و الاضطرابات النفسية، التي يعاني منها المراهق مما أدى إلى زيادة من جهد الباحثين وتفكيرهم للوصول إلى نتيجة لهذه المشاكل النفسية عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية الجماعية منها و الفردية. لذا أصبح الاهتمام بموضوع الصحة النفسية بشكل متزايد سواء على مستوى الفردي أو الجماعي أو المجتمعي (أديب محمد الخالدي 2009 ، ص17)، خاصة بداية مرحلة المراهقة ، التي بدورها مرحلة عمرية، جد هامة، تحدث فيها التغيرات الفيزيولوجية و المورفولوجيا الشخصية، بحيث يصبح من الصعب التحكم في التلاميذ المراهقين، فالتربية البدنية والرياضية لها دورٌ في

تلبيةً وسدِّ حاجيات ومتطلبات المراهقين، خاصة، في مرحلة التعليم الثانوي، وهو الأمر الذي دفعنا إلى التّطرق لهذا الموضوع :ممارسة مختلف الأنشطة البدنية و الرياضية و انعكاسها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ، ومن خلال هذه الدراسة نحاول -جاهدين- أن نبرز حقيقة التربية البدنية والرياضية على أنّها لا تهتم بالبدن فقط، بل تتعدى إلى تنمية عدّة جوانب شخصية، نفسية، اجتماعية،... وغيرها، بإضافة إلى إجراء مقارنة بين الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية التي تساعد في تحقيق الصحة النفسية.

تشير الصحة النفسية إلى تكامل الشخصية و النضج الانفعالي الذي يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق، فهو يمهد تغلب العقل والرؤية على النزوات والتهور؛ أي يساعد على ضبط النفس وكبح جماحها والحد من شططها، وهكذا يكون الفرد الرياضي أكثرًا اتزانًا في تفكيره وتصرفاته، وأقل تحيزًا في أحكامه، فكأن هناك تضارب بين الانفعال الحاد وكل ما ينتمي إلى دائرة العقل والمعرفة، وبالتالي يسوء فهم الفرد المتعلم للموقف كما أنه يفقد القدرة على حل المشكلات، وتصبح أحكامه فاسدة إذ لا يرى الكثير من الحقائق، ومعطى الصحة النفسية يتضمن الفرد فيه الشعور بالرضا و السعادة والصمود أمام الشدائد و الأزمات، و القدرة على الإنتاج ، وهي ليست مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية، ومن الواجب مساعدة المراهق على معرفة النفس والاستبصار بها خلال تدريبه على حل المشكلات بالأسلوب الموضوعي والتركيز على الاهتمام بالصحة الجسمية فهي خير وسيلة لمقاومة الضغوط النفسية، ولقد أصبح المراهق يمارس الأنشطة الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية من أجل نقادي الضغوط النفسية والقلق والتوتر وكذلك الاستثارة الانفعالية العالية للوفاء بمتطلبات تحقيق الإنجاز ،و بالرغم من الأهمية التربوية للرعاية النفسية للناشئ الرياضي إلا أنها لم تلقي القدر الكافي من الاهتمام أثناء إعداد و تخطيط برامج التدريب و المنافسات الرياضية، وأصبح من الشائع أن

يفقد المجال الرياضي ناشئاً واعداء كان يمتلك المقومات الأساسية للتفوق الرياضي نتيجة لعدم إحاطته بالرعاية النفسية من قبل المدرب والأسرة وكذا المدرسة و المهتمين برياضة المراهق، حيث تشير الإحصاءات الحديثة إلى أن هناك أكثر من (70 مليون) مراهق يشتركون سنوياً في برامج التدريب و المنافسات الرياضية على مستوى العالم، لذا تعد الرعاية النفسية للناشئ المراهق أحد جوانب الإعداد الرياضي و تمثل نسبة الرعاية النفسية 35% بالنسبة لباقي جوانب الإعداد الأخرى منها 65% إعداد عقلي، 35% إعداد انفعالي.(طارق محمد بدر الدين، 2014، ص23).

و لكن المشكلة تكمن في كيفية توظيف و استخدام المعارف و النظريات المستخلصة من علم النفس الرياضي لتحقيق الرعاية النفسية المستمرة للمراهق الرياضي التي تبدأ منذ بداية ممارسة للنشاط الرياضي سواء كان فردي أو جماعي، وعلى ضوء مما سبق ذكره وبناء على هذه التقديرات النظرية لموضوعنا نجد أنفسنا أمام التساؤل الآتي :

- هل ممارسة التلاميذ الثانويين لمختلف الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية كفيل لتحقيق الصحة النفسية لديهم؟

- الفرضية العامة :

ممارسة النشاط البدني الجماعي كفيلة لتحقيق الصحة النفسية لدى الرياضي الثانوي.

- الفرضيات الجزئية:

- ممارسة النشاط البدني الجماعي كفيلة لتحقيق الصحة النفسية لدى الثانويين.

- ممارسة الفنون القتالية تساعد في تنمية الصحة النفسية لدى الثانوي.

2-الهدف العام من الدراسة :

-التعرف على مدى أهمية الممارسة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية للمتعلم وخاصة في مرحلة المراهقة، معرفة هدف الرعاية النفسية للمراهق ودورها في

تحقيق الصحة النفسية لديه. قياس درجة الفروق بين الأنشطة الفردية والجماعية لطبيعة الحالة النفسية للمراهق و محاولة التعرف على فعالية ممارسة الفنون القتالية ودورها في تنمية الصحة النفسية لدى الرياضيين المتمدرسين.

### 3-الدراسات السابقة و المشابهة :

#### 3-1-دراسة مقلاتي عبد الحفيظ (2006/2005):

بمعهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله الجزائر تحت عنوان : مدى انعكاس النشاط البدني الرياضي على الاضطرابات النفسية لدى موظفي الأمن الوطني ( دراسة حالة الطلبة الضباط بالمدرسة العليا للشرطة) سنة 2005 ،حيث تضمنت هذه الدراسة الجانب النظري الذي يحتوي على ثلاثة فصول الفصل الأول خصص فيه الباحث دراسته إلى التربية البدنية والرياضية في الأمن الوطني أما الفصل الثاني فقد تناول فيه موضوع القلق وعلاقته بالضغط، وفي الفصل الثالث تناول آثار الضغوطات النفسية أما الجانب التطبيقي فقد تم الاستعانة بمقياس إدراك الضغط.

بعد إجراء جميع الاستبيانات وتوزيعها على عينة طلبة المدرسة العليا للشرطة ،توصل الباحث إلى النتائج التالية :

-موظفي الأمن الوطني الممارسين للنشاط البدني الرياضي هم أقل تعرض لشدة الضغط بالمقارنة مع غير الممارسين و هذا ما أثبتته اختبارات "ت" ويؤكد ما جاءت به الفرضية الثانية من البحث.

- موظفي الأمن الوطني الممارسين للنشاط البدني والرياضي لهم أبعاد استراتيجية المقاومة وهي الأبعاد التالية: اتحاد المسافة ضبط الذات، المواجهة، البحث عن السند اجتماع وتحمل المسؤولية، وهو ما جاء ت به الفرضية الثالثة التي أكدها الباحث من خلال البحث .

من خلال العملية الاستطلاعية المسحية على البحوث و الدراسات السابقة يتبين لنا أنها تصب في اتجاه موضوعنا محل الدراسة، حيث بينت نتائج الدراساتين السابقتين أن فئة الشرطة تعاني من الضغط النفسي بالرغم من اختلاف عينة البحث، إذ أن الدراسة الأولى أجريت على فئة الشرطيين المتعرضين للعنف الإرهابي أي أن أولئك العاملين بالمصالح النشطة، و الدراسة الثانية أجريت على من هم في تريفص مهني بالمدرسة العليا للشرطة .

### 3-2-دراسة سليمانى جميلة:(2010/2009) :

" علاقة الفضاء المنزلي بالصحة النفسية لدى سكان أحياء القصبة بالجزائر العاصمة" بمعهد علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا بجامعة الجزائر .  
تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

- إيجاد العلاقة الإرتباطية بين الفضاء المنزلي و الصحة النفسية لدى سكا أحياء القصبة باختلاف الجنس ( ذكور / إناث).
- إيجاد العلاقة الإرتباطية بين الفضاء المنزلي و الصحة النفسي لدى سكان أحياء القصبة باختلاف الحالة المدنية ( متزوج / أعزب).
- إيجاد العلاقة الإرتباطية بين الفضاء المنزلي و الصحة النفسية لدى سكان أحياء القصبة باختلاف الوضعية المهنية ( عامل / بطال).

حيث اعتمدت الباحثة في الموضوع على المنهج " الوصفي " نظرا للإلمام بموضوع البحث ومتغيراته .في حين اعتمدت الباحثة على عينة قوامها ثلاثمائة ( 300 ) أسرة مقيمة في أحياء القصبة مقسمة على سبعة مقاطعات من أصل 26 مقاطعة موجودة القصبة ،هذه الأسر تقيم بأحياء ما تعرف بالدويرات .

كما اعتمدت الباحثة على أدوات القياس المتمثلة في:

- الملاحظة الطبيعية ، المقابلة نصف الموجهة ، قائمة مرجعية خاصة بالفضاء المنزلي ، مقياس الصحة النفسية. حيث توصلت إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة الارتباطية بين درجات الصحة ل نفسية ودرجات الفضاء المنزلي لسكان القصبه.

- عدم اختلاف العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية باختلاف السن (ذكور / إناث).

- عدم اختلاف العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية لسكان القصبه باختلاف الحالة العائليه .

#### 4-الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة :

##### 4-1- الطريقة و أدوات البحث :

##### 4-1-1-المنهج العلمي المتبع:

من أجل التحليل والدراسة الشكلية لطبيعة الموضوع المقترح فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي ، حيث يقصد به مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج ( بشير صالح الرشدي ، 2000 ، 59).

##### 4-1-2-مجتمع الدراسة:

ويتمثل مجتمع بحثنا في الأندية التالية:

| الأندية  | عدد أفراد النادي |
|----------|------------------|
| تيازة    | 14               |
| القلية   | 18               |
| حطاطية   | 14               |
| بوسماعيل | 22               |
| فوكة     | 12               |

#### 4-1-3- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

اشتملت عينة البحث على 80 رياضي من أصل 190 موزعين على النشاط الجماعي وهو كرة اليد و الفنون القتالية وتضم الكاراتي و الجيدو صنف ذكور فقط. وقد قمنا باختيار العينة بطريقة مقصودة و بعد ذلك قمنا بتوزيع المقياس على الرياضيين و هذا بطرق مختلفة وفي أوقات متعددة حسب الإمكانيات الموجودة مع الإستعانة بالزملاء و المسيرين و حتى رؤساء الأندية.

#### 4-1-4- أدوات البحث:

مقياس الصحة النفسية: قام بوضع المقياس كل من: ليونارد، وديرجيتس، سليمان و لينوكوفي، تحت عنوان **SCL-90-R**، ثم قام أبوهين بتعريب المقياس، وتقنيه على البيئة العربية، وذلك بحساب صدق المقياس (أبوهين 1992).- يتكون المقياس من 90 عبارة تتدرج تحت تسعة أبعاد.

#### 5- الوسائل الإحصائية:

5-1- المتوسط الحسابي: ويطلق على المتوسط الحسابي أيضا الوسط الحسابي ويعد أكثر أنواع المقياس استعمالا ويعني: مجموع قيم المشاهدات مقسوما على عددها، ويمكن التعبير عن هذا المفهوم بالعلاقة الرياضية الآتية

5-2- الانحراف المعياري: الانحراف المعياري يمثل أحد مقاييس التشتت وأكثرها شيوعا وهو يعرف بالجذر التربيعي للتباين، وبمعنى أدق: هو الحذر التربيعي لمجموع مربعات الانحراف المعياري عن وسطها الحسابي مقسوما على حجم العينة ومربعة تساوي التباين (ع2) وقانونه كالآتي:

5-3- اختبار "ت" (T. Test):ويمكن القول أن اختبار "ت" يستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات غير المرتبطة والمرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية.



## 6- عرض و تحليل النتائج :

### 6-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأول:

نص الفرضية: ممارسة النشاط البدني الجماعي كفيل لتحقيق الصحة النفسية لدى الثانويين.

من أجل فحص هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد مقياس الصحة النفسية في النشاط البدني الجماعي والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (1) يوضح: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي:

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | أبعاد المقياس          |
|-------------------|-----------------|--------|------------------------|
| 4.72              | 7.70            | 27     | بعد الأعراض الجسمية    |
| 5.06              | 11.77           |        | بعد الوسواس القهري     |
| 5.47              | 7.25            |        | بعد الحساسية التفاعلية |
| 6.72              | 10.37           |        | بعد الاكتئاب           |
| 4.15              | 5.29            |        | بعد القلق              |
| 4.15              | 5.29            |        | بعد العداوة            |
| 3.01              | 4.92            |        | بعد الفوبيا            |
| 4.07              | 6.25            |        | بعدا لبارانويا         |
| 5.98              | 5.81            |        | بعد الذهانية           |
| 4.60              | 8.92            |        | بعد عبارات أخرى        |
| <b>37.06</b>      | <b>73.48</b>    |        | <b>المجموع الكلي</b>   |

### تحليل نتائج الجدول رقم (01):

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (01) يتبين لنا أن متوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية ككل قد بلغ (73،48) و انحراف المعياري قدره ( 37،06) و هي نسبة ضعيفة مقارنة بالمجال الفرضي و المقدر ب ( 73،44 ) أي أن

استجابات أفراد العينة كانت بدرجة ضعيفة، وهو ما يعكس تمتعهم بصحة نفسية جيدة. وفي حالة ما إذا أخذنا بعد الأعراض الجسمية نجد أن قيمة المتوسط الحسابي قدر ب (0,77) وانحراف معياري بلغت قيمته ( 4,72 )، وعند مقارنتها بالمجال الفرضي للبعد والمقدر ب (0,88) يتضح لنا أنها تتدرج ضمن الدرجة الضعيفة، أي عينة البحث لا تظهر فيهم تأثيرات أعضاء الجسد المرتبطة بالجهاز العصبي اللاإرادي بذلك فهم يتمتعون بأداء وظيفي لمختلف الأغراض الجسمية . أما فيما يخص البعد الثاني والمتمثل في الوسواس القهري نجد أن قيمة المتوسط الحسابي قد بلغت (11,77) وبانحراف معياري قدره (5,06). عند مقارنتها بالمتوسط الفرضي المقدر في المجال ( 9 - 15 ) نجد أنها ضعيفة أي أن أفكار التي تسيطر على ذهن الفرد دائما ما يقوى على التخلص منها دون بذل أي جهد . لكن فيما يخص المتوسط الحسابي لبعد الحساسية التفاعلية و المقدر ب (7,25) و بانحراف معياري قدر ب (5,47) تبين لنا أنها قيمة ضعيفة في حالة ما إذا قورنت بالوسط الفرضي والذي بلغ ( 0 - 7,2 ) هذا يعني أنه لأفراد العينة ذو حساسية تفاعلية منخفضة و درجة مرتفعة من تقديرات الذات وهو نفس الشيء بالنسبة لبعد الاكتئاب والقلق، والعداوة، وكذا البارانويا، إذ نجد أن متوسطات الحسابية في هذه الأبعاد تقدر ب ( 10.37 ، 5.29 ، 4.92 ، 5.29 ) وانحرافات معيارية بلغت قيمتها ب ( 6.72 ، 4.15 ، 3.01 ، 4.15 ) وعند مقارنتها بالمتوسط الفرضي نجدها تتدرج ضمن مجال ضعيف جدا هذا الأمر يشير إلى أن الأفراد العينة قد تحكموا في كل أنواع السلوكات سواء كانت اعتدائية أو تلك المصاحبة للإكتئاب و القلق مما يؤدي إلى تزايد للطاقة و الدافعية أثناء الأداء الحركي ، وهو ما يثبت الحالة النفسية الجيدة للرياضي المراهق . و ن جهة أخرى يتبين لنا أيضا أن البعد الفوبيا والمقدر بمتوسط حسابي (6,25) وانحراف معياري ب (4,07) وهو قيمة ضعيفة في حالة ما تم مقارنته بالوسط الفرضي والمقدر

في المجال ما بين (4,9 – 9,6) أي أن أفراد عينة البحث لم يكن لديهم تلك السمات كالكشك والعداء و المركزية حول الذات بالإضافة إلى تمتعهم بالاستقلال الذاتي أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية كل هذا ولد في تقويتهم للقضاء على الهلاوس السمعية لبعد الذهانية والمقدر متوسطها الحسابي (5,81) وإنحراف معياري (5,98).

## 6-2- عرض وتحليل نتائج الفرضة الثانية:

**نص الفرضية:** ممارسة الفنون القتالية تساعد في تنمية الصحة النفسية لدى التلميذ الثانوي.

من أجل فحص هذه الفرضة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد مقياس الصحة النفسية في النشاط البدني الفردي والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول رقم (02) يوضح: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي:**

| أبعاد المقياس          | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |              |
|------------------------|--------|-----------------|-------------------|--------------|
| بعد الأعراض الجسمية    | 27     | 2.19            | 3.11              |              |
| بعد الوسواس القهري     |        | 6.88            | 2.84              |              |
| بعد الحساسية التفاعلية |        | 3.26            | 2.79              |              |
| بعد الاكتئاب           |        | 5.30            | 1.89              |              |
| بعد القلق              |        | 2.26            | 1.68              |              |
| بعد العداوة            |        | 2.26            | 1.68              |              |
| بعد الفوبيا            |        | 2.80            | 2.29              |              |
| بعد البارانويا         |        | 4.26            | 2.56              |              |
| بعد الذهانية           |        | 2.00            | 1.76              |              |
| بعد عبارات أخرى        |        | 3.92            | 2.89              |              |
| <b>المجموع الكلي</b>   |        |                 | <b>36.07</b>      | <b>16.44</b> |

من خلال نتائج الجدول رقم (02) للمقياس الصحة النفسية للفنون القتالية حيث يتبين لنا أن متوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية ككل قد بلغ (36.07) وانحراف المعياري قدره (16.4) و هي نسبة ضعيفة مقارنة بالمجال الفرضي والمقدر ب ( 73,44) أي أن استجابات أفراد عينة الفنون القتالية كانت بدرجة ضعيفة جدا، وهو ما يعكس تمتعهم بصحة نفسية جيدة . وفي حالة ما إذا أخذنا بعد الأعراض الجسمية نجد أن قيمة المتوسط الحسابي قد قدر ب(2.19) وانحراف معياري بلغت قيمته(3.11)، وعند مقارنتها بالمجال الفرضي للبعد والمقدر ب (0,88) يتضح لنا أنها تتدرج ضمن الدرجة الضعيفة ، أي عينة البحث لا تظهر فيهم تأثيرات أعضاء الجسد المرتبطة بالجهاز العصبي اللاإرادي بذلك فهم يتمتعون بأداء وظيفي سليم لمختلف الأغراض الجسمية .

أما فيما يخص البعد الثاني والمتمثل في الوسواس القهري نجد أن قيمة المتوسط الحسابي قد بلغت(6.88) وانحراف معياري قدره (2.8) وعند مقارنتها بالمتوسط الفرضي المقدر في المجال ( 9- 15 ) نجد أنها ضعيفة أي أن أفكار التي تسيطر على ذهن الفرد دائما ما يقوى على التخلص منها دون بذل أي جهد . لكن فيما يخص المتوسط الحسابي لبعد الحساسية التفاعلية والمقدر ب (3.26) و انحراف معياري قدر ب(2.79) يتبين لنا أنها قيمة ضعيفة في حالة ما إذا قورن بالوسط الفرضي و الذي بلغ ( 0- 7,2 ) هذا يعني أنه توجد علاقات بين أفراد العينة وتتعكس اثر هذه العلاقات على الجانب النفسي للرياضي حيث له درجة مرتفعة من تقديرات الذات . وهو نفس الشيء بالنسبة لبعد الاكتئاب والقلق ، والعداوة ، وكذا الفوبيا إذ نجد أن متوسطات الحسابية في هذه الأبعاد تقدر ب (5.30، 2.26، 2.26، 2.80) وانحرافات معيارية بلغت قيمتها ب (1.89، 1.68 ، 1.68، 2.29) وعند مقارنتها بالمتوسط الفرضي نجدها تتدرج ضمن مجال ضعيف جدا هذا الأمر يشير إلى أن الأفراد

العينة قد تحكمتوا في كل أنواع السلوكيات سواءا كانت اعتدائية أو تلك المصاحبة للإكتئاب و القلق مما يؤدي إلى تزايد الأداء الوظيفي للفرد الرياضي وزيادة الدافعية أثناء الأداء الحركي، وهو ما يثبت الحالة النفسية الجيدة للرياضي المراهق .

و من جهة أخرى يتبين لنا أيضا أن بعد البارانويا و المقدر بمتوسط حسابي (4.26) و إنحراف معياري ب(2.56) وهو قيمة ضعيفة في حالة ما تم مقارنته بالوسط الفرضي و المقدر في المجال ما بين ( 4,9 - 9,6 ) أي أن أفراد عينة البحث لم يكن لديهم تلك السمات كالكشك و العداء و المركزية حول الذات بالإضافة إلى تمتعهم بالاستقلال الذاتي أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية، كل هذا ولد في تقويتها للقضاء على الهلاوس السمعية لبعدها الذهنية والمقدر متوسطه حسابي ب(2) وإنحراف معياري (1.76).

#### 7- مناقشة نتائج البحث و تفسيرها :

#### 7-1- مناقشة نتائج البحث على ضوء الفرضية الجزئية الأولى .

بعد عرض و تحليل النتائج الأداة البحثية و المتمثلة في مقياس الصحة النفسية لليونارد، وديرجيتس، سليمان ولينوكونفي، تحت عنوان SCL-90-R : , ثم قام أبوهين بتعريب المقياس ,وتقنيه على البيئة العربية وذلك, بحساب صدق المقياس (أبوهين .1992).حيث يتكون المقياس من 90 عبارة تندرج تحت تسعة أبعاد.

و بعد توزيعه على أفراد العينة و المتمثلة في تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي والممارسين للنشاط البدني الرياضي خارج إدارة الصف التربوي، أي بعض النوادي الرياضية لكرة اليد لولاية تيبازة و بدءا بتحليلنا للإجابات و انطلاقا من نص الفرضية الجزئية الأولى و المتمثلة فيما يلي: ممارسة النشاط البدني الجماعي كفيلة لتحقيق الصحة النفسية لدى الثانويين.

و من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (02) و على ضوء عبارات المقياس جاءت إجابات التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي الجماعي والمتمثل في كرة اليد تبينت صحة هذه الفرضية، أي أن ممارسة كرة اليد تساعد في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وهذا بعد ما قمنا بحساب المتوسط الحسابي المقدر ب (73.48)، وبعد مقارنته بالوسط الفرضي يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي تقع ضمن المستوى المنخفض (37 - 144) وإنحراف معياري و المقدر ب ( 37.06 ) هذا ما يؤكد على أن درجة هذه الأعراض ( الاكتئاب ، القلق ...إلخ) منخفضة لدى أفراد العينة نظرا لممارستهم للأنشطة الجماعية التي أصبحت تساهم بشكل كبير في التخلص من بعض الإضطرابات التي تصاحب نفسية المراهق المتعلم كالوسواس القهري والاكتئاب و القلق والذهنية بالإضافة إلى الحساسية التفاعلية والعدوان والخوف .

وهذا ما يتوافق ونتائج دراسة مقالاتي عبد الحفيظ تحت عنوان: مدى انعكاس النشاط البدني الرياضي على الاضطرابات النفسية لدى موظفي الأمن الوطني (دراسة حالة الطلبة الضباط بالمدرسة العليا للشرطة) سنة 2005، حيث توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

- موظفي الأمن الوطني الممارسين للنشاط البدني الرياضي هم أقل تعرض لشدة الضغط بالمقارنة مع غير الممارسين و هذا ما أثبتته اختبارات "ت" ويؤكد ما جاءت به الفرضية الثانية من البحث .

- موظفي الأمن الوطني الممارسين للنشاط البدني والرياضي لهم أبعاد استراتيجية المقاومة وهي الأبعاد التالية: اتحاد المسافة ضبط الذات، المواجهة، البحث عن السند اجتماع وتحمل المسؤولية، وهو ما جاء ت به الفرضية الثالثة التي أكدها الباحث من خلال البحث .

ينظر في هذا السياق إلى أن الفرد الممارس ذو الصحة النفسية السليمة، وتتماشى مع متطلبات الحياة. وعلى ضوء الخلفية المعرفية للأنشطة الجماعية لها ميزة خاصة، حيث يلتبس منها الفرد الراحة النفسية و الجسمية، لاعتبارها تعبيراً عن ما هو شعوري، وكذلك حريته ووجوده كفرد لما تسمح له الفرصة لإثبات نفسه، وهي حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر والجنس، وهي منظمة ومطورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة، علي شكل النشاط بدني رياضي لاصفي علي أساس برامج.(اسامة كامل راتب، ابراهيم عبد ربه خليفة، 1999، ص 128)، كونها تلعب دور كبير في التنفيس على النفس والشعور بالاسترخاء و التخفيف من بعض الأمراض والاضطرابات النفسية والحد من التوترات للمراهق.

(محمد عوض بسيوني، 1992، ص 42).

و نظراً لدينامكية الجماعة في تحسين الجانب النفسي للممارس من خلال الاندماج فيها، حيث يرى خليل عبد الرحمن المعاينة أن الجماعة وحدة اجتماعية يشتركون جميعاً في تنظيم معين، مما يجعل الفرد الشعور بالراحة والطمأنينة.(خليل عبد الرحمن المعاينة، 2007، ص 92) و استخدامها لبلوغ هدف معين، و يضيف «ويل» Weil في نموذج التدريس 1972: "أن استخدام الجماعات:(مايكل رينولدز ، 2003، ص 27)، للتعلم أي أن السلوك المتعاون يعد محفزاً ومنشطاً".

وحسب النظرية التفاعلية لبناء الجماعة، يمكننا اعتبار فريق الألعاب الجماعية يربطهم نوع من نشاط والعاطفة والتفاعل والمعايير، حيث تعتبر هذه النظرية أن سلوك لاعبي الفريق ترتبط أجزاؤه وأن ما يفعله اللاعبون خلال المباريات يؤثر في بعضهم البعض، وأن التفاعل والمشاركة في المباريات يزيدان من درجة التجاذب بين اللاعبين، وأن الصداقة والحب يزيدان من التفاعل بين اللاعبين

كما أن التفاعل يؤدي الى التماسك، و التماسك يؤدي الى قيام معايير الأداء الفني و الخططي .

وأضاف كارون ( Carron, A. V : 1988, 37 ) ، حول ديناميكية الجماعة في الرياضة والذي يصور غالبية المداخلات و المخرجات التي تعمل داخل الجماعة الرياضية، و قد حدد المداخلات بخصائص أو سمات العضوية (السمات الاجتماعية والنفسية والبدنية) للبناء الجماعة والفرد الذي بدوره عنصرا فعال فيها.

#### 7-2- مناقشة نتائج البحث على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض و تحليل النتائج الأداة البحثية و المتمثلة في مقياس الصحة النفسية لصاحبه .

وبعد توزيعه على أفراد العينة و المتمثلة في تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي والممارسين للنشاط البدني الرياضي خارج إدارة الصف التربوي، أي بعض النوادي الرياضية وبدء بتحليلنا للإجابات وانطلاقا من نص الفرضية الجزئية الثانية و المتمثلة فيما يلي : "ممارسة الفنون القتالية تساعد في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي".

ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (02) و على ضوء عبارات المقياس جاءت إجابات التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي الفردي والمتمثل في الفنون القتالية، تبينت صحة هذه الفرضية ، أي أن ممارسة الفنون القتالية تساعد في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وهذا بعد ما قمنا بحساب المتوسط الحسابي المقدر ب (36.03) ، وبعد مقارنته بالوسط الفرضي يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي تقع ضمن المستوى المنخفض جدا (0-72) هذا ما يؤكد على أن درجة هذه الأعراض ( الاكتئاب ، القلق... إلخ) منخفضة لدى أفراد العينة بسبب ممارستهم للفنون القتالية التي أصبحت تساهم بشكل كبير في التخلص من بعض الاضطرابات التي تصاحب



نفسية المراهق المتعلم كالوسواس القهري و الاكتئاب و القلق و الذهانية بالإضافة إلى الحساسية التفاعلية و العداوة و الخوف . و ينظر في هذا السياق إلى الفرد الممارس ذو الصحة النفسية السليمة بأنه الفرد الذي تعلم إرضاء و إشباع ما جاءتة في موافق تتطلب ذلك ، مفصلا نتائج بعيدة المدى عن ذلك الإشباع الفوري و هذا يستلزم منه قدرة مناسبة من ضبط النفس و إدراك التام لدوافع سلوكه المختلفة ، و اختيار السلوك الذي يتفق مع ما لديه من قيم شخصية و معايير اجتماعية ، و تحمل مسؤولية ما يقوم به دون اللجوء إلى حيل الدفاعية . و على ضوء الخلفية المعرفية نجد " بيرنارد هارولد" الذي يعتبر هذه الأخيرة بأنها تتمثل في توافق الأفراد مع أنفسهم و مع العالم بالشكل عام و بالحد الأقصى من الفعالية و الرضا و البهجة و السلوك الاجتماعي المقبول و القدرة على مواجهة الحياة و تقبلها . و حسب ما توصلت إليه دراسة الباحث محمد رياض فحسي أثبت النتائج المتوصل إليها أن درجة القلق لدى الممارسين للفنون القتالية كانت منخفضة مقارنة بالتلاميذ الغير الممارسين .

و ذلك من خلال المبدأ المشترك بين جميع الفنون القتالية وهو المواجهة بين فردين.(Ortega, (J-M. ;), 1996. 67) و زيادة على خلفية النظرية تفضل الفنون القتالية باعتبارها تتميز بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم و اكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا : الاكتئاب و القلق و الخوف والانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعد على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثلا : الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف. وإضافة إلى هذا دورها في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وتجعل ممارسته دائما على تأهب للقيام بكل

الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة ، هذا فضلا عن أنها وسيلة للنمو الحسي الحركي و النفسي السليم .

ومن الجانب الاجتماعي و النفسي فهى تربي المراهق روح التضامن والتعاون بحيث تربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضات ، ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي(أفروجن يمين، وآخرون، 2006/2005، ص 70).

#### 8-استنتاج عام:

من خلال ما تقدمت به الدراسة من تحليل نظري لمعطيات البحث، وصولا إلى الجانب التطبيقي الذي تناول مجموعة من الأدوات العلمية المتمثلة في كل من مقياس الصحة النفسية، الموجه لتلاميذ الطور الثانوي الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية الجماعية والفردية خارج المؤسسة التربوية، وباستعمال المعالجة الإحصائية الخاصة بمتغيرات كل فرضية والتي دارت حول الإشكالية العامة : هل ممارسة التلاميذ الثانويين لمختلف الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية كفيل لتحقيق الصحة النفسية لديهم؟فقد هدفت الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي وكذا ممارسة الفنون القتالية في تنمية الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، ومعرفة الفروق بين التلاميذ في درجة الصحة النفسية تبعا لمتغير نوع النشاط سواء جماعي أو فردي.

#### انتهت الدراسة الى مجموعة من النتائج هي:

1-ممارسة النشاط البدني الجماعي و كرة اليد خاصة تلي تحقيق الصحة النفسية لدى الثانويين.

2- ممارسة الفنون القتالية تساعد في تنمية الصحة النفسية لدى الثانوي.

## 9-المراجع والمصادر:

- 1) أديب محمد الخالدي : الصحة النفسية (نظرية جديدة) ، جامعة المستنصرية (العراق) و بعض الجامعات العربية ، ط1 2009 .
- 2) أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة،1999.
- 3) أفروجن يمين، سليمان سمير ، جودير علي : مدى تأثير رياضة الكاراتي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين ، جامعة الجزائر ، 2006/2005 .
- 4) بشير صالح الرشدي : مناهج البحث التربوي، ط1، كلية التربية، جامعة الكويت،2000 .
- 5) خليل عبد الرحمن المعاينة: علم النفس الاجتماع، دار الفكر، ط2، عمان، الأردن، 2007.
- 6) طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، كلية علم النفس الرياضي جامعة الاسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة، ط1 2014 .
- 7) عدنان حسين الجادري: الاحصاء الوصفي في العلوم التربوية، دار المسيرة للطباعة و النشر، 2007، ص370.
- 8) مايكل رينولدز، ترجمة: طارق الاجهوري: عمل المجموعة في التعليم والتدريب - أفكار للممارسة -، مجموعة النيل العربية، ط1/ مصر، 2003
- 9) محمد عوض بسيوني: نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 10) نشوان عبد الله نشوان : فن الرياضة و الصحة، ط1 كلية الآداب و العلوم والفنون جامعة عمان الأهلية.
- 11) Carron, A. V : 1988, *groupe Dynamics in sport*, London, on : Spodym,
- 12) Ortega, (J-M. ), -*Au-delà du combat*-, éd., Guy Trépanier, Paris, 1996