مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية /المجلد: 07 /العدد: 02 -2022، ص:192_210
ISSN: 2507-7201 EISSN: 2602-6899 NDL: 787-2016
ASJP: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/208

الصحة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة

The mental health and its relationship to self-esteem among Sports facilities workers for khenchela state

عبابسة يوسف*[1]، مساحلي الصغير[2]، ساغي عبد القادر[3]
[1] جامعة سطيف 2 (الجزائر)، yo.ababsa@univ-setif2.dz
[2] جامعة سطيف 2 (الجزائر)، Mseghir19@yahoo.fr
[3] جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة (الجزائر)، a.saghi@univ-setif2.dz

تاريخ الإرسال: 2022/06/19	تاريخ القبول:2022/09/11	تاريخ النشر: 2022/09/15

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية وتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة، حيث شملت عينة الدراسة 70 عاملا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ولتحقيق هدف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي من خلال استخدام مقياس الصحة النفسية للباحثين " الزبيدي والهزاع 1997 "، ومقياس تقدير الذات للباحث " كوبر سميث 1967 "، وقد خلصت الدراسة إلى أن مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة، وأن مستوى تقدير الذات مرتفع لديهم، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية قوية ودالة إحصائيا بين الصحة النفسية وتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية1؛ تقدير الذات؛ المنشآت الرياضية.

Abstract: This study aimed to know the relationship between mental health and self-esteem among Sports facilities workers for khenchela state, where the study sample included 70 workers who were chosen randomly.to realize the target of this study a descriptive correlative method is adopted through the use of mental health criterion for the two researchers (El zoubaydi and El hazaa 1997) and the researcher (cooper smith 1967) self-esteem. The study concluded that the level of

* المؤلف المرسل.

mental health is high among Sports facilities workers for khenchela state, and that the level of self-esteem is high for them, and the results revealed a strong correlation and statistical significance between mental health and self-esteem among t Sports facilities workers for khenchela state.

Key words : MENTAL HEALTH; SELF-ESTEEM ; SPORTS FACILITIES

1- مقدمة ومشكلة البحث:

تعد المنشآت الرياضية ركن أساسي في ممارسة مختلف الرياضات وذلك لما توفره من هياكل وتجهيزات تسمح بالممارسة السليمة للرياضة مما استوجب على المشرفين والقائمين على مختلف المنشآت الرياضية من مركبات رياضية وغيرها بتوفير استراتيجية فعالة قصد التسيير الحسن لها ورفع كفاءة أداء العاملين بها، حيث يعد الاهتمام بأداء وجودة العاملين بالمنشآت الرياضية عنصرا هاما لمواكبة التطورات العالمية في مجال التسيير الإداري والرياضي، حيث ذكر (عزوز وحويش 2021) بأن مهمة الإداري بالمؤسسات الرياضية هيا استعراض لكافة المتطلبات قصد تحقيق الأهداف وذلك من خلال رفع مستوى الأداء الرياضي باعتماد أساليب وطرق تضمن التحسين المستمر لأداء العاملين بالمنشآت الرياضية الحديثة (عزوز وحويش، 2021: 345).

وعلى هذا الأساس فتوفير الظروف المناسبة للعاملين بالمنشآت الرياضية يعد حتمية وضرورة ملحة قصد تحقيق الرضا والارتياح لهم، مما يكسبهم مستوى مرتفع من الصحة الجسدية والنفسية، حيث يعد الاهتمام بالصحة النفسية للعامل والموظف عنصر مهم في مواجهة ضغوط العمل وتحقيق التوافق النفسي لديهم، وهذا يعنبر من أهم الأهداف التي يسعى لها علماء النفس والطب النفسي، فقد أصبح المتصفح لمعاجم وكتب علم النفس لا ينفك يرى أن موضوع الصحة النفسية يستحوذ على اهتمام العديد من الباحثين

في الشأن الاجتماعي والتربوي لمعرفة ماهيته وطرق قياسه وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى (الجنس، الضغوط النفسية، الكفاءة المهنية، الرضا الوظيفي وغيرها...)، حيث نجد العديد من الدراسات الوطنية والعربية التي تناولت الموضوع وكل عالجه من وجهة نظر مختلفة ولعل أهما دراسة (مريم غالي2014) والتي هدفت إلى قياس مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات، حيث خلصت الدراسة إلى وجود مستوى منخفض للصحة النفسية لدى الطلبة، وأنه توجد فروق في مستويات الصحة النفسية لصالح الإناث.

وأجرت (فتيحة مزياني 2014) دراسة حول أثر الضغط المهني على الصحة النفسية والجسمية لدى المديرين، وقد توصلت دراستها إلى أن مصدر الضغوط المهنية تؤثر سلبا على الصحة النفسية والجسمية للمديرين، كما قام (تومیات ولزنك 2021) بدراسة حول الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث توصلت الدراسة إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بمستويات متباينة للصحة النفسية والأداء الوظيفي، وأنه توجد علاقة دالة احصائيا بين الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

فالمستوى المرتفع للصحة النفسية يساهم في إزالة الضغوط المهنية وتحقيق الرضا المهني لدى العاملين بالمنشآت الرياضية ويساعدهم على أداء عملهم بكفاءة وامتياز مما يخلق لهم تقدير ذات إيجابي حول أنفسهم.

فالتقييم الإيجابي للذات يكسب العامل القدرة على حل المشاكل ومواجهة الفشل، لأن تقدير الذات له أهمية كبيرة في حياة الفرد فهو بمثابة القوة الدافعة نحو تأكيد ذاته وتحقيق طموحاته، حيث يرى (hamacheck) " أن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنهم جديرون بالاحترام والتقدير، أما

الذين لديهم تقدير ذات منخفض فلا يرون قيمة وأهمية في أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يتقبلونهم ويشعرونهم بالعجز"(عمور، 2018: 17).

ومن هذا المنطلق فموضوع دراستنا يتمحور حول معرفة طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية وتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لذا ترتكز مشكلة دراستنا في التساؤل الرئيسي:

– ما طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية وتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة ؟

وقد صغنا الفرضيات التالية للإجابة عن تساؤلات دراستنا وهي كما يلي:

– توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية وتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة.

– مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة.

– مستوى تقدير الذات مرتفع لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة

2– الهدف العام من الدراسة:

تهدف دراستنا إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية وتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة، بالإضافة لمعرفة مستوى الصحة النفسية وتقدير الذات لديهم.

كما تتمثل الأهمية النظرية للدراسة في التحديد الدقيق لمتغيراتها وجمع أهم وأحدث المعلومات من أجل توضيح العلاقة بين الصحة النفسية وتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية ، بينما تتمثل الأهمية التطبيقية في الاستفادة من نتائج هذه الدراسة ، حيث نتطلع أن يستفيد المسؤولون في قطاع الشبيبة

والرياضة من دراستنا في اعداد برامج عمل وتكوين من شأنها الرفع من مستوى الصحة النفسية وتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- **الصحة النفسية:** يعرفها (توميات ولزنك، 2021) بأنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا واجتماعيا مع نفسه ومع الاخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة وسلوكه عاديا بحيث يعيش بسلام(توميات ولزنك، 2021: 607).

ويستخلص الباحث بأنها: تمتع العامل ببعض الخصائص الإيجابية كالمهارات الاجتماعية في المعاملة وتكوين علاقات شخصية وطيدة تساعده على حسن التوافق مع نفسه وبيئة عمله من خلال حصوله على درجات مرتفعة في مقياس الصحة النفسية

- **تقدير الذات:** وقد ذكرت (مريم سليم، 2003) أن تقدير الذات هو" مجموع المشاعر والقناعات التي يكونها الفرد عن ذاته، وأن تقدير الذات يبنى على ما يعتقده الفرد وما يشعر به إزاء صورته لنفسه (عمور، 2018: 143).

ويستخلص الباحث أن تقدير الذات هو تقييم العامل لذاته في نواحي مختلفة من خلال الدرجة التي يحصل عليها في مقياس تقدير الذات.

- **المنشآت الرياضية:** هي كل هيكل مهيأ للنشاط الرياضي التابعة لسلطات دوواين المركبات المتعددة الرياضات والملاعب التابعة لسلطة الإدارة المكلفة بالشبيبة والرياضة (منجحي وآخرون، 2019: 191).

ويستخلص الباحث أن المنشآت الرياضية عبارة مجموعة من المساحات والفضاءات المخصصة لممارسة الأنشطة الثقافية و الرياضية بطريقة منتظمة.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- **المنهج المتبع.**

بما أن دراستنا تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية وتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي كونه المنهج الذي يستخدم في تحديد اتفاق التغيرات في عامل معين مع التغيرات في عامل أخر(باقي و أخرون، 2022: 214).

- **الدراسة الإستطلاعية**

تعد الدراسة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الدراسة الأساسية لتفاديها مستقبلا.

وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على 20 عاملا بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة ، وكان الغرض منها معرفة ما يلي:

- الممارسة العملية لتوزيع مقياس الصحة النفسية ومقياس تقدير الذات.
- التحقق من استيعاب العاملين لعبارات وفقرات أدوات البحث.
- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحثين أثناء الدراسة الأساسية.
- حساب ثبات و صدق أدوات القياس المستعملة في البحث.

- **العينة وطرق اختيارها.**

العينة هي فئة تمثل مجتمع البحث أو جمهور البحث، أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون مشكلة البحث (دويدري، 2000: 305).

وتمثلت عينة الدراسة في العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة والذي بلغ عددهم **70 عاملا** موزعين على المركبات الرياضية بالولاية والجدول التالي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مكان العمل.

جدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مكان العمل.

مكان العمل	العدد الكلي	النسبة المؤوية

المركب الرياضي 1 نوفمبر 1954	20	% 28.57
المركب الرياضي زروالي عبد الحميد	20	% 28.57
القاعة المتعددة الرياضات –قايس–	15	% 21.42
القاعة المتعددة الرياضات –المحمل–	15	% 21.42
المجموع	70	% 100

المصدر: إدارة المركبات الرياضية لولاية خنشلة.

– مجالات الدراسة.

المجال المكاني: قام الطالب الباحث بتوزيع واسترجاع استمارات الدراسة على العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة.

المجال الزمني: يقصد به الوقت المخصص لإجراء الدراسة الميدانية فكانت الفترة الممتدة ما بين 2022/20/24 إلى غاية 2022/03/22.

– **إجراءات البحث / الدراسة:** للدراسة متغيرين رئيسيين هما:

المتغير المستقل: الصحة النفسية.

وهو المتغير الذي يرغب الباحث التعرف على أثره في المتغير التابع.

المتغير التابع: تقدير الذات.

هو النتيجة التي تنشأ نتيجة تأثير المتغير المستقل (سرحان، 2019: 99).

– الأداة / الأدوات.

أ– **مقياس الصحة النفسية:** أعده كامل الزبيدي وسناء مجول الهزاع 1997 ويتكون من 24 فقرة و ثلاثة بدائل للإجابة وهي (1–3) للفقرات الإيجابية ومن (3–1) للفقرات السلبية، وأن أعلى درجة للمقياس هيا (72) وأدنى درجة هيا (24) والمتوسط الفرضي (48)درجة (منصوري، 2018: 100).

ب- مقياس تقدير الذات: للباحث الأمريكي كوبر سميث (1967) حيث يعتبر هذا المقياس اتجاه تقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية الأكاديمية العائلية والشخصية، وقد بلغ عدد عبارات المقياس 25 عبارة موزعة على أربعة محاور موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (2) يبين محاور مقياس تقدير الذات.

المحور	العبارات الموجبة	العبارات السالبة	العدد
الذات العامة	19،4،1	25،24،18،15،13،12،10،7،3	12
الذات الاجتماعية	14،8،5	21	04
الذات العائلية	20،11،9	22،16،6	06
العمل(الرفاق،المحيط)	/	23،17،2	03

المصدر: زيوي عبلة وأيت حبوش سعاد (2019)، تقدير الذات لدى الطالب الجامعي، مجلة دراسات نفسية وتربوية، ص 107.

طريقة التصحيح: الإجابة (لا تنطبق) على العبارات السالبة نمنح الدرجة 1 أما إذا كانت الإجابة (تنطبق) نمنح الدرجة 0، وفيما يخص العبارات الموجبة نمنح الدرجة 1 للإجابة (تنطبق)، والدرجة 0 للإجابة (لا تنطبق).

- الأسس العلمية للأداة:

عرض الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية:

الثبات: اعتمدنا في استخراج عوامل الثبات على طريقة إعادة الاختبار ومعامل الفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (3) يبين معاملات الثبات لمقياس الصحة النفسية.

المحاور	عدد البنود	طريقة إعادة الاختبار	طريقة ألفا كرومباخ
المقياس ككل	**24**	0.92**	0.91

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

** دال عند (0.01)

يتضح من الجدول (3) أن معامل الارتباط لبيرسون بلغ 0.92 للمقياس وهذا عند مستوى الدلالة 0.01، كما نلاحظ أن معاملات ألفا كرونباخ تتمتع بثبات مرتفع بلغ 0.91 وهذا ما يؤكد بأن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

الصدق:

الصدق التمييزي: من خلال حساب الفروق بين متوسطات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس، كما هو موضح في الجدول:

جدول رقم (4) يبين معاملات الصدق التمييزي لمقياس الصحة النفسية.

البيانات / المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة – ت –	اتخاذ القرار
المجموعة العليا	**6**	52.17	11.37	3.77	0.011

المجموعة الدنيا	**6**	70.00	2.19	-	دال احصائيا

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (3.77 -) عند مستوى الدلالة 0.01، وأن الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا كانت كلها جوهرية ودالة احصائيا، وهذا الذي يسمح لنا بالقول أن المقياس صادق ويتمتع بقدرته التميزية العالية وقابل للتطبيق في الدراسة الحالية.

صدق الاتساق الداخلي: من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل بند والدرجة الكلية للمقياس وتحديد الدلالة الإحصائية.

حيث حصرت قيمة معامل الارتباط ما بين 0.56 و0.82 وكلها لها دلالة إحصائية عند المستوى الاستدلالي 0.01 و 0.05، وهذا ما يدل بأن المقياس يتمتع بصدق داخلي يجعل منه أداة صادقة لما وضعت لقياسه.

عرض الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات:

الثبات: تم حساب الثبات بطريقتين:

- **طريقة إعادة الاختبار**: حيث قدر معامل الارتباط ب 0.91.

- **طريقة ألفا كرونباخ:** بلغت قيمته 0.87، وهذا يدل على ثبات المقياس.

الصدق: وللحصول على صدق الأداة تم استخدام طريقتين هما:

- **طريقة الصدق الذاتي:** الذي هو جذر معامل الثبات والذي قدر ب 0.93.

- **طريقة حساب الصدق التمييزي:** بين المجموعتين العليا والدنيا للمقياس حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة العليا 12.35 بانحراف معياري 2.46، بينما قدر متوسط المجموعة الدنيا ب 21.57 وانحراف معياري قيمته 1.15، كما قدرت قيمة "ت" المحسوبة ب 12.64 -، وهيا قيم دالة احصائيا عند المستوى الاستدلالي 0.01 وتؤكد على صدق الأداة.

- **الأدوات الإحصائية .**

تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج spss 22 من خلال استخدام المعادلات التالية:

المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، اختبار " ت " للكشف عن الفروق بين المجموعات.

2-4 عرض وتحليل النتائج: عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة.

جدول رقم (5) يبين استجابات العاملين بالمنشآت الرياضية لمقياس الصحة النفسية.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
المقياس ككل	61,81	8,835	78,057

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss

يتبين من خلال الجدول (5) المستوى المرتفع للصحة النفسية لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة، وهذا ما توضحه نتائج المقياس حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي ب 61.81 وانحراف معياري 8.83 وتباين بلغ 78.05، وقد أكد العاملون بالمنشآت الرياضية على حرصهم على الحفاظ على سلامتهم الجسمية والنفسية وأنهم مستمتعون كثيرا كونهم محل اهتمام الآخرين، وهذا مما يدل على قبول الفرضية التي تنص على أن مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية: مستوى تقدير الذات مرتفع لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة.

جدول رقم (6) يبين استجابات العاملين بالمنشآت الرياضية لمقياس تقدير الذات.

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
الذات العامة	9,29	1,568	2,459
الذات الاجتماعية	3,39	,877	,770
الذات العائلية	4,94	1,222	1,494
العمل	2,50	,671	,450
المقياس ككل	20,07	3,381	11,432

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss

نلاحظ من خلال الجدول (6) أن أفراد العينة يرون ذاتهم العامة مرتفعة حيث بلغ المتوسط الحسابي لها 9.29 بانحراف معياري قدر ب 1.56 وتباين

قيمته 2.45 ، كما يتبين أيضا أن تقدير الذات (الاجتماعية، العائلية، العمل) لها مستويات مرتفعة لديهم، وهذا ما تؤكده نتائج المقياس ككل حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي ب 20.07 وانحراف معياري 3.38 وتباين بلغ 11.43 مما يدل على قبول الفرضية التي تنص على أن مستوى تقدير الذات مرتفع لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة.

عرض وتحليل نتائج الفرض الرئيسي: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية وتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة.

جدول رقم (7) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين مقياسي الصحة النفسية وتقدير الذات.

بيانات / متغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط بيرسون	اتخاذ القرار
الصحة النفسية	70	61,81	8,835	0.72**	0.01 دال احصائيا
تقدير الذات	70	20,07	3,381		

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss

** دال عند (0.01)

من خلال الجدول (7) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الصحة النفسية وتقدير الذات لدى لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة يساوي 0.72 وهي دالة عند المستوى الاستدلالي 0.01 مما يدل

على قبول الفرضية التي تنص بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية وتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة.

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

4-3-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (5) تبين أن مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة، فالمستوى المرتفع للصحة النفسية مؤشر على مدى رضاه عن عمله ويكون له اتجاه إيجابيا نحو ذاته، وتفسر هذه النتائج بأن للعملين بالمنشآت الرياضية ميول مهنتهم مما حقق لديهم راحة نفسية ومشاعر إيجابية نحو عملهم، وهذا الذي يدل على أن مستوى الصحة النفسية مرتفع لديهم، حيث يؤكد (توميات ولزنك 2021) أن العمل في المجال الرياضي يحقق مستوى مرتفع من الصحة النفسية وهذا ما توافق مع دراستهما التي خلصت إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بمستوى عال من الصحة النفسية، كما تتوافق هذه النتائج مع دراسة (أحمد وعلوان 2019) والتي خلصت إلى أن مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى طلبة ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، كون التكوين في المجال الرياضي يمكن الطالب من التفكير بالشكل السليم وإدراك الأزمات التي تواجهه في عمله المستقبلي مما يعزز مستوى الصحة النفسية لديه (أحمد وعلوان ، 2019: 168).

كما استخلصت دراسة (بليردوح وبجة 2021) بأن المستوى المرتفع للصحة النفسية يساهم بشكل كبير في تحقيق التوافق النفسي، فجودة الصحة النفسية تنمي طاقة الفرد وإمكاناته النفسية والعقلية والجسمية، وتمكنه من التدرب على حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة

ومساعدة الآخرين مما يشعره بالسعادة والرضا عن النفس (بليردوح وبجة 2021: 100)، وتأكد (غالي مريم 2014) في دراستها بأن الصحة النفسية تمكن الفرد من مواجهة المشكلات وتحقيق النمو الاجتماعي السليم وتساعده على النجاح المني وتدعم صحته الجسدية وتزيد كفاءته الإنتاجية (غالي 2014: 23).

وتتعارض هذه النتائج مع دراسة (وازي ونوار 2018) والتي توصلت إلى نتائج مفادها أن مستوى الصحة النفسية منخفض لدة العاملين بالقطاع الصحي وذلك بسبب الضغط المهني الذي يتعرضون له.

ومن خلال كل ما سبق يمكن القول أن المستوى المرتفع للصحة النفسية بالنسبة للعاملين بالمنشآت الرياضية يعد عنصر فعال في نجاح مهنته مما ينعكس بالإيجاب على المردود الثقافي والرياضي للممارسين.

4-3-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (6) تبين أن مستوى تقدير الذات مرتفع لدى لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة ، فتقدير الذات المرتفع يؤدي إلى الشعور بالرضا عن الحياة و عن ميادينها المختلفة كالعمل والدراسة، وهذا ما تؤكده الدراسة التي قامت بها كل من (زيوي و أيت حبوش 2019) حول تقدير الذات لدى الطالب الجامعي حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن تقدير الذات مرتفع لدى طلبة السنة الثانية جامعي.

حيث أشار (COOPER SMITH) إلى أن أصحاب المستوى المرتفع لتقدير الذات يتمتعون بالتوافق النفسي والشخصي والقدرة على تحمل المسؤوليات وإقامة علاقات ناجحة، ويعتبرون أنفسهم أشخاص هامين يستحقون الاعتبار والاحترام (فرطاس، 2018: 68).

كما يرى (ZEIM) أن الأفراد ذوي التقدير العالي للذات لا يظهرون تبعية للأخرين بصفة كبيرة، إذ أنهم يستطيعون إيجاد حلول لمشاكلهم بأنفسهم، فهم يتميزون بالاستقلالية والابتكار وأداء الأفعال الجريئة والقوية، ولا يجدون صعوبة في في تكوين صداقات مع الآخرين (بدرة، 2016: 402).

4-3-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرض الرئيسي: من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (7) تبين أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين الصحة النفسية وتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة ، فالعامل الذي يملك مستوى مرتفع من الصحة النفسية لديه القدرة على تحقيق ذاته واشباع حاجاته هذا ما أكدت عليه نظرية (MASLOW) في أن الحاجة إلى تحقيق الذات تأتي في قمة الهرم الترتيبي للحاجات، فكلما ارتفع مستوى الصحة النفسية ارتفع معه مستوى تقدير الذات وكان الدافع للعمل لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة وهذا ما يتوافق مع الدراسة التي قامت بها (زروالي وابريعم 2017) حيث أكدت على وجود علاقة ارتباطية قوية بين تقدير الذات والدافع المعرفي لدى الطلبة الجامعيين.

ومن خلال كل ما سبق نستنتج أن الصحة النفسية الدراسي تساهم في رفع مستوى تقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة.

- الخاتمة:

للمنشآت الرياضية دور فعال في تكوين الرياضيين وإدارة أوقات الفراغ، فهي التي تكون الجو الملائم للرغبة في ممارسة مختلف الرياضات والأنشطة الثقافية، فالعامل بالمنشآت الرياضية يساهم في جودة الأداء الرياضي عن طريق اشباع حاجات الرياضي وميولاته وتوفير الجو المناسب له للممارسة السليمة مما ينكس يخلق لدى العامل الشعور بالراحة النفسية وتقدير الذات

المرتفع عن عمله، وهذا ما خلصت إليه دراستنا حيث تم إثبات أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين الصحة النفسية وتقدير الذات العاملين بالمنشآت الرياضية لولاية خنشلة، وأن مستوى كلاهما مرتفع وينعكس على الأخر.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الدراسة نقترح بعض التوصيات التي من شأنها أن تكون آفاق مستقبلية لدراستنا وهي:

– إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول العوامل المؤثرة في الصحة النفسية وتقدير الذات لدى العاملين بالمنشآت الرياضية.

– إقامة ندوات داخلية وبرامج ارشادية للعاملين للتحسيس بأهميتهم ودورهم في تحقيق منتوج رياضي بمواصفات عالمية.

المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب:

- باقي، أحمد، و الوصابي، عبد العزيز، وبلمامون، سهيلة، وقزقوز، محمد. (2022) *المتميز في منهجية البحث العلمي*. قسنطينة: دار قيرطا للنشر والتوزيع.
- دويري، رجاء وحيد. (2000). *البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية*. بيروت: دار الفكر المعاصر.
- سرحان، محمد علي المحمودي. (2019). *مناهج البحث العلمي* (ط.3). صنعاء: دار الكتب.

المجلّات:

- أحمد، رافع، وعلوان، رفيق. (2019). "الصحة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ". *مجلة علوم الرياضة والتدريب* 5(3)، 161-170.
- بدرة، حورية. (2016، سبتمبر). "تقدير اللذات وعلاقته بالنضج المهني". *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*، العدد 26، 397-414.
- بليردوح، كوكب الزمان، وبجة،حياة. (2020). "التوافق النفسي والصحة النفسية: دراسة نظرية تحليلية ". *مجلة العلوم الاجتماعية*، 15(2)، 96-103.
- توميات، عبد الرزاق، ولزنك، أحمد. (2021). "الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ". *مجلة العلوم الاجتماعية و الانسانية* ، 11(2)، 603-622.
- زروالي، وسيلة، ابريعم، سامية. (2017، مارس). "علاقة تقدير الذات بالدافع المعرفي لدى عينة من طلبة جامعة (العربي بن مهيدي) بأم البواقي". *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، العدد 4، 1-24.
- زيوي، عبلة، و أيت حبوش، سعاد. (2019). "تقدير الذات لدى الطالب الجامعي" *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، 12(1)، 105-112.
- عزوز، محمد، و حويش، علي. (2021). "أثر رفع كفاءة الإدارة على التحسين المستمر في الأداء للعاملين داخل المنشآت الرياضية". المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، 18(1)، 344-355.
- مزياني، فتيحة. (2014). "أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة النفسية لدى المديرين. مجلة دراسات نفسية، 5(10)، 131-144.
- منجحي، مخلوف، بوصلاح، النذير، وزواوي، عبد الوهاب. (2019). "اعتماد مؤشرات التنمية المستدامة في إدارة المنشآت الرياضية بالجزائر ". *مجلة الابداع الرياضي* 10(3)، 188-202.
- منصوري، نبيل. (2018). "أبعاد ومستويات الصحة النفسية لدى تلميذ المرحلة الثانوية" مجلة *علوم الانسان والمجتمع*، 7(2)، 94-105.
- وازي، طاوس، ونوار،شهرزاد. (2018). "الضغط المهني والصحة النفسية لدى عمال القطاع الصحي ". *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية* ، العدد 28، 77-87.

<u>رسائل الماجستير والدكتوراه:</u>

- عمور، ربيحة. (2018). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي*. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مولود معمري. تيزي وزو.
- غالي،مريم. (2014). *الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة*. رسالة ماجيستير غير منشورة، جامعة وهران.
- فرطاس، يوسف. (2018). *عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي*. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مصطفى بن بولعيد. باتنة.