

---

---

ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية الفردية منها  
والجماعية و أثرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ  
الطور الثانوي  
(دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية تيبازة)

---

---

أ. عزازياسين، د. هواورة مولود  
معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3  
azzazyacine@yahoo.fr

## ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية الفردية منها و الجماعية و أثرها

### على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

(دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية تيبازة)

أ. عزاز ياسين، د. هواورة مولود

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3

azzazyacine@yahoo.fr

ملخص.

هدفت الدراسة: إلى إجراء مقارنة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي وكذا ممارسة الفنون القتالية في تنمية الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مع إيجاد الفرق الإحصائية بين هذه الأنشطة المختلفة أجريت الدراسة على عينة قوامها 80 رياضي من أصل 190 موزعين على النشاط الجماعي (كرة اليد) و الفنون القتالية (الكاراتيه و الجيد) صنف ذكور فقط، تم اختيارها بطريقة عشوائية، ولجمع البيانات الخاصة بالدراسة، ولتحقق من أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، لأنه ملائم وطبيعة الموضوع، لكن فيما يخص أدوات جمع البيانات استندنا إلى الكتب والمراجع، بالإضافة إلى استخدام مقياس الصحة النفسية لـ (ليونارد، وديرجيتس، سليمان و لينوكوفي) المكون من 10 أبعاد و90 عبارة. وقد تم تنظيم البيانات ودراستها باستعمال برنامج الحزم الإحصائية SPSS. إذ تم التوصل إلى النتائج التالية:

- للنشاط البدني الرياضي الجماعي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- لممارسة الفنون القتالية دور في تنمية الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية، الصحة النفسية، تلاميذ الطور الثانوي (المراهقة).

.Abstract

**The title of the study :** different sport and physical activities practice and its repercussion on mental health in pupils of secondary phase.

**The aim of the study :** this study aim to make a comparison between physical activity and sport practice group like handball and fighting arts, in developping mental health for secondary phase pupils and finding statistical differences between those different practices.

The study was done in a population of 80 sport's people from 190 ones, distributed on group activity (handball) and fighting arts (karate and judo) for men's category only.

The population was chosen in arbitrary way, and to collect reports of the study, and to be sure of the objectives, the descriptive method was used because it was the more suitable to the subject.

*But, concerning tools in collecting reports based on books and ,refenreces , adding to this ,the use of mental health scale of ( Lionard, Dirgitest ,Suliman and Linkovi) made by 10 dimenssions and 90 formulations.*

*The reports were organized and studied by using SPSS . The results were as following :*

*There are statistical differences between secondary phase pupils in mental health degree according to practice nature variable in group and individually.*

*The difference is supporting the individual sport population.*

**Key words :** *sport and physical practices, mental health, secondary phase pupils (adolescence)*

### 1- إشكالية البحث:

لقد شهدت الرياضة تطورا كبيرا في العالم، خاصة في البلدان المتقدمة، نظرا لإدراكها لما لها من أهمية بالغة في إعداد الفرد في شتى المجالات، حيث قبل ثلاثة قرون، نادي الفيلسوف الإغريقي "كومبينوس" بالمثل العليا التي تتضمن العلاقة بين السلام و التربية و بالدور الذي يمكن أن تلعبه هذه العلاقة في تحسين العلاقات بين الدوليات، و الرياضة كجزء من التربية العامة، لعبت في الماضي دورا بارزا في تحقيق السلام، و تحسين العلاقات بين الشعوب و الأمم و خير دليل على ذلك عقد اتفاقيات الهدنة بين الشعوب المتحاربة عند حلول موعد إقامة الدورات الأولمبية القديمة في عهد الإغريق. إلا أن الروح الرياضية التي كانت سائدة لدى الشعوب القديمة لم تترك آثارها الإيجابية في نفوس الرياضيين و القائمين على الإدارة الرياضية المعاصرة كما أن روح المحبة التسامح التي كانت المثل الأعلى للرياضي لم يعد لها وجود حقيقي في مجتمعاتنا اليوم و حل محلها الصدام و الخصام أحيانا و العدوان حيناً آخر حتى أصبح الشغب لا من مظاهر الرياضة الحديثة. و استغلال الملاعب الرياضية لتحقيق أهداف سياسية ما أدى إلى تحول الساحة الرياضية إلى مسرح للصراعات الايدولوجية ، خروجاً عن الأهداف البارزة للممارسة الرياضية(نشوان عبد الله نشوان، ص14).

والحياة العصرية اليوم وما تشهده من تغيرات و تحولات سريعة مست جميع قطاعات الحياة ، الشيء الذي طرح اشكالية الانسان النوعي او الانسان الذي يملك افضل الكفاءات و القدرات العقلية التي تمكنه من التكيف و التأقلم مع مواقف الحداثة و الحياة العصرية ، خصوصا ومما لاشك فيه أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بمختلف أنواعه الفردي منه و الجماعي هو الطريقة المنظمة و العلمية التي لها الأثر الايجابي على صحة الإنسان سواء البدنية أو النفسية، حيث أصبحت هذه الممارسة في الوقت الراهن أمرا ضروريا نظرا لدورها الفعال الذي يهدف إلى تنمية الفرد من جميع النواحي العقلية و الخلقية و الجسمية و حتى النفسية. (رابح تركي ،

2016 ص 19)

حيث تشير الصحة النفسية إلى تكامل الشخصية والنضج 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 أكثر اتزاناً في تفكيره وتصرفاته، وأقل تحيزاً في أحكامه، فكأن هناك تضارب بين الانفعال الحاد وكل ما ينتهي 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 والسعادة والصمود أمام الشدائد والأزمات، والقدرة 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 تفادي الضغوط النفسية والقلق والتوتر وكذلك الاستثارة الانفعالية العالية للوفاء بمتطلبات تحقيق الإنجاز، وبالرغم من الأهمية التربوية للرعاية النفسية للناشئ الرياضي إلا أنها لم تلقي القدر الكافي من الاهتمام أثناء إعداد وتخطيط برامج التدريب والمنافسات الرياضية.

ولكن المشكلة تكمن في كيفية توظيف واستخدام المعارف والنظريات المستخلصة من علم النفس الرياضي لتحقيق الرعاية النفسية المستمرة للمراهق الرياضي التي تبدأ منذ بداية ممارسة للنشاط الرياضي سواء كان فردياً أو جماعياً، وعلى ضوء مما سبق ذكره وبناء على هذه التقديمات النظرية لموضوعنا نجد أنفسنا أمام التساؤل الآتي:

- هل ممارسة التلاميذ الثانويين لمختلف الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية كافي لتحقيق الصحة النفسية لديهم؟

## 2- فرضيات البحث :

### 1-2- الفرضية العامة :

ممارسة النشاط البدني الفردي و الجماعي يساعد في تحقيق الصحة النفسية لدى الرياضي الثانوي.

### 2-2- الفرضية الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة الثانوية في درجة الصحة النفسية تبعاً لمتغير نوع النشاط سواء جماعي أو فردي.

### 3- أهداف البحث :

- قياس درجة الفروق بين الأنشطة الفردية والجماعية لطبيعة الحالة النفسية للمراهق.

- محاولة التعرف على فعالية ممارسة الفنون القتالية ودورها في تنمية الصحة النفسية لدى الرياضيين المتمدرسين.

-محاولة التعرف على فعالية ممارسة كرة اليد ودورها في تنمية الصحة النفسية لدى الرياضيين المتدربين.المراهقين.

#### 4- تحديد المصطلحات :

4-1- الأنشطة البدنية : بأنه النشاط من شكل خاص يحتوي علي مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد علي التكيف مع محيطه و مجتمعه، و تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطيبة (تهاني عبد السلام محمد، ص 98)

4-2- الصحة النفسية: هي قدرة الفرد على أن يعيش مع الناس و يختار حاجاته و أهدافه دون أن يثير سخطهم عليه ، و اشباعها بسلوكيات تتفق مع معايير و ثقافة مجتمعه .<< عبد العزيز القوصي، 1975، ص 17)

#### 4-3- المراهقة والطور الثانوي :

إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الاقتراب و الدنو من الحلم فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.. (فؤاد بهي السيد، 1985 ص : 257)

#### 5- الدراسات السابقة والمساهمة :

الدراسة التي قام بها الباحث مقلاتي عبد الحفيظ بمعهد التربية البدنية و الرياضية بسيدي عبد الله الجزائر تحت عنوان : مدى انعكاس النشاط البدني الرياضي على الاضطرابات النفسية لدى الموظفي 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 و الرياضية في الأمن الوطني ، أما الفصل الثاني قفقد تناول فيه موضوع القلق و علاقته بالضغط ، و في الفصل الثالث تناول آثار الضغوطات النفسية ، أما الجانب التطبيقي قفقد تم الاستعانة بمقياس إدراك الضغط .

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

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

#### 6- المنهجية:

#### 6-1- المنهج العلمي المتبع:

من أجل التحليل و الدراسة 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 تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج (بشير صالح الرشدي ، 2000 ، 59)

## 2-6- مجتمع الدراسة:

ويتمثل مجتمع بحثنا في الأندية التالية:

الأندية	عدد أفراد النادي
تيازة	14
القلية	18
حطاطبة	14
بوسماعيل	22
فوكة	12

## 3-6- 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 والمسيرين وحتى رؤساء الأندية.

## 4-6- أدوات البحث:

مقياس الصحة النفسية: قام بوضع المقياس كل من:ليونارد، وديرجيتس، سليمان ولينوكوفي، تحت عنوان SCL-90-R. ثم قام أبو هينبتعريب المقياس، وتقنيته على البيئة العربية، وذلك بحساب صدق المقياس (أبو هين، 1992).-يتكون المقياس من 90 عبارة تندرج تحت تسعة أبعاد

## 5-6- الوسائل الإحصائية:

-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

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

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

### 7- تحليل ومناقشة نتائج البحث :

سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس الصحة النفسية، الذي يحتوي على 90 عبارة موزعة إلى 10 أبعاد، والذي قمنا بتوزيعه على عینتين: عينة الرياضيين للنشاط الفردي و عينة الرياضيين للنشاط الجماعي وإجراء مقارنة بين هذه الأنشطة، وتم عرض بعض نتائج أبعاد المقياس.

### 1-7- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة الثانوية في درجة الصحة النفسية تبعاً لمتغير نوع النشاط سواء جماعي أو فردي.

ومن أجل فحص هذه الفرضية تم حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين أبعاد مقياس الصحة في النشاط الفردي والجماعي كما هو موضح، حيث تم عرض بعض الأبعاد كما يلي:

الجدول رقم (1) يوضح: الفروق في بعد الأعراض الجسمية بين تلاميذ الطور الثانوي تبعاً لنوع النشاط (النشاط الفردي والنشاط الجماعي).

المتغيرات	العينة	المتوسط الحاسبي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
النشاط الفردي	26	2.19	3.11	4.99-	0.000	0.05
النشاط الجماعي	27	7.70	4.72			

الشكل رقم (1) يوضح: الفروق في بعد الأعراض الجسمية بين تلاميذ الطور الثانوي تبعاً لنوع النشاط (النشاط الفردي والنشاط الجماعي)

### تحليل نتائج الجدول رقم (1)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (1) أن قيمة المتوسط الحسابي لبعد الأعراض الجسمية في النشاط الفردي قد بلغ (2.19) وبانحراف معياري (3.11) في حين نجد المتوسط الحسابي في النشاط الجماعي قد بلغ (7.70) وبانحراف معياري (4.72) وعند تطبيق اختبار "ت" لدلالة الفروق في بعد الأعراض الجسمية نجد أن قيمة "ت" بلغت (-4.99).

وبناءً عليه في المتوسط الحسابي للرياضة الجماعية فيما يخص البعد الأول هو أكبر من المتوسط الحسابي للرياضة الفردية في نفس البعد، وكذلك الانحراف المعياري للرياضة الجماعية في البعد الأول أكبر منه في الرياضة الفردية في نفس البعد. ولمعرفة إذا كان هذا الفرق جوهري، بمعنى أن له دلالة

إحصائية، قمنا بالتطبيق اختبار "ت" للفروق الفردية فكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (4.99) وعند مقارنتها بالقيمة "ت" المجدولة عند درجة الحرية  $df = 51$  ومستوى الدلالة  $0.05$ ، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" المجدولة وعليه نقول توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين عينة الرياضة الفردية و عينة الرياضة الجماعية لصالح عينة الرياضة الفردية فيما يخص البعد الأول و هو "الأعراض الجسمية".

الجدول رقم (2) يوضح: الفروق في بعد الاكتئاب بين تلاميذ الطور الثانوي تبعا لنوع النشاط (النشاط الفردي والنشاط الجماعي).

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
النشاط الفردي	26	5.30	1.89	3.70-	0.01	0.05
النشاط الجماعي	27	10.37	6.72			

الشكل رقم (2) يوضح: الفروق في بعد الاكتئاب بين تلاميذ الطور الثانوي تبعا لنوع النشاط (النشاط الفردي والنشاط الجماعي).

تحليل نتائج الجدول رقم (2)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (2) أن قيمة المتوسط الحسابي لبعد الاكتئاب في النشاط الفردي قد بلغ (5.30) وبانحراف معياري (1.89) في حين نجد المتوسط الحسابي في النشاط الجماعي قد بلغ (10.37) وبانحراف معياري (6.72) وعند تطبيق اختبار "ت" لدلالة الفروق في بعد الاكتئاب نجد أن قيمة "ت" بلغت (3.70-).

و بناءا عليه في المتوسط الحسابي للرياضة الجماعية فيما يخص البعد الرابع هو أكبر من المتوسط الحسابي للرياضة الفردية في نفس البعد، وكذلك الانحراف المعياري للرياضة الجماعية أكبر منه في الرياضة الفردية في نفس البعد. ولمعرفة إذا كان هذا الفرق جوهري، بمعنى أن له دلالة إحصائية، قمنا بالتطبيق اختبار "ت" للفروق الفردية فكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (3.70-) وعند مقارنتها بالقيمة "ت" المجدولة عند درجة الحرية  $df = 51$  ومستوى الدلالة  $0.05$ ، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" المجدولة وعليه نقول توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين عينة الرياضة الفردية و عينة الرياضة الجماعية لصالح عينة الرياضة الفردية فيما يخص البعد الرابع وهو "الاكتئاب".

الجدول رقم (3) يوضح: الفروق في بعد القلق بين تلاميذ الطور الثانوي تبعا لنوع النشاط (النشاط الفردي والنشاط الجماعي).



مستوى الدلالة		القيمة الاحتمالية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المتغيرات
دال	0.05	0.001	3.44-	1.68	2.26	26	النشاط الفردي
			4.15	5.29		27	النشاط الجماعي

الشكل رقم (3) يوضح: الفروق في بعد القلق بين تلاميذ الطور الثانوي تبعا لنوع النشاط (النشاط الفردي والنشاط الجماعي).

تحليل نتائج الجدول رقم (3).

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(3) أن قيمة المتوسط الحسابي لبعده القلق في النشاط الفردي قد بلغ (2.26) وبانحراف معياري(1.68) في حين نجد المتوسط الحسابي في النشاط الجماعي قد بلغ(5.29) وبانحراف معياري (4.15) وعند تطبيق اختبار "ت" لدلالة الفروق في بعد القلق نجد أن قيمة "ت" بلغت (-3.44).

وبناء عليه في المتوسط الحسابي للرياضة الجماعية فيما يخص البعد الخامس هو أكبر من المتوسط الحسابي للرياضة الفردية في نفس البعد، وكذلك الانحراف المعياري للرياضة الجماعية أكبر منه في الرياضة الفردية في نفس البعد. ولمعرفة إذا كان هذا الفرق جوهري، بمعنى أن له دلالة إحصائية، قمنا بالتطبيق اختبار "ت" للفروق الفردية فكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (-3.70) وعند مقارنتها بالقيمة "ت" المجدولة عند درجة الحرية 51 dl ومستوى الدلالة &0.05، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" المجدولة وعليه نقول توجد فروق جوهريّة ذات دلالة إحصائية بين عينة الرياضة الفردية و عينة الرياضة الجماعية لصالح عينة الرياضة الفردية فيما يخص البعد الخامس و هو "القلق"

8- مناقشة نتائج البحث:

8-1 مناقشة نتائج البحث على ضوء الفرضية الجزئية الأولى .

بعد عرض وتحليل النتائج الأداة البحثية و المتمثلة في مقياس الصحة النفسية لليونارد، وديرجيتس، سليمان ولينوكوفي، تحت عنوان SCL-90-R ، ، ثم قام أبوهين بتعريف المقياس ،وتقنيته على البيئة العربية وذلك، بحساب صدق المقياس (أبوهين 1992). حيث يتكون المقياس من 90 عبارة تدرج تحت تسعة أبعاد. وبعد توزيعه على أفراد العينة و المتمثلة في تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الممارسين للنشاط البدني الرياضي الجماعي و الفردي خارج إدارة الصف التربوي ، أي بعض النوادي الرياضية . و بدءا بتحليلنا للإجابات و انطلاقا من نص الفرضية الجزئية الثالثة و المتمثلة في توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة الثانوية في درجة الصحة النفسية تبعا لمتغير نوع النشاط سواء جماعي أو فردي.

حيث نلاحظ من خلال نتائج الفرضية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية بين الرياضيين الممارسين للرياضة الجماعية والممارسين للفنون القتالية،

وذلك بعد حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتطبيق اختبار "ت" لتحديد الفروق الفردية، حيث لا حضنا بأنه توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين عينة الرياضة الفردية و عينة الرياضة الجماعية لصالح عينة الفنون القتالية في أغلب أبعاد المقياس. أي الفنون القتالية تنمي الجانب النفسي للمراهق وذلك ما تشير إليه النظرية الخلفية بأنها ذلك النشاط حركي، الاجتماعي التنافسي المقنن تمارس على أرضية مهيأة وتتطلب استثمار طاقتي المعبر عنها عن طريق تقنيات حركية و هدفها تطوير المقومات البدنية و الذهنية و النفسية للممارس و تسمح للرياضي مقارنة نفسه مع الآخرين.(بن عميروش سليمان 2003، ص 71) وتحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية بالإضافة إلى اختصار الجهد الجسدي والنفسي، بالإضافة إلى تكريس قيم سلوكية إنسانية ( الشجاعة، الثقة في النفس، الحلم، الصبر، التحكم في الذات...) ( مجلة كاراتي بوشيدو 2005، ص88-89). و نذكر على سبيل المثال بعض الأبعاد ومنها:

فيما يخص البعد الأول نلاحظ قيمة المتوسط الحسابي لبعد الأعراض الجسمية في النشاط الفردي قد بلغ (2.19) وبانحراف معياري (3.11) في حين نجد المتوسط الحسابي في النشاط الجماعي قد بلغ(7.70) وبانحراف معياري (4.72)

هو أكبر من المتوسط الحسابي للرياضة الفردية في نفس البعد، وكذلك الإنحراف المعياري للرياضة الجماعية في البعد الأول أكبر منه في الرياضة الفردية في نفس البعد، وقد ينعكس لصالح النشاط الفردي. ولمعرفة إذا كان هذا الفرق جوهري، بمعنى أن له دلالة إحصائية، قمنا بالتطبيق اختبار "ت" للفروق الفردية فكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (-4.99) وعند مقارنتها بالقيمة "ت" المجدولة عند درجة الحرية  $df=51$  ومستوى الدلالة  $0.05$ ، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وعليه نقول توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين عينة الرياضة الفردية و عينة الرياضة الجماعية لصالح عينة الفنون القتالية فيما يخص البعد الأول، و حسب أبوهين لن تكون معانات في الأداء الوظيفي للمراهق.

وفيما يخص بعد الحساسية التفاعلية يتضح أن قيمة المتوسط الحسابي لبعد الحساسية التفاعلية في النشاط الفردي قد بلغ (3.26) وبانحراف معياري(2.79) في حين نجد المتوسط الحسابي في النشاط الجماعي قد بلغ(7.25) وبانحراف معياري (5.47) وعند تطبيق اختبار "ت" لدلالة الفروق في بعد الحساسية التفاعلية نجد أن قيمة "ت" بلغت (-3.32).

➤ و بناءا عليه في المتوسط الحسابي للرياضة الجماعية فيما يخص هذا البعد هو أكبر من المتوسط الحسابي للرياضة الفردية في نفس البعد، وكذلك الانحراف المعياري للرياضة الجماعية في البعد الأول أكبر منه في الرياضة الفردية في نفس البعد. ولمعرفة إذا كان هذا الفرق جوهري، بمعنى أن له دلالة إحصائية، قمنا بالتطبيق اختبار "ت" للفروق الفردية فكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (3.32) وعند مقارنتها بالقيمة "ت" المجدولة عند درجة الحرية 51 dl ومستوى الدلالة &0.05، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" المجدولة وعليه نقول توجد فروق جوهريّة ذات دلالة إحصائية بين عينة الرياضة الفردية وعينة الرياضة الجماعية لصالح عينة الفنون القتالية فيما يخص هذا البعد أي أن العلاقات المبنية القائمة بين الأفراد ببعضهم البعض تؤثر في الوضع النفسي للرياضي، ويتميز الأفراد ذو الحساسية التفاعلية المرتفعة بدرجة عالية من الشجاعة والثقة بالنفس الذات و هذا ما تثبتته الخلفية النظرية لدور الفنون القتالية في تسخير الشجاعة والثقة بالنفس. كما تساعد في تنمية التركيز الجيد بالإضافة في تحقيق الراحة النفسية (غربي عبد الكريم ص 115)

➤ و أما فيما يخص بعد القلق تبين أن قيمة المتوسط الحسابي في النشاط الفردي قد بلغ 2.26 و بانحراف معياري (1.68) في حين نجد المتوسط الحسابي في النشاط الجماعي قد بلغ (5.29) و بانحراف معياري (4.15) وعند تطبيق اختبار "ت" لدلالة الفروق في بعد القلق نجد أن قيمة "ت" بلغت (-3.44). و بناءا عليه في المتوسط الحسابي للرياضة الجماعية فيما يخص هذا البعد هو أكبر من المتوسط الحسابي للرياضة الفردية في نفس البعد، وكذلك الانحراف المعياري للرياضة الجماعية أكبر منه في الرياضة الفردية في نفس البعد. ولمعرفة إذا كان هذا الفرق جوهري، بمعنى أن له دلالة إحصائية، قمنا بالتطبيق اختبار "ت" للفروق الفردية فكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (-3.70) وعند مقارنتها بالقيمة "ت" المجدولة عند درجة الحرية 51 dl ومستوى الدلالة &0.05، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" المجدولة وعليه نقول توجد فروق جوهريّة ذات دلالة إحصائية بين عينة الرياضة الفردية وعينة الرياضة الجماعية لصالح عينة الرياضة الجماعية فيما يخص البعد الخامس وهو "القلق" ويقصد به نقص و انعدام التوتر والعصبية والأعراض السلوكية التي تظهر كتعابير عن القلق

و هذا ما أثبتته دراسة البروفيسور فحصي محمد رياض بأن درجة القلق لدى الممارسين للفنون القتالية كانت منخفضة مقارنة بالتلاميذ الغير الممارسين. و ذلك من خلال المبدأ المشترك بين جميع الفنون القتالية وهو توافق الأفراد مع أنفسهم حيث تساعد المراهق على في التخلص من الاضطرابات النفسية مثل: الإكتئاب و القلق و الخوف والانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعد على (Ortega, (J-M.), 1996. 67)

### استنتاج عام:

من خلال ما تقدمت به الدراسة من تحليل نظري لمعطيات البحث، وصولاً 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 والجماعية 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 تبعاً لمتغير نوع النشاط سواء جماعي أو فردي.

انتهت الدراسة إلى مجموعة من النتائج هي:

- 1- ممارسة كرة اليد و الفنون القتالية تساعد في تحقيق الصحة النفسية لدى الثانويين.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة الثانوية في درجة الصحة النفسية تبعاً لمتغير نوع النشاط سواء جماعي أو فردي. و الفرق لصالح عينة الفنون القتالية.

### المراجع والمصادر:

1. بن عميروش سليمان: العلاقة بين المدرب\_متدرب و السلوك القيادي لمدرّب الرياضات الجماعية و الفردية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، دالي براهيم، 2003.
2. تهماني عبد السلام محمد: الترويح و التربية الترويحية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
3. الدكتور فؤاد بهي السيد: "الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة"، دار الفكر العربي، 1985.
4. رايح تركي ، أصول التربية و التعلم ، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 2016.
5. عبد العزيز القوسي: أسس الصحة النفسية، النهضة المعرفية، القاهرة، مصر، 975.
6. غربي عبد الكريم ، الكراتي دو ، المرجع السابق.
7. مجلة كاراتي بوشيدو، KARATE BUSHIDO عدد 337 سبتمبر 2005.
8. نشوان عبد الله نشوان ، فن الرياضة و الصحة، كلية الآداب و العلوم و الفنون جامعة عمان الأهلية ، ط1 .
- 9.Ortega, (J-M. );, -Au-delà du combat-, éd., Guy Trépanier, Paris, 1996.