

أهمية الألعاب شبه الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط- دراسة ميدانية بمتوسطة بلحاتم رابح - عين مليلة - أم البواقي

The importance of semi-sports games in achieving mental health among middle school students - a study in the middle school of Belhatem RabeH - Ain M'lila

- Oum El Bouaghi-

مرابط مسعود<sup>1</sup> ، بشير حسام<sup>2</sup>

merabet messaoud<sup>1</sup> . bechir houssem<sup>2</sup>

1 جامعة العربي بن مهيدي / مخبر الاستجابات البيولوجية والنفسية ل(ن،ب،ر) / merabet.messaoud@univ-oeb.dz

2 جامعة العربي بن مهيدي / مخبر الاستجابات البيولوجية والنفسية ل(ن،ب،ر) / houssamsport@yahoo.com

تاريخ النشر: 2022/06/01

تاريخ القبول: 2022/04/07

تاريخ الاستلام: 2022/01/10

المخلص: هدفت هذه الدراسة لإبراز أهمية الألعاب شبه الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ الطور المتوسط، و التي تساعد على تفريغ الطاقات والشحنات الزائدة وإزالة المكبوتات النفسية والأفكار السلبية المؤقتة و المزامنة لعملية التدريس. وقد استخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة (الوصفي المقارن) ، حيث بلغت عينة الدراسة 70 تلميذ موزعين على مجموعتين. وقد استخدمنا مقياس لمعرفة الحالة النفسية العامة للتلاميذ. وتوصلت الدراسة إلى أن ممارسة الألعاب شبه الرياضية باعتبارها أسلوب يساعد تلاميذ الطور المتوسط على رفع مستواهم الصحي ويسمح لهم باكتساب عدة خصال حميدة كالتعاون والاحترام والاندماج في المجتمع وروابط الأخوة والصداقة ، كما بينت النتائج الدور الفعال والإيجابي الذي تلعبه الألعاب شبه الرياضية في الرفع من الحالة النفسية لدى المراهق وتحقيق صحته النفسية.

الكلمات المفتاحية: الألعاب شبه الرياضية ، الصحة النفسية ، الطور المتوسط ، المراهقة.

**Abstract:** This study aimed to highlight the importance of semi-sports games in achieving mental health for middle school students. We have used the descriptive approach in a comparative (descriptive-comparative) method, where the study sample amounted to 70 students divided into two groups. We have used a scale to find out the general psychological state of the pupils. The study concluded that the practice of semi-sports games as a method that helps a students to raise their level of health and allows them to acquire several benign qualities such as cooperation, respect, integration into society and brotherhood and friendship ties.

Key words: semi-sports games, Psychological health, middle school, adolescence .

## الجانب النظري:

### -مقدمة وإشكالية الدراسة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصر فعال ومهم في حياة الفرد نظرا للفوائد التي نجنبها عند ممارستها من الناحية النفسية والاجتماعية والتي تساعد على تكوين شخصية قوية والتكيف والاندماج مع المجتمع، كما تعمل التربية البدنية والرياضية على تطوير القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية وروح المسؤولية والأخوة وبذل الجهد والتربية البدنية هي ذلك النظام التربوي المتعامل الذي يعتبر جزءا من التربية العامة يمتد إلى تحسين الأداء الإنساني وتكوين فرد، فنجدها تحافظ على الصحة والبناء البدني السليم للتلاميذ ولقد اهتم الباحثون كثيرا بهذا النشاط خاصة في الوسط المدرسي فحصة التربية البدنية والرياضية من أهم العوامل التي تساهم في حل بعض المشكلات خاصة النفسية منها(فايز مهنا،1997،ص46)

إن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يقتصر دوره فقط في تنمية المهارات الجسمية والحركية وإنما له أيضا أهمية بالغة في تعديل سلوك التلميذ وتطوير المهارات النفسية والعقلية.(العرباوي سحنون،2020،ص84).

وللألعاب شبه الرياضية التي تقدم خلال حصص التربية البدنية والرياضية أهمية كبرى للمساهمة في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط، حيث تكتسي هذه الألعاب مكانة خاصة لدى التلاميذ بحكم أنها تمتاز بإدخال البهجة والسرور في نفوسهم وحمل بين طياتها روح التنافس، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة، ومن الملاحظ أن تلاميذ مرحلة المتوسط (المراهقون) يتعرضون إلى عدة مشاكل نفسية قد

تتطور إلى تغيرات واضطرابات في سلوكياتهم ، وتنعكس على الناحية النفسية الاجتماعية والفكرية(زيدان محمد مصطفى،1999،ص155).

يعد موضوع الصحة النفسية إحدى الموضوعات الأساسية التي نالت الكثير من الاهتمام والدراسة على يد العلماء والأطباء في عدة عقود مضت لأن حياة الإنسان لا تخلو من الانفعالات والتوترات كالقلق والاكتئاب والعداوة وبعض المشاكل النفسية الأخرى التي تؤثر عليهم(وليد يوسف سرحان،2013،ص13).

وتعد الصحة النفسية للتلاميذ من أهم ركائز العمل الاجتماعي الذي يعمل على مساعدتهم بمختلف أعمارهم ومستوياتهم في مختلف الأزمات والمحن التي تهزمهم، والصحة النفسية تتطلب أساسي لا غنى عنه عند التلميذ ورفاهيته حتى تكون حياته سعيدة ومنسجمة ويكون قادرا على تحمل واجباته في الحياة اتجاه أسرته والمجتمع(وليد يوسف سرحان،2013،ص05).

حيث تلعب الصحة النفسية دور كبير في بناء الشخصية وتوثيق العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.(معتصم محمود شطناوي،السعيدين،2021،ص21).

ويرى ماسلو أن اشباع حاجات الاستقرار النفسي يتم بوسائل كثيرة وحسب طبيعة الفرد ومرحلة نموه ولكن أهم الوسائل في ذلك تتم عن طريق تجنب الفرد مصادر الألم والقلق والبحث عن الطمأنينة.(مجادى مصطفى، وآخرون، 2021، ص442).

ويعاني تلاميذ الطور المتوسط من عدة مشاكل نفسية وانفعالات وتوترات تعصف بهم كالاكتئاب والقلق والعداوة، وهذا ما يميز مرحلة المراهقة وهنا تبرز أهمية حصة التربية البدنية والرياضية، فهي تلعب دور حاسم ومهم في العملية التربوية التي من خلالها تنمي للمتمدرسين جوانب عدة، بدنية، مهارية، نفسية واجتماعية، ومع الحاجة الماسة اليوم للاهتمام بالنواحي النفسية، ونظرا لأن حصة التربية البدنية والرياضية من أهدافها الترويج عن النفس، لذلك يقتضي على أساتذة التربية البدنية والرياضية مراعاة هذا الهدف من خلال استعمال ألعاب ترفيه وترويج أو ما يسمى بالألعاب شبه الرياضية فهي تساعد على تفريغ تلك الطاقات والشحنات الزائدة وإزالة المكبوتات النفسية والأفكار السلبية وكذا مساعدة الأستاذ على تنفيذ الحصة بطريقة فعالة وممتعة وكذلك على زيادة دافعية التلاميذ في الميدان(زيدان محمد مصطفى،1999،ص144-145).

ولن يكون التلاميذ قادرين على مواجهة الصعوبات والتحديات المعاصرة ما لم يكونوا في صحة جيدة. (محمد أمين شريقي، 2012، ص100).

ونظرا لطبيعة الموضوع وكلماته الدالة وجب التعرّيج على مصطلحات الدراسة كتمهيد لها ،وعليه فالألعاب شبه الرياضية هي ألعاب بسيطة تمتاز بإدخال البهجة والسرور بين طياتها روح التنافس وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة(لين وديع فرج، 2002، ص26).

أما الصحة النفسية فهي قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة والإيمان بقيمه المختلفة في الحياة وتكوين علاقات صادقة مع الآخرين وكذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي(مروان أبو حبيج، الصفيدي، ب س ،ص16).

وهي امتلاك القدرات والمهارات التي تمكن الفرد من مواجهة التحديات اليومية بالشكل المناسب. (محمد أمين شريقي، 2012، ص101).

وفيما يخص الفئة العمرية فإن الطفل ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد وتستغرق هذه المرحلة 8 سنوات ويحدث خلالها تغيرات نفسية، جسمية واجتماعية(فؤاد افرام البستاني، الطالب، 1995، ص256).

ومن أجل كشف الغموض على موضوع البحث فقد اعتمد الباحث على عناصر معينة أبرزها الدراسات السابقة، فالوظيفة الأساسية لمراجعة الدراسات والبحوث المرتبطة هي تحديد ما الذي سبق إتمامه وخاصة فيما يرتبط بمشكلة البحث المطلوب دراستها وبحثها ، الأمر الذي يسهم في عدم تكرار بحث أو دراسة مشكلة بعينها سبق دراستها وبحثها إضافة إلى تزويد الباحث بمعلومات أفضل لخدمة تصميم بحثه(مروان إبراهيم، 2002، ص45).

ومن أهم الدراسات التي تخدم موضوع بحثنا دراسة غراب رمزي و دوكالي نصر الدين والتي كان عنوانها أهمية الألعاب شبه الرياضية في تنمية الجانب العاطفي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وهي مذكرة لنيل شهادة ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة أم البواقي.

وكان الهدف من الدراسة هو إبراز وظيفة الألعاب الشبه رياضية لدى المراهق (15-18) ودورها في تنمية الجانب الاجتماعي العاطفي وكذا معرفة دور الألعاب الشبه رياضية في تنشيط حصة التربية البدنية والرياضية أي زيادة دافعية اللاعبين وأيضا إبراز دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية روح التعاون داخل المجموعة.

ومن الدراسات أيضا دراسة رمزي حملة و دكار السعيد ، التي كان عنوانها فاعلية التحضير الذهني في تحقيق الصحة النفسية لدى لاعبي كرة السلة دراسة ميدانية اواسط كرة السلة -أم البواقي-

وهي مذكرة لنيل شهادة ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بأم البواقي.

وكان هدف الدراسة هو معرفة دور التحضير الذهني للاعبين كرة السلة ومعرفة أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة السلة وكذا معرفة دور وأهمية الصحة النفسية للاعبين كرة السلة.

وكذلك من الدراسات المهمة دراسة أحمد يحيوي والتي كانت بعنوان التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ( 15-18 سنة)، وهي مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم .

وكانت الدراسة تهدف إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15 – 18 سنة).

ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل العام التالي:

هل للألعاب شبه الرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة بلحاتم رابع -عين مليلة- أم البواقي؟

وكذلك طرح التساؤلات الفرعية التالية:

هل للألعاب شبه الرياضية دور في التخلص من حالات الاكتئاب لدى تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة بلحاتم رابع -عين مليلة- أم البواقي؟

وهل للألعاب شبه الرياضية دور في التخلص من حالات القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة بلحاتم رابع -عين مليلة- أم البواقي؟

وهل للألعاب شبه الرياضية دور في التخلص من حالات العداوة لدى تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة بلحاتم رابح - عين مليلة - أم البواقي؟  
ومنه يمكن الإجابة على التساؤل العام بفرضية عامة وهي:  
للألعاب شبه الرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة بلحاتم رابح - عين مليلة - أم البواقي.  
والاجابة على التساؤلات الجزئية بالفرضيات الجزئية التالية:  
للألعاب شبه الرياضية دور في التخلص من حالات الاكتئاب لدى تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة بلحاتم رابح - عين مليلة - أم البواقي.  
وللألعاب شبه الرياضية دور في التخلص من حالات القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة بلحاتم رابح - عين مليلة - أم البواقي.  
وللألعاب شبه الرياضية دور في التخلص من حالات العداوة لدى تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة بلحاتم رابح - عين مليلة - أم البواقي.  
وتكمن أهمية الدراسة في معرفة أهم المشاكل النفسية التي تواجه التلاميذ وإبراز أهمية الألعاب شبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية وكذلك التعرف على دور الألعاب شبه الرياضية ومساهمتها في تنمية الجوانب النفسية لدى التلاميذ.  
أما أهدافها فتجلت في تبيان دور الألعاب شبه الرياضية في تحقيق الصحة النفسية وتبيان دور الألعاب شبه الرياضية في التخلص من حالات الاكتئاب وأيضا تبيان دور الألعاب شبه الرياضية في التخلص من حالات القلق وتبيان دور الألعاب شبه الرياضية في التخلص من حالات العداوة.

#### الجانب التطبيقي

#### 1-الطرق المنهجية المتبعة:

#### 1-1- الدراسة الاستطلاعية:

عرف محمد عبد الحميد محمد (2004) الدراسة الاستطلاعية بأنها" الدراسات الصياغية والكشفية حيث تعتمد على مسح البحث العلمي مسحا يساعد الباحث على تجنب الأخطاء، وكذلك تجاوز الصعوبات للوصول الى نتائج علمية دقيقة"(أسماء بوساق،2015،ص578).

إن ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية يفرض على الباحث القيام بدراسة استطلاعية التي تعد مرحلة تمهيدية وخطوة أولية تساعد على إلقاء نظرة استكشافية لمعرفة مدى ملاءمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميداني والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث.

وللتأكد من أهمية البحث قام الباحث بدراسة مسحية شاملة على معظم المراجع المتوفرة على مستوى مكتبات الجامعات الجزائرية.

ونظرا لوجود عدد معتبر من القياسات والاختبارات المرشحة وهي ذات شروط ومواصفات علمية محددة وفي ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها، ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لاختيار القياسات والاختبارات الأمثل لهذه الدراسة، قام الباحث بتصميم استبيان ترشيح خاص بالمقاييس وعرضه على محكمين من أجل اختيار المقياس المناسب.

ولضمان إجراء الدراسة التطبيقية بأفضل طريقة وكذا الحصول على نتائج دقيقة و ضمان الشروط السيكو مترية للمقياس. قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الطور المتوسط، بلغ قوامها 10 تلاميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

2-1- منهج الدراسة: المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن وذلك لملاءمته طبيعة الدراسة.

3-1- مجتمع وعينة الدراسة:

-مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا في مجموع تلاميذ متوسطة بلحاتم رابع -عين مليلة-أم البواقي والمقدر عددهم 700 تلميذ.

عينة الدراسة: عينة الدراسة هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص145-146)

وشملت العينة 72 تلميذ موزعين على قسمين، 36 في كل قسم، القسم الأول طبق عليه البرنامج بالألعاب شبه الرياضية والقسم الثاني طبق عليه البرنامج العادي.

والعينة ممثلة للمجتمع بنسبة 10.28% .

الجدول رقم (01): يمثل توزيع أفراد العينة

العدد	الذكور	الإناث	المجموع
القسم الذي طبق عليه البرنامج بالألعاب شبه الرياضية	17	19	36
القسم الذي طبق عليه البرنامج العادي	18	18	36

المصدر: الباحث (2017)

4-1 ادوات جمع البيانات: قام الباحث باستخدام الوسائل والأدوات الآتية للحصول على البيانات المطلوبة لإجراء الدراسة.

المصادر العربية والأجنبية: وهذا من خلال الاطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال الصحة النفسية عامة، وكذا تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة داخل وخارج الوطن العربية والأجنبية والمرتبطة بموضوع الدراسة.

الاختبارات: أصبحت الاختبارات والمقاييس المقننة في العلوم الإنسانية من أكبر دعائم البحوث في هذه العلوم ووسائل نموها وتطور بحوثها الحاصلة، وقد نمت المقاييس النفسية في عالم العاديين إلى درجة كبيرة أما في مجال الغير العاديين وغير الأسوياء فإن المجال مازال مفتوح والخاصة ما زالت هامة لإنشاء تقنيين ما يمكن أن يستفيد به في عمليات التشخيص والمتابعة العلاجية.

مقياس الصحة النفسية: قام بوضع المقياس كل من: اليونارد ر - ديروجيتس س - ليمن ولينوكونفي، بهدف التعرف على الحالة النفسية العامة للأفراد وقام بتعريفه الدكتور "فائز محمد علي الحاج" أستاذ علم النفس بجامعة الإمام محمد بن مسعود الإسلامية. (أديب محمد الخالدي، 2009، ص117)

ويتكون المقياس من 29 عبارة تحت ثلاث أبعاد وهي موزعة كالآتي:  
الاكتئاب: (1- 20 -16-17-14-13-12-09-08-06-05-02).

القلق: (03-07-10-18-19-21-24-26-27-29).



العداوة: ( 04-11-22-23-25-28).

طريقة التصحيح:

تنقط أبعاد هذا وفق 5 درجات من 1 إلى 5 كما يلي:

- غير موافق جدا تمنح له درجة (5).
- غير موافق تمنح له درجة (4).
- محايد تمنح له درجة (3).
- موافق تمنح له درجة (2).
- موافق جدا تمنح له درجة (1)

5-1-الأسس العلمية للاختبار: إن مفهوم صلاحية الأداة المستخدمة لها أهمية بالغة في القياس و التقويم نظرا لأن هذا المفهوم تتفرع من الخصائص السيكو مترية للمقياس والمتمثلة في الثبات والصدق والموضوعية. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص123) صدق المقياس:

عرضنا الصورة الأولية لأدوات الدراسة على 05 من الأساتذة المحكمين حيث طلبنا منهم الإجابة على الأسئلة التالية:

هل يساعد المقياس في الحصول على تعاون أفراد العينة؟

هل بنود المقياس متصلة بموضوع الدراسة وإشكاليتهما؟

هل هذا المقياس كافي للتعرف إلى موضوع من هذا النوع ؟

بعد اطلاعنا على آرائهم قمنا بما يلي:

إعادة صياغة بعض العبارات.

شرح مختلف العبارات لأفراد العينة للحصول على أجوبة دقيقة.

إدخال تعابير لغوية بسيطة لجعل المقياس أكثر وضوحا وذلك أثناء الشرح.

الصدق الذاتي: قمنا كذلك بحساب الصدق الذاتي و الذي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات البنود الخاصة بمقياس الصحة النفسية بطريقة إعادة تطبيق الاختبار حيث طبقت على عينة مكونة من 15 فرد مرتين بفاصل زمني قدره 15 يوم وتم استخراج معاملات ارتباط (بيرسون) بين درجات التلاميذ في التطبيق.

أهمية الألعاب شبه الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط  
- دراسة ميدانية بمتوسطة بلحاتم رابح - عين مليلة - أم البواقي -

جدول رقم (02): يمثل معاملات الثبات البنود الخاصة بمقياس الصحة النفسية.

البند	معاملات الثبات (ن.15)	الصدق الذاتي
الاكتئاب	0.76	0.87
القلق	0.80	0.89
العداوة	0.89	0.94
معامل ثبات المقياس	0.81	0.90

المصدر: الباحث (2017)

#### 1-6- الأساليب الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات والإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم الباحث برنامج الرزم الاحصائية وذلك بهدف الوصول إلى نتائج المعالجات الإحصائية (SPSS) الآتية:  
1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وذلك بهدف التعرف على مستوى بعض عينة الدراسة، النسب المئوية لترشيح الاختبارات.  
وللتحقق من المعاملات العلمية للمقياس Pearson correlation معامل الارتباط بيرسون .  
للمقارنة بين المجموعتين اختبار (T) لمجموعتين متساويتين في الحجم  $n_1 = n_2$  ومعرفة معنوية الفرق المتوسطات الحسابية.

2- عرض النتائج وتفسيرها:

تحليل ومناقشة نتائج مقياس الصحة النفسية:

بند الاكتئاب:

الجدول رقم (03): يمثل القيم الإحصائية لصفة الاكتئاب.

المجموعة	مجموعة طبقت الألعاب		مجموعة لم تطبق الألعاب		الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الاكتئاب	3.62	1.08	2.50	1.22	0.05
					دال

المصدر: الباحث (2017).

تحليل:

أسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المطبقة للألعاب الشبه رياضية والمجموعة الغير ممارسة للألعاب الشبه رياضية في التغلب على صفة الاكتئاب لصالح المجموعة الأولى، وكانت متوسطات درجات المجموعتين كالتالي: حيث جاء متوسط مجموعة الألعاب الشبه رياضية يساوي: 3.62، أما المجموعة التي لم يستعمل الألعاب الشبه الرياضية يساوي 2.50 وقيمة (ت) المحسوبة تساوي: 4.43 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (1.71) عند المستوى 0.05 وهي دالة إحصائية.

أهمية الألعاب شبه الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط  
- دراسة ميدانية بمتوسطة بلحاتم رابح - عين مليلة - أم البواقي -

بند القلق:

الجدول رقم 04: يمثل القيم الإحصائية لصفة القلق

المجموعة	مجموعة طبقت الألعاب شبه الرياضية		مجموعة لم تطبق الألعاب شبه الرياضية		الدالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
القلق	3.49	1.21	2.64	1.18	0.05
					دال

المصدر: الباحث (2017).

تحليل:

أسفرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الممارسة للألعاب شبه رياضية والمجموعة الغير ممارسة للألعاب شبه رياضية في التغلب على صفة القلق لصالح المجموعة الأولى، وكانت متوسطات درجات المجموعتين كالتالي: حيث جاء متوسط مجموعة الألعاب شبه رياضية يساوي 2.64، وقيمة (ت) المحسوبة 3.29 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي 1.71 عند المستوى 0.05 وهي دالة إحصائية.

بند العداوة:

الجدول رقم (05): يمثل القيم الإحصائية لصفة العداوة.

المجموعة	مجموعة طبقت الألعاب		مجموعة لم تطبق الألعاب		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدالة الإحصائية
العداوة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	3.63	1.21	2.47	1.12	4.56	1.71	0.05
							دال

المصدر: الباحث (2017).

تحليل:

أسفرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الممارسة للألعاب الشبه رياضية والمجموعة الغير ممارسة للألعاب الشبه رياضية في التغلب على صفة العداوة لصالح المجموعة الأولى، وكانت متوسطات درجات المجموعتين كالتالي: حيث جاء متوسط مجموعة الألعاب الشبه رياضية يساوي: 3.63 أما المجموعة التي لم تستعمل الألعاب الشبه رياضية يساوي 2.47، وقيمة (ت) المحسوبة تساوي: 4.56 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي 1.71 وهي دالة إحصائية عند المستوى 0.05.

### 3. الاستنتاجات والاقتراحات:

إن الهدف المراد الوصول إليه هو معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تلعب دورا إيجابيا بتحقيق الصحة النفسية لتلاميذ الطور المتوسط.

إن اللعب يساهم في تنشآت المراهق نفسيا وعاطفيا وانفعاليا فالفرد يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين ويؤدي اللعب دورا في تكوين النظام الأخلاقي.

والجانب النفسي للألعاب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي، لما له من مكانة التي يحتلها في منظومة التربية البدنية والرياضية.

وبعد عرض تحليل النتائج المتعلقة بالمقياس تم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا قد سطرناها مسبقا في الفرضيات والمتمثلة في الدور الإيجابي للألعاب الشبه رياضية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة المراهقة.

لاحظنا ميل التلاميذ إلى ممارسة الألعاب شبه الرياضية باعتبارها أسلوب يساعدهم على رفع مستواهم الصحي ويسمح لهم باكتساب عدة خصال حميدة التعاون والاحترام والاندماج في المجتمع وروابط الأخوة والصدقة كما بينته النتائج للدور الفعال الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية ودورها الإيجابي في رفع الحالة النفسية لديهم وهروبا من المشاكل وانحرافات الشارع.

وهذا ما يثبت صحة الفرضيات الجزئية :

- للألعاب الشبه رياضية دور في التخلص من حالات الاكتئاب.
- للألعاب الشبه رياضية دور في التخلص من حالات القلق.
- للألعاب الشبه رياضية دور في التخلص من حالات العداوة.

ولذلك اهتم الباحثون بمراحل الفرد وقد اجتهد الكثير منهم في الحديث عن مرحلة المراهقة باعتبارها منعرج خطير في حياة الفرد لما تتميز به من تغيرات سريعة ومفاجئة من النواحي النفسية والبدنية والعقلية والانفعالية والتي تتأثر بمتغيرات عديدة تجعل المراهق يكتسب مهارات مختلفة وكثيرا ما تكون هذه السلوكات سيئة نظرا لتنافها مع القيم الأخلاقية والسلوكية المتعارف عليها في الحياة الإنسانية، من بينها القلق والعداوة والاكتئاب والتي أكدتها دراساتنا وأسفرت عن النتائج التي تقول أن الألعاب الشبه رياضية التي أجريت على تلاميذ متوسطة بلحاتم رابح - عين مليلة- أثبتت كفاءتها والارتفاع بمستويات نموهم من الناحية النفسية وتحقيق الصحة النفسية.

ومن اجل هذا ينادي المختصون في مجال التربية البدنية والرياضية على ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق الصحة النفسية. ومن الاقتراحات التي أفضت اليها دراستنا:

ضرورة العمل على وضع برامج تحتوي على الألعاب الشبه رياضية كوسيلة للتعلم والترويح. توفير الجو الملائم للتلميذ داخل وخارج المؤسسة التربوية حتى يستطيع أن يتكيف مع مرحلة المراهقة دون حدوث أزمات وهذا ما يساعده نفسيا أثناء مختلف الحصص التعليمية.

الدعم والتشجيع من طرف الأستاذ على ممارسة الألعاب الشبه رياضية بمختلف أنواعها وذلك لتحقيق الصحة النفسية اللازمة لتفادي القلق، الاكتئاب والعداوة التي يعاني منها التلاميذ جراء انعدام أماكن الترفيه والتنفيس.

استعمال واختيار أسلوب يتيح إدخال الألعاب الشبه رياضية داخل حصة التربية البدنية والرياضية والاعتماد على الطرق الحيوية النشيطة أثناء التدريس ومحاولة ضم متطلبات كل مرحلة من العمر حسب السن والجنس.

ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية أثناء تسيير برامج التربية البدنية والرياضية. زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة جوانب الصحة النفسية لدى التلاميذ وأهمية التأكد أنه كلما أمكن تحسين الصحة النفسية كلما كان ذلك أفضل .

#### -قائمة المراجع:

. أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، دار وائل للنشر، الأردن، ط3، 2009.

. أسماء بوساق، دور الاعلام الرياضي في تحي الصح النفسية لدى المراهقين -السنة الاول ثانوي دراسة ميدانية بثانوية أحمد بن محمد المقرري بولاية المسيلة، مجلة الابداع الرياضي، المجلد6، العدد3،(2015).

. العرابوي سحنون، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحيقي الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط، مجلة الابداع الرياضي، المجلد11، العدد5،(2020).

. زيدان محمد مصطفى: كرة السلة للمدرّب والمدرّس، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة1999.

. علا عبد الباقي ابراهيم: الاكتئاب، ط1، 2009، القاهرة، عالم الكتب للنشر والتوزيع.

. فايز مهنا : التربية الرياضية الحديثة، دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر، سوريا، 1997.

أهمية الألعاب شبه الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط  
- دراسة ميدانية بمتوسطة بلحاتم رابع - عين مليلة - أم البواقي -

- . فؤاد افرام البستاني: منجد الطالب، دار المشرق، ط43، بيروت، 1995.
- . لين وديع فرج: خبرات في الألعاب الصغار والكبار، ط2، المعارف، الإسكندرية، 2002.
- . مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، الدار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2002.
- . مروان أبو حيج ، عصام الصفدي: المدخل إلى الصحة النفسية، ب س، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- . ماجدة حسين محمود: الأسس النفسية في التربية البدنية، الأصاله للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005.
- . مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس، دار الفكر العربي القاهرة، 1999.
- . مجادي مصطفى، ملياني عبد الكريم، دهينة محمد رضوان، دور ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية على الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط "دراسة ميدانية"، مجلة الابداع الرياضي، المجلد12، العدد3، (2021).
- . معتصم محمد شطناوي، محمد سعيد السعيدين، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في ظل جائحة كورونا، مجلة الابداع الرياضي، المجلد12، العدد4، (2021).
- . محمد أمين شريفي، ماهية معيقات الصحة النفسية المدرسية ومدعماتها دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو وولاية بومرداس، مجلة الابداع الرياضي، المجلد3، العدد2، (2012).
- . وليد يوسف سرحان، الصحة النفسية، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات، 2013، القاهرة.
- . مناهج السنة أولى من التعليم المتوسط، وزارة التربية الوطنية (مديرية التعليم الأساسي)، أفريل 2003.
- . مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، جوان، 1996.