

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 11 العدد: 02 السنة: 2024		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 367-350		تاريخ الإرسال: 2024-05-19 تاريخ القبول: 2024-09-06

## الرياضة المدرسية ودورها على الصحة النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية

School sports and its role on mental health and its relationship to the psychological well-being of students in school sports teams.

حذبي محمد<sup>1\*</sup>، العنتري محمد علي<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، Mohamed.hadhbi@univ-tissemsilt.dz

<sup>2</sup> جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، Lantri-staps38@hotmail.com

### ملخص:

هدفت الدراسة للتعرف على دور الرياضة المدرسية على الصحة النفسية ومستوى الرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية، والكشف على طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية والرفاهية النفسية، أجريت الدراسة على عينة عددها 28 تلميذ وتم اختيارهم بطريقة قصدية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الصحة النفسية (لصالح فؤاد مكاوي) ومقياس الرفاهية النفسية (لكارول رايف)، وتوصلت نتائج الدراسة للرياضة المدرسية دور إيجابي في تنمية الصحة النفسية لدى التلاميذ ما يساهم في تحقيق الرفاهية النفسية لديهم، توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والرفاهية النفسية. كلمات مفتاحية: الرياضة المدرسية. الصحة النفسية. الرفاهية النفسية. الفرق الرياضية المدرسية.

### Abstract:

The study aimed to identify the role of school sports mental health and the level of psychological well-being among students of school sport teams, and to reveal the nature of the relationship between mental health and psychological well-being the study was conducted on a sample of 28 students who were chosen intentionally. The study tools were the psychological health scale (in favor of ..Fouad Makkawi) and the psychological well-being scale (by Carol Raiff). The results of the study showed that school sports have a positive role in developing the mental health of students, which contributes to achieving their psychological well- being, there os a correlation between mental health.

**Keywords :** Sports scholars ; Santé psychologie ; Bien-être psychologiaue ; Equipes sportives scolaires.

\*المؤلف المرسل

## الرياضة المدرسية ودورها على الصحة النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية.

### 1. مقدمة :

إن تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة يهدف أساسا الى النمو البدني الشامل والتعلم الحركي والرياضي للأطفال والفتيان والشباب، فالتربية البدنية والرياضية تساهم اسهاما كبيرا في العناية بالمستوى الصحي للأفراد، بحيث الوقت الذي يقضيه التلميذ في المدرسة يجب ان يكون في جو يعمل على اكساب الصحة الجسمية والاجتماعية والعقلية والنفسية، لذلك يجب ان يلم معلم التربية البدنية بمعلومات عن النواحي الصحية تماثل معلوماته عن أوجه نشاط التربية البدنية، فالتربية البدنية والرياضية متصلة اتصالا وثيقا بالتربية الصحية. (محمد، 2008، صفحة 14). واذا تكلمنا عن الرياضة المدرسية فإننا نجدتها تتمحور حول ثلاث اتجاهات أساسية ومهمة في اطار المنظومة التربوية، كنشاط تكميلي يمارس داخل او خارج المؤسسة التربوية في اطار تنافس مدرسي، بالإضافة الى ممارسة الرياضة ذات المستوى العالي داخل الأقسام والفرق الرياضية الوطنية المدرسية، ومدى أهميتها من حيث مساهمتها في تنمية الكفايات العقلية، والمهارات الحركية، والتمتع بالنشاط البدني، إضافة الى انشاء جيل جديد يتمتع بالموهب المختلفة، "تعد الرياضة المدرسية الممول الوحيد لرياضة النخبة، حيث نجدتها تعطي اهتمام للمواهب الشابة والمتفوقة كما تعد ميدان تجريبي هدفه الانتقاء وتوجيه ثم تكوين التلاميذ، ويصهر على تحقيق هذه الأهداف مدرس التربية البدنية و الرياضية والذي من مهامها اكتشاف ومساعدة الموهوبين والمتفوقين" (الخولي، 2004، صفحة 44)

ان الرياضة المدرسية بشقيها الداخلي و الخارجي يعتبر من اهم النشاطات التي يلجأ اليها التلاميذ اليوم و ميولهم الى هذا النشاط ، وكذلك جزء مهم في حياتهم ، فهذا النشاط الرياضي التنافسي لا يقتصر على الذكور فقط وانما يستهوي كلا الجنسين بما في ذلك الاناث ، وهذا راجع لما يقدمه النشاط اللاصفي الخارجي من فائدة على جميع الأصدقاء ، فلهذا النشاط فائدة من الناحية الجسمية والاجتماعية والنفسية ، من خلال تدريب الجسم على التحمل والصبر واعطائه اللياقة البدنية اللازمة التي تساعده على بذل المجهودات والتعامل مع متطلبات الحياة ، خاصة الحركية منها، وكذلك من الناحية التربوية حيث يعتبر خير سلاح يقتل به وقت الفراغ السلبي والشعور بالمتعة والسعادة النفسية، كما يشير زهران(1994) الى ان الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبية، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه، ومع الاخرين، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، ويتميز بشخصية متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا.(زهران،1994).

ولذا نجد ان الصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، وليست مجرد غياب او الخلو او البرء من اعراض المرض النفسي، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين المحيطين به من خلال ممارسته او مشاهدته للأنشطة الرياضية من تدريب ومنافسات ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة أنشطة اللعب والمنافسات المدرسية الجماعية بين الفرق المكونة لذلك ويكون سلوكه عاديا، بحيث يستطيع التوافق مع بيئته من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية،

فالتلاميذ المراهقون في وقتنا الحاضر تزداد صعوبة التكيف مع مواقف الحياة داخل البيئة المدرسية او البيئة الاجتماعية من خلال الشعور بالحزن والكأبة النفسية والاضطرابات النفسية مع نفسه ومع علاقاته مع افراد اسرته وزملائه في المدرسة إضافة الى التصرف العدواني وعدم القدرة على النجاح وعدم التمتع بالصحة النفسية والخلو من السعادة والرفاهية النفسية هذا ما جعلنا نتساءل ونطرح التساؤل التالي:

ما هو دور الرياضة المدرسية على الصحة النفسية؟ وما هي علاقتها بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية؟

. الأسئلة الفرعية:

-هل للرياضة المدرسية دور على تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية؟

-هل توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

للرياضة المدرسية دور ايجابي على تحقيق الصحة النفسية ولها علاقة بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية.

الفرضيات الجزئية:

-للرياضة المدرسية دور ايجابي على تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية.

-توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية.

أهداف البحث:

-الكشف عن طبيعة ونوع العلاقة الارتباطية الموجودة ما بين الصحة النفسية الرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية.

-التعرف على دور الرياضة المدرسية في تنمية الرفاهية النفسية لدى التلاميذ الفرق الرياضية المدرسية.

-التعرف على دور الرياضة المدرسية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية.

منهجية البحث:

منهج البحث: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج ملائم ومناسب لموضوع الدراسة، الذي يعتبر على انه " استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة ، والمنهج الذي يسعى الى تحديد العلاقة بين متغيرين او اكثر قابلين للقياس، والغرض منه هو معرفة وجود علاقة او عدمها بغرض التنبؤ والتعميم، حيث تخضع للدراسة السببية المقارنة للمتغيرات التي لها ارتباط بمتغير رئيسي" (محمد وكامل ، 1999 ، صفحة 96).

مجتمع البحث وعينته:

## الرياضة المدرسية ودورها على الصحة النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية.

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من تلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في النشاط اللاصفي الخارجي للفرق الرياضية المدرسية بثانويات مدينة تيارت بحيث بلغ عدد افراد مجتمع البحث 190 تلميذ منخرطين في الرياضات الجماعية.  
عينة البحث:

شملت الدراسة على عينة البحث المتكونة من 28 تلميذ منخرطين في النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي للنشاط الجماعي بثانوية عباس محمد بتيارت.

أدوات البحث المستخدمة:

استخدم الباحث مقياسي «الصحة النفسية ومقياس الرفاهية النفسية».

وصف مقياس الصحة النفسية:

المقياس قدمه الدكتور صلاح فؤاد محمد مكاوي مدرس الصحة النفسية بكلية التربية بالعريش بجامعة قناة السويس بمصر، يستخدم المقياس لمدى التعرف التقديري على مستوى الصحة النفسية لدى التلاميذ، وتقدير مستويات الصحة النفسية المختلفة منخفض متوسط مرتفع لدى شرائح عمرية مختلفة، بحيث اذا ما طبق المقياس على شريحة عمرية، وتحديد الدرجة الخام التي يحصل عليها المبحوث يمكن التعرف على مستوى الصحة النفسية المقابل لهته الدرجة، ومن ثم يعتبر هذا المقياس من المقاييس التي تصلح للتطبيق على فئات عمرية مختلفة كذلك على كل من الجنسين (صبي، 1995، صفحة 133)

مفتاح المقياس: لتصحيح مقياس الصحة النفسية يتم تقدير كل عبارة من عبارات المقياس، حيث تؤخذ هذه العبارات استجابة ثلاثية (أوافق، أوافق الى حد ما، لا أوافق)، وذلك للاستجابة الموجبة وتكون العكس للاستجابة السالبة كما هو موضح في الجدولين التاليين:

الجدول 1: يوضح الاستجابات الثلاثية الموجبة والسالبة على مقياس الصحة النفسية

الاستجابات السالبة		الاستجابات الموجبة	
الدرجة	البديل	الدرجة	البديل
3	أوافق	1	أوافق
2	أوافق الى حد ما	2	أوافق الى حد كبير
1	لا أوافق	3	لا أوافق

تصحيح المقياس:

الجدول 2: يوضح توزيع الفئات وفق التدرج المستخدم في أداة البحث:

الوصف	مدى المتوسطات
منخفض	93-56

130-93	متوسط
168-130	مرتفع

المصدر: من اعداد الباحثين حسب نتائج الدراسة

#### مقياس الرفاهية النفسية:

اعدت المقياس "كارول رايف" (Carol Raff 2007)، وقامت بترجمته الكشكي، يتكون المقياس من (42) فقرة منها (22) إيجابية و(20) منها سلبية) موزعة على ستة ابعاد فرعية وهي (الاستقلالية، التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف من الحياة، تقبل الذات)، اما من حيث بدائل الاستجابة فهي ست بدائل (غير موافق بشدة-غير موافق الى حد ما- غير موافق- موافق- موافق الى حد ما- موافق بشدة)، وقد أعطيت قيما للاستجابات على عبارات المقياس (1-2-3-4-5-6) على ذات الترتيب للعبارات السلبية، حيث تشير ارتفاع الدرجة الى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية.

#### الخصائص السيكومترية:

لتأكد من صحة الأدوات المعتمدة لجمع البيانات لجئنا الى حساب الصدق والثبات بالطرق الآتية:  
الصدق: يقصد بصدق الاختبار ان يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بدلا منه او بالإضافة اليه ("بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد: 2009، ص105)، وتم تقدير صدق الأدوات بالطرق الآتية:  
الصدق التمييزي لمقياس الصحة النفسية: تم الاعتماد في تقدير معامل صدق المقياس على طريقة المقارنة الطرفية أو ما يعرف بالصدق التمييزي وذلك باتباع الخطوات الآتية:  
-ترتيب درجات افراد العينة ترتيبا تنازليا من اعلى درجة الى أدنى درجة.

-تقسيم الدرجات المحصل عليها إلى مجموعتين، فالمجموعة الأولى تشير الى المجموعة العليا من الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في المقياس والمقدر عددهم (19) فرد بنسبة (27%)، اما المجموعة الثانية فتشير الى المجموعة السفلى من الذين تحصلوا على درجات منخفضة في المقياس والمقدر عددهم ب (19) فرد بنسبة (27%).

-وبعد ذلك تم حساب الفروق بين متوسطي المجموعتين للمقياس بتطبيق اختبار "ت" فتحصلنا على النتائج التالية:

الجدول 4: يوضح قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الطرف العلوي والطرف السفلي لمقياس الصحة النفسية.

مجموعات المقارنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	قيمة "p"	مستوى الدلالة
الثالث الأعلى %27	28	97.23	5.26	36	12.167	0.000	0.05
الثالث الأدنى %27	28	124.20	5.10				

المصدر: من اعداد الباحثين حسب نتائج الدراسة

## الرياضة المدرسية ودورها على الصحة النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية.

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان قيمة ( $p=0.000$ ) واختبار "ت" المحسوبة المقدرة ب: (12.167) عند درجة حرية (36) اصغر من مستوى دلالة إحصائية (0.05)، فهي دالة احصائيا وعليه توجد فروق بين المجموعتين فالمقياس له القدرة على التمييز بين اطرافه فهو صادق وصالح للاستخدام في الدراسة.

الصدق التمييزي لمقياس الرفاهية النفسية:

الجدول 5: يمثل قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الطرف العلوي والطرف السفلي لمقياس الرفاهية النفسية.

مجموعات المقارنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	قيمة "p"	مستوى الدلالة
الثالث الأعلى %27	19	43.11	2.219	36	16.032	0.000	0.05
الثالث الأدنى %27	19	22.00	5.291				

المصدر: من اعداد الباحثين حسب نتائج الدراسة

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان قيمة ( $p=0.000$ ) لاختبار "ت" المحسوبة والمقدرة ب: (16.032) عند درجة حرية (36) اصغر من مستوى دلالة إحصائية (0.05)، فهي دالة احصائيا وعليه توجد فروق بين المجموعتين فالمقياس له القدرة على التمييز بين اطرافه فهو صادق وصالح للاستخدام في الدراسة.

صدق الاتساق الداخلي (التجانس الداخلي) لمقياس الرفاهية النفسية:

الجدول 6: يمثل معامل ارتباط كل من ابعاد اختبار المقياس بالدرجة الكلية.

الرقم	الابعاد	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
1	تقبل الذات	0.933	دال عند 0.01
2	العلاقات الإيجابية مع الاخرين	0.866	دال عند 0.01
3	الاستقلالية	0.792	دال عند 0.01
4	التمكن البيئي	0.970	دال عند 0.01
5	الهدف من الحياة	0.931	دال عند 0.01
6	النمو الشخصي	0.677	دال عند 0.01
7	الرفاهية النفسية ككل	0.861	دال عند 0.01

المصدر: من اعداد الباحثين حسب نتائج الدراسة

يتضح من الجدول أعلاه ان قيمة معامل الارتباط كل بعد من ابعاد الرفاهية النفسية للدرجة الكلية للاختبار دالة احصائيا 0.01 فهي تتمتع بدرجة صدق مرتفعة وتؤكد قوة الارتباط الداخلي كما تدل على تجانس الابعاد مع المقياس ككل ولهذا يمكن الوثوق بالاختبار لقياس ما وضع لقياسه.

الثبات: كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني اننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لا أظهرت النتائج شيئا من الاستقرار، وذلك بان يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف ونفس الافراد (السعداوي وعكاب الجاني، 2013، صفحة 128)

حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية

الجدول 7: يمثل معامل ثبات مقياس الحاجات الصحية النفسية بمعادلة الفا كرو نباخ.

العينة	عدد البنود	قيمة الفا كرو نباخ
28	56	0.66

المصدر: من اعداد الباحثين حسب نتائج الدراسة

يتبين ان الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عال ويمكن الوثوق به.

حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار:

في هذه الطريقة يتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار والتي نقوم فيها بتطبيق الاختبار بفارق زمني قدره (15) يوم بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ثم نحسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الاختبار في التطبيق الأول ودرجات الاختبار في التطبيق الثاني.

حساب معامل ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقة إعادة الاختبار:

الجدول 8: يمثل معامل ثبات مقياس الصحة النفسية بإعادة تطبيق الاختبار.

العينة	الارتباط	قيمة " p "	الدلالة
28	0.870	0.000	دال عند 0.01
28			التطبيق الثاني

المصدر: من اعداد الباحثين حسب نتائج الدراسة

من خلال الجدول 08 يتضح إن نتيجة معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني تقدر ب (0.87) وهي قيمة

دالة احصائيا وعليه يمكن القول ان مقياس الصحة النفسية لديه قدرة ثبات عالية جدا.

حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية النفسية:

الجدول 9: يوضح معامل ثبات مقياس الرفاهية النفسية الفا كرو نباخ.

العينة	عدد البنود	قيمة الفا كرو نباخ
28	42	0.853

المصدر: من اعداد الباحثين حسب نتائج الدراسة

يتبين ان الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عال ويمكن الوثوق به.

حساب معامل ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقة إعادة الاختبار:

## الرياضة المدرسية ودورها على الصحة النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية.

الجدول 10: يوضح معامل ثبات مقياس الرفاهية النفسية بإعادة تطبيق الاختبار.

الدلالة	قيمة " p "	الارتباط	العينة	
دال عند 0.01	0.000	0.712	28	التطبيق الأول
			28	التطبيق الثاني

المصدر: من اعداد الباحثين حسب نتائج الدراسة

يتبين لنا ان نتيجة معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني تقدر ب (0.712) وهي قيمة دالة احصائيا وعليه يمكن القول ان مقياس الرفاهية النفسية لديه قدرة ثبات عالية جدا.

2.الكلمات الدالة في الدراسة:

1.2 الرياضة المدرسية: هي ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين الغرف المدرسية، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام، الذي يبدأ من الدرس اليومي، ثم النشاط الداخلي، لينتهي بالنشاط الخارجي، حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية، كما يسهل من خلاله اختيار لاعبين ومنتخبات المدارس، لمختلف المناسبات الإقليمية والدولية. (الحشحوش، 2013، صفحة 122).

التعريف الاجرائي: هي ما يقوم به التلاميذ من أنشطة رياضية خارج الحصص الرسمية أي تكون خارج أوقات الدراسة وتكون هذه الأنشطة داخل المؤسسة التربوية او خارجها ولها اهداف رياضية ونفسية واجتماعية واخلاقية.

2.2 الصحة النفسية:

اصطلاحا: منظمة الصحة العالمية WHO: هي ليست مجرد خلو الفرد من المرض النفسي او العقلي فقط وانما هي فوق ذلك، حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد. (الحسنات، 2009، صفحة 77).

فريدمان 1997: قدرة الفرد على التأقلم مع المتغيرات اليومية والتفاعل الاجتماعي من دون الخوض في سلوكيات او مشاعر غير ملائمة والصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب الاضطرابات النفسية والعقلية ويمكن ان تتأثر بالعوامل الداخلية (الفرد ذاته) او بالعوامل الخارجية (خرجة عن إرادة الفرد مثل خلل بيولوجي او مرض عضوي). (الحسنات، 2009، 81).

اجرائيا: تعتبر حالة نسبية يكون فيها الطالب في حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي ويعبر فيها عن الدرجة التي يحصل عليها في مقياس الصحة النفسية المعد لهذا الغرض.

3.2 الرفاهية النفسية: يعرف دينر ومايرز (Diner/Myers 1995) الرفاهية النفسية بانها "وجود مشاعر إيجابية، وانعدام المشاعر السلبية ورضا الحياة. (الزهراي، 2020، صفحة 122).

اجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرفاهية النفسية في هذه الدراسة.

4.2 الفرق الرياضية المدرسية: هي الفرق المدرسية للألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة القدم) كما هو معروف فان لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية المدرسية وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية. (الحشوحوش خ.، 2013، صفحة 183).

اجرائيا: هذه الفرق يوجد فيها أحسن العناصر من التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي التي تبرزها دروس التربية البدنية والرياضية من خلال انتقاء أحسن المواهب الرياضية في النشاط الجماعي، للمشاركة في الألعاب الجماعية.

3 عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: للرياضة المدرسية دور على تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية. وهذا ما يلخصه الجدول التالي:

الجدول 11: يوضح: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاصة بالدرجة الكلية لمقياس النفسية:

المتغيرات	افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
مقياس الصحة النفسية	28	132.58	06.56	130-93

المصدر: من اعداد الباحثين حسب نتائج الدراسة

2.3 مناقشة النتائج بالفرضيات:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (11) يتضح لنا جليا ان المتوسط الحسابي الخاص بالدرجة الكلية لمستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية تقدر ب (132.58) وبانحراف معياري قدره (06.56)، اما عن القيمة الكمية للمتوسط الحسابي فهي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي الذي قدر في المجال المحدد ما بين (130-93) لدى عينة البحث أي ان تقديرات افراد العينة كانت ضمن مجال "مرتفع" هذا يعني ان التلاميذ المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية يتمتعون بمستوى عالي من الصحة النفسية.

هذا يؤدي الى طبيعة النشاط المدرسي والمتمثل في الرياضة المدرسية للنشاط الرياضي المدرسي اللاصفي الخارجي والذي يشتمل على المباريات التنافسية التي تنعكس بالإيجاب على الفئة الممارسة للنشاط المدرسي، هذا ما يكسب التلاميذ ثقة عالية بالنفس قد تؤدي به الى الاطمئنان والشعور وكذا الرضا والسعادة النفسية (الرفاهية النفسية)، كل هذا يجعله مندمجا تربويا ونفسيا واجتماعيا.

3.3 مناقشة نتائج البحث للفرضية الجزئية الأولى:

استخدم الباحث مقياس الصحة النفسية، وبعد توزيعه على افراد العينة والمتمثلة في التلاميذ المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى، والمتمثلة فيما يلي: للرياضة المدرسي دور إيجابي على تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية.

## الرياضة المدرسية ودورها على الصحة النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(11) وعلى ضوء عبارات المقياس جاءت إجابات التلاميذ المشاركين في الفرق المدرسية تثبت صحة الفرضية أي ان ممارسة النشاط الرياضية المدرسية انعكاس إيجابي على تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ الفرق الرياضية المدرسية، و بعدما قمنا بحساب المتوسط الحسابي الخاص بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية لدى التلاميذ المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية والذي قدر ب 132.58 وانحراف معياري قدره 06.56 فان القيمة الكمية للمتوسط الحسابي كانت اكبر من قيمة المتوسط الفرضي الذي قدر بالمجال المحدد-130.93- لدى عينة البحث، أي ان تقديرات افراد العينة كانت ضمن مجال مرتفع هذا يعني ان التلاميذ المنخرطين في الرياضية المدرسة والممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي يتمتعون بمستوى عالي من الصحة النفسية مما ينعكس بالإيجاب على مستوى الرفاهية النفسية لديهم.

من خلال استقراء واقع المشكلة البحثية واستنطاق الخلفية المعرفية والنظرية يمكن القول ان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية شيئا مهما بالنسبة للصحة النفسية للفرد المتعلم فهي تفيد كل أعضاء الجسم ووظائفه وتحسين وضعية العديد من المرضى مثل الامراض النفسية، القلق ، الاكتئاب، مرض التوحد، لكن الثابت أيضا ان للنشاط البدني علاقة وثيقة بتحسين الصحة النفسية وظهور تلك المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالرفاهية النفسية، ويتم هذا من خلال تعزيز مبدا الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات وهذا راجع الى تعزيز التلميذ في الاندماج في الأنشطة اللاصفية المدرسية من خلال الفرق الرياضية المدرسية مثل( فرق كرة اليد، فرق كرة السلة، فرق كرة القدم، فرق كرة الطائرة).

فالفرق الممارس للأنشطة الرياضية تكسب لديه درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعية وبالتالي يستطيع ان يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية، فهي تكسب الفرد الفرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي الى سعادة التلميذ،

وبما ان الفرد الممارس للرياضة المدرسية ومن خلال اجابته على المقياس دائما ما يشعر بالسعادة من خلال ممارسته للنشاط الرياضي و اقباله على الحياة والشعور بالرضا هذا ما حقق له الصحة النفسية التي ساعدته على التوافق السليم والنتائج سواء في دراسته او علاقاته، مما يخلق له جوا من التكامل النفسي والاجتماعي تسوده المودة و الاحترام المتبادل، واستنادا الى ما سبق ذكره يتبين لنا بكل وضوح انه تم اثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى التي تقول: "للرياضة المدرسية دور إيجابي على تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية"

### 4.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية، استخدم الباحث معامل الارتباط " بيرسون" لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية وكل بعد من ابعاد الرفاهية النفسية والجدول الاتي يوضح:

الجدول 12: يوضح: معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية ومستوى الرفاهية النفسية.

الصحة النفسية				الارتباط
مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة "p"	معامل الارتباط	حجم العينة	
0.01	0.000	0.638	28	مقياس مستوى الرفاهية النفسية

المصدر: من اعداد الباحثين حسب نتائج الدراسة.

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (12) يتضح لنا ان هناك علاقة ارتباطية موجبة (+) بين الصحة النفسية ومستوى الرفاهية النفسية لدى التلاميذ المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.638 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01، مقارنة بالقيمة الاحتمالية والمقدرة ب 0.000 أي انه كلما ارتفع مستوى الصحة النفسية ارتفعت مستوى الرفاهية النفسية، أي ان التلميذ المشارك في الرياضة المدرسية والمتمتع بالصحة النفسية يكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته الى اقصى حد ممكن بما يتضمنه ذلك من ارتباطه بمجموعة القيم كالصدق مع النفس ومع الاخرين وكذلك التعاون داخل المجموعة، وان يكتشف من هو وما يريد به غية تحقيق الاتزان النفسي الذي يتجلى بتكامل الشخصية والتخطيط لمستقبلها وحل مشكلاتها والتكيف مع الواقع داخل مدرسته وفي مجتمعه وما فيه من معايير اجتماعية والتمتع بقدر عالي من الثبات الانفعالي، بالوصول الى مستوى عال من الرفاهية النفسية لديهم.

### 5.3 مناقشة نتائج البحث للفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض وتحليل نتائج أدوات البحث والمتمثلة كل من مقياسي الصحة النفسية والرفاهية النفسية، وبعد توزيعه على افراد العينة والمتمثلة في التلاميذ المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الثانية، والمتمثلة فيما يلي "توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية الرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية". ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم "05" وعلى ضوء عبارات المقياسين جاءت إجابات تثبت صحة هذه الفرضية أي انه توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية، حيث نجد ان طبيعة العلاقة موجبة وحسب معامل الارتباط الحاصل ما بين المتغيرين والتي قدر ب 0.63 وهي قيمة دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01، هذا يعني انه كلما اكتسب المشارك صحة نفسية زادت وارتفعت مستوى الرفاهية النفسية نحو تحقيق الهدف.

لذا نجد ان الرفاهية النفسية أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة، فهي الغاية المنشودة التي يسعى الانسان الى الوصول اليها، والتي يؤدي تحقيقها الى شعور الفرد بالرضا والبهجة والتفاؤل وتحقيق الذات، فإدارة الفرد لذاته تؤثر على نظرتة لنفسه وللعالم المحيط به مهما كانت المتاعب والضغوط التي يمر بها.

## الرياضة المدرسية ودورها على الصحة النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية.

### 4. خاتمة:

من خلال ما تقدمت به الدراسة من تحليل نظري لمعطيات البحث وصولاً للجانب التطبيقي، الذي تناول مجموعة من الأدوات العلمية المتمثلة في كل من مقياس الصحة النفسية، ومقياس الرفاهية النفسية الموجهين للتلاميذ المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية والمتدربين ثانويات ولاية تيارت، وباستعمال المعالجة الإحصائية الخاصة بمتغيرات كل فرضية والتي دارت حول الإشكالية العامة" ما هو دور الرياضة المدرسية على الصحة النفسية؟ وما هي علاقته بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية؟".

فقد هدفت الدراسة الحالية الى معرفة الدور الذي تلعبه الرياضة المدرسية على تحقيق الصحة النفسية، الرفاهية النفسية لدى التلاميذ المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية، بالإضافة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية والرفاهية النفسية وانتهت هذه الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها:

اشارت نتائج الدراسة الى ان للرياضة المدرسية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية، حيث يعتبر شيء مهما بالنسبة للصحة النفسية او الصحة العضوية للفرد المتعلم فهي تفيد كل أعضاء الجسم ووظائفه وتحسين وضعية العديد من المصابين مثل امراض القلب، السمنة، الجهاز الهضمي، الاكتئاب، التوحد وغيرها من امراض هذا العصر.

اسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والرفاهية النفسية لدى التلاميذ المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية، أي انه كلما ارتفع مستوى الصحة النفسية زادت وارتفعت مستوى الرفاهية النفسية بكل ابعادها الستة لدى التلاميذ الممارسين في النشاط المدرسي والمتمثل في الرياضة المدرسية للرياضات الجماعية.

على ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج فان الباحث يقدم الاقتراحات التالي:

- وضع برنامج خاص بكل مرحلة عمرية لمساعدة جميع التلاميذ على تحقيق الصحة النفسية لديهم.  
- إعطاء أهمية للرياضة المدرسية في الطور الثانوي لأنها تعتبر أحد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية والرياضية وتحقق نفس أهدافها.

- يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية ان يخطط ويضع خطة لبرنامج الأنشطة اللاصفية سواء الداخلية او الخارجية لغرض اتاحة الفرصة لكل تلاميذ المدرسة لممارسة النشاط المحبب لهم.

- تحفيز وتوجيه تلاميذ وحثهم من طرف أستاذ المادة على الانخراط في الفرق الرياضية المدرسية اللاصفية وإبراز بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة المدرسية لتحقيق الصحة النفسية.

- إعطاء أهمية للرياضة المدرسية من طرف مدير المؤسسة التربوية من خلال توفير وتجهيز الأدوات والوسائل الضرورية لهذه المادة المحببة لدى التلاميذ.

- إعطاء أهمية كبيرة لمادة التربية البدنية والرياضية، لأنها تعتبر جسر الترابط ومادة مكملتها وبينها وبين المواد التعليمية الأخرى.

## 5. قائمة المراجع:

1. الحشوش. (2013). علم الاجتماع الرياضي ط1. عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
2. السعداوي، وسامان الحاج عكاب الجاني. (2013). ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ط1. الاردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
3. أنور الخولي. (2004). أصول التربية البدنية والرياضية ط1، القاهرة.
4. خالد الحشوش. (2013). علم الاجتماع الرياضي، ط1 عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع
5. صبيحي صبيحي. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1 القاهرة، دار المعرفة الجامعية.
6. عصام الحسنات. (2009). علم الصحة الرياضية، ط1، الاردن، دار اسامة للنشر والتوزيع.
7. علاوي حسن محمد، و اسامة راتب كامل، (1999). البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، ط1 القاهرة، دار الفكر العربي.
8. مصطفى السايح محمد. (2008). المدخل الى طرائق التدريس التربية الرياضية، ط1، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
9. نشوان عبد الله نشوان. (2010). فن الرياضة والصحة، ط1، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع.
10. هزرشي سليمان، 2022، المعايقات التي تواجه تسيير الرياضة المدرسية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية ، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 9، العدد2، الصفحة 538-554.
11. نبيل منصوري، عبد الله وناس، رفيق علوان،، 2017: الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية-البويرة-، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 4، العدد1، الصفحة133-155.
12. بلقاسم شاري، 2016: واقع الرياضة المدرسية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية في الجزائر، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 3، العدد2، 81-92.

الرياضة المدرسية ودورها على الصحة النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق  
الرياضية المدرسية.

6. ملاحق:

1.6 مقياس الصحة النفسية:

الرقم	العبارات	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق
1	معاملة الآخرين تجعلني راض عن نفسي			
2	اشعر بالسعادة لان حياتي جديرة بان تعاش			
3	اشعر بان الآخرين راضين عني			
4	منذ الصغر وانا اعاني من بعض الامراض المزمنة			
5	اشعر بالسعادة لأنني قادر على حل مشاكلي			
6	اشعر بان تخصصي له مستقبل			
7	رغم بذل مجهود لإنجاز اعمالى الا اننى غير راضى عن نفسي			
8	اشعر انى اعاني من بعض المشكلات النفسية			
9	اشعر ان معظم أصدقائى راضين عني			
10	اشعر باليأس عندما اجد الآخرين غير سعداء			
11	تخصص دراستى له قيمة، لكن ليس في بلدى			
12	اشعر انى راض عم نفسي رغم ضغوط الحياة			
13	منذ صغرى اشعر ان الآخرين يتقبلونى			
14	اود الذهاب الى طبيب نفسي لكن الظروف تحول دون ذلك			
15	ليس لى عزيمة وإرادة في إيجاد معنى في حياتى			
16	أكون سعيدا عندما أكون راض عن حياتى			
17	اود ان اغير من تخصص دراستى لان لا قيمة له			
18	منذ فترة والىاس يملا حياتى			
19	رغم تصرفاتى الجيدة الا ان الآخرين غير راضين عني			
20	الحب هو الأساس الذى يجعل لحياتى معنى			
21	اقترابى من الله يجعلنى راض عن نفسي			
22	اشعر بالخوف من المستقبل			
23	اشعر بان مستقبلى المادى غير مستقر			
24	اشعر بالراحة عندما اجد الآخرين سعداء			
25	عندما التزم بقضاء الشعائر الدينية، تكون حياتى ذات قيمة			

		اشعر بان الله راض عني	26
		الشعور باليأس يقلل من همتي	27
		رغم ان الاخرين لا يقبلون على نوع دراستي الا انني احبه	28
		بعض اقاربي يعانون من الامراض النفسية	29
		اشعر بالأمان عندما أكون مع الاخرين	30
		أحاول ان اتصرف بطريقة من خلالها يتقبلني اقربائي	31
		رغم محاولاتي على حل مشكلاتي، الا انني اشعر بعدم الأمان	32
		الأمر المادية تسترعى اهتمامي أكثر من أي شيء اخر	33
		لا اشعر بالسعادة رغم انني راض عن نفسي	34
		اشعر بالقلق تجاه المستقبل	35
		الاخرون ينظرون لنوع دراستي بغير احترام	36
		اشعر بانني اعاني من بعض الاضطرابات النفسية	37
		رغم ان حياتي مليئة بالضغط الا ان السعادة تلازمي	38
		معنوياتي المرتفعة لها دور في إيجاد معنى في حياتي	39
		اظهر للأخرين انني سعيد لكن غير ذلك	40
		اشعر بالخوف دون سبب من الصغر	41
		منذ فترة وانا اعاني من الارق اثناء النوم	42
		حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل بها	43
		أرى ان مهنتي في المستقبل لها قيمة	44
		اتعمد ان احسن من افعالي كي يتقبلني الاخرين	45
		الإحباط المتكرر يجعل حياتي دون معنى	46
		رغم ان الحزن لا يفارقني، الا انني اعلم بجديّة	47
		لا اجد صعوبة في حياتي المادية	48
		لا اشعر بالرضا عن ذاتي لعدم التزامي بواجباتي المادية	49
		اشعر ان السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي	50
		اشعر بالقلق لعدم اطمئناني على مستقبلي المادي	51
		اشعر بالرضا لأنني اعلم بجديّة	52
		رغم ان نوع دراستي لها قيمة الا انني اشعر انه غير مريح ماديا	53
		اشعر باليأس سريعا عندما اقع في مشكلة	54
		لا اتقبل ذاتي لقصوري في القيام بواجباتي	55
		مهما اربح من الأموال، الا انني اشعر بالعوز المادي	56

الرياضة المدرسية ودورها على الصحة النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق  
الرياضية المدرسية.

2.6 مقياس الرفاهية النفسية:

الرقم	العبارات	ارفض بشدة	ارفض بدرجة متوسطة	ارفض بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بشدة
01	اعبر عن آرائي وإن كانت معارضة لآراء معظم الناس					
02	لا تتأثر قراراتي عادة بما يفعله الآخرون					
03	لدي ثقة في آرائي حتى ولو كانت مخالفة لراي الأغلبية					
04	إن أكون سعيداً مع نفسي أكثر أهمية من أن يتقبلني الآخرون					
05	إن أشعر بالقلق فيما يعتقد الآخرون عني أو اتجاهي					
06	غالباً أغير رأبي في القرار الذي تعترضه عائلتي وأصدقائي					
07	من الصعب بالنسبة لي للتعبير عن آرائي الخاصة بشأن موضوعات مثيرة للنقاش					
08	أنا مسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه					
09	متطلبات الحياة اليومية تجعلني استسلم					
10	لا أتكيف بشكل مناسب مع الناس من حولي					
11	أتحمل معظم مسؤوليات حياتي اليومية بكفاءة					
12	أشعر بالإرهاق من تحمل مسؤولياتي					
13	أجد صعوبة في ترتيب حياتي بطريقة مرضية					
14	يمكنني خلق أسلوب حياة يناسبني					
15	لا أهتم بالأنشطة التي تزيد من خبراتي					
16	لدي خبرات جديدة تتحدى طريقة تفكيري					

					عندما اراجع نفسي أرى انني لم اتحسن كثيرا على مر السنين	17
					اشعر بتطوري الملحوظ مع مرور الوقت	18
					لا استمتع بمواجهة مواقف جديدة تتطلب مني تغير طريقة تفكيري	19
					أرى ان الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغيير	20
					تخلت عن محاولة اجراء تغييرات كبيرة في حياتي منذ فترة طويلة	21
					معظم الناس يكونون لي المحبة والاحترام	22
					أرى صعوبة المحافظة على علاقات وثيقة مع الآخرين	23
					معظم الوقت اشعر بالوحدة لان لدي عدد قليل من الأصدقاء المقربين الذين يشاركونني مخاوفهم	24
					استمتع بالمحادثات مع افراد العائلة والاصدقاء	25
					يصفني الناس بانني شخص كريم، على استعداد لقضاء بعض الوقت معهم	26
					اتفحص معظم علاقاتي الدافئة مع الآخرين	27
					لدي ثقة متبادلة مع أصدقائي	28
					أعيش الحياة يوما بعد يوم ولا افكر فعليا في المستقبل	29
					لدي شعور ان الانسان خلق من اجل تحقيق هدف الحياة	30
					تبدو انشطتي اليومية تافهة وغير مهمة	31
					لا براودني شعور جيد حيال ما انا بصدد إنجازه في الحياة	32
					استمتع بوضع خططي المستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع	33
					لست من الناس الذين يسرون في الحياة بلا هدف	34
					اشعر كما لو انني فعلت كل ما يلزم في الحياة	35

الرياضة المدرسية ودورها على الصحة النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق  
الرياضية المدرسية.

					ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكنني اشعر ان كل الأمور سارت على افضل صورة	36
					اشعر بالثقة والايجابية عن نفسي	37
					اشعر بان العديد من الأشخاص الذين اعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مني	38
					انني راض عن معظم جوانب شخصيتي	39
					غالبا ما اشعر بخيبة امل إزاء انجازاتي في الحياة	40
					تقيني لذاتي قد لا يكون إيجابيا	41
					عندما اقارن نفسي بالأصدقاء ، اشعر انني راض عن نفسي	42