

مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز مستويات الصحة النفسية لدى المراهق من وجهة أساتذة التربية البدنية

The contribution of sports and physical activity in developing the levels of mental health among teenagers from the point of view of physical education instructors

شرفي عامر

نايل كسال عزيز¹

aziznaikassal@gmail.com

جامعة زيان عاشور، الجلصة

جامعة زيان عاشور، الجلصة

ملخص:

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي بشكل عام تعد فرصة ثمينة لتعديل وتطوير الجانب النفسي للمراهق والسماح عند الممارسين الأنشطة الرياضية من مثل: الثقة بالنفس، والتعاون، واحترام القوانين وتعد الممارسة الرياضية بأنشطتها التي تتميز بالحركة وسيلة من الوسائل المهمة في التفرغ من الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات والوجود، وتحقيق صحة نفسية متزنة والمتكاملة للطفل الخالية من المشكلات السلوكية، وتنمية مداركهم العقلية والانفعالية والاجتماعية، ووضع اللبنة الأولى للشخصية، وتساهم الممارسة الرياضية عن طريق الأنشطة الرياضية في تحقيق صحة نفسية متزنة والمتكاملة للطفل الخالية من المشكلات السلوكية، وتنمية مداركهم العقلية والانفعالية والاجتماعية، ووضع اللبنة الأولى للشخصية، وتساهم الممارسة الرياضية عن طريق الأنشطة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية والتي كونها تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني نظاما تربويا كوسيط متميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة.

حديث يتناول موضوعنا مدى ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز الصحة النفسية لدى التلميذ المراهق وأهميتها في تطوير كل من الثقة بالنفس وضبطها وتحمل المسؤولية، وكذا مفهوم الصحة النفسية والعلاقة بينها وبين ممارسة الرياضة ومدى تأثيرها على التلميذ في تحسين سلوكياته وسماته وتطوير الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية وقد ركزنا على تلاميذ المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية من وجهة أساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك بتوزيع وثيقة إستبيان والقيام بتحليلها والخروج بالنتائج المراد الوصول إليها.

الكلمات المفتاحية: ممارسة النشاط البدني الرياضي، الصحة النفسية، المراهق

Abstract:

The practice of physical sports activity is, in general, a valuable opportunity to improve and develop the psychological side of the adolescent and the characteristics of the practitioners of sports activities include self-confidence, cooperation, and respect of laws. The practice of sports with its activities is characterized by movement which is one of the important means of unloading excess energies, self-expression and existence, achieving a balanced and integrated psychological health of the child that is free of behavioral problems, developing their mental, emotional and social perceptions, and laying the first building blocks of the personality. Sports practice through sports activities contributes to achieving mental health, as it seeks to improve human performance, as an educational system as a mediator, with important educational and pedagogical characteristics

Our topic deals with the extent to which the practice of physical sports activity contributes in developing and enhancing the mental health of the adolescent student and its importance in developing both self-confidence and self-control and taking responsibility, as well as the concept of mental health and the relationship between it and the practice of sports and the extent of its impact on the student in improving his behavior and characteristics and developing psychological, social and mental aspects. We focused on the adolescent students who are in contact with physical activities from the point of view of the teachers of physical education and sports, by distributing a questionnaire document, analyzing it and coming up with the desired results.
Keywords: *The practice of sports activity, psychological health, adolescent.*

1- مقدمة والإشكالية الدراسة:

إن ممارسة الأنشطة الرياضية من الأمور المهمة والتي يركز عليها الإنسان باعتبارها وسيلة للترفيه والخروج من ملل الحياة اليومية وكذا تنمية وبناء جميع جوانبه النفسية والاجتماعية والعقلية والجسدية والبدنية لكونها لها تأثير كبير على الصحة النفسية والجسمانية حيث هناك نسبة كبيرة من المجتمع يهملون الأنشطة الرياضية أو يهتمونها لاشتغالهم بأمور الحياة التي تمنعهم من الاهتمام بممارستها .

حيث أن النشاط البدني الرياضي الموجه بما يحتويه من نشاطات متنوعة، تشمل مهارات وحركات وألعاب، والتي تجعله من الأنشطة المحببة لدى التلاميذ في المؤسسات التربوية ، باختلاف مراحلهم التعليمية، ولما يحققه من التفاعل الاجتماعي للتلميذ داخل الحصة من خلال الممارسة، وخارجها أثناء الأنشطة اللاصفية التي تساعدها في بناء الجوانب النفسية والاجتماعية وغيرها من خلال المحيط، ويعمل على توكيد ذواتهم من خلال الممارسة الرياضية ، وزيادة الثقة بالنفس، واحترام الذات، أي أنه يحقق النمو المتكامل للتلاميذ في جميع النواحي النفسية الروحية والجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، وهو من أنجح البرامج التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطلاب من جميع الجوانب.

كما أن ممارسة النشاط الرياضي بشكل عام تعد فرصة ثمينة لتعديل وتطوير الجانب النفسي للمراهق والسمات عند الممارسين الأنشطة الرياضية من مثل: الثقة بالنفس، والتعاون، واحترام القوانين وتعد الممارسة الرياضية بأنشطتها التي تتميز بالحركة وسيلة من الوسائل المهمة في التفرغ من الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات والوجود، وتحقيق صحة نفسية متزنة والمتكاملة للطفل الخالية من المشكلات السلوكية، وتنمية مداركهم العقلية والانفعالية والاجتماعية، ووضع اللبنة الأولى للشخصية، وتساهم الممارسة الرياضية عن طريق الأنشطة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية والتي كونها تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني نظاما تربويا كوسيط متميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة، ومن هنا نطرح التساؤل التالي :

* ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية و تعزيز مستويات الصحة النفسية لدى المراهقين من
وجهة أساتذة التربية البدنية ؟

2-التساؤلات فرعية :

- ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز المستوى الدفاعي لدى المراهقين من وجهة أساتذة
التربية البدنية ؟
- ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز المستوى المعرفي لدى المراهقين من وجهة أساتذة
التربية البدنية ؟
- ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز المستوى الانساني لدى المراهقين من وجهة
أساتذة التربية البدنية ؟

3-الفرضيات :

*يساهم النشاط البدني الرياضي في تنمية و تعزيز مستويات الصحة النفسية لدى المراهقين من وجهة أساتذة
التربية البدنية.

4-الفرضيات الجزئية :

* تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز مستوى الدفاعي لدى المراهقين من وجهة أساتذة
التربية البدنية.

* تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز المستوى المعرفي لدى المراهقين من وجهة أساتذة
التربية البدنية.

* تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز المستوى الإنساني لدى المراهقين من وجهة أساتذة
التربية البدنية.

5-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية بحثنا بأن الطفل في فترة المراهقة يمر بتغيرات جسمانية وعقلانية وجنسية بحيث تؤثر عليه في
بيئته الاجتماعية التي تتمثل في تفاعله مع الآخرين لذا كان لابد من إبراز دور النشاط البدني الرياضي التربوي

في تنمية تفاعلاته الاجتماعية وبالنسبة لممارسة الرياضة لدى المجتمع أردنا أبراز أهمية ممارستها لكونها لها تأثير كبير في الصحة النفسية والصحة الجسدية لدى الإنسان .

- إبراز أهمية الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط التربوي .
- إبراز أهمية النشاط البدني في تعزيز الجانب النفسي والاجتماعي لدى المراهق .
- إبراز فترة المراهقة كحالة و تأثيرها على التفاعلات الاجتماعية من خلال التغيرات التي يعيشها التلميذ .
- إبراز الأهمية الاجتماعية للممارسة الرياضية في تنمية وتعزيز مستويات الصحة النفسية .

6-أهداف الدراسة : وتتمثل أهداف الدراسة في مايلي :

- إبراز أهمية الممارسة الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية والجسدية.
- ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على العلاقات الاجتماعية.
- إبراز دور ممارسة الرياضة في المؤسسة التربوية ومدى تأثيرها على نفسية التلاميذ .
- مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية وتطوير وتعزيز مستويات الصحة النفسية لدى المراهقين .

7-تحديد المصطلحات:

7-1-1- النشاط: " هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقّفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة " (بدوي:1977 ، ص 08)

7-1-1-النشاط البدني الرياضي:

7-1-2- النشاط البدني الرياضي: " في عصرنا هذا فإنّ النشاط البدني والرياضي أصبحَ عنصراً من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية، وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعرف بعضهم على بعض خدمةً للمجتمع إضافة إلى ذلك أنّه يُساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يُعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني." (منصور: 1971 ، ص209)

7-1-3-النشاط البدني الرياضي اصطلاحاً: يعرفه "أمين أنور الخولي" بأنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يمر من خلالها إشباع حاجات الفرد، ودوافعه، وذلك من خلال تهيئة المرافق التعليمية التي تماثل المرافق التي يتلقاها الفرد في حياته اليومية. (الخولي: 1996،ص 32)

وعرفه "قاسم حسن حسين" بأنه: ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي الى توجه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع. (قاسم : 1990، ص65)

7-1-4- التربية البدنية والرياضية:

أ/ مفهوم التربية العامة: هي عملية إحداث تغير في شخصية الفرد، بحيث يؤدي هذا التغير إلى تشكيل الشخصية ونموها نمواً سليماً في شتى المجالات، وهذا في الطريق المرغوب فيه فردياً واجتماعياً، وتعتبر التربية ضرورة اجتماعية، وبالتالي لا بد أن يكون الفرد عنصراً نافعاً في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه، ويأخذ منه ويعطيه، كما يسهم في بنائه وتطوره والنهوض بالحياة فيه بكل ميادينه. (الأفندي- رحومة-عبد الوهاب: 1983، ص12)

ب/ مفهوم التربية البدنية: هي عبارة عن مجموعة من الطرق والنظريات البيداغوجية، تهدف إلى تنمية الخصائص الحركية، وبالتالي هي تربية نظامية للجسم تعطيه نمطاً معيناً من المبادئ والأسس التي يعيشها، وهي عبارة عن مكتسبات يتزود بها مدى الحياة، فلم تعد عبارة عن حركات بدنية بل أصبحت حقلاً من الحقول الهادفة تشترك وتتفاعل مع كل حقول العلوم الإنسانية والطبيعية، بل أصبحت حاجة ملحة في حياة الأفراد في مجتمع جديد. (قاسم: 1976، ص03)

ج/ مفهوم التربية البدنية والرياضية: هي تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي، بل هي من أحدث أساليب التربية لأن وسيلتها هي الممارسة العلمية، فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه مبني على أسس علمية سليمة، يستفيد صحياً وتتمو مهاراتها الحركية الأساسية، وتزداد كفاءته في الحياة وينمو من الناحية الاجتماعية، إذ ترقى العلاقات الإنسانية بفضل هذا النشاط، فالنشاط البدني يخضع لنظم وقواعد سليمة، وهو يهتم بتكوين الفرد تكويناً شاملاً ومتكاملاً من جميع النواحي الفكرية والاجتماعية والنفسية والفسولوجية. (خطاب: 1965، ص27)

7-2- تعريف الصحة النفسية : عرّفت الصحة النفسية بشكل عام بأنها حالة من العافية الجسدية والنفسية

والاجتماعية، وليست فقط حالة عدم وجود مرض أو ضعف. وهذا يدل على أن الصحة النفسية تعتبر أمراً ضرورياً للتمتع بالصحة بشكل عام، وعرفها " فوزي جبل" في تعريفه على أنها تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والذي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتكيف مع نفسه وبيئته ومتسماً بالاتزان الانفعالي وأن يشعور

بالسعادة والرضا، ولديه القدرة على تحقيق ذاته، ويضع لنفسه مستوى من الطموح يتفق مع إمكانياته وقدرته، وكما لديه القدرة على معرفة إمكانياته واستثمارها في أمثل صورة ممكنة. (الداهري: 2005، ص29)

7-2-1 مستويات الصحة النفسية :

● **المستوى الدفاعي:** ففيه يمارس الانسان او المراهق مظهر الحياة دون جوهرها ،ويستمر يدافع عن نفسه وبقائه وقيمه الاجتماعية الثابتة أكثر مما يسعى إلى معرفة طبيعتها وإطلاق قدراته لتغييرها ، وهذا المستوى يتصف به أغلب الناس وخاصة في المجتمعات البدائية والتقليدية والمختلفة ، ويتمتع به الأغلبية لذلك لا ينبغي أن ينقص توازن الفرد عند هذا المستوى ، ولعل هذا المستوى هو ما أشار إليه "لميو" في مناقشته لصحة النفسية في المجتمعات النامية قائلا : أن مفهوم التقبل والتلائم الاجتماعي هو أكبر علامة لتقويم الصحة النفسية في المجتمعات التقليدية .

● **المستوى المعرفي :** وهنا يعرف الإنسان أكثر فيدرك كثيرا من دوافعه وغرائزه، كما يدرك القيم الاجتماعية من حوله ،ويتقبل هذا وذلك ،بهذه الرؤية الواضحة قد لا يحتاج إلى كثير من الحيل الدفاعية إذا اعتبرنا أن المعرفة في بعض صورها دفاع ضد البصيرة الأعمق وهو يصل إلى درجة من الراحة والتلاؤم لا تثير قدرته الخالقة للعمل الجديد والتغيير فيكون هدفه أساسا في هذه المرحلة هو الراحة واللذة والهدوء وربما المناقشة العقلية أو القراءة ، ويصل إلى هذا المستوى من التوازن بالمعرفة وربما بالاستبصار الذاتي عن طريق المعلم ، ويمكن وصف الإنسان في هذا المستوى من الصحة بأنه إنسان يتمتع بالراحة ، يعرف كيف يرضي نفسه ويساير من حوله ولكن هذا مثل سابقه لا يعد كافيا لحفظ التوازن.

● **المستوى الانساني :** هذا المستوى وإن وصف الإنسان كما ينبغي ان يكون إلا انه لا ينطبق إلا على ندرة من الناس في المرحلة الحالية لتطور الإنسان ،وهذا المستوى هو غاية تطور الإنسان كنوع والإنسان كفرد، لأنه امتد معنى التكيف إلى اهتمام الإنسان بوجوده زمنيا كمرحلة من النوع البشري تصل الماضي بالمستقبل ومكانيا كفرد من البشر في كل مكان وأصبحت راحته وصحته لا تتحقق إلى بأن يساهم طويلا في التطور وعرضيا في مشاركة الناس لا مهم ومحاولة حلها بالتغيير والعمل وبالتالي حقق إنسانيته وتوازنه على أرقى مستوى معروف من للصحة النفسية والحياة . (عودة :2002، ص96.97)

7-3-المراهقة: أصل الكلمة من الفعل " راهق" بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية والجسمانية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى الشباب فهي إذا جسر يعبر عنه المرء من طفولته إلى رجولته "

7-3-1- المراهقة لغة: إن كلمة المراهقة لغة تعيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

(البيهي السيد: 1994، ص 05)

7-3-2- المراهقة اصطلاحاً: هي مشتقة من المصطلح اللاتيني "ADOLECE" ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي " النمو " أو " النمو إلى النضج " ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد.

ويتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ وتنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي والبدني وإن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد.
(قناوي: 1992، ص 03)

وقد عرفها " مالك سليمان مخول " بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، وتحدث فيها تغيرات عضوية، نفسية، وذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضواً في مجتمع الراشد.
(المخول: 1985، ص 52)

7-3-3- التعريف الإجرائي: تعتبر المراهقة مرحلة من أهم المراحل الأساسية في حياة الناشئ، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وأخرى جسمانية، ويكتمل فيها النضج البدني والنفسي والجنسي والعقلي والانفعالي.

8- الدراسات السابقة :

*دراسة "بن عبد الرحمان سيد علي": "2009 رسالة ماجستير"

مساهمة النشاط الرياضي التربوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي إلى المرحلة المتوسطة، دراسة محورة حول البعد التربوي التعليمي.

*مشكلة الدراسة: هل يساهم النشاط الرياضي التربوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي إلى المرحلة المتوسطة.

*أهداف الدراسة: هدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة النشاط الرياضي التربوي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط، معرفة مدى تأثير النشاط الرياضي التربوي في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

إبراز واقع ممارسة النشاط الرياضي التربوي داخل المؤسسات التربوية .

*نتائج الدراسة: محاولة الوصول إلى أن النشاط الرياضي التربوي يساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومع محيطه، أي تحقيق الفرضية العامة التي قدمها في البحث وكذلك اسفرت نتائج بحثه عن تحقيق الفرضيات الجزئية.

* دراسة محمد إبراهيم عبد الحميد 1996: "رسالة ماستر"

أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المختلفين عقليا
*مشكلة الدراسة: هل ممارسة بعض الأنشطة الرياضية أثر على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال
المختلفين عقليا

*أهداف الدراسة: والتي تهدف إلى معرفة أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي
والاجتماعي لدى الأطفال المختلفين عقليا.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من 30 مفحوصا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم
تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين 15 طفلا وطفلة مجموعة
ضابطة 10 - سنوات ونسبة ذكائهم - 50 و 15 طفلا وطفلة تجريبية، وكانت
وتمثلت أدوات جمع البيانات في: مقياس السلوك التكيفي -مقياس جودا نف هارس
للذكاء -برنامج لبعض الأنشطة الحركية.

*أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائية بين درجتَي عينة الدراسة على النشاط مقياس
السلوك التكيفي لصالح العينة التجريبية قبل وبعد ممارسة النشاط الحركي وتوصى النتائج بالاهتمام بالأنشطة
الرياضية والموسيقية للمختلفين عقليا .

الخلفية النظرية:

حيث شملت كل من الممارسة النشاط البدني الرياضي و الصحة النفسية في فترة المراهقة من وجهة نظر
أساتذة التربية البدنية والرياضية .

الجانب المنهجي للدراسة

1-الدراسة الاستطلاعية: تستخدم الدراسات الاستطلاعية في المراحل الأولى للبحث في التخصصات المختلفة

حيث تمثل اللبنة الأولى للدراسة الميدانية، كما تعتبر من الدراسات الهامة لتمهيدها للبحث العلمي وتعريفها
للظروف التي سيتم فيها، تسمى الدراسات الاستطلاعية بالدراسات الكشافية أو التمهيديّة، وتعتبر أول خطوة في
سلسلة البحوث تمهيدا لبحثها بحثا معمقا وشاملا، كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء
البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي. (محي الدين: 1995، ص 47)

فالدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد التجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني كما تساعد البحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق، وبناءا على هذا قمنا قبل المباشرة بأجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

-معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاتها وخصائصه

التأكد من صلاحية الأداء البحث الاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية

أ.وضوح البنود وكلائمتها لمستوى العينة وخصائصها .

ب.التأكد من وضوح التعليمات والمعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنه أن يواجهها.

2-المنهج المتبع :

مما لا شك فيه أن تقدم العلم ومنه العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية مرهون بالمنهج المتبع، ومن هنا كان اهتمام التقنيين البالغ بمنهج البحث العلمي منذ أيام أرسطو حتى الآن، ومن الواضح أن البحث العلمي هو عبارة عن طائفة من القواعد العامة التي تصاغ بطريقة تؤدي إلى الوصول إلى الحقيقة، وهذه القواعد تتصف بالتنظيم والضبط والموضوعية

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بداياته حتى نهايته قصد الوصول الى النتائج . (تركي رايح: 1984 ، ص29).

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته ويعمل على استقراء أجزاء الموضوع المدروسة وقياس الارتباطات القائمة بهذه الأجزاء باستعمال أرقام وبيانات إحصائية فهو الأنسب لمعرفة اثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في تعزيز وتنمية الصحة النفسية وإذ يمكننا من الوقوف على الوقائع المختلفة التي يصل بموضوع البحث .

3- ضبط متغيرات الدراسة:

3-1 المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ناصر ثابت: 1984،ص58)

*تحديد المتغير المستقل : " النشاط البدني الرياضي".

3-2 المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي:

1999،ص219)

*تحديد المتغير التابع: " مستويات الصحة النفسية".

4- عينة البحث وكيفية اختيارها : باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة. (رشيد زرواتي: 2002،ص191)

4-1- عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في مجموع أساتذة التربية البدنية والرياضية لبلدية الجلفة حيث تم إختيار 40 أستاذ بطريقة عشوائية للأطوار التعليمية لبلدية الجلفة

5- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المهمة المتعلقة بالدراسة تسهل علينا الإمام بأغلب جوانب الدراسة وتأتي هذه العملية مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف طرق جمع المعلومات والبيانات حسب اختلاف

الموضوع كما تختلف تطبيق هذه الطرق على حسب المجال الذي تمت فيه الدراسة وبقد لجأنا في بحثنا هذا إلى استعمال مجموعة من الطرق والتمثلة في :

5-1 طريقة الاستبيان:

طريقة الاستبيان: تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر و المعلومات التي يتحصل عليها الباحث و التي لا يمكن إيجادها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات و نوع الأسئلة: طبعاً يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- **الأسئلة المغلقة:** هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً و غالباً ما تكون بـ "نعم" و "لا".
- **الأسئلة نصف مفتوحة:** يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقاً أي الإجابة فيه مقيدة "نعم" أو "لا" و النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.
- **الأسئلة متعددة الأجوبة:** وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً .
(إخلاص محمد عبد الحفيظ: 2000، ص83)

6- الخصائص السيكومترية: تم حساب صدق وثبات من خلال تطبيق طريقة التجزئة النصفية وتتوفر أساليب التجزئة أو التصنيف تقدير الثبات الأداء على الاختبار كله تقدير الاتساق بين بنوده .
(بشير معمرية ، 2007 ص275)

وتم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في الاستبيان كما تم أيضاً استنتاج معامل صدق المقياس انطلاقاً من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة الكلية من خلال جذر معامل الثبات حيث كان معامل

$$\text{*الثبات } \alpha \text{ كرومباخ } = 0.76 \text{ و معامل الصدق} = 0.87$$

7- أساليب المعالجة الإحصائية :

- 1 - الإحصاء الوصفي : ويتضمن الأساليب التالية :

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري

يحسب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين :

- النسبة المئوية .

- 2 - الإحصاء الاستدلالي: ويتضمن الأساليب التالية :

- معامل الارتباط بيرسون - معامل الثبات (α كرومباخ)

يتم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياس من خلال توظيف القيم في المعادلة التالية:

$$\alpha = \frac{2r}{1+r}$$

حيث: α : معامل الثبات كرومباخ
 r : معامل الارتباط بين قيم نصفي البعد
 1 و 2: ثوابت

ملاحظة: يتم المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS) الإحصائي .

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-1- عرض وتحليل مناقشة الفرضية الاولى:

*نص الفرضية: تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز مستوى الدفاعي لدى المراهقين من وجهة أساتذة التربية البدنية..

الاجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	df	sig	مستوى دلالة احصائية	دلالة
نعم	29	72.5					
احيانا	08	20	21.65	2	0.00	0.05	دال
لا	03	7.5					

جدول رقم 01

1-1-1- تحليل ومناقشة النتائج الفرضية الاولى :

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن النسبة المئوية تمثلت للإجابة "بنعم" 72.5% في حين تمثلت النسبة للإجابة ب "أحيانا" 20%، والنسبة للإجابة ب "لا" 7.5% ، أما كاف المحسوبة كانت قيمته 21.65 وذلك عند درجة حرية 2 أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة ب 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي ($0.05 > 0.00$) وهي درجة تثبت وجود دلالة تثبت وجود مساهمة للنشاط البدني الرياضي دور في تعزيز وتنمية مستوى الدفاعي ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى مما يدل على مستوى الدلالة دال.

1-2-1- عرض وتحليل مناقشة الفرضية الثانية:

*نص الفرضية: تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز مستوى المعرفي لدى المراهقين من وجهة أساتذة التربية البدنية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	df	sig	مستوى الدلالة	دلالة احصائية
نعم	31	77.5					
أحيانا	06	15	17.47	2	0.00	0.05	دال
لا	02	5					
المجموع	40	100					

جدول رقم 02

1-2-1- تحليل ومناقشة النتائج الفرضية الثانية :

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة المئوية تمثلت للإجابة "بنعم" 77.5% في حين تمثلت النسبة للإجابة ب "أحيانا" 15%، والنسبة للإجابة ب "لا" 05% ، أما كاف المحسوبة كانت قيمته 17.47 وذلك

عند درجة حرية 2 أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي

($0.05 > 0.00$) وهي درجة تثبت وجود دلالة تثبت وجود مساهمة للنشاط البدني الرياضي دور في تعزيز وتنمية مستوى المعرفي ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى مما يدل على مستوى الدلالة دال .

1-3- عرض وتحليل مناقشة الفرضية الثالثة:

*نص الفرضية: تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز مستوى الإنساني لدى المراهقين من وجهة أساتذة التربية البدنية.

الاجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	df	Sig	مستوى الدلالة	دلالة احصائية
نعم	23	57.5	27.21	2	0.00	0.05	دال
احيانا	13	32.5					
لا	04	10					
المجموع	51	100					

جدول رقم 03

1-3-1- تحليل ومناقشة النتائج: الفرضية الثالثة : من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة المئوية تمثلت للإجابة "بنعم" 57.5% في حين تمثلت النسبة للإجابة بـ "أحيانا" 32.5%، والنسبة للإجابة بـ "لا" 10% ، أما كاف المحسوبة كانت قيمته 27.21 وذلك عند درجة حرية 2 أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي ($0.05 > 0.00$) وهي درجة تثبت وجود دلالة تثبت وجود مساهمة للنشاط البدني الرياضي دور في تعزيز وتنمية مستوى الإنساني ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى مما يدل على مستوى الدلالة دال .

إستنتاج عام :

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة وتوصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أن الممارسة للنشاط البدني الرياضي تساهم

دور كبير في تعزيز وتنمية مستويات الصحة النفسية عند المراهق في تلك المرحلة الحساسة من حياته، إذ تبين لنا أن هناك أثر ذو دلالة إحصائية في تنمية وتعزيز الصحة النفسية ، وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل من خلال الجداول 03.02.01 وما تحققة الفرضيات المطروحة **فالفرضية الأولى** " التي تنص على أنه هناك مساهمة للنشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز المستوى الدفاعي لدى المراهقين من خلال وجهة أساتذة التربية البدنية حيث لاحظنا قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي ($0.05 > 0.00$) وهي درجة تثبت وجود دلالة مما يثبت وجود مساهمة للنشاط البدني الرياضي في تعزيز وتنمية مستوى الدفاعي عند نفس المستوى مما يدل على مستوى الدلالة دال، وهذا ما يدل أيضا على الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في جعل المراهق يمارس مظاهر الحياة بجوهرها ، ويستمر يدافع عن نفسه وبقائه وقيمه الاجتماعية الثابتة أكثر مما يسعى إلى معرفة طبيعتها وإطلاق قدراته لتغييرها ، وهذا المستوى يتصف به أغلب المراهقين وخاصة في المجتمعات البدائية والتقليدية والمختلفة ، مما يساهم النشاط البدني الرياضي في جعل المراهق يشعر بتوازن عند هذا المستوى ، ومنه وبالتالي **فالفرضية الأولى محققة.**

ومن خلال **الفرضية الثانية** التي تنص على أنه هناك مساهمة للنشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز المستوى المعرفي لدى المراهقين من خلال وجهة أساتذة التربية البدنية حيث لاحظنا أن قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي ($0.05 > 0.00$) وهي درجة تثبت وجود مساهمة للنشاط البدني الرياضي دور في تعزيز وتنمية المستوى المعرفي عند نفس المستوى مما يدل على مستوى الدلالة دال، وهذا يدل أيضا على الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز هذا المستوى وجعل المراهق أن يدرك دوافعه وغرائزه، كما يدرك أيضا القيم الاجتماعية التي حوله ، ويتقبل هذا وذلك ، من خلال رؤيته الواضحة ، كما قد لا يحتاج أيضا إلى كثير من الحيل الدفاعية من خلال المعرفة ، وكما يساعده النشاط البدني الرياضي في دفاع ضد البصيرة الأعمق ليصل إلى درجة من الراحة والتلاؤم وتشجيع قدرته على للعمل الجديد، وهنا التغيير يكون هدفة أساسا في هذه المرحلة هو الراحة و اللذة والهدوء وربما المناقشة العقلية ، ويصل إلى هذا المستوى من التوازن بالمعرفة وربما بالاستبصار الذاتي عن طريق الاستاذ او من خلال النشاط البدني الرياضي ، وكما يمكن وصف المراهق في هذا المستوى من الصحة بأنه إنسان يتمتع بالراحة ، يعرف كيف يرضي نفسه ويساير من حوله ، ومنه وبالتالي **فالفرضية الثانية محققة.**

ومن خلال **الفرضية الثالثة** التي تنص على أنه هناك مساهمة للنشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز المستوى الإنساني لدى المراهقين من خلال وجهة أساتذة التربية البدنية حيث نلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية

والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي ($0.05 > 0.00$) وهي درجة تثبت وجود مساهمة للنشاط البدني الرياضي دور في تعزيز وتنمية المستوى الإنساني عند نفس المستوى مما يدل على مستوى الدلالة دال، وهذا ما يدل أيضا عن الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز هذا المستوى من خلال تحقيق غاية تطور المراهق كنوع والمراهق كفرد، وجعل كل ما يحيط به يمتد لي معنى التكيف و اهتمام الآخرين بوجوده زمنيا ، كما يساهم النشاط البدني الرياضي في راحته وصحته في مشاركة الناس لمحاولة حل مشاكله بالتغيير والعمل وبالتالي يحقق إنسانيته وتوازنه على أرقى مستوى معروف من للصحة النفسية والحياة، ومنه وبالتالي فالفرضية الثالثة محققة.

ومنه نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تنص على * مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية و تعزيز مستويات الصحة النفسية لدى المراهقين من وجهة أساتذة التربية البدنية ، وهنا يتبين لنا أن الفرضية العامة قد تحققت من خلال تحليل ومناقشة النتائج .

قائمة المراجع:

1. مصطفى رزيق، 1960: خفايا المراهقة، جار النهضة العربية ، دمشق.
2. هدى محمد قناوي، 1992: سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة.
3. حسن حسين قاسم 1990: علم النفس الرياضي ومبادئ تطبيقاته في المجال التدريب، مطابع التعليم العالي.
4. حسن حسين قاسم 1976: القواعد الأساسية لتعليم ألعاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز، جامعة بغداد كلية التربية البدنية والرياضية، دار الحرية للطباعة بغداد.
5. فؤاد البهي السيد، 1994: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. مالك سليمان المخول 1985: علم النفس المراهقة، ط1، المطبعة الجديدة، دمشق.
7. تركي رابح 1984 : مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية، الجزائر .
8. محي الدين مختار 1995: بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
9. معمريّة بشير، 2007: القياس النفسي وتصميم أدواته، ط2، منشورات الحبر للطبع والتوزيع الجزائر.
10. حمد عودة ، آمال إبراهيم 2002 : الصحة النفسية في ضوء عمم النفس ، دار القمم ، الكويت
11. - محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب 1999: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. محمد عادل خطاب، 1965: التربية البدنية والرياضية في الخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، بيروت.
13. ناصر ثابت 1984: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1.

14. رشيد زرواتي 2002: "تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية " ، ط 1 ، دار هومه ، ص 191.
15. إخلص محمد عبد الحفيظ- مصطفى حسين باهر 2000: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
16. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي وفيصل الشاطي 1992: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية-ديوان المطبوعات الجزائرية - ط 2 الجزائر
17. أحمد زكي بدوي 1977: معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان، لبنان.
18. علي يحي منصور 1971: الثقافة الرياضية، الجزء الأول، ط 1 .
19. أمين أنور الخولي،(1996): الرياضة والمجتمع، علم المعرفة، مصر.
20. علي بشير الأفندي، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب، 1983: المرشد التربوي المنشأة العامة للنشر والإعلام، طرابلس.
21. صالح حسن الداھري 2005: مبادئ الصحة النفسية ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان