

دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط
(دراسة ميدانية على تلاميذ متوسطة الاخوة شطوح -باتنة-)

The role of physical sports activities in promoting mental health among middle school students.

بن دراجي عبد الرقيق^{1*}، ميهوبي عيسى²

ab.benderradji@univ-batna2.dz

a.mouhoubi@univ-batna2.dz

¹ جامعة باتنة 2 (الجزائر).

² جامعة باتنة 2 (البلد).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21959725>

تاريخ النشر: 2023-01-01

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور الأنشطة البدنية الرياضية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي على عينة مكونة من 60 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين تلاميذ متوسطة الاخوة شطوح باتنة منهم 30 تلميذ وتلميذة ممارسين للتربية البدنية والرياضية والبقية معفيين من حصة التربية البدنية والرياضية، وتم الاعتماد في جمع البيانات على مقياس الصحة النفسية لكل من (كامان وفليت) 1983، وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :
- للأنشطة الرياضية دور فعال وإيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية؛ الصحة النفسية؛ تلاميذ الطور المتوسط.

Abstract:

The study aims to identify the role of physical sports activities in promoting mental health among middle school students. For this purpose, we used the descriptive approach on a sample of 60 male and female students who were randomly selected from among the middle school students. From the physical education and sports class, and the data collection was based on the mental health scale of (Kaman and Fleet) 1983, and the study reached the following results:

Sports activities have an effective and positive role in promoting the mental health of middle school students.

Keywords: sports activities; mental health; middle school students.

1. الإشكالية:

إن التعليم له دور كبير وهام في تنمية وتطوير المجتمع، وذلك من خلال اعداد قوى بشرية ملائمة تتسم بالعلم والمعرفة لتلبية حاجاته الاقتصادية الصناعية وحتى الاجتماعية في شتى المجالات والتخصصات.

كما تشهد الحياة العصرية اليوم تغيرات و تحولات سريعة مست جميع القطاعات، الشيء الذي طرح إشكالية الانسان النوعي أو الانسان الذي يملك أفضل الكفاءات والقدرات العقلية التي تمكنه من التكيف والتأقلم مع مواقف الحداثة والحياة العصرية، خصوصا ومما لاشك فيه أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بمختلف أنواعه هو الطريقة المنظمة والعلمية التي لها الأثر الإيجابي على صحة الانسان 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 والخلقية والجسمية وحتى النفسية. (تركى، 2016).

بحيث تشير الصحة النفسية إلى تكامل الشخصية والنضج الانفعالي الذي يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق، فهو يمهّد تغلب العقل والرؤية على النزوات والتهور أي يساعد على ضبط النفس وكبح جماحها والحد من شططها، ومن جهة أخرى يعمل المختصون بعلم النفس الرياضي على الكشف عن العوامل التي تؤدي إلى زيادة إقبال الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي ضمن مستويات تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الصحة البدنية و النفسية، حيث انه من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالرياضة هو التعرف على اتجاهاتهم ودوافعهم حيال الاشتراك في النشاط الرياضي (زايد، الجبالي، والشعيلي، 2004، 2).

ويعد موضوع الصحة النفسية والرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها كل من عالم الصحة النفسية والعقلية على حد سواء باعتباره مؤشرا هاما من مؤشرات الصحة النفسية اذ ان الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والاقبال عليها والرغبة الحقيقية في ان يعيشها ويتضمن هذا المتغير صفات عدة أهمها الاستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها ويعتبر الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية على اعتبار ان الرضا عن الحياة عالم هام يدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة وان رضى الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل، والرضى عن الحياة اقصى ما يطمح اليه الفرد العاقل الراشد وذلك بهدف تجنب الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة (احمد رمضان وآخرون، 2021، 28)

وينظر "حسن علاوي" إلى الاتجاهات الرياضية على أنها نوع من أنواع الدوافع المكتسبة، أو على أنها من الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك والاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي، وتلعب دورا مهما في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة (رحيم، 2004، 51).

وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية سواء من أبرز تلك النشاطات التي تساعد الشاب الجامعي على اكتشاف امكانياته وقدراته، والمساهمة في اشباع حاجاته البدنية والنفسية والاجتماعية ... وغيرها، وذلك لما تمثله هذه الممارسة من مصدر لتأكيد الذات وتخفيف التوتر وحدة القلق، وتهذيب السلوك. (عبد السلام، عبد الرحيم، 1991)

فمن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لكي نحاول من خلالها الكشف عن الدور الإيجابي الذي تلعبه الأنشطة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ والتخلص من مختلف الضغوطات التي يعانون منها وهذا ما يقودنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية دور في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية فيما يخص الثقة بالنفس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية فيما يخص صفة التفاؤل؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية فيما يخص نمو الفاعلية ووضوح التفكير؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية فيما يخص الشعور بالسعادة والرضا؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية فيما يخص العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم؟

1.1. أهداف الدراسة:

- التعرف على دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- التعرف على دور بعض سمات الصحة النفسية من ثقة بالنفس، التفاؤل، العلاقة مع الآخرين كمتغيرات سيكولوجية تجعل التلميذ يتخلص من الضغوط النفسية.

- التعرف على واقع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- التعرف على انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

1.2. الفرضيات:

1.1.2-الفرضية العامة:

للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية دور إيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

2.1.2-الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص الثقة بالنفس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص صفة التفاؤل.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص نمو الفاعلية ووضوح التفكير.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص الشعور بالسعادة والرضا.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم.

2. مصطلحات الدراسة:

الصحة النفسية: تعرف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة. (زهران، 1987)

النشاط البدني الرياضي: هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق، من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف أوجه النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام. (بسيوني، 1992)

3. الدراسات السابقة:

1.3-دراسة مكاي يوسف 2019: انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري (دراسة ميدانية على ثانويات ولاية الوادي).

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على انعكاس النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية ومستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري وكذا محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية وأبعاد مستوى الطموح لدى التلاميذ، استخدم المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها 70 تلميذ وتلميذة من ثانويات ولاية الوادي المصابين بالداء السكري، تم اختيارهم بطريقة قصدية باستخدام أسلوب الحصر الشامل، كما استخدم مقياس الصحة النفسية ل (صالح فؤاد محمد مكاي) ومقياس مستوى الطموح لكامليليا عبد الفتاح. جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي، للنشاط البدني الرياضي فعالية في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ المصابين بداء السكري.

2.3-دراسة عباسي ياسين 2019: أهمية النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري.

تناول الباحث في هذه الدراسة موضوع الصحة النفسية عند الشباب ومدى ارتباطها بممارسة النشاط البدني الرياضي وقام بمقارنة بين الشباب الممارس للنشاط الرياضي وغير الممارس ودرجة تأثيرها على بعض الاضطرابات والأمراض النفسية كالقلق والعدوان والاكتئاب، استعمل الباحث المنهج الوصفي كمنهج للدراسة لأنه يصف الظاهرة كما هي على الواقع وشملت الدراسة على عينة مقدارها 100 شاب، أجابت العينة على مقياس الصحة النفسية وكان الاستنتاج كالتالي: النشاط البدني الرياضي يحسن من الصحة النفسية لدى الشباب.

3.3-دراسة العرباوي سحنون 2020: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط (دراسة وصفية أجريت على متوسطات مغنية)

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط حيث قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي إذ بلغت عينة الدراسة 330 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث تم توزيع استمارة استبانة تتكون من 30 سؤال وثلاثة محاور لكل محور 10 أسئلة، بعد المعالجة الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية أظهرت النتائج بعد عرضها وتحليلها وتفسيرها نجاعة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط.

4. منهجية وإجراءات الدراسة:

1.4-الدراسة الاستطلاعية: البحوث الاستطلاعية في معناها العام هي بحوث جديدة تناول لم يتم التطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيراً من أبعادها وجوانبها.

إذاً يمكن القول بأن الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة مصباح مضيء يبين الطريق للباحث للتغلب على كل العراقيل المعترضة والصعوبات التي ستواجهه أثناء قيامه بالمشروع الميداني لاحقاً.

2.4- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث لتحقيق الهدف المطلوب أو هو عبارة عن الخيط غير المرئي الذي يشد بحثه من بدايته إلى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة، و استخدم الباحثان في هذا البحث المنهج الوصفي المقارن لمناسبته لطبيعة الإشكال المطروح حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة.

3.4- عينة الدراسة: العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان وتطبق نتائجها على المجتمع. وهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، تم إجراء الدراسة على عينة قدرها 60 تلميذ وتلميذة من متوسطة الاخوة شطوح باتنة وتم اختيارها بطريقة عشوائية.

4.4-متغيرات الدراسة:

1.4.4-المتغير المستقل: في هذه الدراسة هو "الأنشطة البدنية الرياضية".

2.4.4-المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات

على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع، وفي هذه الدراسة فهو "الصحة النفسية".

5. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

1.5-مقياس الصحة النفسية: اعتمدنا على مقياس الصحة النفسية الذي أعده كل من (kamman et flett) سنة 1983 إذ يهدف إلى معرفة الحالة النفسية الخاصة بالفرد، يتألف من 40 عبارة متنوعة عبارات "سلبية" و "إيجابية" موزعة على 5 أبعاد (الثقة بالنفس، التفاؤل، الفاعلية والوضوح، البشاشة، العلاقة مع الآخرين)، أمام كل عبارة يوجد 3 خيارات (نعم، أحيانا، لا) تحصل العبارة الإيجابية على (2، 1، 0) والعبارة السلبية (0، 1، 2).

1.5-الأسس العلمية للمقياس:

1.1.5-صدق الاتساق الداخلي:

الجدول 1: يمثل معاملات الارتباط لأبعاد المقياس

معامل الثبات ألفا كرونباخ	عدد البنود
0.91	40

تظهر لنا المعاملات قوية ودالة إحصائيا من خلال الجدول (1) مما يدل على صدق الأداة (المقياس).

2.1.5-الثبات:

الجدول 2: معامل الثبات ألفا كرونباخ

المقياس	البعد
0,865**	الثقة بالنفس
0,847**	التفاؤل
0,856**	الفاعلية والوضوح
0,836**	البشاشة
0,812**	العلاقة بالآخرين

بلغ معامل الثبات Alpha de Cronbach 0.91 وهو معامل قوي جدا مما يدل على ثبات مقياس الصحة النفسية.

6. الأساليب الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) الإصدار 25 - اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين - الانحراف المعياري - المتوسط الحسابي.

7. النتائج:

الفرضية 01: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في بعد الثقة بالنفس.

الجدول 3: يبين نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد التفاؤل

المجموعات	احصائيات			اختبارات	
	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية
المجموعة الممارسة	30	7,76	4,85	6,45	58
المجموعة الغير ممارسة	30	4,56	4,35	6,45	58

بلغت قيمة اختبار ت للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد الثقة بالنفس 4.11 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (1.984) وبدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نؤكد الفرضية الأولى القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية فيما يخص صفة الثقة بالنفس.

الفرضية 2: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية في بعد التفاؤل.

الجدول 4: يبين نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد التفاؤل.

المجموعات	احصائيات			اختبارات	
	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية
المجموعة الممارسة	30	13,18	5,65	4,11	58
المجموعة الغير ممارسة	30	9,17	6,88	4,11	58

بلغت قيمة اختبار ت للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد التفاؤل 6.45 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (1.984) وبدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الثانية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية فيما يخص صفة التفاؤل.

الفرضية 3: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في ظل جائحة كورونا في بعد الفاعلية والوضوح.

الجدول 5: يبين نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد الفاعلية والوضوح:

المجموعات	احصائيات			اختبارات	
	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية
المجموعة الممارسة	30	14,65	4, 41	7,54	58
المجموعة الغير ممارسة	30	7,85	4, 98	7,54	58

بلغت قيمة اختبار ت للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية وغير الممارسين في بعد الفاعلية والوضوح 7.54 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (1.984) وبدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الثالثة القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية في صفة الفاعلية والوضوح.

الفرضية رقم 4: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في فيما يخص بعد البشاشة.

الجدول رقم: 6: يبين نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد البشاشة:

المجموعات	احصائيات			اختبارات	
	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية
المجموعة الممارسة	30	0,657	76 4,	0,346	58
المجموعة الغير ممارسة	30	4,67	2,85	0,346	58

بلغت قيمة اختبار ت للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد البشاشة 6.34 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (1.984) وبدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الرابعة القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص صفة البشاشة.

الفرضية 05: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في ظل جائحة كورونا فيما يخص بعد العلاقة بالآخرين.

الجدول 7: يبين نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية وغير الممارسين في بعد العلاقة بالآخرين:

المجموعات	احصائيات			اختبارات	
	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية
المجموعة الممارسة	30	0,6521	0,794	7,59	58
المجموعة الغير ممارسة	30	8,98	4,43	7,59	58

بلغت قيمة اختبار ت للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية وغير الممارسين في بعد العلاقة بالآخرين 7,59 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (1.984) وبدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الخامسة القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص صفة العلاقة بالآخرين.

8. المناقشة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (3، 4، 5، 6، 7) والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد الصحة النفسية، مما يعني تمتع التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية بثقة نفس عالية عكس التلاميذ الغير ممارسين، حيث ذكر (إسماعيل طلبة، 2010) أن ممارسة الفرد لمختلف الأنشطة سواء كانت رياضية، فنية، إجتماعية، أو خلوية في وقت فراغه تؤدي به إلى الاعتزاز والثقة بنفسه فهو يتفاعل مع الآخرين ويشاركهم الآراء والأفكار وينمي معارفه. بالإضافة إلى أن درجة التفاؤل والبشاشة لدى التلاميذ الممارسين أفضل من نظرائهم الغير ممارسين وهذا ما يدل على أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تسهم في تحقيق السعادة للفرد، أما بالنسبة للفاعلية والوضوح وكذلك العلاقة مع الآخرين فهما أيضا صفتان يتمتع بهما التلاميذ الممارسون للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية عكس ممارسين انطلاقا من نتائج الفرضيات الجزئية التي بموجبها تم الإجابة عن التساؤلات الفرعية للدراسة وعليه في الأخير يمكن أن نستخلص بأن الفرضية العامة التي تقول للأنشطة البدنية الرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية للتلاميذ قد تحققت، بمعنى أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية يسهم في التخلص من المشاكل النفسية التي يتعرض لها تلاميذ التعليم المتوسط وهذا يتوافق مع نتائج دراسة (عباسي ياسين 2019) التي توصلت إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد في تحقيق الصحة النفسية. بالإضافة إلى نتائج (دراسة مكايي يوسف 2019) حيث أظهرت النتائج أن للنشاط البدني الرياضي فعالية في تحقيق الصحة النفسية.

إقتراحات:

إن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية يعد شيئا إيجابيا لجميع الأفراد، إذ تعمل الأنشطة البدنية الرياضية على التخلص من الآثار السلبية المترتبة ضغوط الدراسة والامتحانات، بالمقابل تزرع فيه روح التفاؤل والتطلع للمستقبل بإيجابية كما تعزز لديه الثقة بالنفس والتعامل مع الصعوبات، كما أنها تنمي إدراكه وتزيد من صبره وتحسن علاقته مع الآخرين لأنها تبث فيه حب الآخرين والاهتمام بهم وقد أضفت دراستنا إلى العديد من التوصيات أهمها:

- الحرص على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من عائد إيجابي على نفسية التلميذ داخل المؤسسة.
- التحسيس المتواصل والمستمر من طرف التلاميذ لبعضهم البعض ويدركون جيدا أن الممارسة ضرورية لصحتهم النفسية.
- العمل قدر المستطاع على تجهيز المؤسسات التربوية بالوسائل والمنشآت الرياضية لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

المراجع:

1. احمد رمضان سبع، فواز جاسم النداوي، حسن خضر محمد. (2021). دراسة مقارنة بين كبار السن الممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين في الصحة النفسية والرضا عن الحياة، مجلة علوم الرياضة الدولية، جامعة الموصل، العراق، 3(1). ص 27-32.
2. جمعية الصحة النفسية الصينية. (أمانة شكري، المترجمون). (2020). دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا. القاهرة: بيت الحكمة للاستشارات الثقافية، مصر.
3. حامد عبد السلام زهران. (1987). قاموس علم النفس. علم الكتب. مصر.
4. رايح تركي. (2016). أصول التربية والتعلم. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
5. زينب جلولي، وبومدين سنوسي. (2020). الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي. مجلة التمكين الاجتماعي، جامعة الأغواط، الجزائر. 2(2) الصفحات 65-80.
6. عوض بسيوني. فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.

الملاحق:

مقياس الصحة النفسية: اعتمدنا على مقياس الصحة النفسية الذي أعده كل من (kamman et flett) سنة 1983

الرقم	العبــــــــارات	نعم	أحيانا	لا
01	تسير حياتي على النحو الذي كنت أتمناه.			
02	أستطيع أن أتعامل بمهارة مع أي مشكلة تصادفني أو تعرض أمامي.			
03	أرى أن الآخرين يحبونني ويثقون بي.			
04	أشعر وكأن أفضل سنوات حياتي قد إنقضت.			
05	أقيم نفسي وأقدرها حق قدرها.			
6	أبتسم وأضحك كثيرا.			
7	لا أكره أو أبالي بعمل أي شيء مهما كانت قيمته ومهما فكرت فيه.			
8	يتمكنني إحساس قوي بالفشل والإخفاق.			
9	أتمنى لو إستطعت أن أغير جانباً ما من حياتي.			
10	أشعر أنني قريب جداً ممن حولي.			
11	أظل مشدوداً ومتوتراً في المواقف المختلفة.			
12	أوزع طاقتي ومجهودي على المواقف التي أفكر بها.			
13	يضيق صدري بسرعة حتى وإن لم يكن هناك ما يستدعي ذلك.			
14	. أرى أن الآخرين يفهمونني جيداً.			
15	أشعر بأنني عاجز ولا حيلة لي.			
16	تسير أفكاري في حلقة مفرغة لا جدوى منها.			
17	يبدو مستقبلي باهراً.			
18	أشعر بالرضا والراحة لما حققته في حياتي.			
19	لدي إحساس بأنني ضئيل القدر وليست هناك فائدة أو جدوى مني.			
20	يغمرني إحساس بالتفاؤل.			
21	أحب الآخرين وأحنو عليهم.			
22	أعتقد أنه باستطاعتي أن أفعل ما أريد.			
23	أشعر بالملل والإكتئاب.			
24	أفضل العمل الفردي على العمل الجماعي.			
25	أرى أن فكري مشوش ومضطرب.			
26	يشعر الآخرون بأهميتي بالنسبة لهم.			
27	أنا واثق من نفسي ومن قدراتي.			
28	أشعر بالسخط والإستياء من كل ما حولي.			
29	أتميز برفع الكلفة مع الآخرين وأتعامل معهم بكل بساطة ووضوح.			

			يتملكني شعور باليأس.	30
			أميل بطبعي إلى البشاشة والمرح والسرور.	31
			تسير حياتي وفق روتين معين لا يختلف لأي سبب.	32
			أنا منطوي على نفسي.	33
			يتسم تفكيري بالوضوح والإبداع.	34
			إذا ما قررت القيام بعمل ما فإنني أبدي قدرا كبيرا من الحماس له.	35
			يبدو أن هناك شيئا ما خاطئ في شخصيتي.	36
			فقدت إهتمامي بالآخرين ولم تعد تشغلني أمورهم.	37
			لم يعد هناك ما يمثل الكثير من البهجة بالنسبة لي.	38
			يبدو أن الآخرين يفضلون الابتعاد عني.	39
			أبتسم بصفاء الذهن وحدة الإدراك.	40