

## "انعكاسات الممارسة الرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

– د/ بوعزيز محمد – د/ جبوري بن عمر – د/ زيشي نور الدين

جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم –

– الملخص:

تم إجراء هذه الدراسة على عينة مقدره بـ 316 تلميذ وتلميذة بالمرحلة الثانوية ببعض ثانويات ولاية معسكر، وذلك قصد إبراز عوامل تحقيق الصحة النفسية و الاتزان النفسي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية. أوضحت النتائج أن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التأثيرات النفسية التالية: – اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم. والالتزام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة. وإكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية. كما أن المجهود البدني المنتظم له آثار إيجابية ومفيدة على الحالة النفسية للأشخاص خاصة الذين يعانون من مختلف الاضطرابات النفسية كالضغط النفسي والاكتئاب... إلخ، وهذه النتائج تبعث للتفاؤل، وتؤكد أن للأنشطة البدنية والرياضية آثارا إيجابية مهمة ليس على اللياقة البدنية، فحسب بل أيضاً على اللياقة النفسية.

– الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضية، الصحة النفسية.

### - Résumé :

Cette étude a été menée sur un échantillon de quelque 316 élèves des écoles secondaires dans certaines écoles secondaires Province Mascara, afin de projeter la réalisation des facteurs psychologiques (la santé mentale et l'équilibre psychologique) par la pratique des activités physiques et sportives. On ne peut pas ignorer l'importance principale du corps humain et de son rôle dans l'élaboration de caractéristiques psychologiques. Les résultats ont montré que la pratique des activités physiques et sportives en suivant les effets psychologiques de: l'acquisition de la nécessité d'atteindre des objectifs élevés pour eux-mêmes et d'autres. la discipline émotionnelle, l'obéissance et le respect de l'autorité. Et donner un haut niveau de compétences souhaitées psychologiques telles que la confiance en soi, l'équilibre émotionnel, la maîtrise de soi, basse tension, diminution des expressions agressives. L'effort physique régulier a positif et bénéfique pour l'état psychologique en particulier pour les personnes qui souffrent de divers troubles mentaux telle que le stress et la dépression ... etc, et ces résultats envoyer à l'optimisme, et souligne que les activités physiques et sportives ont un impact positif important pas sur la condition physique, mais aussi sur aptitude psychologique.

- **Mots-clés:** la pratique du sport, de la santé mentale.

## 1- مقدمة البحث:

يشار للصحة النفسية على "أنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نسبيا مع نفسه ويشعر بالسعادة مع نفسه والآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته، ومواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا وذا خلق بحيث يعيش في سلام". (غانم، 2009) ويعتبر "أحمد الجماعي" أن التوافق يعد معيارا ومؤشرا للصحة النفسية، إذ أنها تعني مدى نجاح الفرد في التوافق الداخلي أي دوافعه ونزاعاته المختلفة، والتوافق الخارجي في علاقته مع بيئته المحيطة بما فيها من موضوعات وأشخاص. (الجماعي، 2007)

و يعد التوافق من المواضيع الهامة في علم النفس، ويرتبط ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية، ويعتبر التوافق النفسي صورة ملحة خاصة في مرحلة المراهقة، لما يمر به المراهق من تغيرات، في مراحل نموه، فيؤكد الباحثين وعلماء النفس أن شخصية الفرد وسلوكه يتأثر في مرحلة الرشد بالتجارب الأولى وبأسلوب التربية والظروف البيئية المحيطة. فإذا توافق معها فإنه يستطيع التوافق في أي مجتمع وفي أي مرحلة من مراحل النمو، حيث يشار للتوافق النفسي بأنه الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع بيئته، وهو نجاح الفرد في التوفيق بين دوافعه والتحكم فيها وحسم صراعاتها. وبناء على هذا يسعى الباحثين في هذه الدراسة إلى إبراز عوامل تحقيق التوافق و الاتزان النفسي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتأثيراتها في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان حيث تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية.

وفي دراسة أجراها رائد علم نفس الرياضة "أوجليفي" على عينة تتكون من خمسة عشر ألفا من الرياضيين، أوضحت النتائج أن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التأثيرات النفسية التالية:- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإجراء أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم. والالتزام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة. وإكساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية. كما أن المجهود البدني المنتظم له آثار إيجابية ومفيدة على الحالة النفسية للأشخاص خاصة الذين يعانون من مختلف الاضطرابات النفسية كالضغط النفسي والاكتئاب... الخ، وهذه النتائج تبعث للتفاؤل، وتؤكد أن للأنشطة البدنية والرياضية آثارا إيجابية مهمة ليس على اللياقة البدنية، فحسب بل أيضا على اللياقة النفسية.

## 2- مشكلة البحث:

إن الصحة النفسية في مضمونها تعني التكيف السليم للفرد مع الحياة ومع الآخرين بفاعلية والشعور الايجابي بالسعادة، وتوافق الفرد مع النظم والمعايير السائدة في المجتمع. (خليفة، 1978، صفحة 32) ويرى فروم (Fromm) أن عدم التمتع بالصحة النفسية هو أحد مظاهر الفشل الذي ينشأ من شعور الفرد بالعزلة وعدم اهتمام الآخرين به، وشعوره بضغط الظروف الاجتماعية عليه، حيث أن الفرد ليس كائن منعزل، فهو يحتاج إلى الآخرين لإشباع حاجاته المتعددة والحصول على الطمأنينة والأمن النفسي، ليؤكد استمراره في الحياة. (طه، 1988، صفحة 178)

و نجد أن من بين الأفراد الأكثر عرضة للمشكلات والأزمات النفسية هم شريحة المراهقين. و هذا لأنهم يعيشون مرحلة حرجة من مراحل النمو المتعاقبة ، لأن فيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى تحولات عميقة تمس الجوانب الجسمية والفسولوجية والجنسية والعقلية والنفسية و الاجتماعية للشخصية، مما يؤهلها للانتقال من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد، والتدرج نحو اكتساب الهوية. وفي هذه المرحلة يعاني المراهق من مشاكل نفسية و اضطرابات سلوكية و التي تظهر في نوبات الغضب، والتوتر وكذا العصيان والتمرد على سلطة الأولياء في البيت و سلطة المدرسين بالمدرسة، ومخالفة القيم والمعايير الاجتماعية. مما يؤدي إلى سوء توافقه النفسي.

و بمراجعة الأدب النظري للدراسة والبحوث السابقة يرى الباحثين أن النشاط البدني الرياضي يعتبر من أهم الأنشطة المدرسية التي لها علاقة مباشرة بصحة التلميذ البدنية و النفسية، حيث يكسب التلميذ تفهم القواعد الاجتماعية و روح المسؤولية، و الوعي بالمجموعة و تحسين العلاقات بين الآخرين. وخاصة مساعدته في الخروج من دائرة النرجسية و التمرکز حول الذات، لربط العلاقة مع الآخرين. كما أن ممارسة هذا النشاط الرياضي تفيد في إخراج الطاقة الزائدة والعدوانية خاصة في هذه المرحلة العمرية، حتى يشعر الفرد بالتوازن بين الجانبين النفسي والبدني. وبالتالي يساهم في القضاء على بعض الأمراض النفسية و الجسدية. (الخـــــ، ولي، 1996، صـــــــــــــــ، فحة 68)

وقد أثبت كثير من الباحثين في مجال الطب الرياضي أن الممارسة الرياضية لها علاقة وثيقة وطيدة بتحسين الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية، والراحة والاطمئنان. وتشير العديد من الدراسات إلى أن ذلك يتم أساسا من خلال آليتين هما: أولا تعزيز الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، وثانيا تخفيف التوتر والضغط النفسي والاكتئاب الذي ينتج أساسا عن تحويل النشاط الجسدي انتباه الفرد بعيدا عن الأفكار لسلبية والتشاؤمية.

يؤكد الباحث "روزن برقر" "BOURGUER" على وجود علاقة بين التمرينات البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والاجتماعية للمراهق. (kh, 1993) كما أن النشاط البدني الرياضي يساعد الفرد وبخاصة المراهق على الشعور بذاته وتحقيقها من خلال الممارسة والقدرة على الأداء، وخاصة من خلال التفاعل مع الجماعة. ويعتبر محور وأساس السلامة البدنية والنفسية. (Sprumont, 1998, p. 379) ويؤكد أيضا "مصطفى باهي" أن ممارسة مختلف أوجه النشاط البدني الرياضي يكسب الممارسين درجة عالية من القدرة على التوافق النفسي، وبالتالي يستطيع الفرد الممارس أن يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به. وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية. فهذه الأنشطة تكسب الفرد المرح و السعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع. (باهي، 2006، صفحة 75)

لهذه الأسباب السالفة الذكر، أردنا القيام بهذه الدراسة محاولة منا في معرفة وتحديد أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام عند تلاميذ المرحلة الثانوية وعليه طرحنا السؤال الرئيسي التالي:

– هل يؤثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية عند مختلف الجنسين؟  
وعليه نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

- هل يؤثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ حسب متغير الممارسة (ممارسين و غير ممارسين) عند مختلف الجنسين؟

- هل يؤثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ الممارسين حسب متغير الجنس ذكور إناث؟

### 3- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة: يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وإناث الممارسين بالمقارنة بغير الممارسين ، ويختلف أثره بين الإناث والذكور الممارسين حيث يكون أكبر عند الإناث الممارسات.

الفرضيات الفرعية:- يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ الممارسين بالمقارنة بغير الممارسين عند مختلف الجنسين ذكور وإناث.

- يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام للتلميذات الممارسات أكبر من التلاميذ الممارسين ذكور.

### أهداف البحث:

- معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ حسب متغير الممارسة (ممارسين و غير ممارسين) عند مختلف الجنسين.

- معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ الممارسين حسب متغير الجنس ذكور إناث.

### - سير العمل الميداني:

تمثلت عينة البحث في تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية معسكر، تم اختيارهم من مجتمع الأصل بطريقة عشوائية. حيث تم اختيار عشر مؤسسات تعليمية، و منها تم اختيار التلاميذ المعنيين بالدراسة عن طريق القرعة. و تم توزيعها على مجموعتين:

- مجموعة شملت 160 تلميذ و تلميذة يمارسون النشاط البدني الرياضي بالمدرسة الثانوية. ومجموعة ثانية تضمنت 154 تلميذ و تلميذة لا يمارسون أي نشاط رياضي. وتراوحت مدة هذه الدراسة منذ أكتوبر 2014 إلى غاية شهر مارس 2015.

و لإجراء هذه الدراسة تم إعداد استبيان التوافق النفسي العام، مرتكزين في ذلك على مصدرين أساسيين:

- المصدر الأول: من خلال الملاحظات المستمرة للتلاميذ بالمؤسسة التعليمية، وكذا المقابلات و الجلسات مع السادة مستشاري التوجيه للوقوف على أسباب السلوكيات والاضطرابات النفسية لدى التلاميذ.

-المصدر الثاني: و هي الخطوة التي تمت بالتوازي مع الخطوة الأولى و تتمثل في الإطلاع على الدراسات السابقة، و فيها قمنا باستطلاع شخصي حول هذه الدراسات والتي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث، ومحاولة توظيفها في إعداد الاستبيان. كما تم الإطلاع على اختبار التوافق النفسي للدكتور " محمود عطية هنا " . بحيث أخذنا منه ما يتناسب مع موضوع الدراسة. و من خلال هذه الخطوات تمكنا من استخلاص خمسة أبعاد تكون في مجموعها التوافق النفسي العام لدى التلاميذ المراهقين .

- البعد الأول: التوافق الشخصي. -البعد الثاني: التوافق الأسري.
- البعد الثالث: التوافق الاجتماعي. -البعد الرابع: التوافق المدرسي.
- البعد الخامس: التوافق الصحي.

و من أجل الوصول إلى استخدام الوسائل الإحصائية واستنباط النتائج وفهمها لجأنا إلى استخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

- حساب الارتباط بيرسون. - ت ( استو دنت ) لمتوسطين غير مرتبطين حيث  $n_1 \neq n_2$
- النسبة المئوية - معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات. (رضوان، 2006ص216)
- عرض وتحليل النتائج:

- عرض وتحليل نتائج استبيان التوافق النفسي العام بالنسبة للذكور الممارسين و غير الممارسين.

-الجدول رقم (01) يبين نتائج التوافق النفسي العام بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

العينة	ذكور ممارسين. ن=80		ذكور غير ممارسين. ن=76		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية عند 0.05	نوع الفرق	لصالح
	ع	س-	ع	س-				
التوافق الشخصي	34.55	4.38	32.89	3.64	2.59	1.645	دال	الممارسي ن
التوافق الأسري	40.54	4.93	38.14	5.12	3.03		دال	الممارسي ن
التوافق الاجتماعي	36.01	4.13	33.47	4.07	3.90		دال	الممارسي ن
التوافق المدرسي	35.49	5.48	34.57	5.38	1.06		غير دال	-----
التوافق الصحي	37.94	6.20	34.70	5.37	3.52		دال	الممارسي ن

الممارسين	دال		5.62	1.57	173.78	12.42	84.53	التوافق النفسي العام
-----------	-----	--	------	------	--------	-------	-------	----------------------

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج اختبار التوافق النفسي العام بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (184.53) في الاختبار الكلي وبانحراف معياري (12.42)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (173.78) والانحراف المعياري (11.57). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب (5.62) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (154)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي العام بين الذكور الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين.

- عرض وتحليل نتائج استبيان التوافق النفسي العام بالنسبة للإناث الممارسات وغير الممارسات.  
-الجدول رقم (02) يبين نتائج التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

العينة	إناث ممارسات. ن=80		إناث غير ممارسات=80		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية عند 0.05	نوع الفرق	لصالح
	ع	س-	ع	س-				
التوافق الشخصي	4.95	36.58	4.31	32.89	5.05	1.645	دال	الممارسات
التوافق الأسري	5.20	41.66	4.33	39.55	2.77		دال	الممارسات
التوافق الاجتماعي	5.71	37.95	3.82	34.25	4.80		دال	الممارسات
التوافق المدرسي	5.49	37.53	4.53	36.95	0.72		غير دال	-----
التوافق الصحي	5.44	38.19	5.69	34.53	4.15		دال	الممارسات

الممارسات	دال		6.45	11.74	178.16	14.89	191.90	التوافق النفسي العام
-----------	-----	--	------	-------	--------	-------	--------	----------------------

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج اختبار التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات (191.90) في الاختبار الكلي وبانحراف معياري (14.89)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسات (178.16) والانحراف المعياري (11.74). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.45) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة بـ(1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وهي لصالح الممارسات.

- عرض وتحليل نتائج اختبار التوافق النفسي العام بالنسبة للإناث الممارسات والذكور الممارسين.

-الجدول رقم (03) نتائج التوافق النفسي بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط الرياضي.

العينة	إناث ممارسات. ن=80		ذكور ممارسين. ن=80		قيمة "ت" المحسو	قيمة "ت" الجدولية عند 0.05	نوع الفرق	لصالح
	س-	ع	س-	ع				
التوافق الشخصي	36.58	4.95	34.55	4.38	2.74	1.645	دال	الإناث
التوافق الأسري	41.66	5.20	40.54	4.93	1.4		غير دال	---
التوافق الاجتماعي	37.95	5.71	36.01	4.13	2.45		دال	الإناث
التوافق المدرسي	37.53	5.49	35.49	5.48	2.34		دال	الإناث
التوافق الصحي	38.19	5.44	37.94	6.20	0.27		غير دال	----

التوافق النفسي العام	191.90	14.89	84.53	12.42	3.38	دال	الإناث
----------------------	--------	-------	-------	-------	------	-----	--------

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج اختبار التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (191.90) في الاختبار الكلي وبانحراف معياري (14.89)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور (184.53) والانحراف المعياري (12.42). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.38) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ(1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين وهي لصالح الإناث.

– مناقشة الفرضية الفرعية الأولى: من خلال الفرضية التي طرحها الباحثين كحل مؤقت لمشكلة البحث و المتمثلة في: – يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام للتلاميذ الممارسين بالمقارنة بغير الممارسين عند مختلف الجنسين ذكور و إناث.

حيث أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (01) والذي يبين الفروق في المتوسطات بين الممارسين و غير الممارسين ذكور. وكذا الجدول رقم (02) والذي يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي. حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائية لصالح الممارسين ذكور و إناث في الاختبار الكلي للتوافق النفسي العام. مما يعني أن النشاط البدني الرياضي يؤثر إيجابيا في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى التلاميذ الممارسين. حيث كانت درجة توافقيهم عالية مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين. وهذه النتائج تتطابق مع نتائج الدراسات السابقة لكل من دراسة " أشرف عيد ابراهيم " 1990\_ و دراسة " سامي غنيم مطاوع " 1991- و دراسة " عبد الرحيم دياب " 1992\_ والتي أكدت نتائج دراساتهم على أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تؤثر إيجابيا في رفع درجة التوافق النفسي العام بأبعاده لدى الممارسين، و تساعد هذه الأنشطة



في تكوين علاقات اجتماعية حسنة مع الآخرين. وعليه يتضح لنا ومن خلال الدراسة النظرية أن النشاط البدني الرياضي يكسب الممارسين درجة عالية من القدرة على التوافق النفسي، وبالتالي يستطيع الفرد الممارس أن يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به. وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية. فهذه الأنشطة تكسب الفرد السعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع. (باهي، 2008ص75)

- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية: من خلال الفرضية الثانية التي تم طرحها كحل مؤقت لمشكلة البحث والمتمثلة في:- يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابيا على درجة التوافق النفسي العام للتلميذات الممارسات أكبر من التلاميذ الممارسين ذكور". فقد أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (03) والذي يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي والتي كانت لصالح الإناث في الاختبار الكلي للتوافق النفسي العام. مما يعني أن النشاط البدني الرياضي كان أثره أكبر لدى الإناث. حيث كانت درجات التوافق النفسي العام عالية لدى الإناث مقارنة بالذكور. يفسر الباحثين ذلك بأن النشاط البدني الرياضي يكسب الفتاة الممارسة مجال أكبر من الحرية و الشعور بذاتها. فعن طريق مشاركتها في هذا النشاط تتخطى الفتاة كل القيود الاجتماعية المفروضة عليها فتشعر بالحرية وتعبر عن انفعالاتها بطريقة مقبولة اجتماعيا وتفرغ مكبوتاتها وتخفف من توترها ومن الضغوط المفروضة عليها. كما أن هذا النشاط الرياضي يفسح لها المزيد من العلاقات الاجتماعية، لربط علاقات الصداقة مع المحيطين بها من الأصدقاء و الزملاء ذكور و إناث، مما يزيد في شعورها بقيمة ذاتها وشعورها بأنها مقبولة و محبوبة من الآخرين. وهذا كله يساعدها على الاتزان النفسي، ويقلل من التوتر الداخلي ويحسن من مستوى توافقه النفسي العام. وخلاصة لهذا يمكننا القول بأن النشاط الرياضي يؤثر إيجابيا في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى التلاميذ الممارسين ذكور و إناث مقارنة بغير الممارسين. فممارسة هذا النشاط تساعد في تكوين الشخصية المتزنة و التي تتصف بالشمول والتكامل. كما أنها تتيح الكثير الاحتياجات النفسية للفرد كالشعور بالذات و الاتزان الانفعالي، والتحكم في النفس وانخفاض التوتر. وتكسب الممارس المرح والسعادة. والتفاعل مع الآخرين والتماسك والمشاركة والانتماء. كما تتيح فرصا لنمو العلاقات الطيبة كالصداقة والألفة والامتنان والمسايرة لنظم المجتمع ومعايير. (الخولي، 2004ص166) حيث يؤكد " روزن بورغر " R.Bourguer " على وجود علاقة إيجابية بين الأنشطة البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية الاجتماعية التي تساهم في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق. (Vanschagen،1993 p379)

- الاستنتاجات العامة:

على ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض وتحليل النتائج التي تمت معالجتها إحصائيا تم التوصل إلى ما يلي:

- النتائج حسب عامل الممارسة. (ذكور وإناث ممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين).

- توجد فروق دالة إحصائيا بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث وغير الممارسين في بعد التوافق الشخصي وهي لصالح الممارسين. مما يعني أن للنشاط البدني الرياضي أثر إيجابي في رفع درجة التوافق

الشخصي لدى الممارسين. بحيث يتيح هذا النشاط مقابلة الكثير من الاحتياجات النفسية لدى الممارسين، كالشعور بالذات وتقبلها والقدرة على تحمل المسؤولية والالتزان الانفعالي، والتحكم في النفس وانخفاض التوتر.

- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث وغير الممارسين في بعد التوافق الأسري وهي لصالح الممارسين. مما يعني أن للنشاط البدني الرياضي أثر إيجابي في رفع درجة التوافق الأسري لدى الممارسين. وهذا راجع لما يكتسبه الممارسين من خلال مزاوله هذا النشاط من انضباط وامتثال للأوامر والطاعة والاحترام وتقبل الآخرين، مما يؤهلهم للتعامل مع الوالدين والإخوة بروح عالية، والقدرة على التفاهم وحل المشكلات الأسرية، كما أن الممارسين لهم القدرة على إدخال الفرح والسرور في الوسط العائلي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث وغير الممارسين في بعد التوافق الاجتماعي وهي لصالح الممارسين. مما يعني أن للنشاط البدني الرياضي أثر إيجابي في رفع درجة التوافق الاجتماعي لدى الممارسين. وهذا لما يتيح هذا النشاط من فرص لنمو العلاقات الاجتماعية الطيبة، كالصداقة والتعاون والتماسك مع أفراد الجماعة، وخاصة في الأنشطة الجماعية.

- لا توجد فروق معنوية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث وغير الممارسين في بعد التوافق المدرسي. ويفسر الباحثون ذلك بأن كلا التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لهم اهتمام مشترك بالدراسة والرغبة في النجاح والتفوق.

- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث وغير الممارسين في بعد التوافق الصحي وهي لصالح الممارسين. مما يعني أن للنشاط البدني الرياضي أثر إيجابي في رفع درجة التوافق الصحي لدى الممارسين. وهذا راجع للدور الفعال الذي يلعبه هذا النشاط في تنمية اللياقة البدنية العامة، وتحسين مختلف وظائف أجهزة الجسم، وتحسين الصحة العامة للممارسين بشكل عام.

- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث وغير الممارسين في مستوى التوافق النفسي العام وهي لصالح الممارسين. مما يعني أن للنشاط البدني الرياضي أثر إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى الممارسين. وهذا لما يكسبه للأفراد من استمتاع بأنفسهم وبالحياء، عن طريق التفاعل والتعاون مع الآخرين، مما يزيد في القدرة على التوافق مع الذات ومع الآخرين.

- النتائج حسب عامل الجنس. (إناث ممارسات و ذكور ممارسين للنشاط البدني الرياضي).

- توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الشخصي وهي لصالح الإناث. مما يعني أن أثر النشاط البدني الرياضي كان بدرجة أكبر عند الإناث في رفع درجة التوافق الشخصي لديهن. ويرجع الباحثين السبب في أن الإناث يسبقن الذكور في عملية النضج، كما أن انشغالات واهتمامات الأولاد كثيرة ومتعددة (كالدراسة واختيار المهنة والمسكن والزواج...) مما قد يقلل من درجة توافقتهم الشخصي مقارنة بالبنات اللاتي تنحصر أغلب اهتماماتهم في قضايا الزواج.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الأسري. مما يعني أن النشاط البدني الرياضي كان له نفس الأثر عند كلا الجنسين في هذا البعد.

- توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الاجتماعي وهي لصالح الإناث. مما يعني أن أثر النشاط البدني الرياضي كان بدرجة أكبر عند الإناث في رفع درجة

التوافق الاجتماعي لديهم. فهذا النشاط يتيح للفتاة الممارسة فرصاً أكثر لتكوين علاقات صداقة جديدة من خلال المشاركة في الأعمال والمهام الجماعية، وهذا يشعرها بحرية أكثر ويساعدها في التعبير عن انفعالاتها بطريقة سليمة.

- توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق المدرسي وهي لصالح الإناث. مما يعني أن أثر النشاط البدني الرياضي كان بدرجة أكبر عند الإناث في رفع درجة التوافق المدرسي لديهم. ويفسر الباحثين ذلك بأن النشاط البدني الرياضي يساعد البنت على التخفيف من الضغوط المفروضة عليها، ويشعرها بالحرية وأنها مقبولة من زملائها، مما يدفعها نحو الاهتمام أكثر بالدراسة.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التوافق الصحي. مما يعني أن النشاط البدني الرياضي كان له نفس الأثر عند كلا الجنسين في هذا البعد.

- توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى التوافق النفسي العام وهي لصالح الإناث. مما يعني أن أثر النشاط البدني الرياضي كان بدرجة أكبر عند الإناث في رفع درجة التوافق النفسي العام لديهم مقارنة بالذكور.

- الخلاصة العامة:

يعد النشاط البدني الرياضي من الأنشطة التربوية الهامة، التي تهدف إلى إعداد الفرد من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية. حيث يكسب الأفراد الاستمتاع بالحياة والعمل والأسرة والأصدقاء، ويشعرهم بالسعادة وراحة البال. وكل ذلك يعمل على زيادة الكفاءة والعمل. كما يعتبر من أفضل الأسلحة التي يمتلكها المجتمع لمقاومة المشكلات النفسية والاجتماعية التي توجد اليوم. ولتأكيد ذلك جاءت هذه الدراسة والمتمثلة في " انعكاسات الممارسة الرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ". للإجابة على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث، ومحاولة الوصول إلى أهداف البحث والتأكد من صحة أو نفي فرضياته اعتمد الباحثين المنهج الوصفي. و على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية (16 - 19) سنة. ولمعرفة صدق و ثبات الاستبيان قمنا بدراسة استطلاعية حيث تم التأكد من أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية. وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً وفق أساليب معينة وتحليلها ومناقشتها، استنتجنا بأن:

- النشاط الرياضي يؤثر إيجابياً على درجة التوافق النفسي العام بأبعاده ( التوافق الشخصي، الأسري، والاجتماعي، والصحي ) لدى التلاميذ ذكور و إناث الممارسين مقارنة بغير الممارسين .

- يؤثر النشاط البدني الرياضي إيجابياً على درجة التوافق النفسي العام لدى الإناث الممارسات بدرجة أكبر من الذكور الممارسين في أبعاد التوافق الشخصي والاجتماعي والمدرسي وكان أثره متكافئاً في البعد الأسري والصحي. وهذه كلها إجابات على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث. وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة يوصي الباحثين بما يلي:

1- ضرورة الاهتمام بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المراحل الأولى من التعليم التحضيري والابتدائي .

- 2- الاهتمام بالأنشطة الرياضية الداخلية من حيث التخطيط والتنفيذ، وفتح المجال لجميع التلاميذ للمشاركة في هذه الأنشطة لتنمية و تطوير رغباتهم وميولاهم، ولتحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية لديهم.
- 3- إعادة النظر في الحجم الساعي لدرس التربية البدنية والرياضية حتى يتسنى الوصول إلى الأهداف المرجوة من هذا الدرس .
- 4- توعية أولياء التلاميذ بمدى أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية و تطوير الصحة البدنية و النفسية، وذلك لغرض زيادة الاهتمام بهذا النشاط، وتشجيع أبنائهم على الممارسة.
- 5- ضرورة تطبيق اختبارات التوافق النفسي العام لدى التلاميذ بشكل مرحلي، ومحاولة التنسيق المستمر بين مدرسي التربية البدنية والرياضية و مستشاري التوجيه المدرسي.

## - قائمة المراجع:

1. أمين أنور الخولي. (2004). *أصول التربية البدنية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
2. أمين أنور الخولي. (1996). *الرياضة والمجتمع*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
3. بركات محمد خليفة. (1978). *عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية*، . الكويت: دار القلم .
4. حسين أحمد حشمت و مصطفى باهي. (2006). *التوافق النفسي والتوازن الوظيفي*. مصر: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
5. صلاح الدين أحمد الجماعي. (2007). *الإغتراب النفسي الإجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي*. القاهرة: مكتبة المدبولي.
6. عباس مضر طه. (1988). *النمو الخلفي للاحداث الأسيوياء والعدوانيين* ، رسالة ماجستير غير منشورة . العراق: جامعة بغداد كلية الاداب .
7. محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين. (1992). *نظريات و طرق التربية البدنية ط2*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
8. محمد غانم. (2009). *مقدمة في علم الصحة النفسية*. الاسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
9. محمد نصر الدين رضوان. (2006). *المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ط1*. القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
10. مصطفى باهي و آخريين. (2008). *التوافق النفسي والتوازن الوظيفي*. مصر: دار المعارف للنشر والتوزيع.
11. مصطفى زيدان. (1985). *دراسة ببيكولوجية تربوية للتلميذ التعليم العام* . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
12. Charles M Thiebault – Pierre Sprumont .(1998) .*l'enfant et le sport* .paris: de Boeck université.
13. Van Schagen kh : .(1993) .*Rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité* . -Paris :P.U.F Paris.