

دور ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية على الصحة النفسية

لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط "دراسة ميدانية"

The role of extra-curricular sports activities on mental health

For secondary school pupils in Laghouat "A field study"

مصطفى مجادي<sup>1</sup>، عبد الكريم ملياني<sup>2</sup>، محمد رضوان دهينة<sup>3</sup>

Mustafa medjadi<sup>1</sup>, Abdelkarim meliani<sup>2</sup>, Mohamed radhouane dehina<sup>3</sup>

[m.medjadi@lagh-univ.dz](mailto:m.medjadi@lagh-univ.dz) / جامعة عمار ثليجي / الأغواط<sup>1</sup>

[a.meliani@lagh-univ.dz](mailto:a.meliani@lagh-univ.dz) / جامعة عمار ثليجي / الأغواط<sup>2</sup>

[dehina.prfu@gmail.com](mailto:dehina.prfu@gmail.com) / جامعة عمار ثليجي / الأغواط<sup>3</sup>

تاريخ النشر: 2021/06/05

تاريخ القبول: 2021/04/16

تاريخ الاستلام: 2020/01/02

**الملخص:** هدفت هذه الدراسة الى إبراز دور ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية على الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط، حيث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، تم اختيار عينة بطريقة عشوائية تقدر بـ 260 تلميذ من مجتمع الدراسة المتمثل في تلاميذ ثانويات مدينة الأغواط للموسم الدراسي 2018/2019، وجمعت البيانات بأداة وهي الاستبانة. ومن بين أهم النتائج: توجد ارتباط بين ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية والصحة النفسية لدى التلاميذ الممارسين. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية على الصحة النفسية لدى التلاميذ. وكانت لصالح الممارسين.

- الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية ; الأنشطة الرياضية اللاصفية ; مرحلة التعليم الثانوي.

**Abstract;** The aim of this study was to highlight the role of practicing non-classroom sports activities in the psychological health of pupils in the secondary school stage in Laghouat city, where the analytical descriptive approach was used, a sample of 260 pupils from the pupils of the school school school's high school grades 2018/2019 was randomly selected and the data was gathered with a tool of resolution.

Among the most important results are: There is a link between a practice. Classroom sports and psychological health activities of practicing students. There are statistically significant differences between practitioners of non-mental health sports activities in students. It was in the interests of practitioners.

- **Keywords:** mental health; Extra-curricular sports activities; Secondary education

### مقدمة واشكالية الدراسة:

يعد النشاط اللاصفي ميدانا مهما من ميادين التربية منذ القدم، حيث يهدف إلى إعداد الفرد الصالح وتزويده بالخبرات ومهارات تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ويجعله قادرا على مسايرة العصر في تطوره ونموه. والأنشطة اللاصفية وإن اختلفت مصطلحاتها وتسمياتها كلها تعبر عن حركة الإنسان المنظمة سواء كانت في مستواها التعليمي والتربوي البسيط في المدرسة أو في إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات أو مجال التطبيق للمهارات المتعلمة. في المؤسسات التربوية نجد أنواعا من الأنشطة أنشطة صفية وهي التي تمارس في إطار منهاج المؤسسة كالنشاطات الرياضية والبدنية والأنشطة الموسيقية والأنشطة الفنية وتهدف إلى الإعداد الجيد للمتعلم ، وتعليمه المهارات النافعة لحسن استغلال وقت الفراغ واكتساب القوام السليم غير أنها تفتقر للإعداد الخاص والدقيق في أي نشاط محدد بغرض الوصول لأعلى مستوى (الخطيب منذر هاشم، 1988ص689). والنوع الثاني الأنشطة وهي اللاصفية وهي التي تمارس خارج دوام الحصص الرياضية المبرمجة في المؤسسة التربوية بهدف اكتشاف وصقل المواهب الرياضية والثقافية والفنية الكامنة لدى التلاميذ والتي لم تتح لهم الفرصة لإظهارها خلال حصص المبرمجة كما أنها تساهم في تحسين مستواهم ولذي الميول والرغبات المزيد من المزاولة والمتابعة. (بسيوني ابراهيم، 2001، ص ، 22-24).

وتسعى الإدارة التربوية بالجزائر إلى إصلاح النظام التربوي والرياضي حتى يواكب التنمية الشاملة وذلك بإدخال تغييرات جذرية على المناهج، واعتماد المقاربة بالكفاءات بدل المقاربة بالأهداف وتفعيل أنماط التقويم واعتماد سياسة تكوينه جيدة للأساتذة والمديرين والعمل بالمشروعات، بالإضافة إلى تبني التكنولوجيات الحديثة، وزيادة ميزانيات تسيير المؤسسات التربوية وحتى الرياضية وتزويدها بالتجهيزات الضرورية وتحسين الجانب المادي للمدرب مع إحداث تغييرات مستمرة في الجانبين التشريعي والتنظيمي. (رمضان بن جعفر، 2016، ص8-)

وبالرغم من كل الإصلاحات التي تمت، لا تزال بعض المؤسسات التربوية والرياضية تعاني ضعف نتائجها، ولم تصل إلى الحد الأدنى المطلوب ولم ترق إلى مستوى التنمية الاجتماعية لأسباب عدة أهمها عدم استقرار الطاقم التربوي والرياضي، وسوء التسيير الإداري، وضعف سياسة التكوين، وضعف عملية تطوير النشاط الرياضي على مستوى

النوادي والجمعيات، حيث تعتبر الرياضة المدرسية بالمؤسسات التربوية خزان لتزويد تلك النوادي الرياضية والفرق برياضيين قادرين على المنافسة في مختلف المحافل الرياضية المحلية والوطنية ولما الدولية. (بن عطية بشيري، 2019، ص-ص 37-55).

ويرى ماسلو أن إشباع حاجات الاستقرار النفسي يتم بوسائل كثيرة وحسب طبيعة الفرد ومرحلة نموه ولكن أهم الوسائل في ذلك تتم عن طريق تجنب الفرد مصادر الألم والقلق والبحث عن الطمأنينة. وللطمأنينة الانفعالية لدى ماسلو ثلاث أبعاد أساسية أولية هي: شعور الفرد بأن الآخرين يتقبلونه ويحبونه وينظرون إليه ويعاملونه في دفاء ومودة، شعور الفرد بالانتماء وإحساسه بأن له مكانة في الجماعة، شعور الفرد بالسلامة وندرة الشعور بالخطر والتهديد والقلق. إذا أعطي لها تلك الدرجة من الأهمية التي نالتها مختلف جوانب العملية التعليمية الأخرى، فتأثير ذلك يبدو جليا على أداء خاصة الأنشطة اللاصفية بمختلف أنواعها بما أنها مرتبطة بالاستقرار النفسي والصحي للأفراد لقد أصبحت الصحة النفسية من أكثر العلوم الإنسانية والاجتماعية إثارة للاهتمام فصحة الإنسان النفسية لا تقل أهمية عن صحته الجسمية وتعتبر عنصرا هاما لتحقيق أهداف الحياة وغاياتها وفي مواجهة مشاقها وصعوباتها،

ومن أهم الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع ، دراسة بن جعفر رمضان (2016) بعنوان: " دور الأنشطة البدنية والرياضية التربوية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة العمر (18-20 سنة) دراسة ميدانية بثانوية احمد زبانه بالخروبة الجزائر " حيث بينت أهمية الأنشطة البدنية والرياضية وما تكتسبه من أبعاد تربوية وخلقية ، وأهميتها في تكوين ملامح الشخصية للتلميذ المراهق وتنمية الجانب النفسي الاجتماعي والعاطف وكذا تنمية روح التعاون فيما بين التلاميذ وتحسين العلاقات الاجتماعية وإحساسهم بالمسؤولية تجاه الفريق الرياضي التربوي...الخ

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وعينة بلغ عددها 60 تلميذ وتلميذة بطريقة عشوائية، وأداة جمع البيانات هي الاستبانة حيث استخدمت عدة أساليب إحصائية أهمها معامل (كأي مربع)، وجاءت نتائج الدراسة: معظم طلبة القسم النهائي يفضلون الرياضة وهي تمثل لهم حيزا واسع للترفيه عن النفس، وأن ممارسة الرياضة تجعل نسبة كبيرة يتصفون بالهدوء والحيوية وعدم الخوف والسلوك المتزن والثقة بالنفس وتساعدهم الأنشطة الرياضية على الاندماج في المجتمع.

ودراسة شريفي محمد الأمين وشريفي على (2012) بعنوان: "ماهية معيقات الصحة النفسية المدرسية ومدعماها" هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على مدى توفر العناصر الأساسية المدعمة للصحة النفسية داخل المدارس الجزائرية ، واستخدم الباحث الاستمارة كأداة لجمع البيانات حيث قام بتوزيعها على عينة عشوائية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وبينت نتائج الدراسة: أن المتابعة النفسية للتلاميذ ضعيفة، وإن المعلمين والأساتذة يلعبون دور مهم في تحقيق الصحة النفسية فهي منعقدة وهذا ما يعكس الوضعية السلبية للصحة النفسية المدرسية لاتزال بحاجة إلى رعاية أكثر.

ومما سبق نطرح مشكلة الدراسة والمتمثلة في التساؤل العام التالي: هل ممارسة التلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في الصحة النفسية لديهم؟

ويتجزء التساؤل العام الى التساؤلات الفرعية التالية: ما درجة ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟ هل يوجد ارتباط بين الصحة النفسية وممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟ هل توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية في الصحة النفسية؟

ومنه جاءت فرضيات الدراسة والمتمثلة في الفرضية العامة التالية: ممارسة التلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط للأنشطة الرياضية اللاصفية دور فعال في الصحة النفسية لديهم؟

وتتجزء الفرضية العامة الى فرضيات الفرعية التالية: درجة ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي\_درجة متوسطة. يوجد ارتباط بين الصحة النفسية وممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى التلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية في الصحة النفسية لصالح الممارسين.

ومن أهداف الدراسة هي إبراز درجة ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي\_درجة متوسطة، كشف الارتباط بين الصحة النفسية وممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى التلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، كشف

فروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية في الصحة النفسية لصالح الممارسين.

وتكمن أهمية الدراسة في توجيه المشرفين على التربية إعطاء الاهتمام الكبير للأنشطة الرياضية خاصة اللاصفية منها وذلك بالدعم المادي والمالي والمعنوي للارمين لذلك، وكذا تعتبر هذه الدراسة بمثابة دليل على مرافقة الأولياء للأبناء من اجل تشجيعهم على ممارسة هذه الأنشطة للقضاء على الكثير من الأمراض الجسمية والنفسية.

ويمكن تعريف النشاط الرياضي اللاصفي اجرائيا بأنه مجموع النشاطات التي يقوم بها التلميذ داخل أو خارج المؤسسة التربوية، أما الصحة النفسية تعرف اجرائيا على انها الجوانب النفسية التي يتمتع بها التلميذ داخل والخارج المؤسسة، ويمكن قياسهما من خلال الاجابة على بنود الاستبيان المعد للدراسة.

الجانب الميداني:

#### 1- الطرق المنهجية المتبعة:

العينة الاستطلاعية:

تعدّ الدراسة الاستطلاعية (الاستكشافية) خطوة هامة أولية يلجأ اليها الباحث من التعرف على ميدان دراسته وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع بحثه. لذا فحرصنا على السلامة الاجراءات المنهجية ومن أجل التأكد من مدى صلاحية أدوات جمع البيانات ومدى توفر العينة بجميع خصائص البحث المراد دراسته.

فقد عرفها "مصطفى عشوي" على أنه مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان وهذا ما يضيفي صفة الموضوعية على البحث كما تسمح بالتعرف على الظروف والامكانات في الميدان ومدى صلاحية ادوات المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث " (مصطفى عشوي، 1994، ص 133)

مجالات الدراسة:

شمل مجال الدراسة عدد من التلاميذ والبالغ عددهم 260 تلميذ وتلميذة، الذين يدرسون في ثانويات مدينة الاغواط والبالغ عدد 10 ثانويات. للموسم الدراسي 2018/2019.

### المنهج المتبع في الدراسة:

إن هذه الدراسة تهدف إلى دراسة دور الأنشطة الرياضية اللاصفية على الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط، فالمنهج الأكثر ملائمة واستجابة لتطلعاتها هو المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره يصف الجوانب المتعلقة بإشكالية البحث والبيانات النوعية والكمية، والتي يتم تحليلها على ضوء فروض الدراسة، ومنه يتم الرفض أو القبول وتعميم النتائج.

**مجتمع وعينة الدراسة:** يعرف مجتمع الدراسة بأنه "جميع المفردات أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة". وفي الدراسة الحالية يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الأغواط والبالغ عددهم 612 تلميذ وتلميذة - الخريطة المدرسية مستمدة من مصلحة التمدريس والامتحانات بمديرية التربية للمواسم الدراسي (2018/2019)، ونظرا لعدم إمكانية تطبيق أداة هذه الدراسة على جميع أفراد المجتمع، يلجأ في هذه الحالات إلى أسلوب العينات بل استخدم طريقة العشوائية، حيث تم توزيع الاستبيانات على عينة تقدر بـ 260 تلميذ وتلميذة، كان عدد الاستبيانات المكتملة التي أدخلت في عملية التحليل الإحصائي (200) استبانة، بنسبة مئوية تقدر بـ (83.91%). وفيما يلي وصفا للعينة الدراسة من خلال الاستبيانات المكتملة:

**الجدول 1:** يبين توزيع عينة الدراسة حسب الجنس وممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية من عدمه

| الأنشطة الرياضية اللاصفية |       |              | النسبة % | العدد | الجنس |
|---------------------------|-------|--------------|----------|-------|-------|
| النسبة %                  | العدد | النشاط       |          |       |       |
| 62.27                     | 60    | الممارسين    | 48       | 96    | ذكور  |
| 37.73                     | 36    | غ. الممارسين |          |       |       |
| 31.73                     | 33    | الممارسين    | 52       | 104   | إناث  |
| 68.27                     | 81    | غ. الممارسين |          |       |       |

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن نسبة الإناث تقدر بـ (52%) وهي أكبر من نسبة الذكور والتي بلغت (48%)، كما يبين الجدول عدد الذكور الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية أكبر من غير الممارسين حيث بلغت نسبة الممارسين (62.27%) في

حين بلغت نسبة غير الممارسين (37.73%) ، وأن عدد الاناث غير الممارسات للأنشطة الرياضية اللاصفية أكبر من غير الممارسين حيث بلغت نسبة الممارسين (68.27%) في حين بلغت نسبة الممارسات (31.73%) ، كما يبين الجدول عدد الذكور الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية حيث بلغت نسبة أكبر من الاناث الممارسات (62.27%) في حين بلغت نسبة غير الممارسين (31.73%).

#### أدوات جمع البيانات:

وصف أداة الدراسة: تم اعداد الاستبانة من طرف الباحثين وتتكون من 25 بنداً مقسمة الى بعدين، 13 بنداً تهتم بالنشاط الرياضي اللاصفي، و 12 بنداً تهتم بالصحة النفسية للتلميذ، يختار التلميذ أحد البدائل، التي تأخذ القيم التالية: نعم (3) /أحياناً (2) / لا (1). ومنه فالقيمة الكمية تتناسب مع طبيعة الاستجابة التي ترمز إليها ، وتراوح الدرجة الكلية للاستبيان ما بين 25 إلى 75 على أساس عدد بنود الاستبيان وقيمة كل استجابة ، وفق المعيار الإحصائي التالي:

- من الدرجة 25 إلى الدرجة 35 تكون الدرجة منخفضة.
- من الدرجة 36 إلى الدرجة 50 تكون الدرجة متوسطة.
- أكبر من الدرجة 51 تكون الدرجة مرتفعة.

#### الثبات: تم حساب الثبات بطريقتين

الاختبار وإعادة الاختبار: ثبات أداة البحث "الاستبانة"، يعني التأكد من أن الإجابة ستكون نفسها تقريباً إذا تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم. وللتأكد من ثبات أداة القياس تم حساب معامل الثبات بطريقتين، طريقة إعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاختبار على عينة استطلاعية تقدر بـ (48) تلميذ وتلميذة، وبعد مدة 15 يوم أعيد تطبيقه على نفس العينة، وبعد تصحيح إجابات المفحوصين تم حساب معامل الارتباط برسون (Person) -R- وبطريقة الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا بين الاختبارين.

الجدول 2: يوضح معامل الثبات للأداة الدراسة

| الطريقة        | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | برسون -R- | كرونباخ ألفا |
|----------------|--------|-----------------|-------------------|-----------|--------------|
| الاختبار       | 48     | 74.43           | 3.22              | 0.83      | 0.88         |
| إعادة الاختبار |        | 73.81           | 3.03              |           |              |

تبين نتائج الجدول قيمة معامل الارتباط برسون Person بين الاختبارين الأول والثاني حيث بلغت (0.83) وقيمة معامل "كرونباخ ألفا" (0.88)، والقيم السابقة مرتفعة وهي مؤشراً على ثبات الأداة ومن ثم الوثوق في نتائج الاستبيان.

الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ: حيث تم حساب معامل سبيرمان ثم التصحيح عن طريق معامل جيتمان، كما يلي :

الجدول 3: يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ:

| ألفا كرونباخ | سبيرمان-براون | جيتمان |
|--------------|---------------|--------|
| 0.606        | 0.494         | 0.470  |

يتبين من الجدول (03) أن معامل الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ بلغ (0.606) وبطريقة التجزئة النصفية عن طريق معامل سبيرمان براون بلغ (0.494)، وعن طريق معامل جيتمان بلغ (0.470)، أي أن الاستبيان يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

صدق الأداة: تم بطريقتين:

الصدق التمييزي للاستبيان: تم الاعتماد في تقدير معامل صدق المقياس على طريقة المقارنة الطرفية أو ما يعرف بالصدق التمييزي، حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية (48) فرداً ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة حيث تم أخذ (27%) من درجات أعلى التوزيع (27%) من درجات أدنى التوزيع، فكان عدد الأفراد 13 فرداً، وبعد ذلك تم حساب قيمة (T. test) اختبار "ت" لمعرفة الفروق بين المجموعتين والجدول الآتي يبين ذلك.

جدول 4: يبين الفروق بين المجموعتين طرف العلوي وطرف السفلي في للاستبيان.

| مجموعة المقارنة | عدد الافراد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-----------------|-------------|-----------------|-------------------|------------|-------------|---------------|
| المجموعة العليا | 13          | 17.69           | 5.29              | 3.03       | 24          | 0.006         |
| المجموعة الدنيا | 13          | 11.62           | 4.89              |            |             |               |

يتضح من خلال (4) الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة (3.03) عند درجة الحرية (24)

وبمستوى الدلالة الإحصائية (0.01) فهي دالة إحصائياً مما يدل على قدرة المقياس على التمييز.

صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من الفقرات مع بقية البنود، ومعاملات الارتباط لكل فقرة بالدرجة الكلية للاستبيان، وذلك كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول 5: يوضح معاملات الارتباط بين كل بند من بنود الاستبيان والمجموع الكلي له

| الدرجة الكلية                                                        | البند | الدرجة الكلية | البند | الدرجة الكلية | البند |
|----------------------------------------------------------------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|
| ,535**                                                               | 21    | -,342*        | 11    | ,387*         | 1     |
| ,344*                                                                | 22    | ,326*         | 12    | ,365*         | 2     |
| ,356*                                                                | 23    | ,340*         | 13    | ,658**        | 3     |
| -,338*                                                               | 24    | ,086          | 14    | ,336*         | 4     |
| -,341*                                                               | 25    | ,341*         | 15    | ,423**        | 5     |
| مستوى الدلالة: دالة عند 0.01 / 0.05 للبعد مع الدرجة الكلية للاستبيان |       | ,392*         | 16    | ,367*         | 6     |
|                                                                      |       | ,484**        | 17    | ,452**        | 7     |
|                                                                      |       | ,445**        | 18    | ,429**        | 8     |
|                                                                      |       | ,423**        | 19    | ,586**        | 9     |
|                                                                      |       | ,344*         | 20    | ,654**        | 10    |

يتبين من خلال الجدول (05) أن جميع معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05، وهذا يدل على أن الأبعاد ترتبط فيما بينها، كما ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطاً قوياً، وبذلك يمكن القول بأن الاستبيان يتوفر على درجة موثوقة من.

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية الأولى التي تنص على : " درجة ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط هي درجة متوسطة، " حيث تم استخدام المعيار التالي في الحكم على تقدير فقرات الاستبانة وهي كالتالي: المعادلة  $1.33=3/4=1+3=$

الدرجة الضعيفة  $1.33=1.33+0=$  [0-1.33] درجة منخفضة.

الدرجة المتوسطة  $2.66=1.33+1.33=$  [1.33-2.66] درجة متوسطة

الدرجة المرتفعة  $3.99=1.33+2.66=$  أكبر من 3.99 درجة مرتفعة.

ولتأكد من صحة الفرضية تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على كل فقرة والجدول الآتي يبين نتائج ذلك.

الجدول 6 : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات درجة ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة الأغواط

يتبين من نتائج الجدول (06) أن درجة ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تختلف من بند الى آخر، حيث بلغت درجة عينة الدراسة على الفقرات مجتمعة (2.7) وهو تقدير متوسط ، ومنه فان ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي متوسط عموما كما كان متوقع في فرضية البحث ويمكن تفسير ذلك من خلال عزوف الكثير من الاناث عن ممارسة النشاطات الرياضية خارج أوقات الدراسة ، نظرا للجوانب الاجتماعية والقيم وعادات المجتمع التي تحول دون ممارسة الأنثى لهذه النشاطات خارج أوقات الدراسة وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة أمينة بن القبي، إدريس بن رجم (2010) دور ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى تلميذات الرابعة متوسط ودراسة بشيري بن عطية (2019) علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية -رأس الوادي ومن تحققت صحة الفرضية.

عرض وتحليل وتفسير الفرضية الثانية: و التي نصت على انه : " يوجد ارتباط بين الممارسة الرياضية وتحسن الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط." ولتحقق من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط برسون -R-

جدول 7: يمثل معامل الارتباط بين الممارسة الانشطة الرياضية اللاصفية والصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط.

| المتغيرات                                               | النتائج | معامل الارتباط | مستوى الدلالة عند<br>0.01 |
|---------------------------------------------------------|---------|----------------|---------------------------|
| ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية والصحة النفسية لتلاميذ | 0.76    | دال            |                           |

يتبين من جلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط (0.76) المينة في الجدول أعلاه، نجد أن هناك علاقة ارتباطيه إيجابية طردية قوية بين الممارسة الانشطة الرياضية اللاصفية وتحسن الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط، أي كلما زادت الممارسة الرياضية المدرسية أدت تحسن الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. وتؤكد هذه النتائج أن اتسام الجو المدرسي بالنشاط المدرسي ، بالأنشطة الرياضية اللاصفية على الخصوص يتيح لتلاميذ التأقلم مع المجتمع المدرسي المتكون من الزملاء والأساتذة والطاقم الإداري في الدراسة، ويزيد التلاميذ الثقة بأنفسهم ويوقظ فيهم روح المثابرة والأمل ويزيد دافعيتهم ويعطيهم أحسن السبل لتكوين مفهوم إيجابي عن ذواتهم، وينعكس هذا بالإيجاب على تحصيلهم الدراسي وفي حالة قلة الأنشطة الرياضية ينعكس سلبيا على تحصيلهم، وبعبارة أخرى فإن عجز التلميذ عن ممارسة الأنشطة الرياضية ، يؤثر في تحصيله الدراسي ، مما ينعكس على سلبا على صحة التلاميذ خاصة النفسية ، وهذه النتائج تدعم وتؤكد تحقق الفرضية الثانية.

عرض وتحليل وتفسير الفرضية الثالثة حيث نصت على أنه: "توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية على الصحة النفسية لصالح الممارسين بمدينة الأغواط." ولتأكد من صحة الفرضية نقوم بحساب اختبار الفروق "ت"  $t.test$  وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى:

الجدول 8 يبين الممارسين وغير الممارسين على الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم

الثانوي بمدينة الأغواط

| الصحة النفسية | عدد الأفراد | متوسط الحسابي | اختبار "ت" المحسوبة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية | مستوى الدالة الإحصائية |
|---------------|-------------|---------------|---------------------|-------------|------------------|------------------------|
| الممارسين     | 107         | 36,406        | 17,66               | 198         | 0.03             | دال عند 0,05           |
| غير الممارسين | 93          | 72,119        |                     |             |                  |                        |

يتبين من خلال النتائج المتحصّل عليها أنّ قيمة "ت" المحسوبة عند درجة حرية (198) وبمستوى الدلالة (0.05) فهي دالة إحصائيًا ، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين من الذكور والاناث للنشاط الرياضي اللاصفي على الصحة النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي حيث بلغت قيمة -ت- (17.66) ، وقد بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (36,40) بينما بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (72,119) ، أي هناك تناسبا عكسيا كلما زاد النشاط الرياضي كانت الصحة النفسية لتلاميذ جيدة والعكس أي كلما قل النشاط الرياضي انعكس بالسلب على الصحة النفسية لصالح التلاميذ الممارسين ، وتتوافق هذه الدراسة مع دراسة رمضان بن جعفر. (2016) دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية فئة العمر (18-20) سنة دراسة ميدانية ب ثانوية احمد زبانة بالخروبة الجزائر العاصمة ومحمد امين، شريفي، على، شريفي (2012). ماهية معيقات الصحة النفسية المدرسية ومدعماتها، ومنه تحقق صحة الفرضية الثالثة.

### 3- الاستنتاجات والاقتراحات:

تعتبر هذه الدراسة الموسومة: " دور ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية على الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط " محاولة للكشف عن الفروق بين المؤسسات التربوية في دور الممارسة النشاط الرياضي انطلاقا من صياغة تساؤلات بحث ومحاولة الإجابة عنها/ ومن خلال تحليل وتفسير نتائج الدراسة نستنتج ما يلي:

- درجة ممارسة. النشاط الرياضي اللاصفي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط بدرجة متوسطة.
- توجد ارتباط بين ممارسة. النشاط الرياضي اللاصفي والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط. لصالح الممارسين.

ومن أهم الاقتراحات ما يلي:

- ضرورة توجيه اهتمام القائمين على الشأن التربوي الى ضرورة الاهتمام بالنشاطات التربوية اللاصفية (رياضية-ثقافية -موسيقية...الخ).
- دعم الصحة المدرسية بمختصين في المجال النفسي والرياضي والاجتماعي.

### قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

- . ابراهيم، بسيوني، النشاط الطلابي، مفهومه، وتطبيقاته وضوابطه ومكانه في المنهج المدرسي وأهدافه التربوية الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، الرياض، السعودية. (2001).
- . أحمد عطا الله، رائد عبد الأمير عباس . أميرة عباس دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحياتية في ظل المقاربة بالكفاءات مجلة الإبداع الرياضي المجلد 6، العدد 3، (2010)
- . أمنة مرينز أثر برنامج تدريب عقلي مهاري الاسترخاء والتصور العقلي على السلوك العدواني المرتبط بالمنافس في رياضة كرة اليد مجلة الإبداع الرياضي المجلد 1، العدد 1، (2010).
- . آمينة بن القبي، إدريس بن رجم دور ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى تلميذات الرابعة متوسط مجلة الإبداع الرياضي، العدد 3، (2010).
- . بشيري بن عطية علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية: على مستوى ثانويات – رأس الوادي - مجلة الإبداع الرياضي المجلد رقم 10 العدد رقم 02 مكرر جزء 03. (2019)
- . حسن أحمد الشافعي، الإعلام والتربية البدنية والرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، (2003).
- . الخطيب منذر هاشم، تاريخ التربية الرياضية، ج. 2، بغداد 10. (1988)
- . رمضان بن جعفر. دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة العمر (18-20) سنة دراسة ميدانية بثنائية. احمد زبانة بالخروبة الجزائر العاصمة. مجلة الإبداع الرياضي المجلد 7، العدد 1، (2016).
- . كمال بن الدين. العربية النظم الاجتماعية وعلاقتها بممارسة النشاط البدني الرياضي. مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 2، العدد 1، (2011).
- محمد امين، شريفي، على، شريفي ماهية معيقات الصحة النفسية المدرسية ومدعماتها مجلة الإبداع الرياضي، العدد 6، (2012).
- مصطفى عشوي، مدخل الى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، (1994).