



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:.....

القسم: التربية البدنية

الرمز:.....

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

الصحة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة سنة ثانياة ماستر

إشراف الدكتور:

• بن ثابت محمد شريف

من إعداد الطلبة:

• طاخ فؤاد فاتح

• بن عيسى أيوب

السنة الجامعية

2022-2021



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

الرقم التسلسلي:.....

القسم: التربية البدنية

الرمز:.....

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الصحة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة سنة ثانية ماستر

إشراف الدكتور:

• بن ثابت محمد شريف

من اعداد الطلب:

• طاخ فؤاد فاتح

• بن عيسى أيوب

السنة الجامعية

2022-2021

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أماننا على انجاز هذا البحث وسخر لنا من عباده من
كان لنا عوناً وسنداً

نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير والامتنان إلى كل من تفصل ومد يد
العون لإخراج هذا العمل إلى النور، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف

الدكتور " **بن ثابت محمد شريف** "

الذي كان السند القوي في هذا البحث بإرشاده لنا ونصائحه الملمة
وأرائه فله يجل بوقتته وعلمه وفكره لنخطو خطوة أفضل.
والشكر موصول إلى معمدنا معمد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
إليكم جميعاً أساتذتنا، شكرنا واحترامنا وتقديرنا...

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى من قال فيهما
"واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما
رحماني صغيرا" سورة الإسراء الآية 24.

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في عمرهما،
إلى الإخوة والأخوات، إلى كل الأهل والأقارب،
إلى جميع الأصدقاء،
إلى كل من عرفته من قريب أو بعيد،
إلى من رفعوا رايات العلم والتعليم
أساتذة قسم التربية البدنية الأفاضل.

أيوب

فاتح

| | |
|--|----|
| شكر وتقدير..... | |
| الإهداء..... | |
| ملخص البحث..... | |
| مقدمة : | أ |
| 1-1-إشكالية | 5 |
| 1-2-فرضيات الدراسة | 6 |
| 3-1- أهمية الدراسة | 6 |
| 4-1- أهداف الدراسة | 7 |
| 5-1- مصطلحات الدراسة | 7 |
| 6-1- الدراسات السابقة | 7 |
| 7-1- مميزات الدراسة الحالية | 12 |
| 1-2- تعريف الصحة النفسية | 15 |
| 2- أهمية الصحة النفسية | 17 |
| أ/ أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد | 17 |
| ب/ أهمية الصحة النفسي بالنسبة للمجتمع | 17 |
| 2-3/مستويات الصحة النفسية | 18 |
| 2-4/نسبية الصحة النفسية | 18 |
| 5-2- معايير الصحة النفسية | 19 |
| 6-2-مناهج الصحة النفسية | 20 |
| 7-2- النظريات المفسرة للصحة النفسية | 21 |
| 8-2. خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية | 24 |
| خلاصة: | 27 |
| 1-3 طبيعة الأداء الرياضي | 30 |
| 2-3- طرق النقل في الأداء الرياضي | 32 |
| 3-2-1- النقل : من إحدى أطراف الجسم إلى الطرف الآخر | 32 |
| 3-2-2- التنقل من مهارة إلى مهارة أخرى | 33 |
| 3-2-3- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة | 33 |

| | |
|----|---|
| 33 | 4-3- النقل من السهل إلى الصعب (التدرج) |
| 34 | 3- مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية |
| 34 | 4-3- مسار الأداء الرياضي |
| 35 | 5- مراحل الأداء الرياضي |
| 37 | خلاصة |
| 40 | 1-1- الدراسة الاستطلاعية |
| 40 | 1-2- المجال المكاني والمجال الزمني |
| 40 | 1-1-1- المجال المكاني |
| 40 | 1-1-2- المجال الزمني |
| 40 | 1- منهج الدراسة |
| 41 | 2- مجتمع وعينة الدراسة |
| 41 | 3-1- مجتمع الدراسة |
| 41 | 3-2- عينة البحث |
| 41 | 3- أدوات جمع البيانات والمعلومات |
| 42 | المحاور |
| 42 | المحور الأول |
| 42 | المحور الثاني |
| 42 | المحور الثالث |
| 42 | 4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة |
| 42 | 5-1- صدق أداة الدراسة |
| 43 | 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة |
| 43 | 6- الأساليب الإحصائية في الدراسة |
| 46 | الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج |
| | 2- عرض وتحليل النتائج |
| 64 | الاستنتاج العام |
| 63 | قائمة المصادر والمراجع |
| 65 | الملاحق |

ملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية و مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة و قد تم استخدام مقياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة و مقياس الأداء الرياضي .

من خلال دراستنا لموضوع الأداء الرياضي وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة ,على 121 طالب بناءا على النتائج المحصلة من الدراسة الميدانية أن هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية بين مستوى الأداء الرياضي و مستوى الصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
و قد تم استخدام مقياس الصحة النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة و مقياس الأداء الرياضي.

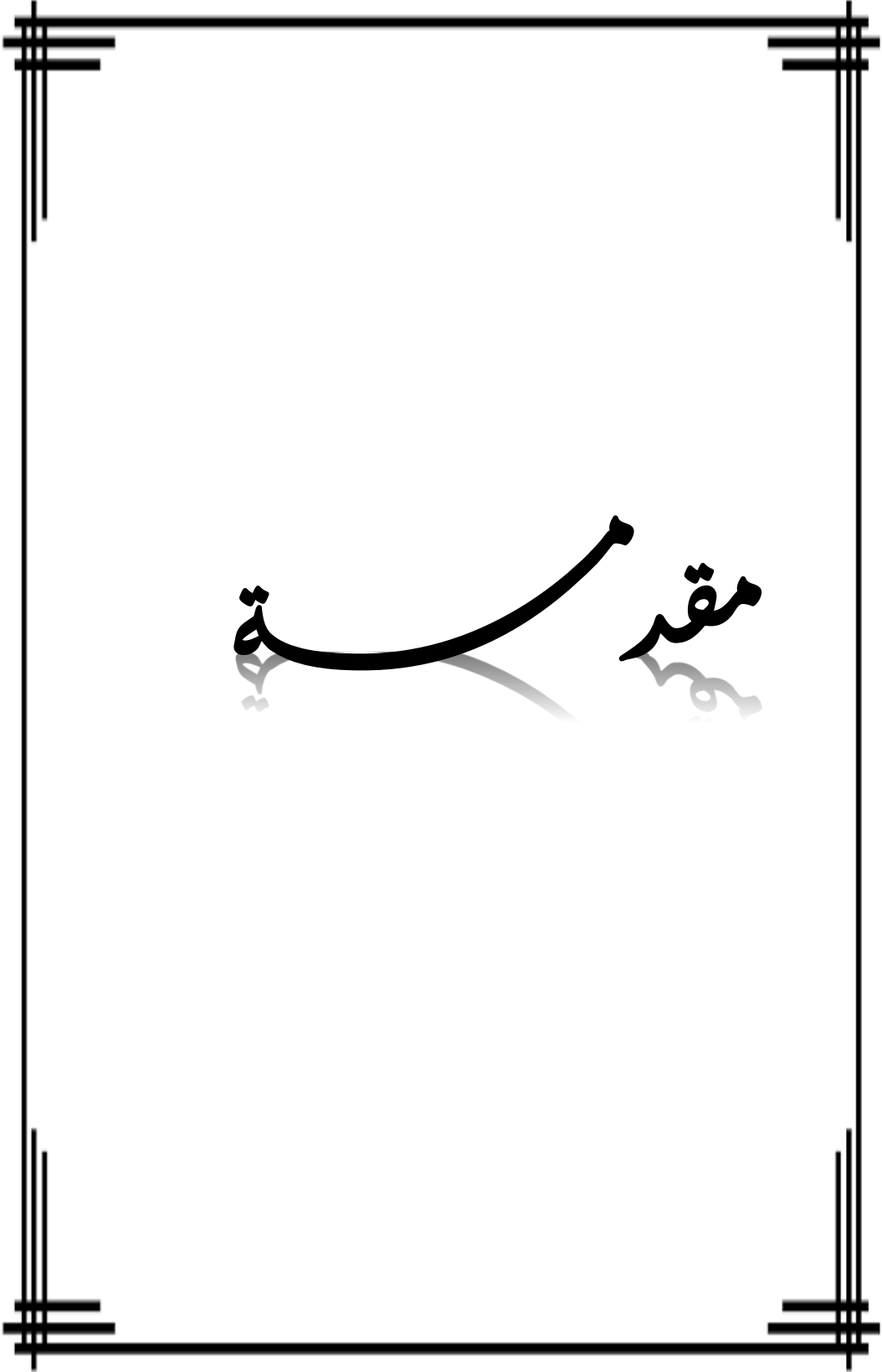
Summary

This research aims to identify the level of mental health and the level of sports performance among students of the Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities in M'sila . The mental health scale for university students and the sports performance scale were used .

Through our study of the issue of sports performance and its relationship to mental health among students of the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities at the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities in M'sila , on 121 students based on the results obtained

From the field study, there is a strong positive correlation between the level of sports performance and the level of mental health among students of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities

The mental health scale for students of the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities in M'sila and the Sports Performance Scale were used



مقدمة :

تمر المجتمعات اليوم بمرحلة سريعة التغير في جميع مجالات الحياة و على كافة الأصعدة، تولدت عنها حالة من الارتباك وعدم الاستقرار في النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية ، وإلى الشعور بالتوجس من المستقبل بصورة جعلت من الاستمتاع بالحياة أمر صعب المنال لكل فئات وشارئح المجتمع.

و مع استشارف المستقبل و تطلعاته في القرن الحادي و العشرين يطرح العالم مفاهيم جديد وتوجهات جادة وتحديات ضاغطة في إطار ما يعرف بـ " الجودة الشاملة" و معايير الجودة " وغيرها من المفاهيم المتعلقة بأفاق العمل و الإنتاج.

لقد تبين أن مواجهة هذه التحديات التي يعرفها العصر و تحقيق مستويات عالية من الجودة الإنتاجية كما وكيف ، تقتضي جودة الأداء الإنساني أي لابد وأن يلزمها أو حتى يسبقها بناء الإنسان بمعنى جودة الإنسان من داخله والتي تنعكس على إنتاجيته وأدائه ، والذي يمتلك القدرات والمهارات والإمكانات التي تمكنه من مواكبة التقدم المعرفي والتقني المتسارع، و النجاح في مواجهة أعباء و متطلبات الحياة اليومية التي تتسم بالتعقيد المتزايد ، بحيث يتم تحويل كل ما لدى الفرد من معلومات و اتجاهات و قيم و معتقدات إلى سلوكيات تحقق فعاليته و شعوره بالرضا و التوافق والنجاح في الحياة في إطار ما يطلق عليه " الأداء الرياضي النفسي " وفي هذا السياق أصبح ينظر لإدراك الفرد لجودة حياته من المنظور النفسي كقضية تتداخل مع أبعاد الأداء الرياضي من المنظورات الأخرى ، باعتبارها من العوامل الأساسية المساعدة على حسن استثمار ما لدى الفرد من طاقات وإمكانات ، وتؤثر بصورة مباشرة على سعادته وتكيفه واستقراره ومدى ايجابيته أو إعاقته عن أداء أدواره الطبيعية في الحياة ، ومن ثم أصبح موضوع الأداء الرياضي مفهوما محوريا في البحوث والدارسات ، واستخدم بمعان متعددة في سياقات مختلفة في العلوم الطبيعية و الإنسانية.

فكما يرى الأشول فإنه نادرا ما يحظى مفهوم ما بالتبني الواسع على مستوى الاستخدام العلمي أو الاستخدام العملي العام في حياتنا اليومية و بهذه السرعة مثلما حدث لمفهوم جودة الحياة ، وعليه يشير " باليستروز فيرنانديز " إلى أن مصطلح الأداء الرياضي يعتبر مصطلحا أساسيا في علوم عدة منها: علم البيئة، الصحة ، الطب النفسي، الاقتصاد، السياسة والجغرافيا، علم النفس، علم الاجتماع و الإدارة .. وغيرها (صالح حسن الداهري 2005 ص 14) و على مدار العقود الماضية ، تم استخدام مفهوم الأداء الرياضي وتطبيقه بشكل متزايد و اتسع ليتجاوب مع بارمج دعم الأفراد و الجماعات وخدمات التقييم الخاص بالسياسة الاجتماعية.

في هذا الاطار، دخل مفهوم الأداء الرياضي إلى مجال الطب عندما نقدت نتائج العلاج الطبي التقليدي المتعلقة بالأمراض، من حيث تركيزها على مجال ضيق ومحدود ومن ثم أصبح مفهوم الأداء الرياضي في المجال الطبي يقاس من خلال مؤشرات وبائية مثل: معدل الأمراض والأعمار المتوقعة، وزيادة فعالية التدخلات العلاجية للحالات التي تعاني أمراضا عضوية شديدة، و معالجة الآثار النفسية التي عادة ما تصاحب المرض العضوي.

فقد تم الاهتمام بمفهوم الأداء الرياضي في المجالات الأخرى، و لكن تم قياسه بمؤشرات خاصة تماشيا مع خصوصية السياق الذي يتم الأخذ به، فنجد أن علماء الاجتماع اهتموا بهذا الموضوع على ضوء المؤشرات الاجتماعية و المصادر المجتمعية المحددة لمستواه، مثل: الانتاج القومي الكلي، معدلات المواليد و الحراك الاجتماعي، نوعية السكان و المستويات التعليمية لأفراد المجتمع و غيرها...

يعد من المفاهيم الحديثة نسبيا في التاريخ النفسي، حيث ظهر مصطلح الأداء الرياضي كأحد الموضوعات في مجال علم النفس الايجابي، و هو مجال معاصر يهتم بدراسة الخصائص الايجابية و نواحي القوة لدى الانسان بغرض مساعدة الأفراد على اصدار السلوكات المنتجة، و الاسهام في النمو الشخصي و المجتمعي و الصحة النفسية . و يرى " طلعت منصور " أن الأداء الرياضي هو قضية الانماء في الأساس، أي إنماء الانسان وفقا لمستويات و معايير الصحة، و قد قدمت منظمة الصحة العالمية عام 1948 تعريفا للصحة باعتبارها " حالة الكفاءة التامة الجسدية و العقلية و الاجتماعية، و ليست مجرد عدم وجود مرض أو عجز "، و قد دفع تضمين مصطلح الكفاءة في تعريف المنظمة إلى التركيز على الكفاية أو الحالة النفسية كما يدركها الفرد باعتبارها المظهر الجوهرى لجودة الحياة.(عبد الحميد محمد الشادلي 1999ص31)

ينطوي مفهوم الصحة النفسية على مفهوم الصحة الايجابية و العافية، و الذي يؤكد على نموذج الكفاءة في الصحة و الصحة الايجابية بدلا من النموذج المرضي، و تدعيم و بناء قوى تكيفية و مصادر توافقية لدى الأفراد كوسيلة للوقاية من الأمراض النفسية و زيادة الامكانيات من اجل تحقيق جودة حياة فعالة.

يختلف مستوى الأداء الرياضي و الصحة النفسية باختلاف شرائح المجتمع، فطلبة الجامعة يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع، و مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مدركات الطلبة لجودة حياتهم، و يمرون بمرحلة انمائية مهمة في حياتهم، حيث يستعدون للإلتحاق بالمهن المختلفة، و الزواج و الاستقرار الاسري، و من ثم فإن نظرتهم للأداء الرياضي تؤثر في أدائهم الدراسي، و هي دافعيتهم للإنجاز و تحقيق الأهداف الذاتية و

الموضوعية لهم ، و بناء على ذلك فإن محاولة فهم تقدير الطلاب للأداء الرياضي و إدراكهم لها يعد خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة و متطلباتها، و بالتالي التمتع بالصحة النفسية. بناءا على ما سبق قمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاثة فصول ، فصلين نظريين ، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى الصحة النفسية و الفصل الثاني الأداء الرياضي ، أما الفصل الثالث فيتعلق بالجانب التطبيقي لبحثنا .

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1-1- إشكالية :

أثبت كثير من الباحثين في مجال الطب الرياضي أن للرياضة علاقة وطيدة بتحسّن 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 .

ثانيا : تخفيف التوتر والضغط النفسي والاكنتاب الذي ينتج أساسا عن تحويل النشاط الجسدي لانتباه الفرد بعيدا عن الأفكار السلبية و التشاؤمية .

اذ تعد التربية البدنية والرياضية من الممارسات المحببة الى نفوس الافراد جميعا باختلاف مستوياتهم الثقافية والاجتماعية والعمرية لكونها تساهم في ايجاد فرد لائق من الناحية الانفعالية والصحية و لأنها تتسم بروح الايثار والتضحية و التعاون و ادراك الذات وتلك المرتكزات لا تحقق الا بشيوع ثقافة رياضية و صحة نفسية تدعو لها وتقربها الى اذهان الجميع كما ان هذه المفاهيم لا تنتشر الا بوجود فرد مثقف يستند في ثقافته الرياضية على المتابعة الجدية لما ينشر في وسائل الاعلام الرياضي فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يستطيع ان يدرك قابلياته ويفهم حدودها ويدرك ما هو مطلوب منه من المجتمع الرياضي وبالتالي يسلك السلوكيات الرياضية والاجتماعية المناسبة التي تجعل المجتمع يراه فردا سويا .

الصحة النفسية لا تقل اهمية عن الصحة العامة للفرد المتمثل بالطالب بل ان من الممكن ان تكون الكثير من مسببات الامراض العضوية بسبب بعض الامراض النفسية او قلة المعرفة بالثقافة الرياضية التي تؤدي الى ظهور العديد من الضغوط النفسية وعدم الثقة بالنفس الذي يتحول فيما بعد الى وضع نفسي متسبب بسلوكيات سلبية تظهر على الفرد.

لذا تعد الثقافة الرياضية وسيلة في تطوير الجوانب الاجتماعية والتربوية والصحية والمعرفية للأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية حيث ان الطلاب قادمون من بيئات مختلفة في ثقافتها و عاداتها وتقاليدها و عقائدها والتي بدورها قد تؤثر على ثقافتهم الرياضية و صحتهم النفسية .

ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤل التالي :

هل توجد علاقة بين الصحة النفسية و الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة ؟

تساؤلات الدراسة :

_ ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة ؟

_ ما درجة الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة ؟

_ هل توجد علاقة دالة إحصائية بين الصحة النفسية و الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة ؟

1-2- فرّضيات الدراسة:

1-2-1 - الفرضية العامة:

_ توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية و الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة.

1-2-2- الفرضيات الجزئية :

_ هناك مستوى للصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة.

_ لا يوجد اختلاف في درجة الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة .

_ توجد علاقة دالة إحصائية بين الصحة النفسية و الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

1-3- أهمية الدراسة:

_ تظهر أهمية الدراسة في معرفة كيفية تأثير الصحة النفسية في اتجاه الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

_ تكتسب الدراسة أهميتها باختلاف الدور الكبير الذي تشغله الصحة النفسية في الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

_ تكمن أهمية البحث بما يقدمه من إضافة جديدة في موضوعه و توعية الطلاب بأهمية الرياضة في الجانب الصحي والنفسي فضلا عن كون ان الثقافة الرياضية تعتبر من الثقافات المهمة في العالم والتي تعكس التطورات التي تحدث في المجتمع الرياضي.

_ الاستفادة من نتائج البحث و التي تساعد على ضرورة اعطاء موضوع الصحة النفسية لدى الطلاب اولوية كبير ضمن مناهج التربية الرياضية كونها في تماس مع شخصية وسلوكيات ونفسية الطلاب.

1-4- أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة في ما يلي:

-التعريف بالصحة النفسية للطلبة ومدى تأثيرها على الأداء الرياضي

-الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والأداء الرياضي

-توضيح مدى أهمية الصحة النفسية للطلبة في ميدان الرياضي

-إيجاد العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للطلبة

-مساعدة الطلبة على مواجهة الأزمات النفسية أو المشاكل النفسية أثناء الممارسة الرياضية.

1-5- مصطلحات الدراسة :

1-5-1- التعريف الإجرائي للصحة النفسية:

شعور الفرد بالراحة النفسية والطمأنينة والسكينة والانسجام مع الذات ومع الآخرين ، ليكون متوافقا مع مهنته ومطالب عمله المتغيرة ومع مجتمعه و أسرته.

1-5-2- التعريف الإجرائي للأداء الرياضي:

هو الناتج الذي يحققه الرياضي عند قيامه بأي نشاط رياضي أثناء التدريب و الممارسة الرياضية داخل الفرق أو الهيئات مؤسسة - ثانوية - جامعة.

1-6- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: من إعداد عمر مصطفى محمد النعاس بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العمال العامة للكهرباء بمدينة مصراته:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها العاملون في الشركة العامة للكهرباء، كما هدفت إلى التعرف على علاقة تلك الضغوط النفسية.

تكونت عينة الدراسة من 250 تم اختيارهم بشكل عشوائي من العاملين في الشركة العامة للكهرباء بمدينة مصراته المصرية . استخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية من إعداد أمجد أبو نبعة و مقياس الصحة النفسية من إعداد عبد اللطيف

كانت أهم النتائج الدراسة:

-عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى العاملين في الشركة

-يتعرض العاملون في الشركة إلى درجة منخفضة من لضغوط المهنية بلغت نسبتها

مستوى إدراك العاملون الضغوط المهنية المتمثلة في الراتب ، الحوافز التشجيعية ، النمو و التقدم المهني ، الاستعداد

الوظيفي تراوحت نسبته ما بين 06.51- 85.46.

الدراسة الثانية: من إعداد حمزاوي سهى ، مومي دليلة تحت عنوان اثر التحول الصناعي على الصحة النفسية للعامل داخل المصانع.

تسعى الدراسة للوقوف على مشاكل وتعقيدات التحول إلى المجمع الصناعي (العوامل الاقتصادية والعوامل التكنولوجية). وسوء العلاقات الاجتماعية تخلق تغيرا في اتجاهات العاملين نحو العمل وبالتالي استحالة الكفاءة الإنتاجية لديهم وانتشار الاضطرابات الشخصية التي تؤدي إلى إضرابات العمل ونشوء المشاكل العمالية ,دراسة ميدانية بأحد المؤسسات الصناعية الكبرى بمدينة قسن طينة , اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي واعتمدت على الملاحظة والمقابلة كادتين لجمع المعلومات من عينة قصدية مكونة من 24 عامل يتوزعون على مختلف الأصناف المهنية ,حيث توصلت نتائج الدراسة إلى:

1-إن التحول الصناعي يسلب العامل مهارته مما يخلق لديه نوعا من الملل والقلق من منصب العمل الذي يشغله.

2-كلما زادت درجة إصابة العامل بمرض نفسي كلما انخفض مستوى إنتاجيته والتزامه بالعمل.

3-يؤدي التطور الصناعي إلى إصابات وحوادث عمل كثيرة في حالة نقص التدريب المهني.

4- كلما كان منصب العمل متناسبا مع إمكانيات العامل كلما قلت إصابته بالأمراض النفسية في العمل.

الدراسة الثالثة: هذه الدراسة عبارة عن رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم التسيير من إعداد الطالبة علي موسى حنان من جامعة منتوري قسنطينة تحت إشراف الدكتور بوخمخ عبد الفتاح بعنوان الصحة والسلامة المهنية واثرا على الكفاءة الإنتاجية في المؤسسة الصناعية, دراسة حالة المؤسسة هنكل- الجزائر مركب شلغوم العيد سنة 2007.

تهدف الدراسة إلى معرفة اثر حوادث العمل والامراض المهنية على الكفاءة الإنتاجية في المؤسسة الصناعية ومدى تأثيرها على عناصر الإنتاج وعلى رأسها العنصر البشري, حيث اعتمدت على التساؤل التالي: ما هو اثر الصحة والسلامة المهنية على الكفاءة الإنتاجية في المؤسسة الصناعية ؟

والتساؤلات الفرعية :

1- ما هو اثر حوادث العمل على الكفاءة الإنتاجية في المؤسسة الصناعية؟

2- ما هو اثر الأمراض المهنية على الكفاءة الإنتاجية في المؤسسة الصناعية؟

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي, إلى جانب منهج دراسة الحالة والمنهج الإحصائي الذي يسمح بدراسة العلاقات الممكنة بين المتغيرات واعتمدت على المقابلة, التقارير والسجلات , الملاحظة, كأدوات لجمع المعلومات وكانت النتائج التي توصلت إليها الباحثة كالتالي:

1- يعمل الأفراد داخل المؤسسة الصناعية في مجموعة من الظروف تنقسم إلى ظروف مادية وظروف اجتماعية وظروف تنظيمية وإذا كانت هذه الظروف بمستويات غير ملائمة فإن ا تتسبب في وقوع حوادث العمل والأمراض المهنية.

2- يشهد المركب محل الدراسة تحولا كبيرا في مجال الصحة والسلامة المهنية من مرحلة كونه تابعا للمؤسسة العمومية (أناد) إلى أن أصبح تابعا للمجمع العالمي (هنكل) حيث تحسنت مستويات الصحة والسلامة المهنية من خلال تحسن ظروف العمل وانخفاض حوادث العمل والأمراض المهنية.

3- تصنيف حوادث العمل التي وقعت بالمركب خلال الفترة (2004-2066) تمكنت من التوصل إلى النتائج التالية:

أ-حوادث العمل التي وقعت بالمركب اغلبها حوادث عمل بتوقف نسبة 56.67% من مجموع الحوادث الواقعة وهذا يعد مؤشر سلبي للمركب

ب-اغلب حوادث العمل وقعت داخل ورشات الإنتاج بنسبة 39.78% مقارنة ببقية الأماكن لان اكبر نسبة من العمال تعمل داخل ورشات الإنتاج.

ج-سجل المركب ارتفاع حوادث العمل في شهر سبتمبر وأكتوبر أين تكون عودة العمال من العطلة السنوية كما ترتفع في الأيام

د-اغلب حوادث العمل كان ضحيتها عمال يتراوح أعمارهم بين 40-50 سنة و لديهم خبرة مهنية 15-20 سنة.

الدراسة الرابعة: رسالة ماجستير ابتسام احمد أبو العميرين 2008 بعنوان مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقته بمستوى أدائهم.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات الصحة النفسية لدى الممرضين والممرضات في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وكذلك التعرف على الاختلافات في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين بمستشفيات محافظات غزة تبعا لكل من (الجنس,المؤهل العلمي,القسم الذي يعمل به,سنوات الخبرة) واستكشاف العلاقة بين مستوى الصحة النفسية والأداء المهني (الجنس,المؤهل العلمي,القسم الذي يعمل به,سنوات الخبرة) واستكشاف العلاقة بين مستوى الصحة النفسية والأداء المهني واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي تحاول الباحثة من خلاله وصف الظاهرة موضع الدراسة وتحليل بيانات ,استخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية للمرضين من إعداد الباحثة ونموذج تقييم الأداء المعتمد في وزارة الصحة الفلسطينية (الجنس,المؤهل العلمي,القسم الذي يعمل به,سنوات الخبرة) واستكشاف العلاقة بين مستوى الصحة النفسية والأداء المهني وممرضة(109 ذكور و(98 إناث, وكان من أهم نتائج الدراسة ما يلي:

1-بينت نتائج الدراسة أن الممرضين والممرضات يتميزون بمستويات عالية من الصحة النفسية حيث بلغت نسبتها لدى

الممرضين82.87% ونسبتها لدى الممرضات 88.83% وهي نسبة عالية ومطمئنة تظهر قدرات عالية على التكيف بالرغم من الظروف الصعبة التي يعيشها المجتمع الفلسطيني.

3- إن عدم تناسب العمل مع إمكانيات العاملين يزيد مما يواجهون من مشاكل اجتماعية ونفسية في العمل بسبب فقدان رضاهم عن العمل وغياب رغبتهم وهذه المشاكل والاضطرابات النفسية تؤثر على درجة أدائهم وعلى مستوى إنتاجيتهم بشكل كبير.

4- إن ارتفاع مستوى اهتمام الإدارة بالعاملين يقلل عدد الإصابات بالأمراض النفسية لأنه بزيادة الاهتمام يشعر العامل بكيانه وهذا ما يحفزه على العمل وتقديم المبادرة.

5- إن درجة إصابة العامل بمرض نفسي ينعكس سلبا على مستوى إنتاجيته لان الصحة النفسية تحقق للفرد التوافق مع البيئة وتساعده على مواجهة الأزمات التي تصادفه في حياته.

6- وجود الأمراض النفسية لدى العاملين يزيد من عدد الإصابات أثناء العمل ومن عدد ايام الغياب والفوضى لأنه خلو العامل من الصراع الداخلي والاضطراب النفسي هو السبيل الوحيد لضمان السلامة والالتزام بالعمل .

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

المميز في دراستنا هو مجتمع البحث أولا وهم طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، إذ أننا تعمقنا في هذا الجانب والذي يدرس علاقة الصحة النفسية بالنشاط الرياضي وهو الذي لم تتطرق إليه الدراسات السابقة.

الفصل الثاني:

الصحة النفسية

تمهيد

لقد أصبحت الصحة النفسية من أكثر العلوم الإنسانية إثارة للاهتمام و الدراسة ، فصحة الإنسان العقلية لا تقل أهمية عن صحته الجسمية ، فالصحة النفسية تعتبر عنصرا هاما في حياة الناس عامة و تحقيقها يساعد الإنسان في مواجهة مشاق الحياة و صعوباتها ، و في الوصول لعيش حياة سعيدة و يساهم في تحقيق أهداف الحياة و غاياتها ، و في هذا الفصل سنعرض مفهوم الصحة النفسية وأهميتها بالنسبة للفرد و المجتمع و نسبيتها و مستوياتها ، إضافة إلى المعايير و المناهج المتبعة و كذلك النظريات المفسرة للصحة النفسية ، كما سنتطرق أيضا إلى خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.

2- تعريف الصحة النفسية

يعتبر مفهوم الصحة النفسية من المصطلحات الأكثر إهتماماً من قبل الباحثين و العلماء في مجال علم النفس، فلقد ظهرت عدة مفاهيم و تعريفات في ميدان الصحة النفسية، خاصة أن علم الصحة النفسية يتعامل مع السلوك و السمات المتميزة لحالات السواء و عدم السواء، فكل باحث يعرفها من وجهة نظره الخاصة، و منهم من اعتمد على قناعاته بالنظرية السلوكية، و منهم من ارتكز على النظرية الإنسانية، كما أن هناك من انطلق من النظرية الوجودية، و هذا ما سنوضحه من خلال التعاريف التالية :

الصحة النفسية لغة : هي قدرة الانسان على الشعور بالسعادة و قدرته على تكوين علاقات صادقة مع الآخرين، و قدرته على العودة إلى طبيعته بعد التعرض لأي أزمة أو ضغط نفسي .

الصحة النفسية اصطلاحاً : لا تعنى خلو الفرد من الأمراض بل تعنى التوافق الاجتماعي والذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار .

2- 1- تعريف " أدولف ماير" : و هو أول من استهل مصطلح الصحة النفسية حيث استخدمه ليشير إلى نمو السلوك الشخصي و الاجتماعي نحو السواء، و على الوقاية من الاضطرابات النفسية فالصحة النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا، كما تجعل الفرد قادر على مواجهة المشكلات المختلفة (صالح حسن الداھري 2005، ص 25).

2- 2- و عرفها " عبد العزيز القوسي" بأنها: حالة من التوافق التام أو المتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطأر عادة على الإنسان، و مع الإحساس الايجابي بالسعادة و الكفاية ". (عبد العزيز القوسي، 1975، ص 6).

2- 3- تعريف عبد المطلب القريطي: يعرفها على أنها: " حالة عقلية انفعالية ايجابية، مستقرة نسبياً تعبر عن تكامل طاقات الفرد و وظائفه المختلفة، و توازن القوى الداخلية و الخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع و وقت ما و مرحلة نمو معينة، و تمتعه بالعافية النفسية و الفاعلية الاجتماعية." (عبد المطلب القريطي، 1998، ص 28، 29).

2- 4- يرى " هوريلمان ، " 1995، أن الصحة النفسية : " حالة من الإحساس الذاتي و الموضوعي عند شخص ما، و تكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو الجسدية والنفسية و الاجتماعية للشخص متناسبة مع إمكانياته و قدرته و أهدافه التي يضعها لنفسه و مع الظروف الموضوعية للحياة."

5-2 - بينما يعرف " أدوس " و "أخرون (1992)، الصحة النفسية على أنها: " حالة ليست حالة ثابتة و إنما عبارة عن حالة توازن بين الموارد الفيزيولوجية و النفسية و الإجتماعية و آليات الحماية و الدفاع للعضوية من جهة ، و بين التأثيرات الكامنة المسببة للمرض الفيزيائي البيولوجي و الاجتماعي من جهة أخرى. " (سامر جميل رضوان، 2007، ص 25، 26).

6-2 - تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن: " الصحة النفسية تحدد على أساس مدى تكامل طاقات الفرد الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية، بما يحقق له الشعور بالسعادة و الرفاهية مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه ، و بالتالي فهي لا تحدد على أساس انتقاء المرض أو الاضطراب النفسي ". (حامد عبد السلام زهران ، 1997، ص 52)

7-2 - و يعرفها عبد السلام عبد الغفار أنها: " حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثماره لها، و مما يؤدي إلى تحقيق انسانيته ". (عبد السلام عبد الغفار ، 2001، ص 213).

هذه بعض تعريفات الصحة النفسية، و الملاحظ أنه لا تختلف كثيرًا عن بعضها البعض و

تتفق في بعض الجوانب التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- * أن الصحة النفسية حالة ايجابية تتسم بالنسبية و عدم الثبات.
- * أنها تعكس تكيف الفرد مع نفسه و محيطه الخارجي.
- * هي حدث تفاعلي يهدف إلى تحقيق الذات.
- * هي حالة موضوعية قابلة للاختبار الطبي و البيولوجي.
- * تعتبر كحالة توافق بين قدرات الفرد و إمكانياته مع متطلبات المحيط الذي يعيش فيه.
- * هي كذلك المقدرّة على مواجهة مشكلات الحياة.

و بناء على ما سبق من تعريفات فإننا نرى الشخص الصحيح نفسياً هو ذلك الشخص الذي يتمتع بـ:
الخلو النسبي من الأمراض النفسية أو العقلية أو النفس جسمية، و توافق الفرد مع ذاته و مع الآخرين في بيئته و محيطه، و الشعور بالمسؤولية اتجاه نفسه و اتجاه الآخرين، و تمثل قيم المجتمع الذي تربى فيه، و الشعور بالرضا و السعادة و الثقة بالنفس و تحقيق الذات، و المرونة و الايجابية و التفاعل البناء في التعامل مع الآخرين و التطلع و الطموح لتحقيق مستقبل أفضل.

2-2- أهمية الصحة النفسية

أ/ أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد

1/ فهم الذات: فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو ذلك الشخص المتوافق مع ذاته، فهو يعرف ذاته و يعرف حاجياتها و أهدافها.

2/ التوافق: و يعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس و فهمها و فهم الآخرين من حوله.

- الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر و الاضطراب و الصراعات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.
- الصحة النفسية تجعل الفرد قويا اتجاه الشدائد و الأزمات و تجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل و متناسق.
- الصحة النفسية تجعل الأفراد قادرين على التحكم بعواطفهم و انفعالاتهم مما يجعلهم يقومون بالسلوكات السوية و يبتعدون عن السلوكات الخاطئة.
- إن الهدف النهائي للصحة النفسية هو ايجاد اكبر عدد من الأفراد الأسوياء .(صالح حسن الدايري، 2005، ص 202).

ب/ أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع

تتجلى هذه الأهمية فيما يلي:

- 1/ الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة الانتاج و كفايته حيث أثبتت العديد من الدراسات أن العمال الذين يتمتعون بصحة نفسية عادة ما ترتفع إنتاجيتهم، كما أن منتجاتهم تتميز بالجودة مما يؤدي إلى زيادة الدخل القومي.
 - 2/ الصحة النفسية تؤدي إلى تماسك المجتمع، فالأفراد المتمتعين بالصحة النفسية يتسمون بالتعاون و تكوين علاقات مع الآخرين و الانسجام معهم، مما يجعلهم يدا واحدة أمام المشكلات التي تهدد مجتمعهم و يبذلون أقصى جهدهم بروح الفريق لتحقيق الازدهار.
 - 3/ الصحة النفسية تساهم في اختفاء الظواهر المرضية و السلبية كإدمان التدخين و المخدرات و السرقة و الجرائم.... إلخ.
- (عبد الحميد محمد الشاذلي، 1999، ص 31).

3-2- مستويات الصحة النفسية

بما أن الصحة النفسية حالة غير ثابتة ، بل تتغير من فرد إلى آخر، و من وقت إلى آخر لدى نفس الفرد، و من مجتمع إلى آخر، فإن ذلك يعني أن الصحة النفسية تتوزع على درجات و مستويات مختلفة، و فيما يلي خمسة مستويات تميز الصحة النفسية و هي كالتالي:

أ.المستوى الأرقى: هم أصحاب الأنا القوية و السلوك السوي و التكيف الجيد، إنهم الأفراد الذين يفهمون ذاتهم و يحققونها، و تبلغ نسبتهم 2.5 % تقريبا.

ب.المستوى فوق المتوسط: و هم أقل من المستوى السابق، و سلوكهم جيد و طبيعي ونسبتهم 5.13 %

ج.المستوى العادي، الطبيعي و المتوسط: و هم في موقع متوسط بين الصحة المرتفعة و المنخفضة ،لديهم جوانب قدرة و جوانب ضعف، يظهر أحيانا و يترك مكانه للآخر أحيانا، و تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 68 %.

د.المستوى أقل من المتوسط: هنا المستوى أدنى من المستويين السابقين من حيث صحتهم النفسية ، فهم أكثر ميلا للاضطراب و سوء التكيف، فاشلون في فهم ذاتهم و تحقيقها، يظهر في هذا المستوى الأشكال الانحرافية النفسية و الاضطرابات السلوكية غير الحادة، تبلغ نسبة هؤلاء حوالي 13.5 %.

هـ.المستوى المنخفض: درجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا، و عندهم أعلى درجة من الاضطراب و الشذوذ النفسي، فهم يمثلون خطر على أنفسهم و على الآخرين و يتطلبون العزل في مؤسسات خاصة، تبلغ نسبتهم حوالي 5.2 %.(محمد قاسم عبد الله، 2001، ص 28)

4-2-نسبية الصحة النفسية

و يقصد بها أن الصحة النفسية ليست حالة ثابتة، بل إنها حالة ديناميكية متحركة نشطة و نسبية، تتغير من فرد إلى آخر ،كما يمكن أن تتغير من وقت لآخر لدى الفرد الواحد، فمن الخصائص المهمة التي تميز الصحة النفسية أنها دوام نسبي و أن المؤشرات تتغير تبعا لعدة متغيرات .(عبد الحميد محمد شانلي، 2001، ص 16).

و فيما يلي بعض المتغيرات التي ترتبط بنسبية الصحة النفسية:

أ- نسبية الصحة النفسية لدى الفرد من وقت لآخر: فلا وجود للشخص الذي يشعر في كل لحظة من لحظات حياته بالسعادة و السرور، كما أن الفرد الذي يشعر بالتعاسة و الحزن خلال سنين حياته كلها غير موجود أيضا، فالفرد يمر بمواقف سارة و أخرى حزينة.

ب- نسبية الصحة النفسية تبعا لمرحل النمو: فقد يعد سلوك ما سويا في مرحلة عمرية معينة مثل: رضاعة ثدي الأم حتى سن الثانية، و لكنه غير سوي إذا حدث في سن الخامسة، كما أن مص الأصابع سلوك سوي طبيعي في الأشهر الأولى من عمر الطفل و لكنه مشكلة سلوكية إذا حدث بعد السادسة، و هكذا.... (محمد قاسم عبد الله، 2001، ص 25).

ج- نسبية الصحة النفسية تبعا لتغير الزمان: فالسلوك السوي الذي هو دليل الصحة النفسية، يعتمد على الزمان أو الحقبة التاريخية الذي حدث فيه هذا السلوك.

د- نسبية الصحة النفسية تبعا لتغير المجتمعات: لأن السلوك الذي يدل على الصحة النفسية يختلف باختلاف عادات و تقاليد و ثقافات كل مجتمع.

عموما يمكن الحكم على الصحة النفسية حسب عدة عوامل منها: عامل الزمان و المكان و المجتمعات و مراحل النمو عند الإنسان، و يجب أخذ هذه المتغيرات بعين الاعتبار عند إطلاقنا الحكم على الصحة النفسية . (محمد قاسم عبد الله، 2001، ص 25)

5-2 - معايير الصحة النفسية

لقد أشار علماء النفس لبعض المعايير و المناهج لقياس الصحة النفسية، و التي تساعد على الفصل بين السلوك السوي و السلوك غير السوي منها:

أ. المعيار الشخصي: يعتبر من المعايير الحديثة لتحديد طبيعة السلوك إذا كان سويا أو غير سوي، و يقوم هذا المعيار على التقدير الذاتي للفرد، فإذا كان الشخص ارضيا عن حياته نوعا ما و لا يوجد لديه ما يعكر صفو حياته، فإننا نعرفه آليا بأنه شخص سوي طبقا لهذا المعيار . (صالح حسن الداوي، 2005، ص 38).

ب. المعيار الاجتماعي: تتحدد السوية في ضوء العادات و التقاليد الاجتماعية، حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به اجتماعيا، و يعني ذلك أن الحكم على السوية و اللاسوية لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد، و يخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعايير المسايرة، أي باعتبار الأشخاص المسايرين للجماعة هم الأسوياء في حين يعتبر الأشخاص غير المسايرين للجماعة

هم الأبعد عن السوية، فهناك خصائص لاسوية كالانتهازية تكتب مشروعيتها في إبطار من الرغبة الاجتماعية، فالمسايرة الازتدة في حد ذاتها سلوك غير سوي .(ربيع محمد شحاتة، 2000، ص 90).

ج.المعيار الإحصائي: أي ظاهرة نفسية عند قياسها إحصائيا تتوزع وفقا للتوزيع الاعتدالي، بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة، في حين تتحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) و درجات منخفضة (أقل من المتوسط)، و بهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحرف إلى طرفي المنحنى إلى اللاسوية، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الاعتدالي، و من المآخذ على هذا المعيار أنه قد يصلح عند الحديث عن الناس العاديين من حيث الصفات الجسمية مثل: الطول و الوزن، بينما لا يصلح هذا المعيار في حالة القياس النفسي لأن هذا الاخير يقوم على أسس معينة إذا لم يتم مراعاتها يصبح الرقم الذي نخرج به رقما مضللا و لا معنى له لأن القياس النفسي هو قياس نسبي غير مباشر، فمثلا: عند قياس الذكاء فنحن نفترض وجود الذكاء و لكنه بشكل واقعي غير ملموس، و لكن نستدل عليه من صفات الفرد.(عبد الغفار عبد السلام، 2001، ص 58، 61).

د.المعيار المثالي: يقصد بالمعيار المثالي حالة من الكمال أو مجموعة من الشروط الواجبة المستقلة عن الواقع و الزمان، يعتبر الوصول إليها و السعي نحو تحقيقها أم أمار جديار بالطموح .(سامر جميل رضوان، 2007، ص 63).

نستنتج مما سبق أن للصحة النفسية معايير مختلفة تعبر عن آراء أصحابها وفق مدارسهم و ميولهم.

2-6 -مناهج الصحة النفسية

يعتبر علم الصحة النفسية علما تطبيقيا له هدفان متكاملان، هدف وقائي و هدف علاجي و من أجل تحقيق تلك الأهداف يستوجب إتباع طرائق و مناهج متعددة و متكاملة فيما بينها، حيث يؤدي إهمال منهج من هذه المناهج إلى صعوبة تطبيق المناهج الأخرى، و من جهة أخرى تطبيق كل منهج بطريقة سليمة تسهل من مهمة منهج آخر، و في هذا الصدد نتطرق إلى بعض المناهج الأساسية المتبعة في ميدان علم الصحة النفسية كما يلي:

أ.المنهج الإنمائي

و هو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة و الكفاية و التوافق لدى الأسوياء العاديين خلال رحلة نموهم، حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ، و يتحقق ذلك عن

طريق دراسة الإمكانات و القدرات و توجيهها التوجيه السليم نفسيا و تربويا و مهنيا، و من خلال رعاية مظاهر النمو جسميا و عقليا و اجتماعيا و انفعاليا بما يضمن إتاحة الفرص أمام أفراد المجتمع للنمو السوي تحقيقا للنضج و التوافق و الصحة النفسية.

ب. المنهج الوقائي

و يتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات و الاضطرابات و الأمراض النفسية، و يهتم بالأسوياء و الأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية و إزالتها أولا بأول، و يركز على نموهم النفسي السوي و يهيء الظروف التي تحقق الصحة النفسية، و للمنهج الوقائي ثلاثة مستويات تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان، ثم تقليل أثر إعاقته و إزمان المرض، و تتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العمومية، و الإجراءات النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي و نمو المهارت الأساسية و التوافق المهني و المساندة أثناء الفترات الحرجة و التنشئة الاجتماعية السليمة، و يطلق البعض على المنهج الوقائي اسم " التحصين النفسي ". (حامد عبد السلام زهران، 1997، ص 12، 13).

ج. المنهج العلاجي

و يتضمن علاج المشكلات و الاضطرابات و الأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق و الصحة النفسية، و يهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي و أعراضه و تشخيصه و طرق علاجه و توفير المعالجين و العيادات و المستشفيات النفسية. (حامد عبد السلام زهران، 1997، ص 13).

يلاحظ من خلال هذه المناهج أنها متداخلة و متكاملة، تشكل نظاما شاملا للرعاية بالصحة النفسية للأفراد، و كل منهج يساهم من جهته في ارتقاء الصحة النفسية.

7-2 - النظريات المفسرة للصحة النفسية

لقد تعددت النظريات و الاتجاهات العلمية في تفسير منشأ الاضطرابات النفسية و العصبية في ميدان علم النفس، فكل اتجاه نظري يحاول تأكيد أريه فيما يخص سبب المرض و بالتالي تصوره لحالة الصحة النفسية، بما أن الاتجاهات النظرية كثيرة و متعددة، سنحاول عرض بعض تلك الاتجاهات بطريقة مختصرة كما يلي:

أ. مدرسة التحليل النفسي

الإنسان السليم في نظر " فرويد " هو الإنسان الذي يملك " الأنا "، لديه قدرة كاملة على التنظيم و الانجاز، و يمتلك مدخلا لجميع أجزاء " الهو " و يستطيع التأثير عليه، حيث في حالة الصحة لا يمكن فصلهما عن بعضهما، و يشكل " الأنا "الأجزاء الواعية و العقلانية من الشخص، في حين تتجمع الغارز اللاشعورية في " الهو"، حيث تتمرد و تنشق في حالة العصبية (الاضطراب النفسي) ،و تكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة ، كما يضم هذا النموذج " الأنا الأعلى " و الذي يمكن تشبيهه بالضمير من حيث الجوهر، و هنا يفترض " فرويد" أنه في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية ومبهجة ، في حين في حالة الاعصاب مثارة و متهيجة من خلال تصورات جامدة مرهقة ، ولا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصارعات أو عدم وجودها ، و إنما تتجلى الصحة النفسية من خلال القدرة الفردية على حل الصارعات و مواجهتها.(سامر جميل رضوان ،2007، ص 49).

ب. المدرسة المعرفية

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية، تمكن الفرد من المحافظة على الأمل و استخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات و حل المشكلات، و عليه فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادر على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية و يحيا على فسحة من الأمل و لا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه، فالإنسان يقع صريع المعاناة و الاضطراب نتيجة لخلل في نظام المعتقدات ،أما الشخص المعافى فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعية في النظرة إلى الذات و الآخرين و الدنيا، مما ينتج عنه نظام واقعي عقلاي يسود فيه التفكير الإيجابي في المواقف الحياتية كما في الوقوف مع الذات .(مصطفى حجازي ،2000، ص 34 ،44).

ج. المدرسة الإنسانية

تبدو الصحة النفسية عند المفكرين الانسانيين في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا و يختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة، و هكذا يخالفون في مستويات صحتهم النفسية ، و من رواد هذه المدرسة نجد " ابراهام ماسلو" و " كارل روجرز"، و فيما يلي وجهة نظر كل منهما في هذا المجال:

يرى ماسلو أن للإنسان حاجات متنوعة ، و أن هذه الحاجات تتنوع بصورة هرمية منها ذات المستوى الأدنى و أخرى ذات المستوى الأعلى، يضم المستوى الأول الحاجات الفيزيولوجية و الحاجة إلى الأمن و

السلامة، فإشباع الحاجات الجسمية تشعر الفرد بالأمان و عندها سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات الاجتماعية، منها الحاجة إلى الصداقة و العطف و الحنان و التحصيل و تحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في " هرم ماسلو"، و تتحقق الصحة النفسية عندما يتمكن الفرد من اشباع هذه الحاجات بطريقة سوية و يحقق إنسانيته الكاملة، كما قدم " ماسلو" قائمة طويلة من خصائص الإنسان الذي يحقق أقصى حالات الذات و هي:

-الإدراك الفعال للواقع و التعامل الإيجابي معه و مجابهة صعوباته بدلا من الانسحاب في الأوهام و الأحلام .

-درجة عالية من تقبل الذات و الآخرين.

- القدرة على إقامة علاقات حميمة.

- القدرة على المرح و الدعابة و الاستمتاع بمناهج الحياة.

- لقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية.

- الأصالة و الابتكار في العمل و المواقف.

بينما يرى " روجرز" و هو واضح نظرية الذات في علم النفس، أن كل فرد قادر على إدراك ذاته و تكوين مفهوم أو فكرة عنها، و ينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنبا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات، و لكي يحقق الإنسان ذاته لابد أن يكون مفهومة عنها موجبا و حقيقيا، فالإنسان المتمتع بالصحة هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه و الذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية و مع مفهومه عن ذاته. (مصطفى حجازي، 2000، ص 14).

د. النظرية السلوكية

يرى أصحاب المدرسة السلوكية أن الصحة النفسية السليمة تتمثل في اكتساب الفرد لعادات مناسبة أو ملائمة، تساعد على مواجهة المواقف الصعبة و حسم الصراع و اتخاذ القرار المناسب الذي يمكنه من حسن التعامل مع الآخرين، بما يحقق له حياة مطمئنة في المجتمع الذي يعيش فيه و ينتمي إليه، فهم ينظرون إلى الإنسان باعتباره تنظيم معين من العادات المكتسبة أو المتعلمة، و لهذا فهم يؤكدون على أهمية العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد خلال مراحل نموه، و يعتبرون هذه العوامل أساسية في عملية تشكيل سلوكه.

و يرى السلوكيون أن ما يصيب الإنسان من اضطراب إنفعالي أو توتر، و عدم قدرته على اتخاذ القرار و أن ما ينشأ في حياته من صراع إنما هو نتيجة لعدم قدرة الفرد على استيعاب المواقف الجديدة

التي يواجهها، و يرجعون ذلك إلى ذلك حدوث خطأ أو قصور في عملية التعلم. (نبيل إبراهيم إسماعيل، 1980، ص 12).

2-8- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

يشير "حامد زهارن" إلى أن الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية لها عدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة وتتمثل أهم هذه الخصائص فيما يلي:

أ. **التوافق:** و يضم التوافق الشخصي الذي يتضمن الرضا عن النفس و التوافق الاجتماعي و يشمل التوافق الزوجي و الأسري و المدرسي و التوافق المهني.

ب. **الشعور بالسعادة مع النفس:** الشعور بالسعادة و الراحة النفسية لما للفرد من ماضي نظيف و حاضر سعيد و مستقبل مشرق و استغلال و الاستفادة من مسارات الحياة اليومية، و إشباع الدوافع و الحاجات النفسية الأساسية، و الشعور بالأمن و الطمأنينة و الثقة في النفس، و نمو مفهوم موجب للذات و احترام النفس و تقبلها و الثقة فيها و تقدير الذات حق قدرها.

ج. **الشعور بالسعادة مع الآخرين:** من حيث حب الآخرين و الثقة فيهم و احترامهم و تقبلهم و الاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، و وجود اتجاه متسامح نحو الآخرين (التكامل الاجتماعي أو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة و دائمة)، الصداقات الاجتماعية و الانتماء للجماعة و القيام بالدور الاجتماعي المناسب و التفاعل الاجتماعي السليم، و القدرة على التضحية و خدمة الآخرين، و الاستقلال الاجتماعي و السعادة الأسرية و التعاون و تحمل المسؤولية الاجتماعية.

د. **تحقيق الذات و استغلال القدرات:** و تعني فهم النفس و التقييم الواقعي الموضوعي للقدرات و الإمكانيات و الطاقات و تقبل نواحي القصور و تقبل مبدأ الفروق الفردية، و احترام الفروق بين الأفراد و تقدير الذات حق قدرها، و استغلال القدرات و الطاقات و الإمكانيات إلى أقصى حد ممكن، و وضع أهداف و مستويات طموح و فلسفة حياة يمكن تحقيقها و إمكانية التفكير و التقدير الذاتي و تنوع النشاط و شموله، و بذل الجهد في العمل و الشعور بالنجاح فيه و الرضا عنه و الكفاية و الإنتاج.

هـ. **القدرة على مواجهة مطالب الحياة:** و تعني النظرة السليمة و الموضوعية للحياة دون إفراط و لا تفريط.

و. **التكامل النفسي:** و يقصد به الأداء الوظيفي الكامل و المتكامل المتناسق للشخصية ككل جسميا و عقليا ، انفعاليا واجتماعيا و التمتع بالصحة و مظاهر النمو العادي . (حامد عبد السلام زهارن ، 1997، ص 94).

ز. السلوك العادي: و هو السلوك السوي المعتدل و المألوف في حياة غالبية الناس، العمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، القدرة على التحكم في الذات و ضبط النفس.

ط. حسن الخلق: الأدب و الالتزام و طلب الحلال و اجتناب الحارم، و بشاشة الوجه و إرضاء الناس في السار و الضار، و لين القول و حب الخير للناس و قول الحق و بر الوالدين و الحياء و الصبر و الصدق و العفة و الشفقة.

ر. العيش في السلم و السلام: التمتع بالصحة النفسية و الصحة الجسمية و الصحة الاجتماعية، و الأمن النفسي و السلم الداخلي و الخارجي و الإقبال على الحياة بوجه عام و التمتع بها و التخطيط للمستقبل بثقة و أمل. (حامد عبد

السلام زهران، 1997، ص 49).

-أما الدكتور " محمد قاسم عبد الله " فيرى أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية لا بد أن تتوفر فيه الصفات التالية:

خ. التوافق التام بين وظائفه الجسمية المختلفة: أي أن يكون هناك انسجام و توافق بين كل وظيفة نفسية و الوظائف الأخرى، بحيث تخدم عملها دون زيادة أو نقصان و الوظائف النفسية هي : المقومات المعرفية العقلية، إدراك، انتباه، تجرد، تخيل، تفكير، انفعالية، سلوك اجتماعي، صداقات و تعاون و اتجاهات...، فالانسجام إذ يكون بين هذه المكونات جميعها في شخصية الفرد، بين ذاته المثالية و ذاته الواقعية، بين قدرته و إمكاناته و مستوى طموحه، بين حاجاته و رغباته و اتجاهاته، فإذا كان مستوى طموحه أعلى من قدرته أو كانت الفجوة كبيرة بين ذاته المثالية التي يرغب أن يكون و ذاته الواقعية أو خوفاً من مثير ما ازئد أو أقل عن الحد الطبيعي الذي يتطلبه المثير أو الموقف أو كانت ذاكرته أقل ضعفاً أو أكثر من المعتاد عند الإنسان السوي، فإن هذه الحالات تؤدي إلى خلل في الصحة النفسية و تزيد من الاضطرابات النفسية.

ح. قدرة الفرد على مواجهة الأزمات و الصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها: و ما أكثر هذه الأزمات و الضغوط التي نمر بها في هذا العصر الذي سمي " عصر القلق "، فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على مواجهة ضغوطات الحياة و أزماتها و حلها بصورة واقعية مثمرة و ليس أن يتهرب منها.

ع. الإحساس بالسعادة و الرضا و الحيوية: و المقصود بذلك أن يكون الفرد مستمتعاً بعلاقاته مع الآخرين، ارضياً عن نفسه و سعيداً بها و ليس متذمراً كارهاً لها، و يرتبط هذا الشعور بالصفتين

السابقتين، فلا يمكن للفرد أن يكون سعيدا و ارضيا إلا إذا كان هناك توافق بين وظائفه النفسية و قدار على مواجهة الأزمات و الصعوبات التي يمر بها .(محمد قاسم عبد الله، 2001، ص 91).

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل أهم النقاط حول الصحة النفسية من تعريفات مختلفة، كما أشرنا إلى أهميتها و مستوياتها ومناهجها و نسبيتها ، و تطرقنا إلى بعض معاييرها و مختلف النظريات المفسرة للصحة النفسية، و ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن الصحة النفسية علم قائم بذاته يستطيع أن يقدم الكثير نحو تحقيق الفرد لشخصية إيجابية متكيفة مع نفسها و مع مجتمعها، قادر على تجنب كل ما يعصف بحياته و يسبب له الاضطراب و القلق، كما أنها تعنى بمساعدة الأفراد على تأدية أدوارهم في الحياة على أحسن صورة مما يجعلهم في حالة من الرضا و السعادة و الثقة بالنفس.

الفصل الثالث:

القواعد الرياضي

تمهيد :

من الظواهر المعروفة والمألوفة في الحياة الإنسانية إن الفرد يأتي إلى هذا العالم عاجزاً ضعيفاً، لا يمتلك من القدرات والأنماط السلوكية إلا القليل، فإذا القينا نظرة فاحصة إلى هذا الكائن منذ إن كان نطفة في قرار مكين إلى إن يصبح إنساناً سوي تصاحبه كثير من التغيرات في كل جوانب حياته فبعد إن كان لا يستطيع إن ينطق بكلمة واحدة يبدأ بنطق أولى الكلمات التي تعلمها، وبعد إن كانت حركاته عشوائية وغير منتظمة يصبح أكثر قدرة على القيام بحركاته بمزيد من الدقة والضبط فيقوم بالزحف، والمشي، والركض، والقفز، إذ أن هذه التغيرات تستمر طوال فترة حياة الإنسان وتبقى في تغير مستمر ما دام الإنسان على قيد الحياة، وهذه التغيرات يطلق عليها مصطلح التطور (Development) والذي يدل على التغيرات التكوينية التي تحدث في بناء الجسم وأعضائه وأجهزته وكذلك التغيرات في وظائفها وعلاقة تلك التغيرات بالعوامل والذي يؤدي إلى التغير في الأداء الحركي من مرحلة إلى أخرى.

3-1 تعريف الأداء و النشاط الرياضي :

لغة : مجموعة السياسات والإجراءات المتخذة بهدف إشراك أكبر قدر ممكن من الناس لممارسة النشاط البدني بغض النظر عن جنسهم أو عمرهم وعلى الدول توفير الظروف الملائمة لممارسة ذلك .

اصطلاحا : إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية ، العقلية والمعرفية، الحركية و المهارية ، جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا .

طبيعة الأداء الرياضي :

الأداء الرياضي البشري بالغ التعقيدات، لأنه مركب من عوامل عديدة و مترابطة مثل عوامل عقلية وجسمية و وظيفية، وتحدث الحركة نتيجة للتكامل الذي ينشأ بين أعضاء الجسم المختلفة في إطار عام وفق زمان ومكان محددين، حيث أن السلوك الحركي يتميز بأنه هادف و موجه لتحقيق هدف من خلال تناسق مجموعة من الحركات المترابطة فيما بينها في الأداء والزمان .

وتلعب الخلايا العصبية ومركزها في المخ دور كبير في توجيه العمل العضلي المشترك في الأداء بتناغم و تزامن موجه لخدمة متطلبات الأداء و النشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد (ياسر محمد حسن دبور 1990ص19)

والأداء الرياضي من الألعاب الرياضية الجماعية التي تميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعداد، نظرا لوجود لاعب و خصم وأداة في تفاعل مستمر و غير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة و المندمجة و التي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسات لتحقيق الهدف، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية وكذا مهاراته وحالته النفسية و العقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الانجاز و الفاعلية، والأداء الرياضي من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محدد سلفا لذلك يجب أن يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف، بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه، لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق

و تسلسل ودقة و توقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم و الزملاء، حيث أن ملعب الأداء الرياضي صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك و التمير و التصويب بدرجة عالية من الفاعلية والانجاز، لأن المهارة ترتبط دائما بالانجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة ، والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لانجاز أفضل النتائج

ومهارات الأداء الرياضي تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها ، كذلك تحتوي علي العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس لان اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لا داءه حيث أن خطط اللعب في الأداء الرياضي تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها ، وهذه المتطلبات المهارية دائما ما تكون مركبة في جمل حركية تتألف من حيث التكوين في عدة أداءات وحيدة (الاستلام أو التمير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة مثل(الجري بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا مثل(الاستلام ثم الجري ثم التمير).

ويتطلب هذا تسلسل الأداءات الحركية ودمج وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء التالي لتكوين مرحلة بيئية مندمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقا للأداء الحركي التالي .

ففي الأداء الرياضي مثل استلام اللاعب للكرة وتميرها مباشرة جملة حركية متتالية (أداء حركي مركب) تتضمن عنصرين (حركتين وحدتين) ولكل عنصر منهما هدف مستقل (الهدف الأول استلام الكرة والثاني تميرها).

والمطلوب هو أداء مثل هذه الجمل الحركية بسرعة مناسبة للموقف التنافسي الذي تتطلبه الخطة الهجومية التي تتم ، حيث أن سرعة تردد الحركات في الأداء الرياضي تندمج مع بعضها البعض علي التوالي وفق ترتيب زمن حدوثها(استلام ثم تمير) أو ترتبط مع بعضها البعض علي التوازي (تزامنيا) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما مثل (تنطيط الكرة من الجري، أو استلام مع مراوغة) ، ويعتبر توقع المواقف خلال المباراة أحد العوامل التي على أساسها يتم اختيار نوع الأداء المناسب ويعتمد ذلك على خبرة اللاعب الشخصية و تطور الموقف من موقع كل زميل و منافس في توقيت مناسب يتبع

اللاعب تنظيم أداءه بما يتناسب مع ذلك، لذلك نجد أن حارس المرمى يتوقع حركة التصويب بالرغم من عدم وجود أي حركة استعداد مرئية من قبل المنافس و الحركات الخداعية تتم بأشكال كثيرة و متعددة بما يتناسب و متطلبات الوقف بهدف التغلب الخصم وتضليل توقعاته بين اختيارات متعددة تؤدي إلى تأخير استجابة المناسبة لهدف اللاعب، والحركات الخداعية و التي في الغالب ما يتم في الجزء الأول من الحركة(حركة كاذبة)، وبناء عليها يقوم المنافس برد فعل نتيجة لهذه الحركات، ثم تأتي الحركة الأساسية(الحركة الحقيقية) التي تهدف إلى تحقيق الهدف المراد الوصول إليه في المباراة، سواء كان تمرير أو تصويب أو تنطيط، والحركات الخداعية تعتبر من الاداءات الحركية التي تدمج المرحلة النهائية الأولى مع المرحلة التمهيديّة الثابتة للأداء التالي لتكوين مرحلة مندمجة ذات أفعال خاصة، وبالتالي تتميز منظومة الأداء الحركي المركب بخواص جديدة لا تتوفر على أي من الأجزاء المنفردة و المكونة للأداء الحركي. (محمد قاسم عبد الهلال 2001ص20)

حيث أن الأداء المنفرد أو المركب في الأداء الرياضي يتميز بأشكال واستخدامات متعددة يختلف كلياً عن الآخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه و الهدف منه و الاعتقاد الكلي للتشابه في بعض الاداءات الحركية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، امانطاق المضمون فيختلف من حيث و ظروف الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمة، لذلك يتم على اللاعبين استخدام أفعال أو أداءات حركية مركبة في صيغ أو أشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب، كما تتربط مع بعضها البعض في وحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكل في النهاية نظاماً خاصاً، يسمى هذا النظام من وجهة نظر البيوميكانيكية بالمنظومة الحركية .

و من خلال المفاهيم التي تم عرضها عن طبيعة الأداء المهاري و الحركي في الأداء الرياضي نجد انه عند تعليم وتدريب الأداء الرياضي يجب أن يوضع في الاعتبار هذه المفاهيم واحتواء الموقف التعليمي و التدريبي على المكونات والمفاهيم ويعرف كيف يصيغها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة و مضاعفة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى لتحقيقها .

3-2- طرق النقل في الأداء الرياضي :

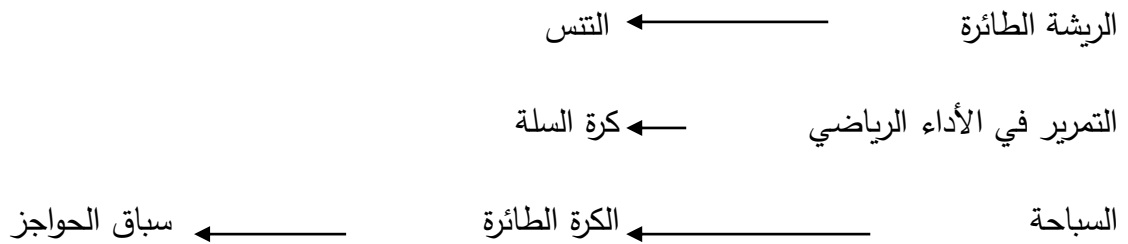
3-2-1- النقل : من إحدى أطراف الجسم إلى الطرف الآخر:

اثبت العديد من البحوث أن المهارة التي تتعلمها باليد اليمنى يمكن نقلها بسهولة إلى اليد اليسرى بعد شيء من التمرين وهذا أيضا بالنسبة لنقل المهارة من احد أطراف الجسم إلى الأخر، ومن الطبيعي لأننا في الأداء الرياضي نطلب من اللاعب أن يقوم باستعمال ذراعه المسيطر عادة ولكن علينا أن ننسى أن لاعب الأداء الرياضي الذي يستطيع بكلا يديه هو أفضل بكثير من اللاعب الذي يستعمل يد واحدة.

و هذا ينطبق على باقي الألعاب وعلى باقي الألعاب، وعلى المدربين الأخذ بعين الاعتبار و الاستفادة بقدر الإمكان من هذه الطريقة لتشجيع اللاعبين بأداء المهاري بكلا الطرفين .

3-2-2- التثقل من مهارة إلى مهارة أخرى:

وهنا يتم نقل بعض العناصر المتشابهة بين لاعبين و الغير متشابهة بين عدد من الألعاب، مثال على ذلك الدراسة التي أجرتها العالم (نلس- Nelson) 1957 لتحديد كمية النقل بين الألعاب التالية :



ومن نتائج هذا البحث الرفع من أداء المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة.

3-2-3- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة):

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير الكرة و ارتدادها سيساعد في تعليم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة، وكذلك فإن فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على حركة الأدوات المستخدمة في بعض الألعاب مثل رمي الجلة، رمي الرمح ، كرة السلة، كرة الطائرة، سيساعد على اكتساب المهارات في تلك الألعاب و متى استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها لصالح تعليم مهارات جديدة.

3-4- النقل من السهل إلى الصعب (التدرج) (مرجع سابق ص 21) :

إن عملية التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال إلى الصعب مستمد من معرفتنا لأن عملية النقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة، ففي التسيدي، وهذا التدرج مبني على أساس أن الممارس

سينقل ما تعلمه في المهارات التي تليها في الصعوبة وبشكل عام ينصح الخبراء (المشرفين في مجال التدريب الرياضي) بإتباع النصائح التالية عند تعلم المهارات :

- الانتقال إلى تكوين الخبرات الجديدة بعد ثبات وصلابة الخبرات السابقة .
 - إصلاح الأخطاء ومعرفة أسباب ووضع طرق علاجها .
 - مراعاة قواعد التدرج في عمليات التعلم من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول .
 - يستحسن استخدام الطريقة الجزئية في التعلم في حالة صعوبة المهارات المتعلمة.
 - تغير الظروف الخارجية عند الحاجة (خاصتا المهارات المفتوحة).
- 3- مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية :**

- تزداد عملية النقل في المهارات المتشابهة .
 - تعلم الاستجابة الجديدة لحافز قديم ينتج عنه نقل سلبي، وهذا يوضح سبب الصعوبة التي يلاقيها اللاعب في الوثب العالي الذي تدرّب لفترة طويلة على طريقة معينة ثم يحاول تغييرها .
 - تعلم القيام بحركة قديمة استجابة لحافز جديد سينتج عنه نقل ايجابي فمثلا يستطيع الرياضي نقل المحاورة في كرة السلة إلى الأداء الرياضي.
 - إن عملية النقل بين مهارتين متشابهتين ليست عملية أوتوماتيكية فقد لا يستطيع اللاعب ملاحظة التشابه بين مهارتين وعلى المدرب تنبيه اللاعب إلى أوجه التشابه وتشجيع استخدام ما تعلمه سابقا في تعلم مهارة جديدة .
 - إن تعلم المبادئ الأساسية للحركة سيؤدي إلى تسهيل عملية النقل فالذي يفهم (اللاعب أو الممارس) مبادئ القوانين الميكانيكية (قوانين نيوتن) يمكنه استخدامها في حركات رياضية كثيرة .
 - إن عملية النقل تعتمد على تعداد صعوبة الحركة وعلى قدرات اللاعب، ولكن اللاعب الماهر يستطيع نقل ما تعلمه إلى مهارات جديدة .
- 3-4- مسار الأداء الرياضي:**

إن دراسة التحصيل الحركي الذي يصف مسار الأداء الرياضي من لحظة بدائية حتى لحظة السيطرة على الحركة يوفر الاختصاص ، وأن الأداء الرياضي يهدف للوصول إلى السلوك الحركي الجيد المتمثل في السيطرة على التسلسل التقني للمهارة ، ويتحقق هذا عن طريق تسجيل واستغلال وإعادة استعمال الخبرات الحركية في مواقف التدريب المختلفة، وتلعب الذاكرة دورا ايجابيا في عملية الأداء الرياضي بحيث لا يوجد تعلم بدون ذاكرة فالتجارب السابقة تختزن في الذاكرة التي لها قدرة كبيرة على استغلالها في

مواقف أخرى()، ويتم المسار التعليمي الحركي على ثلاثة مراحل متتالية، تكمل بعضها البعض بدايتا بالحصول على المعلومات حول الحركة ثم تثبيت الحركة وتطبيقها في متغيرات بيئية مختلفة ويسمح هذا التقييم بالتحكم في التنظيم المنهجي للتعلم النفسي الحركي، ومن ثم سهولة التفريق من هذه المراحل واعتبره درجة التوافق الحركي كمياري للتفريق بين هذه المراحل .

5- مراحل الأداء الرياضي (بوداود عبد اليمين 1989 ص13):

المرحلة الأولى : تطور التوافق الأول .

المرحلة الثانية : تطور التوافق الدقيق.

المرحلة الثالثة : تثبيتا التوافق الدقيق وتطور الانسجام للوضعية المختلفة.

إن هذه المراحل الثلاث هي مرتبة ومرتسلة ولا يمكن مخالفة هذا التسلسل في العملية التدريبية والتعليمية ومخالفة هذا التسلسل يعني انكسار أو شق قد حدث في العملية واستدراك هذا الخطأ ليس بالأمر الهين بل انه يستدعي خبرة وكفاءة عالية للمدرب أو المربي الرياضي وهذا ما يظهر عند لاعبي الأواسط والأكابر في مختلف الأنشطة والرياضات وهنا نشرح كل مرحلة على حدي فيما يلي :

المرحلة الأولى :

هي مرحلة اكتساب المسار الأساسي وأولي للحركة (التوافق الأول) بداية العملية تكون بإيصال المعلومات من المربي أو المدرب إلى الطفل أو الممارس ، تتم عملية إيصال المعلومات إلى الشخص عن طريق الشرح الشفوي أي يوصل المربي أو المدرب المعلومات الشفوية يتلقاها المتعلم أو الممارس عن طريق الأذن أو عن طريق البصر خلال رؤية النموذج الموحد باستعمال الوسائل السمعية البصرية ، ويمكن دمج الطريقتين معا (شفوية ،بصرية).

المرحلة الثانية :

هي المرحلة التي تلي المرحلة الأولى وهي عبارة عن تثبيت وتنويع يتمكن أثنائها المتعلم أو الممارس من مراقبة الحركة والتحكم في العوامل الخارجية التي تحيط بواسطة مراكز الإحساس الذاتية، وهي مرحلة التوافق الدقيق أين ينتقل المتعلم أو الممارس إلى مرحلة تنظيم عمل القوى والأجزاء الحركية وتخليه عن

بدل الجهد الزائد والقوة الغير اللازمة مختلفة من المحاولات الخاطئة وللتحول أو التقدم من التعلم من الطور الأول إلى الطور الثاني أي من الحال الخام إلى التخصص والتدقيق فانه يبدأ في استعمال القوى في أوقات الحاجة وبطريقة مجدية لكن قد يحدث ثبات في هذا الطور بفترة معينة رغم استمرار الممارسة ويتبع هنا الثبات في بعض الأحيان فترة كبيرة في التطور ويحدث هذا التطور المفاجئ عادة عند الانقطاع عن التدريب ثم العودة وقد يستغرق تعلم مهارة واحدة مدة طويلة وهذا ينعكس على الطرق المستعملة التي يتخذها المدرب .

المرحلة الثالثة :

ما يميز هذه المرحلة هو نجاح في الأداء الحركي تحت جميع الظروف والمتطلبات وبدل جهد عصبي قليل ومن خلال المنافسات التي يجريها الرياضي تكتمل العملية التعيمية والتدريبية وتحسن بشكل جيد عملية الأداء الحركي والمهاري ويزداد الإحساس الشعوري بالحركة مما يسهل عملية التوافق الدقيق والثابت للحركة .

وبذلك يمكن القول بان واجبات المرحلة الثالثة تعمل على تثبيت عوامل المكان والزمان والديناميكية بالنسبة للحركة وعدم التأثير بالمؤثرات الخارجية (المحيطة) والداخلية وبما إن الرياضي يلاحظ زملائه ويلاحظ حركاته فان الملاحظة هذه تتحول لتصبح إحساسا وشعور عضلي متميز ، فيتلخص من النظر إلى الأطراف أثناء الأداء ويطبق عمله بصورة آلية وهي مرحلة تصنيف باستيعاب وهضم المعلومات الدقيقة لأداء حركة كما تميز هذه المرحلة نوع من التصور الإبداعي أين يبالغ الرياضي في الإتقان الجمالي للحركة وفي نفس الوقت يكسب قدرة على تقادي الأخطاء قبل وقوعها وهذا ما لا نجده في الأداء الحركي والأداء المهاري يحصل على التكامل الوظيفي الذي يحافظ على دقة تلقين الحركة وتوجيهها ، ويمكن تلخيص هذه المرحلة في عدة نقاط هي :

- الأداء الدقيق والمضبوط للحركة وبصورة آلية منظمة .
- الاستمرار في الأداء الجيد وثبات العناصر المهمة للحركة .
- إيجاد الحلول السريعة تلاءما مع الظروف المختلفة .
- التنوع في إمكانية الأداء والوصول إلى إبداعات خاصة .

خلاصة :

من اهم و أبرز اهداف الرياضة هو خدمة الأنسان ، بدنيا وصحيا و ترويحيا ونفسيا و اجتماعيا و تنافسيا من خلال ممارسة الأنشطة و الالعاب الرياضية المختلفة . إن الأهمية التي يلعبها الأداء الرياضي أو الحركي أهمية بالغة حيث يعتبر بمثابة الفن أو الانسجام ،حيث يعد الأداء الحركي من القوانين التي تستخدم في أداء حركات و في أن واحد أو بالتدرج ، حيث تحقق أفضل الحلول للواجبات الحركية المعينة من اجل الحصول على نتائج رياضية عالية بالنظر إلى مراحل لاستيعاب والتكيف على فن الأداء الحركي ،إن تعلم فن الأداء الحركي الرياضي في كرة اليد ، يهدف إلى اكتساب الأداء الحركي الأمثل الذي يستخدمه الرياضي إثناء أداء التمرينات في المنافسات الرياضية و محاولة إتقانها لتحقيق المستوى الرياضي ،إذ يعد الإتقان الجيد والكامل للحركات الرياضية و الهدف النهائي لعملية تدريب فن الأداء لحركي ، وذلك بثبات الحركات بشكل كامل و لزيادة القابلية البدنية الحركية و تحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية أو في حدود اللعبة الرياضية .

الفصل الرابع

منهجة الدراسة

تمهيد:

إن البيانات المتحصل عليها من الميدان لا تعطي أي معنى إذا لم يتم تحليلها ومناقشتها ثم مقابلتها بفرضيات الدراسة، وعليه تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهج المستخدم في هذه الدراسة، وإلى كيفية اختيار العينة، والأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات والبيانات وأهم الاستنتاجات العامة التي توصلنا إليها في هذه الدراسة، حيث أن هذه الأخيرة تناولت الإجراءات قصد ضبط متغيرات الدراسة ثم حدودها، والأساليب الإحصائية المستعملة لمعالجة البيانات

وبعد أن حاولنا الامام بجوانب البحث في الإطار النظري للدراسة التي كانت حول الصحة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية سنحاول في هذا الفصل التطبيقي اجراء دراسة ميدانية على طلبة " طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة سنة ثانية ماستر " حيث سنقوم في هذه الدراسة باختبار الفرضيات التي وضعناها لتأكيديها أو نفيها.

1-1 الدراسة الاستطلاعية: الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة

للبحث و مدى إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى نتمكن من معرفة

مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بالمسيلة المعني بالدراسة وهذا للوقوف على الصحة النفسية وعلاقتها بالاتجاه

نحو ممارسة الأنشطة الرياضية

1-2 المجال المكاني والزمني:

1-1-1-1 المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية لموضوعنا في جامعة مسيلة

1-1-1-2 المجال الزمني: قام الباحث بزيارة المعهد وقام بتحضير الاستبيان في

20 / 03 / 2022 الى 25 / 03 / 2022 وابتداء من 01 / 04 / 2022 قمنا بتوزيع استمارات

المقياس على الطلبة مع استعادتها في نفس اليوم الذي توزع فيه

1- منهج الدراسة: يعتبر المنهج المستخدم في البحث العمود الفقري لكل دراسة ولا سيما في الميادين

الاجتماعية والنفسية والتربوية، فهو يكسب البحث طابعه العلمي والباحث الفطن هو الذي يعرف

كيف يختار المنهج المناسب بموضوعه لأن نتائج وصحة بحثه تقوم أساسا على نوعية المنهج

المستعمل، وهذا ما ذهب إليه محمد تركي بقوله: "إن صحة وسلامة الطريقة المستخدمة في

الوصول إلى الحقيقة العلمية هي التي تضفي على البحث أو الدراسة الطابع الجدي كما تؤثر أيضا في محتوى ونتائج البحث (تركي محمد 1984 ص 13)

المنهج الوصفي:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعتها في الوصول إلى النتائج التي حققها، و لذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره " طريقة في الوصف و التحليل و التفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية (رشيد زرواتي، 2007، صفحة 334) وهو كذلك " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (حسين عبد الحميد رشوان، 2003، صفحة 66)

و نظرا لطبيعة الموضوع التي الصحة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة سنة ثانية ماستر تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي

2- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1- مجتمع الدراسة: مجتمع الدراسة التي نحن بصددتها هو طلبة السنة الثانية ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

3-2- عينة البحث: تمثلت عينة مقصودة من حيث العدد والعشوائية من حيث الأفراد البحث في: 121 طالب من طلبة السنة الثانية ماستر

| العينة | عدد الطلبة |
|--------|------------|
| 121 | 312 |

3- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

قمنا في هذه الدراسة باستخدام طريقة الاستقصاء من خلال الاستبيان في جمع البيانات الأولية. وقد تم تصميم الاستبيان لدراستنا وهو يحتوي على ثلاث محاور كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم(01) يمثل محاور الاستبيان

| المحاور | عدد الأسئلة في كل محور | رقم الأسئلة |
|---------------|---------------------------|--------------|
| المحور الأول | 06 | من 01 إلى 06 |
| المحور الثاني | 04 | 07 الى 10 |
| المحور الثالث | 04 | من 11 الى 14 |

4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

5-1- صدق أداة الدراسة:

يقصد بصدق أداة الدراسة هو أن تقيس أداة الدراسة ما وضعت لأجل قياسه و هنا قمنا في هذه

الدراسة بالتأكد من صدق أداة الدراسة من خلال تطبيق طريقتين كما يلي:

صدق المحكمين: تم عرض الاستبيان الأولي على مجموعة من المحكمين، و قد استجبنا

لآرائهم وتصويباتهم و قمنا بإجراء ما يلزم من حذف و إضافة و تعديل حتى خرج الاستبيان

في شكله النهائي.

معامل ألفا كرونباخ :

جدول رقم(02) يمثل معامل ألفا كرونباخ

| محاور الاستبيان | معامل ألفا كرونباخ | عدد الفقرات | النتيجة |
|----------------------|--------------------|-------------|---------|
| 01 المحور الأول | 0.90 | 08 | ثابت |
| 02 المحور الثاني | 0.60 | 07 | ثابت |
| 03 المحور الثالث | 0.79 | 07 | ثابت |
| جميع فقرات الاستبيان | 0.91 | 22 | ثابت |

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معاملات ألفا كرونباخ للمحاور الاثنتين هي معاملات مرتفعة، وكذلك

معامل ألفا لجميع محاور الاستبيان معا بلغ 0.91 و هذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة لأداة الدراسة

ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (0-1) ، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو : 0.6 .

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

قمنا بتوزيع الاستمارة على عينة قوامها (121) طالب من طلبة السنة الثانية ماستر لإبداء آراءهم حول ما جاء في هذه الاستمارة وكان ذلك عن طريق التسليم الشخصي للأداة ، حيث تم شرح بعض العبارات ليتسنى للمستجوب فهمها.

تم استعادة الاستمارات في نفس اليوم الذي قدمت فيه وبعد تاريخ 05ماي/2022 قمنا بتفريغ البيانات المتحصل عليها باستخدام نظام **SPSS** ورتبنا البيانات التي أعطاها نظام **SPSS** في جداول وحساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي ، حيث سنقوم بتحليل النتائج المتحصل عليها في الفصل التالي المتمثل في تحليل ومناقشة وتفسير النتائج.

6- الأساليب الإحصائية في الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية **SPSS** وذلك بعد أن تم ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي، ولتحديد طول خلايا المقياس، أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يأتي:

- التكرارات والنسب المئوية للتعرف على الخصائص الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة وتحديد استجابات أفرادها تجاه عبارات المحاور الرئيسة التي تتضمنها أداة الدراسة.
- معامل ألفا كرونباخ: لمعرفة ثبات فقرات المقياس تم الاستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية **SPSS** لإصداره "الخامس والعشرون"، والتي هي أحد وأهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج

بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص،
بساطة الاستخدام وسهولة الفهم حيث تم حساب

- معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات الأداة

$$\text{ومعامل } \alpha = \frac{ن}{1-ن} \times \left(\frac{ع^2 - \text{مج } ع^2 \text{ كل عبارة}}{ع^2} \right)$$

حيث:

ن = عدد عبارات القائمة.

ع2 = تباين القائمة ككل.

مج ع2 = المجموع الكلي لتباين كل عبارة من عبارات القائمة

- اختبار كاف تربيع: يسمى باختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند

مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة والتي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار

بأجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للأساتذة،

ذلك بمقارنة التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة، ويتم حساب الاختبار من خلال العلاقة

التالية :

$$= \frac{(ت و - ت م) \text{مجموع}^2}{ت م} \text{الكاف مربع المحسوبة}$$

ت و: التكرار المشاهد

ت م: التكرار المتوقع

$$\text{حساب التكرار المتوقع} = \frac{\text{مجموع الصف}}{\text{مجموع الحالات}}$$

عندما تكون كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولة تكون هناك دلالة احصائية والعكس صحيح

لحساب كا² الجدولة يجب توفر التالي :

- مستوى الدلالة يساوي 0.05

- الحري

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6-1- خصائص العينة

البيانات الشخصية:

الجنس :

جدول(03):يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

| المتغير | فئات المتغير | التكرار | النسبة % |
|---------|--------------|---------|----------|
| الجنس | ذكور | 115 | 95.5 |
| | إناث | 6 | 4.95 |
| | المجموع | 121 | 100.0 |

السن :

جدول(04):يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

| المتغير | فئات المتغير | التكرار | النسبة % |
|---------|------------------|---------|----------|
| العمر | من 23 الى 25 سنة | 41 | 33.88 |
| | من 26 الى 31 | 27 | 22.3 |
| | أكثر 32 سنة | 53 | 43.8 |
| | المجموع | 121 | 100.0 |

عدد سنوات ممارسة الرياضة:

جدول(05):يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات الممارسة

| المتغير | فئات المتغير | التكرار | النسبة % |
|----------------|--------------------|---------|----------|
| سنوات الممارسة | ستة أشهر | 25 | 20.6 |
| | من سنة الى 3 سنوات | 67 | 55.3 |
| | أكثر من 3سنوات | 29 | 23.9 |
| | المجموع | 121 | 100.0 |

6-2- عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول :

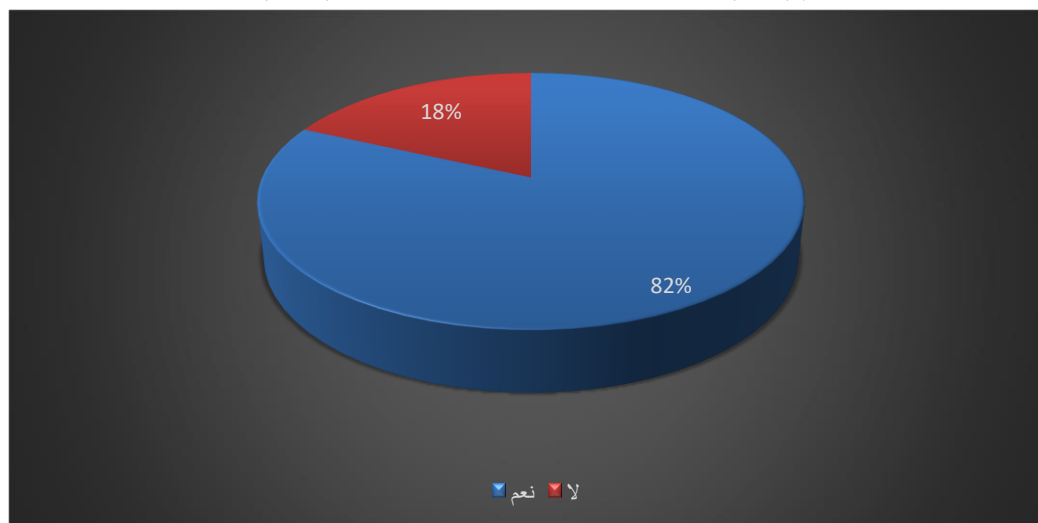
السؤال (01): هل تعتبر الأنشطة الرياضية ذات أهمية للصحة النفسية؟

الجدول رقم (06): يمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (01)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|---------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| نعم | 99 | 81.8 | 3.84 | 49 | 0.05 | 01 | دالة إحصائية |
| لا | 22 | 18.2 | | | | | |
| مجموع | 121 | 100.0 | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم (01) تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (01)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25 تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 8.81% من أف ارد العينة المدروسة أجابوا ب: نعم م مما يدل على يعتبرون أن الأنشطة الرياضية ذات أهمية للصحة النفسية ونسبة 2.18% منهم أجابوا ب:

لا

49 أكبر من قيمة كا² الجدولة 84.3 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 05.0؛ اذنتوجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن الأنشطة الرياضية ذات أهمية للصحة النفسية.

(السؤال 02): مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة

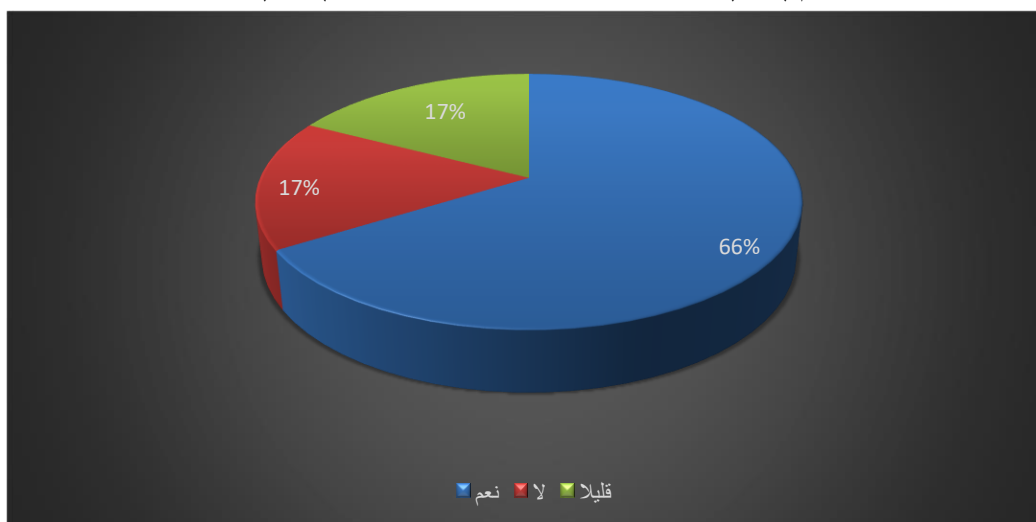
جيد ؟ (الجدول رقم) 07: يمثل إجابات أف ارد العينة عن

(السؤال 02)

| الإحصائية | الدرجة الحرة | مستوى الدلالة | كا ² | | النسبة المئوية | التكرار | الإجابات |
|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------|----------------|---------|----------|
| | | | الجدولة | المحسوبة | | | |
| دالة إحصائية | 01 | 0.05 | 5.99 | 58.52 | 66.1 | 80 | نعم |
| | | | | | 16.5 | 20 | لا |
| | | | | | 17.4 | 21 | قليلا |
| | | | | 100.0 | 121 | مجموع | |

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم) 02 (تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال) 02



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25 تحليل الجدول:

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة ك² المحسوبة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 1.66% من أف ارد العينة المدروسة أجابوا ب: نع م مما يدل على أن مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة جيد ونسبة 5.16% منهم أجابوا ب: لا ونسبة 17.4% منهم أجابوا ب: أحيان ا

58.25 أكبر من قيمة ك² الجدولة 84.3 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 05.0؛ إذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة جي د.

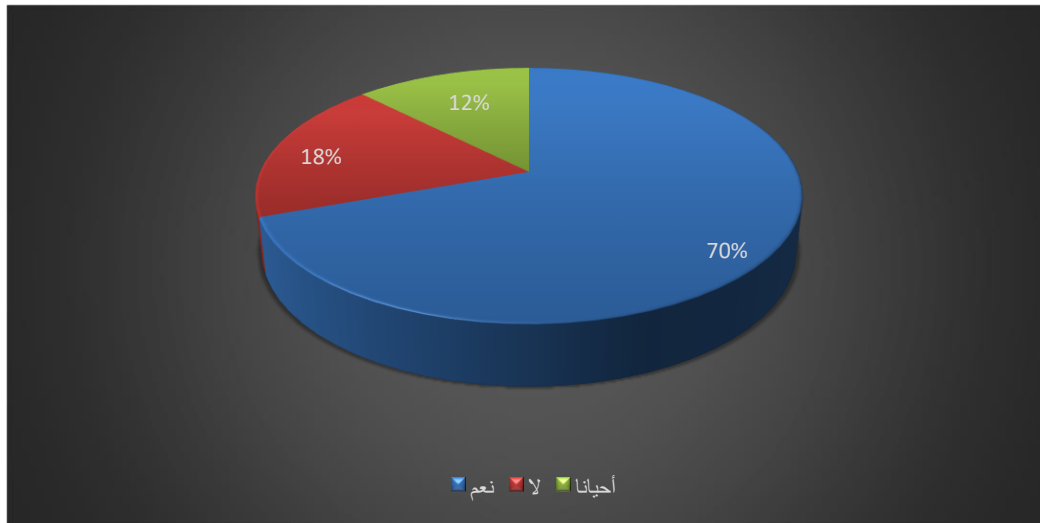
(السؤال 03): يتم قياس مستوى الصحة النفسية اعتمادا على متغير الأنشطة الرياضية؟

الجدول رقم 08: (يمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال 03)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|---------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| نعم | 84 | 69.4 | 5.99 | 71.5 | 0.05 | 01 | دالة إحصائية |
| لا | 22 | 18.2 | | | | | |
| أحيانا | 15 | 12.4 | | | | | |
| مجموع | 121 | 100.0 | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم 03 (تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال 03)



ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة ك² المحسوبة

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25 تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 4.69% من أف ارد العينة المدروسة أجابوا ب: نع م مما يدل على أنه يتم قياس مستوى الصحة النفسية اعتمادا على متغير الأنشطة الرياضية ونسبة 2.18% منهم أجابوا ب: لا ونسبة 4.12% منهم أجابوا ب: أحيان ا

5.71 أكبر من قيمة ك² الجدولة 99.5 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 05.0؛اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أنه يتم قياس مستوى الصحة النفسية اعتمادا على متغير الأنشطة الرياضية

السؤال 04): حسب أريك هل هناك أنشطة رياضية محددة تعتمد عليها التربية البدنية في برنامجها

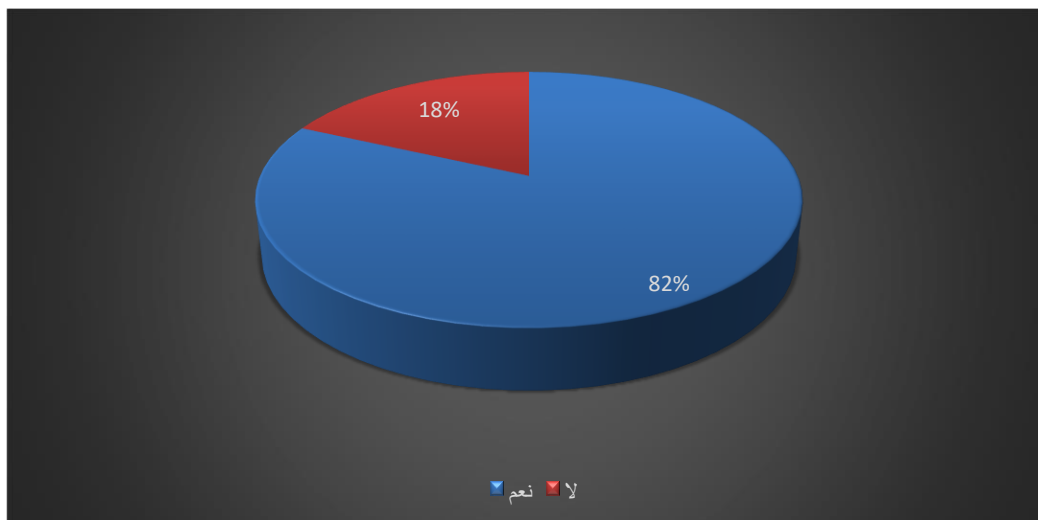
؟ (الجدول رقم) 09: يمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (04)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|---------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| نعم | 99 | 81.8 | 3.84 | 49 | 0.05 | 01 | دالة إحصائية |
| لا | 22 | 18.2 | | | | | |
| مجموع | 121 | 100.0 | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم) 04 (تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال) 04

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة ك² المحسوبة



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25 تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 8.81% من أف ارد العينة المدروسة أجابوا ب: نع م مما يدل على هناك أنشطة رياضية محددة تعتمدها التربية البدنية في برنامجها ونسبة 2.18% منهم أجابوا ب: لا

49 أكبر من قيمة ك² الجدولة 84.3 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 05.0؛ اذنتوجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن هناك أنشطة رياضية محددة تعتمدها التربية البدنية في برنامجها

السؤال (05): هل تشعر بال اراحة عند ممارسة الأنشطة الرياضية

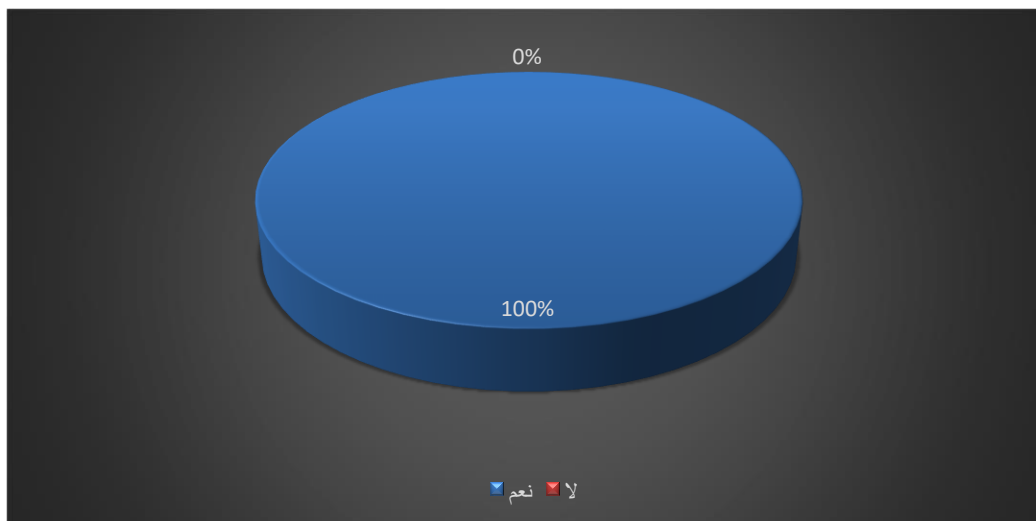
باختلافها؟ (الجدول رقم 10): يمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (05)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|---------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| نعم | 121 | 100 | 3.84 | 121 | 0.05 | 01 | دالة إحصائية |
| لا | 00 | 00 | | | | | |
| مجموع | 121 | 100 | | | | | |

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة ك² المحسوبة

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم (05) تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (05)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25 تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 100% من أف ارد العينة المدروسة أجابوا ب: نعم مما يدل على أنه يشعرون بال اراحة عند ممارسة الأنشطة الرياضية باختلافها 121 أكبر من قيمة ك² الجدولة 84.3 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 05.0؛ اذنتوجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن ممارسة الأنشطة الرياضية تشعر الطلبة بال اراحة

السؤال (06): كطال ب في المعهد هل للأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية

لديك ؟ (الجدول رقم) 11: يمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (06)

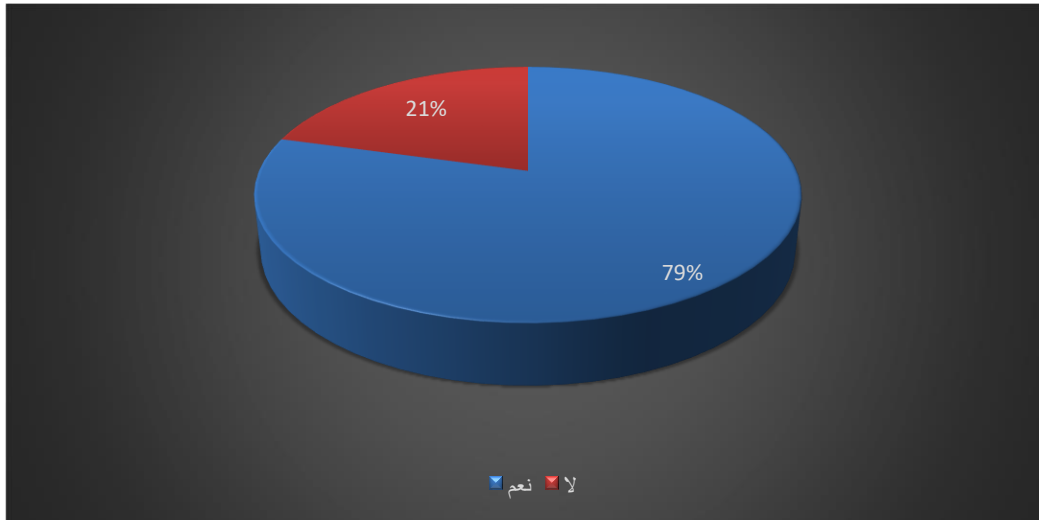
| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|---------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| نعم | 96 | 79.3 | 3.84 | 41.6 | 0.05 | 01 | |
| لا | 25 | 20.7 | | | | | |

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة ك² المحسوبة

| | | | | | | |
|--------------|--|--|--|-------|-----|-------|
| دالة إحصائية | | | | 100.0 | 121 | مجموع |
|--------------|--|--|--|-------|-----|-------|

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم (06) تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (06)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25 تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 80% من أف ارد العينة المدروسة أجابوا ب: نع م مما يدل على ان للأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية ونسبة 20% منهم أجابوا ب: لا

6.41 أكبر من قيمة ك² الجدولة 84.3 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 05.0؛ ان توجد هناك دلالة إحصائية.

الاس نتائج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن للأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى الطلبة.

المحور الثاني: الاختلاف في درجة الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضي
ة السؤال (07): أنشطة الرياضة فعالية في تطوير العلاقات الاجتماعية ؟

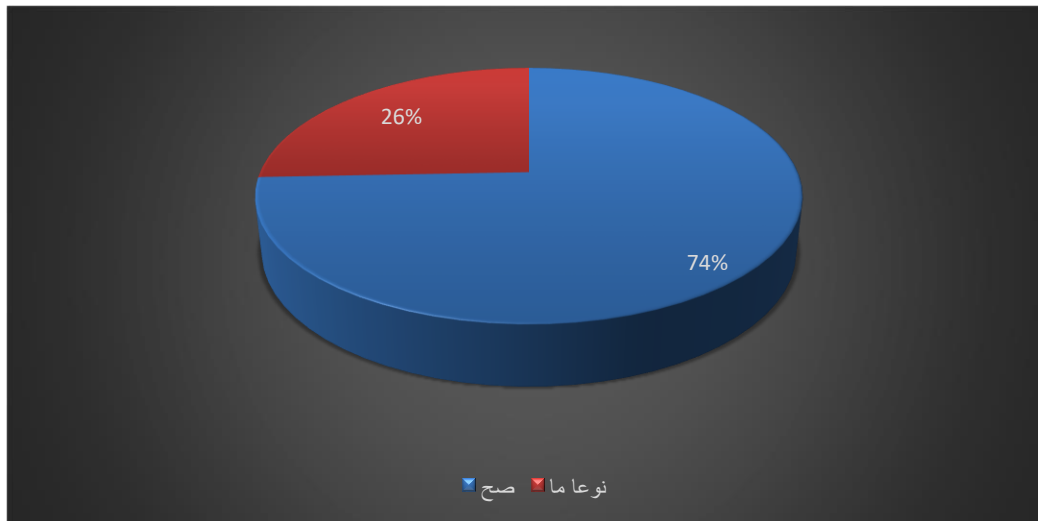
ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة ك² المحسوبة

الجدول رقم 12: (يمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال) 07)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|---------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| صح | 90 | 74.4 | 3.84 | 28.7 | 0.05 | 01 | دالة إحصائية |
| نوعا ما | 31 | 25.6 | | | | | |
| مجموع | 121 | 100.0 | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم 07) تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (07)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25 تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 4.74 % من أف ارد العينة المدروسة أجابوا ب: ص حماً يدل على للأنشطة الرياضية فعالية في تطوير العلاقات الاجتماعية. ونسبة 6.25% منهم أجابوا ب:

نوعاً ما

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة 7.28 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 84.3 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 05.0؛ إذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن للأنشطة الرياضية فعالية في تطوير العلاقات الاجتماعية.

السؤال 08: ترى أن ممارسة التربية البدنية ؟

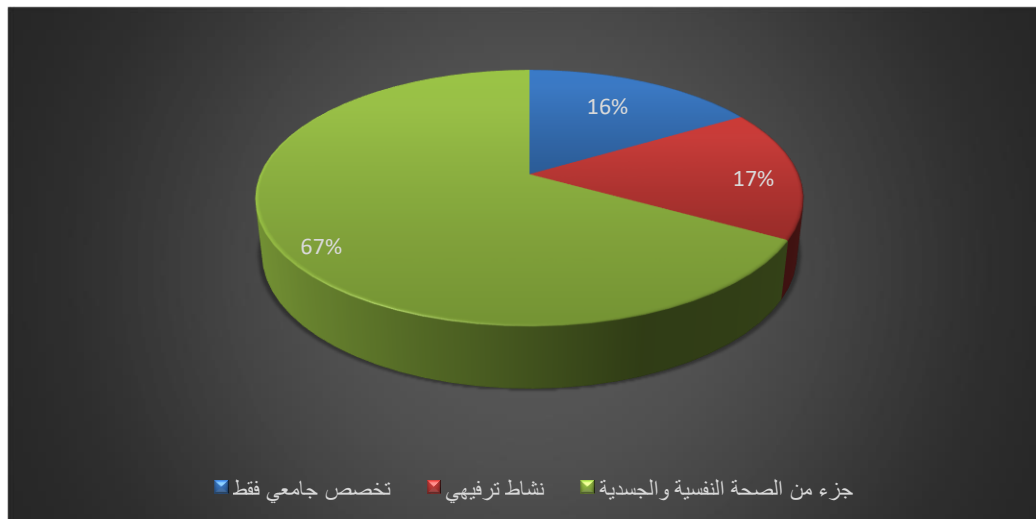
الجدول رقم 13: يمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال

08)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | χ^2 | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|-------------------------------|---------|----------------|----------|---------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المحسوبة | الجدولة | | | |
| تخصص جامعي فقط | 20 | 16.5 | 61.5 | 5.99 | 0.05 | 01 | دالة إحصائياً |
| نشاط ترفيهي | 20 | 16.5 | 61.5 | 5.99 | 0.05 | 01 | |
| جزء من الصحة النفسية والجسدية | 81 | 66.9 | 61.5 | 5.99 | 0.05 | 01 | |
| مجموع | 121 | 100.0 | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم 08) تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (08)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 9.66% من أف ارد العينة المدروسة أجابوا ب: جزء من الصحة النفسية مما يدل على أن الطلبة يعتبرون الرياضة جزء من الصحة النفسية والجسدية ونسبة 5.16% منهم أجابوا ب: نشاط ترفيهي ونسبة 5.16% منهم أجابوا ب: تخصص جامعي فقط. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة 5.61 أكبر من قيمة كا² الجدولة 84.3 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 05.0؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن الرياضة جزء من الصحة النفسية والجسدية.

السؤال 09): هل تمارس الأنشطة الرياضية وفق برنامج؟

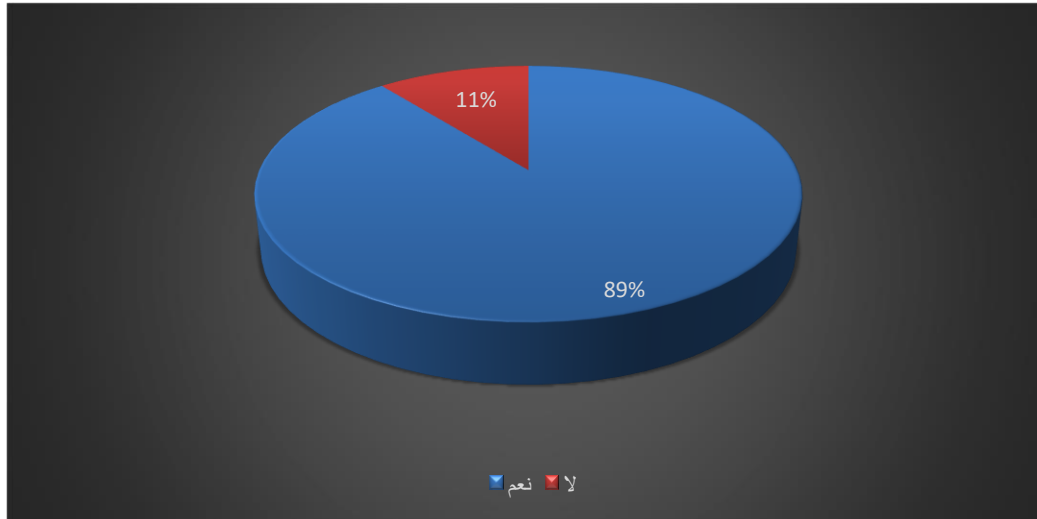
الجدول رقم 14): يمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (09)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | كا ² | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|---------|----------------|-----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| نعم | 108 | 89.3 | 3.84 | 74.5 | 0.05 | 01 | |
| لا | 13 | 10.7 | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------|--|--|--|-------|-----|-------|
| دالة إحصائية | | | | 100.0 | 121 | مجموع |
|--------------|--|--|--|-------|-----|-------|

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم (09) تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (09)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25 تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 3.89% من أف ارد العينة المدروسة أجابوا ب: نع م مما يدل على الطلبة يمارسون الأنشطة الرياضية وفق برنامج ونسبة 7.10% منهم أجابوا ب: لا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة ك² المحسوبة 5.74 أكبر من قيمة ك² الجدولة 84.3 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 05.0؛ انن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن الطلبة يمارسون الأنشطة الرياضية وفق برنامج.

السؤال (10): ما هو النشاط الرياضي الذي ساعدك غالبا على امتصاص

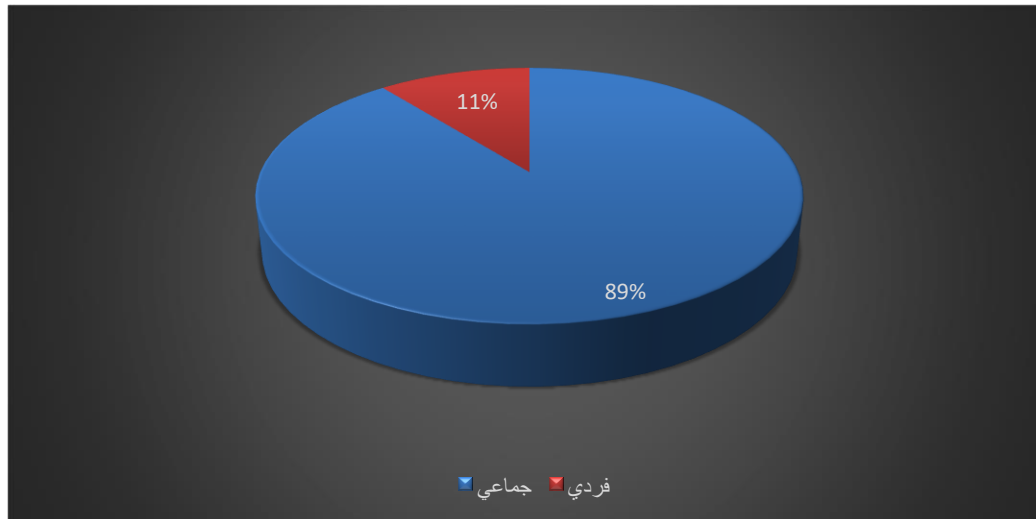
غضبك؟ (الجدول رقم 15): يمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (10)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|---------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| جماعي | 108 | 89.3 | المجدولة | المحسوبة | | | |

| | | | | | | | |
|--------------|----|------|------|------|-------|-----|-------|
| دالة إحصائية | 01 | 0.05 | 3.84 | 74.5 | 10.7 | 13 | فردى |
| | | | | | 100.0 | 121 | مجموع |

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم 10 (تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال) 10



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25 تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 3.89% من أف ارد العينة المدروسة أجابوا بـ: جماعى مما يدل على النشاط الرياضي الجماعى هو الذي يساعد الطلبة على امتصاص غضبهم ونسبة 7.10% منهم أجابوا بـ: فردى

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة 5.74 أكبر من قيمة كا² الجدولة 84.3 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 05.0؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

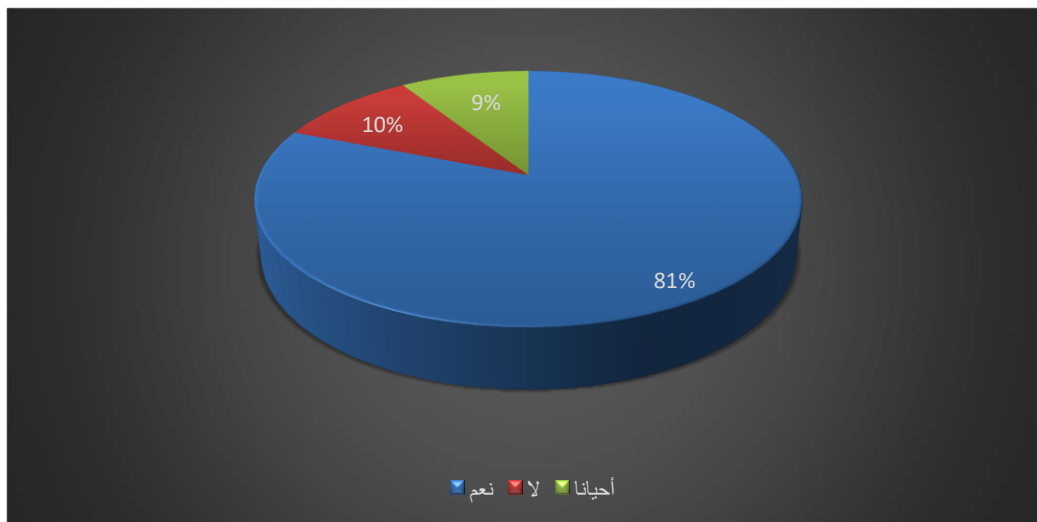
الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن النشاط الرياضي الجماعى هو الانسب لامتصاص غضب الطلبة.

المحور الثالث: العلاقة بين الصحة النفسية والاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية (السؤال 11): هل صحيح أن الصحة النفسية لها تداخلات في النشاط الرياضي والعكس؟ (الجدول رقم 16): يمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (11)

| الإجابات | التكرارات | النسبة المئوية | ك ² | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|-----------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| نعم | 98 | 81.0 | 5.99 | 123.6 | 0.05 | 01 | دالة إحصائية |
| لا | 12 | 9.9 | | | | | |
| أحيانا | 11 | 9.1 | | | | | |
| مجموع | 121 | 100.0 | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم (11) تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال (11)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25 تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 81% من أف ارد العينة المدروسة أجابوا بـ: نعم مما يدل على الصحة النفسية لها تداخلات في النشاط الرياضي والعكس ونسبة 9.9% منهم أجابوا بـ: لا ونسبة 9.1% منهم أجابوا بـ: أحيانا

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة 6.123 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 84.3 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 05.0؛ إذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن الصحة النفسية لها تداخلات في النشاط الرياضي والعكس.

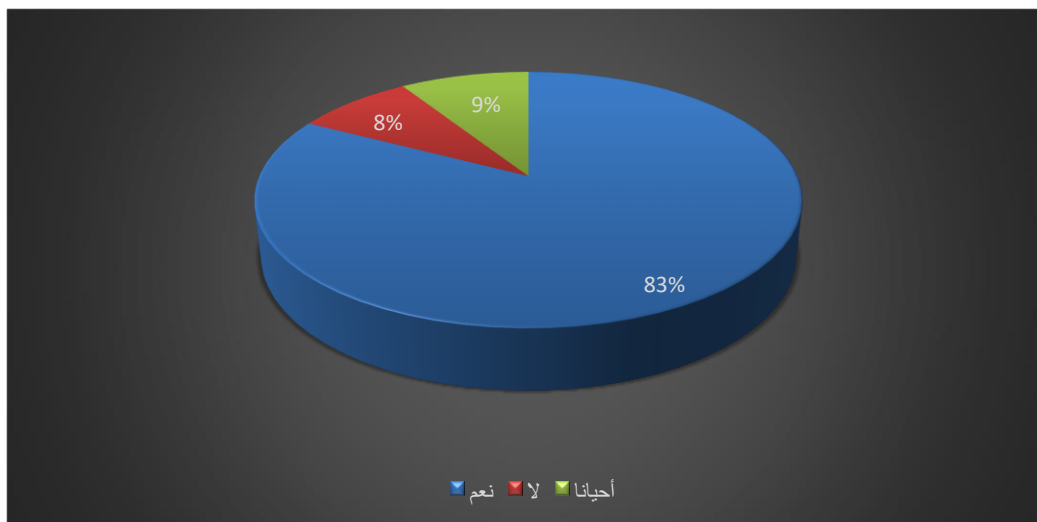
السؤال 12): هل من يمارس النشاط الرياضي تتوفر فيه مجموعة من الشروط

؟ (الجدول رقم 17): يمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال 12)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | χ^2 | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|---------|----------------|----------|----------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| نعم | 100 | 82.6 | 5.99 | 132.41 | 0.05 | 01 | دالة إحصائية |
| لا | 10 | 8.3 | | | | | |
| أحيانا | 11 | 9.1 | | | | | |
| مجموع | 121 | 100.0 | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم 12) تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال 12)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25 تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 6.82% من أف ارد العينة المدروسة أجابوا ب: نعم مما يدل على أن يجب من يمارس النشاط الرياضي تتوفر فيه مجموعة من الشروط ونسبة 3.8% منهم أجابوا ب: لا ونسبة 1.9% منهم أجابوا ب: أحياناً

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب ك² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة ك² المحسوبة 41.132 أكبر من قيمة ك² الجدولة 84.3 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 05.0؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن يجب ان تتوفر شروط معينة في الشخص الذي يمارس الرياضة.

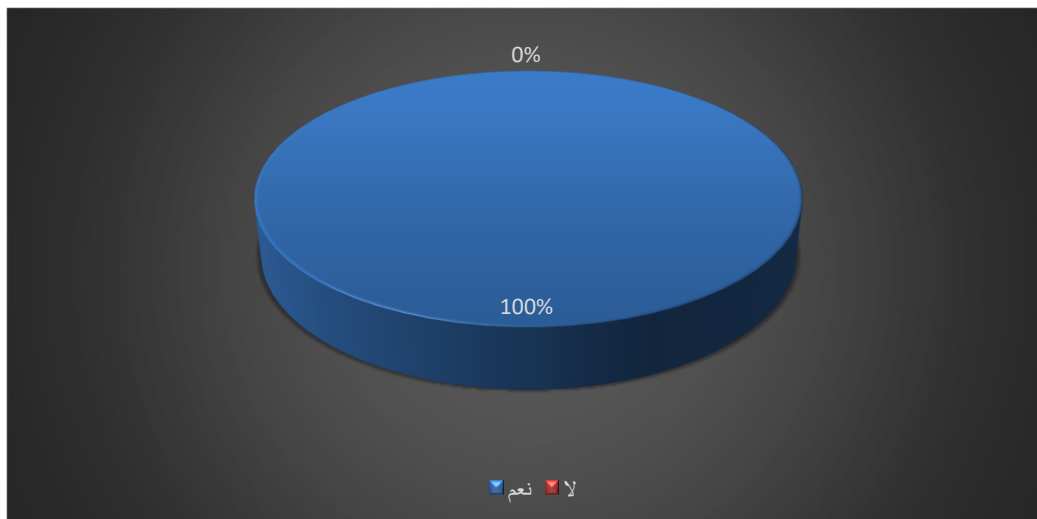
(السؤال 13): هل تخفف الممارسة الروتينية للنشاط الرياضي من حدة التوتر وغيرها من المشاعر السلبية؟

الجدول رقم 18: (يمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال 13)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|---------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| نعم | 121 | 100 | 3.84 | 121 | 0.05 | 01 | دالة إحصائية |
| لا | 00 | 00 | | | | | |
| مجموع | 121 | 100 | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم 13: (تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال 13)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25 تحليل الجدول:

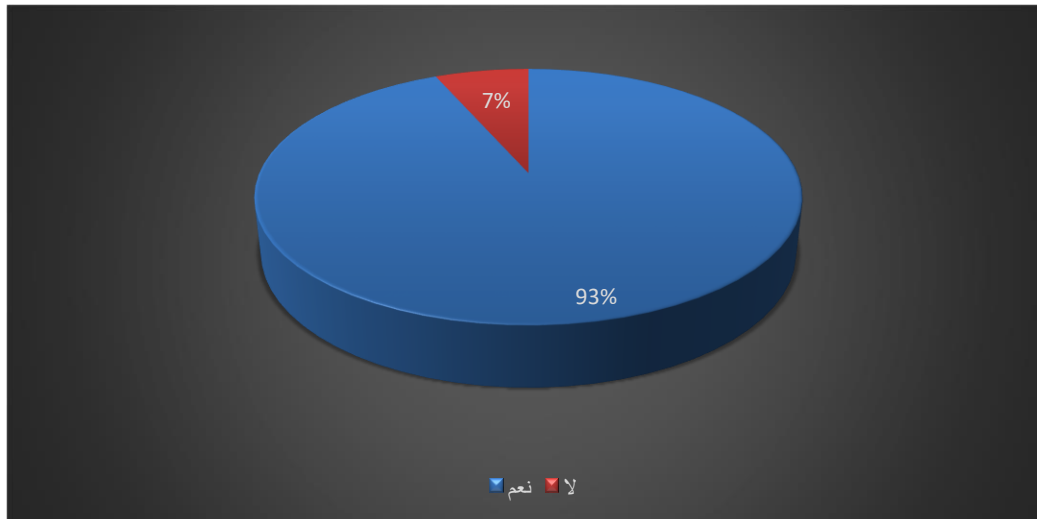
من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 100% من أف ارد العينة المدروسة أجابوا ب: نعم مما يدل على أن الممارسة الروتينية للنشاط الرياضي تخفف من حدة التوتر وغيرها من المشاعر السلبية (السؤال 14): هل ممارسة النشاط الرياضي بشكل دوري ومستمر ضروري لاكتساب الصحة النفسية الجيدة ؟

الجدول رقم 19: (يمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال 14)

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|----------|---------|----------------|----------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
| | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| نعم | 113 | 93.4 | 3.84 | 91.11 | 0.05 | 01 | دالة إحصائية |
| لا | 8 | 6.6 | | | | | |
| مجموع | 121 | 100.0 | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25

الدائرة النسبية رقم 14 (تمثل إجابات أف ارد العينة عن السؤال 14)



المصدر: من إعداد الطالب على ضوء مخرجات SPSS 25 تحليل الجدول:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 4.93% من أف ارد العينة المدروسة أجابوا ب: نعم مما يدل على أن ممارسة النشاط الرياضي بشكل دوري ومستمر ضروري لاكتساب الصحة ونسبة 6.6% منهم أجابوا ب: لا

ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة 11.91 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 84.3 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 05.0؛ اذن توجد هناك دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال النتائج المحصل عليها، نستنتج أن ممارسة النشاط الرياضي بشكل دوري ومستمر ضروري لاكتساب الصحة النفسية.

الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال دراستنا لموضوع الأداء الرياضي وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة ,على 45طالب سنة ثانية ماستر و بناءا على النتائج المحصلة من الد ارسه الميدانية أن هناك علاقة إرتباطية موجبة قوية بين مستوى الأداء الرياضي و مستوى الصحة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة

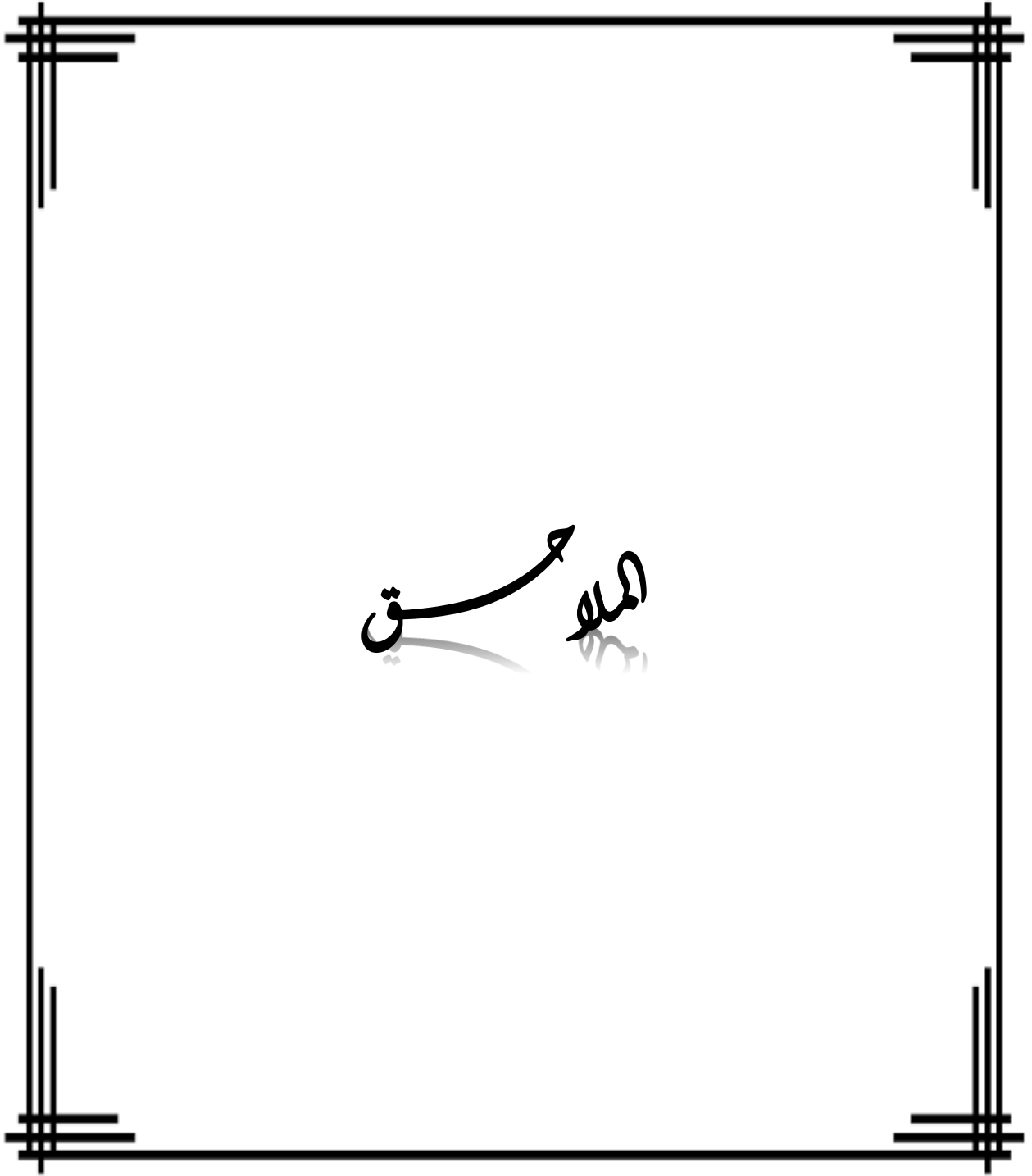
ويمكن إرجاع مستوى الصحة النفسية المنخفض لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة لعدم المرونة الإيجابية و تحمل الصعوبات و المسؤوليات وصعوبة السيطرة على الظروف البيئية التي هي صعبة فهي تفرض على الطالب الخضوع لعادات وقيم معقدة تفقده في الكثير من الأحيان حرته وهذا ما يلغي شخصيته وينتج عنه ص اركات نفسية داخلية تجعله في اضطراب وتوتر دائم، كما أن افتقار المنطقة والجامعة خاصة للمرشدين له دور كبير في انخفاض مستوى الصحة النفسية فالطالب دائما بحاجة للتوجيه والمساعدة لمعرفة كيف تحقق التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي وكيف يحافظ على صحته النفسية.

قائمة المصادر والمراجع

- 1- ابن منظور وابي الفضل جمال الدين (1993)، لسان العرب، ط1، جزء1، بيروت، لبنان.
- 2- لويس معلوف (1952)، المنجدي اللغة، المطبعة الكاثوليكية، ط19، المجل 1د، بيروت، لبنان.
- 3- معجم الروس (1999)، تحرير الجزء الفرنسي – عربي أن ريغ لوك، مكتبة الروس باريس.
- 4- المعجم الوسيط (2004)، مكتبة الشروق الدولية، ط1، مصر.

الكتب

- 1- حامد عبد السالم زه ارن، الصحة النفسية والعالج النفسي، عالم الكتب، القاهرة ط 1997، 2.
- 2- ربيع محمد شحاتة، أصول الصحة النفسية، مؤسسة نبيل للطباعة، مصر، ط. 2000
- 3- سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط2، 2007 .
- 4- صالح حسن الداھري، مبادئ الصحة النفسية، عمان، دار وائل للنشر الطبعة 1 2005
- 5- عبد الحميد محمد الشاذلي، الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي الإسكندرية، 1999.
- 6- عبد العزيز القوسي، أسس الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، ط9 5791.
- 7- عبد الغفار عبد السالم، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، مصر 2001.
- 8- عبد المطلب القريطي أمين في الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة ط1، 1998
- 9- علاء الدين كفاي، الصحة النفسية، دار هجر، القاهرة، ط1998، 4.
- 10- محمد قاسم عبد هلال، مدخل إلى الصحة النفسية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، 2001.
- 11- مصطفى حجازي، الصحة النفسية، منظور ديناميكي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، المركز العربي الثقافي، الدار البيضاء المغرب، ط2001، 1
- 12- نبيه إب ارهيم إسماعيل، د ارسا لبعض العوامل النفسية المرتبطة بالصحة النفسية لدى طالب الجامعة. دار الطباعة A/N .
- 13- حسين عبد الحميد رشوان. (2003). في مناهج العلوم. مصر: مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية.
- 14- رشيد زرواتي. (2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية (المجلد الطبعة الأولى). الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر.





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



السيدة/ة المحترمة/ة

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

جاءت الدراسة الحالية والمعنونة بـ: " الصحة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة سنة ثانية ماستر ". وهذا لن يتحقق، بعد فضل الله، إلا بتعاونك من خلال مساهمتك بالإجابة عن فقرات الاستبيان، فالرجاء التكرم بوضع إشارة (X) في المكان المخصص لذلك أمام الإجابة المناسبة التي تعبر عن حالتك وأنا على ثقة بأنك ستولي هذا الاستبيان جل اهتمامك، وتجيب عن فقراته بكل دقة وموضوعية لتحقيق الدراسة الهدف من إعدادها، وكما تعلم، بالتأكيد، أن البيانات التي ستدلي بها لن تستعمل إلا لأغراض بحثية فقط، وأخيرا أرجو التفضل بإعادة الاستبيان بعد الإجابة عنه إلى الجهة التي استلمتها منها بأسرع وقت ممكن.

وتقبلوا مني خالص تحياتي وتقديري...

إشراف الدكتور:

• بن ثابت محمد شريف

من إعداد الطلبة:

• طاخ فؤاد فاتح

• بن عيسى أيوب

السنة الجامعية

2022-2021

البيانات الشخصية :

1. الجنس: ذكر أنثى
2. السن: 25-23 سنة 26-31 سنة 32 فما فوق
3. كم عدد سنوات ممارسة الرياضة؟

5 أشهر من سنة إلى 3 سنوات أكثر من 3 سنوات

4. هل تعتبر الأنشطة الرياضية ذات أهمية للصحة النفسية؟

نعم لا

المحور الأول :

1- هل تعتبر الأنشطة الرياضية ذات أهمية للصحة النفسية؟

نعم لا

2- مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة جيد؟

نعم لا قليلا

3- يتم قياس مستوى الصحة النفسية اعتمادا على متغير الأنشطة الرياضية؟

احيانا

4 - حسب رأيك هل هناك أنشطة رياضية محددة تعتمد عليها التربية البدنية في برنامجها؟

لا نعم

5- هل تشعر بالراحة عند ممارسة الأنشطة الرياضية بإختلافها ؟

أحيانا لا نعم

6- كطالب في المعهد هل للأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية لديك

؟

7- نعم لا أحيانا

ثانيا: الاختلاف في درجة الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية

1- أنشطة الرياضة فعالية في تطوير العلاقات الاجتماعية ؟

صح خطأ نوعا ما

2- ترى أن ممارسة التربية البدنية ؟

تخصص جامعي فقط أنشطة ترفيهية للمتعة جزئيا الصحة النفسية والجسدية

3- هل تمارس الأنشطة الرياضية وفق برنامج ؟

أحيانا لا نعم

4- ما هو النشاط الرياضي الذي ساعدك غالبا على امتصاص غضبك ؟

رياضي جماعي نشاط رياضي فردي

ثالثا: العلاقة بين الصحة النفسية والاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية

1_ هل صحيح أن الصحة النفسية لها تداخلات في النشاط الرياضي والعكس؟

نعم لا أحيانا

2_ هل من يمارس النشاط الرياضي تتوفر فيه مجموعة من الشروط؟

نعم لا أحيانا

3- هل تخفف الممارسة الروتينية للنشاط الرياضي من حدة التوترات وغيرها من المشاعر

السلبية؟

نعم لا أحيانا

4- هل ممارسة النشاط الرياضي بشكل دوري ومستمر ضروري لاكتساب الصحة

النفسية الجيدة؟

نعم لا أحيانا