

دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في معالجة بعض المشاكل النفسية لدى الطفل المراهق

أ.د بشير حسام، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ام البواقي
د.حملاوي عامر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة
نابي محمد ناجح، طالب دكتوراه الطور الثالث بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة
أم البواقي

ملخص البحث:

عرف النشاط البدني الرياضي تطورا مذهلا نظرا للاهتمام المتزايد من طرف الأسرة والمجتمع بهذا الجانب باعتباره وسيلة تربوية ورياضية في رعايته إن إيماننا القوي بأهمية برمجة هذا النشاط ضمن البرنامج التربوي الشامل للطفل بما تعانيه من مشاكل حركية، نفسية و اجتماعية جعلنا نقوم بدراسة هذا البحث و الذي نتناول فيه فعالية النشاط البدني الرياضي للأطفال بهدف تحقيق الصحة النفسية .
تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية من خلال تبين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المراهق من جانب، و أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي للتخلص من هذه المشاكل النفسية من جانب آخر.
وقد استخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمتها حل مشكلة البحث الحالية، وكأدوات لجمع البيانات اعتمدنا على الاختبارات ومقياس الصحة النفسية.
الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي- المشاكل النفسية- المراهق.

Abstract

The sportive activity is considered as constructive one. So, it contributes skills and values developing for the pactioner child, and it is a successful means for him/her, as a result, he acquires experiences which help him/her, to enjoy life and a chieve a psychological health.

This study aims mainly to see the impact of physical activity sports in achieving mental health through Tabyeen most important psychological problems suffered by the child on the one hand, and the importance of physical activity athlete to get rid of these psychological problems of the other side.

We have used the descriptive survey style and relational relations for suitability to solve the current problem of the research, and tools for data collection relied on tests and mental health scale.

Keywords: Sports activity- Psychological problems- Teenager.

مقدمة البحث:

كانت للرياضة دورا أساسيا في حياة المراهق، فهي أهم مطلب ضمن متطلبات الحياة البيولوجية و إلا دفعوا ثمن عدم الحركة من صحتهم و أعمارهم، فالمراهق الذي ينعزل عن عالمه بدون حركة و نشاط تتصلب شرايينه و تخور عظامه، و تحدث له أمراض القلب و السكر و السمنة فالرياضة البدنية ضرورية للطفل في جميع مراحل حياته لأنها خير وسيلة للمحافظة على الصحة العامة .

ويرى " جون ديوي " أن النشاط الرياضي يعد نشاطا هادفا و بناءا، إذ يساهم في تنمية المهارات و القيم و الاتجاهات التربوية و المعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطه و من ثم فإنه يساهم في تنمية و تطوير الشخصية عند الفرد، لذا فقد تزايد الاهتمام بالنشاط الرياضي و تعددت مجالاته، و نذكر منها النشاط البدني الرياضي.

إن النشاط البدني الرياضي يعد وسيلة ناجحة للطفل فهو يكسبه خبرات تساعده على التمتع بالحياة و تحقيق الصحة النفسية و يتعدى أثر المهارات الرياضية إلى الاستمتاع بوقت الفراغ في تنمية الثقة بالنفس، و كذا التفاوض بمستقبل زاهر و عمل صداقات تخرجه من عزلته و تدمجه في المجتمع . كما يعتبر عاملا من العوامل التي تؤدي إلى الارتفاع بالمستوى النفسي إذ تكسبه الفرح و السرور، و تمنح له الشهور بالسعادة و الرضا و تخلصه من الملل و الكره.

ولقد أصبح النشاط البدني الرياضي يشكل مجالا هاما في حياة المراهقين إذ عرف تطورا مذهلا نظرا للاهتمام المتزايد من طرف الأسرة و المجتمع بهذا الجانب باعتباره وسيلة تربوية ورياضية في رعايتهم.

إن إيماننا القوي بأهمية برمجة هذا النشاط ضمن البرنامج التربوي الشامل للطفل المراهق بما يعاينيه من مشاكل حركية، نفسية و اجتماعية جعلنا نقوم بدراسة هذا البحث و الذي نتناول فيه فعالية النشاط البدني الرياضي للأطفال المراهقين بهدف تحقيق الصحة النفسية.

إشكالية البحث:

إن المدرسة و الأسرة يقدمان العون للطفل للتخلص من هذه المشاكل النفسية و التمتع بصحة نفسية جيدة، كالانتفاع بكل أوقاته حتى لا يصبح خاملا، أو يحيد عن الطريق السوي فيفسد، و تقدر المجتمعات الناهضة في هذا الاتجاه فتهتم بالأوقات الحرة و إلحاقها بالنشاط البدني الرياضي. إن للنشاط البدني الرياضي أهمية و أثر على نفسية المراهق لأنه خير وسيلة للمحافظة على الصحة النفسية و بالتالي القضاء على الألم و الضيق الذي يحدث لأعضاء الجسم. إن علم النفس الحديث أثبت بقوة أن سبب الوسواس القهري هو نوع من انعدام السعادة أو الراحة لدى المراهق، مما يدفعه للبحث عن أي شيء غريب يمكن أن يفعله لا شعوريا للترويج عن نفسه و الإحساس بنوع من تفريغ الطاقة حتى بشيء غير معقول، و علاجه يكون فقط بأن يقوم المراهق بفعل الأشياء التي يحبها و يستمتع بها فقط و خلال فترة معينة سوف يتعود المخ و يدرك اللاشعور لدى المراهق أن تفريغ الطاقة في الأشياء التي يحبها هي أفضل بكثير و سوف يكون بإمكانه أن يتخلص من هذا الوسواس لأنه ببساطة يكون قد خرج من حالة خلو الذهن من أي أفكار معقدة.

وقد كان للنشاط البدني الرياضي دور في التخلص من الأعراض المرضية الخاصة بقصور في المشاعر و إحساس بالنقص عند المقارنة بالغير، فيحس المراهق بحساسية تفاعلية تؤدي به إلى اتصافه ببخس الذات، و الانزعاج و الضيق أثناء التفاعل مع الآخرين و تتصف كذلك بتوقعاتها السلبية في الاتصال بالآخرين، كما له دور فعال في التخلص من الاكتئاب الذي تتصف أعراضه بالمزاج المتصف باليأس، و يتصف كذلك بالسلوك الانسحابي و عدم الاهتمام بالنشاط، و نقص الدافعية و فقدان

الحيوية , و الميل إلى الأفكار الانتحارية ، كلها سمات يستطيع النشاط البدني الرياضي التخلص منها.
(عسكر،2003،ص242)

إن للنشاط البدني الرياضي دور كبير في التغلب على أعراض القلق عند المراهق وهي حالة سائدة و داخلية مؤلمة من العصبية و التوتر و الشعور بالرهبة و تكون مصحوبة بإحساسات جسمانية مختلفة و استجابات مثل سرعة دقات القلب والخفقان و العرق والارتعاش و اضطرابات المعدة و الشعور بالافتقار لمزيد من الهواء في الرئتين، و آلام في الصدر، و يحدث القلق أما بشكل حاد أو بشكل مزمن، كما أنه يحاول تخليص المراهق من قلق الخواف (الفوبيا) و نقصد به مظاهر الخوف الغير طبيعية التي تنتاب بعض الأفراد و التي يصطلح على تسميتها بالفوبيا، و منها الخوف في الأماكن العامة، وأي مظهر من المظاهر المختلفة للخوف من موضوع معين بطريقة غير طبيعية. (باهي،2004،ص87) ووعيا منا بأهمية النشاط البدني الرياضي للطفل المراهق، جعلنا نقوم بهذا البحث و قصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية مقدمين إياها كالتالي :

ما مدى فاعلية النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية للطفل المراهق ؟

و لكي نتمكن من الإجابة على السؤال يجب الإجابة على التساؤلات الفرعية التالية :

- 1- هل هناك فروق بين المراهقين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التخلص من الأعراض الجسمانية؟
- 2- هل هناك فروق بين المراهقين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التخلص من الوسواس القهري؟
- 3- هل هناك فروق بين المراهقين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التخلص من الحساسية التفاعلية؟
- 4- هل هناك فروق بين المراهقين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التغلب على صفة الاكتئاب؟
- 5- هل هناك فروق بين المراهقين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التغلب على صفة القلق؟
- 6- هل هناك فروق بين المراهقين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التغلب على صفة العداوة؟
- 7- هل هناك فروق بين المراهقين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التخلص من الفوبيا؟

الفرضيات: تتبع فرضيات هذه الدراسة من الملاحظات الميدانية و من القراءات و الدراسات والأبحاث التي دارت في سيكولوجية المراهقين و طرق تعليمهم و من مدارس علم النفس الرياضي. سنحاول التحقق من هذه الفرضيات من خلال التجربة الميدانية التي سنقوم بها و هي على التوالي :

الفرضية العامة: للنشاط البدني الرياضي تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية للطفل

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التخلص من الأعراض الجسمانية لصالح المجموعة الممارسة .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التخلص من الوسواس القهري لصالح المجموعة الممارسة .
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التخلص من الحساسية التفاعلية لصالح المجموعة الممارسة.

- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التغلب على صفة الاكتئاب .
- 5- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التغلب على صفة القلق.
- 6- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التغلب على صفة العداوة.
- 7- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التخلص من الفوبيا.

ماهية البحث:

إن موضوع بحثنا هذا يدور حول محور أساسي هو تبيان أهمية النشاط البدني الرياضي للأطفال في تحقيق الصحة النفسية، و لكي نظهر بوضوح هذه الأهمية يجب أولاً أن نقوم بتعريف الأهمية البيولوجية للنشاط البدني الرياضي من لياقة بدنية، صحية و نفسية، و كيفية استيعاب حركياً لفائدة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية .

أهداف البحث :

- تهدف هذه الدراسة أساساً إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية من خلال تبيين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المراهق من جانب، و أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي للتخلص من هذه المشاكل النفسية من جانب آخر ، وللتوضيح أكثر فإن ها البحث يهدف إلى
- معرفة واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي للأطفال .
 - إثبات أن لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تحقيق الصحة النفسية .
 - فحص بعض دور سمات الصحة النفسية من قلق و اكتئاب و حساسية تفاعلية كتغيرات سيكولوجية تجعل المراهق يتعرض للضغط.
 - المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لهذه الفئة و تطوير البحث العلمي لمواجهة التطور و التزايد المستمر لحالات عدم الاهتمام بالمراهق

الدراسات السابقة :

5-1 دراسة (المصطفى،1994) : " النشاط الحركي و أهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية الحركية عند الأطفال "

- هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر النشاط التدريبي الحركي في تنمية القدرات الإدراكية الحسية – الحركية عند الأطفال و معرفة قدرات الأطفال الحسية – الحركية و من ثم تحديد الأطفال الذين يعانون من بعض حالات التخلف أو العجز الحسي الحركي من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة في القدرات الإدراكية الحسية – الحركية ؟.
 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في القدرات الإدراكية الحسية الحركية ؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القدرات الإدراكية الحسية – الحركية ؟
- أجريت الدراسة على عينة تتكون من 80 طفلاً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس المنطقة الشرقية الذين شاركوا في البرنامج الترويحي للطفل الذي تشرف عليه الرئاسة

العامه لرعاية الشباب متوسط العمر الزمني للأطفال بين 04-06 سنوات، قسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية، ضابطة) بعدد 40 طفلا لكل مجموعة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لاختبار صحة الفروض المقترحة معتمدا في ذلك على اختبار " هايدود 1986" للقدرات الإدراكية – الحسية للأطفال مابين 05-07 سنوات و ذلك من خلال تحديد برنامج تدريبي للألعاب و المهارات الحركية و المسابقات بما يتناسب و ميول رغبات و إمكانات أطفال العينة .

استغرق تنفيذ البرنامج 08 أسابيع في 24 فترة تدريبية بواقع 03 فترات تدريبية أسبوعيا زمن كل فترة تدريبية 45 دقيقة .

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في القدرات الإدراكية الحسية الحركية بين الأطفال الذين اشتركوا في البرنامج (مجموعة تجريبية) و أطفال المجموعة الضابطة كما أشارت بوضوح إلى التأثير الإيجابي والدال للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القدرات الإدراكية الحسية – الحركية توصل الباحث إلى ضرورة الاهتمام بالبرنامج التدريبي بما يتناسب و إمكانات و قدرات الأطفال البدنية و العقلية .

5-2- دراسة (الوكيل،1983) :

من الدراسات التي أولت اهتماما كبيرا بالنواحي النفسية و الأنشطة النوعية للأطفال من نواحي العزلة و الانطواء، و تهدف كذلك إلى التعرف على أهمية الأنشطة الفرعية في حياة الأطفال و معرفة إقبال الأطفال على برامج التأهيل الجسماني و معرفة الأسباب التي تمنع الطفل من ممارسة الأنشطة الترويحية .

استخدمت الباحثة في دراستها عينة قوامها (100) طفل و لقد استخدمت الباحثة من الأدوات الدراسية المسحية في صورة استفتاء و لقد توصلت إلى النتائج التالية :

أن برامج التأهيل ينقصها عنصر التشويق و الترويح ، و السبب في عدم إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية يرجع إلى سبب نفسي كما أن الأنشطة الترويحية عنصر هام للأطفال باعتبار أن معظم الأطفال يميلون إلى العزلة و الانطواء و التفكير المستمر و الانسحاب إلى عالمهم الخاص بهم .

تحديد المصطلحات:

1- مفهوم الصحة النفسية: يمكن تعريف الصحة النفسية السليمة بأنها قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة و إيمانه بقيمه المختلفة في الحياة و تكوين علاقات صادقة مع الآخرين، و كذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي. (فايد،2000،ص68)

2- المشاكل النفسية: تعني اضطرابات الصحة النفسية انحراف السلوك عن المستوى العادي ما يجعله غير سوي في إطار المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. (القذافي،1998،ص134)

3- المراهقة: هي الفترة الممتدة من العمر الذي تتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات المحددة و التوترات العنيفة. (علي،1990،ص25)

الدراسة الأساسية:

منهج البحث:

استخدمنا المنهج الوصفي المقارن لملائمته حل مشكلة البحث الحالية

عينة البحث:

تم الاعتماد على العينة المقصودة في اختيار أفراد المجموعة الممارسة للنشاط الرياضي، والمجموعة الغير الممارسة للنشاط الرياضي، وعليه انتقينا 180 فردا توزعوا على مجموعتين. أولها: المجموعة الممارسة وعددها 90 طفلا مراهقا، تم جمع أفرادها من 5 متوسطات بولاية ام البواقي.

ثانيهما: المجموعة غير الممارسة وعددها 90 طفلا مراهقا، تم جمع أفرادها من نفس المتوسطات. وتم إجراء البحث على العينة في الفترة الممتدة من جانفي إلى غاية أفريل 2018.

ضبط متغيرات أفراد عينة الدراسة:

لكي تكون نتائج البحث مستقلة عن أي متغيرات أخرى، تم الأخذ بعين الاعتبار ضبط التغيرات بين أفراد المجموعتين لتحقيق التوازن بينهما من حيث: لتجانس أفراد العينة من حيث العمر الزمني تم اختيار الأطفال الممارسين للنشاط البدني في المرحلة العمرية من 13 إلى 15 سنة، وبنفس الطريقة تم تحديد العمر الزمني بالنسبة للأطفال غير الممارسين للنشاط الرياضي.

وسائل القياس: تم استخدام مقياس الصحة النفسية وقام بوضع المقياس كل من اليوناندر- ديروجيتس-س- ليمان و لينوكوفي ، ويهدف إلى التعرف على الحالة النفسية العامة ل أفراد، قام بتعريبه الدكتور فائز محمد علي الحاج، أستاذ علم النفس العام في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية يتكون المقياس من 66 عبارة تدرج تحت سبعة أبعاد و هي موزعة كالآتي:

- الأعراض الجسمانية- الوسواس القهري- الحساسية التفاعلية- الاكتئاب- القلق العداوة- الفوبيا. (الحاج، 1986، ص86-87)

أ- الأعراض الجسمانية:

يقصد بها الأحوال المختلفة التي يكون عليها الجسم الإنساني، و خاصة تأثير أعضاء الجسد بالجهاز العصبي اللاإرادي، حيث تظهر هذه التأثيرات في بعض التعطيل أو المعانات في الأداء الوظيفي و تشمل البنود التالية (1،4،9،24،34،36،40،41،44،49،56).

ب- الوسواس القهري:

يقصد بها الأفكار التي تسيطر على ذهن الفرد و لا يقوى على التخلص منها رغم أنه يجد نفسه مقهورا لتكرارها مما يوقعه دوما تحت وطأة الألم الشديد، وكذلك تلك الأفعال و الطقوس الحركية التي تسيطر عليه و لا يجد منها فكاكا و يجد نفسه مقهورا على تكرارها رغم سعيه و قناعته بعدم منطقيتها و تشمل البنود التالية (3،7،8،23،32،37،38،43،46،52).

ج- الحساسية التفاعلية:

يقصد بها العلاقات البينية القائمة بين الأفراد بعضهم البعض، و أثر هذه العلاقات في الوضع النفسي للإنسان، و يتميز الأفراد ذوو الحساسية التفاعلية المرتفعة لدرجة عالية من تبخيس الذات و تقدير الذات منخفض و تشمل البنود التالية (16،6،58،54،50،35،31،30،29).

د- الاكتئاب:

يقصد به جملة الأعراض الإكلينيكية المصاحبة للاكتئاب سواء على المستوى العضوي أو النفسي و تشمل الهبوط في الأداء الوظيفي للإنسان و تنقرغ منها حالات الهبوط المزاجي و اليأس و الانسحاب من الواقع و عدم الاهتمام بالأنشطة و نقص الهمة و الدافعة و الإحساس بفقدان الطاقة الحيوية إضافة للمشاعر الداخلية و تشمل البنود التالية (2،45،27،26،25،23،22،21،17،15،13،12،5).

ه- القلق:

يقصد به التوتر و العصبية و الأعراض السلوكية التي تكون تظهر كتعبير عن حالات القلق من ارتجاف الأطراف إلى العوارض الجسمية الأخرى و تشمل البنود التالية (66،63،62،57،48،33،28،18،14،10).

و- العداوة:

يقصد بها سلوك الاعتداء إما على مستوى الأفكار أو المشاعر أو الأفعال و تشمل البنود التالية (64،59،53،51،19،11).

ي- قلق الخراف (الفوبيا):

يقصد بها مظاهر الخوف الغير طبيعية التي تنتاب بعض الأفراد و التي يصطلح على تسميتها بالفوبيا و منها الخوف من الأماكن العامة و أي مظهر من المظاهر المختلفة للخوف من موضوع معين بطريقة غير طبيعية و تشمل البنود التالية (65،61،60،55،42،39،20).
الخصائص السيكومترية لاداة القياس:

- الصدق:

عرضنا الصورة الأولية لأدوات الدراسة على 10 من الأساتذة المحكمين و ذلك من مختلف الجامعات في الجزائر حيث طلبنا منهم الإجابة على الأسئلة التالية:
- هل لغة المقياس واضحة؟.

- هل يساعد هذا المقياس في الحصول على تعاون أفراد العينة؟.

- هل بنود المقياس متصلة بموضوع الدراسة و إشكالياتها؟.

- هل هذا المقياس كاف للتعرض إلى موضوع من هذا النوع؟.

بعد اطلاعنا على آرائهم قاموا بإعطائنا بعض النصائح و هي:

- إعادة صياغة بعض العبارات.

- شرح مختلف العبارات لأفراد العينة للحصول على أجوبة دقيقة.

- إدخال تعابير لغوية بسيطة لجعل المقياس أكثر وضوحا و ذلك أثناء الشرح.

يجب القيام بتجربة أولية على المقياس قبل تطبيقه بشكل نهائي و على أفراد عينة البحث، و بالفعل فقد

عرضنا مقياس الصحة النفسية على أفراد العينة، و بعد قراءة العبارات المدونة في المقياس و كذلك

بعد القيام بعملية الشرح، استنتجنا أن أفراد العينة لم يجدوا أي شكل في فهمهم و الإجابة عليهم بصفة

دقيقة، بعد هذه الإجراءات المختلفة تمكننا من التأكد أن هذه الأدوات تتمتع بالصدق و هي بذلك صالحة

لأنها تقيس ما أعدت لأجله.

طريقة التصحيح:

تنقط أبعاد هذا الاختبار وفق 05 درجات من 0 إلى 4 كما يلي:

توجد عدد من المشكلات التي قد يعاني منها بعض المراهقين و بالتالي اختيار الإجابة التي تنطبق على

الطفل، فإذا كان لا يعاني أبدا فعليه اختيار رمز (0) وهكذا.

الثبات:

تم التحقق من ثبات البنود الخاصة بمقياس الصحة النفسية بطريقة إعادة التطبيق حيث طبقت على عينة

مكونة من 20 فرد مرتان بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع و تم استخراج معاملات الارتباط (بطريقة

بيرسون) بين درجات الأطفال في التطبيقين

الجدول رقم (01): يمثل معاملات الثبات البنود الخاصة بمقياس الصحة النفسية

البنود	معاملات الثبات (ن:20)	مستوى الدلالة عند (0.01)
الأعراض الجسمانية	0.81	دال
الوسواس القهري	0.90	دال
الحساسية التفاعلية	0.73	دال
الاكتئاب	0.82	دال
القلق	0.72	دال
العداوة	0.92	دال
قلق الخراف (الفوبيا)	0.88	دال

الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة في معالجة الإحصائية للبيانات بنظام (spss) حيث تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون - دلالة معامل الارتباط - الانحراف المعياري - المتوسط الحسابي - اختبار (T)

تحليل ومناقشة نتائج مقياس الصحة النفسية:

سيتم لاحقاً عرض نتائج المقارنة بين المجموعة الممارسة للنشاط البدني الرياضي و المجموعة الغير ممارسة في بنود الصحة النفسية.

- بند الأعراض الجسمانية:

ينص الفرض الأول للبحث الحالي ما يلي: " توجد فروق دالة إحصائية "

الجدول رقم (02): نتائج اختبار (ت) للفروق الإحصائية لبند الأعراض الجسمانية .

المجموعة	المجموعة الممارسة		المجموعة غير الممارسة		قيمة(ت)	مستوى الدلالة (0.01)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الأعراض الجسمانية	0.98	1.02	3.28	0.71	2.13	دال

أسفرت نتائج اختبار (ت) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي (0,38)، أما المجموعة الغير ممارسة فجاء يساوي (3,28)، وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (2,13)، و هي دالة إحصائياً عند المستوى (0,01).
الأعراض الجسمانية هي فئة سلوكية تتضمن الألم و الضيق الذي يحدث لأعضاء و تتمثل هذه الأعراض في الصداع و ألم الظهر و كذا ألم و ضيق في الجهاز التنفسي و الدوري.
و من ثم فإن المراهق يحتاج إلى التخلص من مختلف هذه الأعراض الجسمانية و ذلك بممارسة النشاط الرياضي.

- بند الوسواس القهري :

ينص الفرض الثاني للبحث الحالي ما يلي: " توجد فروق دالة إحصائية "

الجدول رقم (03): نتائج اختبار (ت) للفروق الإحصائية لبند الوسواس القهري.

مستوى الدلالة (0.01)	قيمة(ت)	المجموعة غير الممارسة		المجموعة الممارسة		المجموعة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	3.89	0.82	3.17	0.35	0.37	الوسواس القهري

أسفرت نتائج اختبار (ت) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي (0.37)، أما المجموعة الغير ممارسة فجاء يساوي (3.17)، وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (3.89)، وهي دالة إحصائيا عند المستوى (0.01). الوسواس القهري يركز على الأفكار و الدوافع القهرية و الأفعال التي يعاني منها الفرد بطريقة لا يستطيع مقاومتها رغم أنها غريبة عنه و غير مرغوبة منه و هو بعد يشير إلى وجود صعوبات معرفية و اضطرابات في التفكير، و خلو الذهن من أفكار منطقية مع صعوبة في التركيز. و من ثم فإن المراهق لا بد عليه التخلص من سمة الوسواس القهري و التمتع بصحة نفسية جيدة، و لن يأتي ذلك إلا بممارسة النشاط الرياضي.

- بند الحساسية التفاعلية:

ينص الفرض الثالث للبحث الحالي ما يلي: " توجد فروق دالة إحصائيا " **الجدول رقم (04):** نتائج اختبار (ت) للفروق الإحصائية لبند الحساسية التفاعلية.

مستوى الدلالة (0.01)	قيمة(ت)	المجموعة غير الممارسة		المجموعة الممارسة		المجموعة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	16.81	0.88	3.21	0.31	0.37	الحساسية التفاعلية

أسفرت نتائج اختبار (ت) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي (0.37)، أما المجموعة الغير ممارسة فجاء يساوي (3.21)، وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (16.81)، وهي دالة إحصائيا عند المستوى (0.01). الحساسية التفاعلية هي أعراض مرضية خاصة بقصور في المشاعر و إحساس بالنقص، و الدرجات المرتفعة تشير إلى الأفراد الذين يتصفون ببخس الذات و الانزعاج و الضيق أثناء التفاعل مع الآخرين و تتصف بتوقعاتها السلبية في الاتصال بالآخرين. و من ثم فإن المراهق لا بد عليه من التخلص من صفة الحساسية التفاعلية و التمتع بصحة نفسية جيدة و سيكون ذلك بممارسة النشاط الرياضي.

- بند الاكتئاب :

ينص الفرض الرابع للبحث الحالي ما يلي: " توجد فروق دالة إحصائيا "

الجدول رقم (05): نتائج اختبار (ت) للفروق الإحصائية لبند الاكتئاب.

المجموعة	المجموعة الممارسة		المجموعة غير الممارسة		قيمة(ت)	مستوى الدلالة (0.01)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاكتئاب	0.96	0.81	3.16	0.78	18.48	دال

أسفرت نتائج اختبار (ت) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي (0.96)، أما المجموعة الغير ممارسة فجاء المتوسط الحسابي يساوي (3.16)، و قيمة (ت) المحسوبة تساوي (18.48) وهي دالة إحصائيا عند المستوى (0.01).

الاكتئاب و يتمثل في أعراض المزاج المتصف باليأس، و يتصف بالسلوك الانسحاب و عدم الاهتمام بأي نشاط، و كذلك نقص الدافعية و فقدان الحيوية و ميل للأفكار الانتحارية. و من ثم فان المراهق في أمس الحاجة إلى التخلص صفة الاكتئاب و التمتع بصحة نفسية جيدة، و ذلك بممارسة النشاط الرياضي.

- بند القلق:

ينص الفرض الخامس للبحث الحالي ما يلي: " توجد فروق دالة إحصائيا " **الجدول رقم (06):** نتائج اختبار (ت) للفروق الإحصائية لبند القلق.

المجموعة	المجموعة الممارسة		المجموعة غير الممارسة		قيمة(ت)	مستوى الدلالة (0.01)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القلق	0.35	0.36	3.26	0.72	3.93	دال

أسفرت نتائج اختبار (ت) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي (0.35)، أما المجموعة الغير ممارسة فجاء يساوي (3.26)، و قيمة (ت) المحسوبة تساوي (3.93)، و هي دالة إحصائيا عند المستوى (0.01).

القلق هو حالة من التحسس الذاتي يدركه الفرد على صورة من الشعور من الضيق و عدم الارتياح، مع توقع حدوث الضرر، و يعد القلق بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية و الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات و الحفاظ عليه، كما يؤدي القلق إذا زاد عن حده يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي الأمر الذي يثير المراهق لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة و كذلك ممارسة مختلف الأنشطة. و من ثم فان المراهق من الواجب عليه التخلص من القلق، و ذلك بممارسة النشاط الرياضي وبالتالي التمتع بصحة نفسية جيدة.

- بند العداوة:

ينص الفرض السادس للبحث الحالي ما يلي: " توجد فروق دالة إحصائيا "

الجدول رقم (07): نتائج اختبار (ت) للفروق الإحصائية لبند العداوة.

مستوى الدلالة (0.01)	قيمة(ت)	المجموعة غير الممارسة		المجموعة الممارسة		المجموعة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	5.44	0.87	3.23	0.33	0.35	العداوة

أسفرت نتائج اختبار (ت) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي (0.35)، أما المجموعة الغير ممارسة فجاء يساوي (3.23)، وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (5.44)، و هي دالة إحصائياً عند المستوى (0.01). العداوة يقصد بها سلوك الاعتداء إما على مستوى الأفكار أو المشاعر أو الأفعال ، و من ثم فان المراهق لا بد عليه من التخلص صفة العداوة و ذلك بممارسة للنشاط الرياضي و بالتالي التمتع بصحة نفسية جيدة.

- بند قلق الخراف (الفوبيا):

ينص الفرض السابع للبحث الحالي ما يلي: " توجد فروق دالة إحصائياً " **الجدول رقم (08):** نتائج اختبار (ت) للفروق الإحصائية لبند الفوبيا.

مستوى الدلالة (0.01)	قيمة(ت)	المجموعة غير الممارسة		المجموعة الممارسة		المجموعة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	7.93	0.73	3.2	0.37	0.32	الفوبيا

أسفرت نتائج اختبار(ت) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي (0.32)، أما المجموعة الغير ممارسة فجاء يساوي (3.2)، و قيمة (ت) المحسوبة تساوي (7.93)، و هي دالة إحصائياً عند المستوى (0.01). الفوبيا هي نوع من أمراض الخوف الغير الطبيعي، و هي نوع خاص من أمراض الهلع والذعر الشديد و يعرف بالخوف الغير منطقي من شيء أو مكان أو سلوك معين يؤدي لقيام المريض بمحاولات واضحة للهروب من موقف لمواجهة الشيء أو الظرف الذي يعتبره المريض خطر على حياته . و من ثم فان المراهق لا بد عليه من التخلص من الفوبيا، و ذلك بممارسته للنشاط الرياضي و بالتالي التمتع بصحة نفسية جيدة.

التوصيات والإقتراحات:

على ضوء النتائج التي تحصلنا عليها من خلال النتائج المتوصل إليها من هذه الدراسة فيها يتعلق بفاعلية النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية للطفل ومن أجل الوصول إلى تحقيق هذه الغاية نقترح على القائمين في هذا الميدان ما يلي:

- 1- ضرورة العمل على تصحيح و تعديل طريقة تعامل المجتمع والمدرسة مع المراهق.
- 2- الاهتمام بالأنشطة الرياضية لما لها من أهمية على نفسية المراهق في تحقيقه للصحة النفسية.

- 3- محاولة تصميم أنشطة رياضية بطريقة تمكن المراهق من اللهو و اللعب من خلالها فالتعليم عند هذه الفئة في العادة أسهل عندما يكون على شكل لهو ولعب.
- 4- العمل على توفير عنصر النجاح في الأنشطة لأن من أهم المشاكل الرئيسية التي يعاني منها المراهقين هي تكرار الفشل، و لهذا فإن الخبرات الناجحة ينتج عنها إنجازات إيجابية و كذلك أثر من الناحية النفسية و على جوانب الصحة النفسية.
- 5- تصميم أنشطة رياضية بحيث تكون مرتبطة بالأهداف و المشاكل و المواقف التي يمر بها المراهق في حياته اليومية مما يساعده على تحقيق قدر من التوافق الشخصي.
- 6- الاستفادة من الخبراء و الأساتذة في مجال الترويج في إعداد برامج تخصص الأنشطة الترويحية قصد العناية الجيدة للأطفال خاصة من الناحية النفسية.
- 7- لابد من المختصين في الميدان الرياضي ومنهم الرياضيين أن يكتفوا من مجهوداتهم لإقامة شبكة علمية تختص بالبحوث المختصة في المجال الرياضي للأطفال، وفتح الأبواب أمام الجميع للمساهمة و الإثراء.
- 8- الاعتماد على المربين مختصين لديهم فكرة واضحة بجوهر و مضمون تعليم و تدريب هؤلاء المراهقين و بخصائصهم التكوينية، و سماتهم السلوكية وكذا ميولهم و متطلباتهم النفسية الحركية و الاجتماعية.

قائمة المراجع:

- حسين علي فايد.(2000).دراسات في الصحة النفسية.ط1.الإسكندرية:المكتب الجامعي الحديث.
- عبد الحميد عبد المجيد البلداوي.(2007).أساليب البحث العلمي و التحليل الإحصائي.ط 1.عمان:دار المسيرة.
- عبد العزيز المصطفي.(1994).النشاط الحركي و أهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية – الحركية عند الأطفال.رسالة دكتوراه غير منشورة.
- عسكر علي.(2003).ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها.الكويت:دار الكتاب الحديث.
- مصطفى حسين باهي.(2004).الصحة النفسية في المجال الرياضي.الكويت:مكتبة الأنجلو-مصرية.
- فائز محمد علي الحاج.(1986).بحوث علم النفس العام.القسم الأول.ط.ك.
- فريد كتمل أبو زينة.(2006).مناهج البحث العلمي.ج2.عمان:دار المسيرة.
- محمد علي.(1990).بيولوجية المراهق.دار البحوث العلمية.

ملحق يمثل مقياس الصحة النفسية

4	3	2	1	0	1	الصداع المستمر
4	3	2	1	0	2	النرفزة و الارتعاش
4	3	2	1	0	3	حدوث أفكار سيئة
4	3	2	1	0	4	الدخان مع الاصفرار
4	3	2	1	0	5	فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي
4	3	2	1	0	6	الرغبة في انتقاد الآخرين
4	3	2	1	0	7	الصعوبة في تذكر الأشياء
4	3	2	1	0	8	الانزعاج بسبب الإهمال و عدم النظافة
4	3	2	1	0	9	يسهل استشارتي بسهولة
4	3	2	1	0	10	الألم في الصدر أو القلب
4	3	2	1	0	11	الخوف من الأماكن العامة و الشوارع
4	3	2	1	0	12	الشعور بالبطء و فقدان الطاقة
4	3	2	1	0	13	تراودني أفكار للتخلص من الحياة
4	3	2	1	0	14	أشعر بالارتجاف
4	3	2	1	0	15	البكاء بسهولة
4	3	2	1	0	16	الخجل و صعوبة التعامل مع الآخرين
4	3	2	1	0	17	أشعر بأني مقبوض أو ممسوك أو مكبل
4	3	2	1	0	18	الخوف فجأة وبدون سبب محدد
4	3	2	1	0	19	عدم القدرة علي التحكم في الغضب
4	3	2	1	0	20	أخاف أن أخرج من البيت
4	3	2	1	0	21	نقد الذات لعمل بعض الأشياء
4	3	2	1	0	22	الألم في أسفل الظهر
4	3	2	1	0	23	أشعر بأن الأمور لا تسير علي ما يرام
4	3	2	1	0	24	أشعر بالوحدة
4	3	2	1	0	25	أشعر بالحزن "الاكتئاب"
4	3	2	1	0	26	الانزعاج علي الأشياء بشكل كبير
4	3	2	1	0	27	فقدان الأهمية بالأشياء
4	3	2	1	0	28	الشعور بالخوف
4	3	2	1	0	29	أشعر بأنه يسهل إيذائي
4	3	2	1	0	30	الشعور بأن الآخرين لا يفهموني
4	3	2	1	0	31	الشعور بأن الآخرين غير ودودين
4	3	2	1	0	32	أعمل الأشياء ببط شديد
4	3	2	1	0	33	زيادة ضربات القلب
4	3	2	1	0	34	ينتابني غثيان و اضطرابات في المعدة
4	3	2	1	0	35	مقارنة بالآخرين أشعر بأني أقل أهمية منهم
4	3	2	1	0	36	عضلاتي تتشنج
4	3	2	1	0	37	أفحص ما أقوم به عدة مرات
4	3	2	1	0	38	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات
4	3	2	1	0	39	الخوف من السفر
4	3	2	1	0	40	صعوبة التنفس

4	3	2	1	0	السخونة و البرودة في جسمي	41
4	3	2	1	0	أتجنب أشياء معينة	42
4	3	2	1	0	الشعور بعدم القدرة علي التفكير	43
4	3	2	1	0	الخدر و النمنمة في الجسم	44
4	3	2	1	0	فقدان الأمل في المستقبل	45
4	3	2	1	0	صعوبة التركيز	46
4	3	2	1	0	ضعف عام في أنحاء جسمي	47
4	3	2	1	0	أشعر بالتوتر	48
4	3	2	1	0	الشعور بالثقل باليدين و الرجلين	49
4	3	2	1	0	أشعر بالضيق عند وجود الآخرين و مراقبتهم لي	50
4	3	2	1	0	أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	51
4	3	2	1	0	إعادة نفس الأشياء عدة مرات	52
4	3	2	1	0	الرغبة في تكسير و تحطيم الأشياء	53
4	3	2	1	0	حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين	54
4	3	2	1	0	الخوف من التواجد في التجمعات البشرية	55
4	3	2	1	0	كل شيء يحتاج إلي مجهود كبير	56
4	3	2	1	0	أشعر بحالات من الخوف و التعب	57
4	3	2	1	0	أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة	58
4	3	2	1	0	كثرة الدخول في الجدل و النقاش الحاد	59
4	3	2	1	0	أشعر بالنرفزة عندما أكون وحيدا	60
4	3	2	1	0	الشعور بالضيق و كثرة الحركة	61
4	3	2	1	0	أشعر بأنني غير مهم	62
4	3	2	1	0	أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي	63
4	3	2	1	0	الصراخ و رمي الأشياء	64
4	3	2	1	0	أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين	65
4	3	2	1	0	توجد عندي تخیلات و أفكار غريبة	66