

رقم الترتيب : .....

الرقم التسلسلي: .....

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي

في النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

## أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

دراسة ميدانية أجريت في متوسطات بلدة عمر

إشراف الأستاذ :

د / معزوزي ميلود

إعداد الطالب :

• غطاس مراد

### اللجنة المناقشة

أ د - : بوجرادة عبد الله - أستاذ التعليم العالي - جامعة ورقلة - رئيسا

د - : معزوزي ميلود - أستاذ محاضر - أ - جامعة ورقلة - مشرفا

أ د - : عبياسة نجيب - أستاذ التعليم العالي - جامعة ورقلة - مناقش

السنة الجامعية : 2021 / 2022



رقم الترتيب : .....

الرقم التسلسلي.....



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي

في النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

## أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

دراسة ميدانية أجريت في متوسطات بلدة عمر

إشراف الأستاذ :

د / معزوزي ميلود

إعداد الطالب :

● غطاس مراد

### اللجنة المناقشة

أ د - : بوجراة عبد الله - أستاذ التعليم العالي - جامعة ورقلة - رئيسا

د - : معزوزي ميلود - أستاذ محاضر - أ - جامعة ورقلة - مشرفا

أ د - : عباسة نجيب - أستاذ التعليم العالي - جامعة ورقلة - مناقش

السنة الجامعية : 2021 / 2022

## إهداء

إلى من قال فيهما سبحانه وتعالى: { و بالوالدين إحسانا }

إلى التي حملتني في بطنها ، وغمرتني بحبها و شملتني بودها إلى

التي سهرت الليلي لراحتي ، وتعبت و كلت من أجل سعادتني

### أمي الغالية

إلى رفيقة دربي ، زوجتي العزيزة " أم سيف الإسلام "

إلى أبنائي الأعزاء " سيف الإسلام، البشير، مرام "

إلى العائلة الكريمة كل واحد باسمه ، إلى زملاء الدراسة ورفقاء

### الدرب و كل أصحابي

إلى من ساعدني من قريب ومن بعيد

إلى هؤلاء " أهدي ثمرة جهدي المتواضع

# كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

\* ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أصلح لي ذريتي  
إني تبت إليك وأني من المسلمين \*

سورة الأحقاف الآية 15

فالحمد لله حتى ترضى والحمد لله إذا رضيت والحمد لله بعد الرضى ونسألك  
اللهم أن تجعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وأن تنفعنا به وتنفع كل من

يقراه

وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم

\* لا يشكر الله من لم يشكر الناس \*

يسرنا أن نتقدم بأسمى عبارات الثناء والعرفان لكل من مد لنا يد المساعدة  
في إنجازه من قريب أو من بعيد إلى من كان لنا خير موجه و مؤطر الأستاذ \*

ميلود معزوزي \* حفظه الله

وأخيرا تحية شكر و عرفان إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية  
و إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة

طيبة

## أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

### المخلص :

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من خلال معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية , وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ التعليم المتوسط , قوامها 96 متمدرس من منطقة بلدة عمر ولاية تقرت , بحيث تم استخدام المنهج الوصفي , و بأداة قياس تمثلت في مقياس ادنبره للرفاهية النفسية , وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الارتباط بيرسون , اختبار t لعينتين مستقلتين , و قد توصلنا في هذه الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له أثر ايجابي على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة حسب أسئلة مقياس الرفاهية النفسية .

**الكلمات المفتاحية :** النشاط البدني الرياضي – الصحة النفسية .

### **The impact of practicing physical activity and sports on the mental health of middle school pupils**

**Summary:** The study aimed to identify the impact of practicing physical activity and sports on the mental health of middle school pupils by knowing the differences between pupils practicing and non-practicing physical activity and sports on their mental health. This study was conducted on a sample of middle school pupils, based on 96 pupils from the middle schools area of the commune of Beldit Omar Wilaya Touggourt ;So the descriptive curriculum was used, with a measurement tool “the Edinburgh's Measure of Psychological Well-being” ,and by using the following statistical methods : arithmetic average, Standard Deviation, Pearson Correlation Coefficient, T test for two independent samples . In this study, we found that practicing physical activity and sports has a positive impact on the mental health of middle school pupils according to psychological well-being scale questions.

**Keywords:** physical activity and sports – Mental Health .

## فهرس المحتويات :

الرقم	الفهرس
أ	الإهداء
ب	الشكر
ج	الملخص
د	الفهرس
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال
2	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول : مدخل للدراسة</b>	
6	1) - إشكالية الدراسة
7	2) - التساؤلات الفرعية
8	3) - الفرضية العامة
8	4) - الفرضيات الجزئية
8	5) - أهداف الموضوع
8	6) - أهمية الموضوع
9	7) - أسباب اختيار الموضوع
11 - 9	8) - مفاهيم و مصطلحات
14 - 12	9) - النظريات المفسرة
<b>الفصل الثاني : الدراسات السابقة</b>	
22 - 16	1) - عرض و تحليل الدراسات المرتبطة السابقة
24 - 23	2) - مناقشة الدراسات المرتبطة السابقة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث : طرق و منهجية الدراسة

27	( 1) - المنهج المتبع
27	( 2) - الدراسة الاستطلاعية
28	( 3) - مجتمع الدراسة
28	( 4) - عينة الدراسة
29	( 5) - حدود الدراسة
30	( 6) - أدوات جمع البيانات
30	( 7) - ثبات و صدق الأداة
31	( 8) - الأدوات الإحصائية المستعملة

### الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج

36 - 34	( 1) - عرض و تحليل النتائج
37 - 36	( 2) - مناقشة وتفسير النتائج
38	( 3) - الاستنتاج العام
40 - 39	( 4) - الاقتراحات - الاستخلاصات -
42	الخاتمة
45 - 44	المراجع

### الملاحق

1 - مقياس الصحة النفسية
2 - النتائج الإحصائية المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية
3 - النتائج الإحصائية المتعلقة بنتائج الفرضية الأولى
4 - النتائج الإحصائية المتعلقة بنتائج الفرضية الثانية
5 - النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار التوزيع الطبيعي
6 - رخصة القيام بمهمة الدراسة الميدانية



فهرس الجداول :

الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
29	جدول توزيع العينة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط	01
31	جدول يمثل اختبار صدق الأداة	02
34	جدول يمثل عرض وتحليل الفرضية الأولى	03
35	جدول يمثل عرض وتحليل الفرضية الثانية	04

فهرس الأشكال :

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
35	التمثيل البياني للفرضية الأولى	01
36	التمثيل البياني للفرضية الثانية	02

# مقدمة

## مقدمة :

يعتبر النشاط البدني الرياضي محورا , مهما يهتم به الكثير من العلماء و المختصين بدراساتهم و بحوثهم للنهوض وتطوير هذا المجال , قصد الاستفادة منه لخدمة البشرية وهو من أهم العوامل التي تساعد على الحفاظ بالصحة العامة للفرد و بالأخص الجانب النفسي منها , وهو أيضا عامل مهم لتنمية قدرات المراهقين لجعلهم صالحين لأنفسهم و للمجتمع .

إن التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة تعتبر أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الكيمياء و مختلف العلوم الأخرى لكن تختلف عن المواد الأخرى بكونها تعمل على إكساب التلاميذ مهارات و خبرات حركية بالإضافة إلى معارف و معلومات عن طريق الأنشطة البدنية و الرياضية التي تنفذ من خلال العملية التدريسية .

و تعد الأنشطة البدنية و الرياضية من أكثر الوسائل التربوية فعالية في تحقيق النمو البدني و تهذيب النفوس و تعديل السلوك , و كذلك صقل المواهب الرياضية , وإعداد الشخصية السوية المتزنة التي تجمع بين العقل و الروح و البدن , و نعني بالنشاط البدني الرياضي العمل على تعميق المفهوم الأمثل للرياضة و تقوية الجسم و كفاية فعاليته عن طريق مزاوله النشاط الرياضي و اكتشاف المواهب داخل المؤسسات التربوية .<sup>1</sup>

وستتطرق في موضوعنا هذا للصحة النفسية , وهي الحالة التي تتسم بالثبات النسبي و الذي يكون فيه الفرد متمتعا بالتكيف مع النفس و البيئة , و متسما بالثبات الانفعالي وأن يشعر بالسعادة و الرضا و لديه القدرة لتحقيق ذاته و سموها , و يضع لنفسه مستوى من الطموح يتفق مع إمكانياته و قدراته .<sup>2</sup>

ولقد بينت بعض النظريات السيكلوجية أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا بارزا في تحقيق الصحة النفسية و عنصرها ما في تكوين الشخصية الناضجة , السوية و يعالج الكثير من الانحرافات النفسية و السلوكية بغرض تحقيق الصحة النفسية و من بين النظريات التي جاءت على هذا النحو النظرية التنفسية لرائدها ( أرسطو ) "الذي يرى أن اللعب كالتمثيل منفذ للتنفيس عن الانفعالات المحبوسة , و أن اللعب يساعد الإنسان على التخفيف مما يعانیه من القلق الذي يحاول كل إنسان التخلص منه بأي طريقة " <sup>3</sup> , كما أن ممارسة الرياضة تربي المراهق على الجرأة و الثقة بالنفس . و التحمل و الإخلاص , و ينعدم لديه الشعور بالذات و بذلك تكون

<sup>1</sup> - عبد العزيز بن حضري, النشاط الرياضي المدرسي بين النظري و التطبيق . ط 1, المدينة المنورة , مكتبة الملك فهد , 2019 , ص 56 .

<sup>2</sup> - صالح حسن احمد الداھري , مبادئ الصحة النفسية , ط 2 , عمان , دار وائل , 2004 , ص 27 .

<sup>3</sup> - أمين الحاج حسن , مقرر نظريات و أسس التربية الرياضية , سورية , جامعة حماه , 2019 , ص 47 .

التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي الايجابي ,ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة الجانب النفسي لدى الفرد من خلال دراسة وتحليل الموضوع التالي : أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة,ولغرض تحقيق هذه الدراسة قام الباحث بتقسيم هذه الدراسة إلى أربعة فصول بجانبه النظري و التطبيقي على النحو التالي:

### الجانب النظري :

- **الفصل الأول :** وخصص لمدخل الدراسة و تضمن تحديد إشكالية الدراسة بتساؤلاته ا ثم الأهداف المرجوة من الدراسة , فرضيتها ,أهمية البحث , التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة
- **الفصل الثاني :** و هو فصل الدراسات السابقة , وتضمن الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية حيث يحتوي على عرض وتحليل و نقد لهذه الدراسات

### الجانب التطبيقي :

- **الفصل الثالث :** شمل طرق و منهجية الدراسة حيث تضمن منهج الدراسة , الدراسة الاستطلاعية ,مجتمع و عينة الدراسة , حدود الدراسة , أدوات جمع الدراسة , أساليب التحليل الإحصائي المستعملة في الدراسة
- **الفصل الرابع :** و تضمن عرض و تحليل لنتائج الدراسة و مناقشتها و تفسيرها في ضوء الإطار النظري للدراسة و الدراسات السابقة , بالإضافة إلى الاستخلاص العام و أهم التوصيات المقترحة

# الجانب النظري

# الفصل الأول

مدخل للدراسة

## 1 - الإشكالية:

تعتبر المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان , بحيث يواجه فيها الكثير من التغيرات النفسية و هذا نظرا إلى ظروف عيشه و البيئة التي ينتمي إليها, مما يجعله يقع في الصراع مع نفسه ومع من يحيطون به قد يلجأ بعض الأفراد إلى انتهاج سلوك قد يلحق بهم الضرر .

فالصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا , يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ( شخصيا و انفعاليا ) و اجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته ( , ويشعر بالسعادة مع نفسه , ومع الآخرين , ويكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال إمكاناته إلى أقصى حد ممكن , ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة , وتكون شخصيته متكاملة سوية , ويكون سلوكه عاديا , ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة و سلام , والصحة النفسية حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل و سلامة السلوك <sup>4</sup> .

في حين التربية البدنية و الرياضية تنظر إلى الفرد بشكل متكامل , و تأخذ في اعتبارها تنمية شخصيته وتربيته تربية متكاملة و متوازنة ,من خلال العناية بجميع جوانب شخصيته الجسمية و العقلية , والاجتماعية و النفسية . و الخلقية . وتعتبر التربية البدنية جزء من التربية العامة التي تهدف كذلك إلى تربية الفرد عقليا ونفسيا و اجتماعيا مع التركيز على الجانب الجسمي فهي نظاما تربويا يهدف إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال أشكال متعددة من الأنشطة البدنية الرياضية المخطط لها الهادفة التي تنمي في الفرد القوة و الصحة , و الحيوية , و غرس روح التعاون , والطاعة والنظام , و القيادة <sup>5</sup> .

وتعتبر الأنشطة الرياضية كما عرفها ( مامسر ) بأنها نظام تربوي قائم بذاته يهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة بإكسابه اللياقة البدنية العامة , وصقل قواه العقلية و الفكرية و تهذيب سلوكه العام و ضبط مظاهره الانفعالية و النفسية و تعديل ميوله و نزعاته الطفولية وتوجيه دوافعه الأولية بالقيم و المبادئ الاجتماعية المقبولة و بالتالي النمو بالقيم و المعايير الأخلاقية الحميدة <sup>6</sup> .

<sup>4</sup> عبد الفتاح الخواجة , مفاهيم أساسية في الصحة النفسية و الإرشاد , ط 1 عمان , دار البداية , 2010 ص 12 .

<sup>5</sup> عبد العزيز بن حضري , النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية و التطبيق , ط 1 , المدينة المنورة , مكتبة الملك فهد , 2019 , ص 83 .

<sup>6</sup> عبد العزيز بن حضري , نفس المرجع , ص 58 .

ولقد قام الباحث 'أمار داكا' بدراسة في الموضوع فوجد " أن اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للفرد بحيث يعتبر هو المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل المراهق لتفريغ الضغوط و الشحون و الغرائز المكبوتة " <sup>7</sup> .

ومن هنا لا شك أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعتبر أسلوباً لتنمية الذات و الاتزان الانفعالي ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارسين , وذلك من خلال التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة , و القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان , و يقوي لهم الإحساس بالسعادة و النشاط الحركي كما نجد المؤسسات التربوية أنها تسعى إلى صقل الفرد في مختلف الأطوار التعليمية لتحقيق النمو المتكامل و الصحة النفسية , وهذا من خلال الأنشطة البدنية الرياضية, من أجل إعداد الطفل في مختلف مراحل نموه حتى يكون مواطننا صالحاً و سليم من جميع الجوانب و يؤثر في مجتمعه بالإيجاب و يساهم في رقي البلاد .

ومن الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع دراسة ( لوبازيد بشير 2020 ) بعنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية و الرياضية و قد أظهرت النتائج أن للنشاط البدني و الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و أساسي في مرحلة المراهقة التي تعد من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان .

ومن خلال هذا التقديم النظري لبحثنا في ما يخص أثر النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي :

ما أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

## 2 - التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية في المرحلة المتوسطة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية في المرحلة المتوسطة ؟

<sup>7</sup> محمد حسن علاوي , علم النفس الرياضي , ط 1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1986 , ص 120 .



### 3 - الفرضيات :

#### 3 - 1 الفرضية العامة :

- يؤثر النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة التعليم المتوسط .

#### 3 - 2 الفرضيات الفرعية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة

النفسية في المرحلة المتوسطة تعزى لصالح التلاميذ الممارسين .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية

في المرحلة المتوسطة تعزى لصالح جنس الذكور .

#### 4 - الأهداف :

نسعى من خلال دراستنا , للوصول إلى جملة من الأهداف تتمثل في :

- معرفة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

- معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية

لتلاميذ المرحلة المتوسطة .

- معرفة الفروق بين التلاميذ الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لتلاميذ

المرحلة المتوسطة .

#### 5 - أهمية البحث :

تكمن أهمية الدراسة على إيجاد أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسط

ويمكن تلخيص أهمية الدراسة فيما يلي :

- معرفة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية من خلال دراسة أهم المشاكل النفسية التي

يتعرض لها المراهق .

- العمل على تحسين نفسية التلاميذ من خلال التخفيف من القلق و الاكتئاب و الشعور بالصحة النفسية و

الاجتماعية .

- معرفة الخصائص النفسية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية و بالتالي التحكم العملية التربوية و كذا التعامل

السليم مع التلاميذ الممارسين لمختلف النشاطات .

- المساهمة في بناء أفراد متكاملين و ذوي القدرة على التعامل مع الضغوطات النفسية .

## 6 - أسباب اختيار الموضوع :

- الرغبة الشخصية في معالجة هذا الموضوع و الاطلاع على الأثر الذي يتركه النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .
- التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها تلاميذ المرحلة المتوسطة .
- معرفة الصعوبات و العراقيل التي يواجهونها المراهقين في مختلف المتوسطات .
- تحسيس القارئ بمدى أهمية المواضيع النفسية في المجال البدني و الرياضي .

## 7 - مصطلحات و مفاهيم الدراسة :

### 7-1 الممارسة :

#### 7-1-1 التعريف اللغوي :

مارسَ يمارس , مِرَاسًا و مُمَارَسَةً , فهو مُمَارِسٌ , و المفعول مُمَارَسٌ .  
مارس الشَّخْصُ الشَّيْءَ : عاجله و زاوله , قام بعمله .

#### 7-1-2 التعريف الاصطلاحي :

هي طريقة للعمل أو طريقة يجب أن يتم بها العمل . و الممارسات يمكن أن تشمل الأنشطة , و العمليات , و الوظائف , و المواصفات القياسية و الإرشادات .

ينطوي مفهوم الممارسة على معنى المداومة و كثرة الاشتغال بالشيء , وهو في استخدامه اللاتيني

practice من أصل يوناني ( براكتيكوس ) , ويعد واحداً من المفاهيم التي شاع استخدامها في الفكر الفلسفي من ذلك الحين, و قد استخدمت للدلالة على النشاط المستمر الذي توضع من خلاله مبادئ العلوم موضع التطبيق , ومنه قولهم : ممارسة الطب , ممارسة الغناء , ممارسة السياسة , كما تستخدم للدراسة على المداومة في النشاطات العقلية , كأن يقال ممارسة التفكير , ممارسة التأمل , وغيرها , لكنها بصورة عامة أكثر مرادفة للنشاط العملي .<sup>8</sup>

<sup>8</sup> تواب حسام الدين , أثر ممارسة النشاط البدني على تنمية الذكاءات المتعددة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية , مذكرة ماستر , جامعة قصدي مبراج , ورقلة , 2021 , ص 4 .

### 7- 1- 3 التعريف الإجرائي :

هي كثرة الاشتغال بعمل أو وظيفة ما و المداومة عليها , وهي مداومة أو مزاولة تلاميذ المرحلة المتوسطة على النشاط البدني الرياضي .

### 7- 2- 2 النشاط :

### 7- 2- 1 التعريف اللغوي :

النشاط ضد الكسل يكون ذلك في الإنسان و الدابة , نشط نشاطا عليه فهو نشيط , نشط الإنسان نشاطا فهو نشيط طيب النفس للعمل .<sup>9</sup>

### 7- 2- 2 التعريف الاصطلاحي :

يعرف النشاط على أنه ( الجهد العقلي أو البدني الذي يبذله المتعلم من أجل بلوغ هدف ما ) .<sup>10</sup> و هو كذلك كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي و تمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة .<sup>11</sup>

### 7- 2- 3 التعريف الإجرائي :

هو ذلك المقدار من العمل الذي يبذله التلاميذ سواء كان من الجانب العقلي أو البدني و هذا من أجل إشباع حاجاتهم و دوافعهم الخاصة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

### 7- 3- 3 النشاط البدني و الرياضي :

### 7- 3- 1 التعريف اصطلاحيا :

تناول عدد من الباحثين مجموعة من التعريفات الخاصة بالنشاط الرياضي المدرسي و التربية البدنية و من هذه التعريفات تعريف ( مامسر ) و الذي عرف الأنشطة الرياضية على أنها نظام تربوي قائم بذاته يهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة ياكسابه اللياقة البدنية العامة , و صقل قواه العقلية و الفكرية و تهذيب سلوكه العام و ضبط مظاهره

<sup>9</sup> كيوص نصيرة , واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المدرسي في ظل انتشار فيروس كورونا , مذكرة ماستر , جامعة قاصدي مرباح ورقلة , 2020 - 2021 , ص 8 .

<sup>10</sup> تواب حسام الدين , أثر ممارسة النشاط البدني على تنمية الذكاءات المتعددة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية , مذكرة ماستر , جامعة قاصدي مرباح ورقلة , 2020 - 2021 , ص 5 .

<sup>11</sup> العوبي لخضر و زرابي عبد الرؤوف , ممارسة النشاط البدني المدرسي و انعكاسه على الصحة العامة للتلميذ في ظل جائحة كورونا , مذكرة ماستر , جامعة محمد بوضياف المسيلة , 2019 - 2020 , ص 18 .

الانفعالية و النفسية و تعديل ميلوه و نزعتة الطفولية و توجيه دوافعه الأولية بالقيم و المبادئ الاجتماعية المقبولة و بالتالي السمو بالقيم و المعايير الأخلاقية الحميدة .

تعرف أيضا على أنها ما يمارسه الطالب في درس التربية البدنية من : ( مهارات حركية , ألعاب ترويحية , قصص حركية ) , وما يقدم له من برامج ثقافية مرتبطة بالمجال الرياضي , بصورة فردية أو جماعية , داخل أو خارج المدرسة تحت إشراف منظم لتحقيق هدف تربوي , كما و عرفت الأنشطة الرياضية على أنها الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تشرى و توافق الجوانب البدنية و العقلية و الاجتماعية و الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية .<sup>12</sup>

### 7 - 3 - 2 التعريف الإجرائي :

هو مختلف التمارين البدنية الفردية أو الجماعية التي يمارسها تلاميذ المرحلة المتوسطة في حصة التربية البدنية الرياضية بهدف تنمية مختلف الجوانب النفسية و الاجتماعية و العقلية و المعرفية .

### 7 - 4 - الصحة النفسية :

#### 7 - 4 - 1 التعريف الاصطلاحي :

يشير " فوزي جبل " في تعريفه للصحة النفسية على أنها تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي و الذي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتكيف مع نفسه و بيئته و متسماً بالانتران الانفعالي و أن يشعر بالسعادة و الرضا , و لديه القدرة على تحقيق ذاته , و يضع لنفسه مستوى من الطموح يتفق مع إمكانياته و قدراته , و كما لديه القدرة على معرفة إمكانياته و استثمارها في امثل صورة ممكنة<sup>13</sup> .

#### 7 - 4 - 2 التعريف الإجرائي :

يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها تمتع الفرد بالطمأنينة و السكينة الهدوء النفسي و الانسجام مع الذات و الآخرين من خلال الأنشطة البدنية الرياضية .

<sup>12</sup> عبد العزيز بن حضري, النشاط الرياضي المدرسي بين النظري و التطبيق . ط1, المدينة المنورة , مكتبة الملك فهد , 2019 , ص 58 - 59 .

<sup>13</sup> صالح حسن الدايري, مبادئ الصحة النفسية , ط1, عمان , دار وائل للنشر, 2005 ص 29 .

## 8 - النظريات المفسرة :

### 8-1 النظريات المفسرة لنشاط البدني الرياضي :

#### 8-1-1 نظرية الطاقة الزائدة :

ظهرت في أواخر القرن الماضي ووضع أساسها ( شيلر ) و الفيلسوف ( هربرت سبنسر ) وخلاصتها : إن مهمة اللعب التخلص من الطاقة الزائدة , أي أن الإنسان و الحيوان إذا توافرت لديه طاقة تزيد على ما يحتاجه منها للعمل الجدي فانه يستعمل هذه الطاقة في اللعب ودليل ذلك أن الأطفال يلعبون أكثر من الكبار . لأن الصغار لديهم من يرعاهم و يغذيهم فلديهم طاقة زائدة يصرفونها في اللعب .

أما ردنا على هذه النظرية :

- اللعب ليس قاصرا على الصغار بل يقوم به الكبار على شكل ألعاب منظمة .

- اللعب ليس خاصا بالذين يتمتعون بالراحة لأننا نجد المتعبون يلعبون .<sup>14</sup>

#### 8-1-2 النظرية الإعدادية :

ظهرت في أواخر القرن الماضي , ويرى واضح هذه النظرية ( كارول غروس ) أن اللعب للكائن الحي هو عبارة عن وظيفة بيولوجية هامة , فاللعب يمرن الأعضاء ويعدها للعمل الجدي الذي سيقوم به الكائن الحي في المستقبل ومن أدلة هذه النظرية أن الطفل الصغير الذي يركض و يتزحلق ويفكك الأشياء ثم يقذف بها فهو يتدرب على العمل الجدي في المستقبل , ويرى كارل أن لعب الإنسان يؤدي إلى كسب المهارة و الفهم و الشعور بالقدرة وهي أساس النمو الصحيح , وترى هذه النظرية أن الإنسان يحتاج أكثر من غيره إلى اللعب لأن تركيبه الجسمي أكثر تعقيدا و أعماله في المستقبل أكثر أهمية و اتساعا , ومن هنا كانت فترة طفولته أطول ليزداد لعبه وتتمرن أعضاؤه .

هذه النظرية مقبولة من وجهة نظر رجال التربية الرياضية لأن ألعاب الصغار وحتى ألعاب الكبار المنظمة إنما هي إعداد للفرد وعن طريقها يكتسب اللياقة البدنية و المهارات الحركية و الفهم و الشعور بالقدرة و النجاح في التكيف مع البيئة و التعامل مع الآخرين.<sup>15</sup>

<sup>14</sup> أمين الحاج حسن , مقرر نظريات و أسس التربية الرياضية . جامعة حماه , كلية التربية الرياضية , 2018 - 2019 , ص 46 .

<sup>15</sup> أمين الحاج حسن , نفس المرجع , ص 47 .

## 8-2 النظريات المفسرة لصحة النفسية :

## 8-2-1 المدرسة التحليلية :

يرى فرويد مؤسس المدرسة التحليلية في علم النفس أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته , هو الشخص القادر على منح الحب و العمل المنتج عموماً و تتمثل الصحة النفسية من وجهة نظر فرويد في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية و الغريزية و السيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي , كما تتمثل في القدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الهو و الأنا الأعلى , ويرى فرويد أن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية ذلك لأنه في حالة دائم بين محتويات الهو و مطالب الواقع , وقد عارض ادلر هذه النظرية التشاؤمية لفرويد , و رأى أن الإنسان يستطيع أن يتغلب على الشعور و يحقق الصحة النفسية عن طريق :

- الميل الاجتماعي والعيش مع الآخرين

- التنشئة الاجتماعية الصحية

- وضع أهداف محددة للعمل على تحقيقها بالشكل الذي يسهم في التكوين شخصية متماسكة قادرة على مواجهة الصعوبات .

وأكد فروم أيضاً على أهمية العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية و أوضح أن الإنسان خير , وأن المجتمع غير تسلطي يعمل على بناء شخصية متجه قادرة على الحب و على توظيف إمكانياتها و تحقيق الحق و العدل , أما أريكسون فقد أسس نظرية نفسية اجتماعية في النمو , و رأى أن الصحة النفسية تتمثل في القدرة على مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح , و أوضح أريكسون أن الصحة النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد على تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية التالية , أما كارين هورني فتتمثل الصحة النفسية حسب رأيه في إدراك الذات و تحققها و المقدرة على إضفاء بين معظم الحاجات النفسية.<sup>16</sup>

<sup>16</sup> عبد الفتاح الخواجة , مفاهيم الصحة النفسية و الإرشاد النفسي , ط 1 , عمان , دار المستقبل للنشر و التوزيع , 2010 , ص 13 .

## 8 - 2 - 2 المدرسة السلوكية :

ترى المدرسة السلوكية أن السلوك ينشأ من البيئة , وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع و المثير و الاستجابة بمعنى أنه إذا وجد الدافع و المثير حدثت الاستجابة ( السلوك ) , و لكي يقوى الرابط بين المثير و الاستجابة لابد من التعزيز , أما إذا تكررت الاستجابة دون تعزيز كان ذلك عاملاً على إضعاف الرابطة بين المثير و الاستجابة أي إضعاف التعلم , و تقرر هذه المدرسة أن الناس يقومون بسلوك سوى معين لأنهم بهذا الشكل نتيجة للتعزيز .

إن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيون يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة .... استجابات بعيدة عن القلق و التوتر , وعليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقاً لهذه الرؤية في المقدرة على اكتساب عادات تناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد و تتطلبها هذه البيئة , و قد وجهت انتقادات عديدة لهذه المدرسة . و من أهمها التركيز على أهمية التعزيز الخارجي و الدوافع الخارجية للسلوك الإنساني و عدم اهتمامها بالتفكير و العواطف و الشعور , وانعكاس ذلك على هذا السلوك .<sup>17</sup>

<sup>17</sup> عبد الفتاح الخواجة , مفاهيم الصحة النفسية و الإرشاد النفسي , ط 1 , عمان , دار المستقبل للنشر و التوزيع , 2010 , ص 14 .

# الفصل الثاني

## الدراسات السابقة



## 1- عرض و تحليل الدراسات المرتبطة السابقة

تعرف الدراسات السابقة على أنها مجموعة الأبحاث و الدراسات التي تناولت موضوع البحث و قامت بتقديم معلومات ساهمت في تطوير موضوع الدراسة , وتقدم الدراسات السابقة مجموعة كبيرة من المعلومات التي ترتبط و تتعلق بموضوع الدراسة , و توفر الدراسات السابقة الوقت و الجهد على الباحث لأنه تمنحه فكرة عامة عن موضوع الدراسة و في مايلي مجموعة من الدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع الدراسة :

### 1 - 1 دراسة محمد الناصر , بن حديد يوسف ( 2015 ) بعنوان : أثر ممارسة الأنشطة البدنية

و الرياضية في التخفيف من السلوك العدواني عند التلاميذ المراهقين 14 - 18 سنة

هدفت الدراسة إلى معرفة هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في العدوان الجسدي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة و التلاميذ الغير الممارسين و كذلك معرفة هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في العدوان اللفظي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة و التلاميذ الغير الممارسين و معرفة هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الغضب بين التلاميذ الممارسين للأنشطة و التلاميذ الغير الممارسين و كذلك معرفة هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في العدوان غير مباشر بين التلاميذ الممارسين للأنشطة و التلاميذ الغير الممارسين .

### و كانت فرضيات الدراسة على النحو التالي :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العدوان الجسدي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة و التلاميذ الغير الممارسين للأنشطة .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العدوان اللفظي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة و التلاميذ الغير الممارسين للأنشطة .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الغضب بين التلاميذ الممارسين للأنشطة و التلاميذ الغير الممارسين للأنشطة .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العدوان الغير مباشر بين التلاميذ الممارسين للأنشطة و التلاميذ الغير الممارسين للأنشطة .

استخدم الباحث في الدراسة المنهج الوصفي الذي يقوم على تفسير و تحليل الظاهرة المراد قياسها .

**كانت نتائج الدراسة على النحو التالي :**

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العدوان الجسدي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة و التلاميذ الغير الممارسين للأنشطة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العدوان اللفظي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة و التلاميذ الغير الممارسين للأنشطة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الغضب بين التلاميذ الممارسين للأنشطة و التلاميذ الغير الممارسين للأنشطة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العدوان الغير مباشر بين التلاميذ الممارسين للأنشطة و التلاميذ الغير الممارسين للأنشطة .

**1 - 2 دراسة بن خلف الله عبد الرحمان , بعنوان : أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من**

الضغوط النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة ( 2017 )

- هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى القلق و الاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة ( 12 - 15 ) و أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من القلق و الاكتئاب عند نفس الفئة من التلاميذ .

**كانت فرضيات الدراسة على النحو التالي :**

- للنشاط البدني الرياضي أهمية كبيرة في التقليل من الضغوط النفسية ( القلق - الاكتئاب ) عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة ( 12 - 15 ) .
- مستوى القلق و الاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة ( 12 - 15 ) مرتفع نوعا ما
- للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 12 - 15 ) .
- للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق عند تلاميذ الوزن الزائد في تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 12 - 15 ) .

### و جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي :

- مستوى القلق و الاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة ( 12 - 15 ) مرتفع نوعا ما .
- للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 12 - 15 ) .
- للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق عند تلاميذ الوزن الزائد في تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 12 - 15 ) .

### 1 - 3 دراسة سلامي محمد ( 2017 ) بعنوان : أثر حصة التربية البدنية و الرياضية على التوافق

النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الممارسة لحصة النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي للتلاميذ المراهقين لمرحلة التعليم الثانوي , ودورها في تحسين أسلوب الحياة .

### وكانت فرضيات الدراسة على النحو التالي :

- يؤثر النشاط البدني الرياضي ايجابيا على درجة التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين , ويختلف أثره عند غير الممارسين

- يؤثر النشاط البدني الرياضي ايجابيا على درجة التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين

- يؤثر النشاط البدني الرياضي سلبيا على درجة التوافق النفسي للتلاميذ غير الممارسين

### و جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي :

- يؤثر النشاط البدني الرياضي ايجابيا على درجة التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين , ويختلف أثره عند غير الممارسين

- يؤثر النشاط البدني الرياضي ايجابيا على درجة التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين

- يؤثر النشاط البدني الرياضي سلبيا على درجة التوافق النفسي للتلاميذ غير الممارسين

**1 - 4 دراسة يونس شاوش عبد الرؤوف (2017), بعنوان : دور كفاءة المدرب في تحقيق الصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال .**

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة كفاءة المدرب في تحقيق الصحة النفسية لدى اللاعبين المراهقين و كفاءته كذلك في تحقيق السعادة و الرضاء عن الذات و الأمن النفسي لفئة اللاعبين الأشبال ( 16 - 18 ).

#### و كانت فرضيات الدراسة على النحو التالي :

- كفاءة المدرب تساهم في تحقيق الصحة النفسية لدى اللاعبين المراهقين .
- تساهم كفاءة المدرب في تحقيق السعادة لدى اللاعبين.
- تساهم كفاءة المدرب في تحقيق الرضاء عن الذات لدى اللاعبين.
- تساهم كفاءة المدرب في تحقيق الأمن النفسي لدى اللاعبين.

#### و جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي :

- كفاءة المدرب تساهم في تحقيق الصحة النفسية لدى اللاعبين المراهقين.
- تساهم كفاءة المدرب في تحقيق السعادة لدى اللاعبين.
- تساهم كفاءة المدرب في تحقيق الرضاء عن الذات لدى اللاعبين.
- تساهم كفاءة المدرب في تحقيق الأمن النفسي لدى اللاعبين.

**1 - 5 دراسة تبوب حسام الدين ( 2020 ) بعنوان : أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على تنمية**

الذكاءات المتعددة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة ورقلة

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على تنمية الذكاءات المتعددة في ثانويات ولاية ورقلة و ذلك من خلال معرفة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء الذاتي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و معرفة اثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء التفاعلي لتلاميذ المرحلة الثانوية و أثره كذلك على الذكاء المنطقي .

**وكانت فرضيات الدراسة على النحو التالي :**

- هناك تأثير للممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء الذاتي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة ورقلة .
  - هناك تأثير للممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء التفاعلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة ورقلة .
  - هناك تأثير للممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء المنطقي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة ورقلة .
- و استخدم الباحث في الدراسة المنهج الوصفي , و اشتملت عينة الدراسة على 55 تلميذا من الطور الثانوي .

**كانت نتائج الدراسة على النحو التالي :**

- هناك تأثير للممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء الذاتي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة ورقلة .
- هناك تأثير للممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء التفاعلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة ورقلة .
- هناك تأثير للممارسة النشاط البدني الرياضي على الذكاء المنطقي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة ورقلة .

**1 - 6 دراسة العرابوي سحنون ( 2020 ) , بعنوان : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق**

الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط .

هدفت الدراسة الى معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة للوصول بتلاميذ المرحلة النهائية متوسط الى مستوى من الصحة النفسية تجعله يقدر ذاته و قدراته العامة , وتنمية و توطيد علاقاته لتفادي العزلة و الانطواء داخل المدرسة و تحقيق صفة الثقة بالنفس لتلاميذ السنة الرابعة .

**كانت فرضيات الدراسة على النحو التالي :**

- يحقق النشاط البدني الرياضي التربوي تقدير الذات و القدرات العامة لتلميذ السنة الرابعة متوسط .
- يحقق النشاط البدني التربوي علاقة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط بأقرانه.
- يحقق النشاط البدني الرياضي التربوي صفة الثقة بالنفس لتلاميذ السنة الرابعة متوسط .

استخدم الباحث في الدراسة المنهج الوصفي, واشتملت عينة الدراسة على 330 تلميذا من الطور المتوسط سنة رابعة .

**كانت نتائج الدراسة على النحو التالي :**

- يحقق النشاط البدني الرياضي التربوي تقدير الذات و القدرات العامة لتلميذ السنة الرابعة متوسط .
- يحقق النشاط البدني التربوي علاقة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط بأقرانه .
- يحقق النشاط البدني الرياضي التربوي صفة الثقة بالنفس لتلاميذ السنة الرابعة متوسط .

**1 - 7 دراسة لوباييزيد بشير , بعنوان : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية**

لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر أستاذة التربية البدنية و الرياضية (2020)

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و دوره كذلك في التخفيف من القلق لتلاميذ هذه المرحلة و كذلك دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق النمو النفسي و النمو الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

**كانت فرضيات الدراسة على النحو التالي :**

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .
- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .
- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

**و كانت نتائج الدراسة على النحو التالي :**

- النشاط البدني الرياضي التربوي أساسي و هام خاصة في فترة المراهقة لتحقيق الصحة النفسية .
- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .
- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .
- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

**1 - 8 دراسة كاشف زايد و آخرون ( 2021 ) بعنوان : الرياضة في أوقات الفراغ تعزز الصحة**

النفسية لدى طلبة بعض الجامعات العربية

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم مستوى ممارسة طلبة بعض الجامعات العربية للنشاط الرياضي و مستوى الصحة النفسية لديهم و الكشف عن أثر ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ على مستوى الصحة النفسية الايجابية

**وكانت تساؤلات الدراسة على النحو التالي :**

- ما مدى ممارسة طلبة الجامعات العربية للنشاط الرياضي ؟
- ما مستوى الصحة النفسية للطلاب الجامعيين العرب ؟
- هل يتأثر مستوى الصحة النفسية لطلبة الجامعات العربية باختلاف النوع الاجتماعي و مستوى ممارسة النشاط الرياضي و بالتفاعل فيما بينهم ؟

**و جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي :**

- وجود تباين في مستوى ممارسة طلبة الجامعات العربية للنشاط الرياضي بنسبة منخفضة.
- هناك فروقا ذات دلالة احصائية للصحة النفسية وفقا لمتغير الدولة و هذه الفروق لصالح سلطنة عمان.
- مستوى الصحة النفسية لا يختلف وفقا للتفاعل بين النوع الاجتماعي و مستوى ممارسة الرياضة.

## 2 - التعليق على الدراسات السابقة و المرتبطة :

من خلال عرضنا لبعض الدراسات السابقة و المشاهدة التي تناولت ممارسة الأنشطة الرياضية و البدنية و أثرها في تحقيق الصحة النفسية , نجد أن لهذه الأنشطة لها دور هام في التأثير على تكون الفرد نفسيا , وفي محاولة اربط هذه الدراسات السابقة بموضوع دراستنا و الاستفادة منها في الإجراءات النظرية و التطبيقية , يمكننا تصنيف و حوصلة نتائج هذه الدراسات كما يلي :

- معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لطبيعة و أهداف و إجراءات تلك الدراسات و التي نجد منها دراسة تبوب حسام الدين ( 2020 ) , دراسة محمد الناصر ( 2015 ) , دراسة العريايي سحنون ( 2020 ) , دراسة لوبازيد بشير ( 2020 ) , دراسة بن خلف الله عبد الرحمان ( 2017 ) , دراسة يونس شاوش عبد الرؤوف ( 2017 ) و كذلك دراسة كاشف زيد ( 2021 ) .

- تنوعت العينات المستخدمة من حيث الحجم و العمر و المستوى فنجد تلاميذ المراحل الثلاث , بالإضافة إلى طلبة الجامعات و الرياضيين و حتى الأساتذة , حيث نجد دراسة تواب حسام الدين ( 2020 ) عدد العينة 55 تلميذا من تلاميذ المرحلة الثانوية , دراسة العريايي سحنون ( 2020 ) عدد العينة 330 تلميذ من المرحلة المتوسطة دراسة لوبازيد بشير ( 2020 ) عدد العينة 40 استادا من المرحلة المتوسطة , دراسة بن خلف الله عبد الرحمان ( 2017 ) عدد العينة 52 تلميذا من المرحلة المتوسطة , دراسة يونس شاوش عبد الرؤوف ( 2017 ) العينة من أندية البطولة الولائية لقسنطينة , و كذلك دراسة كاشف زيد ( 2021 ) كانت العينة من جامعات دول مختلفة منها عمان و السعودية , الأردن , فلسطين .

- إلا أن الاتفاق في معظم الدراسات السابقة كان في كيفية اختيار العينة بحيث نجد أغلب الدراسات اعتمدت الاختيار العشوائي للعينة .

- كما نجد كل الدراسات السابقة و بدون استثناء استخدمت المعالجات الإحصائية و ذلك للحاجة الموحدة

- استخدمت معظم الدراسات اختبارات و مقاييس لآخرين بعد تقنينها علميا , و بعضها تم تعديله ليتناسب مع بيئته و عينته , كما قام البعض الأخر بتصميم أداة بحث جديدة .



- تناولت بعض الدراسات متغير الصحة النفسية و البعض الآخر تناولت أبعاد مختلفة للصحة النفسية و من الدراسات التي تناولت الصحة النفسية نجد دراسة العريايي سحنون ( 2020 ) , و دراسة لوبايزيد بشير ( 2020 ) و كذلك دراسة يونس شاوش عبد الرؤوف ( 2017 ) , دراسة كاشف زيد ( 2021 ) , أما الدراسات التي تناولت أبعاد الصحة النفسية نجد كل من دراسة تواب حسام الدين ( 2020 ) , دراسة محمد الناصر ( 2015 ) , و دراسة بن خلف الله عبد الرؤوف ( 2017 )
- إن معظم الدراسات و رغم اختلاف طرق الدراسة و العينات إلا أنها تصب في اتجاه واحد و هو الفعالية الكبرى للتربية البدنية و ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية و العمل على تعديل سلوكه و بالتالي إنتاج شخصية متوافقة نفسيا و انفعاليا .
- إن اعتمادنا على الدراسات السابقة في مشكلة موضوع بحثنا سهل علينا معالجة دراستنا حيث وفر لنا الوقت و الجهد في جمع المعلومات , حيث اعتمدها كموجه و دليل أثناء عملية البحث و جمع المعلومات و ترتيبها .
- وما يمكن استخلاصه من هذا العرض هو الاتفاق حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية في تحقيق الصحة النفسية , إضافة إلى الأخذ بعين الاعتبار الخطوات الإجرائية لبحثنا :
- الاطلاع على المصادر و المراجع المختلفة التي تناسب مع الدراسة الحالية
- التوسع في فهم و إدراك الطالب لموضوع الدراسة
- اختيار عينة الدراسة من أجل ضمان التجانس

الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث

طرق و منهجية  
الدراسة

تمهيد :

يلجأ أي باحث في دراسته إلى تدعيم المادة العلمية التي جمعها من موضوع دراسته للتأكد من مصداقية الفروض التي قامت عليها الدراسة فيتعرض إلى الإجراءات المنهجية ثم عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها عن طريق تطبيق الأداة العلمية على عينة البحث و قد اعتمدنا في بحثنا هذا على مقياس الصحة النفسية قصد الوصول إلى نتائج و من تم تحليلها وتفسيرها في ضوء الفرضيات و وزع المقياس على تلاميذ متوسطات منطقة بلدة عمر التي قامت عليه الدراسة و بعدها خرجنا باستنتاج عام تضمن كل ما توصلنا إليه لنصل في ما بعد إلى إعطاء مجموعة من الاقتراحات وفي الأخير خلصنا بخاتمة عامة للدراسة .

1 - منهج البحث :

المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير و العمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره و تحليلها و عرضها و بالتالي الوصول إلى نتائج و حقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة و يمتاز بالمرحلة بمعنى أنه يتكون من مجموعة من المراحل المتسلسلة و المترابطة التي يؤدي كل منها إلى المرحلة التالية , ويبدأ المنهج عادة بعد تحديد مشكلة الدراسة أو البحث مروراً بوضع و صياغة الفرضيات و اختبارها ومن ثم عرض النتائج وضع التوصيات .<sup>18</sup>

و لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي باعتباره أنه المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية , ويستخدم المنهج الوصفي في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها , أشكالها , و علاقاتها , و العوامل المؤثرة في ذلك و هذا يعني أن المنهج الوصفي يهتم بدراسة حاضر الظواهر و الأحداث بعكس المنهج التاريخي الذي يدرس الماضي , مع ملاحظة أن المنهج الوصفي يشمل في كثير من الأحيان على عمليات تنبؤ لمستقبل الظواهر و الأحداث التي يدرسها<sup>19</sup>

2 - الدراسة الاستطلاعية

تعد التجارب الاستطلاعية أو ما تسمى بالدراسات الاستطلاعية , من أهم الإجراءات البحثية التي يقوم بها الباحث لكي لا يقع في الأخطاء أو الصعوبات أو المشاكل أثناء التجربة الرئيسية , وتعد الدراسة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات و السلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل<sup>20</sup>

<sup>18</sup> ربحي مصطفى عليان , مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق , ط 1 , عمان , دار الصفاء للنشر و التوزيع , 2000 , ص 33

<sup>19</sup> ربحي مصطفى عليان , نفس المرجع , ص 42 .

<sup>20</sup> حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي , أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية و علوم الرياضة , ط 1 , العراق , شركة الغدير للطباعة و النشر المحدودة , 2015 , ص 128 .

وتعد الخطوة الأولى لمساعدة الباحث في التعرف على مختلف جوانب الدراسة الميدانية للدراسة ومن أجل تسهيل المهمة لاحقاً , ولقد قام الطالب بأخذ عينة مكونة من 10 تلاميذ وكانت من أهم الأهداف التي يصبو اليها الباحث للتوصل إليها من خلال الدراسة الاستطلاعية هي :

- التعرف على مجتمع الدراسة .
- الوقوف على ميدان تطبيق الدراسة وكذا الوسائل الموجودة .
- الوقوف على مختلف خصائص مجتمع الدراسة .
- الوقوف على صلاحية أدوات الدراسة للتطبيق على مجتمع وعينة الدراسة من خلال صدق وثبات الأداة

### 3 - مجتمع البحث :

يعتبر مجتمع البحث إطاراً مرجعياً للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية<sup>21</sup>

يتكون مجتمع بحثنا هذا من 258 تلميذ من كلا الجنسين والذين يدرسون في المستوى الرابعة متوسط وهذا في متوسطين من بلدية بلدة عمر دائرة تماسين ولاية تفرقة وهي كالتالي :

- متوسطة مولاتي محمد السايح

- متوسطة معركة قرداش

### 3 - 1 عينة البحث :

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بأنجاز بحثنا نظراً لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع وكانت طريقة اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد مجتمع البحث .

و تمثل عينة بحثنا هذا من التلاميذ الذين يزاولون دراستهم بالمتوسطات السابقة الذكر من الممارسين والغير ممارسين لخدمة التربية البدنية والرياضية للموسم الدراسي 2021 - 2022 م الذين مستواهم الدراسي السنة الرابعة من التعليم المتوسط وتم اختيارها بطريقة عشوائية قوامها 96 تلميذ من مجتمع قوامه والمقدر بـ 258 تلميذ والتي أخذت بنسبة 37 موزعين على المتوسطات التي تم ذكرها .

<sup>21</sup> مروان عبد المجيد ابراهيم , طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية , عمان , دار الثقافة للنشر , 2006 , ص 10 .

الجدول رقم 01 : يمثل توزيع العينة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط

المتوسطات	التلاميذ	العدد الاجمالي لتلاميذ		التلاميذ الممارسين	التلاميذ الغير ممارسين
		ذكور	إناث		
متوسطة مولاتي محمد السايح	126	15	25	09	
متوسطة معركة قرداش	132	20	20	07	
العدد الاجمالي لتلاميذ	258	35	45	16	

#### 4 - حدود الدراسة :

#### 4-1 المجال البشري :

لقد تم هذا البحث على مجموعة معينة من التلاميذ الذين ينتمون إلى متوسطتين من متوسطات بلدية بلدة عمر دائرة تماسين ولاية تقرت , ومنه عينة الدراسة تتكون من 96 تلميذ موزعين على كل من متوسطة معركة قرداش و متوسطة مولاتي محمد السايح .

#### 4-2 المجال الزمني :

- الجانب النظري : من شهر أكتوبر إلى ديسمبر 2021

- الجانب التطبيقي : من شهر جانفي إلى ماي 2022

#### 4-3 المجال المكاني :

تم توزيع المقياس على 96 تلميذ الذين يزاولون دراستهم في بعض متوسطات بلدية بلدة عمر .

## 5 - أدوات جمع البيانات :

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث و ذلك بغية الوصول إلى الكشف الحقيقة التي يصبوا إليها البحث , ومن هذا المنطلق اطلع الطالب على عدة وسائل في جمع المعلومات , و التي بدورها ساعدته في الكشف عن جوانب البحث , حيث استقر الاختيار على مقياس الرفاهية النفسية , باعتباره أنجع أداة يمكن الاعتماد عليها في جمع البيانات .

## مقياس وورويك - أدنبرة للرفاهية النفسية

اعد المقياس الأصلي بواسطة فريق من الباحثين في بعض الجامعات الاسكتلندية و يحظى المقياس بمواصفات و معايير قياس عالية على المستوى العالمي . المقياس يقيس الصحة النفسية الايجابية و يتألف من 14 فقرة ذات صياغات موجبة ( منها على سبيل المثال : أشعر بالتفاؤل بشأن المستقبل ) و يتوجب على الفرد الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس وفقا لسلم خماسي متدرج ( لا يحدث أبدا = 1 نادرا ما يحدث = 2 يحدث في بعض الأوقات = 3 يحدث غالبا = 4 يحدث دائما = 5 )

وهذا المقياس كثير الاستخدام على مستوى العالم , وقد تم إعداد نسخته العربية بتصريح من أصحابه بواسطة الباحث الأول , و يتمتع المقياس بمواصفات سيكومترية تجعل منه ملائما لقياس الغرض الذي بني لأجله فقد تراوحت درجة الاتساق الداخلي له ( معامل كرونباخ ألفا ) ما بين 0.91 وفقا لدراسة زايد ورفاقه ( 2018 . ) - 0.89 وفقا لبيانات الدراسة الحالية . وبلغت درجة ثبات المقياس 0.79 حيث تم احتسابها عبر طريق التطبيق وإعادة التطبيق باستخدام عينة بلغت 22 طالبا و طالبة من طلبة جامعة السلطان قابوس حيث بلغت 0.79 .

## 6- ثبات الأداة :

إن ثبات الاختبار يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس المجموعة في نفس الظروف و يعني الثبات أن يكون الاختبار قادرا على أن يحقق دائما النتائج نفسها بتقريب في حالة تطبيقها مرتين أو أكثر على نفس المجموعة .

وقد اتبعنا في حساب ثبات مقياس الصحة النفسية طريقة الاختبار و إعادة الاختبار على مجموعة من التلاميذ تمثلت في 10 تلاميذ , بفاصل زمني قدره 15 يوما من تطبيق الاختبار الأول , حيث كان معامل

الارتباط بيرسون  $R = 0.79$  ونلاحظ من خلال قيمة  $R$  نستطيع القول أن الاختبار يتمتع بثبات جيد كما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول رقم 02 : يمثل اختبار ثبات مقياس الصحة النفسية

المقياس	العدد	قيمة R	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الصحة النفسية	10	0.79	0.006	دال إحصائيا

### 7 – الأدوات الإحصائية المستعملة :

- ✓ المتوسط الحسابي : هو حاصل جميع مفردات القيم مقسوما على عدده .
- ✓ الانحراف المعياري : وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي .
- ✓ اختبارات ستيودنت : ( اختبار  $t$  لعينتين مستقلتين ) وهو أسلوب إحصائي معلمي يستعمل لتوضيح اتجاه الفروق بين المتوسطات لعينتين مستقلتين غير متساويتين .

- شروط استخدام الأساليب الإحصائية المعلمية :

- أن تكون توزيع البيانات توزيعا طبيعيا
- اختبار مدى تجانس التباين بين العينات
- يشترط في الاختبارات المعلمية أن تكون العينات عشوائية
- يشترط في اختبار  $t$  أن تكون العينتين مستقلتين أو مرتبطتين
- يستخدم فقط مع العينات التي تكون عددية حقيقية<sup>22</sup>
- ✓ تم اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية لتحليل العلوم الاجتماعية لحساب نتائج الدراسة spss .

<sup>22</sup> د كامل أبو ضاهر , الاختبارات الإحصائية الاختبارات المعلمية و اللامعلمية , غزة , الجامعة الإسلامية , كلية الآداب , 2020 , ص 09 .



خلاصة :

يعتبر هذا الفصل الذي تعرضنا فيه إلى منهجية البحث . من أهم الفصول التي ضمتها هذه الدراسة , حيث لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل , لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث في رسم طريق عمله الواضحة المعالم و الأبعاد , بالإضافة إلى ذلك فانه يحدد الإطار المنهجي و العلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه .

# الفصل الرابع

عرض و تحليل و  
مناقشة النتائج

## 1- عرض و تحليل نتائج الدراسة

فيما يلي يتم عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات بالترتيب الذي وردت فيه .

### 1 - 1 عرض نتائج و تحليل الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة تعزى لصالح التلاميذ الممارسين .

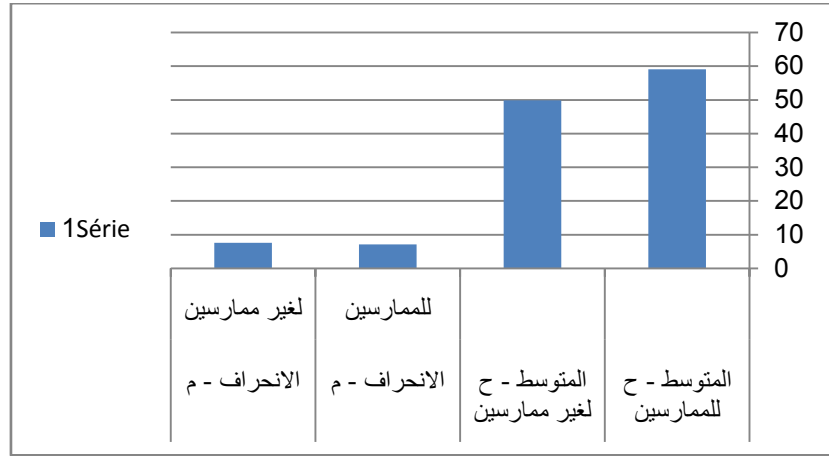
لتأكد من صحة هذا الفرض قمنا بالمقارنة بين متوسطات درجات الممارسين ( ن 80 ) , ودرجات غير الممارسين ( ن 16 ) في متغير الصحة النفسية , بحيث استخدم الباحث اختبار ( ت ) للفروق لعينتين مستقلتين غير متساويتين ) و الجدول الأتي يوضح ذلك بنوع من التفصيل .

### الجدول رقم 03 : يوضح نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين .

مقياس الصحة النفسية	عدد الأفراد ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة " ت "	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الممارسين	80	59.06	7.13	94	4.65	.000	دالة عند
غير الممارسين	16	49.87	7.63				0.05

يوضح الجدول رقم 03 الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية ويتضح من خلال هذا الجدول نتائج التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مقياس الصحة النفسية وجود فروق , حيث كانت الفروق لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بمتوسط بلغ 59.06 و بانحراف معياري بلغ 7.13 , في حين بلغ متوسط غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي 49.87 و انحراف معياري 7.63 كما جاءت نتيجة قيمة " ت " 4.65 بقيمة احتمالية " 0.000 أصغر من مستوى الدلالة 0.05 , و عليه نقرر أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية للمرحلة المتوسطة لصالح التلاميذ الممارسين.

الشكل رقم 01 : التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للفرضية الأولى



## 1 - 2 عرض نتائج و تحليل الفرضية الجزئية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة تعزى لصالح جنس الذكور.

لتأكد من صحة هذا الفرض قمنا بالمقارنة بين متوسطات درجات الذكور ( ن 35 ) , و درجات الإناث ( ن 45 ) في متغير الصحة النفسية , بحيث استخدم الباحث اختبار ( ت للفروق لعينتين مستقلتين غير متساويتين ) و الجدول الآتي يوضح ذلك بنوع من التفصيل .

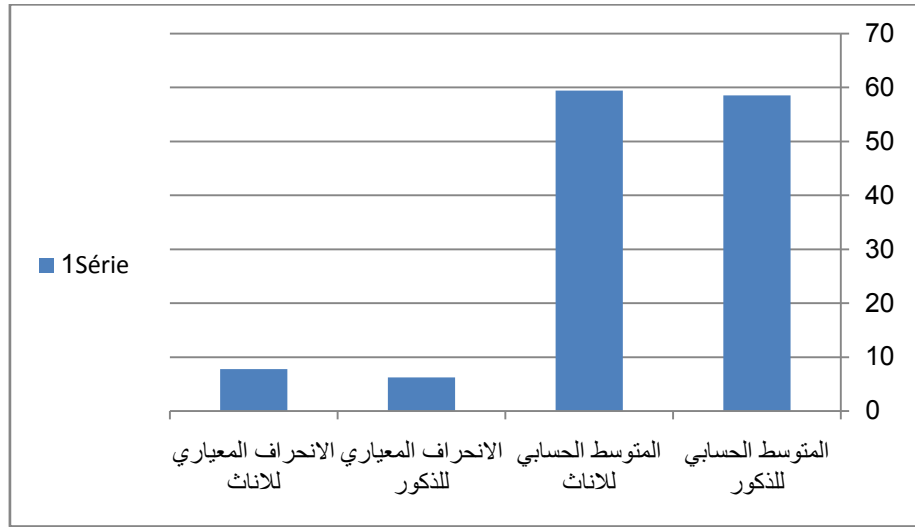
الجدول رقم 04 : يوضح نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الذكور و الإناث

مقياس الصحة النفسية	عدد الأفراد ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة " ت "	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الذكور	35	58.57	6.25	78	0.54	0.59	غير دال عند 0.05
الإناث	45	59.44	7.79				

يوضح الجدول رقم 04 الفروق بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية ويتضح من خلال هذا الجدول نتائج الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مقياس الصحة النفسية وجود فروق طفيفة , حيث كانت الفروق لصالح الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي بمتوسط بلغ

59.44 و بانحراف معياري بلغ 7.79 , في حين بلغ متوسط الذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي 58.57 و انحراف معياري 6.25 كما جاءت نتيجة قيمة " ت " 0.54 بقيمة احتمالية " 0.59 أي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 , و عليه نقرر أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية للمرحلة المتوسطة .

**الشكل رقم 02: التمثيل البياني للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للفرضية الثانية .**



**2 - مناقشة و تفسير نتائج الدراسة**

في ضوء ما جاء في الفصل الأول للدراسة , و كذا ما أكدته و وضحته الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية , و ما تم عرضه في الجداول السابقة المتعلقة بعرض نتائج الدراسة فانه تم مناقشة و تفسير النتائج حسب ترتيب العرض السابق كما يلي :

**2 - 1 مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى :**

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى في ما سبق التي مفادها "أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية في المرحلة المتوسطة تعزى لصالح التلاميذ الممارسين", تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح التلاميذ الممارسين , حيث أظهروا بأنهم متفائلين بمستقبل سيكون أفضل و لديهم شعور بأنهم ذو فائدة في الحياة و كذلك شعورهم بالنشاط و الرغبة في العمل ,

وهذا ما يفسر لنا أن النشاط البدني الرياضي له دور ايجابي على الصحة النفسية بالنسبة للتلاميذ المرحلة المتوسطة , وهذا يتفق على ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة سلامي محمد بعنوان : " أثر حصة التربية البدنية و الرياضية على التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " التي توصلت من خلال نتائجها إلى وجود أثر للنشاط البدني الرياضي ايجابيا على درجة التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين , وكذلك دراسة لوبازيد بشير بعنوان " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر أستاذ التربية البدنية و الرياضية " التي توصلت من خلال فرضياتها المطروحة إلى أن للنشاط البدني الرياضي التربوي له دور في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ الطور المتوسط , وهذا ما أكده كذلك العالمان النفسيان " شالر " و موريس لازاروس " في نظرية الاسترخاء , على أن اللعب يعوض الطاقة المستهلكة مرة أخرى أي أن الجسم بعد فترة من العمل يكون بحاجة إلى لون من النشاط يخفف عنه الضغط النفسي , بالإضافة كذلك إلى نظرية التنفيس " كارل جروس " و تقول النظرية أن اللعب و لاسيما الألعاب التنافسية و ذات النشاط الزائد يهدف إلى تفرغ المشاعر الضارة المكبوتة و المتراكمة , و هذا مما يؤكد أهمية دراسة الموضوع بالنسبة للباحث لما له من فائدة على التلاميذ من جانب صحتهم النفسية مما يعكس عليهم بالإيجاب في جميع الجوانب التعليمية و الدراسية وفي حياتهم المستقبلية.

## 2 - 2 مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

بعد عرض نتائج الفرضية الثانية حيث توقع الباحث على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية في المرحلة المتوسطة تعزى لصالح جنس الذكور . و طبقا لنتائج البحث التي توصلت إليه دراستنا الميدانية و التي تؤكد على عدم تحقق الفرضية الجزئية الثانية أي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية , ومن خلالها نستنتج أن الذكور و الإناث يتساوون في اكتساب الصحة النفسية بشكل ايجابي من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي بحيث كلا الجنسين أظهروا التفاؤل بأن المستقبل سيكون أفضل و شعورهم بأنهم ذو فائدة في الحياة و لديهم طاقة و حيوية عالية و كذلك شعورهم بالرضاء و الثقة النفسي , وهذا ما يفسر لنا أن النشاط البدني الرياضي له دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لكلا الجنسين , و نعتقد ذلك راجع لأن لهم نفس الحضور في الممارسة على مستوى المؤسسات التعليمية , وكذلك إلى التغير الواضح في اتجاهات الإناث نحو الممارسة للنشاط البدني الرياضي حيث نجد عدد الممارسات مرتفع جدا بالنسبة إلى زمن ماض , وهذا يتفق على ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة كاشف

زيد و آخرون بعنوان " الرياضة في أثناء أوقات الفراغ تعزز الصحة النفسية لدى طلبة بعض الجامعات العربية " التي هدفت إلى تقييم مستوى ممارسة النشاط البدني الرياضي لطلبة الجامعات و مستوى الصحة النفسية لديهم و من بين النتائج التي توصلت إليها أن مستوى الصحة النفسية لا يختلف وفقا للتفاعل بين النوع الاجتماعي و ممارسة النشاط البدني الرياضي أي لا وجود لفرق بين الذكور والإناث في اكتساب الصحة النفسية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي , وهذا مما يؤكد على تحفيز كلا الجنسين على ممارسة النشاط البدني الرياضي وهذا الأخير ينعكس على الصحة النفسية للفرد بشكل ايجابي .

### 3 - الاستنتاج العام

بعد انتهائنا من عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة من خلال الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤثر على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة بشكل ايجابي , وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها وما تحققه نتائج الفرضية الأولى إذ تبين لنا على وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لصالح التلاميذ الممارسين .

أما فيما يخص الفرضية الثانية التي تتعلق بالفروق الفردية بين الذكور و الإناث على الصحة النفسية و التي كانت , توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية للمرحلة المتوسطة تعزى لصالح جنس الذكور , فكانت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث الممارسين على الصحة النفسية و ذلك باكتسابها بشكل ايجابي لكلا الجنسين .

و منه و مما سبق ذكره و بعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية البحث نستطيع القول بأن الفرضية العامة و التي تقول : تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة بحيث أنها كانت بشكل ايجابي , فالممارسين لهم أعلى مستوى من غير الممارسين للصحة النفسية , و الذكور و الإناث لهم نفس المستوى بشكل ايجابي .

#### 4 - أهم الاستخلاصات

- سعى الطالب جاهدا للكشف عن أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة , و الفروق بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي و كذلك الذكور و الإناث على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة لمؤسستين واقعتين على تراب بلدية بلدة عمر ولاية تقرت
- تبادر في أذهننا من الوهلة أن الدراسة ستكون سهلة لكن بعد مرور الوقت في إجراءات الدراسة تبين العكس.
- استخدم الطالب المنهج الوصفي, بعد تحديد مشكلة الدراسة من خلال الخلفية النظرية للدراسات المرتبطة السابقة
- اعتمد الطالب مقياس الصحة النفسية لفريق من الباحثين في بعض الجامعات الاسكتلندية
- قام الطالب بصياغة فرضيات الدراسة , قام الطالب بدراسة استطلاعية على عينة مكونة من 10 تلاميذ من كلا الجنسين
- قام الطالب بالدراسة الأساسية على عينة مكونة من 96 تلميذا من كلا الجنسين , مقسمين إلى 80 تلميذا ممارسا للنشاط البدني الرياضي و 16 تلميذا غير ممارسا
- قام الطالب باختبار فرضيات الدراسة اعتمادا على أساليب احصائية مناسبة
- انطلاقا من النتائج المتحصل عليها وبعد عرضها و تحليلها وتفسيرها و مناقشتها , و استنادا إلى الثرات النظري و الدراسات السالفة الذكر و النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة توصل الطالب إلى :
- وجود فروق فردية بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية في المرحلة المتوسطة لصالح التلاميذ الممارسين .
- عدم وجود فروق فردية بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية في المرحلة المتوسطة .
- اتضح للطالب من خلال مقياس الصحة النفسية أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لها دور كبير في تحسين المزاج و تزيد من مستوى تقدير الذات ويسهم من الحد من مظاهر القلق و الاكتئاب وهذا لتحقيق غاية كبرى و هي بناء فرد أو شخصية متكاملة و متوازنة من جميع النواحي النفسية و البدنية .



## 5 - الاقتراحات و التوصيات

في ضوء نتائج هذه الدراسة , وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات اقترح الطالب مايلي :

- 1 - ضرورة دعم و مساندة ممارسة النشاط البدني و الرياضي بصورة واسعة داخل المؤسسات التربوية من أجل تدعيم الصحة النفسية للتلاميذ من أجل التحصيل الجيد و تكوين فرد صالح لنفسه و وطنه .
  - 2 - بث الوعي و الاهتمام بأهمية الأنشطة البدنية و الرياضية من خلال المحاضرات و الندوات , و ربطها بعلاقتها في تحقيق الصحة النفسية .
  - 3 - أضحت الضرورة ملحة و ملزمة لأدراج مادة التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي و هذا لضمان جيل متوازن نفسيا و اجتماعيا و بدنيا .
  - 4 - ضرورة إعطاء الأهمية البالغة للجانب النفسي أثناء تخطيط برامج مادة التربية البدنية و الرياضية .
  - 5 - إعطاء الفرصة من الجهات الوصية بتشجيع الممارسة الرياضية التربوية عن طريق إعطاء التلاميذ فرصة اختيار الشكل الذي يتناسب و اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و ذلك بناء على رغبتهم .
  - 6 - توفير جو اجتماعي , أثناء ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية من أجل المساعدة على التوافق النفسي الجيد
  - 7 - العمل على ترغيب و توجيه التلاميذ نحو المشاركة في المنافسات المدرسية لما لها من انعكاسات ايجابية على حياة التلاميذ خاصة الذين تظهر عليهم علامات تدني في مستوى توافقهم النفسي .
  - 8 - أن يمتنع المربين عن استخدام أسلوب العقاب و الزجر أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية لأنه لا يتيح الفرصة الملائمة لتحقيق الرفاهية النفسية , و إن كان لابد من ذلك فليكن ذلك وفق الأسس المتبعة .
- و انطلاقا من النتائج التي تبقى في حدود عينة البحث , أمل أن تكون هذه الدراسة نقطة بداية لقيام بدراسات مستقبلية مماثلة في مختلف المراحل العمرية لإظهار أهمية الأنشطة البدنية و الرياضية في الجانب النفسي .


خاتمة

## خاتمة

لقد حاولت من خلال دراستي هذه أظهار أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة , فكانت الفكرة الرئيسية و الهامة التي استوحيتها من خلال بحثي هذا واستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمت بها باستعمال أدوات بحثي , وبعد تحليل و استخلاص النتائج وجدت أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بأنهم متميزون من خلال إظهارهم التفاؤل بمستقبل أفضل و لديهم شعور بأنهم ذو فائدة في الحياة و كذلك شعورهم بالنشاط و الرغبة في العمل , مما أدى بيهم إلى التوافق الجيد في صحتهم النفسية , وفي ضوء هذه الدراسة أمكنني من التأكد من الاختلاف في الصحة النفسية عند التلاميذ الممارسين و التلاميذ الغير الممارسين للنشاط البدني .

إن النشاط البدني الرياضي له أثار على الفرد و المجتمع , ولكي يحقق مجتمعا ما حققته الدول المتقدمة و يصل ما توصلت إليه هاته الدول من انجازات , علينا أن نهتم بالتلاميذ الاهتمام الكامل و الكافي بشخصيته بمساعدته للوصول إلى ما يصبو إليه , فالنشاط البدني الرياضي يساهم بإيجابية في نفسية المراهق و هذا من أجل تحقيق و استثمار قدراته لصالح المجتمع , وعلى هذا الأساس فمن الأجدر أن نعطيه كامل الاهتمام حتى نتمكن أبنائنا من بناء شخصيتهم بأكمل وجه من خلال الممارسة للنشاط البدني و الرياضي .

لذلك فعلى الطاقم التعليمي من الأساتذة و المربين و المعلمين في هذا الميدان أن يدركوا الغاية المرجوة من ممارسة النشاط البدني الرياضي المتمثلة في بناء شخصية متوازنة و متكاملة نفسيا و اجتماعيا و بدنيا , وبالتالي بناء مجتمع متقدم .



قائمة المصادر  
و المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

الكتب :

- 1 - أمين الحاج حسن , مقرر نظريات و أسس التربية الرياضية , سورية , جامعة حماه , 2019 .
- 2 - حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي , أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية و علوم الرياضة , ط 1 , العراق , شركة الغدير للطباعة و النشر المحدودة , 2015 .
- 3 - صالح حسن احمد الداھري , مبادئ الصحة النفسية , ط 2 , عمان , دار وائل , 2004
- 4 - ربحي مصطفى عليان , مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق , ط 1 , عمان , دار الصفاء للنشر و التوزيع , 2000 .
- 5 - عبد العزيز بن حضري , النشاط الرياضي المدرسي بين النظري و التطبيق . ط 1 , المدينة المنورة , مكتبة الملك فهد , 2019 .
- 6 - عبد الفتاح الخواجة , مفاهيم أساسية في الصحة النفسية و الإرشاد , ط 1 عمان , دار البداية , 2010
- 7 - مروان عبد المجيد ابراهيم , طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية , عمان , دار الثقافة للنشر , 2006 .
- 9 - محمد حسن علاوي , علم النفس الرياضي , ط 1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1986 .
- 10- د كامل أبو ضاهر , الاختبارات الإحصائية الاختبارات المعلمية و اللامعلمية , غزة , الجامعة الإسلامية , كلية الآداب , 2020

قائمة المجالات و الدوريات :

- 11 - صافية أمينة , آثار استعمال التكنولوجيات الحديثة على أفراد الأسرة الجزائرية , رسالة دكتوراه في علم النفس , جامعة وهران , 2015
- 12 - تواب حسام الدين , مذكرة ماستر بعنوان أثر ممارسة النشاط البدني على تنمية الذكاءات المتعددة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية , 2020 .
- 13 - كيوص نصيرة , واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المدرسي في ظل انتشار فيروس كورونا , جامعة قاصدي مرباح ورقلة , 2020 .
- 14 - العوي لحضر و زراي عبد الرؤوف , ممارسة النشاط البدني المدرسي و انعكاسه على الصحة العامة للتلميذ في ظل جائحة كورونا . جامعة محمد بوضياف المسيلة , 2019 - 2020 .
- 15 - محمد ناصر , أثر النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين . كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية , قسم التربية البدنية و الرياضية , سيدي عبد الله , 2007 - 2008 .

الملاحق



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

مقياس وورويك – أدنبرة للرفاهية النفسية



في إطار بحثنا العلمي لنيل شهادة الماستر , تخصص تربية و علم الحركة تحت عنوان : " أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة " حيث نضع أمامكم هذا المقياس و نرجو منكم الإجابة عن هذه الأسئلة بوضع علامة ( x ) في الخانة المناسبة لديكم وهذا بكل صدق و أمانة و موضوعية لغرض استكمال متطلبات بحثنا حتى يتسنا لنا الوصول إلى معلومات و حقائق تنفيذ دراستنا

### معلومات عامة

المؤسسة التربوية : .....

المستوى الدراسي : .....

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

النادي الرياضي : نعم ( ) لا ( )

الرقم	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	أنا متفائل بأن سيكون المستقبل سيكون أفضل					
02	لدي شعور بأنني ذو فائدة في الحياة					



					أشعر براحة البال و عدم القلق	<b>03</b>
					أهتم بالآخرين من حولي و أحاول مساعدتهم	<b>04</b>
					أشعر بأن لدي الكثير من الطاقة و الحيوية	<b>05</b>
					لدي القدرة عالية على حل المشاكل التي أمر بها	<b>06</b>
					عندما أفكر في شيء فإنني أفكر فيه بصفاء ذهني ودون تشويش	<b>07</b>
					لدي شعور بالرضا عن نفسي	<b>08</b>
					تربطني علاقات وثيقة مع الناس الذين أتعامل معهم	<b>09</b>
					لدي ثقة كبيرة بنفسي و بقدراتي	<b>10</b>
					لدي قدرة عالية على اتخاذ قراراتي بنفسي	<b>11</b>
					لدي شعور بأنني محبوب من الناس الذين أعرفهم	<b>12</b>
					اهتم بالأشياء الجديدة و أحبها	<b>13</b>
					أشعر بالنشاط و الرغبة في العمل	<b>14</b>

1 - النتائج الإحصائية المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية ( الثبات , الاختبار و إعادة الاختبار )

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
درجات الاستبيان القبلي	57.4000	7.66232	10
درجات الاستبيان البعدي	57.7000	7.08755	10

Correlations

	درجات الاستبيان القبلي	درجات الاستبيان البعدي
Pearson Correlation	1	.796
درجات الاستبيان القبلي Sig. (2-tailed)		.006
N	10	10
Pearson Correlation	.796	1
درجات الاستبيان البعدي Sig. (2-tailed)	.006	
N	10	10

## 2 - نتائج الفرضية الأولى

### Group Statistics

ممارسة النشاط البدني الرياضي	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الممارسين للنشاط الرياضي	80	59.0625	7.13228	.79741
الغير ممارسين للنشاط	16	49.8750	7.63217	1.90804

### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means
	F	Sig.	T
درجات الصحة النفسية للتلاميذ	.028	.867	4.650
			4.443

### Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means		
	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
درجات الصحة النفسية للتلاميذ	94	.000	9.18750
	20.578	.000	9.18750

### Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means		
	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Equal variances assumed	1.97574	5.26463	13.11037
درجات الصحة النفسية للتلاميذ Equal variances not assumed	2.06797	4.88155	13.49345

### 3 - نتائج الفرضية الثانية

#### Group Statistics

الذكور و الإناث الممارسين للنشاط الرياضي	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الذكور	35	58.5714	6.25575	1.05742
الإناث	45	59.4444	7.79439	1.16192

### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	T	Df
Equal variances assumed	1.042	.311	-.541-	78
الصحة النفسية Equal variances not assumed			-.556-	77.907

**Independent Samples Test**

	t-test for Equality of Means		
	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الصحة النفسية Equal variances assumed	.590	-.87302-	1.61468
Equal variances not assumed	.580	-.87302-	1.57105

**Independent Samples Test**

	t-test for Equality of Means	
	95% Confidence Interval of the Difference	
	Lower	Upper
الصحة النفسية Equal variances assumed	-4.08760-	2.34157
Equal variances not assumed	-4.00079-	2.25475

#### 4 - نتائج اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات ( الاعتدالية )

##### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
الصحة النفسي	96	100.0%	0	0.0%	96	100.0%

##### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الصحة النفسي	.078	96	.187	.951	96	.001

# الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

ورقلة في: 2022/01/04

مديرية التربية لولاية ورقلة

مصلحة التكوين و التفتيش

مكتب التكوين

sfi.edu.ouargla @ gmail.com

رقم الهاتف و الفاكس: 029.70.52.91

مدير التربية

إلى السيد

غطاس مراد

الطالب بجامعة قاصدي مرباح

ورقلة

الرقم : 2021/2.6/16

## الموضوع: رخصة القيام بدراسة ميدانية

المرجع: - وثيقة تسييلات من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية رقم 30 / 21 الواردة البيا في 2022/01/04

- رسالة الطلب بتاريخ 2022/01/04 .

تلبية للرسالتين المنوّه بهما بالمرجع أعلاه ، يشرفني أن أبلغك الموافقة على إجراء الدراسة الميدانية استكمالاً لمذكرة ماستر ، بعنوان >> أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة << وذلك وفق المعطيات الآتية:

- الفترة: - من 2022 /01/05 إلى 2022 /05/31 .

- المؤسسات المعنية: متوسطات بلدية بلدة عمر .

- الوسيلة المستعملة في الدراسة الميدانية: (استبانة تحت اشراف الاستاذ معزوزي ميلود) .

\* ملاحظة: - على المعني الالتزام بالاجراءات الصحية ضد فيروس كورونا (كوفيد 19) ، كارتداء القناع الصحي...

هام: سلّمت هذه الرخصة للمعني في حدود سياق البحث العلمي فقط ، و في إطار ما يسمح به القانون، و في ظل احترام القانون الداخلي للمؤسسة، وكذا البرتوكول الصحيّ فيها، و للاستظهار بها لدى المؤسسة المعنية.

- نسخة للإعلام إلى:

السادة و السيدات مديري المؤسسات المعنية

عن مدير التربية وبتشويش منه  
رئيس مصلحة التكوين و التفتيش بالولاية

بن الشيخ كريم بلقاسم

## أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

### الملخص :

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من خلال معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية , وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ التعليم المتوسط , قوامها 96 متمدرس من منطقة بلدية عمر ولاية تقرت , بحيث تم استخدام المنهج الوصفي , و بأداة قياس تمثلت في مقياس ادنبره للرفاهية النفسية , وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الارتباط بيرسون , اختبار t لعينتين مستقلتين , و قد توصلنا في هذه الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له أثر إيجابي على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة حسب أسئلة مقياس الرفاهية النفسية .

**الكلمات المفتاحية :** النشاط البدني الرياضي – الصحة النفسية .

### **The impact of practicing physical activity and sports on the mental health of middle school pupils**

**Summary:** The study aimed to identify the impact of practicing physical activity and sports on the mental health of middle school pupils by knowing the differences between pupils practicing and non-practicing physical activity and sports on their mental health. This study was conducted on a sample of middle school pupils, based on 96 pupils from the middle schools area of the commune of Beldit Omar Wilaya Touggourt ;So the descriptive curriculum was used, with a measurement tool “the Edinburgh's Measure of Psychological Well-being” ,and by using the following statistical methods : arithmetic average, Standard Deviation, Pearson Correlation Coefficient, T test for two independent samples . In this study, we found that practicing physical activity and sports has a positive impact on the mental health of middle school pupils according to psychological well-being scale questions.

**Keywords:** physical activity and sports – Mental Health .