

دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

بن دراجي عبد الرفيق / ط د / جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2 / ab.benderradji@univ-batna2.dz
موهوبي عيسى / د / جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2 / a.mouhoubi@univ-batna2.dz
بوكتير نور الاسلام / ط د / جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2 / islamieps19@gmail.com

Abstract:	ملخص:
<p>The study aims to identify the role of recreational sports physical activities in promoting the mental health of university students. For this purpose, we used the descriptive approach on a sample of 30 male and female students who were randomly selected among the students of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities at the University of Batna 2. The data collection was based on the mental health scale of (Kaman and Fleet) 1983. The study concluded that Recreational sports have an effective and positive role in promoting the</p>	<p>تهدف الدراسة إلى التعرف على دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي على عينة متكونة من 60 طالب وطالبة بين ممارسين وغير ممارسين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين طلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2، وتم الاعتماد في جمع البيانات على مقياس الصحة النفسية لكل من (كامان وفليت) 1983، وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية - للأنشطة الرياضية الترويحية دور فعال وإيجابي في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.</p>

mental health of university students. Keywords: recreational sports activities - mental health - university students.	الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية الترويحية - الصحة النفسية- الطلبة الجامعيين.
---	---

مقدمة واشكالية البحث:

ان التعليم له الجامعي دور كبير وهام في تنمية وتطوير المجتمع ، وذلك من خلال اعداد قوى بشرية ملائمة تتسم بالعلم والمعرفة لتلبية حاجاته الاقتصادية الصناعية وحتى الاجتماعية في شتى المجالات والتخصصات ، كما نجد ان كابيل سيبال يرى بان التعليم العالي هو الذي يسمح لكل واحد ان يحدد مصيره ويتيح لجميع الأمم ان تتطور ، فانتاج المعرفة كمصدر نمو وازدهار بعد ملكية رؤوس الأموال و انتاجية اليد العاملة ، اذ يعد الابتكار المفتاح الرئيسي للتطور (كابيل ، 2012،09).

كما تشهد الحياة العصرية اليوم تغيرات وتحولات سريعة مست جميع القطاعات، الشيء الذي طرح إشكالية الانسان النوعي أو الانسان الذي يملك أفضل الكفاءات والقدرات العقلية التي تمكنه من التكيف والتأقلم مع مواقف الحداثة والحياة العصرية، خصوصا ومما لاشك فيه أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بمختلف أنواعه هو الطريقة المنظمة والعلمية التي لها الأثر الإيجابي على صحة الانسان سواء البدنية أو النفسية حيث أصبحت هذه الممارسة في الوقت الراهن أمرا ضروريا نظرا لدورها الفعال الذي يهدف إلى تنمية الفرد من جميع النواحي العقلية والخلقية والجسمية وحتى النفسية. (تركي ، 2016).

بحيث تشير الصحة النفسية إلى تكامل الشخصية والنضج الانفعالي الذي يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق، فهو يمهّد تغلب العقل والرؤية على النزوات والتهور أي يساعد على ضبط النفس وكبح جماحها والحد من شططها ، ومن جهة أخرى يعمل المختصون بعلم النفس الرياضي على الكشف عن العوامل التي تؤدي إلى زيادة إقبال الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي ضمن مستويات تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الصحة

البدنية و النفسية، حيث انه من أفضل السبل لفهم سلوك الأفراد فيما يتعلق بالرياضة هو التعرف على اتجاهاتهم ودوافعهم حيال الاشتراك في النشاط الرياضي (زايد، الجبالي، و الشعيلي، 2004، صفحة 2).

وينظر "حسن علاوي" إلى الاتجاهات الرياضية على أنها نوع من أنواع الدوافع المكتسبة، أو على أنها من الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك والاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي، وتلعب دورا مهما في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة (رحيم، 2004، صفحة 51).

ان الشباب الجامعي لا تقتصر حياتهم على المحاضرات والجداول الدراسية .ومعامل البحث العلمي فحسب ، بل تمتد الى الأنشطة الشبابية داخل الملاعب والساحات الرياضية ، حيث يلتقي الطالب زملاءه في الممارسات الرياضية والمنافسات التي يتعلمون من خلالها كيف يعملون بروح الفريق في تعاون متناسق وفي مناخ مثمر ، تسوده الالفة والمحبة عند ممارستهم مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية (امير ، بدوي، 1992، صفحة 40) .

وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية سواء داخل الجامعة او خارجها من ابرز تلك المناشط التي تساعد الشاب الجامعي على اكتشاف امكانياته وقدراته ، والمساهمة في اشباع حاجاته البدنية والنفسية والاجتماعية ... وغيرها ، وذلك لما تمثله هذه الممارسة من مصدر لتأكيد الذات وتخفيف التوتر وحدة القلق ، وتهذيب السلوك .(عبد السلام، عبد الرحيم ، 1991)

فمن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لكي نحاول من خلالها الكشف عن الدور الإيجابي الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين والتخلص من مختلف الضغوطات التي يعانون منها وهذا ما يقودنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية دور في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟

وقد تفرعت الى مجموعة من التساؤلات الجزئية

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية فيما يخص الثقة بالنفس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية فيما يخص صفة التفاؤل؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية فيما يخص نمو الفاعلية ووضوح التفكير؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية فيما يخص الشعور بالسعادة والرضا؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية فيما يخص العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم؟
وللاجابة عن هذه التساؤلات قام الباحثان بفرض مجموعة من الفرضيات
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص الثقة بالنفس
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص صفة التفاؤل
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص نمو الفاعلية ووضوح التفكير
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص الشعور بالسعادة والرضا
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم

وللاحاطة بالموضوع تناول الباحثان مجموعة من الدراسات السابقة التي لها علاقة مباشرة بالموضوع ، التي ساعدت في تحديد المعالم الأساسية للدراسة مثل دراسة مكايي يوسف سنة 2019 بعنوان انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري (دراسة ميدانية على ثانويات ولاية الوادي) وقد هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على انعكاس النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية ومستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري وكذا محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية وأبعاد مستوى الطموح لدى التلاميذ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها 70 تلميذ وتلميذة من ثانويات ولاية الوادي المصابين بالداء السكري، تم اختيارهم بطريقة قصدية باستخدام أسلوب الحصر الشامل، كما استخدم مقياس الصحة النفسية ل (صالح فؤاد محمد مكايي) ومقياس مستوى الطموح لكاميليا عبد الفتاح. جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي، للنشاط البدني الرياضي فعالية في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ المصابين بداء السكري.

وكذلك دراسة عباسي ياسين سنة 2019 بعنوان أهمية النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري. تناول الباحث في هذه الدراسة موضوع الصحة النفسية عند الشباب ومدى ارتباطها بممارسة النشاط البدني الرياضي وقام بمقارنة بين الشباب الممارس للنشاط الرياضي وغير الممارس ودرجة تأثيرها على بعض الاضطرابات والأمراض النفسية كالقلق والعدوان والاكتئاب، استعمل الباحث المنهج الوصفي كمنهج للدراسة لأنه يصف الظاهرة كما هي على الواقع وشملت الدراسة على عينة مقدارها 100 شاب، أجابت العينة على مقياس الصحة النفسية وكان الاستنتاج كالتالي: النشاط البدني الرياضي يحسن من الصحة النفسية لدى الشباب.

ودراسة العرابوي سحنون سنة 2020 بعنوان دور النشاط البدني الرياضي الترويبي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط (دراسة وصفية أجريت على متوسطات مغنية) وقد هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترويبي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط حيث قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي إذ بلغت عينة الدراسة 330 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث تم توزيع

استمارة استبانة تتكون من 30 سؤال وثلاثة محاور لكل محور 10 أسئلة، بعد المعالجة الاحصائية باستخدام الرزمة الاحصائية أظهرت النتائج بعد عرضها وتحليلها وتفسيرها نجاعة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط. وقد تشابهت دراسة الباحثان من حيث الهدف حيث تناولت معظم الدراسات دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين واختلفت من حيث اختيار العينة حيث كانت دراستنا موجهة نحو فئة الطلبة الجامعيين وبلغت (60) طالب بين ممارسين وغير ممارسين بينما في الدراسات السابقة فقد كانت على فئة التلاميذ و تراوحت بين (70) و (330) تلميذ

كذلك تشابهت دراستنا مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي حيث قام الباحث باستخدام مقياس الصحة النفسية وذلك من اجل معرفة دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين وكذلك التلاميذ ، اما الاستنتاجات المتوصل اليها فقد كانت متشابهة الى حد بعيد حيث أشارت دراسة الباحث مع الدراسات الأخرى بعد عرض وتحليل النتائج الى ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى العينات المستهدفة وقد تمثلت اهداف الدراسة في :

- التعرف على دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- التعرف على دور بعض سمات الصحة النفسية من ثقة بالنفس، التفاؤل، العلاقة مع الآخرين كمتغيرات سيكولوجية تجعل الطالب الجامعي يتخلص من الضغوط النفسية .
- التعرف على واقع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية لدى الطلبة الجامعيين .
- التعرف على انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

1-مصطلحات الدراسة:

1-1-الصحة النفسية: تعرف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا ، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة. (زهران، 1987)

2-1-النشاط البدني الرياضي: هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق، من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف أوجه النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام. (بسيوني، 1992)

2-منهجية وإجراءات الدراسة:

1-2-الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية في معناها العام هي بحوث جديدة تناول لم يتم التطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهد كثيرا من أبعادها وجوانبها.

إذا يمكن القول بأن الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة مصباح مضيء ينير الطريق للباحث للتغلب على كل العراقيل المعارضة والصعوبات التي ستواجهه أثناء قيامه بالمشروع الميداني لاحقا.

2-2-المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث لتحقيق الهدف المطلوب أو هو عبارة عن الخيط غير المرئي الذي يشد بحثه من بدايته إلى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة ، و استخدم الباحثان في هذا البحث المنهج الوصفي المقارن لمناسبته لطبيعة الإشكال المطروح حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره ، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند

الأفراد والجماعات ، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة.

3-2- عينة الدراسة: العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان وتطبق نتائجها على المجتمع. وهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. تم إجراء الدراسة على عينة قدرها 60 طالب جامعي من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2 تم اختيارهم بطريقة قصدية بين ممارسين وغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية .

4-2-متغيرات الدراسة:

1-4-2-المتغير المستقل: في هذه الدراسة هو " الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ".

2-4-2-المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع، وفي هذه الدراسة فهو " الصحة النفسية".

5-2-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

1-5-2-مقياس الصحة النفسية: اعتمدنا على مقياس الصحة النفسية الذي أعده كل من (kamman et flett) سنة 1983 إذ يهدف إلى معرفة الحالة النفسية الخاصة بالفرد، يتألف من 40 عبارة متنوعة عبارات "سلبية" و "إيجابية" موزعة على 5 أبعاد (الثقة بالنفس، التفاؤل، الفاعلية والوضوح، البشاشة، العلاقة مع الآخرين)، أمام كل عبارة يوجد 3 خيارات (نعم، أحيانا، لا) تحصل العبارة الإيجابية على (2، 1، 0) والعبارة السلبية (0، 1، 2). (2).

2-5-2-الأسس العلمية للمقياس:

➤ صدق الاتساق الداخلي:

➤ جدول 1: يمثل معاملات الارتباط لأبعاد المقياس

العلاقة بالآخرين	البشاشة	الفاعلية والوضوح	التفاؤل	الثقة بالنفس	البعد المقياس
,812**	,836**	,856**	,847**	,865**	

تظهر لنا المعاملات قوية ودالة إحصائياً من خلال الجدول (1) مما يدل على صدق الأداة (المقياس).

➤ الثبات:

جدول 2: معامل الثبات ألفا كرونباخ

البند	معامل الفاكرونباخ
40	0.78

بلغ معامل الثبات Alpha de Cronbach 0.78 وهو معامل قوي جدا مما يدل على ثبات مقياس الصحة النفسية.

2-6- الأساليب الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) الإصدار 25 - اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين - الإنحراف المعياري - المتوسط الحسابي

3- تحليل النتائج :

3-1- تحليل الفرضية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في بعد الثقة بالنفس.

الجدول 3: يبين نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد الثقة بالنفس:

اختبارات			احصائيات			
الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.000	58	4.11	4.345	14.58	30	المجموعة الممارسة
			6.488	7.42	30	المجموعة الغير ممارسة

بلغت قيمة اختبارت للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد الثقة بالنفس 4.11 وبدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نؤكد الفرضية الأولى القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية فيما يخص صفة الثقة بالنفس.

2-3- تحليل الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية في بعد التفاضل.

الجدول 4: يبين نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد التفاضل

اختبارات			احصائيات			
الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.000	58	7.045	4,041	13,86	30	المجموعة الممارسة
			4,698	6,36	30	المجموعة الغير ممارسة

بلغت قيمة اختبارات للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد التفاضل 7.045 وبدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الثانية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية فيما يخص صفة التفاضل.

3-3- الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في ظل جائحة كورونا في بعد الفاعلية والوضوح.

الجدول 5: يبين نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد الفاعلية والوضوح:

اختبارات			احصائيات			
الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.000	58	8,558	4,041	13,86	30	المجموعة الممارسة
			4,698	6,36	30	المجموعة الغير ممارسة

بلغت قيمة اختبارات للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية وغير الممارسين في بعد الفاعلية والوضوح 8.558 وبدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الثالثة الفائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية في صفة الفاعلية والوضوح. 3-4- الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في فيما يخص بعد البشاشة.

الجدول 6: يبين نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد البشاشة:

اختبارات			احصائيات			
الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.000	58	6,545	3,112	7,67	30	الممارسة
			2,565	13,5	30	الغير ممارسين

بلغت قيمة اختبارات للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وغير الممارسين في بعد البشاشة 6.545 وبدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الرابعة القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص صفة البشاشة.

3-5-الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ا لطلبة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في ظل جائحة كورونا فيما يخص بعد العلاقة بالآخرين.

الجدول 7: يبين نتائج اختبار "ت" للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية وغير الممارسين في بعد العلاقة بالآخرين:

اختبارات			احصائيات			
الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.000	58	8,525	4,157	11,21	30	الممارسين
			5,452	9,34	30	الغير ممارسين

بلغت قيمة اختبارات للعينتين المستقلتين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية وغير الممارسين في بعد العلاقة بالآخرين 8.525 وبدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الخامسة القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فيما يخص صفة العلاقة بالآخرين.

4-- المناقشة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (3، 4، 5، 6، 7) والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد الصحة النفسية، مما يعني تمتع الطلبة الجامعيين

الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية بثقة نفس عالية عكس الطلبة الجامعيين الغير ممارسين، حيث ذكر (إسماعيل طلبة، 2010) أن ممارسة الفرد لمختلف الأنشطة سواء كانت رياضية، فنية، إجتماعية، أو خلوية في وقت فراغه تؤدي به إلى الاعتزاز والثقة بنفسه فهو يتفاعل مع الآخرين ويشاركهم الآراء والأفكار وينمي معارفه . بالإضافة إلى أن درجة التفاؤل والبشاشة لدى الطلبة الممارسين أفضل من نظرائهم الغير ممارسين وهذا ما يدل على ان ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تسهم في تحقيق السعادة للفرد، أما بالنسبة للفاعلية والوضوح وكذلك العلاقة مع الآخرين فهما أيضا صفتان يتمتع بهما الطلبة لجامعيين الممارسون للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية عكس الغير ممارسين انطلاقا من نتائج الفرضيات الجزئية التي بموجها تم الإجابة عن التساؤلات الفرعية للدراسة وعليه في الأخير يمكن أن نستخلص بأن الفرضية العامة التي تقول للأنشطة البدنية الرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية للطلبة الجامعيين قد حققت، بمعنى أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية يسهم في التخلص من المشاكل النفسية التي يتعرض لها الطلبة الجامعيين وهذا يتوافق مع نتائج دراسة (عباسي ياسين 2019) التي توصلت إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد في تحقيق الصحة النفسية. بالإضافة إلى نتائج (دراسة مكاوي يوسف 2019) حيث أظهرت النتائج أن للنشاط البدني الرياضي فعالية في تحقيق الصحة النفسية.

الاستنتاج والتوصيات التي أضفت إليها الدراسة:

إن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية يعد شيئا إيجابيا لجميع الأفراد، ، إذ تعمل الأنشطة البدنية الرياضية على التخلص من الآثار السلبية المترتبة عن الإقامة الجامعية ، بالمقابل تزرع فيه روح التفاؤل والتطلع للمستقبل بإيجابية كما تعزز لديه الثقة بالنفس والتعامل مع الصعوبات ، كما أنها تنمي إدراكه وتزيد من صبره وتحسن علاقته مع الآخرين لأنها تبث فيه حب الآخرين والاهتمام بهم وقد أضفت دراستنا إلى العديد من التوصيات أهمها:

- الحرص على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من عائد إيجابي على نفسية الطالب داخل الإقامة الجامعية .

- التحسيس المتواصل والمستمر من طرف الطلبة لبعضهم البعض خاصة وأنهم في الاقامات الجامعية ويدركون جيدا أن الممارسة ضرورية لصحتهم النفسية.
- العمل قدر المستطاع على تجهيز الاقامات الجامعية بالوسائل والمنشآت الرياضية لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية من جهة واستغلالها من طرف الطلبة.
- إدراج ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية ضمن البرنامج داخل الاقامات الجامعية لفائدة الطلبة.

المراجع:

- جمعية الصحة النفسية الصينية.. دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا. (أمينة شكري، المترجمون) القاهرة: بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية. (2020)
- حامد عبد السلام زهران. قاموس علم النفس . مصر: علم الكتب. (1987).
- رابح تربي. أصول التربية والتعلم . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية . (2016).
- زينب جلوي ، وبومدين سنوسي . الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي. مجلة التمكين الاجتماعي، الصفحات 66-67. (2020).
- عوض بسيوني.. نظريات وطرق التربية البدنية . (مصر: ديوان المطبوعات الجامعية (1992)