

انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى

الطموح لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري

(دراسة ميدانية على ثانويات ولاية الوادي)

أ. مكاوي يوسف د. هوارة مولود

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3

تاريخ قبول المقال: 2019/10/02

تاريخ إرسال المقال: 2018/11/25

ملخص:

هدفت الدراسة: إلى محاولة التعرف على انعكاس النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية ومستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري، وكذا محاولة الكشف على طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية وأبعاد مستوى الطموح لدى التلاميذ، أجريت الدراسة على عينة قوامها 70 تلميذ وتلميذة من ثانويات ولاية الوادي المصابين بالداء السكري، تم اختيارهم بطريقة قصدية باستخدام أسلوب الحصر الشامل، وجمع البيانات الخاصة بالدراسة، وللتحقق من أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، لأنه ملائم وطبيعة الموضوع، لكن فيما يخص أدوات جمع البيانات استندنا إلى الكتب والمراجع، بالإضافة إلى استخدام مقاييس تمثلت في مقياس الصحة النفسية لـ (صالح فؤاد محمد مكاوي) المكون من 56 عبارة، ومقياس مستوى الطموح لـ (كاميليا عبد الفتاح) المكون من 7 أبعاد و 79 فقرة، تمت المعالجة الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss، حيث جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي:

- للنشاط البدني الرياضي فعالية في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري.
 - النشاط البدني الرياضي له دور كبير في تحقيق مستوى الطموح لدى فئة المصابين بداء السكري.
 - توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية وأبعاد مستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بداء السكري
- الكلمات المفتاحية:** النشاط البدني الرياضي، الصحة النفسية، مستوى الطموح، التلاميذ المصابين بالداء السكري.

Résumé :

Objet d'étude : La tentative d'identifier l'impact d'activité physique et sportive sur la santé mentale du niveau d'ambition aux élèves diabétiques aussi bien que la tentative de révéler la nature de la relation entre la santé mentale et le niveau d'ambition chez les élèves, L'étude a été conduite sur un échantillon de 70 élèves diabétiques (filles- garçons) des lycées de la Wilaya d'el oued.

Ils ont choisi avec une méthode intentionnelle et de utiliser la méthode limitée à destruction pour la collecte des données spéciales de l'étude et la réalisation des objectifs puis l'utilisation de l'approche descriptive analytique, car il convient à la nature du sujet.

Mais en ce qui concerne les outils de collecte des données basent sur les livres et les références aussi. Bien que l'utilisation des normes s'agit du mesure de la santé Montale de (salah fouad mekkaoui) contient 56 expressions et une mesure du niveau d'ambition (kamilyaabde el fetah) contient 7 démentions et 79 paragraphe, Il y a beaucoup de traitement statistique utilisant le paquet statistiques de sciences sociales (spss) ou les résultats des études sont comme suit :

--L'activité physique sportive efficace dans réalisation de santé physique chez les élèves diabétiques,

--Il y a une corrélation entre la santé psychologique des démentions et le niveau d'ambition à la catégorie des élèves diabétiques

Les mots clés : L'activité physique et sportive, santé psychique (mentale), le niveau d'ambition, les élèves

1- مقدمة وإشكالية الدراسة :

يعتبر مرض السكري من أهم الأمراض المزمنة التي يتعرض لها الأفراد في هذا العصر و الذي يطلق عليه بمرض أسلوب الحياة مثله كمرض ارتفاع ضغط الدم وغيره من الأمراض المزمنة المرتبطة بتطور التكنولوجيا و المجتمعات الصناعية و أمراض قلة الحركة وهو من أمراض اختلاف التمثيل الغذائي المنتشرة في كل البلدان وعلى كافة المستويات الاجتماعية (أبو العلاء احمد عبد الفتاح : ،1998،ص173)

لذا يعد النشاط البدني الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشارا في كل الأوساط ،ومما يساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الايجابية التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بمستوى الصحة البدنية للفرد إذ يكسبه القوام الجيد ،ويمنح له الفرح و السرور ،ويخلصه من التعب والكره ،ويجعله فردا قادرا على العمل و الإنتاج ، والنشاط البدني الرياضي كما يراه -تشارلزبيوكر- انه جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية ،الاجتماعية وذلك طريق مختلف أنواعه (تشارلزبيوكر: ،1999،ص 28)

وقد كان لهذا النشاط أهمية بالغة في التخلص من الأعراض المرضية الخاصة بقصور في المشاعر و إحساس بالنقص عند المقارنة بالغير ،فيحس المصاب بداء السكري بحساسية تفاعلية تؤدي به إلى اتصافه بيخس الذات ،و الانزعاج و الضيق أثناء التفاعل مع الآخرين كما له دور فعال في التخلص من الاكتئاب الذي يتصف أعراضه بالمزاج المتصف باليأس وكذلك بالسلوك الانسحابي وعدم الاهتمام بالنشاط ونقص الدافعية وفقدان

الحيوية، والميل إلى الأفكار الانتحارية، كلها سمات يستطيع النشاط البدني الرياضي، التخلص منها (على عسكر، 2003، ص242)

وعلى هذا الأساس يمكن لكل فرد أن يعيش بصحته التي يتجاوز الجانب البدني لترتبط بالجانب النفسي العقلي و الصحي لكون مثالا للحياة وتتفاعل فيما بينهما كي تحقق السلوك البشري الذي يقبل الإيجاب و السلب ومن هنا كان النشاط البدني الرياضي يقوم على أساس تعميق الفكر السليم و التجاوب و الاندماج الفاعل في المجتمع والأفراد المتعلمين في المدرسة وهذا من خلال سيطرة طموحهم الذي بمثابة الاستعداد النفسي فيما يتعلق ببعض الأفراد إلى وضع أهداف يسعون لتحقيقها في الحياة تتسم بالزيادة أو النقصان، وهنا نجد أنفسنا أمام فكرة الوراثة و الاكتساب .

ترى الباحثة كاميليا عبد الفتاح أن هذه النقطة لم تعد موضوعا للمناقشة لان لكل فرد تكوينه البيولوجي الخاص وهو في نفس الوقت لا يعيش منعزلا عن التفاعلات الاجتماعية في البيئة التي يعيش فيها و هذا ما يبينه-ليفني لويير- في مفهومه لمستوى الطموح إذ يقول - انه سمة شخصية يمتاز بها فرد ما عن بقية الأفراد ونتيجة لعوامل التربية و التدريب و التنشئة الاجتماعية ، لذا نجد أنه يتأثر عما يمتلكه من قدرة عقلية ، فكلما كان الفرد أكثر قدرة، استطاع القيام بتحقيق أهداف أكثر صعوبة ، كما يعرف أن الفرد الأكثر ذكاء قادرا على فهم قدراته و إمكانياته ، و رسم مستوى الطموح لنفسه ، بحيث يتناسب مع هذه القدرات و على العكس من ذلك الأقل ذكاء فهو غير قادرا على تحقيق أهدافه إذ يضع لنفسه مستوى الطموح يرتفع أو ينخفض كثيرا عما يستطيع تحقيقه بالفعل كما يعتبر مستوى الطموح ودرجته يتوقف على قدرة الفرد العقلية فكلما كان الفرد الكثير قدرة كان في استطاعته القيام بتحقيق اهداف ابعده و اكثر صعوبة (احمد عزت راجح: 1987، ص131)

وفي هذا السياق يشير "كيرت ليفين" في نظريته أن كلما كان الفرد يتمتع بقدرة عقلية أعلى كان في استطاعته القيام بتحقيق أهدافا أكثر صعوبة ، لذا نجد أن عامل النضج يعد من أهم الوسائل لتحقيق طموحاته على قدر الإمكان ، كما أن القوى الانفعالية و التي يقصد بها ليفين الجو العام الذي يمارس فيه شعور الفرد بتقدير الزملاء و إعجابهم بنشاطه و إنتاجه وشعوره بأنه متصل من الجماعة ، كل ذلك يعتبر سببا في ارتفاع مستوى طموحه نظمية (احمد سرحان : 1993، ص117). وفي هذا السياق يمكن تحديد مشكلة البحث بدقة :

كيف تنعكس ممارسة النشاط البدني الرياضي على تحقيق الصحة النفسية؟ وما هي علاقته بمستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بداء السكري ؟

1-2- الأسئلة الفرعية:

- كيف ينعكس النشاط البدني الرياضي على تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ المصابين بداء السكري ؟

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الصحة النفسية و مستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بداء السكري؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة :

ينعكس النشاط البدني الرياضي على تحقيق الصحة النفسية وله علاقة بمسوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بداء السكري .

2-2- الفرضيات الجزئية:

2-2-1 - ينعكس النشاط البدني الرياضي على تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ المصابين بداء السكري.

2-2-2- توجد علاقة ارتباطيه بين الصحة النفسية وأبعاد مستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بداء السكري

3- أهداف البحث:

- الكشف عن طبيعة ونوع العلاقة الارتباطية الموجودة ما بين الصحة النفسية و مستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بداء السكري .

- معرفة خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في تسطير مستوى الطموح لدى فئة التلاميذ المصابين بداء السكري .

- محاولة التعرف على فاعلية النشاط البدني الرياضي ودوره في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ المصابين بداء السكري .

4- المصطلحات والمفاهيم المرتبطة بالدراسة:

4-1- النشاط البدني الرياضي : هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة ،وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق ،من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ،وذلك عن طريق مختلف أوجه النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام (محمد عوض بسيوي وآخرون: ،1992،ص09)

4-2- الصحة النفسية :

الصحة النفسية كحالة من الأحوال النفسية شأها شأن، الصحة المنظور إليها على أنها منتهى ما يسموا إليه الفرد من خلال سلوكه وتفاعله مع الحياة من حوله وعلى هذا فهي منتهى طريق طرقه الأخر، وهو المرض النفسي ،فالفرد الصحيح نفسيا هو الشخص الذي يعي دوافع سلوكه مؤثرا في البيئة من حوله بفعالية وإنشائية

موجها للمثيرات المختلفة الواقعة على الآخرين ومهيئا لهم الفرصة للاستجابة بطريقة بكيفية حينما تواجه حياته تستدعي ذلك(مصطفى الشرفاويخليل: ، بدون سنة ،ص120)

4-3- مستوى الطموح :

يقصد به بمستوى الأداء المتوقع من الشخص أن يقوم به ،والقدرة على وضع الأهداف و العمل و المجاهدة على تحقيقها في ضوء ما لديه من قدرات و طاقات و إمكانات وخبرات ،و القدرة على المواجهة و عدم اليأس.(عبد ربه على شعبان: ،2010، ص08).

4-4- داء السكري:

وقد تنفق معظم المعاجم الطبية و الكتب على أن داء السكري هو اضطراب في التمثيل الغذائي للمواد الكربوهيدراتية و المواد البروتينية و الدهنية التي يحتاجها الجسم و ينتج عن ذلك فقدان خلايا الجسم لبعض من مدخراتها على استساغة المواد السكرية التي تصلها عن طريق الدورة الدموية عقب عملية الهضم و الامتصاص فتزداد كمية السكري في الدم و يظهر في البول مع مواد سامة أخرى(حامد المرسان: ،199، ص11)

4-5- المراهقة:

تمثل مرحلة المراهقة مرحلة النمو التي تلي الطفولة ،وخلالها ينمو الجسم بمعدلات كبيرة و تحدث تغيرات فسيولوجية و غددية تكون لها اثر هائل في حياة المراهق ،كما تنمو الإمكانيات العقلية و تتمايز ،فالمراهقة كمرحلة نمو في فترة التغيرات المتميزة المتدرجة من النواحي الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية(ستيفن هاردي: 2009، ص13)

5- الدراسات الوطنية أو المحلية:

الدراسة الأولى:

بوعروري جعفر: اثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و كفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس،إشراف الأستاذ الدكتور،بن تومي عبد الناصر ،أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية ،للعام الدراسي جامعة الجزائر - 3 - 2012،2011 هدفت الدراسة الى معرفة تأثير سمات شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية على تحسين الصحة النفسية في مختلف ابعادها للمسعفين المتمدرسين

معرفة تأثير كفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية على تحسين الصحة النفسية للمسعفين المتمدرسين

معرفة كفاءة التواصل بين الأستاذ و بين التلاميذ المسعفين

المنهج المتبع: استعمل الباحث المنهج الوصفي تماشيا مع طبيعة الموضوع

استخدم الباحث كل من المصادر و المراجع باللغة العربية و الفرنسية مقياس لسمات الشخصية ،مقياس الصحة النفسية ،مقياس الكفاءة التربوية

أهم النتائج المتوصل إليها: تؤثر الكفاءة التربوية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية على الصحة النفسية بالإضافة إلى سمات الشخصية الشخصية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية على الصحة النفسية للتلميذ المسعف المت مدرس
الدراسة الثانية :

بشير حسام :فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا :إشراف الأستاذ الدكتور بوداود عبد اليمين ،أطروحة دكتوراه مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية ،العام الدراسي 2010-2011 جامعة الجزائر 3

هدفت الدراسة الى معرفة واقع ممارسة النشاط الترويحي داخل المراكز الخاصة لفئة المعاقين حركيا
إثبات أن لممارسة النشاط الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية
إثبات كذلك أن لممارسة النشاط الترويحي دور في إدماج المعاق داخل المجتمع
إجراءات الدراسة الميدانية :

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي وهذا نظرا لطبيعة الموضوع
أدوات الدراسة : استعمل الباحث كل من المصادر و المراجع بالفتين العربية و الفرنسية كما انه قد استعمل كل من المقاييس التالية : مقياس الصحة النفسية ،مقياس التكيف الاجتماعي و الاختبارات القبلية و البعدية
النتائج المتوصل إليها:

أسفرت الدراسة على النتائج التالية : يمكن القول بان النشاط الرياضي الترويحي الموجه للأطفال المعاقين حركيا في المراكز الطبية التربوية أثبتت كفايته وفعاليته في الارتفاع في مستويات نموهم من الناحية النفسية و الانخراط في تفاعلات و علاقات متميزة مع أقرانهم العادين و بالتالي إدماجه اجتماعيا داخل المجتمع وتحقيق الصحة النفسية

الدراسة الثالثة:

مراد قبال : بناء برنامج تدريبي للنشاط البدني الرياضي للتخفيف من حدة مرض السكري ،إشراف الأستاذ الدكتور قصري نصر الدين ،أطروحة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية الرياضية للعام الدراسي :2013-2014 جامعة الجزائر 3

إشكالية الدراسة :

هل للبرنامج الرياضي المقترح تأثير في بعض المتغيرات الفيزيولوجية و الانترومترية لدى عينة البحث
فرضيات الدراسة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المتغيرات الفزيولوجية و الانتروبومترية للقياس القبلي وقياس مرحلة التكيف لدى عينة البحث
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المتغيرات الفزيولوجية و الانتروبومترية للقياسين القبلي و مرحلة التحسن لدى عينة البحث
توجد دالة إحصائية بين نتائج المتغيرات الفزيولوجية و الانتروبومترية للقياسين قياس مرحلة التكيف و قياس مرحلة التحسن لدى عينات البحث
أهداف الدراسة :

محاولة تسليط الضوء على فئة مرضى السكري للاعتناء بهم أكثر و تشجيعهم على ممارسة الرياضة من خلال القيام ببحوث أخرى تبرز فوائد الرياضة ولما لا تتوسع دائرة البحث حتى تشمل الأفراد ذوي الأمراض المزمنة
إجراءات الدراسة الميدانية :

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي وهذا تماشيا مع طبيعة الموضوع
أدوات جمع البيانات : استخدم الباحث كل من المصادر و المراجع باللغتين الفرنسية و العربية و استخدم أداة البحث المتمثلة في المقابلة إضافة إلى الاختبارات
أهم النتائج المتوصل إليها :

توجد ذات دلالة إحصائية بين نتائج المتغيرات الفزيولوجية و الانتروبومترية للقياسين قياس مرحلة التكيف و قياس مرحلة التحسن لدى عينة البحث

للبرنامج الرياضي المقترح تأثير على بعض المتغيرات الفزيولوجية و الانتروبومترية لدى عينة البحث

6-منهج البحث:

6-1- المنهج المستخدم:

نظرا لطبيعة موضوع البحث وسعيا من الباحث الى ايجاد حل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة ، حيث نختار المشكلة المراد دراستها من منهج علمي معين يكون موافقا لطبيعتها وتحليل أبعادها(عزيز رضا واخرون : 1991، ص 29)

لذا فقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج ملائم ومناسب لموضوع الدراسة ، الذي يعتبر على انه " استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية ، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها واحضاعها للدراسة الدقيقة ، و المنهج الذي يسعى الى تحديد العلاقة بين متغيرين او اكثر قابلين للقياس ، والغرض منه هو معرفة وجود علاقة

او عدمها بغرض التنبؤ و التعميم ، حيث تخضع للدراسة السببية المقارنة للمتغيرات التي لها ارتباط بمتغير رئيسي " (محمد حسن علاوياسامة كمال راتب: 2003،ص122)

6-2- المجتمع وعينة الدراسة:

تم تحديد المجتمع الاصلي للدراسة المتكون من 76 تلميذ موزعين على كل ثانويات ولاية الوادي حيث تم توزيع 76 استمارة تتضمن كل من مقياسي " الصحة النفسية و مستوى الطموح " على كل افراد المجتمع اي بنسبة 100 % ، استرجع منها 70 استمارة صالحة للدراسة و التحليل .

7- أدوات البحث :

7-1- مقياس الصحة النفسية :

وصف المقياس :

المقياس وضعه الدكتور صلاح فؤاد محمد مكاوي مدرس الصحة النفسية ، كلية التربية بالعريش ، جامعة قنابة السويس بمصر (انظر الملحق)

وقد تم اعداد هذا المقياس بعد الاطلاع السيكولوجي النظري المرتبط بمجال الصحة النفسية .

يستخدم هذا المقياس لمدى التعرف التقديري على مستوى الصحة النفسية لدى الافراد في اعمار زمنية مختلفة ، وتقدير مستويات الصحة النفسية المختلفة منخفض متوسط مرتفع لدى شرائح عمرية مختلفة ، وايضا لدى الجنسين ، بحيث اذا ما طبق المقياس على شريحة عمرية ، وبتحديد الدرجة الخام التي يحصل عليها المفحوص يمكن التعرف على مستوى الصحة النفسية المقابل لهته الدرجة .ومن ثم يعتبر هذا المقياس من المقاييس التي تصلح للتطبيق على فئات عمرية مختلفة كذلك على كل من الجنسين (محمد بن حمودة : ،2006،ص8)

6-2- مفتاح المقياس : لتصحيح مقياس الصحة النفسية يتم تقدير كل عبارة من عبارات المقياس حيث تؤخذ هذه العبارات استجابة ثلاثية (أوافق ، أوافق إلى حد ما ، لا أوافق) ، وذلك للاستجابة الموجبة وتكون العكس للاستجابة السالبة كما هو موضح في الجدولين التاليين :

الجدول رقم 1: يوضح الاستجابات الثلاثية الموجبة والسالبة على مقياس الصحة النفسية			
الاستجابات السالبة		الاستجابات الموجبة	
البديل	الدرجة	البديل	الدرجة
أوافق	1	أوافق	3
أوافق إلى حد ما	2	أوافق إلى حد ما	2
لا أوافق	3	لا أوافق	1

تصحيح المقياس:

جدول رقم (02) يوضح: توزيع الفئات وفق التدرج المستخدم في أداة البحث

الوصف	مدى المتوسطات
منخفض	93-56
متوسط	130-93
مرتفع	168-130

8- مقياس مستوى الطموح:

8-1- وصف المقياس :

يحتوي المقياس على 79 سؤالا تدرج تحت 7 سمات كل منها وضع له 10 أسئلة ماعدا السمة رقم 4 وضع لها 09 أسئلة ثم وضعت 10 أسئلة خاصة بالمراجعة وزعت بين باقي أسئلة المقياس .

هذه السمات تكشف عن مستوى طموح الفرد حيث ان الشخص الطموح يميل الى الكفاح في نظرتة الى الحياة فيها تفاعل لديه القدرة على تحمل المسؤولية ، مثابر ، ميل للتفوق ويسير وفق خطة معينة (كاميليا عبد الفتاح، ص 05)

وفي ما يلي ابعاد المقياس :

- 1- النظرة للحياة (مدى التفاؤل و الاقدام على الحياة) ورمزها - ن -
- 2- الاتجاه نحو التفوق (وقياس توقعات الفرد للنجاح في الحياة) - ت -
- 3- تحديد الاهداف و الخطة (اي لا يترك الاشياء للظروف بل يسير وفق خطة محددة و اهداف واضحة يدركها) - ه -
- 4- الميل الى الكفاح (و المقصود به قدرة الفرد على حل المشكلات التي تواجهه بعد ان يوضف قدراته و امكانته) - ك -
- 5- تحمل المسؤولية و الاعتماد على النفس (يعني القدرة على تقدير الذات الواقعية مع الاخذ بعين الاعتبار مسؤوليته الاجتماعية في بيئته المحيطة به) - س -
- 6- المثابرة (ونتاج للسمة السابقة وذلك لان التقدير الذاتي الحقيقي يجعل الشخصية تتحمل الفشل وتوضفه كدافع جديد للنجاح) - م -

7- الرضا بالوضع الحاضر و الايمان بالخط (وهو تقدير للواقع بصورة تطابق وتتفق مع الجهد المبذول من طرف الشخص لكن دون ارجاع النتائج الى عامل الخط) -ح-

3-7- طريقة الاجابة : يمكن تطبيق المقياس بطريقة فردية في جلسات خاصة او بطريقة جماعية .

وتتمثل الاجابة على بنود المقياس في بديلين (نعم) او (لا)

هذا ما تلخصه كاميليا عبد الفتاح من خلال الجدول التالي :

جدول رقم (03) يمثل توزيع البنود الاجابية و السلبية في مقياس مستوى الطموح

البنود الموجبة	البنود السالبة
4-8-12-13-14-15-18-20-23	1-2-3-5-6-7-9-10-11-16-17
24-27-28-30-31-32-33-35-39	19-21-22-25-26-29-34-36-37
42-43-44-45-46-49-50-52-53	38-40-41-47-48-51-54-56-57
55-58-59-60-62-65-66-67-68	61-63-64-69-70-73-74-78-79
71-72-75-76-77	
عدد البنود : 41	عدد البنود : 38

- طريقة التصحيح :

يتم تقدير الاجابات على النحو الاتي :

➤ في حالة العبارات الاجابة : تمنح العامة 1 للاجابة ب (نعم) ، وتمنح العلامة 0 للاجابة ب (لا) .

➤ في حالة العبارات السلبية : تمنح العلامة 0 للاجابة ب (لا) ، وتمنح العلامة 1 للاجابة ب (نعم) .

يتم جمع الدرجات المحصل عليها من اجابات المفحوص على بنود الاختبار (الموجبة) ، فالدرجة 79 تشير الى أقصى درجة (الدرجة الكلية) ، ويمكن الحصول عليها بضرب عدد بنود الاختبار 79 في أعلى بديل وهو واحد 01 ، و الدرجة 39,5 فتشير الى الدرجة المتوسطة ، ويمكن الحصول عليها بتقسيم الدرجة الكلية 79 على اثنين 02

وعليه يمكن تفسير درجات المقياس مستوى الطموح من خلال فئتين هما:

✓ الفئة الأولى : (0-39,5): تدل على مستوى طموح منخفض .

✓ الفئة الأولى: (39,5-79): تدل على مستوى طموح مرتفع .

9- الخصائص السيكومترية للأدوات في الدراسة الحالية:

لنؤكد من صحة الأدوات المعتمدة لجمع البيانات لجئنا الى حساب الصدق والثبات بالطرق التالية:

9-1- الصدق: "يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة

اليه" (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: 2009، ص 105)، و تم تقدير صدق الأدوات بالطرق الآتية:

9-1-1- الصدق التمييزي لمقياس الصحة النفسية:

تم الاعتماد في تقدير معامل صدق المقياس على طريقة المقارنة الطرفية أو ما يعرف بالصدق التمييزي

وذلك باتباع الخطوات الآتية:

- ترتيب درجات أفراد العينة ترتيبا تنازليا من أعلى إلى أدنى درجة.

- تقسيم الدرجات المحصل عليها إلى مجموعتين، فالمجموعة الأولى تشير الى المجموعة العليا من الذين تحصلوا على

درجات مرتفعة في المقياس والمقدر عددهم بـ (19) فرد بنسبة (27%) أما المجموعة الثانية فتشير إلى

المجموعة السفلى من الذين تحصلوا على درجات منخفضة في المقياس والمقدر عددهم بـ (19) فرد بنسبة

(27%).

- وبعد ذلك تم حساب الفروق بين متوسطي المجموعتين للمقياس بتطبيق إختبار "ت" فتحصلنا على النتائج

التالية:

جدول رقم(04) يوضح: قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الطرف العلوي والطرف السفلي لمقياس

الصحة النفسية.

مستوى الدلالة	قيمة "P"	"ت" الخسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	مجموعات المقارنة
0.05	0.000	13.167	36	5.22	98.47	19	الثلث الأعلى %27
				5.10	125.42	19	الثلث الأدنى %27

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان قيمة ($p=0.000$) لاختبار "ت" (13.167) عند درجة حرية (36) اصغر من مستوى دلالة إحصائية (0.05)، فهي دالة احصائيا وعليه توجد فروق بين المجموعين فالمقياس له القدرة على التمييز بين اطرافه فهو صادق وصالح للاستخدام في الدراسة.

9-1-2- الصدق التمييزي لمقياس مستوى الطموح:

جدول رقم (05) يمثل قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الطرف العلوي والطرف السفلي لمقياس مستوى

الطموح

مستوى الدلالة	قيمة "P"	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	مجموعات المقارنة
0.05	.000	17.032	36	2.219	44.41	19	الثلث الأعلى %27
				5.291	22.00	19	الثلث الأدنى %27

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان قيمة ($p=0.000$) لاختبار "ت" (17.032) عند درجة حرية (36) اصغر من مستوى دلالة إحصائية (0.05)، فهي دالة احصائيا وعليه توجد فروق بين المجموعين فالمقياس له القدرة على التمييز بين اطرافه فهو صادق وصالح للاستخدام في الدراسة.

9-1-3- صدق الاتساق الداخلي (التجانس الداخلي) لمقياس مستوى الطموح:

جدول رقم (06) يمثل معامل ارتباط كل من ابعاد اختبار لمقياس بالدرجة الكلية.

الرقم	الابعاد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	النظرة للحياة	0.939	دال عند 0.01
2	الاتجاه نحو التفوق	0.766	دال عند 0.01
3	تحديد الاهداف و الخطة	0.876	دال عند 0.01
4	الميل الى الكفاح	0.970	دال عند 0.01
5	تحمل المسؤولية و الاعتماد على النفس	0.938	دال عند 0.01
6	المثابرة	0.608	دال عند 0.01
7	الرضا بالوضع الحاضر والايمان بالحظ	0.720	دال عند 0.01

يتضح من الجدول أعلاه ان قيمة معامل ارتباط كل بعد من ابعاد اختبار التوافق الدراسي بالدرجة الكلية للاختبار دالة احصائيا (0.01) فهي تتمتع بدرجة صدق مرتفعة وتؤكد قوة الارتباط الداخلي، كما تدل على تجانس الابعاد مع المقياس ككل ولهذا يمكن الوثوق في الاختبار لقياس ما وضع لقياسه.

9-2-2- الثبات: كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيئا من الاستقرار، وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف ونفس الأفراد. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: مرجع سابق، ص106)

9-2-1- حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي "الفا كرونباخ" والذي يستخدم في حالة تطبيق الاختبار مرة واحدة من اجل حساب معامل التجانس الذي يتمتع به الاختبار.

9-2-2- حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية:

جدول رقم (07) يمثل معامل ثبات مقياس الحاجات الصحية النفسية بمعادلة الفا كرونباخ.

العينة	عدد البنود	قيمة الفا كرونباخ
70	56	0.66

يتبين ان الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عال ويمكن الوثوق به.

9-2-3- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار: في هذه الطريقة يتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار والتي نقوم فيها بتطبيق الاختبار بفارق زمني قدره (15) يوم بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ثم نحسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الاختبار في التطبيق الأول ودرجات الاختبار في التطبيق الثاني.

9-2-4- حساب معامل ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقة إعادة الاختبار:

جدول رقم (08) يمثل معامل ثبات مقياس الصحة النفسية بإعادة تطبيق الاختبار.

العينة	الارتباط	قيمة "p"	الدلالة
70	0.889	0.000	دال عند 0.01
70			التطبيق الثاني

من خلال الجدول يتضح أن نتيجة معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني تقدر ب (0.87) وهي قيمة دالة احصائيا وعليه يمكن القول ان مقياس الصحة النفسية لديه قدرة ثبات عالية جدا.

9-2-5- حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس مستوى الطموح:

جدول رقم(09) يوضح: معامل ثبات اختبار التوافق الدراسي بمعادلة الفا كرونباخ.

العينة	عدد البنود	قيمة الفا كرونباخ
70	79	0.853

يتبين ان الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عال ويمكن الوثوق به.

9-2-6- حساب معامل ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقة إعادة الاختبار:

جدول رقم(10) يوضح: معامل ثبات مقياس التوافق الدراسي بإعادة تطبيق الاختبار.

العينة	الارتباط	قيمة "p"	الدلالة
70	0.712	0.000	دال عند 0.01
70			التطبيق الثاني

يتبين لنا أن نتيجة معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني تقدر ب (0.712) وهي قيمة دالة احصائيا وعليه يمكن القول ان مقياس مستوى الطموح لديه قدرة ثبات عالية جدا.

10- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

علم الإحصاء هو العلم الذي يستطيع ان يمد الباحث بالأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات الخاصة بالبحوث والدراسات التي يقوم بأجرائها.

حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على النظام الاحصائي المعروف برزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية "spss"النسخة 22.

-والأساليب الإحصائية الموظفة في هذه الدراسة، تمثلت أساسا فيما يلي:

- الفا كرونباخ: مؤشر ومقياس يدل على ثبات الاختبار ومصدقته.

- المتوسط الحسابي: ويطلق على المتوسط الحسابي أيضا الوسط الحسابي ويعد أكثر أنواع المقياس استعمالا ويعني: مجموع قيم المشاهدات مقسوما على عددها، ويمكن التعبير عن هذا المفهوم بالعلاقة الرياضية الآتية:

- **الانحراف المعياري:** الانحراف المعياري يمثل أحد مقاييس التشتت وأكثرها شيوعا وهو يعرف بالجذر التربيعي للتباين، ومعنى أدق: هو الجذر التربيعي لمجموع مربعات الانحراف المعياري عن وسطها الحسابي مقسوما على حجم العينة ومربعة تساوي التباين (ع²) وقانونه كالتالي:

- **معامل الارتباط بيرسون:** هو أسلوب إحصائي لتحديد العلاقة من حيث النوع والاتجاه بين المتغيرات أو الظواهر التي يمكن قياس مشاهدتها المأخوذة والتعبير عنها بشكل كمي:

- **اختبار "ت" (T. Test):** ويمكن القول أن اختبار "ت" يستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات غير المرتبطة والمرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية.

11- عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة:

11-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: تنعكس ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى فئة المصابين بداء السكري . وللتأكد من هذه الفرضية، استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس وهذا ما يلخصه الجدول التالي:

الجدول رقم (11) يوضح: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاصة بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية

المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أفراد العينة	المتغيرات المقياس
130-93	07,00	134,58	70	مقياس الصحة النفسية

عرض وتحليل النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (11) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص بالدرجة الكلية لمستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي المصابين بداء السكري قدر ب (134.58) وانحراف معياري قدره (12.83)، أما عن القيمة الكمية للمتوسط الحسابي فهي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي الذي قدر في المجال المحدد ما بين (130-93) لدى عينة البحث أي أن تقديرات أفراد العينة كانت ضمن مجال "

مرتفع" هذا يعني أن التلاميذ المصابين بداء السكري الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتمتعون بمستوى عالي من الصحة النفسية .

هذا يؤدي الى طبيعة النشاط المدرسي و الذي يشتمل على مجموعة من التمرينات البدياغوجية الوقائية و كذا الترويجية التي تنعكس بالايجاب على فئة المصابين بداء السكري، فمثلا الانقبضات العضلية تحتاج الي الطاقة لإستمرارها ،حيث أن الغلوكوز و الدهون هما المصدر الرئيسي للطاقة ، قد تبدو أهمية هذا الأخير في الأنشطة المبرمجة القصيرة ، و الدهون في الأحمال البدنية المستمرة كالمداومة ، و من هنا نجد أن معدل نسبة السكر في الدم لفئة المتعلمين المصابين تصبح في مستواها الطبيعي مقارنة بزملائهم غير المصابين بالداء هذا ما يكسب التلميذ المصاب ثقة عالية بالنفس قد تؤدي به الى الاطمئنان و الشعور و كذا الرضا و السعادة النفسية ، كل هذا يجعله مندجما تربويا و نفسيا و اجتماعيا و كذا بيداغوجيا للممارسة .

11-2- مناقشة نتائج البحث على ضوء الفرضية الجزئية الأولى :

بعد عرض و تحليل نتائج الأداة البحثية و المتمثلة في مقياس الصحة النفسية ، و بعد توزيعه على أفراد العينة و المتمثلة في التلاميذ المصابين بداء السكري و الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، وبناء على تحليلنا على إجابات الباحثين و انطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى ، و المتمثلة فيما يلي : تنعكس ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى فئة المصابين بداء السكري .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 وعلى ضوء عبارات المقياس جاءت إجابات المصابين بداء السكري تثبت صحة هذه الفرضية أي أن لممارسة النشاط البدني الرياضي إنعكاس ايجابي على تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ المصابين بداء السكري ، و بعدما قمنا بحساب المتوسط الحسابي الخاص بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية لدى المصابين بالداء و الذي قدر بـ 134.58 و بانحراف معياري قدره 12.83 فإن القيمة الكمية للمتوسط الحسابي كانت أكبر من قيمة المتوسط الفرضي الذي قدر بالحدود -93.130- لدى عينة البحث ، أي أن تقديرات أفراد العينة كانت ضمن مجال مرتفع هذا يعني أن التلاميذ المصابين بداء السكري و الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتمتعون بمستوى عالي من الصحة النفسية .

من خلال إستقراء واقع المشكلة البحثية وإستنتاج الخلفية المعرفية و النظرية يمكن القول أن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية شيئا مهما بالنسبة للصحة العضوية للفرد المتعلم فهي تفيد كل اعضاء الجسم ووظائفه و تحسين وضعية العديد من المرضى مثل بعض من أمراض القلب ، السمنة ،الجهاز الهضمي وكذا السكري وغيرها من أمراض العصر ، لكن الثابت أيضا أن للنط البدني علاقة وثيقة بتحسين الصحة النفسية وظهور تلك المشاعر الوجدانية الإيجابية و التمتع بالسعادة النفسية ، و يتم هذا من خلال تعزيز مبدأ الثقة بالنفس و تحسين

النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان التلميذ المصاب بداء السكري ، بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية وكذا تخفيف التوتر و الضغط النفسي الذي ينتج أساسا عن تحويل النشاط الجسدي انتباه الفرد بعيدا عن التماثلات السلبية و الأفكار التشاؤمية ، فالفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو ذلك الفرد القادر على منح الحب و العمل ، وفي هذا السياق يرى رائد المدرسة التحليلية " فرويد " " ادلر " أن الصحة النفسية هي القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية و الغريزية و السيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي كما تتمثل في قدرة الأبناء على التوفيق بين مطالب الهو و الأبناء و الأعلى ، إذ يضيفا بأن الفرد لا يستطيع أن يصل الى تحقيق جزئي لصحته النفسية أي أنه في صراع دائم مع محتويات الهو و مطالب الواقع لهذا أكد دور العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية و أوضح أن الفرد خير و أن المجتمع غير تسلطي يعمل على بناء شخصية منسجمة قادرة على الحب و توظيف إمكانياته و تحقيق الحق و العدل .

وفي المقابل فإن قلة الممارسة للنشاط البدني الرياضي ترتبط بمشاعر و أعراض نفسية سلبية هذه التأثيرات المتنوعة أكدتها العديد من الدراسات و الأبحاث التي أوضحت أيضا بأن الكثير من الأعراض النفسية السلبية مثل القلق و الحزن و الآم النفسية الجسدية تعرف بعد ممارسة التمرينات الرياضية إنخفاض تدريجيا ، على الرغم من كون هذا الانخفاض يختلف من فرد لآخر ومن هنا فالمطلوب من الفرد أن يهتم بممارسة الأ أنشطة البدنية و الرياضية كما يجب الاعتناء ببعض الأفكار و القواعد التي ستجعل تلك الممارسة أكثر فائدة وتأثيرا إيجابيا، ويؤكد هزاع بن محمد الهزاع " أن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و ارتفاع اللياقة البدنية تحملان في طياتهما تأثيرات إيجابية جمى على و ضائف الجسم المختلفة و تعودان بفوائد صحية كثيرة على الإنسان ، وعلى العكس من ذلك فإن الخمول البدني و الركون للراحة يقودان على جملة من الآثار السلبية على صحة الفرد ، إذ تشير الإحصائيات في الولايات المتحدة الأمريكية على أن 35% من وفيات أمراض القلب التاجية و 35% من وفيات داء السكري و 32% من سرطان القولون كل هذا يعزى للخمول البدني " (هزاع بن محمد الهزاع ، 2004، ص141)

يشير مصطفى حجازي انطلاقا من المدرسة المعرفية الى أن روادها ينظرون الى الصحة النفسية على أنها القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل و استخدام المهارات المعرفية المناسبة لمواجهة الأزمات و حل المشكلات ، وعليه فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادرا على استخدام إستراتيجية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية و يحيا على فسحة من الأمل و لا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه ، فالفرد يقع صريع المعاناة و الاضطراب نتيجة للخلل في نظام المعتقدات أم الشخص المعافي فهو الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعي في النظرة الى الذات و الآخرين و الدنيا ، و ينتج عن هكذا نظام واقعي عقلاي سيادة التفكير الإيجابي في المواقف الحياتية و كذا تكوين الشخصية و هذا ما نجده في النظرية الوجودية التي اهتمت بدراسة

جوهر الفرد من حيث تلك الخبرات المتعلقة بالفرد ، من حيث أنه أصيل يدرك في سلوكه تماما الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الإنسان ومثل هذا الشخص قادر على تغير العلاقات السببية وتناجها عن طريق حرية الارادة و إختيار المعنى وخلقه و الهدف ، اذ يرى الاتجاه الوجودي أن الصحة النفسية تتمثل في أن يدرك الإنسان معنى وجوده و إمكاناته و قدراته بالاطافة إلى أن يكون حرا في تحقيق ما يريد و بالأسلوب الذي يختاره كما يدرك أيضا جوانب ضعفه و يتقبلها و طبيعة الحياة و تناقضاتها فإذا فشل الفرد في إدراك ما سبق فذلك يعني الاضطراب النفسي و الصحة النفسية.(أشرف محمد عبد الغني ، صبره محمد علي: 2004 ص15)

وبما أن الفرد المصاب بداء السكري ومن خلال إجابته على المقياس دائما ما يشعر بالسعادة من خلال ممارسته للنشاط الرياضي وكذا إقباله على الحياة و الشعور بالرضا هذا ما حقق له الصحة النفسية التي ساعدته على التوافق السليم و الناتج سواء في دراسته أو عمله أو علاقاته ، كما أنها أرشدته إلى الطريق الذي جعله يتغلب على أي خلل في تكوينه النفسي كما جعلته أكثر تحملا للضغوط النفسية ، وذلك بالقدرة على تحمل أعباء الحياة كالتأقلم مع الظروف المحيطة وبعض الأهداف الواقعية كل هذا مهد له الشعور التام بالارتياح مع الآخرين وتقبل أفكارهم وطموحاتهم مما يخلق له جوا من التكامل النفسي و الاجتماعي تسوده المودة و الاحترام المتبادل ، و استنادا إلى ما سبق ذكره يتبين لنا بكل وضوح أنه تم إثبات صحة الفرضي الجزئية الأولى التي تقول: " تنعكس ممارسة النشاط البدني الرياضي على تحقيق الصحة النفسية لدى فئة المصابين بداء السكري ".

11-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية وأبعاد مستوى الطموح لدى المصابين بداء السكري. وتحققا لهذه الفرضية، استخدم الباحث معامل الارتباط "بيرسون" لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية وكل بعد من أبعاد مستوى الطموح، وتم تحليله كما يلي:

جدول رقم (12) يوضح: معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية و مستوى الطموح .

الصحة النفسية				الارتباط
مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة "p"	معامل الارتباط	حجم العينة	
0.01	0.000	0.638**	70	مقياس مستوى الصحة النفسية

قراءة وتحليل النتائج

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 12 يتضح لنا أن هناك علاقة ارتباطية موجبة + بين الصحة النفسية و مستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بداء السكري حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.638 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01، مقارنة بالقيمة الاحتمالية و المقدرة ب 0.000 أي أنه كلما ارتفع مستوى الصحة النفسية ارتفع مستوى الطموح ،اي أن التلميذ المصاب بداء السكري و المتمتع بالصحة النفسية يكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن. بما يتضمنه ذلك من ارتباطه بمجموعة القيم كالصدق مع النفس ومع الآخرين حيث تكون لديه الشجاعة في التعبير عما يراه صوابا وأن يتفان في أداء العمل الذي يجب أن يؤديه ، وأن يكتشف من هو وما يريد به بغية تحقيق الاتزان النفسي الذي يتحلى بتكامل الشخصية والتخطيط لمستقبلها وحل مشكلاتها و التكيف مع الواقع وما فيه من معايير اجتماعية و التمتع بقدر عالي من الثبات الانفعالي ، هذا ما يؤدي إلى تكامل طاقاته المختلفة وبالتالي يؤدي به أيضا إلى تسطير مستوى طموحه خاصة بالوصول إلى مستوى معين يتفق و التكوين النفسي له و إطاره المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح أو الفشل التي يمر بها المتعلم خلال سن حياته ، وكذا تلك الأهداف التي يحققها في حياته المهنية و الشخصية .

11-4- مناقشة نتائج البحث على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة :

بعد عرض وتحليل نتائج أدوات البحث و المتمثلة كل من مقياسي الصحة النفسية و مستوى الطموح ، وبعد توزيعه على أفراد العينة و المتمثلة في التلاميذ المصابين بداء السكري و الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، وبناء على تحليلنا لإجابات المبحوثين و انطلاقا من الفرضية الجزئية الثانية ، و المتمثلة فيما يلي " توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية و مستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بداء السكري" و من خلال النتائج المتحصلة عليها في الجدول رقم " 05 " وعلى ضوء عبارات المقياسين جاءت إجابات المصابين بداء السكري تثبت صحة هذه الفرضية أي أنه توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية و مستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بداء السكري.

حيث نجد ان طبيعة العلاقة موجبة و حسب معامل الارتباط الحاصل ما بين المتغيرين و الي قدر — 0.63 و هي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، هذا يعني انه كلما اكتسب المصاب صحة نفسية زاد وارتفع مستوى طموحه نحو تحقيق الهدف لذا نجد ان " ايسكاونا " يشير في نظريته — القيمة الذاتية للهدف — ان الخبرة السابقة تعد بمثابة احد الاحتمالات التي تحدد النجاح او الفشل ففي حالة ما يكون لدى الفرد خبرة كبيرة في نشاط من الانشطة المعينة فانه يعرف جيدا ما هو المستوى الذي يتوقع ان يصل اليه او لا ي صاما في حالة عدم وجود خبرة سابقة فان الاحتمالات تكون غير محددة ، ففي مجالات النشاط الذي يحاول

فيه الفرد الاول مرة في حياته حيث يصبح غير قادر على الحكم على ادائه المحتمل فانه كثيرا ما يعجز عن ان يحدد مستوى طموحه تحديدا تلقائيا و يبدأ العمل دون هدف واضحا محدد.

يشير " دريفر" الى مستوى الطموح على أنه الايطار المرجعي الذي يتضمن اعتبار الذات او هو المستوى الذي على اساسه يشعر الفرد بالنجاح او الفشل .

كما ان الدرجة العالية من الصحة النفسية ترتفع من حالة التوافق للشخص مع ذاته و الاخرين ، و الدرجة الواظئة في التوافق تخفض رصيد الفرد من الصحة و الطموح الذي يعبر عن الرغبة المتحمسة لإنجاز غاية، خطر، او الوصول الى مكانة مرموقة او شهرة وفي نفس الوقت هو تطوع الفرد الى شيء بمستوى عالي و افضل .

وأكد " كيم و اخرون 2003" في دراسته على عينة من تلامي كوريا الجنوبية و امريكا ان الافراد الذين يتمتعون بطموح و مفهوم جيدا عن الذات وكذلك يعتمدون عن فكرهم الفردي و الذي استطاعوا عن طريقه اشباع حاجاتهم كانوا الاكثر رفاهية و قربا من الصحة النفسية ، و استنادا إلى ما سبق ذكره يتبين لنا بكل وضوح أنه تم إثبات صحة الفرضي الجزئية الثالثة التي تقول: " توجد علاقة ارتباطية بين ابعاد الصحة النفسية و درجة مستوى الطموح لدى المصابين بداء السكري"

خلاصة:

من خلال ما تقدمت به الدراسة من تحليل نظري لمعطيات البحث وصولا للجانب التطبيقي ، الذي تناول مجموعة من الأدوات العلمية المتمثلة في كل من مقياس الصحة النفسية ، و مقياس مستوى الطموح الموجهين للتلاميذ المصابين بداء السكري و المتدربين بثانويات ولاية الوادي ، و باستعمال المعالجة الاحصائية الخاصة بمتغيرات كل الفرضية والتي دارت حول الاشكالية العامة " هل تنعكس ممارسة النشاط البدني الرياضي على تحقيق الصحة النفسية وعلاقته بمستوى الطموح لدى المصابين بداء السكري؟".

فقد هدفت الدراسة الحالية الى معرفة انعكاس النشاط البدني الرياضي على تحقيق الصحة النفسية ، و مستوى الطموح لدى فئة المصابين بداء السكري ، بالإضافة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية و ابعاد مستوى الطموح و انتهت هذه الدراسة الى مجموعة من النتائج اهمها .

أشارت نتائج الدراسة الى ان للنشاط البدني الرياضي فعالية في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ المصابين بداء السكري ، حيث يعتبر شيء مهما بالنسبة للصحة النفسية او الصحة العضوية للفرد المتعلم فهي تفيد كل اعضاء الجسم ووظائفه و تحسين وضعية العديد من المرضى مثل امراض القلب ، السمنة ، الجهاز الهضمي و كذا السكري ، وغيرها من امراض العصر .

أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية ومستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بداء السكري اي انه كلما ارتفع مستوى الصحة النفسية زاد و ارتفع مستوى الطموح بكل ابعاده السبع لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي في ادارة الصف التربوي و المصابين بداء السكري .

التوصيات:

على ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج فإن الباحث يقدم الاقتراحات التالية :

- ✓ الاخذ بنظام الشمولية و التكامل في عملية التدريس لتشمل جميع جوانب شخصية التلميذ لتمتد و تشمل مشاكله خارج نطاق العملية التعليمية بما يساهم في بناء جسور الثقة بين التلميذ و المدرسة .
- ✓ الاهتمام بالصحة النفسية التي تحقق قدر كبير من الامن و الطمأنينة لفئة المصابين بداء السكري لكي لا يفقد التلميذ الثقة بنفسه .
- ✓ يجب على استاذ التربية البدنية و الرياضية أن يقوم بكسر الحواجز النفسية لدى التلاميذ المصابين بداء السكري حتى يتسنى لهم اكتساب بعض المهارات الحياتية التي تسمح لهم بالاندماج في الوسط الاجتماعي بغية تحقيق الاهداف ووضع الخطط التي تمهد طموحاتهم للمستقبل .
- ✓ الاهتمام بمستوى الطموح و أبعاده التي تحقق قدر كبير من الامن و الطمأنينة لفئة المصابين بداء السكري لكي لا يفقد التلميذ الثقة بنفسه .
- ✓ ضرورة معرفة و تفهم الصحة النفسية للتلميذ في كل مرحلة دراسية وذلك بهدف وضع برنامج خاص بكل مرحلة لمساعدة جميع التلاميذ على تحقيق الصحة النفسية بكل ما تشملها من معاني و اهداف وغايات .

المراجع:

1. أبو العلاء احمد عبد الفتاح :بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1998.
2. أحمد عزت راجح:أصول علم النفس ، دار الكتاب العربي القاهرة، 1987.
3. أشرف محمد عبد الغني ، صبره محمد علي: الصحة النفسية و التوافق النفسي ،دار المعرفة الجامعية ،القاهرة ،2004.
4. بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.
5. تشالزبويكر:ترجمة محسن معوض وكمال مصباح ،أسس التربية البدنية والرياضية ،مكتبة الانجلو مصرية ،القاهرة ،1999.
6. حامد الهرساني: قصة البوال السكري ،مؤسسة مكة للطباعة و النشر ،مكة المكرمة ،ط1،1995.

7. ستيفن هارد: مشكلات الطفولة وسيكولوجية المراهقة طرق علاجها، تر: مجموعة من الخبراء، ط1 دار السلام، مصر، 2009.
 8. عبد ربه على شعبان: الخجل وعلاقته بتقدير الذات و مستوى الطموح لدى المعاقين بصريا ،رسالة ماجستير ،الجامعة الإسلامية بغزة ، 2010 .
 9. عزيز رضا وآخرون : مناهج البحث في العلوم السلوكية ، المكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة ، 1991 .
 10. على عسكر :ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ،دار الكتاب الحديث ،الكويت ،2003.
 11. محمد بن حمودة : علم الادارة المدرسية ، دار العلوم للنشر و التوزيع ، الجزائر ، 2006.
 12. محمد حسن علاوي: اسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ،عالم المعرفة ، القاهرة ، 2003.
 13. محمد عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية ،ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1992.
 14. مصطفى الشرفاوي بخليل: علم الصحة النفسية ،دار النهضة العربية ،بيروت ، بدون سنة.
 15. نظمية احمد سرحان :العلاقة بين مستوى الطموح و الرضا المهني للأخصائيين الاجتماعيين ، مجلة علم النفس ، ط28، القاهرة ، 1993.
- هزاع بن محمد الهزاع ، النشاط البدني في مجابهة الأمراض المزمنة ، المجلة العربية للغذاء والتغذية ، قسم التربية البدنية و علوم الحركة ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، ملحق 5، 204، ص141 .