

دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية للطفل

The role of sports practice in achieving the psychological health of the child

دقياج محمد¹، بن زيدان حسين²

^{2,1} جامعة: عبد الحميد بن باديس مستغانم (الجزائر).

ملخص:

عرفت الممارسة الرياضية تطورا وهذا بوعي الأسرة والمجتمع باعتبارها نشاطا فعالا في حياة الطفل من كل الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية جعلنا نقوم بهذه الدراسة التي نتناول فيها فعالية النشاط البدني بهدف تحقيق الصحة و الصحة النفسية تهدف هذه الدراسة الى معرفة اثر الممارسة الرياضية في تحقيق الجانب الصحي والنفسي من خلال تبين اهم المشاكل النفسية والصحية للطفل ومن خلال المحافظة على الصحة والتحرر من الضغوط النفسية والتخلص منها وقد استخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمتها مع المشكلة وكأدوات جمع البيانات اعتمدنا على الاختبارات ومقياس الصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: ممارسة رياضية؛ صحة نفسية؛ طفل.

Abstract:

Sports practice has known a development and this is the awareness of the family and society as an effective activity in the child's life from all health, psychological and social aspects. We made this study in which we deal with the effectiveness of physical activity with the aim of achieving health and mental health. While showing the most important psychological and health problems of the child and through maintaining health and freedom from psychological pressures and getting rid of them, we have used the descriptive approach in the survey method and the correlations to suit them with the problem and as data collection tools we relied on tests and the mental health scale.

Keywords: sports practice; mental health; child.

1. مقدمة:

كانت الرياضة دور مهم في حياة الطفل فهي ضمن متطلبات الحياة اليومية فالطفل الذي ينعزل عني العالم بدون نشاط وحركة تتصلب شرايينه وتحدث له أمراض كالقالب والسكر والسمنة فالرياضة البدنية لها من أهمية في حياة الطفل وفي جميع مراحل حياته لمحافظة على الصحة العامة.

ويرى "جون ديوي" إن النشاط الرياضي يعد نشاط هادفا وبناءا إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات المعرفية والتربوية لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم يساهم في تطوير الشخصية عند الفرد الذي فقد تزايد اهتمام بالنشاط الرياضي ونذكر منها الممارسة الرياضية.

إن الممارسة الرياضية تعد وسيلة ناجح للطفل فتكسبه خبرات تساعد على تمتع بحياة وتحقيق صحة النفسية ويتعد اثر ممارسات الرياضية إلى استمتاع بالوقت الفراغ في تطوير وتنمية ثقة بالنفس والتفاعل بالمستقبل وعمل صدقات تخرجه من العزلة والاندماج في المجتمع كما يعتبر عنصر من عناصر والعوامل التي تؤدي إلى ارتقاء بالمستوى النفسي إذ تكسبه السرور والفرح والشعور بالسعادة والرضى والتخلص من الملل

ولقد أصبحت الممارسة الرياضية تشكل مجال هاما في حياة الأطفال إذ عرفت تطورا مذهلا نظرا للاهتمام المتزايد من الأسرة والمجتمع بهذا الجانب باعتباره وسيلة رياضية وتربوية.

إن الإيمان القوي بأهمية البرامج للممارسة الرياضية ضمن البرنامج التربوي الشامل للطفل بما يعانيه من مشاكل اجتماعية ونفسية وحركية جعلنا نقوم بهذه الدراسة الذي يتناول فعالية ممارسة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية للطفل.

إشكالية البحث:

إن الممارسة الرياضية لا تقتصر فقد في تنمية المهارات الجسمية والحركية وإنما أيضا لها أهمية بالغة في التخلص من المشاكل النفسية والتمتع بالصحة النفسية جيدة والتعديل السلوك الطفل وتطوير المهارات النفسية والعقلية والوصول إلى ما يسمى بالراحة النفسية و الصحة النفسية، وقد قام العديد من العلماء بدراسة دور الممارسة الرياضية من الجانب النفسي وكيف يؤثر هذا عليه.

إن علم النفس الحديث أثبت بقوة أن سبب الوسواس هو نوع من انعدام السعادة أو الراحة لدى الطفل بصفة عامة، مما يدفع البحث عن أي شيء يمكن أن يفعله لا شعوري للترويح عن النفس وتفرغ الطاقة ، وعلاجه يكون إن يقوم الطفل بفعل أشياء التي يحبها ويستمتع بها وخلال فترة معينة سوف يتعود المخ والعقل ويدرك لا شعور لدى الطفل بتفريغ الطاقة في أشياء التي يحبها وسوف يكون بإمكانه أن يتخلص من هذا الوسواس لأنه يكون قد خرج من حالة الخلو الذهني من أي أفكار معقدة ومن المعروف أن النشاط الفردي يزداد من حيث هو وحدة.

كل متكامل في هذا النشاط أي كان شكله هو محصلة لتفاعل جوانب البدنية والعقلية والانفعالية ولهذا يبحث العلم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية والعلمية للممارسة الرياضية بوجه العام وممارسة كل النشاط على الوجه الخاص، أيضا لا تقتصر أهداف التربية للممارسة الرياضية إلى الجانب الحركي فقط بل تمتد أيضا للجانب الانفعالي والعقلي للطفل.

وقد كان للنشاط الممارسة الرياضية دور في التخلص من أعراض المرضية الخاصة بالمشاعر والإحساس بالنقص عند المقارنة بالغير، فيحس الطفل بحساسية تفاعلية تؤدي به إلى إنصافه بالبخس الذات و الانزعاج والضيق أثناء التفاعل مع الآخرين

كما له دور فعال في التخلص من الإكتئاب الذي تتصف أعراضه بالمزاج المتصف باليأس والسلوك الإنسحابي وعدم الاهتمام بالنشاط و نقص الدافعية وفقدان الحيوية والميل إلى الأفكار السلبية ، كلها سمات تستطيع الممارسة الرياضية التخلص منها. (على، 2003 ص 224)

إن للممارسة الرياضية دور كبير في التغلب على أعراض القلق عند الطفل وهي حالة سائدة وداخلية مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة وتكون مصحوبة بالإحساسات الجسمية وسرعة الدقات القلب والعرق والارتعاش والاضطرابات المعدة والشعور بالافتقار مزيد من هواء الرئتين وآلام في الصدر حيث يحدث القلق بشكل حاد أو بشكل مزمن منها الخوف في الأماكن العامة وأي مظهر من المظاهر المختلفة للخوف من الموضوع معين بطريقة غير طبيعية . (مصطفى، 2004 ص 87)

ووعينا بأهمية الممارسة الرياضية للطفل جعلنا نقوم بهذا البحث وقصد إثارة هذا الموضوع قمنا بالطرح **الإشكالية التالية:** ما مدى فعالية الممارسة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية للطفل؟

لكي يتمكن من الإجابة على السؤال يجب الإجابة على **التساؤلات الفرعية** التالية:

- 1- هل هناك فروق بين الأطفال الممارسين والغير الممارسين للرياضة البدنية فيما يخص الوسواس ؟
- 2- هل هناك فروق بين الأطفال الممارسين والغير الممارسين للرياضة البدنية فيما يخص الأعراض الجسمانية ؟
- 3- هل هناك فروق بين الأطفال الممارسين والغير الممارسين للرياضة البدنية فيما يخص التغلب على صفة الإكتئاب ؟
- 4- هل هناك فروق بين الأطفال الممارسين والغير الممارسين للرياضة البدنية فيما يخص صفة القلق ؟

الفرضيات:

تتبع الفرضيات هذه الدراسة من الملاحظات الميدانية والقراءات والدراسات والأبحاث التي دارت في سيكولوجية الأطفال والطرق تعليمهم.

ومن المدارس العلم النفس الرياضي ، سنحاول التحقق من هذه الفرضيات من خلال التجربة الميدانية التي سنقوم بها وهي على التوالي:

الفرضية العامة: للممارسة الرياضة تأثير إيجابي في تحقيق الصحة النفسية للطفل.

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال الممارسين والغير الممارسين للرياضة البدنية فيما يخص الوسواس.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال الممارسين والغير الممارسين للرياضة البدنية فيما يخص الأعراض الجسمانية لصالح المجموعة الممارسة.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال الممارسين والغير الممارسين للرياضة البدنية فيما يخص التغلب على صفة الإكتئاب لصالح المجموعة الممارسة .
- 5- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال الممارسين والغير الممارسين للرياضة البدنية فيما يخص صفة القلق لصالح المجموعة الممارسة.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة أساس إلى معرفة أثر الممارسة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية من خلال تبين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها الطفل من جانب، وأهمية الممارسة الرياضية للتخلص من المشاكل النفسية من جانب آخر ولتوضيح أكثر فإن هذه الدراسة تهدف إلى:

- معرفة واقع ممارسة الرياضة للأطفال.

- إثبات أن للممارسة الرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية.

- فحص دور سمات الصحة النفسية من القلق والإكتئاب والتغيرات السكولوجية تجعل الطفل يتعرض للضغط.

- المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية للأطفال و تطوير البحث لمواجهة التطور والتزايد المستمر لحالات عدم الاهتمام بالطفل.

1- المفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.1- الصحة النفسية:

التعريف الاصطلاحي:

ومن وجهة النظر علم النفس الإيجابي أو النظرة الكلية للصحة العقلية من الممكن أن يتضمن القدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين الأنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية.

(قايد، 2000 ص 68)

التعريف الإجرائي:

يمكن التعريف علوم الصحة النفسية أن ذلك العلو يعني بالوصول الإنسان إلى حالة من التوافق النفسي مع ذاته ومع الآخرين وقدرته على مواجهة الأزمات المختلفة بشكل إيجابي وتوفير الحلول مع استعمال الأمثل بشكل إيجابي للطاقة الكامنة وتوظيفها للوصول إلى حالة أكثر استقرار.

2.1- الممارسة الرياضية:

التعريف الاصطلاحي:

الممارسة: اصطلاحا

تعني تكرار النشاط مع توجيهه . (علاوي، 1985 ص 145)

أما في المجال الرياضي الممارسة هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين مواطن لائق من الناحية البدنية والعقلية و الانفعالية و الاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني.

3.1- تعريف التربية البدنية:

هي تلك العملية التي تتم عند ممارسة النشاط الرياضي التي تسمح بتحقيق أهداف حسية حركية عاطفية اجتماعية معرفية .

4.1- تعريف الطفل :

هو كائن بشري يتميز بمجموعة من الخصائص والسلوكيات، حيث يمكن له أن يحصل على انطباعات بيئية وخبرات معرفية وإدراكية التي يكتسبها والمعايير الخلقية . (هجرة، 2016 ص 5)

2- الدراسات السابقة والمتشابهة:

1.2 - دراسة الوكيب 1983 : "أهمية الأنشطة في الحياة الطفل"

هدفت هذه الدراسة إلى اهتمام من النواحي العزل و الانطواء والتعرف على أهمية الأنشطة الفرعية في حياة الأطفال ومعرفة إقبال الأطفال على البرامج الرياضية ومعرفة الأسباب التي تمنع الطفل من ممارسة الأنشطة الترويحية، استخدمت الباحثة في دراستها عينة قوامها 100 طفل، ومن أدوات دراسية في صورة استفتاء، وتوصلت إلى أن برامج التأهيل ينقصها عنصر التشويق والترويح والسبب في عدم إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية يرجع إلى السبب النفسي كما إن أنشطة الترويحية عنصر هام للأطفال باعتبار أن معظمهم يميلون إلى العزل و الانطواء والتفكير المستمر والانسحاب إلى عالمهم الخاص بهم .

2.2 - دراسة مصطفى 1994 : النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية الحركية عند الأطفال .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر النشاط الحركي في تنمية القدرات الإدراكية الحسية الحركية عند الأطفال ومعرفة قدرات حسية للأطفال ومن ثم تحديد الأطفال الذين يعانون من بعض حالات التخلف أو العجز الحسي الحركي .

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 80 طفل تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المدارس المنطقة الشرقية الذين شاركوا في برنامج تروحي للطفل متوسط العمر من 04-06 سنوات ،

قسمت عينة إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) بعدد 40 طفل لكل مجموعة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لاختبار صحة الفروض المقترح معتمدا في ذلك على اختبار هايدو 1986 للقدرات الإدراكية الحسية الحركية للأطفال، وذلك تحديد برنامج تدريبي لألعاب والمهارات الحركية والمسابقات بما يتناسب بالميول والرغبات والإمكانات الأطفال عينة، استغرق تنفيذ البرنامج 08 أسابيع في 24 فترة تدريبية أسبوعيا زمن كل فترة 45 د.

أظهرت النتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في القدرات الإدراكية الحسية الحركية بين الأطفال الذين شاركوا في البرنامج (مجموعة التجريبية) وأطفال المجموعة الضابطة، كما أشارت بوضوح إلى التأثير الإيجابي ودال للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القدرات الإدراكية الحسية الحركية، وقد توصل الباحث إلى ضرورة الاهتمام برنامج التدريبي بما يتناسب بإمكانات وقدرات الأطفال البدنية والعقلية.

3-الدراسة الأساسية:

1.3- منهج البحث:

استخدمنا المنهج الوصفي المقارن لملاءمته لحل المشكلة المحلية للبحث.

عينة الدراسة:

تم اعتماد على عينة مقصودة في اختيار أفراد المجموعة للممارسة النشاط الرياضي والمجموعة الممارسة للنشاط الرياضي حيث تم اختيار 120 فرد وزعوا على مجموعتين.

1- مجموعة الممارسة عدد 60 طفل تم جمع أفرادها من 02 ابتدائيتين من ولاية تيسمسيلت.

2- مجموعة الغير الممارسة وعددها 60 طفل تم جمع أفرادها من نفس الابتدائيتين.

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من جانفي 2021 إلى أفريل 2021 .

3.3- ضبط متغيرات أفراد عينة الدراسة:

لكي تكون نتائج البحث مستقل عن أي متغيرات أخرى تم الأخذ بعين الاعتبار ضبط التغيرات بين أفراد مجموعتين لتحقيق التوازن بينهما من حيث تجانس أفراد العينة، العمر الزمني، تم اختيار الأطفال الممارسين للنشاط البدني في المرحلة العمرية من 06-12 سنة ، وبنفس الطريقة تم تحديد العمر الزمني بالنسبة لأطفال الغير الممارسين للنشاط الرياضي.

4.3- وسائل القياس:

تم استخدام مقياس الصحة النفسية وقام بوضع المقياس كل اليونارد -ديرو جيتس ليتمان لينوكوفي، ويهدف إلى التعرف على الحالة النفسية العامة للأطفال وقام بتجريبه الدكتور فائز محمد الحاج، أستاذ العلم النفس العام في جامعة الإمام محمد بن مسعود الإسلامية.

يتكون المقياس من 44 عبارة تدرج تحت أربع أبعاد موزعة كآتي : الإكتئاب - الأعراض الجسمية - القلق - الوسواس

أ- الإكتئاب :

يقصد به جملة الأعراض الإكلينيكية المصاحبة للإكتئاب سواء على المستوى العضوي أو النفسي و تشمل الهبوط في الأداء الوظيفي للإنسان وتتفرغ منها حالات الهبوط المزاجي واليأس والانسحاب من الواقع وعد الاهتمام بالأنشطة ونقص الهمة والدافعية والإحساس بفقدان الطاقة الحيوية بالإضافة إلى المشاعر الداخلية وتشمل البنود (2-45 -26-27-25-23-22-21-17-15-13-12-5)

ب- الأعراض الجسمية:

يقصد به الأحوال المختلفة التي يكون عليها الجسم الإنساني وخاصة تأثير أعضاء الجسد بالجهاز العصبي اللاإرادي، حيث تظهر هذه التأثيرات في بعض التعطيل والمعاناة في الأداء الوظيفي وتشمل البنود التالية (56-49-44-41-40-36-34-24-09-04-01)

ج- الوسواس:

يقصد به الأفكار التي تسيطر على ذهن الفرد ولا يقوى على التخلص منها رغم أنه يجد نفسه مضطرا على تكرارها مما يوقعه دوما تحت الألم الشديد وتشمل البنود التالية (03-07-08-23-32-37-38-43-46-52)

د- القلق:

يقصد به التوتر والعصبية والأعراض السلوكية التي تظهر كتعبير عن حالات القلق من ارتجاف الأطراف وأعراض جسمية وتشمل البنود التالية : (10-14-18-29-33-48-57-62-63-66)

الخصائص السيكومترية لأداة القياس:

الصدق:

عرضنا الصورة الأولى لأداة الدراسة على 07 محكمين من جامعة تيسمسيلت حيث طلبنا منهم الإجابة على مختلف الأسئلة التالية:

- هل لغة المقياس واضحة ؟

- هل يساعد هذا المقياس في الحصول على التعاون أفراد عينة ؟

- هل بنود المقياس متصلة بموضوع الدراسة وإشكالياتها ؟

- هل هذا المقياس كافٍ لتعرض الموضوع من هذا النوع ؟

بعد إطلاعنا على آرائهم قاموا بإعطائنا بعض النصائح وهي:

- إعادة صياغة بعض العبارات
- شرح مختلف العبارات لأفراد العينة للحصول على أجوبة دقيقة.
- إدخال تعابير لغوية بسيطة لجعل المقياس أكثر وضوح وذلك أثناء الشرح .
- القيام بتجربة أولية على المقياس قبل تطبيقه بشكل نهائي وعلى أفراد عينة البحث.

بالفعل فقد عرضنا المقياس الصحة النفسية على أفراد عينة وبعد قراءة العبارات المدونة في المقياس والقيام بعملية الشرح استنتجنا أن أفراد عينة لم يجدوا أي شك في فهمهم والإجابة عليها بصفة دقيقة .

بعد هذه الإجراءات المختلفة تمكنا من التأكد أن هذه الأدوات تتمتع بصدق وهي بذلك صالحة لأنها تقيس ما أعد لأجله.

طريقة التصحيح تنقط أبعاد هذا الاختبار وفق 05 درجات من 1 إلى 5 درجات:

توجد عدد من المشكلات التي يعاني منها بعض الأطفال وبالتالي اختيار الإجابة التي تنطبق على الطفل فإذا كان لا يعاني أبدا فعليه اختيار رقم 01 وهكذا.

الثبات: تم التحقق من الثبات حسب البنود الخاصة بالصحة النفسية بطريقة إعادة التطبيق حيث طبقت على عينة مكونة من 15 مرتان بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع وتم استخراج معامل الارتباط بطريقة بارسون بين درجات الأطفال في تطبيقين .

الجدول 01: يمثل المعاملات الثبات الخاصة بالبنود الصحة النفسية.

البنود	معاملات الثبات	مستوى الدلالة
الإكتئاب	0.92	0.000
القلق	0.88	0.000
الأعراض الجسمية	0.77	0.000
الوسواس القهري	0.76	0.000

الوسائل الإحصائية:

تم الاستعانة بالمعالجة الإحصائية للبيانات بالنظام SPSS حيث تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية :

معامل الارتباط برسون ، الانحراف المعياري ، المتوسط الحسابي ، اختبارات .

تحليل ومناقشة نتائج مقياس الصحة النفسية:

سيتم لاحق عرض النتائج المقارنة بين المجموعة الممارسة للرياضة والمجموعة الغير الممارسة في البنود الصحة النفسية.

الجدول رقم (02) : نتائج اختبارات لفروق الإحصائية للإكتئاب.

المجموعة	المجموعة الممارسة	المجموعة غير الممارسة	قيمة ت	الدلالة 0.05
الإكتئاب	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	15.26	0.000 دالة
	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري		
	0.45	2.45		
	0.99	0.49		

أسفرت نتائج اختبارات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتين حيث جاء متوسط مجموعة الممارسة 0.45 أما المجموعة الغير الممارسة 2.45 وقيمة ت المحسوبة 15.26 وهي دالة إحصائياً عند المستوى 0.05، والإكتئاب يتمثل في أعراض المزاج المتصل باليأس ويتصف بالسلوك الانسحاب وعدم اهتمام بأي نشاط و كذلك نقص الدافعية وفقدان الحيوية والميول لأفكار سلبية .

ومن ثم إن الطفل في أمس الحاجة إلى التخلص من الإكتئاب والتمتع بالصحة النفسية وذلك بالممارسة الرياضية.

بند القلق: ينص الفرض الثاني للبحث الحالي ما يلي : يوجد فروق دالة إحصائية

الجدول رقم (03) : نتائج اختبارات للفروق الإحصائية لبند القلق.

المجموعة	المجموعة الممارسة	المجموعة غير الممارسة	قيمة ت	الدالة 0.05
القلق	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	2.93	0.000 دالة
	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري		
	0.25	2.26		
	0.26	0.45		

أسفرت نتائج الإختبار "ت" إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات درجات المجموعتين ، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة 0.25 ، أما المجموعة الغير الممارسة 2.26 وقيمة ت 2.93 وهي دالة إحصائية عند المستوى 0.05 .

القلق هو حالة من التحسس الذاتي يدركه الفرد على صورة من الشعور من الضيق وعدم الارتياح ، مع توقع حدوث الضرر، ويعد القلق بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه، كما يؤدي القلق إذا زاد عن حده يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي الأمر الذي يثير الطفل لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي وإستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة وكذلك ممارسة مختلف الأنشطة، ومن ثم فإن الطفل من واجب عليه التخلص من القلق وكذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضي وتمتع بصحة النفسية جيدة .

بند الأعراض الجسمية: ينص الفرض الثالث للبحث علي ما يلي : توجد فروق دالة إحصائية.

الجدول 04: نتائج إختبارات الفروق الإحصائية لبند الأعراض الجسمية.

المجموعة	المجموعة الممارسة	المجموعة غير الممارسة	قيمة ت	الدالة 0.05
الأعراض الجسمية	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	1.13	0.000 دالة
	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري		
	0.68	2.28		
	0.80	0.51		

أسفرت نتائج الاختبار إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات بين المجموعتين حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي 0.68، أما المجموعة الغي الممارسة جاء يساوي 2.28 وقيمة ت المحسوبة تساوي 1.13، وهي دالة إحصائية عند مستوى 0.05.

أعراض الجسمية هي فئة سلوكية تتضمن ألم والضييق الذي يحدث للأعضاء وتمثل في الصداع وآلام الظهر وضيق في جهاز التنفسي الدوري، ومن ثم فإن الطفل يحتاج التخلص من مختلف هذه الأعراض الجسمية وذلك بممارسة النشاط الرياضي.

بند الوسواس: ينص الفرض الرابع للبحث على ما يلي : توجد فروق دالة إحصائية للوسواس.

الجدول رقم (05) : نتائج اختبارات للفروق الإحصائية للبند الوسواس.

المجموعة	المجموعة الممارسة		المجموعة غير الممارسة		قيمة ت	الدالة 0.05
الوسواس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	2.89	0.000 دالة
	0.27	0.25	2.17	0.62		

أسفرت النتائج اختبارات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتين حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي 0.27، أما المجموعة الغير الممارسة 2.17، وقيمة ت المحسوبة تساوي 2.89 وهي دالة إحصائية عند مستوى 0.05.

الوسواس يركز على أفكار والدوافع السلبية وأفعال التي يعاني منها الفرد بطريقة لا يستطيع مقاومتها رغم أنها غير مرغوب فيها وهو بعد يشير إلى وجود صعوبات واضطرابات في التفكير وخلو الذهن من أفكار مع صعوبة في التركيز.

ومن ثم فإن الطفل لابد عليه من التخلص من الوسواس و التمتع بصحة نفسية جيدة بالممارسة الرياضية.

4- اقتراحات:

على ضوء النتائج التي تحصلنا عليها فيما يتعلق بفاعلية الممارسة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية للطفل من اجل الوصول إلى تحقيق هذه الغاية نقترح على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

- ضرورة العمل على تصحيح و تعديل طريقة تعامل المجتمع والمدرسة مع الطفل.
 - الاهتمام بأنشطة رياضية لما لها من أهمية على نفسية الطفل في تحقيق الصحة النفسية.
 - محاولة تصميم أنشطة رياضية بطريقة تمكن الطفل من اللهو واللعب.
 - فالتعليم عند هذه الفئة أسهل عندما يكون في شكل لعب و لهُو.
 - العمل على توفير عنصر النجاح في الأنشطة.
- ولهذا فإن الخبرات الناجحة ينتج عنها إنجازات إيجابية وكذلك أثر من الناحية النفسية وعلى الجوانب الصحة النفسية.
- تصميم أنشطة رياضية بحيث تكون مرتبطة بأهداف ومشاكل ومواقف التي يمر بها الطفل في حياته اليومية مما يساعده على تحقيق قدر من التوافق النفسي .
 - لابد من المختصين في الميدان الرياضي ومنهم الرياضيين أن يكتشفوا من مجهوداتهم بإقامة شبكة علمية تختص بالبحوث المختصة في المجال الرياضي للأطفال وفتح الأبواب أمام الجميع للمساهمة والإثراء.

المراجع :

- حسين علي فايد . (2000). دراسات في الصحة النفسية. الإسكندرية . المكتب الجامعي الحديث.
- عبد العزيز مصطفى . (1994) . النشاط الحركي و أهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية عند الأطفال . رسالة الدكتوراه غير منشورة .
- عبد المجيد عبد الحميد البلداوي . (2007) . أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي . عمان . دار المسيرة.
- علي عسكر . (2003) . ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتها . الكويت . دار الكتاب الحديث .
- علي محمد . (1990) . بيولوجية المراهق . دار البحوث العلمية .
- علي حاج فائز . (1986) . بحوث العلم النفس القسم الاول . الكويت .
- كتمن ابوزينة فريد . (2006) . مناهج في البحث العلمي . عمان دار المسيرة .
- مصطفى حسن باهي . (2004) . الصحة النفسية في المجال الرياضي . الكويت . مكتبة أنجلو المصرية .