

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة 20 أوت 1955 - سكيكدة

كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية

قسم علم النفس

## أثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للطلاب الجامعي

-دراسة حالات بجامعة سكيكدة -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذة:

اعداد الطالب:

د. لوشاحي فريدة

بوكحلة إبراهيم

أعضاء لجنة المناقشة

الجامعة الأصلية	الصفة	الرتبة العلمية	اللقب و الاسم
جامعة 20 أوت 1955	رئيسا	أستاذة محاضرة "ب"	د. زندوح زينة
جامعة 20 أوت 1955	مشرفا	أستاذة محاضرة "أ"	د. لوشاحي فريدة
جامعة 20 أوت 1955	مناقشا	أستاذ محاضرة "أ"	د. محند سمير

السنة الجامعية 2023 / 2024 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وتقدير

اللهم لك الحمد حتى ترضى و لك الحمد عند الرضى و لك الحمد بعد الرضى فالحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات نحمده و نستعينه في كل خطوة من حياتنا و نشكره على كرمه و توفيقه لنا لإتمام بحثنا هذا فما كان ليتم إل بتوفيقه

: ومن واجب الوفاء نتقدم بخالص الشكر و الامتنان  
إلى الأستاذة الدكتورة الفاضلة لوشاحي فريدة ،على إشرافها على بحثنا ،فهي رمز  
الأستاذ القدوة ،وقد أفاضت علينا من وافر علمها و سديد رأيها  
و بتوجيهاتها

كما نشكر سادة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقراءة هذه الدراسة و تقيييمها و تزويدنا بأراءهم و ملاحظاتهم

ونشكر كل أساتذة علم النفس عامة و علم النفس العيادي خاصة على ما قدموه لنا من جهد  
أسأل الله العظيم أن يجعل تعبكم راحة و كل كلمة لقنتموها لنا في ميزان حسناتكم  
و أخيرا نتوجه بفائق التقدير و الاحترام و الامتنان لكل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل.

# إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين

إلى روح والدي

إلى أمي أطال الله في عمرها

إلى سندي في الحياة زوجتي

إلى أبنائي قرة عيني ياسين و آدم

إلى زملائي و أصدقائي

## ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للطلاب الجامعي ، و قد استعملنا المنهج العيادي و قمنا بالدراسة مع أربعة حالات هم طلبة من جامعة سكيكدة يمارسون مختلف الرياضات و يشاركون في المنافسات الجامعية و الوطنية . و لجمع المعلومات استعملنا أدوات تمثلت في المقابلة العيادية النصف موجهة و مقياس الصلابة النفسية و مقياس الفعالية الذاتية . و بعد تحليل النتائج توصلنا إلى التحقق من صحة الفرضيات :

- تؤثر ممارسة الرياضة تأثيرا إيجابيا على الصحة النفسية للطلاب الجامعي
- تؤدي ممارسة الرياضة إلى رفع مستوى الصلابة النفسية للطلاب الجامعي .
- تؤدي ممارسة الرياضة إلى رفع مستوى الفعالية الذاتية للطلاب الجامعي .

الكلمات المفتاحية : الرياضة ، الصحة النفسية ، الطالب الجامعي.

## Summury

This study aimed to investigate the impact of sports participation on the mental health of university students. We adopted a clinical approach and conducted the study with four cases, who were students from the University of Skikda engaged in various sports and participating in university and national competitions. To gather information, we used tools including semi-directive clinical interviews, the hardiness Scale, and the Self-Efficacy Scale. After analyzing the results, we confirmed the validity of the hypotheses:

- Sports have a positive impact on the mental health of university students.
- Engaging in sports increases the level of psychological hardiness of university students.
- Sports participation enhances the level of self-efficacy of university students.

**Keywords: sports, mental health, university student.**

## فهرس المحتويات

شكر

إهداء

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

مقدمة..... أ

### الفصل التمهيدي: الإطار التمهيدي للدراسة

- 1- الإشكالية ..... 04
- 2- فرضيات الدراسة ..... 06
- 3- أهداف الدراسة ..... 06
- 4- دوافع الدراسة ..... 06
- 5- تحديد مصطلحات الدراسة ..... 07

### الفصل الاول: الرياضة

- 1- تعريف الرياضة ..... 09
- 2- تأثيرات الرياضة ..... 10
- 2-1 التأثيرات الفسيولوجية العصبية ..... 10
- 2-2 التأثيرات النفسية ..... 12
- 3- أخلاقيات الرياضة ..... 15
- 4 - الأخصائي النفسي الرياضي ..... 16
- 5- الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي ..... 17
- 6- الرياضة في الجامعة ..... 18

### الفصل الثاني: الصحة النفسية

- 1- مفهوم الصحة النفسية ..... 22
- 2- أهمية الصحة النفسية ..... 23
- 3- النظريات المفسرة للصحة النفسية ..... 24
- 4- مؤشرات الصحة النفسية ..... 25
- 4-1 - الفاعلية الذاتية كمؤشر للصحة النفسية ..... 28

- 29 ..... 2-4- الصلابة النفسية كمؤشر للصحة النفسية
- 30 ..... 5- معايير الصحة النفسية
- 32 ..... 6- مناهج الصحة النفسية
- 33 ..... 7- الصحة النفسية في الجامعة

### الفصل الثالث: الإطار المنهجي للدراسة

- 37 ..... 1- الدراسة الإستطلاعية
- 37 ..... 2- منهج الدراسة
- 37 ..... 3- حدود الدراسة
- 38 ..... 4- أدوات الدراسة
- 38 ..... 1-4 المقابلة النصف موجهة
- 38 ..... 2-4 إختبار الصلابة النفسية
- 40 ..... 3-4 إختبار الفعالية الذاتية

### الفصل الرابع: عرض النتائج و تحليلها

- 42 ..... 1- عرض الحالة الأولى
- 46 ..... 2- عرض الحالة الثانية
- 50 ..... 3- عرض الحالة الثالثة
- 54 ..... 4- عرض الحالة الرابعة
- 58 ..... 5- الإستنتاج العام للحالات
- 59 ..... 6- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
- 62 ..... الخاتمة
- 64 ..... قائمة المراجع
- 70 ..... لملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
40	عرض الحالات	01
44	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الأولى	02
48	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثانية	03
52	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثالثة	04
56	نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الرابعة	05



مقدمة

إن الرياضة وليدة الماضي السحيق و آثار عديدة توثق تدريب الرجال على القتال للدفاع عن المدينة ضد الغزاة ثم أصبحت ترفيهية أيضا مثل ألعاب الكوليسيوم وسباق العربات والسيرك الروماني فالمشارك في تلك الألعاب يخير بين الحياة و الموت و يأخذ حريته.

أما في اليونان القديمة فالجوائز " Athla " هي جوهر الرياضة حيث تشير إلى الأحداث و المسابقات التي تتعلق بالجوائز بينما الرياضي هو الشخص الذي يتنافس من أجلها. الجوائز مهمة للغاية في الألعاب اليونانية القديمة , ولا يوجد دليل على وجود مسابقة لا تمنح فيها الجوائز : المنافسة بدون جائزة تعني عدم وجود منافسة على الإطلاق ( Miller , 2023, p 8 ).

يشاع في الجزائر ممارسة الرياضة من طرف الأجداد القدامى كركوب الخيل البربري , المصارعة تيقار tiqar ويشترك أصلها من tqr القتال , الضرب و يتواجد بالعاصمة مراكز تكوين في هذا الأسلوب الرياضي.

إن الرياضة تتجلى في كونها هوية ثقافية تتميز بها الدولة بكل مقوماتها الحضارية و تتفوق فيها و في إنتاج أو وسمها ببدلة تحمل علامة تجارية كرمز لها Hummel لكرة اليد في الدانمارك... إلخ و تحرص الحكومات على تعزيز هذه النجاحات و التفرد بها كاستثمار رايح على الصعيد الاجتماعي , السياسي , الاقتصاد الرياضي و النفسي...

يعمل الناس لأنهم مضطرون لذلك , يلعبون لأنه يريدون ذلك , متعة اللعب جوهرية بدلا من أن تكون خارجية للنشاط بكلمة واحدة للنشاط , بكلمة واحدة : اللعب هو غائي , نظريا اللعب يستحضر نشاطا دون قيود و لكنه أيضا و لكنه أيضا دون عواقب للعالم الحقيقي يمكن تقسيم هذا النشاط إلى نوعين : اللعب العفوي و اللعب المنظم . (Tomlinson , 2007,p 24).

لقد تطور نشاط لاعب كرة القدم الحديث على مستوى عال بشكل جيد , في عام 1952 , كان يقطعون مسافة إجمالية تبلغ 3,361 مترا , في حين أن هذه القيم اليوم تتراوح بين 10,425 إلى 11,780 مترا وفقا لمراكز اللعب و تتوافق مع قيم متوسطة لمعدل ضربات القلب تتراوح بين 80% و 90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب (Dellal ,2013,p 3)

و للرياضة أهمية كبيرة للإنسان فهي ذات فوائد كثيرة و تؤثر على جوانب عديدة , و لهذا في بحثنا هذا سوف نركز على تأثير الرياضة على الصحة النفسية , و من أجل ذلك قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى العناصر التالية:

## مقدمة

الفصل التمهيدي : و يضم إشكالية الدراسة ، الفرضيات ، الأهداف ، الدوافع و تحديد المصطلحات

الجانب النظري قسمناه إلى فصلين :

الفصل الأول حول الرياضة و مفاهيمها و أهميتها ، أخلاقيات الرياضة ، الشخصية والرياضية و الرياضة في الجامعة .

الفصل الثاني حول الصحة النفسية و تعاريفها ، و مؤشراتنا ، النظريات ، المناهج ، المستويات ، الفعالية الذاتية و الصلابة النفسية .

الجانب الميداني يتكون من فصلين :

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للدراسة يحتوي على الدراسة الاستطلاعية ، المنهج المستعمل ، أدوات الدراسة و حالات الدراسة .

الفصل الرابع : عرض نتائج الدراسة و مناقشتها وفيه عرض لحالات الدراسة و الاستنتاج العام للحالات و مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة .

## الفصل التمهيدي

### الإطار المفاهيمي للدراسة

إشكالية الدراسة

فرضيات الدراسة

أهداف الدراسة

دوافع الدراسة

تحديد مصطلحات الدراسة

## 1-الإشكالية:

الرياضة هي ظاهرة إنسانية تظهر في كل ثقافة من العالم في الماضي و الحاضر و لكن لكل ثقافة تعريفاتها الخاصة بالرياضة . حيث توفر البنية التنظيمية للرياضة و متطلبات الأداء المميزة للتدريب و المنافسة الرياضية فرصة فريدة للمشاركين للانخراط في نشاط بدني يعزز الصحة بتنوع الشدة , المدة , الطريقة , و كذلك الفرصة للقيام بذلك مع أشخاص آخرين كجزء من فريق أو نادي .

أصبحت الرياضة في عصرنا هذا ذات أهمية كبيرة , و تعتبر جزءا لا يتجزأ من الحركة الرياضية , وقد أصبحت بمختلف أشكالها الشعبية و المعاصرة ,سواء كانت وطنية أو دولية , بمختلف نظمها و قواعدها السلمية , ميدانا هاما من الميادين الاجتماعية التي تهتم بها الأمم و هي تساهم في بناء الإنسان المتكامل جسديا و عقليا و نفسيا , و المنافسات بمثابة وساطة تعد الفرد للحياة الاجتماعية. (دردون كنزة , 2022, ص 474)

كما يختلف التوجه لممارسة الرياضة من شخص إلى آخر فهناك من أجل اللياقة البدنية , من أجل الصحة البدنية ( إصابته بمرض السكري , ضغط الدم ) إنقاص الوزن , الجانب الجمالي ,كسب العضلات ... الخ . ويتوزع الأفراد كل نحو رزنامته لممارسة الرياضة في الأماكن العامة المفتوحة مثل الملاعب , و هناك من يذهب إلى المسارات الطبيعية بحثا عن الهدوء و الهواء النقي حيث أن المكان لديه معنى يرتبط بالرياضة و الراحة و الوجود الأفضل .

إن الرياضي الذكي في سياقات الرياضة هو فرد عالي التكيف , تساعد التفاعلات الديناميكية بين الرياضي و بيئة الأداء على اكتشاف معلومات تشكل إدراكاته و توجه سلوكه (Araujo ,2021 ,p16)

لقد تم إثبات أن المشاركة في الرياضات الفردية و الجماعية مفيدة للنتائج الصحية البدنية, الاجتماعية , النفسية المعرفية ( Eather, 2023,p 2).

إلا أن الطالب الجامعي الذي هو محل اهتمامنا في هذا البحث و نظرا لمزاوته الدراسة طيلة أيام الأسبوع تقريبا خاصة في الأعوام الأولى، تصبح الجامعة أكثر مكان يرتاده مما يجعله يكيف برنامجه و يبحث عن إمكانية ممارسة الرياضة في الجامعة خاصة الطلبة المنخرطين في نوادي رياضية .

و في ظل اقتحام الطالب لفضاء الجامعة الذي يتحرر فيه من قيود الثانوية و التزاماتها يصبح هو المسؤول عن سلوكياته و تصرفاته أمام تحديات جديدة و هي التكيف مع بيئة جديدة . حيث يزداد الحجم الساعي للدراسة و كثافتها و صعوبة الدروس و ما تتطلبه من بحوث موجهة و تطبيقية .و أيضا التعرف على زملاء جدد من

مختلف القطر الوطني و حتى من خارج الوطن (رعايا أجنب)، يقضي أوقات كبيرة في طابور الانتظار للحصول على وجبة و الإسراع للالتحاق بالحافلة.... إلخ. إن الطالب في ظل هاته التحديات الجديدة يصبح عرضة للضغط النفسي (قلق الامتحان، الاكتئاب، الإحباط، ضغوط البحوث و المذكرات...)

و في إطار توفير نوع من النشاط الترفيهي و التنافسي و الترويحي أحيانا تسعى الوزارة الوصية للتشجيع على ممارسة الرياضة من طرف الطالب الجامعي من حيث توفير الهياكل الرياضية و الجامعية، أو البطولات التي تنظمها مديرية الحياة الطلابية .

حيث يكتسب الطالب الكثير من الامتيازات إضافة إلى الصحة البدنية و اللياقة، الابتعاد عن الآفات كالمخدرات، و الوقاية من الاضطرابات. و يحضى بمجموعة من التجارب و الخبرات باحتكاكه بالطلبة الرياضيين، الزملاء و المنافسين و يكون علاقات جيدة يمكنها أن تحدد مساره العلمي و الرياضي طول مدة الدراسة. و بالتالي فهو في الجامعة يجد متنفسا لقدراته الفكرية و البدنية و يخرج الطاقات الكامنة .

إن الصحة النفسية مهمة جدا فهي من جهة تؤدي إلى تحقيق التوافق، الانسجام والتكامل بين خصائص شخصية الفرد في جوانبها العقلية و الانفعالية و كذلك تساهم في استثمار طاقاته المختلفة على أتم وجه، بما يحقق أهدافه في الحياة، و يجعله يشعر بكيانه و وجوده، فهي إذن أساس لممارسة الإنسان لدوره في الحياة، فالطالب و المعلم و العامل و الطبيب و الرياضي لا يمكن لكل منهم أداء دوره وفقا لما هو مطلوب منه ما لم يتمتع بالصحة النفسية و هناك عدة عوامل تساعد على تحسينها و تطويرها و منها الرياضة.

وبناء على ما سبق نطرح التساؤل التالي :

كيف تؤثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للطالب الجامعي ؟

2- فرضيات الدراسة :

➤ الفرضية العامة :

تؤثر ممارسة الرياضة تأثيراً إيجابياً على الصحة النفسية للطلاب الجامعي.

➤ الفرضية الجزئية 1 : تؤدي ممارسة الرياضة إلى رفع مستوى الفعالية الذاتية للطلاب الجامعي .

➤ الفرضية الجزئية 2 : تؤدي ممارسة الرياضة إلى رفع مستوى الصلابة النفسية للطلاب الجامعي.

3- أهداف الدراسة:

✓ التعرف على تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للطلاب الجامعي .

✓ التعرف على الانعكاسات الإيجابية للرياضة على الصحة النفسية للطلاب الجامعي.

✓ التعرف على تأثير الرياضة على مستوى الفعالية الذاتية للطلاب الجامعي.

✓ التعرف على تأثير الرياضة على مستوى الصلابة النفسية للطلاب الجامعي.

4- دوافع الدراسة:

4-1 الذاتية :

✓ بحكم عملنا و تواصلنا الدائم مع الطلبة الجامعيين أردنا القيام بدراسة علمية حول الرياضة الجامعية.

✓ الاهتمام الشخصي بمجال علم النفس الرياضي.

4-2الموضوعية :

✓ نقص الدراسات حول المجال الرياضي في ميدان علم النفس .

✓ معرفة الخلفية السيكولوجية للطلاب الرياضي الذي يشارك في المنافسات الرياضية التي أشرف عليها.

5- تحديد مصطلحات الدراسة :

❖ -الرياضة :

✓ التعريف الإصطلاحي :

هي مجموعة التدريبات الجسدية تؤدي في شكل فردي أو جماعي و تهدف إلى الترويح عن النفس أو مجرد اللعب و المنافسة ، و تمارس من خلال قواعد معينة تعرف بقواعد اللعبة (الشافعي،2004،ص34) .

التعريف الاجرائي :

هي نشاط بدني يمارسه الفرد فرديا أو جماعيا و يشارك به في المنافسات الجامعية أو الوطنية .

❖ الصحة النفسية :

✓ التعريف الاصطلاحي:

هي حالة التوافق النفسي مع الذات و مع الآخرين و القدرة على مواجهة الأزمات المختلفة بشكل إيجابي و توفير الحلول لها مع الاستعمال الأمثل لطاقاته الكامنة و توظيفها للوصول إلى حالة أكثر استقرارا و تكاملا .

( أحمد على ، 2010 ، ص 2 )

✓ التعريف الإجرائي:

هي تمتع الفرد بالتوافق النفسي و الشعور بفاعلية الذات و الصلابة النفسية ، و تقاس وفقا للدرجة المتحصل عليها في المقاييس .

❖ الطالب الجامعي :

✓ التعريف الاصطلاحي :

هو الفرد الذي يتلقى تعليما عاليا في جامعة أو مؤسسة للتعليم أو مدرسة عليا ، أو بمعنى آخر هو المنتسب إلى الجامعة أو المعهد و المتلقي للمحاضرات و الدروس من أجل الحصول على شهادة جامعية ( سوالمي ، 2015،ص 66)

✓ التعريف الاجرائي :

هو الفرد الذي تحصل على شهادة البكالوريا و يتلقى تعليمه في الجامعة في تخصص من التخصصات .

# الفصل الأول

الرياضة

الفصل الأول : الرياضة

1-تعريف الرياضة :

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة، بغض النظر عن درجة تقدمه، تخلف هذا المجتمع ولقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وإن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها ( الخولي، 1996، ص 5)

تعرف الرياضة على أنها نشاط بدني يتضمن مهارات أو مجهود بدني، غالبا ما يمارس ضمن إطار محدد من القواعد لتحقيق هدف معين، سواء كان ذلك بشكل فردي أو جماعي . الرياضة تمارس ليس فقط من أجل المتعة والترفيه ولكن لتحقيق فوائد صحية وجسدية وعقلية . Eeather , 2023 , p 1.

ما هي الرياضة ؟ إنها نشاط بمعنى آخر هي عمل يستمر أو يتكرر ولكن من أي نوع ؟ إنها نشاط بدني ليس أن العقل لا يلعب أي دور فيه ( لأن لا يصبح بعد ذلك نشاط، او لن يكون بشريا بعد ذلك ) و لكن بالمعنى أن قدرات الجسم ، قوته، سرعته، مهاراته، قدرته على التحمل، هي التي تحتل المرتبة الأولى فيه

( Comte -sponville ,2021,P8 )

" الرياضة هي ظاهرة اجتماعية واقتصادية في طريق النمو والتي تساهم في إنجاز أهداف إستراتيجية للتضامن ورفاه الإتحاد الأوروبي " ( Commission européenne ,2007,p6 )

تعرف الرياضة لغة بأنها عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز أو تطوير المهارات .وكلمة رياضة يشار إليها في اللغة الانجليزية والفرنسية Sport، وفي اللاتينية disport، والأصل الإتيولوجي لها هو disport، ومنها التحويل والتغيير . و لقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم واهتماماتهم إلى التسلية والترفيه من خلال الرياضة .

و يعرف ماتيفيف Matveyev الرياضة بأنها نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمن أقصى تحديد لها، وبذلك فإن ما يميز الرياضة هو قياسها على فكرة النشاط التنافسي (د.فاضلي ، 2011، ص247)

. إن الدستور الجزائري اعتبر الممارسة البدنية سواء اللعبة أو الرياضة ذات أهمية من خلال مجموعة من المواد وفيما يخص الألعاب والرياضات التقليدية فجاءت وكالاتي:

المادة 55 : الألعاب والرياضات التقليدية هي نشاطات بدنية ورياضية وهي مربوطة بالموروث الثقافي الوطني ويعمل على تنمية القدرات البدنية . والانفتاح التقني والثقافي للمواطنين . الدولة والجماعات المحلية وكذلك كل شخصية فيزيائية أو معنوية ذات الحقوق العامة أو الخاصة تسهر على الحفاظ والتنمية والتمتين للألعاب والرياضات التقليدية . ( عمور، 2015، ص 5 )

يمكن وصف الرياضة بأنها نشاط منظم غالبا ما يتضمن قواعد، واستخدام إستراتيجية ونوعا من منافسة . عندما يشارك الأفراد في هذا النوع من النشاط المنظم يشار إلى ذلك بمشاركة في الرياضة . ومن المثير للاهتمام أن هناك قدرا كبيرا من الأبحاث التي تم تكريسها لتقييم معدلات المشاركة في الرياضة عبر مراحل الحياة ومع دعم كبير للنتائج الإيجابية البدنية والنفسية الاجتماعية المرتبطة بالمشاركة المنتظمة.(Hackfort, 2019,p285).

## 2- تأثيرات الرياضة

### 2-1- التأثير الفسيولوجي والعصبي :

دراسة فسيولوجيا التمارين والرياضة تتطلب تعلم المفاهيم المرتبطة بنوعين مختلفين من التمارين .يحاولالفسيولوجيين الرياضيون أولا فهم كيفية استجابة الجسم لتمارين منفرد مثل الجري لمدة ساعة على جهاز المشي أو خلال جلسة تدريب القوة .هذه الاستجابة للتمرين المنفرد أو التمرين الحاد تعرف بالاستجابة الحادة aiguë .الاهتمام بالاستجابات لتمارين حاد يعني دراسة الاستجابات الفورية للجسم لتمارين منفرد . هذه الخطوة ضرورية لفهم التكيفات المزمدة أو تأثيرات التدريب، أي التي تحدث بسبب تكرار التمارين بانتظام، كما هو الحال بالنسبة لوظيفة القلب والاعوية الدموية بعد ستة أشهر من التدريب على التحمل.

في الواقع والهدف الرئيسي لفسيولوجيا الرياضة والتمارين البدنية هو تحديد كيفية استجابة الجسم للضغط الناتج عن تكرار التمارين . عندما تقوم بتمارين منتظمة لعدة أسابيع، يتكيف جسمك . هذه التكيفات الفسيولوجية والتي تظهر بعد تعرض دائم للتمرين تتحسن قدراتك وأدائك زرع تدريب القوة ،تصبح عضلاتك أقوى ،مع التدريب الهوائي يصبح قلبك ورتنيك أكثر كفاءة وتزداد قدرتك على التحمل هذه التكيفات عالية التخصص وفقا لنوع التدريب الذي قمت به ( Larry kenney ,2017 ,p 3 ) .

ممارسة التمارين البدنية المعقولة تعزز تبادل الغازات التنفسية مما يسمح بامتصاص أفضل للأكسجين، تنشيط مضخة القلب، تعلمنا كيفية تعبئة أقصى عدد ممكن من العناصر العضلية لجهد معين يمكن أن يقلل تدريب التحمل من عتبة التعب لدينا عن طريق تعديل قدرات بعض العضلات (ذات الألياف المعروفة بالألياف بطيئة الانقباض)، يزيد من مقاومة الأربطة والأوتار عن طريق تحفيز النسيج الليفي، يقوي العظام عن طريق مضاعفة ترابطها حيث تحدث عملية تمعدن الهيكل العظمي أساسيا خلال الطفولة والمراهقة، ينظم وظائف الجهاز الهرموني، محفزاً هرمون النمو وأيضا الأنسولين والجلوكاجون، المدرات الطبيعية التي تحد من فقدان الماء والأدرينالين التي تنشيط القلب وتحفز الجهاز العصبي المركزي، يعزز الحركة المعوية، يحسن المعنويات أيضا بينما تكون الأدوية النفسية فعالة فقط في 65٪ من الحالات فإن الرياضة هي مضاد طبيعي للاكتئاب على الأرجح من خلال تنشيط وتنظيم الجين الذي يوجد في الحصين وهو هيكل دماغي تحت القشري (vgf). (Orgeret , 2008,p12)

التدريب الهوائي المنتظم يحمي من أمراض القلب، يساعد على انخفاض ضغط الدم، التدريب يقي من مرض السكر من النمط الثاني، التدريب يقي من هشاشة العظام، التدريب يقوي العضلات، يستهلك ساعات حرارية ويحافظ على الوزن، يقي من فقد الكتلة العضلية ويبطئ من عمليات الشيخوخة، يساعد على المرونة . في مايو 2010، قدم الفسيولوجي كريستيان روبرتس وزملاؤه من جامعة كاليفورنيا تقريرا أن اللياقة البدنية والنجاح الأكاديمي يسيران جنبا إلى جنب حيث قام الباحثون باختبار كفاءة اللياقة البدنية ل 1989 طالبا في الصف الخامس والسابع والتاسع عن طريق مدى سرعتهم في الركض (أو المشي) لمسافة ميل واحد وقياس مؤشرات كتلة الجسم ( BMI ) الخاصة بهم و تم قام الباحثون بربط هذه المقاييس البدنية مع درجة الطلاب في الاختبارات المعيارية..حقوقدرجات أقل في إختبارات الرياضيات والقراءة واللغة مقارنة بالطلاب الذين لديهم مستويات لياقة بدنية أعلى. (Ayan , 2010 ,p 43-44)

يؤدي التنفيذ المتكرر لمهمة حركية معينة إلى تنظيم الهياكل الدماغية القشرية وتحت القشرية المشاركة في التنفيذ. يؤدي التعلم الحركي إلى تغييرات في اللدونة العصبية في الدماغ، وبالتالي فإن الأداء الرياضي يعزز إعادة التنظيم العصبي الوظيفي للدماغ ولا يعزز فقط فسيولوجيا العضلات . توافرت طرق التصوير العصبي الوظيفي والأساليب العصبية التصويرية خلال الثلاثين عاما الماضية لتوثيق هذه التغييرات في اللدونة العصبية بشكل غير جراحي في الجسم الحي. ( carlstedt ,2019,p28-29 )

في عام 2014، حصل الباحثون في اليابان على فرصة لفحص مدى كفاءة جميع تلك الممارسات في تحسين دماغ "تيمار" . قاموا بمسح دماغه باستخدام جهاز الرنين المغناطيسي الوظيفي بينما كان يدور كاحله الأيمن

باتجاه عقارب الساعة أو عكس اتجاه عقارب الساعة كل بضع ثوان . بالمقارنة مع ثلاثة لاعبي كرة قدم محترفين آخرين، واثنين من السباحين البارزين ولاعب كرة قدم هاو قاموا بنفس المهمة، وجدوا أن نشاط الدماغ أثناء هذه المهمة كان أقل في لاعبي كرة القدم مقارنة بالسباحين ز وأقل في لاعبي كرة القدم المحترفين مقارنة، وكان الأقل بشكل عام في دماغ " نيمار " .

يعتقد الباحثون أن هذا النمط الفريد من نشاط الدماغ يأتي من سنوات ممارسة نيمار للعب حافي القدمين مع ما يقرب من 50 نوعا مختلفا من الكرات . لقد تغير دماغه . تم تعزيز الروابط بين الخلايا العصبية . المنطقة من الدماغ التي تتحكم في قدميه أصبحت أكبر لكنها أيضا أكثر كفاءة. (Katwala,2016,p61).

### 2-2 التأثير النفسي:

قام علماء النفس والاطباء بدراسة التمارين الرياضية كعلاج بديل للاكتئاب لمدة لا تقل عن 30 عاما .كانيلومنتال احد الرواد في هذا المجال في الثمانينات، أثناء بحثه عن كيف تساعد التمارين الرياضية المرضى الذين يعانون من امراض القلب والأوعية الدموية، لاحظ هو وزملاؤه فائدة ثانوية غير مقصودة : بدأ أن ممارسة الرياضة تحسن من مزاج الناس وتقلل من أعراض الاكتئاب (Ayan, 2010,(p43-44)

تركز البرامج التدريبية في الوقت الحالي اهتمامها على تنمية وتعزيز الجوانب النفسية للدور الذي تلعبه في أداء وإنجاز الرياضي ويشير سكينر " ان المخطط الواعي لبرامج إعداد الرياضيين هو الذي يضع الإعداد النفسي موضع التقدير والاهتمام وذلك لتنمية الدوافع والمهارات العقلية والسمات الانفعالية في نوع النشاط الممارس" (دودو , 2012 , ص89)

إن النشاط البدني الرياضي يشجع و يكمل عملية التنشئة و الاندماج الاجتماعيين بحيث يسمح للمراهق بالاحتكاك مع الآخر و مع الجماعة و يضعه في مواجهة مختلف الوضعيات العلائقية , كما تسمح الرياضة بتوجيه عدوانية المراهق توجيهها ايجابيا نحو احترام الخصم و المنافس و تصحيح الأخطاء و تقبل الانهزام و ممارسة الرياضة في سن المراهقة .

وفي دراسة قامت بها ( هيا مسعد و نعبود 2010) حول بعض السمات الشخصية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية واللواتي بلغ عددهن 60 طالبة 30 ( ممارسة للرياضة و 30 غير ممارسة) ، وجدت أنهن كفروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية في بعض السمات الشخصية المتمثلة في الانفتاح والانبساط والمقبولية ،والتي تظهر في النشاط والانفعال، والتعاون والقوة

والحماسة والجرأة والشجاعة والمغامرة وتحمل المسؤولية الحرص والمثابرة، وحب الاستطلاع والثقة بالنفس والقيادة والاستقلال والمبادرة.

كما أن ممارسة الرياضة في إطارها التربوي الأثر الهام على الحياة لانفعالية للفرد يتغلغل على أعماق مستويات السلوك والخبرة حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماتها النفسية فقد أشار رائد علم النفس الرياضي "أوجليفي" في دراسة أجراها على 1500 من الرياضيين أوضحت أن للتربية البدنية التأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة لتحقيق وإجراء أهداف عالية لأنفسهم وغيرهم.

- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.

- اكتساب مستوى رفيع من الكفاءة النفسية المرغوبة مثلا الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض في التوتر و انخفاض في التعبيرات العدوانية. ويرى كل من سوفورب و كريس و أليسدونفال , 1990 أن عدوانية المراهق الناتجة عن التغير المورفولوجي والنفسي تزداد في هذه المرحلة، وأن كبحها وإيقافها قد يؤدي إلى الإحباط أو خطر الانفجار , وتركه حراً يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الحالة، وعليه يشير إلى إن الرياضة هي النشاط الوحيد الذي أخذ بعين الاعتبار توجيه هذا السلوك واحتوائه في حدود معينة كما أن التنافسية وبمثابة استجابة لتفاعل دافعين أساسين موجهين لسلوكهما الحاجة الثابتة لتنمية الاستعدادات , وحاجة الأفراد الدائمة لتقييم قدراتهم وأرائهم وانفعالاتهم .

كذلك فالمراهق يتعلم من الرياضة اكتساب مهارات جديدة مفيدة في حياته وتعتبر مادة ووسيلة للترويح عن النفس وعلاج مجاني للضغوط. وعن فوائد ممارسة الرياضة العلاجية تشير مريم سليم, 2002 إلى إنها مناسبة لعلاج الخجل لدى المراهقين ذلك لأن تحسين الأداء الحركي وزيادة السيطرة على الجسد في هذا الإطار يمكن أن تشجع المراهق الخجول على التنافس الايجابي مع الآخرين وعدم السماح له بالانزواء والانسحاب لذا ينبغي إشراكه في النشاطات التنافسية كي يستعيد ثقته في نفسه خصوصا بعد التعرف على نقاط القوة عنده واستغلالها ايجابيا . وتحمل الأنشطة الرياضية الصدارة من حيث أهميتها الترويحية العلاجية لما فيها من فوائد للمرضى نفسيا أو جسما بما يتلاءم مع حالاتهم المرضية من خلال تحقيق الاسترخاء النفسي والعضلي للفرد الذي يعاني من القلق و الإسهام في إعادة التوازن النفسي له وتقبله لمرضه ولذاته وللآخرين عن طريق إشباع حاجاته للإنجاز و اثبات الذات بإدماجه في الجماعات مما يزيد قدرته على التفاعل الإيجابي. (دودو , 2012, ص90)

تزيد الرياضة من قوة الإرادة والمثابرة بشكل كبير لدى الأفراد، تعالج مشكلة الأرق ومشاكل النوم، الابتعاد عن جميع الأفكار السلبية التي تجلب الطاقة السلبية، الوقاية من الاكتئاب الذي يكون في مرحلة متوسطة، تعمل الرياضة على تخفيف نوبات الغضب التي تعاني منها بعض الأفراد ' خصوصا إذا مارس من تمارين التهدئة التي تعمل على الربط بين الجسم والعقل .

إن ممارسة أنشطة رياضية تكسب الفرد رجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي يستطيع إن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويؤثر ويتأثر به وهذه اكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع (باهي , 2002 ص 103 ) .

قام فريق من الباحثين الدوليين بفحص 25 من أكثر التجارب صرامة، وخلصوا إلى إن التمارين الهوائية المتوسطة إلى الشديدة تحت لإشراف مهني " experimental bias",تعتبر علاجاً فعالاً للاكتئاب (2010 ,P43-44, Ayan)

تشير العديد من الدراسات إلى أن الإيروبيك يمكن أن يقلل من التوتر، الاكتئاب والقلق، تظهر الدراسات إن 3 أمريكيين من أصل 10 و 4 كنديين من أصل 10 الذين يمارسون الرياضة بانتظام يتعاملون بشكل أفضل مع المواقف المجهدة، لديهم ثقة أكبر في أنفسهم، أكثر نشاطاً وأقل اكتئاباً وتعباً من أولئك الذين يمارسون الرياضة بشكل أقل. في استطلاع أجرته gallup (2002) مكتب استطلاع أوروبي مقره بروكسل يقوم دراسات وتقييمات لأصحاب القرار الأوروبي في الشأن السياسي) كان الأشخاص الذين لا يمارسون التمارين مرتين أكثر عرضة للإفصاح بأنهم " غير سعداء"(Myers,2004,p 547).

نعلم جميعاً أن أي نشاط رياضي هو مصدر لا ينضب للرفاهية البدنية . ومع ذلك، نعلم أيضاً أنه يوفر لنا شعوراً "بالشعور الجيد" ومما يعني أنه يمكن ان يعزز رفاهيتنا النفسية . في، الواقع تظهر مجموعة متسقة من الأبحاث أن النشاط والعقلية والتي تعتبر ضرورية لرفاهيتنا اليومية ويمكن أن تحسن جودة حياتنا . على سبيل المثال، لقد تم إظهار أن التدريب ثلاث مرات في الأسبوع يقلل من القلق والأعراض المرتبطة بالاكتئاب، بينما يعزز المزاج الأساسي للفرد ومفهوم الذات ( أي الصورة التي يصنعها الشخص لنفسه ) . بعبارة أخرى، عندما نتدرب أو نلعب الرياضة، نحس أنفسنا أكثر عاطفياً وجسدياً(Dominicis,2017,p1) .

التمرين البدني ضروري أثناء الحجر الصحي لأن المحافظة على الوظيفة الفسيولوجية لمعظم أعضاء الجسم يساهم بمواجهة العقاب العقلية البدنية الناتجة عن التباعد الاجتماعي، وقلة الحركة التي سببها فيروس كورونا . ففي حالات الحجر المنزلي الذاتي يكون جسمنا وعقلنا بحاجة إلى التمرين البدني للعمل بشكل صحيح وللمحافظة على المناعة، وعلى المساهمة في تقويتها ولأنها تؤدي دوراً مهماً في تقوية جهاز المناعة، زفي

تخفيض احتمال التعرض لالتهابات وفي للقدرة على الشفاء والتعافي بشكل أسرع في حال التعرض للإصابة (بن شميصة, 2022, ص 01 )

أصبحت ممارسة الرياضة رمزاً لـ "الصحة الجيدة" فهي تبرز أهمية الرفاهية الجسدية والجمالية والاهتمام بتحسين الصورة الذاتية التي تتضمن قصة أخرى غير قصة النظافة. تتعلق بالجوانب الاجتماعية نمط الحياة وقواعده الحديثة (Depiesse , 2016 , p 37) .

### 3- أخلاقيات الرياضة:

كثيراً ما نسمع في أدبيات الرياضة أن "الرياضة أخلاق" و "تربية"، عن "روح رياضية عالية"، لاعب منضبط ومصطلح الانضباط التكتيكي والتي تتبع من مصدر أخلاقي داخلي أو إتيقي يدل على ارتباط السلوك الأخلاقي في الممارسة الرياضية كفعل وجب التقيد به أو كشرط لكي نوثق من مجموع حركات هوائية منظمة في إطار تمارين متكررة كقانون طبيعي يمتاز به الإنسان اللاعب homo ludens تهذب سلوكه تشبع رغبات الطفل الداخلي أو استثمار سوي للطاقة النفسية وتغليب نزعة الحياة على نزعة الموت ويتعلق بالمكان (topophilie).

بالإضافة إلى ذلك، تحتوي البيئة الرياضية على معايير وضغوطات فريدة لذلك ليس من المستغرب أن الكثيرين يعتقدون أن معرفة الوسط الرياضي ضرورية لمعالجة الرياضيين بشكل فعال. علاوة على ذلك، نما البحث في علم النفس الرياضي بشكل كبير في العقود القليلة الماضية، وهناك الآن الكثير من الأعمال لإبلاغ أفضل الممارسات والاعتبارات الأخلاقية مع الرياضيين. ليس من الحكمة، إن لم يكن غير أخلاقي، للأخصائيين النفسيين العمل مع الرياضيين دون فهم النظرية والبحث الخاص بالرياضة. .أوصي بأن يعي الممارسون الذين يستخدمون مصطلح استشاري علم النفس الرياضي على أن يتصوروا أن عملهم مع الرياضيين هو " الترويج والحفاظ على الصحة النفسية والبدنية " والتي تشمل التدخلات التي تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي مع التركيز أيضاً على " الوقاية والتقييم وتحسين الصعوبات الشخصية أو صعوبات الأداء " من خلال تطبيق تقنيات عيادة مناسبة لمعالجة الاضطرابات السلوكية والعاطفية (Marks, 2022,p25)

4- الأخصائي النفسي الرياضي وأدواره :

ممارسات عمل الأخصائي النفسي الرياضي سواء بواسطة المدرب أو الأخصائي النفسي المعتمد تتضمن مكونين أوليها : ذو طبيعة تعليمية، وثانيها : ذو طبيعة إكلينيكية .فعلى سبيل المثال فإن الأخصائي النفسي الرياضي يستخدم مبادئ التعلم لمساعدة الرياضي في معرفة كيف يستخدم أسلوب التصور والاسترخاء بفاعلية.

و حتى تتسنى مساعدة الأخصائيين النفسيين في الالتزام بأخلاقيات المهنة فإن جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضة والنشاط البدني ( NASPSPA ) أصدرت مجموعة من المعايير الأخلاقية يجب أن يلتزم بها أعضاء هذه الجمعية عند تقديم خدماتهم، وأمكن تلخيص هذه المعايير في تسعة مبادئ :

- يجب أن يتحمل الأخصائيون النفسيون الرياضيون مسئولية نتائج أعمالهم، وأن يبذلوا كل جهدهم لضمان تقديم الخدمات على النحو الصحيح.

- إن كفاءة الأخصائيين النفسيين الرياضيين تتمثل في تقديم الخدمات واستخدام الطرق والأساليب التي تأهلوا لكيفية استخدامها من خلال التدريب والخبرة.

-إن المعايير الأخلاقية والقانونية للأخصائيين النفسيين الرياضيين ترفض اشتراكهم في ممارسات تتعارض مع المعايير الأخلاقية أو القانونية .

-يجب أن يقرر الأخصائيون النفسيون الرياضيون بدقة وموضوعية مستوى تأهيلهم وانتسابهم المهني .

-يجب أن يكون الأخصائيون النفسيون الرياضيون مؤتمنين على المعلومات التي يحصلون عليه من الأشخاص أثناء عملهم .

-يجب أن يحترم الأخصائيون النفسيون الرياضيون النظرة المتكاملة لوحدة الإنسان، إضافة إلى تحقيق سعادة ورفاهية الأشخاص والمجموعات التي يتعاملون معهم .

-يجب أن يتحلى الأخصائيون النفسيون الرياضيون بالوعي والفهم لاحتياجات واهتمامات الزملاء في الرياضات الأخرى.

-يجب أن يستخدم الأخصائيون النفسيون الرياضيون أساليب التقويم الأكثر حداثة والأفضل نفعا للرياضيين الذين يتعاملون معهم .

إن البحوث التي يقوم الأخصائيون النفسيون الرياضيون بتنمى إلى مجال البحوث الإنسانية وعلم النفس، ومن ثم الاهتمام الأول هو تحقيق ما هو نافع وذو فائدة للمشاركين في ضوء قواعد المجتمع والمعايير المهنية

( راتب، 2007، ص 30-32)

أخلاقيات علم النفس الرياضي قد تم تقنينها بشكل واضح، جمعية علم النفس الرياضي التطبيقي (aasp)، التي تأسست في عام 1986 والتي ينتمي أعضاؤها من 38 دولة مختلفة خارج أمريكا الشمالية " قد وضعت ستة مبادئ عامة (الكفاءة، النزاهة، المسؤولية المهنية والعلمية، احترام حقوق الناس وكرامتهم، الاهتمام برفاهية الآخرين المسؤولية الاجتماعية ) بالإضافة إلى 26 معياراً أخلاقياً عاماً تغطي مجموعة واسعة من المواضيع بما في ذلك التحرش، سوء استخدام النفوذ، المقايضة، الرسوم، والموافقة المستتيرة . يوجه موقع aasp الزوار التواصل مع رئيس لجنة الأخلاقيات البحث إلى محرر مجلة علم النفس الرياضي، ينتمي أعضاؤها من 73 دولة ومنطقة، تستخدم مدونة أخلاقيات تعتمد بشكل كبير على المبادئ العامة الستة لـ aasp (Baron,2013, p194).

يمكن للأخصائي النفسي الرياضي أن يؤدي عدداً من الأدوار المختلفة في تدريب تحسين الأداء، وبناء الفريق، وتطوير المهارات الاجتماعية، والتدريب على إدارة نمط الحياة، والتعامل مع الإصابات وتعليم المدربين . في كل من هذه المجالات، تعد هذه الاعتبارات الأخلاقية المتعلقة برفاهية الرياضي، وفهم الكفاءة، والسرية ذات أهمية قصوى ويجب إن تشكل نمط العمل الذي يعتمده الأخصائي النفسي الرياضي (Bull , 1991,p190)

### 5- الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي :

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي أن التفوق في رياضة معينة مرهون -إلى حد كبير - بمدى ملائمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة . ( راتب، 2007، ص 42 )

تبين أن الرياضيين يظهرون خصائص شخصية إيجابية أكثر من غير الرياضيين مع تأثير أفضل على صحتهم العقلية . فيما يتعلق بنموذج الشخصية ذو العوامل الخمسة ( العصابية، الانبساط، الانفتاح على التجربة، القبول، والضمير) يظهر الرياضيون درجات أعلى في الانبساط والضمير وأقل في العصابية، وفي ذلك لا يظهرون اختلافات في الانفتاح على التجربة والقبول، تم استخدام نموذج العوامل الخمسة لدراسة البينية بين الرياضيين ومدربيهم .

في نموذج الاعتماد المتبادلتين الشركاء فيما يتعلق بالانبساط والانفتاح بين المدربين والرياضيين . تم اكتشاف علاقات بين الأفراد إيجابية عندما كان الشركاء يتمتعون بدرجات عالية من الضمير وسمات القبول المفضلة . تمت دراسة الرياضيين ذوي المخاطر العالية فيما يتعلق بنموذج السمات الخمسة ووجدوا أنهم يحصلون على

درجات أعلى في الضمير والطاقة (الانبساط) والاستقرار العاطفي (أقل العصابية) مقارنة بغير الرياضيين وإلى درجة أقل من الرياضيين غير المخاطرين . حصل الرياضيون غير المخاطرين على أعلى الدرجات في الانفتاح ( Baron,2013, p54).

في نفس السياق ، لاحظ singer أن لاعبي البيسبول الجامعيين يتميزون عن لاعبي التنس في بعض خصائص الشخصية حيث أظهر لاعبو التنس رغبة أكبر في التفوق ، و رغبة في المضي قدما و قدرة على تحليل الخصم أعلى من لاعبي البيسبول ، لكنهم كانوا أقل قبولا للنقد . (Cox,2005 , p144)

قد يعاني الرياضيون أيضا من عوامل متعلقة بالأداء تزيد من رغبتهم في تحقيق المثالية الجسدية المحددة وعدم الرضا بالجسم (... متطلبات الوزن لرياضتهم) في المقابل يمكن أن تزيد ممارسة الرياضة من تقدير الجسد ووظائفه (تحسين صورة الجسد)، حيث يقدر الأفراد أجسامهم لكيفية أدائها للوظائف، بدلا من المظهر (Burgen ,2023, p10)

يجب على المدربين المهتمين بالرفاهية البدنية لمن يديرونهم أن يكونوا حريصين بشكل خاص على سلوكيات الرياضيين من النمط A قليلا الشكوى من العمل الشاق، ويشعرون بتعب أقل من الرياضيين من النمط B بعد حصص التدريب ويستمررون في اللعب رغم الإصابات . ومع ذلك، بمجرد إصابتهم، يقيم الأطباء الرياضيين النمط A على أنهم يحرزون تقدما أسوأ من المتوقع خلال فترة علاجهم . الرياضيون من النمط A غير الممتثلين ينسبون مسؤولية إصابتهم لأنفسهم، ويرونها كحالة يجب محاربتها، ويعبرون عن غضبهم أكثر من الرياضيين المصابين الآخرين ( Russel ,1993,p170-171 )

### 6-الرياضة في الجامعة :

تولي الوزارة التعليم العالي اهتماما كبيرا بالنشاطات الرياضية في الحرم الجامعي حيث قامت باستصدار قرار وزاري رقم 105 المؤرخ في تاريخ 23 أكتوبر 2023 يحدد حقوق وواجبات الطالب الرياضي بما يخص تكييف ممارسته للرياضة مع نشاطه البيداغوجي وحصوله على بطاقة الطالب الرياضي المستحدثة سنة 2024 التي من خلالها يمكن تصنيفه إلى ثلاث مستويات : رياضي المستوى العالي، رياضي النخبة ورياضي ممارس .

تشجع الجامعة على ممارسة الرياضة عن طريق نشر برنامج الأنشطة الرياضية السنوية المسطرة من طرف مديرية الحياة الطلابية بالوزارة الوصية وتقديم إعلانات وفتح أبواب التسجيل وإقامة أيام مفتوحة للتعريف على نوع الرياضات التي تسنح الفرصة للطالب الجامعي من المشاركة فيها عن طريق سلسلة عمليات انتقاء بإقامة

دورات رياضية مختلفة و انتدابات مباشرة لأحسن اللاعبين الممارسين والمنخرطين الذين ينشطون في الفرق الرياضية لمختلف البطولات المدنية ذووا الأداء التنافسي الفعال في في العديد من الرياضات الموازية وغير موازية، الجماعية والفردية.

يضاف إلى ذلك الأنشطة الرياضية التي تنظمها المديرية الفرعية للأنشطة العلمية، الثقافية والرياضية التي تختص بها مصلحة الأنشطة الرياضية والترفيهية في كل سنة دراسية في الهياكل الرياضية الموجودة بالجامعة من قاعات رياضية تابعة للمديرية الفرعية للأنشطة (قاعة كمال الأجسام والفنون القتالية، قاعة الإيروبيك وقاعة تنس الطاولة والشطرنج ) بفتح انخراط سنوي للطلبة عموما والإقامات الجامعية التي تأوي الطلبة المقيمين من جهة أخرى التي تديرها مديرية الخدمات الجامعية والتي تحوي قاعات متعددة الرياضات

تشارك كلا الهيئتين في نوع أغلب الأنشطة المنظمة والمشاركة فيها على مدار السنة تحت شعار المدينة الجامعية سكيكدة وينفرد رؤساء المصالح في إقامة الأنشطة الرياضية المخددة لأيام الوطنية التاريخية والتي تتخللها توزيع جوائز تشجيعية للفائزين بالمراتب الثلاث الأولى .

وجب أن نشير كذلك إلى وجود مكتب الرابطة الولائية للرياضة الجامعية التابعة للفدرالية الوطنية للرياضة الجامعية والتي تدير الأمور التقنية في البطولات الوطنية التي تشارك فيها المدينة الجامعية سكيكدة ولكن الشيء الذي تتميز به الرابطة كونها تشارك في بطولات مؤهلة إلى البطولات الدولية الجامعية ضمن فريق المنتخب الوطني الجامعي .

إن الهدف الرئيسي من هاته الأنشطة الرياضية الجامعية الموجهة للطلبة هي التنشيط بصفة عامة وتشجيع الممارسة الرياضية لما تحتوي من آثار إيجابية علة صحة الطالب البدنية والنفسية المعرفية واكتشاف المواهب وفتح فرص الاحتكاك بين الطلبة من مختلف جامعات الوطن في جو من المنافسة والترويحوالأهم هو الروح الرياضية .إن عمل الأخصائي النفسي في الرياضة في الجامعة هو مرافقة الرياضيين في كل البطولات الرياضية ليس فقط كمعالج وإنما كمربي رياضي éducatuer أيضا حيث أن يقدم الكثير من الدعم السيكولوجي وخلق المناخ التحفيزي للاعب والفريق وذلك بتطبيق جملة من التقنيات الخاصة بالتحضير النفسي والعقلي مثل تقنيات الاسترخاء، التصور، التأمل، اليقظة الذهنية..الخ

و لقد أكد وزير التعليم العالي القرار الوزاري على ايلاء الاهتمام بالتحضير النفسي للطلبة الرياضيين إضافة إلى التحضير البدني والتدريب وأن تتحمل الجامعة مسؤولية المهمة المنوطة في القرار 205 الأخير " المادة 8 :... التأطير الرياضي من قبل أساتذة وطلبة معاهد وأقسام علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة في

بعض التخصصات: تحضير بدني، تدريب رياضي نخبوي، محضر نفسي" (القرار 205 المؤرخ بتاريخ 23 أكتوبر 2023) بالإضافة إلى العمل العيادي من مقابلة للطلبة بصفة عامة وللرياضيين بصفة خاصة مثل علاج الاكتئاب، الضغوط، قلق الامتحان..إلخ. كل هاته التحديات تضاف إلى الطالب الجامعي من دول أجنبية التي تزاول دراستها بالجزائر في إطار اتفاقيات ومنح دراسية يستفيد منها طلبة غالبا من : فلسطين، اليمن، الصحراء الغربية، أوغندا، الموزمبيقي، تشاد، مالي...إلخ

من المهم في دراستنا هذه تبيان الخلفية النفسية، الثقافية والسوسيو -إيكولوجية التي تتميز بها بعض البلدان الإفريقية خاصة دول جنوب الصحراء مثل بلد الحالة 04 أوغندا. حيث يبين "ريتشارد جستين" رئيس البحث في قسم الصحة العمومية بجامعة أوكسفورد أن الأمراض غير المعدية واضطرابات الصحة العقلية تمثل مشكلات متزايدة في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط (LMICS)، تتفاقم هذه الأمراض مع التوسع العمراني . ويعتقد أن السكان في مرحلة ما بعد الصراع (post-conflict) قد يكونون معرضين للخطر بشكل خاص، يساهم الخمول البدني في ضعف اللياقة البدنية ويرتبط بالتوسع العمراني وكذلك بظهور هذه النتائج الصحية السلبية في منطقة إفريقيا جنوب الصحراء ( Richards, 2014,p2).

من المسلم به الآن على نطاق واسع أن البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط في إفريقيا تعد من النقاط الساخنة عالميا من حيث القابلية العالية للتأثر بتغير المناخ، رغم مساهمتها نسبيا في هذه الظاهرة . وقد أظهرت الدراسات أن تغير المناخ يؤثر على الصحة العقلية نتيجة اضطراب الهياكل الاجتماعية والاقتصادية التي تعتمد عليها الشعوب من أجل الصحة الجيدة ( Atwol, 2022,p86).

و لمعالجة التحديات المذكورة أعلاه والتفاعلات بين البشر وبيئتهم، وبين العوامل السوسيوولوجية والبيئية بشكل عام، حظي ما يسمى بالنهج السوسيوإيكولوجي بمتابعة أوسع يقوم هذا النهج على أنه لا يمكن فهم السلوك البشري إلا من خلال فهم تفاعلات الناس مع بيئتهم المادية والسوسيوولوجية، وفي هذا الإطار يتم تمييز مستويات مختلفة من التأثير على سلوك الشخص ويمكن تقسيمها إلى عوامل شخصية (مثل العمر، الجنس، الانتماء العرقي...) وعوامل اجتماعية وبيئية ( مثل : البيئة المادية، البيئة الاجتماعية، بيئة السياسات )

( Van den Bosch,2018, p241).

مما سبق يقتضي إدماج الرعايا الأجانب في النشاطات الرياضية لتعزيز الصحة النفسية والتناسق النفسي مع الذات والمجتمع خاصة في الإقامة الجامعية التي يقيمون فيها.

# الفصل الثاني

## الصحة النفسية

1 مفهوم الصحة النفسية :

يعرفها ادولف ماير وهو اول من استخدم هذا المصطلح على انها نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السواء وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية، فالصحة النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا، كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة (بوحفص، 2023، ص 227).

"و يمكن تعريفها أيضا أنها عملية معقدة تتضمن جوانب عدة مثل: الرفاهية، الرضا، التوازن، والقدرة على تكوين علاقات لإعطاء معنى للحياة وكذلك القدرة على إدارة الحياة اليومية والنشاط المهني ليُشعر بصحة نفسية، وليس من الضروري تقديم كل هذه الصفات وهذه العواطف في نفس الوقت وبنفس الأبعاد (لونيس، 2021، ص 50).

حين جاء تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO) ليؤكد على أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من أعراض المرض النفسي وإنما هي حالة ايجابية من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية تتمثل في التمتع بصحة العقل وسلامة الحواس وسواء السلوك، فالخلو من الاضطرابات لا يعني الصحة سواء كانت بدنية أو نفسية (العقون، 2021، ص 138)

كما يعرفها "فوزيجبل" الصحة النفسية هي تلك الحالة التي تتسم بالثبات النسبي، والذي يكون فيه الفرد متمتعاً بالتكيف مع نفسه ومع بيئته ومتسماً بالاتزان الانفعالي، وأن يشعر بالسعادة والرضا وتكون لديه القدرة على تحقيق ذاته، ويضع لنفسه مستوى من الطموح يتفق مع إمكانياته وقدراته، كما لديه القدرة على معرفة إمكانياته واستثمارها في أمثل صورة ممكنة (بن يحي، 2020، ص 188-189 )

عرفها بطرس بأنها "حالة التكيف والتوافق والانتصار على الظروف والمواقف يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه وبيئته والعالم من حوله." (نورالدين، 2021، ص 25)

تعرف الصحة النفسية بأنها قدرة الرياضي على التعامل مع كافة الظروف والمواقف التي يمر بها بشكل صحي لا يؤثر على صحته النفسية من خلال السيطرة على انفعالاته وغضبه. (الفرطوسي، 2023، ص 32) هي حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين (الزبيدي، 2007، ص 4)

عرف هادفيد الصحة النفسية 1950 بأنها الأداء التام والمتسق للشخصية، فالصحة النفسية هي حيلة عطاءات الشخصية. و عرفها برنارد 1961 الصحة النفسية بأنها تكيف مستمر أكثر مما هي حالة موقفية معينة , أي أن الصحة النفسية للإنسان في حالة تطور مستمر وتناول كافة المراحل العمرية للإنسان .(المطيري،2005، ص 22 )

هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد الرياضي لاعب-حكم-إداري-مدرب-مدرس تربية رياضية متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين من خلال ممارسته أو مشاهدته للأنشطة الرياضية من تدريب ومنافسات , ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياتها لأقصى حد ممكن ... (باهي، 2002 ، ص 19)

الصحة النفسية هي حالة ديناميكية من التوازن الداخلي تمكن الأفراد من استخدام قدراتهم في انسجام مع القيم العالمية للمجتمع .تشمل المهارات المعرفية والاجتماعية الأساسية، القدرة على التعرف على مشاعر المرء الخاصة والتعبير عنها وتنظيمها , وكذلك التعاطف مع الآخرين، المرونة والقدرة على التعامل مع الأحداث الحياتية السلبية والقيام بالأدوار الاجتماعية، والعلاقة المتناغمة بين الجسم والعقل , تمثل مكونات مهمة للصحة النفسية التي تساهم بدرجات متفاوتة في حالة التوازن الداخلي. ( Larsen,2021 , p4 )

### 2-أهمية الصحة النفسية:

الصحة النفسية تؤدي إلى تماسك المجتمع :فالأفراد المتمتعين بصحة نفسية جيدة يتصرفون بالتعاون وتكوين علاقات مع الآخرين والانسجام معهم، مما يجعلهم يد واحدة أمام المشكلات التي تهدد مجتمعهم ويبذلون أقصى جهدهم لمواجهة هذه التهديدات كفريق واحد والعمل على تحقيق التقدم و التطور .

الصحة النفسية تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية : فالصحة النفسية تعمل على الحد من الظواهر الاجتماعية والسلوكيات غير السوية و المرضية و الوقاية منها ومعالجتها،كالمخدرات، العنف، القتل .

(مطاطلة،2017،ص 135)

- فهم الذات : فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته، فهو يعرف ذاته وحاجاتها واهدافها.

- لتوافق: ويعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين حوله بمعنى ان يتوافق نفسيا كي يصل الى التوافق الاجتماعي.

- الخلو من التوتر و الاضطراب :الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب والصراعات المستمرة مما يحقق له السعادة مع نفسه. (الصحة النفسية وتفسير الاضطراب النفسي (بوحفص 2023ص

(231)

الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة الإنتاج وكفايته : حيث أثبتت العديد من الدراسات بأن العاملين الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة عادة ما ترتفع مستويات إنتاجيتهم كما أن نوعية منتجاتهم ذات جودة وإتقان. الصحة النفسية تجعل الأفراد قادرين على التحكم بعواطفهم و انفعالاتهم, مما يجعلهم يتصرفون بالسلوكات السوية و يبتعدون عن السلوكات الخاطئة , إن الهدف النهائي للصحة النفسية هو إيجاد اكبر عدد من الأفراد الأسوياء (الداهري، 2005، ص202)

ترجع أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع إلى تمكن الفرد من مواجهة مشكلات الحياة, النمو الاجتماعي السليم, التعلم الجيد. تدعم الصحة البدنية للفرد تسهم في زيادة كفاية الفرد ورفع إنتاجيته, تقلل من المنحرفين و الخارجين على نظام المجتمع .كما تأتي أهمية الصحة النفسية في التأثير الذي تتركه في الصحة الجسمية للرياضي، إذ أن التعرض للأزمات والضغوط النفسية قد يترتب عليها لإصابة بالعديد من الأمراض ذات المنشأ النفسي كالضغط والسكري و غيرهما، كما يعد الاهتمام بها هدفاً تربوياً بحد ذاته لأهميته في تحقيق مختلف الأهداف التربوية. (الفرطوسي، 2023، ص 33)

### 3- النظريات المفسرة للصحة النفسية

-التحليل النفسي: يتوقف تحقيق الصحة النفسية على مقدار الأنواعى التوافق بين أجهزة الشخصية ومطالب الواقع .ويرى فرويد أن عودة الخبرات المكبوتة يؤثر تأثيراً رئيساً في تكوين الأمراض العصابية وأن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية لله وبوسائل مقبولة اجتماعياً

-الاتجاه السلوكي :الصحة النفسية تعد نتاج العملية التعلم و التنشئة و اكتساب العادات مناسبة وفعالة تساعد الفرد على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج الى اتخاذ قرارات أن سوء الصحة النفسية يعود إلى أخطاء في التعلم الشرطي.

-الاتجاه الإنساني: تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً والطبيعة البشرية خيرة بطبعها وتؤكد انه هناك اتصال وثيق بين مفهوم تقبل الذات والصحة النفسية. (جودة الصحة النفسية)

-النظريات الإنسانية : تؤكد هذه النظريات على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها أو يمر بها وليس كما يدركها الآخرون وإذا كان المرض يحصل على وفق ما يدركها لفرد ، فان الصحة النفسية عند أصحاب هذا المنظور تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً سواء لتحقيق حاجاته النفسية كما عند Maslow. ( 1970-1908)أو المحافظة على الذات كما عند"روجرز **Rogers**". كذلك فان الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعاً لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات فيتحقق إنسانيته مفضلاً عن ذلك يؤكد الإنسانون على إن السلامة أو الصحة النفسية في الدراسات النفسية يجب أن تتوجه إلى الفرد السليم وليس للفرد العصابي أو الذهاني .حيث يرى "روجرز" إن مظاهر الصحة النفسية عند الفرد تكون في حريته على استبصار حل لمشكلاته وفي اختيار قيم تحدد إطاره في الحياة وتعطي معنى لحياته ، أما "ماسلو" فلم يجعل الصحة

النفسية في إشباع الحاجات الفسيولوجية والبيولوجية ، بل جعلها في إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلى رأسها الحاجة إلى تحقيق الذات بوصفها اسمي هذه الحاجات وقد جعل تحقيق الذات دافعا يدفع الانسان لان يكون في مستوى فهمه لنفسه منخلال إدراكه لمعاملة الأفراد المهمين في حياته ومن الأحكام التي يصدرونها عليه.

أما فروم **Fromm** فيرى إن عدم التمتع بالصحة النفسية هو أحد مظاهر الفشل الأخلاقي الذي ينشأ من شعور الفرد بالعزلة وعدم اهتمام الآخرين به ، وشعوره بضغوط الظروف الاجتماعية عليه، حيث إن الفرد ليس كائن منعزل فهو يحتاج إلى الآخرين لإشباع حاجاته المتعددة والحصول على الطمأنينة والأمن النفسي، ليؤكد استمراره في الحياة.

النظريات الوجودية: ويرى أصحاب هذا المذهب إن الصحة النفسية هي أن يعيش الإنسان وجوده، ومعنى أن يعيش الإنسان وجوده هو أن يدرك معنى هذا الوجود، وأن يدرك إمكاناته وأن يكون حرا فيتحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره، وأن يدرك نواحي ضعفه وأن يتقبلها، وأن يكون مدرك الطبيعة هذه الحياة بما فيها من متناقضات وأن ينجح في الوصول إلى تنظيم معين من القيم ليحمله إطارا مرجعيا في حياته.  
(بن يحي، 2020، ص191-192).

### 4- مؤشرات الصحة النفسية:

للصحة النفسية مؤشرات تشير إليها، ودلالات تدل عليها ، وهي مظاهر سلوكية محددة يتوافر كثير منها لدى الفرد الذي يحصل على درجة مرتفعة من الصحة النفسية ونورد هنا بعض العلامات كما ذكرها جاسم محمد وهي:

\* النظرة الواقعية للحياة.

\* تكيف مستوى طموح الفرد مع مستوى إمكاناته.

\* الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد.

\* توافر مجموعة من السمات الشخصية تعتبر كمؤشرات على الصحة النفسية وهي:

الاستقرار العاطفي، اتساع الأفق، التفكير العلمي، مفهوم الذات، المسؤولية الاجتماعية ، المرونة

\* توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية ومجموعة من القيم. (شريفى ، 2016، ص 8-9)

اتفق العديد من العلماء أبعاد الصحة النفسية هي :

التكيف بأشكاله المختلفة : النفسي، البيولوجي، والاجتماعي، الزواجي، الأسري، المدرسي، المهني .

الشعور بالسعادة مع الآخرين : ويكون بحب الآخرين والثقة بهم واحترامهم وتكوين علاقات اجتماعية مرضية،

والسعادة الأسرية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤولية وإمكاناته الذاتية

فهم الذات وتحقيقها : عن طريق تناسب وتجانس مستوى الطموح مع قدرات الفرد والعمل على استثمارها وتحقيقها .(غليط،2021، ص 941 )

لا يتضمن معنى الراحة النفسية أن لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف حاجزا في طريق إشباع حاجاته المختلفة، وفي تحقيق أهدافه في الحياة، فكثيرا ما يصادف هذه العقبات في حياتنا اليومية وإنما الشخص ذو الصحة النفسية هو الشخص الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهم نفسه ويقرها المجتمع .تعتبر قدرة الأفراد على العمل والإنتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية .( الدايري،2010، ص 44)

بعض دلائل وعلامات الصحة النفسية

\*- الراحة النفسية : ان شعور الفرد بالتعب وعدم الراحة والتأزم تجعل حياة الفرد جحيما لايطاق و بالتالي فإنه يشعر بعدم راحة وعدم استقرار، ولكن ليس معنى الراحة النفسية ألا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف في طريق إشباع حاجاته المختلفة وفي تحقيق أهدافه في الحياة فكثير ما يصادف الإنسان هذه العقبات وإنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على التغلب وحل هذه المشكلات وتجاوز العقبات .

\*الكفاية في العمل : تعتبر قدرة الأفراد على العمل والانتاج والكفاية فيهما وفقما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم فالعمل أحد صور النشاط الطبيعي للإنسان وبالتالي الانسان الذي يمارس مهنة ما تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وبالتالي يشعر بالسعادة والرضا .

مفهوم الذات : فكرة الانسان عن نفسه هي النقطة الهامة التي تتركز على شخصيته وهي عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي فالذات تتكون من مجموع ادراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها .وتتميز الصورة الذهنية بأنها ذات أبعاد ثلاثة:

- ذات واقعية :وهي تعني تصور الإنسان لنفسه عن قدراته وامكانياته.
- ذات اجتماعية وهي فكرة الإنسان عن نفسه في علاقاته المفيدة مع الناس يرى نفسه شخصا مرغوبا به، طريقة تعامله مع الآخرين ... الخ

- الذات المثالية: وهي نظرة الفرد الى ذاته كما يجب ان تكون وهذه النظرة تختلف عن الصورة التي يرى فيها نفسه بالفعل .

-تقبل الذات وتقبل الآخرين: وهي ان الفرد الذي يكون لديه ثقة بنفسه ويثق بالآخرين يعتبر أكثر اهتماما ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في أن يدع الآخرين يقودونه الى عوالمهم ويعرضون عليه مشاكلهم ويكون قادرا على التفاعل الايجابي البناء مع الآخرين والأخذ والعطاء معهم.

\*اتخاذ أهداف واقعية : ان الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه مثلاً وأهدافاً او مستويات للطموح ويسعى للوصول اليها حتى ولو كانت تبدو له في أغلب الأحيان صعبة المنال ويجب ان تكون الأهداف والطموح متوافقة مع إمكانياته وقدراته التي يملكها وألا تكون أعلى من إمكانياته حتى لا يتعرض للشعور الدائم بالفشل والإحباط.

\*القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية : ان الشخص السوي هو الذي يستطيع ان يتحكم في رغباته وان يكون قادراً على إشباع بعض حاجاته وان يتنازل عن الذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب أجلاً بعد أثراً وأكثر دوماً .وكلما زادت القدرة على ضبط الذات كلما قلت الحاجة الى الضبط الصادر من سلطة أخرى خارجة عن الذات.

\*القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة : أن الشخص السوي هو الذي يحقق وجوده ككائن حي اجتماعي تعرف بحاجته إلى أفراد مجتمعه وفي تعاونه معهم واضطلاعه بدور اجتماعي من أجل تحقيق حياة أفضل له و لمجتمعه.

\*القدرة على التضحية وخدمة الآخرين: وهي قدرة على ان يبذل وان يعطي ويمنح كما يستطيع ان يأخذ سواء كان ذلك مع أولاده أو مرؤوسيه أو مع أصدقائه أم مع الجنس الآخر وسواء كانت مع جماعات يعرفها وينتمي إليها أم جماعات غريبة.

\*الأعراض الجسمية : في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التكيف هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية فالطب السيكوسوماتي يؤكد ان كثيراً من الاضطرابات الفسيولوجية تكون ناتجة أساساً عن الاضطرابات في الوظائف النفسية.

\*تكامل الشخصية : ويعني الاتساق بين جوانب الشخصية ،والمقدرة على مقاومة الشدائد وتحمل الإحباط.

\*التوجيه الذات (التلقائية – الاستقلالية): وتعني تحديد الفرد لأهدافه بما يتفق مع حاجاته وتعديلها بسهولة عندا لضرورة.

\*إدراك الواقع: ويعني التحرر من مسايرة الواقع دائماً،والحساسية الاجتماعية المعقولة.

\*السيطرة على البيئة: وتعني الكفاءة في الحب، والعمل، واللعب، والعلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات بطريقة فعالة.

\*الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس: ويعني إحساس الفرد بأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء والمواجهة (خوج، 2010، ص 54-55-56)

4-1- الفاعلية الذاتية كمؤشر للصحة النفسية:

الفاعلية الذاتية حسب ' ألبرت باندورا' هي الإيمان بالقدرات الشخصية على مواجهة المواقف من خلال تنظيم وتنفيذ الإستجابات المناسبة. (Ogden jane, 2014,p60)

تشير الفاعلية الذاتية المدركة إلى الإيمان بقدرة الشخص على تنظيم وتنفيذ الدورات المطلوبة من العمل لإدارة المواقف المستقبلية . تؤثر اعتقادات الفاعلية على كيفية تفسير , وشعورهم , وتحفيزهم لأنفسهم وتصرفاتهم .....

يمكن تطوير اعتقادات الناس بخصوص فاعليتهم من خلال أربعة أشكال رئيسية من التأثير:

-تجارب الإتقان : تبني النجاحات اعتقادا قويا في الفاعلية الشخصية للفرد

-التجارب غير المباشرة: التي تقدمها النماذج الاجتماعية رؤية أشخاص مشابهين لهم ينجحون من خلال الجهد المستمر يعزز اعتقاد المراقبين بأنهم يمتلكون القدرة على إتقان الأنشطة القابلة للمقارنة

-الإقناع الاجتماعي .

- تحسين الحالة البدنية وتقليل التوتر والميل العاطفي السلبي وتصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات الجسدية. (Bandura , 1995,p4)

الدراسة التي أجراها الباحثون مكولي,طالبوت, ومارتيناز 1999 أظهرت أن الشعور المتحسن بالفاعلية الذاتية يمكن أن يكون له دور في بعض آثار المزاج للتمرين . ففي هذه الدراسة جندت الباحثة المشاركين لمجموعة تمرين وعدلت تجربة الفاعلية الذاتية أثناء البرنامج من خلال تزويد المشاركين بتغذية راجعة مخططة عن تزويد المشاركين لمجموعة في شرط الفاعلية الذاتية حققوا أداء أفضل مقارنة بمجموعة الضبط

( taylor ,2003,p100)

تظهر فكرة الفاعلية الذاتية وفقا لنموذج باندورا في العديد من الأبحاث حول الرياضة، تعد الفاعلية المدركة مؤشرا موثوقا للأداء الفردي للرياضيين .بشكل عام مقارنة بالأشخاص الذين يشكون في في قدراتهم، فإن الذين يظهرون فاعلية ذاتية عالية يبذلون جهودا أكبر، وهم أكثر مثابرة ويصلون إلى مستويات أفضل .بالإضافة إلى ذلك، من المنطقي أن نفترض أن الثقة بالنفس الخاصة يمكن أن تمتد إلى مواقف أخرى ,و كذلك إلى الثقة بالنفس العامة . لاتقتصر فوائد الفاعلية الذاتية المدركة على الفرد فقط . المجموعات التي تظهر فاعلية ذاتية جماعية عالية تميل أيضا إلى أن تكون أكثر أداء من تلك التي تظهر فاعلية ذاتية جماعية أقل. يطلق على هذه

الثقة في الفريق مصطلح "الفاعلية الذاتية الجماعية". إذا كن من المهم تطوير الفاعلية الذاتية الفردية لدى الرياضيين ' فإن الفاعلية الذاتية الجماعية تكون أساسية داخل الفريق (Cox,2005,p27)

أظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية سيعيدون ضبط أهدافهم حتى لا يتعرض مستوى الفاعلية لديهم لمزيد من التقويض. إذا تطابق أداء الرياضيين مع أدائهم السابق أو تجاوزه، فإنهم عادة ما يتفاعلون بالرضا ويعيدون ضبط أهدافهم إلى مستوى أعلى لإنشاء معيار جديد لأنفسهم ومع ذلك، يمكن أن يحدث الشعور بالرضا بعد الأداء الناجح. ثملا وجد ميلر علاقة سلبية بين الفاعلية الذاتية العالية ودوافع السباحين التنافسيين عندما تم منحهم أهدافا غيرمحفزة . (Feltz ,2008,p15)

بمعنى آخر فعالية الذات هي توقع الفرد بأنه قادر على أداء تنفيذ السلوك الملائم والمناسب الذي يحقق نتائج مرغوبا فيها تخدم صحته وتزيد من ثقته وقدرته على مواجهة التحديات التي يواجهها في حياته اليومية . وحسب رأي باندورا صاحب نظرية الفاعلية الذات يعتقدون بأنهم قادرون على ممارسة السيطرة على البيئة المحيطة، بينما الذين يفتقرون إلى فاعلية عالية للذات فيتصفون بالعجز والتشاؤم وعدم الثقة، أي عجز فعالية الذات فيما يخص قدرتهم على ممارسة السيطرة والتحكم في بيئتهم .وفقا لهذه النظرية فإن الأفراد الذين لهم عادات سلوكية صحية سليمة مثل ممارسة الرياضة والالتزام بقواعد التغذية الصحية وتجنب التدخين ....يتميزون بفاعلية عالية للذات ولهم ممارسة فعالة في أنماط حياتهم والسبب في ذلك يرجع حسب قول باندورا إلى الإرادة القوية(مفتاح،2010،ص 161).

#### 4-2 الصلابة النفسية كمؤشر للصحة النفسية:

تعرفها كوبازا بأنها مجموعة من السلوكات، المعتقدات، الاتجاهات السلوكية، تتكون من ثلاث عناصر ايجابية مرتبطة بها : الالتزام، التحكم والتحدي . (Sindik,2015,p78)

هي امتلاك الشخص لمجموعة من السمات التي تعمل بشكل متوازن في المواقف الحياتية الضاغطة مما يساعده على مواجهة مصادر الضغوط ومقاومة الاكتئاب .(رافع، 2021،ص51)

لقد توصلت كوبازا في أبحاثها ودراساتها إلى أن الصلابة النفسية : هي اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، والصلابة النفسية وفقا للتراث المتاح وتتكون من جملة الخصائص النفسية وهي :

- الإلتزام commitment

- التحكم control

- التحدي challenge (مفتاح، 2010، ص129).

قام الباحثون مؤخرا باستكشاف دور الصلابة لدى الرياضيين ذوي الأداء العالي لقد درسوا دور الصلابة في مستويات مختلفة من الرياضة، الرياضيين الأولمبيين واللاعبين المحترفين، فرق الكليات والمدارس الثانوية و فرق المجتمع أو الدوري الصغير . تشير الكثير من الأبحاث التي أجريت على الأبطال الأولمبيين أظهرت أن القدرة على العقبات المتنوعة، النكسات، والتحديات هي أمر أساسي في السعي لتحقيق أداء ميدالية ذهبية. بالتحديد هؤلاء الرياضيين يشتركون في مرونة نفسية قوية تشمل عددا من العوامل النفسية الرئيسية، بما ذلك خصائص الشخصية الإيجابية، التفاؤل، الثقة، التركيز، الصلابة، والدعم الاجتماعي المدرك . لقد كانت hacker (كولين هاكر أستاذة الكينيزيولوجي في جامعة باسيفيك لوثر واشنطن مدربة مهارات نفسية لفرق السيدات الوطنية الأمريكية ) من دعاة تدريب الصلابة والمرونة للرياضيين . كما تشير إلى أهمية استخدام أمثلة من الرياضيين الأولمبيين وغيرهم من أصحاب الأداء العالي كنماذج ليتعلموا مهارات الصلابة والمرونة (Stein,2020,p161).

### 5-معايير الصحة النفسية: تحدد وفق معايير نذكر:

معيار تكامل الدوافع النفسية واتجاهها وانعدام الصراع النفسي أي تؤدي(الشخصية ) وظائفها بصورة متكاملة جسميا وعقليا وانفعاليا،وليس معنى ذلك إنكار وجود دوافع متعارضة في الشخص الواحد. تقبل الحقيقة بالنسبة للذات والغير والعالم المحيط، أي أن يتقبل الشخص نفسه على ماهي عليه وأن ينمي قدراته المتاحة أو يستغلها الاستغلال الأمثل، كما يتقبل الآخرين على ماهم عليه والتلاؤم معهم في حدود إمكانياتهم وطاقتهم، كذلك الحال بالنسبة للظروف والبيئة المحيطة.

تحمل مسؤولية الأعمال والمشاعر و الأفكار، فالفرد الصحيح نفسيا قد يتفق أو يختلف مع المعايير القائمة أو الأوضاع المتعارف عليها طالما كان الاتفاق أو الاختلاف مبنيا على أساس من الرغبة فيتحقيق سعادة أكمل وإشباع أعم أكثر دواما، وطالما كان الشخص أمينا مع نفسه مقتنعا بما يراه فإن سواء هي تجلى في تحمله مسؤولية مايقوم به من أعمال وعدم الهرب من انفعالاته ومشاعره بإسقاطها على الآخرين، وكذلك تحمل نتائج تفكيره .

تقبل النقد من الشخص الصحيح نفسيا هو الذي يعمل من أجل الآخرين والعمل الجماعي من أجل تحقيق الأهداف التي ترفع من قيمة المجتمع، وهو في ذلك يحتك مع غيره من الأفراد لدى تبادلها لأفكار و الآراء معهم.

تقدير الحياة والشعور بالرضا أي أن يكون الشخص سعيدا بحياته ويرى أن لها قيمة و فيها ما يستحق أن يكافح ويعمل ويعاش من أجله.

إدراك الدوافع و الأهداف : إن الشخص الصحيح نفسيا يدرك أسباب سلوكه ودوافعه، كما أن يدرك أهدافه ويؤمن بها ويعرف الوسائل التي يستطيع أن يحقق بها هاته الأهداف.

النقاوة والمبادرة : من منطلق الطبيعة الإنسانية في اعتماد الناس بعضهم على بعض وفضل المبادرة بالإسهام في تحسين البيئة المحيطة و الخدمة و العطاء تبرز أهمية هاته الخاصية للدلالة على الصحة النفسية.

الاتزان الانفعالي : فالشخص الصحيح نفسيا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الضرورة ، وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعيها تلك الانفعالات.

قياس الانفعالات : إن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة وهو دلالة على الصحة النفسية و الاستقرار الانفعالي، وذلك أن تباين الانفعالية في هاته الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي.

ثبات السلوك : ويرتبط بالخاصة النفسية ويعني التمسك بالمبادئ المعنية، التي يرفضها الفرد والأساليب السلوكية المرتبطة بذلك والتي أصبح يتبعها في حياته ، و لا يعينها ثبات السلوك هنا الجمود في التفكير والأعمال، وإنما يعني الالتزام الواعي بتلك الأفكار و الأعمال. (العقون ، 2021، ص 139-141)

ظهرت عدة اتجاهات مختلفة لوضع معايير لتحديد السواء في الصحة النفسية :

المعيار المثالي : الذي يعد الشخصية السوية بأنها مثالية أو ما يقرب منها وان اللاسواء هي إنحراف عن المثل العليا لهذا فان الحكم عليها هو مدى إقتراب أو ابتعاد الفرد عن الكمال يتميز هذا المعيار بالقيمة حيث انه يطلق أحكام اخلاقية على السلوك و مقدار الحكم حسب هذا المعيار هو مدى اقتراب الفرد أو الابتعاد عن الكمال أو على ما هو مثالي.

المعيار الاجتماعي : ويعتمد على تحديد السواء بمدى الالتزام بالمعايير والقيم الاجتماعية والثقافية والدينية أي التركيز على ضرورة إعطاء المكانة الأولى للأسس الاجتماعية فإذا خرج الفرد بسلوكه عن معايير المجتمع اعتبر هذا السلوك غير مقبول.

المعيار الإحصائي : يحصل فيه التوزيع السوي واللاسوي من خلال الانحراف عن المتوسط إذ تتركز معظم التشابهات بين الأفراد في المنتصف لهذا التوزيع فالشخص السوي لا ينحرف كثيرا عن المتوسط أو الشائع من حنى غوس.

المعيار الطبي : يحدد بعض المنظرين في الطب النفسي أن اللاسوية تعود إلى صراعات نفسية لاشعورية وان السوية هي الخلو من الاضطرابات ويرى الباحث ان المعايير التي تحدد الصحة لنفسية بالنسبة المتقاعد كالمعيار المثالي الذي يتفق معه من الخبرات التي يكتسبها من ماضيه والتجارب التي عاشها، أما المعيار

المثالي فيحدد من المبادئ التي رسمها لنفسه والمتعارف بين الناس لحدوث السواء والابتعاد عن المثل التي تعرف بالانحراف والابتعاد عنها، أما المعيار الثالث الاجتماعي بخبراته الاجتماعية والثقافية اكتسابه عادات وثقافات مجتمعه النفسية ومدى التزامه بها لإحداث (مأمون، 2023، ص 267).

ويمكن تناول موضوع السواء واللاسواء في الصحة النفسية أيضا من خلال ما حددته الباحثة حنان أسعد خوج على أساس :

-الخلو من الاضطراب النفسي وهو المعيار الأول الضروري لتوافر الصحة النفسية ولكن مجرد غياب المرض النفسي لايعني توافر الصحة النفسية، لأن هناك معايير وشروط أخرى يجب توافرها) هي الثلاث التالية .

- التكيف بأبعاده وأشكاله المختلفة: من حيث التوفيق بين التكيف النفسي الذاتي والتكيف الاجتماعي

الحاجات والدوافع والتحكم بها وصراعاتها بأشكاله المختلفة، المدرسي، والمهني، والزواجي، والأسري - تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي لإدراك الصحيح للواقع ويتداخل هذا المعيار مع سابقه، لأن عملية التكيف تجري حين يتفاعل الشخص مع بيئته الداخلية والخارجية. فالتفاعل مع المحيط الداخلي يتضمن فهم الشخص ذاته ومعرفة قدراته ودوافعه واتجاهاته والعمل على تنميتها وتطويرها وتحقيقها أما التفاعل مع المحيط الخارجي فيتضمن فهم الواقع وشروطه ومتغيرات البيئة وظروفها ( والعمل على التوافق معه لإبعاد الخطر عن الذات وتعديل السلوك ليحدث الانسجام المطلوب، وأخيرا العمل المنتج خلال سعي الفرد لتحقيق ذاته.

-تكامل الشخصية : والتكامل بالمعنى العام هو انسجام الوحدات الصغيرة في وحدة أكبر، أي اندماج عناصر متميزة لما بينها من علاقات، ويُقصد بتكامل الشخصية ( التناسق والتكامل ضمن وحدة الشخصية كما في التعريف ( هو : انتظام مقوماتها، وسماتها المختلفة وائتلافها في صيغة وخضوع هذه المكونات والسمات لهذه الصيغة. فالشخصية المتكاملة هي الشخصية السوية) دليل الصحة النفسية أما تفكك الشخصية وعدم تكاملها فهي الشخصية المضطربة.(خوج، 2010، ص، 69-70)

**6-مناهج الصحة النفسية** : قسّم علم الصحة النفسية مناهجها إلى ثلاثة مناهج أساسية يمكن حصرها فيما يلي:

**المناهج الوقائي**: يهدف إلى وقاية الأفراد من الاضطرابات النفسية .وهو من أهم المناهج التي تهدف إليها الصحة النفسية ويعرف بأنه مجموعة الجهود التي يبذلها القائمون على الصحة النفسية للتحكم والسيطرة على عدم حدوث الاضطرابات النفسية والتقليل من العوامل والمسببات التي تؤدي إلى الأمراض العقلية ويطلق البعض

عليه اسم التحصين النفسي، ويركز المنهج الوقائي على مرحلة الطفولة لأهميتها في تحقيق النمو السوي للفرد . (مطاطلة، 2017، ص135) عن طريق تدريب الآباء و الأمهات على أساليب التنشئة الاجتماعية .

**المنهج الإنمائي :** هو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية و التوافق لدى الأسوياء و العاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية.

**المنهج العلاجي:** و يتضمن علاج المشكلات و الاضطرابات و الأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق الصحة النفسية و يهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي و أعراضه و تشخيصه و طرق علاجه و توفير المعالجين و العيادات و المستشفيات النفسية (مأمون ، 2023، ص 270)

**المنهج الإنشائي** و هنا لا يوجد اضطراب نفسي و لكن يتم التعامل مع الأسوياء , و الهدف منه الوصول بهم إلى أقصى درجة ممكنة من السعادة و الرضا . و يمكن تحقيق هذا الهدف السامي من خلال الدراسة العلمية لإمكانيات الأفراد و مجالات تفوقهم و إبداعهم و العمل على تنمية هذه الإمكانيات بما يعود النفع عليهم. (المطيري، 2005، ص 50)

**المجال البنائي :** هي مجال نظري يتناول دراسة بنية الشخصية وتطورها ومكوناتها وعوامل نمائها , ومحركات السلوك البشري في المراحل العمرية المختلفة ، ونشأة الصراع النفسي وأساليب الدفاع النفسي وذلك بهدف فهم الأسس التي يبني عليها السلوك الصحي (العزابي ، 2022، ص 27)

### 7- الصحة النفسية في الجامعة :

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في تشكيل حياة الفرد في المستقبل كما تعتبر هذه المرحلة هي المكملة لمرحلة التعليم قبل الجامعي، فتتمثل أهمية المرحلة الجامعية في أنها تساهم في النمو البدني والنفسي والاجتماعي والعقلي المتزن، حتى يتسم هؤلاء الطلاب بالصحة النفسية التي تؤهلهم أعضاء صالحين ومنتجين لمجتمعهم .

فالمرحلة الجامعية تتضمن العديد والكثير من الأنشطة البدنية والرياضية والاجتماعية والفنية والثقافية والدينية التي تساهم في بناء الشخصية المتزنة لطالب الجامعة من خلال مشاركتهم الفعالة في هذه الأنشطة تحت إشراف مدرب واعى للقيام بمهمة بالإضافة إلى الوظيفة الأساسية للجامعة وهي تقديم الخبرات التربوية التي تعدهم للوظائف الهامة بالمجتمع لذا يجب أن تهتم الجامعة ببعض المسؤوليات التي نذكر منها مايلي :

-تقديم الرفاهية النفسية والاجتماعية للطالب ومحاولة حل مشاكلهم التي قد يتعرضون لها من خلال تفاعلهم مع الحياة الجامعية التي تكثر فيها المشاكل في هذه الحياة الجديدة عليهم .

-إكسابه الكثير من المهارات التطبيقية التي تؤهله للقيام بدوره الفعال في المجتمع .

-تحقيق التوازن بين احتياجاته ومطالبه وما يجب أن يقوم بفعله .

-تقديم الخدمات التي تحقق التوافق النفسي بما يتناسب مع حجم المشكلات التي قد يتعرض لها الطلاب .

-المشاركة الفعالة في ممارسة كافة الأنشطة التي تساهم في بناء الشخصية الصحيحة نفسياً  
(باهي،2002،ص128-129).

إن تدهور الصحة النفسية للطلاب في التعليم العالي والتعليم المتواصل يشكل قلقاً متزايداً للصحة العامة والسياسة تشير دراسة استقصائية أجرتها شبكة ملاحظة عام 2020 على طلاب من 10 جامعات إلى أن " 1 من كل 5 طلاب يعاني من تشخيص حالي لمشكلة صحة نفسية" وأن " ما يقرب من نصف الطلاب قد مروا بمشكلة نفسية خطيرة شعروا أنهم بحاجة إلى مساعدة مهنية .

كان الاكتئاب والقلق كلاهما شائعين ومنتشرين بين الطلبة ، جميع الكليات أبلغت عن طلبة يعانون من الاكتئاب و99% أبلغوا عن طلاب يعانون من قلق شديد . وجدت دراسة مجموعة في المملكة المتحدة أن مستويات الضيق النفسي تزداد عند دخول الجامعة وتشير الأدلة الحديثة إلى أن انتشار مشاكل الصحة النفسية بين طلبة الجامعات بما في ذلك إيذاء النفس والانتحار، في ارتفاع مع زيادة في على الخدمات لدعم صحة الطلبة النفسية وتقرير بعض الجامعات عن تضاعف عدد الطلبة الذين يطلبون الدعم هذه الصعوبات النفسية الشائعة تشكل بوضوح تهديداً كبيراً لصحة ورفاهية الطلبة النفسية ولكن تأثيرها له عواقب تعليمية واجتماعية واقتصادية مثل الأداء الأكاديمي الضعيف وزيادة خطر التسرب من الجامعة (Campbell, 2022,p1-2).

أعربت كليات الطب حول العالم عن قلقها بشأن الصحة النفسية لطلابها، حيث يواجهون أعباء وواجبات تتعلق ليس فقط بمناهجهم الدراسية الصعبة والمواعيد التنافسي في كليات الطب لديهم معدل أعلى من الإجهاد ومشاكل الصحة النفسية المرتبطة بالإجهاد مقارنة بالطلاب بشكل عام . تشمل هذه المشاكل الاكتئاب والقلق المبلغ عنها ذاتياً، وتدهور جودة النوم، والاحتراق النفسي، وحتى الأفكار الانتحارية. كما يواجه طلاب الطب خطراً مرتفعاً لاستخدام الأدوية الموصوفة بشكل غير طبي والمخدرات غير القانونية، بسبب الإجهاد الكبير.

(Kurki , 2021,p2)

يعاني الطلاب في المنطقة العربية من العديد من ضغوط الحياة التي تميز المنطقة العربية فعلى سبيل المثال في معظم الدول العربية هناك نقص في الهيئات الحكومية وغير الحكومية لدعم القروض الطلابية بدون أو بأقل

فائدة مالية .كما يتعرض الطلاب في المنطقة العربية لضغوط البطالة الجماعية، وفرص العمل المحدودة، ومستقبل غير مؤكد . الدخل الأسري في معظم الدول العربية عادة ما يكون منخفضا مما يزيد من الضغط على الشباب للنجاح أكاديميا لتوفير المال لعائلاتهم الكبيرة .

النمو السريع للتكنولوجيا واستخدامها في الحياة الأكاديمية يزيد من الضغوط النفسية على الطلاب ذوي الدخل المحدود . في بعض الدول العربية، تقع الجامعات في المدن الكبرى مما يخلق ضغطا نفسيا إضافيا على الطلاب من الضواحي والقرى بسبب نقص وسائل النقل الفعالة والسكن الجامعي المناسب .

و أخيرا فإن ضغوط الحرب وعدم الاستقرار السياسي والاقتصاد الضعيف والمستقبل غير المؤكد، وأحيانا نقص الديمقراطية هي عوامل رئيسية تساهم في مشاكل الصحة النفسية بين طلاب الجامعات في المنطقة العربية.

لقد أثرت العولمة على جيل الشباب في المنطقة العربية بطريقة جعلت بعض الشباب اليأس في المنطقة العربية يسافر عبر البحر بحثا عن حياة أفضل وأكثر أمانا من خلالها يمكن للطلاب في المنطقة العربية المقارنة بسهولة بين نمط الحياة وفرص الحياة للطلاب في أجزاء أخرى من العالم مع ظروفهم المعيشية (Sweileh,2021,p2 )

إن هشاشة الطلاب في ازدياد خاصة عند مقارنتهم بغير الطلبة من نفس الفئة العمرية بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسات معدلا لا يستهان به من الاضطرابات النفسية في هذه الفئة . العديد من الطلبة يشعرون بالتوتر والقلق اليومي بسبب المهام المادية والنشاط المهني، والصعوبات المالية أو العزلة كم أن الانتقال من المدرسة الثانوية إلى التعليم العالي قد يعتبر لحظة حساسة تنطوي على ازدواجية في القطيعة البيداغوجية والنفسية الاجتماعية للطلاب .(Cupa , 2014,p33)

## الفصل الثالث الإطار المنهجي للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية

2 - منهج الدراسة

3 - حدود الدراسة الزمانية والمكانية

4- أدوات الدراسة :

4-1- المقابلة النصف الموجهة

4-2 اختبار الفعالية الذاتية

4-3 اختبار الصلابة النفسية

5- حالات الدراسة

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

**✓ 1-1 حدودها:**

- ✓ **الزمانية :** قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من ديسمبر 2023 إلى جانفي 2024.
- ✓ **المكانية :** قمنا بإجراء الدراسة بالمديرية الفرعية للنشاطات الثقافية و الرياضية لجامعة 20 أوت 1955.

**2-1 أهدافها :**

- ✓ التعرف على قابلية الموضوع للدراسة و تحديده.
- ✓ تحديد حالات الدراسة و اختيارها .
- ✓ التأكد من أدوات الدراسة .

**3-1 أدواتها :** استعملنا المقابلة العيادية النصف موجهة مع طلبة جامعيين يمارسون الرياضة.

**4-1 نتائجها :**

- ✓ ضبط موضوع الدراسة و تحديد العنوان .
- ✓ قمنا باختيار حالات الدراسة ، و هم طلبة جامعيين يمارسون الرياضة و مسجلين في المديرية الفرعية.
- ✓ تحصلنا على معلومات أولية مع الحالات حول تأثير ممارسة الرياضة عليهم.

**2- المنهج الدراسة**

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج العيادي و الذي يدرس الشخص كحالة فردية مميزة عن غيره في وحدته الكلية و شموليته النفسية، الفكرية و الجسدية . هذا المنهج لا يهتم فقط بدراسة الاضطرابات و لكن يدرس أيضا حالة السواء و التوافق النفسي. كما أن هذا المنهج قائم على مبدأ التكامل و التصور الديناميكي للحالات من خلال التقصي عن المعلومات و ربطها ببعضها و بالظروف المحيطة بالحالة و معرفة تأثيراتها و انعكاساتها على الفرد.

**3- حدود الدراسة الأساسية :**

- 3-1 الحدود الزمنية :** قمنا بإجراء دراستنا في الفترة الممتدة من مارس إلى ماي 2024.
- 3-2 الحدود المكانية :** تمت الدراسة الأساسية بالمديرية الفرعية للنشاطات الثقافية و الرياضية بجامعة 20 أوت 1955.

4- أدوات الدراسة :

4-1- المقابلة النصف موجهة : إتمدنا في دراستنا على المقابلة النصف موجهة من أجل جمع

المعلومات .و كانت محاور المقابلة كالتالي :

المحور 1 : ممارسة الرياضية

المحور 2 : تأثيرات ممارسة الرياضة على الطالب الجامعي

المحور 3 : الصحة النفسية (فعالية الذات + الصلابة النفسية)

المحور 4 : العلاقات مع الآخرين.

4-2 مقياس الصلابة النفسية : ( إعداد كوبازا، ترجمة عماد مخيمر سنة 2002 . )

يتكون هذا المقياس من 47 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: الإلتزام، التحكم، التحدي .

العبارات تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتكون الإجابة في ثلاثة مستويات: تنطبق دائما

تنطبق أحيانا ، لا تنطبق أبدا

وتتراوح الدرجات في العبارات موجبة الاتجاه كالتالي :

- تنطبق دائما 3 درجات

- تنطبق أحيانا 2 درجات

- لا تنطبق أبدا 1 درجة

كما تتراوح الدرجات في العبارات السالبة والتي تتمثل في العبارات : 16، 7، 25، 23، 21، 28 ، 32 ، 35 ،

37 ، 42 ، 47 . و ينبغي أن تصحح في الإتجاه العكسي كالتالي :

- تنطبق دائما 1 درجة

- تنطبق أحيانا 2 درجات

- لا تنطبق أبدا 3 درجات

وبذلك يتراوح المجموع الكلي للصلابة النفسية ما بين 47 إلى 141 درجة ، حيث يشير إرتفاع

الدرجة إلى زيادة إدراك الفرد لصلابته النفسية .

يتكون المقياس في صورته النهائية من 47 عبارة ، لقياس ثلاثة أبعاد مقسمة كما يلي :

- الإلتزام: 1-4-7-10-13-16-19-22-25-28-31-34-37-40-43-46.

- التحكم : 2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32-35-38-41-44-47.

- التحدي : 3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-33-36-39-42-45-48.

تحدد مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية كالتالي :

-إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين 47- 78 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض .

-إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين 79- 109 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط .

-إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين 110-141 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع .

وتم تحديد ثلاث مستويات للصلابة النفسية، وهي كالتالي :

•مستويات بعدي الإلتزام والتحدي :

-إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين 16-26 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض .

-إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين 27-37 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط .

-إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين 38-47 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع .

•مستويات بعد التحكم :

-إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين 15-24 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض .

-إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين 25-35 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط .

-إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين 36-45 فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع .

### 3-4 مقياس الفعالية الذاتية: لشفارتزر Schwarzer

قام باعداد هذا المقياس شفارتزر و جبروسالام سنة 1995 و تم ترجمته من قبل سامر جميل رضوان سنة 1997. يتكوّن المقياس من 10 بنود . و تكون إجابة المفحوص عليها باختيار البدائل التالية :

لا = 1 ، ناذرا = 2 ، غالبا = 3 ، دائما = 4

يتراوح المجموع العام لدرجات بين 10 و 40 درجة . و إذا كان مجموع الدرجات أكبر أو يساوي 33 درجة فذلك يدل على مستوى مرتفع من الفاعلية الذاتية .

### 5- حالات الدراسة :

حالات الدراسة تمثلت في 4 طلبة جامعيين يدرسون بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة ، و مسجلون بمصلحة النشاطات الرياضية و الترفيهية للمديرية الفرعية للأنشطة الثقافية و الرياضية بالجامعة .

اخترنا الحالات من الجنسين 2 ذكور و 2 إناث ، و من تخصصات مختلفة و رياضات مختلفة .

و خصائص الحالات هي كالتالي :

الجدول رقم 01: عرض الحالات

الحالات	السن	الجنس	المستوى الدراسي و التخصص	الرياضة الممارسة
الحالة 1	23 سنة	ذكر	سنة ثانية ماستر فرنسية	السباحة
الحالة 2	20 سنة	أنثى	سنة أولى تسيير	كرة اليد
الحالة 3	21 سنة	ذكر	سنة ثانية ليسانس حقوق	كرة القدم
الحالة 4	21 سنة	أنثى	سنة أولى علوم و تكنولوجيا	تنس الطاولة

## الفصل الرابع :

- عرض الحالة الأولى
- عرض الحالة الثانية
- عرض الحالة الثالثة
- عرض الحالة الرابعة
- الاستنتاج العام للحالات
- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
- الخاتمة

1- عرض الحالة الأولى :

-البيانات العامة للحالة :

الإسم : ر

السن 23 سنة

الجنس : ذكر

المستوى الدراسي : سنة ثانية ماستر فرنسية

الرياضة الممارسة : السباحة

1-1- ملخص المقابلات مع الحالة الأولى :

الحالة هو طالب جامعي ذو بنية جسدية قوية و يتميز بالجدية يمارس الرياضة منذ صغره حيث سجله والده بنادي السباحة في سن الثامنة و منذ ذلك الحين تعلق بها و أصبح يحبها بشكل كبير و هو مواظب عليها منذ ذلك الحين و تلقى الدعم و التشجيع من أفراد عائلته و أصدقاءه من أجل المواصلة في ممارستها. ففي طفولته كان طفل حركي و فضولي و محب للاكتشاف و قد سمحت له الرياضة بإشباع حب المغامرة و إعطاء معنى لحياته و الخروج من أسوار البيت و اكتشاف العالم. أثناء السباحة و اتصال جسمه بالماء يشعر بالأمان و الهدوء و السلم و هي فرصة للاستراحة من التفكير في أعباء الحياة . و عن العلاقات مع الآخرين يقول أنه قبل ممارسة الرياضة لم يكن لديه أصدقاء سوى أقرابه ، لكن و بفضل السباحة أصبحت لديه علاقات كثيرة و أصبحت لديه القدرة على فهم الآخرين ، كما أصبح الناس يتقربون منه و يحترمونه ويعتبرونه قدوة لهم و هو محبوب من أصدقاءه و زملاءه ، لذلك شعر بالمسؤولية و يرفض تخييب ضنهم فيه . و أثناء مشاركته في المنافسات الجامعية و مع النادي يتلقى التشجيع و هذا ما يشعره بأنه بطل مميز ، لكن يقول أنه مع مرور الوقت و نضجه أصبح يفهم أنه ليس جيدا كما يقول عنه الآخرون و ليس سيء كما يعتقد . و يعتبرها جزء مهم من حياته حيث يقول أنها تشكل شخصيته و مكانته في المجتمع ، و عندما يكون هناك عائق لممارستها فإنه يشعر بالضيق و تأنيب الضمير على تضييع مجهوداته التدريبية السابقة ، و قد حدث ذلك سنة 2018 عندما تم غلق المسبح ، خاصة و أنه تزامن مع ضغوطات البكالوريا .و بعد العودة إلى ممارسة السباحة يقول أن الحياة أصبح لها معنى جديد . لذلك يقول بأنه

سوف يستمر فيها حتى بعد تخرجه من الجامعة لأنها جزء من حياته لا يستطيع التخلي عنها. فالتدريبات تساعد على الشعور بالراحة و تنسيه كل الصعوبات التي يصادفها في حياته و تساعد على مواجهتها. حيث يبدل كل ما في وسعه و يبحث عن الحلول و يقول أنه يقدم مقترحات لنفسه و المهم هو التقدم نحو الأمام .و يعتمد في ذلك على نفسه و يشجعها لأن المشكلات لا تؤثر على حياته اليومية و يقول أن الإنسان يحب الصعوبات حتى و ان كرهها لأنها تقتل الملل .

عند الخسارة في المنافسات يصاب أحيانا بالاحباط و يقوم بردود فعل لتفريغ الشحنات، لكنه يتمكن من التحكم في انفعالاته و يعي ما يفعله و لا يؤدي الآخرين . يتعامل الحالة مع ضغوطات الحياة و الجامعة بحكمة ، فهو لا يقف عندها و لا تعيقه عن التقدم بل يبحث عن خطة بديلة و يعمل حتى يصل لأهدافه.و يتحلى بالشجاعة في مواجهتها و أثناء ممارسة السباحة و غالبا يكون متفاعل وواثق من نفسه و لديه حس المسؤولية .

#### 1-2- - تحليل المقابلات مع الحالة الأولى:

إن ممارسة الحالة لرياضة السباحة منذ صغره سمحت له بتطوير ذاته من جميع الجوانب البدنية ، النفسية و الفكرية .حيث يظهر من خلال المقابلة أنه يتمتع بكل مقومات الصحة النفسية ، إذ أنه متوافق مع ذاته و مع الآخرين و يملك ثقة عالية بالنفس .هذه الرياضة جعلته يتحرر و يتطور على الصعيد الشخصي ، و لعبت العائلة دورا هاما في تشجيعه على الاستمرار و المواظبة عليها بحكم أنه كامن طفل لديه طاقات حركية و حب الاكتشاف . و هو يعرف جيدا قدراته و امكاناته و يوظفها بشكل جيد و يحسن استغلالها ، و هذا يعكس الشعور بالفعالية الذاتية و الذي لمسناه من المقابلات فالحالة لديه توقعات إيجابية حول الذات و روح المثابرة ، كما أن الانجازات الرياضية التي حققها عززت من ذلك الشعور و من الاعتقاد بقدرته على الأداء و سيطرته على الأحداث و المواقف الصعبة.و في هذا يرى باندورا أن إدراك الفرد لقدراته على تنفيذ نشاط يؤثر و يحدد بشكل كبير نمط تفكيره ، و مستوى دافعيته و سلوكه .(Mehran,F,2010,p137)

و بالنسبة للضغوطات فهو يواجهها و لا يعتبرها عراقيل بل العكس يبدل أفضل ما لديه من مجهودات فكرية و بدنية و يتحداها لكي يصل إلى أهدافه و يتقدم نحو الأمام . و في ذلك يعتمد على الحوار الايجابي مع ذاته و يقوم بتشجيعها و هذا مؤشر من مؤشرات الصلابة النفسية . و إن تحقيقه لنجاحات

كثيرة في رياضة السباحة و اتساع دائرة علاقاته جعله يشعر بالمسؤولية و بضرورة الالتزام كسباح و كشخص حيث يقول : " أشعر بالمسؤولية و أرفض تخييب ظنهم ، فهم يعتبروني قدوة لهم " .

و نجد أيضا لدى الحالة القدرة على التحكم في كل الأحداث و الضغوطات التي تمر عليه و قدرة على ضبط انفعالاته و سلوكياته خاصة لما يتعرّض للخسارة. حيث يتجاوزها بكل مرونة.

### 1-3- نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الأولى :

بعد تطبيق المقياس على الحالة كانت النتائج كما هو مبين في الجدول :

الجدول رقم 02: نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الأولى

الأبعاد	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
الالتزام	39	مرتفع
التحكم	35	مرتفع
التحدي	42	مرتفع
مجموع درجات الصلابة النفسية	116	مرتفع

نلاحظ من خلال الجدول أن الحالة لديها مستوى صلابة نفسية مرتفع بمجموع 116 درجة .فالحالة لديه درجة مرتفعة من الالتزام 39 و الذي يتضمن الشعور بالمسؤولية تجاه الذات و الآخرين . و درجة مرتفعة في التحكم 35 تعكس القدرة على التحكم في أحداث الحياة و التحكم المعرفي و السلوكي. كما أن درجة التحدي مرتفعة 42 و هي أعلى الدرجات في الأبعاد و تعبّر عن أن الحالة يتجاوز الصعوبات التي تزيد من عزمته و ثقته بنفسه و بكفاءاته.

### 1-4- نتائج مقياس الفعالية الذاتية للحالة الأولى :

بعد تطبيق المقياس كان مجموع الدرجات هو 35 درجة و هو يعبر عن مستوى عالي من الفعالية الذاتية و الذي ينتج عندما يكون المجموع يساوي أو أكبر من 33 درجة كلية .

و هذا يدل على أن الحالة لديه ثقة في قدراته و كفاءاته و اعتقاده بقدرته على استعمال الموارد الضرورية لبلوغ أهدافه و تجاوز الصعوبات .

### 1-5- التحليل العام للحالة الأولى :

من خلال المقابلات و نتائج الاختبار نستنتج بأن رياضة السباحة أثرت تأثيرا إيجابيا على الصحة النفسية للحالة ، حيث نجد لديه مشاعر إيجابية تجاه الذات و ثقة عالية بالنفسو بقدراته البدنية و المعرفية و الاجتماعية . و أيضا فهو يشعر بالسعادة و الرضا عن ذاته.و إن الشعور بالأمن و الراحة و السعادة عند السباحة يرجع من الناحية العصبية النفسية إلى إفراز الأندورفين و السيروتونين المسؤولين عن ذلك الشعور و تعديل المزاج . خاصة أن السباحة هي من بين رياضات التحمل و التي تعمل أيضا على تحسين صحة الجهاز القلبي الوعائي. و من الناحية النفسية التحليلية فإن هذا الشعور لدى الحالة يعبر عن عودة الذكريات الأولية في المرحلة الجنينية أين يكون الجنين محاط بالسائل الأمينوسي الذي يشعره بالدفء و الأمان. حيث يقول الحالة “ اتصال جسمي بالماء يشعري بالأمن و الهدوء و السلم.”إن ممارسته لهذه الرياضة منذ الصغر و الاستمرارية فيها جعلته ينمو و يتطور بشكل سوي ، خاصة و أنه تلقى الدعم من الأسرة و الأفراد المحيطين به . و ذلك ما عزز شعوره بالفعالية الذاتية و التي كانت نتيجتها مرتفعة وفقا للمقياس . و مؤشر آخر من مؤشرات الصحة النفسية لدى الحالة هو تمتعه بمستوى صلابة نفسية مرتفعة بجميع أبعادها و ظهر ذلك في المقابلات و نتائج الاختبار بدرجة كبيرة . و حسب كوبازا “هي ميل ثابت لدى الفرد لمقاومة المتطلبات الخارجية ، وهي توافق معنى التحكم الشخصي في أحداث الحياة .و الأفراد ذوو الصلابة النفسية يعتقدون بإمكانيتهم للتأثير والتحكم في المشكلات عوضا عن الإحساس في العجز.”( Grebot,et Dovero,2005,p75) استطاع الحالة كطالب جامعي و رياضي أن يثبت وجوده و يؤكد ذاته ، و يتوافق مع متطلبات الحياة اليومية و الحياة الجامعية . ذلك لأنه يتميز بالتحكم في الانفعالات و تحمل المسؤولية و تحدي الصعوبات و المشاكل . و ذلك يعكس أيضا النضج النفسي الذي هو أحد أهم الأسس التي تعتمد عليه الصحة النفسية ، فالإنسان الذي يتمتع بنضج نفسي يملك ثباتا انفعاليا و توازنا نفسيا يجعل له القدرة على التصرف بشكل مناسب و سليم في المواقف المختلفة التي يمر فيها و القدرة على المواجهة و تحمل المسؤولية .

( الفرطوسي ، 2023،ص 78 )

هذا إلى جانب اشباع الحاجات النفسية التي تحققت بفضل رياضة السباحة و التي من خلالها أصبحت الحياة لديها معنى ، و خلقت لديه دافعية و طاقة و جعلت منه إنسان متوازن نفسياً . و من وجهة نظر معرفية فإن الحالة لديه ادراك واقعي بالذات و بقدراته و لديه تفكير ايجابي و عقلائي يتجلى من خلال الحديث الداخلي المفعم بالتشجيع و التفاؤل من أجل تطوير النفس .

وفي الأخير نستنتج بأن الحالة لديها كل مؤشرات الصحة النفسية و ذلك من خلال ظهور مستوى مرتفع في الفعالية الذاتية و الصلابة النفسية إلى جانب التوافق مع الذات و الآخرين .

### 2- عرض الحالة الثانية :

#### 2-1-البيانات العامة للحالة :

الاسم : إ

السن : 20 سنة

الجنس : أنثى

المستوى الدراسي : سنة أولى تسيير

الرياضة الممارسة : كرة اليد

#### 2-2- ملخص المقابلات مع الحالة الثانية:

الحالة هي طالبة جامعية تدرس سنة أولى تسيير تتميز بالرشاقة و القامة الطويلة ترتدي غالبا بدلة رياضية حتى في أوقات الدراسة ، هي فتاة حيوية و اجتماعية و تتحدث بطلاقة أثناء المقابلات .

بدأت ممارسة رياضة كرة اليد لأول مرة عند دخولها إلى الجامعة و خاصة في الإقامة ، و قد شجعها المدرب على ذلك لما تمتاز به من لياقة بدنية . تقول أنها بعد دخول هذا المجال تعلقت به كثيرا و لا تريد التوقف عن ممارسة الرياضة بل أنها سوف تستمر حتى بعد تخرجها لأنها أصبحت من بين أهدافها في الحياة . لاحظت تغيرات كثيرة حيث أصبحت حياتها أفضل فقبل ذلك كانت عبارة عن حياة بدون منافسات و تحديات ، أما الآن أصبحت ذات معنى و هدف . و لاحظت تغيرات في نفسياتها حيث أن الرياضة جعلتها تشعر بشعور إيجابي و نفسياتها مرتاحة ، فعند ممارستها تكون في قمة السعادة و المتعة و تتخلص من المزاج السيء . و هي تبدل

مجهودات أثناء التدريبات و تحاول جاهدة لبدل أفضل مألديها ، و هي تشعر أحيانا تشعر بالقوة و التحدي لكي تحسن من ذاتها و لكي لا تتأثر بالمشاكل النفسية ، لكن تقول أنها أحيانا أخرى تشعر بضعف حسب مزاجها. و عند ممارسة الرياضة تقول أنها تفكر في تحسين أدائها و قدرتها و مهاراتها أمام المنافس.

الحالة علاقاتها جيدة مع الآخرين و لديها أصدقاء و زملاء في الجامعة و تتواصل معهم دائما ، و و حتى لو كانت هناك مشاكل فإنها تفهمهم و لا تقطع علاقتها بهم بل تبقى على تواصل معهم. و حتى أثناء المنافسات تسعى للحفاظ على العلاقة مع منافسيها و زملاءها و مدربيها حتى لا يؤثر ذلك على تدريباتها.علاقاتها مع زميلاتها في الإقامة يسودها الاحترام المتبادل لأن الإقامة هي بمثابة بيتها الثاني. تقول بأن الرياضة تساعدنا كثيرا على التخفيف من الضغوطات و التحكم في الانفعالات و الغضب، فهي تتجنب المناوشات مع الآخرين و تسعى لمواجهة الصعوبات و المشكلات من خلال حلها و اتخاذ القرارات المناسبة و التحلي بالثقة و التحدي .و هي تقول أن المشاكل تزيد من عزميتها و إصرارها على تحدي الصعاب و إيجاد الحلول بالاعتماد على التجارب السابقة التي مرت عليها .فبالضغوطات لا تعيقها عن الوصول إلى أهدافها و إنما تسعى لجعلها نقطة قوة و طريق لهدفها، تتعامل معها بكل مرونة و قوة و تتسابق مع ذاتها ، و تعتبر أن الرياضة تساعدنا كثيرا على تحدي الصعاب.

### 2-3- تحليل المقابلات مع الحالة الثانية :

الحالة بدأت ممارسة الرياضة عند دخولها الجامعة ، أي لم يسبق لها و أن مارستها من قبل ، هي تمارس كرة اليد .و بفضلها أصبح لحياتها معنى و هدف و أثرت فيها تأثيرا إيجابيا من حيث الشعور بالارتياح و تغيير في نفسياتها و سمحت لها باكتشاف قدراتها و طاقاتها و أعطتها دافعا للتقدم و التطور و تحقيق الذات من خلال الانجازات الأدائية حيث تقول “ قبل ذلك كانت الحياة بدون منافسات أو تحديات “ . و في هذا يرى أصحاب النظرية الوجودية الإنسانية للصحة النفسية أن الإنسان المعافى هو الذي يحقق ذاته إلى أقصى إمكاناته أي الإنسان الفاعل بكامل وظائفه و طاقاته .حيث يميّز ماسلو بين دافعين أساسيين هما دافع الوجود و الصيرورة ، و يشكل المسار الإيجابي إلى العيش في أقصى حالة ممكنة للذات .( مصطفى حجازي ، 2013 ، ص47).

فالحالة تبدل مجهودات في التدريبات و تحاول إخراج أفضل ما لديها ، و هي تملك ثقة كبيرة في النفس و في قدرتها على مواجهة الضغوطات و الصعوبات الحياتية حيث تقول “ أواجهها بكل ثقة و تحدي ” . و تبدل مجهودات فكرية معرفية لإيجاد الحلول للمشكلات و اتخاذ القرارات المناسبة . و لاحظنا أثناء المقابلة أن الحالة تستعمل كثيرا كلمة تحدي إذ تقول “ أحيانا أشعر بالقوة و التحدي “ ” المشاكل تزيد من عزميتي و إصراري

على تحدي الصعوبات “ ، “ الرياضة تساعدني على تحدي الصعوبات “. إن هذا يدل على مستوى صلابة نفسية كبير عند الحالة في بعد التحدي ، لأنها لاتستسلم لتلك الصعوبات و إنما تستغلها من أجل بدل مجهودات أكثر و الوصول إلى تحقيق أهدافها من خلال الشعور بالقوة الداخلية ، فهي تتسابق مع نفسها في مواجهة الضغوطات و تسعى لتطوير الذات .

و في هذا تقول كوبازا “ أن الفرد يدرك التغيرات كتحديات و ليس كتهديد ، يدرك الأحداث كفرصة للإثراء و التطور الشخصي “ . (Grebot et Dovero,2005,p75)

إن النتائج التي حققتها جعلتها تتعلق بالرياضة فهي تشعرها بالمتعة و السعادة و تعدل حالتها المزاجية للأفضل . و لمسنا لدى الحالة القدرة على التحكم و الضبط الانفعالي في علاقاتها مع الآخرين و تتجنب الدخول في صراعات ، من خلال التسامح و تفهم الآخر . و هذا يدل على إدراك ايجابي للمواقف و قدرتها على التكيف مع ظروف الحياة . و لديها معتقدات ايجابية حول قدراتها البدنية الفكرية و النفسية ، فهي تبدل مجهودات في التحضير للمنافسات و تدرك جيدا أن لديها القدرة على الأداء الجيد . و تملك مرونة فكرية تسمح لها بإيجاد الحلول للمشكلات التي تصادفها . و الحديث الداخلي الايجابي يوجّه سلوكياتها و يعكس شعورها بالفعالية الذاتية.

## 2-4- نتائج اختبار الصلابة النفسية للحالة الثانية :

بعد تطبيق المقياس على الحالة كانت النتائج كما هو مبين في الجدول :

الجدول رقم 03: نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثانية

الأبعاد	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
الالتزام	45	مرتفع
التحكم	41	مرتفع
التحدي	41	مرتفع
مجموع درجات الصلابة النفسية	127	مرتفع

تحصلت الحالة على درجة مرتفعة من الصلابة النفسية قدرت ب 127 درجة و نجد بعد الالتزام ب 45 درجة وهو مرتفع حيث تلتزم الحالة بشكل حيوي في حياتها و هي مسؤولة عن تصرفاتها . و في بعد التحكم تحصلت

على 41 درجة وهي مرتفعة تعكس قدرة الحالة على التعامل مع مختلف الأحداث و المشكلات و التكيف معها. أما بعد التحدي فهو بدوره مرتفع ب 41 درجة ، و يعبر عن مواجهة الصعوبات و تجاوزها بفضل الإدراك الواقعي لها.

### 2-5- نتائج مقياس الفعالية الذاتية للحالة الثانية :

بعد تطبيق المقياس كان مجموع الدرجات هو 33 درجة و هو يعبر عن مستوى عالي من الفعالية الذاتية لدى الحالة لذي ينتج عندما يكون المجموع يساوي أو أكبر من 33 درجة كلية . هذه النتيجة تدل على أن الحالة لديها إدراك جيد للذات و توقعات إيجابية حول قدراتها و مجهوداتها المبذولة من أجل تحقيق أهدافها . و لديها دافعية كبيرة للإنجاز و تفكير واقعي يتناسب مع المواقف . و هذه الدرجة المرتفعة في المقياس تتناسب مع الملاحظات التي كوّناها عن الحالة خلال المقابلات.

### 2-6- التحليل العام للحالة الثانية :

من خلال نتائج المقابلات و نتائج الاختبارات على الحالة نستنتج بأن الحالة و رغم كونها تمارس رياضة كرة اليد و تنس الطاولة منذ سنة فقط إلا أنها أثرت فيها تأثيرا إيجابيا من الناحية النفسية حيث نجد لديها فعالية ذاتية عالية أكدتها نتائج الاختبار و ظهر كذلك في المقابلة . و تتمثل في القدرة على التأثير على الذات من خلال التحفيز و النقاؤل إلى جانب التشجيع من قبل المدرب الذي أعطاها دافعية للتطوير في المجال الرياضي . و في هذا يتكلم باندورا عن مفهوم الكفاءات ذاتية التنظيم فمعتقدات الأشخاص في فاعليتهم تؤثر عمليا على جميع نشاطاتهم ، كيف يفكرون ، كيف يحفزون أنفسهم و كيف يحسنون أنفسهم و كيف يتصرفون . و هو ما تقوم به الحالة حيث أن ممارسة الرياضة أعطتها دفعا جديدا و إقبال على الحياة بنفس جديد يطبعه روح المنافسة و التحدي و بالتالي يخرجها من الرتابة و الملل و الخمول .إن الانتظام في ممارسة التمرينات الرياضية ولو كانت خفيفة يساعد على الرفع من درجة شعور الفرد بقدراته البدنية والتفاعلية، وبالتالي يزيد من درجة احترام الفرد لذاته والرضا عنها . لكن يجب أن يتم ذلك الانتظام وفق برنامج شبه يومي أو أسبوعي يلتزم به الفرد. (زعلابوي، 2015، ص 14) و إلى جانب ذلك فالرياضة تعتبر وقاية من المشكلات النفسية كالاكتئاب و القلق و الذي غالبا ما نجده لدى طلبة الجامعة بسبب ضغوطات الدراسة و الامتحانات . لذلك فإنه من المهم للطالبة أن تمارس الرياضة داخل الحرم الجامعي . فكلما كانت ممارسة الرياضة في جو ممتع مثل جو التنافس أو الجو الجماعي المتفاعل كلما كانت التأثيرات أكثر إيجابية وفائدة على الصحة النفسية، و هذا ما وفرته رياضة كرة اليد و تنس الطاولة عند الحالة. و نلاحظ بأن الحالة لديها صلابة نفسية مرتفعة من نتائج الاختبار

و المقابلات في بعد الالتزام الذي يظهر في قدرتها على تحمل نتائج سلوكياتها و الشعور بالمسؤولية تجاه ذاتها و تجاه الآخرين . كما تتميز الحالة بدرجة كبيرة من التحدي الذي يجعلها تواجه مواقف الحياة و ضغوطاتها بكل قوة و عزيمة و لا تجعلها تحبطها بل العكس تدفعها لبدل المزيد من الجهد حتى تتفوق عليها و تتفوق على عجزها و ضعفها . و لديها قدرة كبيرة على التحكم في الانفعالات و السيطرة عليها حين ظهورها إلى جانب التحكم في طريقة تفكيرها و سلوكياتها . و ذلك ما جعلها تتكيف مع بيئة الجامعة و الإقامة و التي أصبحت تعتبرها بمثابة المنزل لها . و أصبحت علاقاتها ايجابية مع الآخرين يسودها التفهم و الاحترام و النضج و التسامح . و مما سبق نستنتج أن الحالة أثرت عليها ممارسة الرياضة تأثير إيجابي على صحتها النفسية .

### 3- عرض الحالة الثالثة :

#### 3-1--البيانات العامة للحالة :

الإسم : أ

السنة: 21 سنة

الجنس : ذكر

المستوى الدراسي : سنة ثانية ليسانس حقوق

الرياضة الممارسة : كرة القدم

### 3-2-ملخص المقابلات مع الحالة الثالثة :

الحالة هو طالب جامعي ذو بنية جسدية رشيفة و لياقة بدنية عالية يتميّز بالمرح يمارس الرياضة منذ كان عمره 7 سنوات بحكم أن أبيه كان هو أيضا لاعب سابق في كرة القدم كما أن قريبه لاعب معروف ينشط في أحد الأندية العاصمية و لاعب سابق في الفريق الوطني الجزائري أي أنه من عائلة رياضية و أصبح يحبها بشكل كبير خاصة أنهم مازالوا يحثوه على ممارستها مما جعله يواظب على ممارسة كرة القدم حتى أيامنا هذه ، و يشارك في المقابلات الوطنية و الجامعية .

هو يشعر بالإختلاف عن الآخرين عند أخذ عطلة و التوقف عن التدريبات يشعر أن مستواه في انخفاض و يحس أنه غير مفيد ، حيث يعتاد علنا لإيقاع العالي للتدريبات و المنافسات . عندما يمارس الرياضة يدور في ذهنه كل الذكريات لتلك السنة خاصة في نهاية العام كل يتذكر : الحزن ،

الفرحة.... يواجه نوعين من المشاكل كأى لاعب محترف عندما يلعب على الصعود يوجد ضغط و عند اللعب على البقاء ضغط أيضا خاصة من طرف المناصرين، لكنه يستطيع تجاوز ذلك و يلقي الدعم من الأب و المدربين و الأصدقاء. يرى الحالة في نفسه شيئا يميزه عن الآخرين و هو أنه يملك هدفا في المجتمع لذلك نجد أن حياته تغيرت للأفضل .ففي التدريبات يحس نفسه جيد حيث ينسى هموم الدنيا كاملة و في المقابلات يبذل مجهودات كثيرة للفوز في التدريبات و المباريات الرسمية .تؤثر علي الرياضة إيجابية عليه حيث ساعدته على التحكم في انفعالاته و بعبر عن أفكاره و مشاعره بشكل صريح للآخرين .و يقوم بتشجيع نفسه من خلال الحديث الداخلي. يقول أنه بسبب كونه يلعب في الفريق الوطني أثر ذلك على دراسته في الجامعة حيث أصبح يتغيب بسبب التزاماته الرياضية و لا يلقي التفهم من قبل الأساتذة .

### 3-3- تحليل المقابلات مع الحالة الثالثة :

الحالة هو رياضي محترف في كرة القدم نشأ في عائلة رياضية شجعت منذ الصغر على لعب كرة القدم ، و التي تعلق بها بشكل كبير و حاليا هو يعتبرها هواية و مهنة في حياته ، حيث على الرغم من أنه يدرس في الجامعة إلا أنه ينتقل إلى العاصمة و يتحمل مشاق السفر ليمارس هوايته .من خلال المقابلات لمسنا عند الحالة مؤشرات الصحة النفسية ، حيث ظهر لديه الشعور بالفعالية الذاتية ، و كونه نشأ في بيئة كروية و حقق انجازات فقد إستدخل مصدرا مهما لتطوير أداءه ، و حسب باندورا الأداءات السابقة تعتبر الأكثر تأثيرا في معلومات الفعالية لأنها ستند إلى التجارب الخاصة في الإتقان ، وهي تؤثر على معتقدات الفعالية الذاتية من خلال التقييم الذاتي للأداء.(Feltz and all,2022,p7)

فالحالة لديه نماذج ناجحة في الرياضة يقتدي بها هما الأب و قريبه ، و تعلم منهما الكثير و عزز أداؤه و أصبح لاعب أساسي في النادي الذي ينتمي إليه و لاعب في الفئات الصغرى للفريق الوطني . و هذا ما كوّن لديه شعور بالثقة في النفس و ادراك لقدراته و دوره في المجتمع إذ يقول " أرى في نفسي شيء يميزني عن الآخرين و هي أنني أملك هدفا في المجتمع " . و هذا يعبر عن توافقه مع ذاته و مع الآخرين .فهو يعرف حدود علاقاته مع الأصدقاء و الزملاء و صريح لأقصى درجة " من يخطأ معي أصارحه" .و لدى الحالة نجد الحديث الداخلي الايجابي حيث يقول " أثناء وجود ضغوط دائما أردد بداخلي لكل بداية نهاية " . و في هذا يرى سالفادور مادي بأن الانسان في كل مواقف يختار الماضي المعروف أو المستقبل المجهول (الفرطوسي ، 2023، ص7 ) و عن مواجهة الضغوطات يقول الحالة "المشاكل في الأول تقلقك لكن فيما بعد تشجعك على المواصلة لتجاوزها ، لأنها في الأخير ليست نهاية العالم ، يجب المرور بالمشاكل لازم هذا ضروري". و هذا مؤشر على الصلابة النفسية المرتفعة ، حيث

أصبح لديه القدرة على التكيف مع الصعوبات إلى درجة تقبلها و تتبع تدفقها نحو المستقبل. كما أن لديه الالتزام بتحقيق أهدافه دون الاستسلام للضغوط فيقول "أواجهها بكل ثقة". و قد وضّح بارتون أن الصلابة النفسية تتطور بناءً على تجارب النجاح في التغلب على العقبات ، في كل مرة تتغلب فيها على تحدي في حياتك فإنك تنمي عضلة صلابتك بشكل كبير (Bartone,2020,p21) و الأمثلة كثيرة في خطاب الحالة تؤكد تجارب النجاح و التغلب على العقبات " عند مواجهة الصعاب الحلول أعملها و ليست حاضرة لكن لا أنسحب ". كطالب و رياضي محترف فهو يواجه المواقف المجهدة بكل قوة و يحاول تخطيها . و أثناء المنافسات الرياضية تكون لديه مشاعر الفرح و نشوة الفوز و مزيج من الانفعالات أثناء مقابلات كرة القدم سواء المنظمة من قبل الجامعة أو مع ناديه . و يقول أن الانفعالات لا تؤثر عليه سلباً حيث لديه القدرة على التحكم بها " أتحكم في انفعالاتي لإراديا و خاصة عند الغضب". و في ذلك يؤكد بارتون أن الصلابة النفسية هي سمة من السمات التي يتميز بها الأشخاص اللذين يحافظون على صحتهم تحت الضغوط النفسية .فالأشخاص ذوو الصلابة النفسية المرتفعة يمتلكون حساً قوياً بالحياة و التزاماً و شعوراً كبيراً بالسيطرة و انفتاحاً أكثر للتغيير ( نفس المرجع السابق ، ص21). و لديه شعور كبير بالمسؤولية حيث يقول " كأني لاعب محترف عندما يلعب على الصعود يوجد ضغط و عند اللعب على البقاء ضغط أيضاً خاصة من طرف المناصرين". الحالة بيدي تحدياً للمواقف الصعبة في الرياضة و في حياته بشكل عام حيث يقول " التدريبات تبدأ تكبر ثم تنتهي ، و المقابلات أيضاً و المشاكل أيضاً تبدأ تكبر ثم تكتمل " ، " أواجه المشكلات بسلاسة عادي ". فالأشخاص ذوو الصلابة النفسية المرتفعة يفسرون الخبرات المجهدة على أنها مظهر عادي من مظاهر الوجود و جزء مثير في الحياة ، و هم يتميزون بالشجاعة في مواجهة الخبرات الجديدة.

### 3-4- نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثالثة :

بعد تطبيق المقياس على الحالة كانت النتائج كما هو مبين في الجدول :

الجدول رقم 04: نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثالثة

الأبعاد	الدرجات	مستوى الصلابة النفسية
الالتزام	37	مرتفع
التحكم	39	مرتفع
التحدي	41	مرتفع
مجموع درجات الصلابة النفسية	117	مرتفع

تحصلت الحالة على مجموع 117 درجة و يدل على مستوى مرتفع من الصلابة النفسية ، و قد تحصل على درجة 37 في بعد الالتزام و هي درجة مرتفعة تدل على قدرة الحالة على القيام بالمهام و بدل الجهودات اللازمة و حس المسؤولية .و في بعد التحكم تحصلت على درجة 39 و هي درجة مرتفعة تعكس مدى سيطرته على كل الأمور المتعلقة بحياته و عدم تركها تقلت من تحكمه. و في بعد التحدي كانت الدرجة 41 و هي مرتفعة تدل على تحليه بمهارة عالية في مواجهة الضغوطات من أجل تجاوزها.

### 3-5- نتائج مقياس الفعالية الذاتية للحالة الثالثة : بعد تطبيق المقياس كان مجموع الدرجات

هو 33 درجة و هو يعبر عن مستوى عالي من الفعالية الذاتية لدى الحالة الذي ينتج عندما يكون المجموع يساوي أو أكبر من 33 درجة كلية . فالحالة لديه إدراك جيد لقدراته و معتقدات ايجابية حول فعاليتها من خلال الخبرات السابقة المليئة بالنجاحات على عدة أصعدة ، إلى جانب المثابرة العالية و الأداءات الرياضية التي عززت هذا الشعور و ساهمت في خلق قناعة ذاتية بالقدرة على تحقيق أهدافه.

### 3-6- التحليل العام للحالة الثالثة :

من خلال نتائج المقابلات و الاختبارات نستنتج أن الحالة و بسبب نشوءه في أسرة رياضية و ممارسته رياضة كرة القدم منذ الصغر أصبحت جزءا من ذاته و طوّر نفسه بشكل كبير من الناحية البدنية حيث أصبحت لديه مهارات عالية ، و من الناحية النفسية أصبح ذو شخصية قوية و متوازنة . و يرجع ذلك من جهة إلى التعلم الاجتماعي الذي تكلم عنه باندورا فمن خلال ملاحظته للأب و هو يمارس كرة القدم و ينجح فيها و كذلك قريبه ، إعتبرهم نماذج يقتدي بهم خاصة و أنه تلقى الدعم و التشجيع من قبلهم هذه النمذجة جعلت الحالة يكتسب مهارات و سلوكات من خلال الملاحظة و التقليد، خاصة و أن النماذج لديها قيمة عاطفية . ذلك أن الأب أبدى اهتمامه بالحالة و ساعده على اكتشاف قدراته و على حب ذاته و تطويرها. مما جعل لديه شعور كبير بفعالية الذات أكدته نتائج الاختبار التي تحصل عليها . و يعد الاقناع الاجتماعي مصدرا ذو تأثير هام يعمل على تنمية ذلك الشعور ، حيث يعتمد الأفراد على أفكار و آراء الآخرين و انطباعاتهم بصفة كبيرة في محاولة اقتناعهم بشأن قدرتهم على تحقيق انجازات هامة في أنماط حياتهم . ( محمد عبد العزيز ، 2010،ص163) . و من جهة أخرى نجد الحالة يتميز بدرجة مرتفعة بالصلابة النفسية في كل أبعادها حسب نتائج المقياس و من خلال المقابلات .فهو يقوم بالالتزام بسلوكات ترتبط ارتباطا وثيق بتحقيق أهدافه في الحياة و لديه الرغبة في تطوير نفسه باستمرار من خلال تحدي الصعوبات و الضغوطات و المواجهة و البحث عن تحديات جديدة. فعلى الرغم من تأثير ممارسته للرياضة على علاقاته بالأساتذة في الجامعة و دراسته بحكم تغيباته الكثيرة إلا أنه

يحاول التوفيق و الاجتهاد لأكثر لكي يحقق أهدافه .و يرجع ذلك إلى وعي بالذات يجعله يتحكم في ذاته و في المواقف . و يرى علم النفس الايجابي أنه تظهر القوى الإنسانية في قدرة الإنسان على استعادة قوته عند مواجهة الضغوط و الصعاب ، أو في قدرته على وضع خطة و إعلانها في عالم يتصف بالمعارضة أو اللامبالاة .هي القدرة على إعادة تنظيم المقومات الخارجية لتشكّل نظاماً جديداً يتفق مع رغبات الفرد ، إن القوى الإنسانية تتجلى في السيطرة و النجاح.(معمرية ،2012، ص34) . إلى جانب ذلك يتميز الحالة بالوضوح حيث يعرف ما يريد فعله و كيف يقوم به ، و إن هذه كلها مؤشرات تدل على التأثيرات الايجابية لممارسة رياضة كرة القدم التي عملت على صقل شخصيته وحققت له الرضا عن الذات و الشعور .

### 4- عرض الحالة الرابعة :

#### 4-1- البيانات العامة للحالة :

الإسم :س

السنة: 21 سنة

الجنس : أنثى

المستوى الدراسي : سنة أولى علوم و تكنولوجيا

الرياضة الممارسة: تنس الطاولة

#### 4-2-ملخص المقابلات مع الحالة الرابعة:

الحالة هي طالبة إفريقية تتميز بلياقة بدنية جيدة و هي فتاة هادئة ، تمارس الرياضة منذ طفولتها و هي مواظبة على ذلك على حتى يومنا هذا و تشجع نفسها على الاستمرار فيها . علاقاتها جيدة مع الآخرين و لديها أصدقاء و زملاء محددين في الدراسة و في الرياضة ، و تعطي أهمية للعلاقات و ضرورة الاحترام ، هي لا تحب الوحدة و لكنها تفضل الابتعاد عن الأفراد السامين على حد قولها.

تعتبر أن ممارسة الرياضة تحافظ على طبعها الهادئ و تعطي قيمة للأفراد اللذين يعملون بجد، و تدرك دورها في تعزيز التفكير الإيجابي و تغيير حالتها البدنية والنفسية للأفضل . و هي تبدل كل جهدها في المنافسات من أجل الفوز والذي يخلق لديها شعورا جيدا ، لكن حتى عندما تخسر تعتبر نفسها فائزة عندما تستعمل كل قدراتها

و تبدل ما لديها من مهارات. و هي تكره الخمول و لا تحب أن تبقى دون فعل أي شيء و خاصة دون ممارسة الرياضة حيث تقول وكأنها تخلت عن نفسها. عندما تواجه مشاكل أحيانا تعترف بأنها تشعر بالارتباك لكنها لاتفقد أعصابها و تبقى هادئة و تفكر في إيجاد الحلول . و تشجع نفسها و تلجأ إلى الصلاة لكي تجد الحل أو تطلب المساعدة من أصدقائها. أثناء المنافسات تحافظ على هدوئها و تركيزها و لا تستسلم للضغوط أو الغضب فحسب قولها هي تحارب الغضب الذي بداخلها، على الرغم أنه أحيانا هناك سوء تفاهم مع الفريق في تحاول تفهم الآخر و تبادل وجهات النظر . و حتى لو منعتها الضغوط من تحقيق أهدافها فهي لا تبادر بالإساءة حتى و إن تعرضت للخسارة ، و ترى أن المواقف الصعبة التي تمر بها لا تؤثر على علاقتها بالآخرين و تعبر عن ذلك و تحاول توضيحها. عند ممارسة الرياضة تشجع نفسها بالحديث الداخلي فذلك يرفع من قدرتها على تحمل الضغط النفسي و تعتبر أن الالتزام لا يكون فقط عند مواجهة الصعوبات و لكن عندما ترى قدراتها إلى أي حد يمكن أن تصل. و هي تشعر بالسعادة و تحمد الله عند الفوز و الانتصار و تعتبره يوم جميل ، و تحتفل بتواضع و هدوء.

### 4-3- تحليل المقابلات مع الحالة الرابعة:

من خلال المقابلات مع الحالة فإننا توصلنا إلى أنها إنسانة هادئة و مسالمة و متوافقة مع ذاتها و مع الآخرين. و لديها توازن نفسي كبير . ممارستها للرياضة منذ الطفولة جعلها تعرف ذاتها و تحبها ، و كون لديها الشعور بالفعالية الذاتية التي تتكون من الأربعة الرئيسية و هي التنفيذ الناجح ، استعمال النماذج، الإقناع الكلامي، اليقظة الانفعالية. ( Cox,2005,p26 ). فالحالة تعرف حدود قدراتها و تبدل أقصى مجوداتها من أجل الفوز و التمتع بذلك الشعور ، و حتى عند الخسارة يكون لديها رضا عن الذات و تنظر إلى الجانب الايجابي و الواقعي ، إذ تقول : (حتى بعد الخسارة أعلم أنني أظهرت و استخدمت و شاركت كل قدراتي ذلك اليوم). و المهم بالنسبة لها هو الصحة البدنية و النفسية. كما تبين أن لديها مستوى عالي من الصلابة النفسية من خلال قدرتها على تجاوز الصعوبات و التحديات التي تواجهها في بلد غريب عنها و بيئة ثقافية مختلفة . و لديها الإلتزام و الشعور بالمسؤولية عن ذاتها و تصرفاها ، إلى جانب التحكم في انفعالاتها و ضبطها أثناء الضغوط و التحلي بالهدوء الذي تكرر كثيرا في كلامها و لاحظناه عليها أثناء المقابلة : (أعلم أن المشاكل تسبب الضغوط لكن كالعادة أبقى هادئة )، (أبقى هادئة و أفكر في إيجاد حل كما أنها واعية بقدراتها و تتحدى الضغوطات لكي تحقق الفوز و لمواجهة صعوبات الحياة و ضغوطاتها. إن الصلابة النفسية التي تتميز بها الحالة نجدها عند الرياضيين البارزين ، و هم أقل إهتماما بالنتائج النهائية في المنافسات الرياضية و بتفسير القلق التنافسي بشكل استباقي). (Sindik,2015,p78).

و لقد ساهمت الرياضة في تطوير التفكير الايجابي لدى الحالة و تغير حالتها النفسية للأفضل من خلال رفع قدرتها على تحمل الضغط النفسي و المحافظة على طبعها الهادئ. إن الحالة استطاعت أن تندمج و تتكيف في الجامعة و الإقامة و قد ساعدتها ممارسة رياضة تنس الطاولة مع الزملاء ، نقول ( إن الإنسان كائن اجتماعي و إن قطع العلاقات لمدة طويلة يجعل الفرد وحيدا و بائسا ).

و هي تعتبر نفسها إنسانة سعيدة و لا تترك المشاكل تؤثر فيها بل تنظر إليها نظرة إيجابية لكي تتجاوزها . كل ما سبق يدل على أن الطالبة تتمتع بصحة نفسية جيدة و هي حالة يشعر فيها الفرد بالتوافق مع ذاته و مع المجتمع الذي يعيش فيه.

#### 4-4- نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الرابعة:

بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية على الحالة كانت النتائج كالتالي :

الجدول رقم 05: نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الرابعة

الأبعاد	الدرجة	مستوى الصلابة النفسية
الإلتزام	33	متوسط
التحكم	26	متوسط
التحدي	32	متوسط
مجموع درجات الصلابة النفسية	91	متوسط

نلاحظ من خلال الجدول أن الحالة تحصلت على 91 درجة كمجموع كلي لأبعاد الصلابة النفسية و هذا يعبر عن درجة متوسطة .حيث كان يعد الإلتزام ب 33 درجة و هي مرتفعة ، ثم التحكم ب 26 درجة و هي متوسطة ، و التحدي ب 32 درجة و هي متوسطة . و من هنا نستنتج أن الحالة لديها إدراك واقعي بقدراتها و إمكانياتها و التي توظفها وفقا لما هو متاح . و كونها طالبة أجنبية فإنها تبذل مجهودات مضاعفة للحفاظ على التماسك .

#### 4-5- نتائج مقياس الفعالية الذاتية للحالة الرابعة :

بعد تطبيق مقياس الفعالية الذاتية تحصلت الحالة على درجة 33 و هي تعبر عن فعالية ذاتية مرتفعة . و إن هذا يرتبط بدافعية الانجاز عند الحالة و المرتبطة بالتفوق في الأداء في المنافسات الرياضية .كون ها تحصلت على ميداليات عديدة في رياضة تنس الطاولة ، و تعتبر من الرياضيات البارزات في هذا المجال على مستوى الجامعة. و في كل مرة تحسن من أداءها و تبرز أفضل ما لديها من مهارات فنية و تقنية ، و تستمتع بانجازاتها و نجاحاتها.

#### 4-6- التحليل العام للحالة الرابعة

من خلال نتائج المقابلات و الاختبارات النفسية للحالة نستنتج أنه رغم كونها قادمة من بلاد بعيدة (أوغندا) تختلف من حيث اللغة و الثقافة و البيئة ، إلا أنها استطاعت التكيف و الاندماج في المجتمع الجزائري و التفاعل مع أفرادها . و هذا مؤشر على الصحة النفسية و التي هي قدرة الفرد على التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه مع متغيرات البيئة المادية و الاجتماعية من حوله.و إن ممارستها للرياضة منذ الصغر كون لديها شخصية متوازنة و متصالحة مع الذات و مع الآخرين ، فهي تقبل ذاتها في الريح و في الخسارة و ترضى عن مردودها أثناء اللعب لأنها تبدل أقصى مجهوداتها و لا تستسلم للضغوطات الداخلية و الخارجية .و إن نتائج إختبار الصلابة النفسية جاءت بنسبة متوسطة في أبعادها الثلاثة الالتزام التحكم و التحدي ، على الرغم من أنه في المقابلة ظهرت لديها صلابة نفسية مرتفعة فالحالة لديها طبع هادئ و تتسم بالحكمة في تعاملها مع الظروف و الصعوبات التي تواجهها و هي في ذلك لديها قدرة علة التحكم في الانفعالات و في السلوكات و لديها إرادة و عزيمة قوية تجعلها تواظب من أجل بلوغ أهدافها و تحقيق طموحاتها و هذا يرجع إلى قدرة التحدي .و في الاختبار كانت درجة الالتزام هي المرتفعة مقارنة بالأبعاد الأخرى ، و قد ظهر ذلك في المقابلات " أستطيع تشجيع نفسي بالقدر الكافي " ، " رؤية إلى أي مدى يمكنني الذهاب " .و عليه فالحالة تستمد قوتها من داخلها لمواجهة التحديات المتعلقة بالمنافسات الرياضية و بالحياة .و قد لاحظنا على الحالة التركيز العالي و الضبط الانفعالي و مشاعر إيجابية ، فهي مقبلة على الحياة و لديها الشعور بالسعادة و التفاؤل فيما يتعلق بحياتها . و هذا مرتبط من جهة بشخصيتها و من جهة أخرى بتأثير الرياضة على تعديل المزاج و رفع التوقعات الايجابية حول الذات و حول الآخرين .إن تأثير ممارسة الرياضة على الحالة يظهر كذلك من خلال الشعور الكبير بالفعالية الذاتية التي أكدتها نتائج الاختبار و نتائج المقابلة . حيث تتكلم الحالة عن اعتقادها في قدراتها و على تحقيق نتائج أفضل و تأكيدها على العمل بجد و الابتعاد عن السلبيات . و في هذا يقترح باندورا بأن الأفكار

الفعالة هي المحددات الأولى لدرجات الدافعية عند الأفراد من أجل إنجاز أهداف محددة ، و يرجع ذلك إلى التحديات التي يتبناها ، و إلى المجهودات التي يبذلونها في النشاط و كذلك المثابرة أمام الصعوبات . (Feltz and all,2009,p15) لقد ساهمت ممارستها لكرة الطاولة في تطوير الثقة بالنفس و الإدراك الايجابي نحو الذات ، و ما لاحظناه كذلك من خلال المقابلة هو الوعي الكبير لدى الحالة و الشعور بالامتنان ، و الإيمان الكبير على الرغم من أنها من ديانة مسيحية ، فهي تواجه مشكلاتها بالصلاة ( الدعاء عند المسيحيين )، كما و تشكر الله " ألجأ إلى شكر الله على الفوز و الانتصار الذي منحني إياه في ذلك اليوم الجميل . و ما ساهم في رفع فعاليتها الذاتية هو الحديث الداخلي الايجابي و الذي يساهم في حفاظها على هدوئها في أصعب الظروف و الضغوط ،فحتى عند الخسارة في المنافسات تكون متقبلة و تقول أنها بدلت كل ما في وسعها و تعتبر نفسها فائزة . و هذا يدل على أن الحالة تتمتع بصحة نفسية نامية و التي هي التعبير عن الخاصية الإنسانية الأساسية .فالإنسان باعتباره كيانا مفتوح النهاية محكوم بتجاوز ذاته في مشروع صيرورة تبنى و ترتقي على الدوام . و عليه فلا عبء و لا قلق من التعثرات و الانتكاسات طالما ظلت مؤقتة و قابلة للتجاوز و استئناف مسار النماء .( حجازي ، 2004 ، ص55)

### 5- الإستنتاج العام للحالات:

بعد دراسة 4 حالات لطلبة جامعيين يمارسون الرياضة لمعرفة تأثيرها على صحتهم النفسية توصلنا إلى أن ممارسة الرياضة كان له تأثير إيجابي و قد اشتركت الحالات من حيث :

- بعد ممارسة الرياضة أصبحت الحياة ذات معنى و هدف .
- أنها ساهمت في تطوير الحالات من الناحية البدنية ، النفسية ، و الفكرية .
- ساعدت على تطوير الذات من حيث درجة الوعي المرتع و الثقة بالنفس الكبيرة .
- التوافق النفسي مع الذات و مع الآخرين ، و تطوير القدرة على التسامح .
- التحكم في الانفعالات ، و القدرة على الضبط الانفعالي حتى في أصعب المواقف.
- تطوير القدرة على مواجهة الضغوط و تجاوزها من خلال التحدي .
- شعور كبير بالالتزام و حس المسؤولية الذي يوجه سلوكياتهم من أجل التقدم نحو الأمام .
- صلابة نفسية مرتفعة عند الحالات من خلال ارتفاع في درجات التحكم التحدي و الالتزام..
- الشعور بالفعالية الذاتية المرتفعة و الذي يرجع إلى الانجازات الرياضية التي حققتها الحالات .
- الرياضة ساعدت الحالات على إدراك القدرات و المهارات .

- تطوير التفكير الايجابي من خلال الحديث الداخلي و التشجيع الذاتي ساهم في تجاوز الضغوطات .
- الشعور بالسعادة عند ممارسة الرياضة و التدريبات ، و الشعور بالضييق عند التوقف عن ممارستها. إذن مما سبق نستنتج بأن جميع الحالات قد ساعدتهم الرياضة على الحفاظ على صحتهم النفسية ، و كان لممارستها التأثير الايجابي . و هذا ما يتوافق مع دراسة قامت بها الدكتورة دردون كنزة على تلاميذ المدارس الثانوية لمعرفة دور الرياضة في تنمية الصحة النفسية و استعملت مقياس الصحة النفسية و الذي يقيس ثلاث أبعاد هي الإستمتاع بالعلاقات مع الآخرين ، الشعور بالرضا عن النفس ، و تحمل المسؤولية و توصلت إلى نتيجة مفادها أن النشاط البدني الرياضي له دور كبير في تحسين الصحة النفسية لعينة دراستها. فالرياضة ساعدتهم على تحقيق الاستقرار النفسي و الرضاء الدوافع و هي تكسبهم قوة العزيمة (دردون ، 2022، ص ). و ما لاحظناه على حالاتنا أنهم يولون أهمية كبيرة لممارسة الرياضة و اعتبارها جزء من حياتهم يعطيها معنى. و قد أشار باندورا (1997) إلى أن الرياضة بأنواعها عنصر مهم في حياة الأفراد سواء المحترفين أو العاديين ، فمن فوائدها تخفيف الانفعالات و الاضطرابات النفسية ، كما يمكن أن تعزز فاعلية الذات من خلال الخبرات البديلة الناجحة، الملاحظة، النمذجة، التغذية الراجعة و التحفيز عند ممارسة التمارين .(كنيوة، 2021، ص202/192)

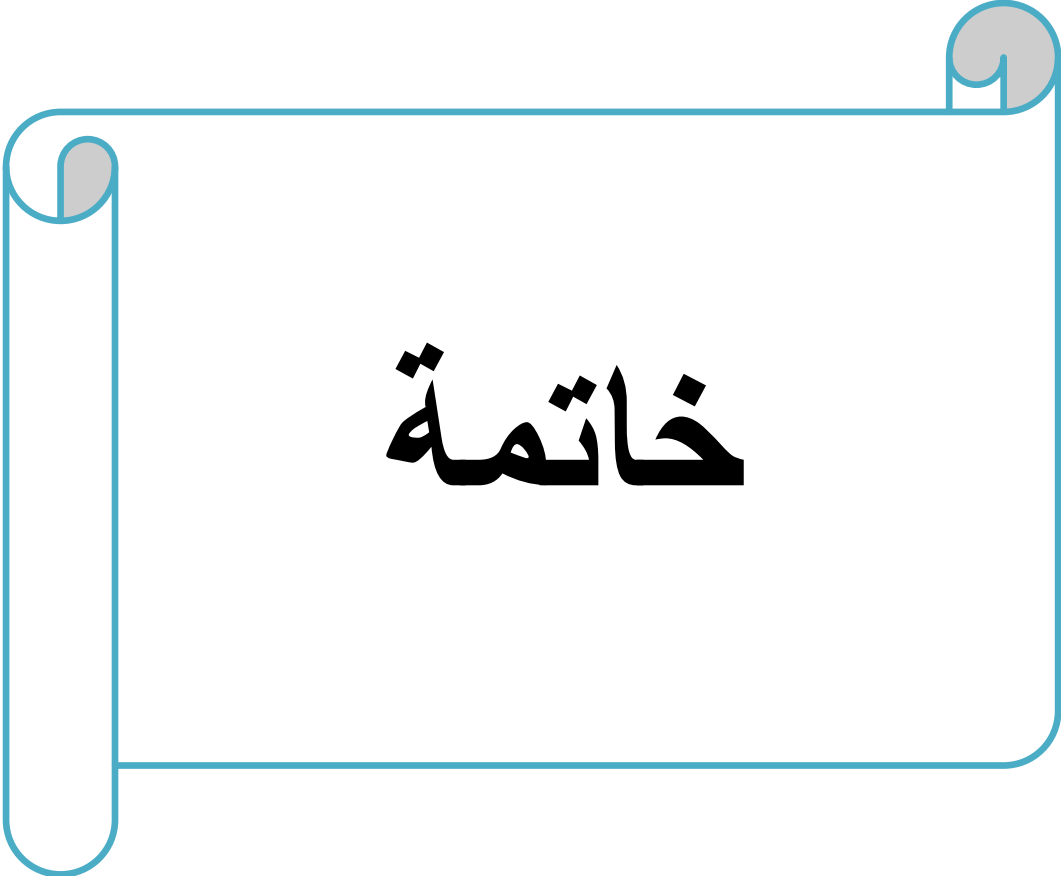
#### 6- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

بعد النتائج المتحصل عليها و من أجل التحقق من صحة الفرضية العامة التي مفادها " تؤثر ممارسة الرياضة تأثيرا إيجابيا على الصحة النفسية للطلبة الجامعيين " ، نستنتج أن هذه الفرضية قد تحققت مع الحالات الأربعة التي قمنا بدراستها و ذلك رغم اختلاف الرياضات الممارسة فالحالة الأولى يمارس السباحة ، الحالة الثانية تمارس كرة اليد ، الحالة الثالثة تمارس كرة القدم ، و الحالة الرابعة تمارس تنس الطاولة .كما أن ثلاث حالات تمارس الرياضة منذ الطفولة و حالة واحدة فقط بدأت ممارستها عند دخولها إلى الجامعة . و هذا يدل على أن تأثير الرياضة على الفرد يكون بمجرد بدأ التمارين و الاندماج في اللعب، فإلى جانب تحسين الوظائف الحيوية للجسم تعمل على تحسين وظائف الدماغ من خلال افراز هرمونات السعادة ( السيروتونين و الدوبامين )، وتعزيز القدرات الذهنية ، والوقاية من الاضطرابات النفسية كالقلق و الاكتئاب و التقليل من الضغوطات ، و تفريغ الشحنات السلبية .

و قد تحققت مؤشرات الصحة النفسية التي افترضناها لدراستنا من خلال الفرضيات الجزئية ، فالفرضية الجزئية الأولى التي مفادها " يؤدي ممارسة الرياضة إلى رفع مستوى الفاعلية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين" قد تحققت

مع الحالات الأربعة ، حيث أن المقابلات معهم أظهرت مستوى مرتفع فيها ، من خلال تعبيرهم عن مكونات الفعالية المتمثلة في الانجازات الأدائية في الرياضة التي يمارسونها و الشعور بالرضا عن الذات و الإقناع اللفظي الذي كان بالحوار الداخلي الايجابي ، و اليقظة الانفعالية ظهرت لديهم في التعرف على انفعالاتهم و ضبطها. كما تم استعمال النماذج السابقة لتطوير قدراتهم. و تحصلت كل الحالات على درجات مرتفعة في اختبار الفعالية الذاتية 35 عند الحالة الأولى و 33 عند باقي الحالات. و يرجع ذلك إلى تأثير ممارسة الرياضة ، و قد أشارت دراسة villani et al 2017 أن مستوى فاعلية الذات لدى الرياضي يرتفع بعد بضعة أسابيع من التدريب (كنيوة ، 2021، ص202/192).

و الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها " يؤدي ممارسة الرياضة إلى رفع مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين " قد تحققت مع الحالات الأربعة ، و ظهرت من خلال نتائج الاختبار إذ تحصلت الحالات الثلاث على درجات مرتفعة الأولى على 116 درجة ، الثانية 127 درجة ، الثالثة 117 درجة أما الحالة الرابعة 91 و هي متوسطة. و قد بيّنت المقابلات معهم مستوى مرتفع من الصلابة النفسية في أبعادها الثلاثة حيث ظهر بعد التحكم من خلال القدرة على التحكم في أحداث الحياة و في الانفعالات . و بعد الالتزام ظهر من خلال الشعور بالمسؤولية و الجدية في العمل على تطوير الذات . و ظهر بعد التحدي بشكل كبير عند كل الحالات بحيث أن ممارسة الرياضة على اختلاف أنواعها جعلت لديهم مقاومة للضغوطات ، خاصة و أنهم طلبة جامعيين يتعرضون إلى ضغط الدراسة و الامتحانات و الإقامة الجامعية و ظروفها، فممارستهم للرياضة خلقت لديهم الدافعية و التحفيز لتجاوزها.



خاتمة

## خاتمة

### خاتمة :


إن الرياضة تلعب دورا هاما في حياة الانسان فهي تسمح له بالترويح عن نفسه و تساعد على وقاية جسمه من الأمراض و تحسين وظائف الأعضاء ، إلى جانب أنها تعمل على تحسين وظائف الدماغ و القدرات الفكرية من إنتباه و ذاكرة . كما و أنها تعمل على إفراز النواقل العصبية التي تعمل على تعديل المزاج . و إلى جانب ذلك فإن الممارس للرياضة يصبح لديه قوة عضلية و لياقة بدنية . و يضاف إليها قوة نفسية و صلابة .

و إن الطالب الجامعي الذي يمارس الرياضة يختلف عن الطالب الذي لا يمارسها . حيث أنه من جهة يخرج من روتين الدراسة و ضغوطاتها ، و يبتعد عن الوقوع في المشكلات و الآفات الاجتماعية ، كما و أنه يطور ذاته من الجانب الجسمي ، الفكري و النفسي ، و تساعد الرياضة على الشعور بالفرح و السعادة . ذلك أن ممارستها يجعل لحياته معنى و هدف يسعى إلى تحقيقه من خلال التدريبات و المنافسات الرياضية .

و عليه فإن أهمية ممارسة الطالب للرياضة ضرورة حتمية ، فهي تؤثر بشكل إيجابي على صحته النفسية و تجعله متوافقا مع ذاته و مع الآخرين ، كما و تزيد من شعوره بالفاعلية الذاتية و ترفع من صلابته النفسية .

### التوصيات :

- تشجيع الطلبة على ممارسة الرياضة من خلال أيام اعلامية حول دورها .
- توفير و تهيئة الهياكل الرياضية المناسبة داخل الجامعة ، من ملاعب و قاعات و إمدادها بالوسائل .
- التكتيف من المنافسات الرياضية داخل الجامعة .
- إدماج مختصين نفسانيين رياضيين يتكفلون بالطلبة الرياضيين .
- إمداد الطلبة بالتسهيلات من أجل التنقل للمشاركة في المنافسات الوطنية و الدولية



# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### المراجع العربية

- 1- راتب أسامة كمال، 2007، علم النفس الرياضية المفاهيم و التطبيقات ، مصر، دار الفكر العربي .
- 2- الفرطوسي علي سموم، 2023، الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق ،ط1، مصر مركز الكتاب للنشر.
- 3- الزبيدي كامل علوان، 2007، دراسات في الصحة النفسية ،ط1،الأردن، الوراق للنشر و التوزيع
- 4- المطيري معصومة سهيل ، الصحة النفسية اضطراباتها ، 2005، ط1، الأردن ،مكتبة الفلاح وللنشر و التوزيع .
- 5- خوج حنان أسعد، 2010، المبادئ العلمية للصحة النفسية (منظور تربوي خاص )، السعودية ،مكتبة الرشد الناشر .
- 6- الداهري صالح حسن محمد ، 2010، مبادئ الصحة ، ط2، عمان ، دار وائل للنشر .
- 7- دردون كنزة ، 2022، دور الرياضة في تنمية الصحة النفسية لدى الممارسين ، مجلة عصور جديدة ، مجلد 12، العدد 2 ، الصفحة 474-487.
- 8- أيت حمودة حكيمة ، فاضلي أحمد ، 2011، دور الرياضة في إدارة الضغوط النفسية و تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الشباب ممارسي كرة القدم، مجلة دراسات العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، مجلد 11، العدد 2 ،الصفحة 241-280 .
- 9- عمور ماسينيسا ،مويسي فريد ، 2015، ممارسة الرياضة الحديثة و تأثيرها على البعد اللغوي كميون للهوية الثقافية الجزائرية . دراسة مقارنة بين ممارسي الألعاب التقليدية و ممارسي الرياضة الحديثة كرة القدم ،مجلة معارف ، المجلد 10، العدد 19، الصفحة ، 83-98.
- 10-دودو بلقاسم ، 2012، إسهامات النشاط البدني الرياضي في الصحة النفسية للناشئين و عوامل تفعيلها ،مجلة أنسنة للبحوث و الدراسات ، مجلد3 العدد 2 ،الصفحة 87-95.
- 11- باهي مصطفى حسين ، 2002، الصحة النفسية في المجال للرياضي نظريات -تطبيقات، مصر، مكتبة الأنجلو مصرية .
- 12- بن شميصة العيد ، 2022، تأثير التمارين الرياضية المنزلية على الجوانب (البدنية ، الصحية، النفسية) في ظل جائحة فيروس كورونا مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية مجلد 7، العدد 01، الصفحة 538-554.

## قائمة المراجع

- 13- بوحفص طارق ، 2023، الصحة النفسية و تفسير الاضطراب النفسي من منظور اجتماعي ثقافي جزائري،مجلة تطوير،مجلد 10، العدد 1 ، الصفحة 225-237.
- 14-لونيس زوهير، بوخيار ربيع،2021،الصحة النفسية و علاقتها بأساليب المعاملة الوالدية ،دراسة ميدانية لدى الطالب الجامعي المقيم ،مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية ،المجلد 13،العدد 3 ، الصفحة 48-60.
- 15- العقون لحسن ، سلاطية نسرین ،2021، مستويات الصحة النفسية العامة لدى الشباب في المجتمع الجزائري ، مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية و الإجتماعية ،مجلد 6، العدد 1، ص 135-150.
- 16- بن يحي عمار ، بوجيت حليلة ، الأدوار المهمة لتحقيق الصحة النفسية لدى الفرد ، مجلة دراسات في علوم الإنسان و المجتمع ، مجلد العدد 13، الصفحة 21-47
- 17- مطاطلة موسى ،2007، الصحة النفسية و التوافق المهني مقارنة تحليلية مجلة recherches psychologiques . مجلد 4، العدد 10، الصفحة 133-147.
- 18-شرفي هناء ، 2016، الصحة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي ،مجلة دراسات نفسية ، المجلد 7، العدد 13 ،الصفحة 109-118.
- 19- غليط شافية، 2021، وضع الصحة لدى الطالب الجامعي حسب التوجه الزمني ، مجلة جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية قسنطينة ، المجلد 34، العدد3،الصفحة 933-964.
- 20- كسال نايل عزيز، 2023، مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية و تعزيز مستويات الصحة النفسية لدى المراهق من وجهة أساتذة التربية البدنية ، مجلة النفسية لدى المراهق و الإجتماعية ، مجلد 6 ، العدد 1 ، الصفحة 50-67.
- 21-رافع أحمد، خلاف علي ،2021، الثقة بالنفس و علاقتها بالصلابة النفسية لدى الطالب معهد
- 22-علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، مجلد الممارسة الرياضية و المجتمع ، مجلد 4، العدد 2 ، الصفحة 49-56.
- 23- مفتاح محمد عبد العزيز،2010، مقدمة في علم النفس الصحة ،الاردن ، دار وائل للنشر و التوزيع.
- 24- مصطفى حجازي 2013،،الصحة النفسية ، ط4 بيروت .
- 25- أبو العلا عبد الفتاح،2003، فسيولوجيا التدريب و الرياضة ،ط1 ،مصر،دار الفكر العربي.

- 1- Marks,donald R , 2022, the routledge handbook clinical sport psychology ,1st ed ,usa , routledge international handdbooks ,taylor & francis .
- 2- Eather narelle et all , 2023,the impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults : a systematic review and the mental health through sport conceptual model ,BMC systematic reviews 12 ; article number :102.
- 3- Araujo duarte et al , 2021 ;artificial intelligence in sport performance analysis ,usa, routledge taylor & francis group.
- 4- Miller j. peter , 2023,sport antiquity and its legacy ,usa,bloomsbury academic .
- 5- Tomlinson alan , 2007, the sport studies reader ,usa, routledge taylor & francis.
- 6- Larsen carsten hvid , mental health in elite sport (applied perspectives from across in the globe , usa, routledge taylor & francis .
- 7- Dellal alexandre , 2013,une saison de prescription physique en football ,Belgique , de boeck.
- 8- Comte-sponville andré ,2021, que le meilleur gagne ,France , insep ,robert laffont.
- 9- Commission européenne ,2007, livre blanc sur le sport ,Belgique.
- 10-Hackfort dieter , 2019, dictionary of sport psychology sport exercice and performing art , uk, elsevier academic press.
- 11-Kenney larry et al ,2017,physiologie du sport et de l'exercice ,6eme ed, Belgique, deboeck superieur.
- 12- Orgerte gilles , 2008, le sport est un médicament bio ,France, editions J.lyon .
- 13- Ayan steve , 2010, scientific american mind magazine ,usa , sptember – october , n°21,p 43-44.
- 14- Carlstedt roland A ,Balconi michela, 2019, handbook of sport neuroscience and psycho-physiology ,usa , routledge taylor & francis.

## قائمة المراجع

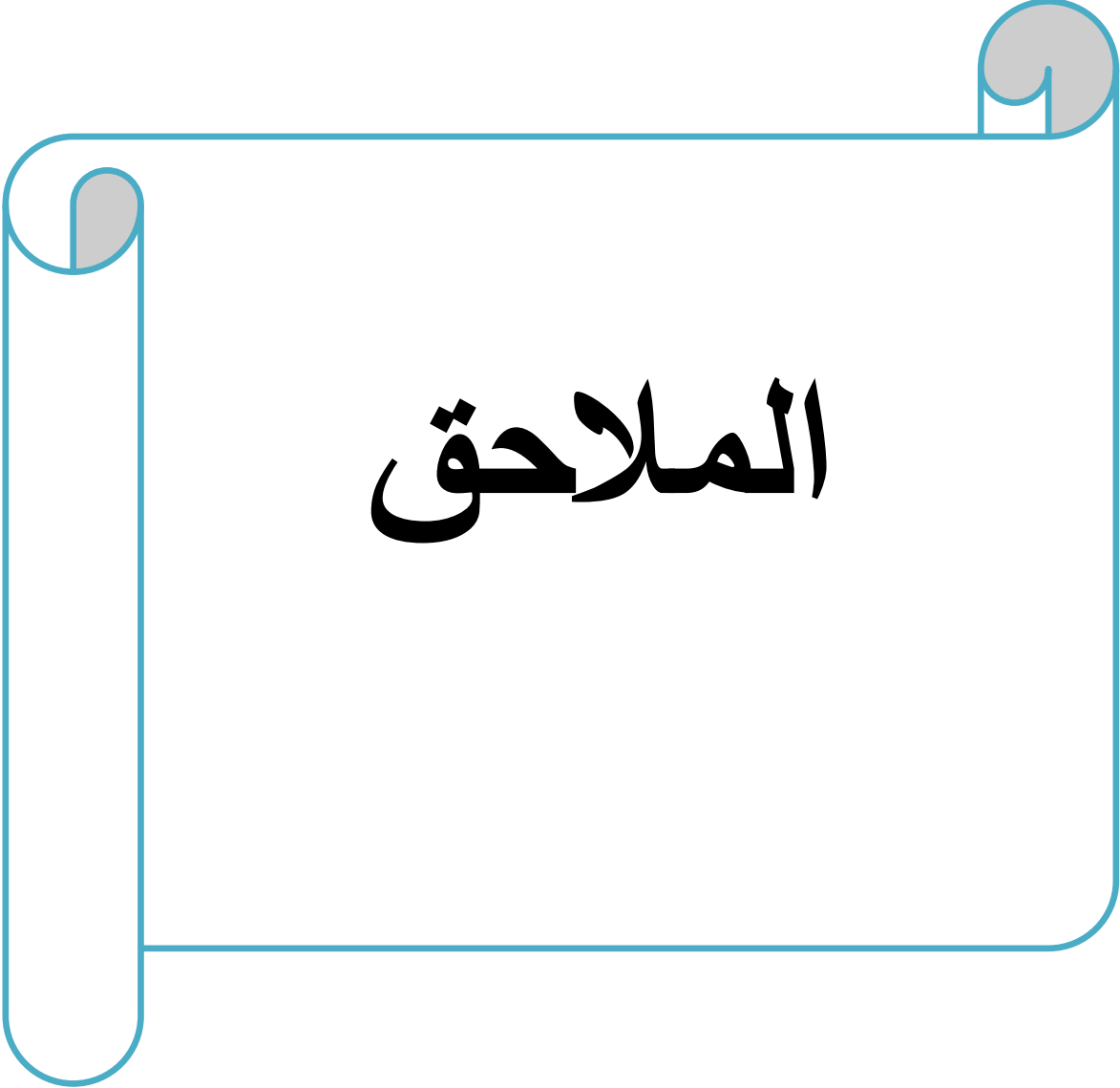
---

- 15–Katwala amit , 2016,the athelitic brain how neuroscience is revololutionising sport and can help you perform better , uk,simon&schuster.
- 16– Myers david G,2004, psychologie ,6<sup>ème</sup> ed,France, medecines –sciences flammariion .
- 17– De Dominicis stefano , 2017,environmental , psychology the mental benefits of physical activities in natural settings, psychology behavioral sciences international journal ,volume 7 issue 4, november ,denmark,juniper publishers .
- 18– Despiesse frederic , 2016,prescription des activités physiques , en prévention et en thérapeutique , 2 ème ed,france , elsevier masson.
- 19– Marks donald R et al , 2022, the routledge handbook of clinical sport psychology , usa, rotledge international handbokk ,taylor&francis .
- 20– Baron A david ,2013, clinical sports psychiatry ,uk, wiley–blackwell
- 21–Bull stephen J, 1991,sport psychology a self help guide , gb, the growood press.
- 22–Cox H richards ,2005, psychologie du sport ,5 ème ed,Belgique,deboeck
- 23– Burgen H rachel ,2023, body image concerns across different sports and sporting levels a systematic review and meta–analysis,uk , white rose ,volume 46,elsevier , p9– 31.
- 24– Russel W gordon ,1993,, the social psychology of sport , usa, springer.
- 25–Campbell fiona et al, 2022, factors that influence mental health of university and colledge students in the uk : a systematic review ,BMC public health,springer nature 22 article number 1778.
- 26– Kurki marjo et al , 2021, digital mental health literacy program for the first – year medical students wellbeing , BMC public education ,springer nature ,open access.

## قائمة المراجع

---

- 27- Sweileh Mwaleed , 2021, contributinal researchers in the arab region to peer-reviewed literature on mental health and well-being of university students ,BMC , international journal of mental health systems 15 ,article number 50.
- 28-Cupa dominique , 2014,la santé psychique des étudiants , France ,edition edr groupe edp sciences .
- 29- Ogden jane , 2014, psychologie de la santé , 2<sup>ème</sup> ed , Belgique, de boeck supérieur .
- 30-Bandura albert, 1995, self-efficacy in challenging societies , 1st ed , usa, cambridge university .
- 31- Taylor shelly A , 2003, health psychology , 5 th ed , usa, mcgraw-hill company.
- 32- Feltz deborah et al , 2008, self-efficacy in sport ,usa , human kinetics .
- 33- Sindik josko , 2015, application of the mental toughness/ hardiness scale on the sample of athletes engaged in different types of sports , fizicka kultura , volume 69 n°2 ,pages 77-87.
- 34-Bartone paul. T, Stein J steven , 2020, hardiness , making stress work for you to achieve your life goals , usa ; wiley&sons.
- 35- Van den bosch matilda , Bird william , 2018, oxford textbook nature and public health ,yhe role of nature in improving the health of a population ,uk , oxford.
- 36- Mehran firouzeh , 2010, psychologie positive et personnalité , France ,masson.
- 37-Grebot elisabeth ,Dovero marc , 2005, le stress professionnel , comment faire face , France , axiomes.



الملاحق

## الملاحق

### الملحق 1 : مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر

تعليمة المقياس :

أمامك مجموعة من العبارات، والتي تمثل رؤيتك لذاتك في مواجهة مجموعة من المواقف، والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة بتمعن، ثم تضع علامة (X) في إحدى الخانات المقابلة للعبارة، ونأمل أن لا تترك عبارة واحدة دون أن تجيب عليها، وشكرا .

الرقم	العبارة	لا	قليلًا	متوسط	كثيرًا
01	مهما كانت الصعوبات التي تعرضني فإني أستطيع تحقيق أهدافي .				
02	أأخذ قراراتي بنفسني ولا أأمل على من مصدر خارجي				
03	أأعتقد أن أمتعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				
04	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه				
05	عندما أضع خططني المستقبلية أكون متأكدًا من قدرتي على تنفيذها				
06	أأقترح المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها				
07	معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة				
08	نجاحني في أمور يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ				
09	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد				
10	أأعتقد أن لحياتني هدفًا ومعنى أعيش من أجله				
11	أأعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظًا				

## الملاحق

				وفرصا	
				أعتقد أن الحياة التي يجب أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها	12
				لدي قيم ومبادئ ألتزم بها وأحافظ عليها	13
				أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته	14
				لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني	15
				لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها	16
				أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي	17
				عندما تواجهني مشكلة أتحداهما بكل قواي وقدراتي	18
				أبادر في المشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي	19
				أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح	20
				أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات	21
				أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	22
				أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي	23
				عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	24

## الملاحق

				أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد	25
				أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26
				أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها	27
				اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي	28
				أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط	29
				لدي حب المغامرة والرغبة في اكتشاف ما يحيط بي	30
				أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي	31
				أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي	32
				أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	33
				أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث	34
				أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم	35
				إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة المتعة بالنسبة لي	36
				إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة المتعة بالنسبة لي .	37
				إن النجاح الذي أحققه بجهدني هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي	38

## الملاحق

				أحققه بالصدفة	
				أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة	39
				أشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم	40
				أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث	41
				أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية	42
				أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك	43
				أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية	44
				إن التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	45
				أبقى ثابتا على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف	46
				أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث	47
				أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	48

## الملاحق

N	Statements	No	A little	Medium	Alot
01	No matter the difficulties I face I can achieve my goals				
02	I make my own decisions and do not rely on an external source.				
03	I believe that the joy of life lies in one's ability to face its challenges				
04	The value of life lies in one's loyalty to their principles and values				
05	When i make my future plans ; i am confident in my ability to execute them				
06	I face problems head-on and do not wait for them to happen				
07	Most of my free time is spent on meaningful and beneficial activities				
08	My success in life depends primarily on my efforts and not on luck or chance				
09	I have a love for exploration and a desire to learn new things				
10	I believe that my life has purpose and meaning that i live for				
11	I believe that life is effort and work and not luck or chance				
12	I always to seek to engage in activities that involve challenges				
13	I have principles and values that i maintain and uphold				
14	I believe the person who fails is due to his personality				
15	I have the ability to challenge and take initiative until solve any problem i face				
16	I set goals for myself and strive to achieve them				
17	Most of what happens to me is a result of my planning				
18	When i face a problem ،I face it with full strength and determination				
19	I seek to participate in activities that serve my community				
20	I am not among those who rely entirely on luck to achieve success				
21	I am ready to face whatever happens in my life				
22	I help others when they face any problem				
23	I believe that good work and values always play a				

## الملاحق

	role in my life				
24	I face a problem & i find pleasure in moving to solve another problem				
25	I believe that communicating with others and sharing in their activities is good work				
26	I can control the course of my life				
27	I believe that facing problems tests my strength and ability to solve them				
28	My interests in work and activities often outweighs my interest in myself				
29	I believe that unsuccessful work is due to poor planning				
30	I have a love for adventure and a desire to explore what surrounds me				
31	I initiate any work that benefits my family or my community				
32	I believe i have a strong influence on the events that happen to me				
33	I take the initiative to face problems because i am confident in my ability to solve them				
34	I care about what happens around me regarding issues and events				
35	I believe that peoples life is influenced by the way they think and plan their activities				
36	The joyful and happy life is enjoyable for me				
37	I believe that life is full of pressures and and that working to face them is what we must do				
	The success i achieve makes me feel pleasure and pride because i achieved it with sincerity				
39	I believe that life without challenges is a boring life				
40	I feel responsible towards others and take the initiative to help them				
41	I believe i have an impact on what happens to me				
42	I expect things to change in in life and not to remain the same because they are natural				
43	I care about my family and society issues and i participate in them whenever i can				
44	I plan my life and do not leave things to luck or external circumstances				
45	I believe that the secret to facing life successfully is to have the ability to adapt even if circumstances change				
46	I always see that my principles and values are what help me face challenges successfully				
47	I feel that i control what happens to me				
48	I feel strong in facing problems even before they				

## الملاحق

occur

الملحق 2 : مقياس الفاعلية الذاتية لـ جيروزالم وشفارتزر

(Jerusalem and Schwarzer ,1995)

ترجمة : الدكتور سامر جميل رضوان (1997)

تعليمات :

أمامك عدد من العبارات التي يمكن أن تصف أي شخص، اقرأ كل عبارة، وحدد مدى انطباقها عليك بوجه عام، وذلك بوضع إشارة (X) أمام كل عبارة منها وهي : لا، نادراً، غالباً، دائماً . ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، وليست هناك عبارات خادعة . اجب بسرعة ولا تفكر كثيراً بالمعنى الدقيق لكل عبارة . ولا تترك أي عبارة دون إجابة.

اللبس	لا	نادراً	غالباً	دائماً
1. عندما يقف شخص ما في طرق تحقيق هدف أسعى إليه فأني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي				
2. إذا ما بذلت من الجهد كفاية، فأني سأنجح في حل المشكلات الصعبة				
3. من السهل علي تحقيق أهدافي ونواياي				
4. أعرف كيف أتصرف مع المواقف غير المتوقعة				
5. أعتقد بأنني قادر على التعامل مع الأحداث حتى لو كانت هذه مفاجئة لي				
6. أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع دائماً الاعتماد على قدراتي الذاتية				
7. مهما يحدث فأني أستطيع التعامل مع ذلك				
8. أجد حلاً لكل مشكلة تواجهني				
9. إذا ما واجهني أمر جديد فأني أعرف كيفية التعامل معه				
10. أمتلك أفكاراً متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني				

### الملحق 3 : أسئلة المقابلة

#### • المحور 1 : ممارسة الرياضة

- 1- متى مارست الرياضة لأول مرة ؟
- 2- من شجعك للتسجيل في تلك الرياضة ؟
- 3- هل لا يزال يحثك على ممارستها؟
- 4- هل لازلت مواظبا على ممارسة الرياضة ؟
- 5- كيف كنت قبل ممارسة الرياضة؟
- 6- هل تكون راض عن نفسك بعد التوقف عن ممارسة الرياضة لفترة طويلة ؟
- 7- مالذي يدور بداخلك أثناء ممارسة الرياضة (أفكار +مشاعر)
- 8- هل عندك مشاكل في ناديك الرياضي أو أثناء المنافسات؟ كيف تتعامل معها ؟

#### • المحور 2 : تأثيرات ممارسة الرياضة على الطالب الجامعي

- 1- كيف ترى نفسك بعد ممارسة الرياضة ؟
- 2- هل لاحظت تغيرا في حياتك بعد ممارسة الرياضة؟
- 3- هل لاحظت تغيرا في نفسك بعد محاربة الرياضة ؟
- 4- كيف تؤثر الرياضة على شعورك تجاه نفسك وتجاه الآخرين ؟
- 5- كيف تؤثر الرياضة على مزاجك ؟
- 6- ما هو تقييمك لحالتك النفسية وأنت تمارس الرياضة ؟

#### • المحور 3 : العلاقات مع الآخرين

- 1- كيف هي علاقتك بالآخرين (زملاء، أصدقاء، الوالدين، المديرين)
- 2- هل لديك خلافات مع الآخرين (داخل الجامعة وخارجها)
- 3- هل تغيرت علاقاتك مع الآخرين بعد ممارسة الرياضة ؟

## الملاحق

---

4- هل تغيرت نظرتك للآخرين بعد ممارسة الرياضة ؟

5- كيف تتعامل مع الآخرين أثناء المواقف الصعبة ؟

### • المحور 4 : الفعالية الذاتية والصلابة النفسية

1- ما مدى قدرتك على مواجهة الصعوبات في حياتك اليومية ؟

2- هل تؤثر المشاكل على حياتك ؟

3- كيف تواجه المشكلات التي تحدث لك ( في الجامعة أو خارجها)

4- ما الذي يدور في ذهنك أثناء مواجهة ضغوط ؟

5- كيف تكون استجابتك عندما تتعرض لمواقف صعبة في الجامعة ؟

6- كيف يكون مزاجك عند تعرضك لضغوطات ؟

7- هل تعيقك الضغوطات أم تحفزك ؟

8- ما مدى تحكمك في انفعالاتك ؟

9- كيف هي ردة فعلك عند الشعور بالغضب؟

### أسئلة المقابلة الحالة الرابعة:

Interviewing questions :

#### *Topic 1 : practicing sports*

- 1-When did you first start practicing sports ?
- 2-Who encouraged you to register for that sport ?
- 3-Do your parents support you in practicing it ?
- 4-Are you still committed to practicing this sport ?
- 5-How were you before practicing sports ?
- 6-Do you feel satisfied after stopping sports for a long period ?
- 7-What goes through your mind while practicing sports (thoughts ،feelings).
- 8-Do you have problems in your sports club or during competitions ?How do you deal with them ?

#### *Topic 2 : Effects of practicing sports on university students ?*

- 1-How do you see yourself after practicing sports ?
- 2- Do you notice any changes in your life after practicing sports ?
- 3- Do you notice any changes in your behavior after practicing sports
- 4-How does practicing sports affect your feelings towards yourself and others ?
- 5-How does practicing sports affect you're your mood ?

6- What is your psychological state while practicing sports ?

*Topic 3 : Relationships with others*

1-How are your relationships with others (colleagues, friends, parents, managers) ?

2-Do you have conflicts with others (inside and outside and outside the university ) ?

3-Have your relationships with others changed after practicing sports ?

4-Has your view of others changed after practicing sports ?

5-How do you deal with others during difficult situations ?

*Topic 4 : Self-Efficacy and Hardiness*

1-How well can you handle challenges in your daily life ?

2-Do problems affect your life ?

3-How do you face the difficulties that confront you ( at university or outside )?

4-What goes through your mind when facing stress ?

5-How do you react when you encounter difficult situations at university?

6-How Is your mood when you are under pressure ?

7- Do pressures hinder or motivate you ?

8-How well can you control your emotions ?

9-What is your reaction when you feel angry ?

## الملاحق

---

الملحق 5 القرار الوزاري رقم 205 المؤرخ في 23 أكتوبر 2023

### الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

قرار رقم 205 مؤرخ في 23 أكتوبر 2023

#### يحدد مفهوم ومستويات تصنيف الطالب الرياضي الجامعي وحقوقه وواجباته

- إن وزير التعليم العالي والبحث العلمي،
- بمقتضى القانون رقم 99-05 المؤرخ في 18 ذي الحجة عام 1419 الموافق 4 أبريل سنة 1999 والمتضمن القانون التوجيهي للتعليم العالي، المعدل والمتمم،
  - وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 23-119 المؤرخ في 23 شعبان عام 1444 الموافق 16 مارس سنة 2023 والمتضمن تعيين أعضاء الحكومة، المعدل،
  - وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 03-279 المؤرخ في 24 جمادى الثانية عام 1424 الموافق 23 غشت سنة 2003، الذي يحدد مهام الجامعة والقواعد الخاصة بتنظيمها وسيرها، المعدل والمتمم،
  - وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 05-299 المؤرخ في 11 رجب عام 1426 الموافق 16 غشت سنة 2005، الذي يحدد مهام المركز الجامعي والقواعد الخاصة بتنظيمه وسيره،
  - وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 13-77 المؤرخ في 18 ربيع الأول عام 1434 الموافق 30 يناير سنة 2013، الذي يحدد صلاحيات وزير التعليم العالي والبحث العلمي،
  - وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 15-213 المؤرخ في 26 شوال عام 1436 الموافق 11 غشت سنة 2015، الذي يحدد كفايات تطبيق الأحكام القانونية الأساسية المتعلقة برياضي النخبة والمستوى العالي، المعدل والمتمم،
  - وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 16-176 المؤرخ في 9 رمضان عام 1437 الموافق 14 يونيو سنة 2016 الذي يحدد القانون الأساسي النموذجي للمدرسة العليا،
  - وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 22-208 المؤرخ في 5 ذي القعدة عام 1443 الموافق 5 جوان سنة 2022 الذي يحدد نظام الدراسات والتكوين للحصول على شهادات التعليم العالي،
  - وبمقتضى القرار الوزاري رقم 171 المؤرخ في 9 فيفري 2023 الذي يحدد كفايات التسجيل وإعادة التسجيل في التكوينات لنيل شهادة الليسانس والماستر ومهندس دولة ومهندس معماري، وكذا كفايات التنظيم والتقييم والتدرج فيها، المعدل والمتمم.

**يقرر ما يأتي:**

**المادة الأولى:** يهدف هذا القرار إلى تحديد مفهوم الطالب الرياضي الجامعي وكيفية تصنيفه وحقوقه وواجباته.

**المادة 2:** تمنح صفة الطالب الرياضي، بعد إيداع ملف لدى مدير المؤسسة أو عميد الكلية أو مدير المعهد، قبل تاريخ 30 أكتوبر من كل سنة، كأخر أجل، مع ملء استمارة الطالب الرياضي (النموذج مرفق).

### الفصل الأول

#### أحكام عامة

**المادة 3:** الطالب الرياضي الجامعي في مفهوم هذا القرار، هو كل طالب جامعي يمارس الرياضة في مختلف النوادي والفرق الرياضية الجامعية، ويشارك في مختلف البطولات الرياضية الجامعية التي تشرف عليها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ووزارة الشباب والرياضة.

**المادة 4:** يصنف الطالب الرياضي الجامعي، حسب المستوى، على النحو التالي:

- الفئة الأولى/ رياضي المستوى العالي: يضم الطلبة الرياضيين الذين حققوا ألقابا في الألعاب الأولمبية والبطولات أو كأس العالم، في اختصاص رياضي فردي أو جماعي؛

- الفئة الثانية/ رياضي النخبة: يضم الطلبة الرياضيين الذين شاركوا في الألعاب الأولمبية والبطولات أو كأس العالم، في اختصاص رياضي فردي أو جماعي؛

- الفئة الثالثة/ رياضي ممارس: يضم الطلبة الذين يمارسون الرياضة في الوسط الجامعي، ويشاركون في البطولات الرياضية الجامعية التي تنظمها مديرية الحياة الطلابية بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للرياضة الجامعية.

**المادة 5:** يخضع الطالب الرياضي لأحكام المرسوم التنفيذي رقم 22-208 المؤرخ في 5 ذي القعدة عام 1443 الموافق 5 جوان سنة 2022، والقرار رقم 171 المؤرخ في 9 فيفري 2023، المعدل والمتمم، المذكور أعلاه، ولأحكام هذا القرار.

### الفصل الثاني:

#### حقوق الطالب الرياضي الجامعي

**المادة 6:** يستفيد الطالب الرياضي الجامعي، زيادة على العطل الأكاديمية المذكورة في المادة 7 من القرار رقم 171 المؤرخ في 9 فيفري 2023 المذكور أعلاه، من عطلة خاصة للتحضير قصد المشاركة في الألعاب الدولية أو الأولمبية.

**المادة 7:** تضمن المؤسسات الجامعية للطالب الرياضي الجامعي مرافقة دائمة، وتعمل على توفير الظروف الملائمة طيلة مساره الجامعي.

**المادة 8:** يستفيد الطالب الرياضي الجامعي، طبقا لهذا القرار، من:

- تكييف للتوقيت والبرنامج الدراسية بما يتلاءم ونشاطه الرياضي، في إطار القانون الداخلي للمؤسسة،

- إمكانية الإعضاء الجزئي من بعض النشاطات التعليمية والتكوينية، بعد إعلام مسبق للإدارة، وموافقة مدير المؤسسة أو عميد الكلية أو مدير المعهد، وذلك بناء على المبررات التالية:

- المشاركة المنتظمة في التدريبات على المستوى الوطني والمحلي،
- التحضير أو المشاركة في منافسات وطنية أو دولية،

• تأجيل الامتحانات وتعويضها وتبرير الغيابات، في حالة التحضير أو المشاركة في منافسة وطنية أو دولية، بقرار من مدير الجامعة أو عميد الكلية أو مدير المعهد.

وعليه، تضاف للغيابات المبررة المذكورة في المادة 23 من القرار رقم 171 المؤرخ في 9 فيفري 2023 المذكور أعلاه، مشاركة الطالب في البطولات الوطنية والدولية، والبطولات المنظمة من طرف مديرية الحياة الطلابية لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للرياضة الجامعية.

- المرافقة والرعاية في مجال الخدمات الجامعية (الإيواء، الإطعام، النقل)،

- الأولوية في استغلال الهياكل الرياضية التي تتوفر عليها المؤسسات الجامعية والخدماتية، وذلك بضبط برنامج استغلال لصالح الطالب الرياضي، بالتنسيق بين مصالح الأنشطة الرياضية البيداغوجية والخدماتية،

- التأطير الرياضي من قبل أساتذة وطلبة معاهد وأقسام علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، خاصة في بعض التخصصات (تحضير بدني، تدريب رياضي نخوي، محضر نفسي)،  
- اعتماد الدراسة عن بعد في حالة السفر لغرض تمثيل البلد، أو الدخول في معسكر تدريبي داخل أو خارج الوطن.

المادة 9: تضمن المؤسسات الجامعية، تأميناً سنوياً شاملاً وكفلاً تاماً بالطالب الرياضي الجامعي أثناء مشاركته في كل البطولات الرياضية التي تبرمجها أو تشارك فيها وزارة التعليم والبحث العلمي.

المادة 10: توفر المؤسسات الجامعية الحماية للطالب الرياضي من أي اعتداء، قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية الجامعية.

المادة 11: تمنح للطالب الرياضي الجامعي بطاقة (رخصة) من المديريات الفرعية ومصالح الأنشطة العلمية والثقافية والرياضية، والرابطات الولائية للرياضة الجامعية.

المادة 12: تضمن المؤسسات الجامعية من خلال وحدات الطب الوقائي والعيادات، المتابعة الطبية والنفسية للطالب الرياضي، وتؤشر على الوثائق التي ترخص له بالنشاط الرياضي.

### الفصل الثالث

#### واجبات الطالب الرياضي الجامعي

- المادة 13:** يضمن الطالب الرياضي مشاركة منتظمة في كل البطولات التي تنظمها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي أو التي تشارك فيها.
- المادة 14:** يمثل الطالب الرياضي لأخلاقيات الجامعة والرياضة، كما يجب أن يتسم بالروح الرياضية.
- المادة 15:** يتعد الطالب الرياضي عن كل ما يؤثر على السير العادي للبطولات الرياضية التي تنظمها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، أو التي تشارك فيها، ويتعد عن كل أشكال العنف، ويمتنع عن أي تصرف غير رياضي وغير أخلاقي.
- المادة 16:** يحترم المراسيم والتشريعات والتكريمات التي تنظم في نهائيات البطولات الوطنية الجامعية.
- المادة 17:** يعلم المؤسسات الجامعية، بأي تريض داخلي أو خارجي، أو مشاركة دولية بغرض تمثيل البلد، قبل التنقل خارج الوطن أو الدخول في التريض.
- المادة 18:** يخضع الطالب الرياضي الجامعي للنظام الداخلي للمؤسسة الجامعية التي ينتمي إليها.

### الفصل الرابع

#### توقيف صفة الطالب الرياضي الجامعي أو فقدانها

- المادة 19:** يتم توقيف صفة الطالب الرياضي الجامعي، مؤقتاً، في الحالات التالية:
- الغيابات المتكررة عن المشاركة في البطولات الرياضية الجامعية،
  - الإخلال بنظام المنافسات الرياضية الجامعية،
  - القيام بتصرف يسيء لسمعة المؤسسة الجامعية بشكل خاص، ويخل بالأخلاق الرياضية، على وجه العموم،
  - الاستفادة من عطلة أكاديمية غير مرخص بها، أو التعرض لعقوبات تأديبية غير إقصائية من طرف المؤسسة الجامعية،
  - مانع صحي أو طبي مؤقت.
- المادة 20:** يحدد مدير المؤسسة الجامعية مدة التوقيف، لصفة الطالب الرياضي الجامعي، بناء على تقرير مفصل تقدمه المصالح المختصة بالرياضة بالجامعة.
- المادة 21:** يتم فقدان صفة الطالب الرياضي الجامعي في الحالات التالية:
- التخرج من الجامعة،
  - الانقطاع الإرادي عن الدراسة،
  - ظرف صحي أو طبي يمنع من ممارسة الرياضة،
  - رفض المشاركة في البطولات الرياضية الجامعية،

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



الولاية: \_\_\_\_\_  
المؤسسة: \_\_\_\_\_

استمارة طلب الحصول على صفة طالب رياضي جامعي

معلومات شخصية:

الاسم: _____
اللقب: _____
الجنس: ذكر <input type="checkbox"/> أنثى <input type="checkbox"/>
تاريخ ومكان الازدياد: _____
العنوان: _____
رقم الهاتف: _____
البريد الإلكتروني: _____

معلومات بيداغوجية:

السنة الجامعية: _____
رقم التسجيل: _____
التخصص: _____
سنة الدراسة: _____

## الملاحق

---

- تعاطي المنشطات واستعمال مواد ومنتجات صيدلانية محظورة،
  - التعرض لعقوبات تأديبية إقصائية من طرف المؤسسة الجامعية.
- المادة 22:** يقرر مدير المؤسسة الجامعية فقدان صفة طالب رياضي جامعي، بناء على تقرير مفصل تقدمه المصالح المختصة بالرياضة بالجامعة.

### الفصل الخامس

#### أحكام ختامية

- المادة 23:** يكلف كل من المدير العام للتعليم والتكوين، ومديرة الحياة الطلابية، ومديري مؤسسات التعليم العالي، والمدير العام للديوان الوطني للخدمات الجامعية، كل فيما يخصه، بتطبيق أحكام هذا القرار الذي سينشر في النشرة الرسمية للتعليم العالي والبحث العلمي

حرر بالجزائر، في:

وزير التعليم العالي والبحث العلمي

Digitally signed by Kamel BADDARI  
Date: 2023.10.23 18:56:56+01'00'

## الملاحق

### معلومات رياضية:

التخصص الرياضي: .....
امتلاك رخصة رياضية: نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
في حالة نعم: رقم الرخصة واسم النادي: .....
القاب دولية: .....
القاب وطنية: .....
مشاركات دولية: .....
مشاركات وطنية: .....

### إطار خاص بالإدارة:

رأي المدير/ العميد/ مدير المعهد: ..... ..... .....
وعليه، تمنح صفة الطالب الرياضي، لطالبيها، خلال السنة الجامعية: /.....
حرر بـ: ..... في: .....
<b>الإمضاء والختم</b>