

ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ودورها في تحقيق التوافق النفسي لدى تلميذات الطور الثانوي

The practice of recreational sports and physical activities and their role to achieve the psychological compatibility among female students secondary school

رقاد مريم*¹، بلعروسي سليمان²، ماحي صفيان³

¹ مخبر الابداع والأداء الحركي، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، m.rekad89@univ-chlef.dz

² مخبر الابداع والأداء الحركي، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، s.belaroussi@univ-chlef.dz

³ مخبر الابداع والأداء الحركي، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، s.mahi@univ-chlef.dz

تاريخ الإرسال: 2022/06/15 تاريخ القبول: 2022/11/09 تاريخ النشر: 2022/11/15

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق التوافق النفسي لدى مراهقات المرحلة الثانوية، باستخدام المنهج الوصفي السببي المقارن على عينة قوامها 80 تلميذة منهن 40 ممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية و40 غير ممارسة، واستخدمنا مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا اتضح وجود فروق معنوية في جميع أبعاد المقياس بين المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بغير ممارسات وذلك لصالح المراهقات الممارسات، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها التحسيس بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في مرحلة المراهقة وذلك لأثرها الإيجابي والعمل على تعميمها على فئات المجتمع الأخرى، وتوفير المنشآت الخاصة بذلك وكذا تكوين متخصصين من نفس الجنس.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية؛ التوافق النفسي؛ تلميذات الطور الثانوي.

Abstract:

This study aims to know the role of practicing recreational sports and physical activities to achieve psychological compatibility for secondary school female students, using the descriptive approach with causal comparative method on a sample of 80 female students, 40 of whom are female students practicing recreational sports and physical activities and 40 non practicing, and we used the psychosocial compatibility scale. The results showed that there were significant differences in all dimensions of the scale among female students practicing compared to female students non-practicing in favor of practicing sample. According to the results the researchers recommend to including raising awareness of the importance of practicing recreational sports and physical activities and working to generalize it to other groups and forming of the same gender.

Keywords : Recreational sports and physical activities; Psychological compatibility; Secondary Female students.

1 - مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الترويج الرياضي أحد أهم فروع النشاط البدني الرياضي التربوي، فقد اهتمت به الدول المتقدمة وجعلته أفضل وسيلة لاستثمار أوقات الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية، وتزويد الفرد بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف والتوافق مع مجتمعه وتمكنه من تنمية وتطوير الشخصية والترفيه عن النفس وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات وتحسين السلوك. (أحمد فاضل، 2003، ص45)

كما تعتبر الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية من أهم الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية التربية من حيث اكتساب مهارات التعامل والتوافق بين البيئة والفرد من حيث القيم والاتجاهات تبعا لدرجة التطور بهدف التوازن من جميع الجوانب، كما تعتبر هذه الأنشطة عنصرا هاما في عملية التطور والتوافق النفسي للأفراد عامة والمراهقين خاصة، ولاسيما فئة الإناث في مرحلة المراهقة. (أحمد فاضل، 2003، ص59)

إن عملية التوافق بأبعادها وأشكالها المختلفة جعلت علماء النفس يصنفونها من أهم العمليات الهامة في حياة الفرد عبر جميع مراحل حياته، إذ تمكن الفرد أن يرضى في حدود قدراته وإمكاناته فهذا شخص له قدرات عالية من التوافق بين نفسه ومجتمعه، أما عجزه عن ذلك وعدم تحقيقه لرغباته وعدم إشباعه لحاجاته فهذا شخص سيئ التوافق وأن وجود أفراد من هذا النوع في المجتمع يجعله مجتمع مريض وينتج عن ذلك معاصرة أزمات وأمراض نفسية واجتماعية وحتى عضوية وهو ما آلت إليه المجتمعات المعاصرة حيث أصبح أفرادها يعانون من الاضطرابات النفسية والعقلية والاجتماعية. (حسين حشمت و مصطفى حسن باهي، 2006، ص 65)

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة تحول في حياة الإنسان حيث تعتبر مرحلة النضج أو التطلع النفسي كما هي عند الفتيات، إذ هي مرحلة جد حرجة وحساسة من العمر وذلك لما يطرأ عليهن من تغيرات فيزيولوجية وبدنية وكذا ما يواجهن من ضغوطات ومشاكل نفسية. (عفاف احمد عويس، 2003، ص 283)

كما تشهد هذه المرحلة الحياتية نمو الثقة بالنفس وامتداد اهتمامات المراهقة، وقد يزداد أو ينقص التوافق النفسي عند المراهقات خاصة في الطور النهائي وذلك لإقبالهن على امتحان شهادة البكالوريا، حيث تواجههن عدة مشاكل نفسية ومواقف جديدة خاصة بهذه المرحلة المصيرية كالخوف والقلق والارتباك، إلا أن ممارسة الفتاة المراهقة لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية تجعلها في حالة من الاسترخاء النفسي والبدني وتشعرها بالسعادة والارتياح والمتعة النفسية، كما تعمل على التخلص من القلق والتوتر والهروب من الضغوط والبعد عن الإحباط وهذا ما أكدته عطيات أحمد خطاب 1976. (عطيات محمد خطاب، 1988، ص 88)

كما يرى محمد الحماحي أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في مرحلة المراهقة تساعد على التوازن النفسي وتقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق من الدراسة حيث يترتب على الاشتراك فيها إشباع الميول والاتجاهات والحاجات النفسية والتعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة. (محمد الحماحي و عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص 98)

في حين أشارت الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويح إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية في التخلص من الضغوط والتوتر العصبي، كما أنه يساهم في إشباع حاجات الفرد وخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها أثناء أوقات الارتباط والالتزام بالواجبات، وذلك حتى يمكن إعادة التوازن والتوافق النفسي للفرد المشارك في مناشط الترويح (محمد بو عزيز و حبيب، 2018، ص 335-350)

ومن خلال دراسة أجراها مجاهد مصطفى (2015) بعنوان " أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الأولى ثانوي"، هدفت إلى معرفة تأثير كل من أسلوب تدرسي تدريبي والتبادلي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الأولى ثانوي، حيث تبين للباحث أن هنالك تأثير لكل من الأسلوب التدريبي والتبادلي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الأولى ثانوي وأن أفضل أسلوب تدريسي تأثيراً على التوافق النفسي الاجتماعي هو الأسلوب التبادلي الذي يتم من خلاله استخدام بعض الألعاب الترويحية، كما جاءت دراسة كمال نطاح وعباس دراجي (2020) بعنوان " تعديل التوافق النفسي الاجتماعي من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية للتلاميذ المراهقين (14-16) سنة، للكشف عن دور النشاط الرياضي الترويحي في تعديل التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ المراهقين في المرحلة المتوسطة، حيث تم التوصل إلى

وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي للمراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين وبالتالي اتضح للباحث بأن للأنشطة الرياضية الترويحية دور فعال في التأثير على مستوى التوافق النفسي الذي يعتبر علامة من علامات الصحة النفسية.

ولما كانت الفتاة المراهقة جزءا من المجتمع الذي هو في تطور مستمر سمح لها بممارسة جميع الأنشطة الرياضية الترويحية موازاة مع الرجل، لذا جاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الأنشطة الرياضية الترويحية والتوافق النفسي بالنسبة للفتاة المراهقة في المرحلة النهائية من الطور الثانوي وقد اخترنا في بحثنا هذا المقارنة بين فئتين من الإناث وهن الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسات، ومن خلال ذلك قمنا بافتراض ما يلي:

الفرض العام: توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية فيما يخص مستويات التوافق النفسي بالنسبة لمراهقات المرحلة الثانوية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في تكوين الشخصية بالنسبة لمراهقات المرحلة الثانوية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في إدراك الذات بالنسبة لمراهقات المرحلة الثانوية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية فيما يخص مراهقات المرحلة الثانوية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات في التحرر من الانفراد والانطواء.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية تبين قدرة مراهقات المرحلة الثانوية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية على التحكم في انفعالاتهن في مختلف مواقف الحياة مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات.

2- الهدف العام من الدراسة:

كان الهدف من إجراء هذه الدراسة هو إبراز الأهمية البالغة والإيجابية للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية على الحالة النفسية للفتاة المراهقة في الطور الثانوي، وكذا الكشف عن الحالة النفسية للفتيات المراهقات، والتحسيس بأهمية الممارسة الفعلية للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ودورها في تنشئة المراهقة تنشئة سوية، من خلال بناء الشخصية، والتحرر من العزلة والانطواء بتنمية الثقة بالنفس وإدراك الذات، والتحكم في الانفعالات.

وتمثلت أهمية البحث في تعميم الفائدة والبحث العلمي، من خلال إثراء المكتبة هذا العمل المتواضع حتى يكون منطلق لأعمال أخرى في نفس الموضوع، وكذا توضيح دور الأنشطة الرياضية الترويحية في اكساب مراهقات المرحلة الثانوية حالة التوافق النفسي والراحة النفسية.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- النشاط البدني الرياضي الترويحي: تعرفه (تهاني عبد السلام، 2001) نقلا عن يرى فروبل frobel بأن الرياضة الترويحية هي مرآة للحياة تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه ان يتعلم من أجله، وهي تخدم دائما غرضا ما، فهي تعبيراً عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاساً لاستعداداته وقدراته الخلاقة.

ويستخلص الباحثون بأنها هو مجموعة من الألعاب والرياضات التي تمارس بدوافع اختيارية وإرادية في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة هدفها تحقيق الاسترخاء والمتعة والسرور والراحة النفسية.

- **التوافق النفسي:** وقد ذكر (حامد عبد السلام زهران، 1977) أن التوافق النفسي عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن الإشباع لحاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.

ويستخلص الباحثون على أنه هو قدرة الفتاة على التكيف والتفاعل مع البيئة والمجتمع المحيط بها، حيث تشعر الفتاة بالرضا عن نفسها وراحة البال والاطمئنان وهذا يعني خلو حياتها من التوترات والصراعات النفسية والقلق.

- **تلميذات الطور الثانوي:** وتمثل فئة المراهقة المتأخرة حيث عرفها (عصام فريد عبد العزيز محمد، 2009) نقلا عن ستانيلي هول STANELLY HALL بأنها فترة من عمر الإنسان يتصف فيها سلوكه بالحدة والتوتر الكبير والانفعال العاصف.

ويستخلص الباحثون أنها هذه المرحلة عبارة عن فترة زمنية جد حساسة من حياة الإنسان تمتد من الطفولة المتأخرة الى بداية سن الرشد تحدث فيها مجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية وتتمثل في دراستنا الحالية عينة مراهقات المرحلة الثانوية.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع.

إن المنهج في البحث العلمي يعني تلك الأسس والقواعد والتدابير التي يتم رسمها من أجل بلوغ حقيقة، يقول "عمار بوحوش" و "محمد دنيبات" أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.

نظرا لطبيعة موضوعنا ارتأينا الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن الذي يعد من أهم وأحسن المناهج في البحث إذ يتسم بالموضوعية ويجعل المستجوبين يجدون الحرية التامة في التعبير عن آرائهم.

- العينة وطرق اختيارها.

تمثل مجتمع البحث في بنات المرحلة الثانوية في الطور النهائي والبالغ عددهم (340) تلميذة موزعين على ثانويتين وبعض القاعات الرياضية بولاية الشلف، يقول "محمود قاسم" في كتابه "المنطق الحديث ومناهج البحث" ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع. (محمود القاسم، 1973، ص151)

ومن هذا المنطلق قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية منتظمة من هاتين المؤسستين حيث تم اختيار (40) تلميذة من الطور النهائي غير ممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية موزعة كالاتي:

- (20) تلميذة من ثانوية حي السعاة ولاية الشلف.

- (20) تلميذة من ثانوية حي السلام ولاية الشلف.

كما تم اختيار (40) تلميذة من الطور النهائي ممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية من بعض القاعات الرياضية بولاية الشلف.

- مجالات الدراسة.

- **المجال المكاني:** تمت الدراسة الميدانية لبحثنا في مؤسستين من ولاية الشلف وهما ثانوية حي السعادة وثانوية حي السلام وبعض القاعات الرياضية بولاية الشلف.

- **المجال الزمني:** تمت الدراسة الميدانية لهذا البحث ابتداء من 10 أكتوبر 2021 إلى غاية 29 فيفري 2022.

- **متغيرات الدراسة.**

- **المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ويتمثل في دراستنا الحالية في الأنشطة الرياضية الترويحية.

- **المتغير التابع:** هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ويتمثل في دراستنا الحالية في التوافق النفسي عند الإناث.

- **الدراسة الاستطلاعية.**

كان الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو تكييف المقياس من أجل الصلاحية لما أعد لقياسه، يتمكن المجيب من الإجابة دون الحاجة الى أي تفسير، وقد قمنا بتوزيع المقياس على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (08) تلميذات.

- **أداة القياس.**

مقياس التوافق النفسي.

تم استخدام مقياس التوافق النفسي للباحثة رشا عبد الرحمان محمود والي حيث قامت بتصميمه لقياس مستوى التوافق النفسي لدى تلميذات المرحلة المتوسطة 2007، حيث يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية وبعد اطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس اقترحت، وقمنا بإجراءات تكييف هذا المقياس من أجل الصلاحية في البيئة الجزائرية، وذلك بعرض بنود

المقياس على مدقق لغوي لتكييف المصطلحات، ليصبح المقياس المعدل في صيغته النهائية بالأبعاد التالية:

البعد الأول: المهارات الشخصية.

البعد الثاني: الإحساس بالقيمة الذاتية.

البعد الثالث: التحرر من الميل للانفراد.

البعد الرابع: الحالة الانفعالية.

- طريقة تصحيح المقياس:

لا	نعم	نوع العبارة
0	1	عبارة ايجابية
1	0	عبارة سلبية

جدول رقم (01): يمثل مفتاح تصحيح المقياس

- الأسس العلمية للأداة:

من خلال ما تم الإشارة إليه في الدراسة الاستطلاعية، تم حساب كل من الصدق والثبات كما يلي:

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات المقياس ككل، حيث بلغ (0,89)، ونجد أيضا أن محاوره كذلك جاءت بنفس القيم تقريبا حيث بلغ في البعد الأول (0,83)، وفي البعد الثاني (0,90)، وفي البعد الثالث (0,81)، والبعد الرابع (0,73) وبما أن قيمة معامل الثبات Cronbach's alpha قدرت بـ (0,89) فإنه يعتبر معامل ثبات مقبول، ولم يحذف الباحث أي عبارة لأن معامل تمييز جميع عبارات المقياس كان موجبا وأكبر من (0,19)، ومنه نستطيع القول بأن هذا المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

صدق المقياس:

وهو إيجاد صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس، بحيث أن معامل الاتساق الداخلي هو معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد .

- الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعدها:

- تم حساب الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الأول من المقياس، باستخدام معامل الارتباط بيرسون، حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الأول مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، بحيث قدر ارتباط كل عبارة والدرجة الكلية للبعد حسب ترتيب العبارات من (01) إلى (08) كما يلي: (0.80/0.73/0.54/0.37)، وبالتالي يمكن القول بأن البعد الأول من المقياس يتمتع بدرجة صدق عالية.

- وتم أيضاً حساب الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الثاني من المقياس، باستخدام معامل الارتباط بيرسون، حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الثاني مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، بحيث قدر ارتباط كل عبارة والدرجة الكلية للبعد حسب ترتيب العبارات من (09) إلى (13) كما يلي:

(0.77/0.86/0.78/0.56/0.76)، وبالتالي يمكن القول بأن البعد الثاني من المقياس يتمتع بدرجة صدق عالية.

- كما تم كذلك حساب الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الثالث والرابع من المقياس، باستخدام معامل الارتباط بيرسون، حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الثالث مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، بحيث قدر ارتباط كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الثالث حسب ترتيب العبارات من (14) إلى (18) كما يلي:

(0.65/0.79/0.75/0.65/0.66)، أما بالنسبة للبعد الرابع فكانت (0.87/0.76/0.88/0.76/0.87)، وبالتالي يمكن القول بأن كل البعد الثالث والرابع من المقياس يتمتعان بدرجة صدق عالية.

- الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ككل:

تم حساب الارتباط بين الدرجات الكلية للأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، حيث جاءت هي الأخرى كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة ارتباط الدرجة الكلية للبعد الأول مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.86)، أما ارتباط الدرجة الكلية للبعد الثاني مع الدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغ (0.57)، في حين أن ارتباط الدرجة الكلية للبعد الثالث مع الدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغ (0.63)، أما البعد الرابع فكانت (0.80)، وهذا يعني أن المقياس صادق.

- الأدوات الإحصائية.

ان للوسائل الإحصائية جانب مهم مكمل للبحث وفي دراستنا قمنا بحساب عدد التكرارات بالوسائل التالية:

- اختبار "ت" ستيودنت.

- معامل ألفا كرونباخ، معامل الارتباط بيرسون.

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

"توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في تكوين الشخصية بالنسبة لمراهقات المرحلة الثانوية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات".

خلال عرض الجداول تمت الإشارة إلى:

المراهقات الممارسات للأنشطة الترويحية ب: مج 1

المراهقات الغير ممارسات للأنشطة الترويحية ب: مج 2

الجدول 1: نتائج المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة ت للفرضية الأولى

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	78	1.67	2.29	1.96	5.86	مج 1
				1.16	5.26	مج 2

المصدر: رقاد مريم (2022)(المحور الاول)

بما أن قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 2.29 أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة حرية 78 ومستوى الدلالة 0.05 هذا ما يوضح الفرق الجوهرى بين هاتين الفئتين ويعكس مدى تمتع المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية بقدرات خاصة في المهارات الشخصية والتي تميزهن عن أقرانهن الغير ممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية وبالتالي قبول الفرضية الأولى القائلة بأنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في تكوين

الشخصية بالنسبة لمراهقات المرحلة الثانوية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

"توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في إدراك الذات بالنسبة لمراهقات المرحلة الثانوية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات"
الجدول 2: نتائج المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة ت للفرضية الثانية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	78	1.67	2.18	1.94	3.42	مج 1
				1.02	2.38	مج 2

المصدر: رقاد مريم (2022)(المحور الثاني)

بما أن قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 2.18 أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة الحرية 78 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أن المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية أكثر إدراك لذاتهن ولعلاقتهن بالعالم المحيط بهن وأكثر وعياً بخصالهن وقدراتهن وجوانب قوتهن وضعفهن ولما يعيق انطلاق طاقاتهم وذلك مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية.

وبالتالي قبول الفرضية الثانية القائلة بأنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في إدراك الذات بالنسبة لمراهقات المرحلة الثانوية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

" توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية فيما يخص مراهمقات المرحلة الثانوية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات في التحرر من الانفراد".

الجدول 3: نتائج المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة ت للفرضية الثالثة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
3.38	1.95	2.50	1.67	78	0.05
2.72	1.49				

المصدر: رقاد مريم (2022)(المحور الثالث)

بما أن قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 2.50 اكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة الحرية 78 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أن المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية اكثر قدرة على الاندماج والتواصل الاجتماعي وعم الانطواء على أنفسهن وأكثر ميل لتوطيد العلاقات الاجتماعية الايجابية وذلك مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية. وبالتالي قبول الفرضية الرابعة القائلة بانه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية فيما يخص مراهقات المرحلة الثانوية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات في التحرر من الأفراد.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

"توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية تبين قدرة مراهقات المرحلة الثانوية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية على التحكم في انفعالتهن في مختلف مواقف الحياة مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات".

الجدول 3: نتائج المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة ت للفرضية الثالثة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	78	1.67	2.96	1.89	2.76	مج 1
				1.29	2.10	مج 2

المصدر: رقاد مريم (2022)(المحور الرابع)

بما ان قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 2.96 اكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 1.67 عند درجة الحرية 78 وعند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على ان المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية يتمتعن بالاستقرار والتوازن ولديهن القدرة للاستعداد لأي تغير فجائي او صعوبة متوقعة اضافة الى تحقيق التوافق في ميولهن والبيئة المحيطة بهن وبالتالي هن اكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهن في مختلف مواقف الحياة مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات ومنه يمكن قبول الفرضية الساسة القائلة بانه توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية تبين قدرة مراهقات المرحلة الثانوية الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية على التحكم في انفعالاتهن في مختلف مواقف الحياة مقارنة بالمراهقات الغير ممارسات.

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

- في ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال الفرضية الأولى والتي جاء مفادها أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولة، فهذا يبين مدى تمتع المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية بمهارات شخصية عالية تميزهن عن أقرانهن وشخصيتهن المتكاملة والمتوازنة من جميع النواحي والجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية .

أما نتائج الفرضية الثانية فقد جاءت كذلك دالة إحصائية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا ما يثبت إدراك المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية لقيمتهن الذاتية و حسن علاقتهن مع

العالم المحيط بهن، وتمتعن بقوة تمكنهن من مسايرة الواقع المعاش وذلك عكس المراهقات الغير ممارسات للأنشطة الترويحية.

في حين جاءت نتائج الفرضية الثالثة كذلك دالة إحصائيا حيث أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهذا ما يدل على تحرر المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية من العزلة والانطواء وعلاقتهن الإيجابية والوطيدة مع العالم الخارجي وأكثر مسايرة لمعايير المجتمع ومواصفاته الثقافية.

وفي الأخير جاءت نتائج الفرضية الرابعة كذلك دالة إحصائيا حيث تبين من خلالها مدى تمتع المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية بحالة نفسية متوازنة ومتوافقة مع البيئة وما يحدث فيها من تغيرات وشعورهن بالسعادة والرضا عن النفس وإشباعهن للدوافع الداخلية الأولية والفطرية والثانوية.

- الخاتمة:

من خلال النتائج المتوصل إليها وانسجاما مع نتائج الفرضيات التي كان الهدف منها معرفة الفروق المعنوية في متوسطات درجات التوافق النفسي بالإضافة الى مكونات أبعاده المتمثلة في: المهارات الشخصية، الإحساس بالقيمة الذاتية، التحرر من الميل للانفراد، الحالة الانفعالية حيث كانت الفروق كلها دالة إحصائيا بين درجاتهم كما كانت درجة التوافق النفسي أكبر عند المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية التي أظهرت أن في المجال الرياضي توجد علاقة إيجابية بين أنماط التوافق النفسي والنجاح الدراسي ومنه يمكن اعتبار ان الأنشطة الرياضية الترويحية وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد ذو شخصية متكاملة ومتوازنة من جميع النواحي البدنية والنفسية من خلال اكتساب التلميذة المراهقة القدرة على التوافق النفسي وبالتالي تستطيع

العيش والتأقلم مع نفسها ومع المجتمع الذي تعيش فيه والذي يتيح لها فرص أكبر للتعبير عن شخصيتها وإرضاء دوافعها وتساعدتها على الاطمئنان والاستقرار النفسي وشعورها كعضو نافع فالمجتمع تساهم في تقدمه كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي وذلك بتمكين المراهقة من التوافق مع نفسها وإحساسها بالرضا والراحة وبالتالي يمكن القول أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها تأثير كبير على عملية التوافق النفسي وتنمية الكثير من العوامل والمظاهر النفسية والتي تعتبر علامة من علامات الصحة النفسية كونها تخلو من صراع انفعالي ونفسي.

المراجع المستخدمة في البحث:

- احمد فاضل. (2007). الترويح الرياضي. جامعة نايف العربية. السعودية.
 - تهاني عبد السلام. (2001). الترويح والتربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - حامد عبد السلام زهران. (1977). الصحة النفسية والعلاج النفسي (الإصدار ط2). القاهرة: عالم الكتاب.
 - حسين حشمت ومصطفى حسين باهي. (2006). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي. الدار العلمية للنشر والتوزيع. ط1. مصر.
 - عصام فريد عبد العزيز محمد. (2009). المتغيرات النفسية المرتبطة بالسلوك العدواني المراهقين واثار الارشاد النفسي في تعديله (الإصدار ط1). مصر: دار العلم والايمان.
 - عطيات محمد خطاب. (1982). اوقات الفراغ والترويح (الإصدار ط3). القاهرة: دار المعارف.
 - عطيات محمد خطاب. (1988). اوقات الفراغ والترويح (الإصدار ط3). القاهرة: دار المعارف.
 - عفاف احمد عويس. (2003). النمو النفسي للطفل (الإصدار الطبعة الاولى). الاردن: دار الفكر.
-

- غرايبيية، و فوزي. (1981). اساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والانسانية (الإصدار الطبعة الثانية). عمان الاردن: الجامعة الاردنية.
- كمال درويش، و محمد الحماحي. (1997). رؤية عصرية للترويج واوقات الفراغ (الإصدار ط1). القاهرة: مذكرات الكتاب للنشر.
- محمد بو عزيز و حبيب ، (2018). اثر برنامج تروحي مقترح على القلق العام لدى المسنين بدار العجزة. المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. جامعة مستغانم. الجزائر.
- محمد الحماحي و عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). الترويج بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر. ط2. مركز الكتاب للنشر.
- محمد زيدان. (1956). دراسة سيكولوجية "تربوية التعليم العام". الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمد زيدان. (1956). دراسة سيكولوجية" تربوية التعليم العام". الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمود القاسم. (1973). المنطق الحديث ومناهج البحث. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- مجاهد مصطفى.(2017). أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ السنة الأولى ثانوي. المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. جامعة مستغانم. الجزائر .
- نطاح كمال و دراجي عباس. (2020). تعديل التوافق النفسي الاجتماعي من خلال ممارسة النشاط الرياضي التروحي للتلاميذ المراهقين. مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي. جامعة المسيلة. الجزائر.

ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ودورها في تحقيق التوافق النفسي
لدى تلميذات الطور الثانوي

قائمة الملاحق:

مقياس التوافق النفسي:

الإجابة		عبارات المقياس	
لا	نعم		
		01 أستطيع تكوين صداقات جديدة.	
		02 أحس بالرضا عن نفسي.	
		03 أستطيع السيطرة على انفعالاتي.	
		04 أتمتع بحسن التصرف.	
		05 أشعر كثيرا بالضيق والاكتئاب.	
		06 أستعمل نظارات طبية.	
		07 أفضل الوحدة عن مشاركة الآخرين.	
		08 أتردد في الإجابة عن الأسئلة الشفوية للأستاذ.	
		09 كثيرا ما أشعر بالكراهية لنفسي.	
		10 أعتد على غيري في تلبية احتياجاتي.	
		11 أشعر بالتوتر عندما يسألني الأستاذ اثناء الحصة.	
		12 أصاب باضطرابات جسمية مثل الإسهال و الإمساك المغص وعسر الهضم.	
		13 أرتدي ملابس لائقة.	
		14 أشعر كثيرا بالخجل.	
		15 أعتبر نفسي عصبيا إلى حد ما.	
		16 كثيرا ما أشعر بحبي لذاتي.	
		17 أعتد على نفسي في قضاء حاجياتي.	

		أشعر بأن سمعي ثقيل.	18
		لدي إحساس بالرغبة في عقاب نفسي.	19
		أمارس اللعبة التي أحبها عادة.	20
		أغضب بسرعة وأهدأ بسرعة.	21
		كثيرا ما أعاني من الوحدة.	22
		أعاني من الوزن الزائد بالنسبة لزميلاتي.	23
		أترجع في قراراتي عندما يختلف معي زملائي.	24
		أنغيب كثيرا من الثانوية بسبب المرض.	25
		لدي لياقة بدنية عالية.	26
		تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب.	27
		أشعر بالضيق بسبب انتقاد الآخرين لمظهري الشخصي.	28
		قدرتي على التحصيل الدراسي أفضل من زملائي.	29
		أسعى لاكتساب صداقات جديدة.	30
		أنا متعاون مع زملائي.	31
		أشعر بالتعب عقب حصة التربية البدنية والرياضية.	32
		أشعر بالوحدة حتى ولو كنت مع الآخرين.	33
		أقوم بإنجاز واجباتي المدرسية بنفسني.	34
		أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري اتجاه الآخرين.	35