

## النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة ( 12-14 سنة) (دراسة مقارنة ببعض متوسطات ولاية تيارت)

معهد التربية البدنية ، جامعة محمد خبضر بسكرة.

عدّة بن علي

ملخص.

جاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين النشاط البدني الرياضي، والتوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؛ (12-14) سنة (المراهقة المبكرة)، وهذا إيماناً من الباحث بأن النشاط البدني الرياضي يساعد الأفراد على التفاعل والاندماج مع الآخرين، وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، والتي بلغ عددها (316) تلميذاً وتلميذة، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة مماثلة، لدراسة الأسس العلمية للاختبار (الثبات، الصدق، الموضوعية)، وتم إجراء الدراسة الأساسية للبحث؛ فتم توزيع الاستبيان الخاص بالتوافق النفسي العام والذي احتوى خمسة أبعاد؛ (التوافق الشخصي، الأسري، الاجتماعي المدرسي، الصحي)، وكل بعد به عشر فقرات، وبهذا يكون مجموع فقرات الاستبيان خمسين فقرة، وزع على تلاميذ المرحلة المتوسطة؛ ذكورا وإناثا؛ ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي. بعد هذا تم جمع وتقريغ الإجابات وتصحيحها، ومعالجتها إحصائياً باستخدام وسائل مناسبة قصد تحليل نتائج البحث، والتي أكدت صدق الفرضيات المقترحة، حيث أسفرت على أن النشاط البدني الرياضي يسهم بشكل إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي، الاجتماعي، المدرسي، الأسري، الصحي) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؛ ذكورا وإناثا الممارسين، مقارنةً بغير الممارسين.

**الكلمات الدالة:** النشاط البدني الرياضي ، التوافق النفسي العام، المرحلة المتوسطة (12-14) سنة.

### Abstract.

This study was conducted to investigate the relationship between physical activity and the general psychological compatibility of middle school students (12-14) years old (early adolescence). This is the belief of the researcher that physical physical activity helps individuals to interact and integrate with others. The sample was randomly selected, with (316) students. The survey was conducted on a similar sample to study the scientific foundations of the test (stability, honesty, objectivity). The basic research was conducted. The questionnaire on compatibility. The (Personal, family, social, school and health), and each dimension is ten paragraphs. Thus, the total number of paragraphs of the questionnaire is fifty paragraphs, distributed to middle school students; male and female; practitioners and non-practitioners of physical activity. After this, the answers were collected and corrected, and processed statistically using appropriate means to analyze the results of the research, which confirmed the validity of the hypotheses proposed, which resulted in the physical activity sports contribute positively to raise the degree of general psychological compatibility dimensions (personal, social, school, Health) in middle school students; male and female practitioners, compared with non-practitioner.

**key words :** Physical activity, General Psychological Compatibility, Intermediate stage.

### 1. مقدمة.

تغيرت ملامح حياة الإنسان في العقود الأخيرة من القرن العشرين بشكل لم يسبق له مثيل في تاريخ البشرية، وتشير معطيات القرن الحادي والعشرين إلى أنّ تغيّرات وتحديات أكثر حدة سيشهدها العالم في الحقبة القادمة، متمثلة في كمّ كبير من المشكلات التي ستفرض نفسها بقوة في المجالات السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وغيرها من جوانب حياة بني البشر بجوانبها المختلفة. وفي هذه الأيام التي يغيّر فيها التقدم العلمي والتقني المذهل حياة الإنسان، تبرز أهمية النظم القادرة على مواكبة عصر الانفجار المعرفي والتكنولوجي، وتربية الإنسان بطريقة شمولية تأخذ في عين الاعتبار جوانبه النفسية، الاجتماعية، العقلية، الجسمية، والإنفعالية وتزوده باليات تمكنه من التوافق مع نفسه ومع

محيطه، من خلال الوعي السليم بحاجات أمته ومجتمعها، وتوفير القدرات اللازمة لإشباع هذه الحاجات بطريقة سوية تأخذ بعين الاعتبار المحافظة على أصالة الموروث الثقافي للفرد والمجتمع وبالرغم من المتغيرات الكثيرة التي تؤثر في فاعلية النظم التربوية وقدرتها على وهذا ما أشارت إليه نظريات التوافق النفسي منها النظرية النفسية التي بدورها تنقسم إلى ثلاثة أنواع :

- **نظرية التحليل النفسي:** يرى **Freud (1856-1939)** أن التكيف أو التوافق الشخصي غالباً ما يكون عملية لا شعورية (عباس محمود عوض، 1990، صفحة 85) .  
أي أننا لانعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياتنا، فالشخص المتوافق يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية له بوسائل مقبولة اجتماعياً .

- **النظرية السلوكية (1912):** يرى السلوكيون أن التوافق مكتسب من خلال تعلم الفرد للخبرات والسلوك .  
أما التكيف يشمل خبرات تشير إلى كيفية الإستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز والتدعيم .

- **نظرية علم النفس الإنساني Rogers (1942):** يرى **روجرز** في نظرية الذات أن سوء التوافق يحدث عندما يكبر الفاصل بين الذات والذات المثلى، وكذلك بعد التطابق بين المجال الظاهري والواقع الخارجي، لكن حالات عدم التوافق الأكثر خطورة تحدث عندما يكون هناك تطابق بين الصور الرمزية للخبرات التي تكوّن الذات وخبرات الكائن الحقيقية، وبهذا يصبح يفكر بواقعية بدون أن يشعر بالتهديد والقلق .

- **النظرية الإجتماعية :** يرى أصحاب هذه النظرية أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، فقد ثبت أن هناك اختلافاً في الإتجاه نحو اليابانيين والأمريكيين . ويؤكد أصحاب هذه النظرية أن الطبقات الإجتماعية في المجتمع تؤثر في التكيف، حيث صاغ أرباب الطبقات الإجتماعية العليا مشاكلهم بطابع نفسي، وأظهروا ميلاً أقل للمعوقات الفيزيائية . (عوض، 1990، صفحة 68) .

وواقع الحال أن المدرسة المتوسطة تواجه التلاميذ بعناصر جديدة لم يعتادوا عليها في المرحلة السابقة حيث يواجهوا عدّة مشاكل ومواقف جديدة كالمحيط والمواد الدراسية الجديدة إلا أن الشيء الملفت للنظر هو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي تبقى من العوامل التي تشترك بين جميع المراحل التعليمية من الابتدائي إلى الثانوي رغم تغير المنهج والطريقة. ومرحلة التعليم المتوسط هي مرحلة الطفولة المتأخرة (المراهقة المبكرة) بالنسبة للطفل التي تعتبر من بين المراحل التي يعيشها الإنسان، لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى إكمال النضج إلا بعد سنوات قد تصل إلى عشر سنوات، لهذا يجب الإستعانة بالدراسات السابقة لعلماء النفس والإجتماع للمراهقين وذلك باتباع المنهج العلمي الحديث والسائر في طريق تطور مختلف العلوم الأخرى، بغية توفير البيئة المناسبة للتلميذ داخل المدرسة.

وإنطلاقاً من هذه المعطيات اخترنا موضوع بحثنا والذي يتمحور حول "النشاط البدني الرياضي وعلاقته ببعض مكونات التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة". وهذا لإيماننا بالبور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي والمتمثل في حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الأبعاد التربوية في الوسط المدرسي، لأن النشاط البدني الرياضي التربوي يعد جانباً تربوياً مهماً متمماً للعملية التعليمية، وهو ذلك البرنامج التعليمي الذي يقبل عليه الطلبة برغبتهم بحيث يحقق أهدافاً تربوية معيّنة داخل الصف أو خارجه، وأثناء اليوم الدراسي أو بعد الإنتهاء من الدراسة، ويؤدي ذلك إلى نمو خيرة التلميذ وتنمية هواياته وقدراته في الإتجاهات التربوية والإجتماعية المرغوبة ومن هذا المنطلق أحسّ وشعر الباحث بوجود مشكلة في الوسط المدرسي بصفته أستاذ التربية البدنية في التعليم الثانوي، وهي سوء التوافق الذي يعاني منه المراهقين المتمرسين ، ومحاولة منا لمعرفة مدى إسهام الأنشطة البدنية والرياضية في تحقيق التوافق العام لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة قمنا بوضع الإشكالية التالية:

- هل يسهم النشاط البدني والرياضي في درجة التوافق العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة عند مختلف الجنسين؟

وعليه نطرح الأسئلة الفرعية التالية :

- هل يسهم النشاط البدني الرياضي في درجة التوافق العام للتلاميذ حسب متغير الممارسة (ممارس غير

ممارس) عند مختلف الجنسين ؟

- هل يسهم النشاط البدني الرياضي في درجة التوافق العام للتلاميذ الممارسين حسب متغير الجنس ذكور إناث؟

## 2. الدراسات السابقة و المشابهة.

- **دراسة عبد الرحيم دياب (1991):** بعنوان تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الكويت : وقد هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الممارسة الرياضية على التوافق

النفسى لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ، وقد استخدمت المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وقد خلصت إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية هو السبب الوحيد الذي أظهر الفرق المعنوي في التوافق النفسى العام وبعد التوافق الشخصى بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين وأنه لا توجد أية فروق معنوية بين تأثير كل من الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في بعد التوافق الاجتماعى. وأن الممارسة الرياضية بصفة عامة، وممارسة الأنشطة الفردية بصفة خاصة لها تأثير إيجابى في رفع درجة التوافق النفسى العام لطلاب المرحلة الثانوية، وخاصة في درجة التوافق الشخصى وأن الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية والفردية ليست لها فعالية في رفع درجة التوافق الاجتماعى و الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية لم تسفر عن أي تأثير إيجابى في رفع درجة التوافق النفسى ببعديه الاجتماعى والشخصى.

- **دراسة سامى غنيم محمد مطاوع (1991):** بعنوان تأثير النشاط الرياضى على التوافق النفسى العام لدى طلاب جامعة عين شمس : وقد هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير النشاط الرياضى على التوافق النفسى العام لدى طلاب جامعة عين شمس ، وقد استخدمت المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ، وقد خلصت إلى أن هناك ارتباط بين أبعاد التوافق النفسى العام ، وأن النشاط الرياضى ساعد على إقامة علاقات اجتماعية حسنة ، وأن التوافق الاجتماعى والانفعالى والشخصى أكثر تأثراً بالنشاط الرياضى.

- **دراسة مخلفى رضا(2008/2009):** بعنوان أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى لتلاميذ المرحلة المتوسطة لبعض متوسطات الشلف، وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في المتوسطة و الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة ومساعدة الأسرة على تفهم أبنائهم في هذه المرحلة كما اهتمت بوضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة المتوسطة وتفهم المراحل التي يمر بها المراهق ومدى تأثيرها على النمو النفسى والاجتماعى للمراهق و كذلك التعرف على الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في درجة التوافق النفسى الاجتماعى لدى التلاميذ . استخدم الباحث المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) . وقد خلصت الدراسة إلى أن ممارسة التربية البدنية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر ، كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسى والاجتماعى وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه وبينته المادية والاجتماعية.

- **دراسة بلحاج جيلالى إسماعيل (2008 / 2009):** بعنوان دور النشاط البدنى الرياضى التربوي الصفي في تحقيق التوافق الدراسي لدى تلاميذ التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية وقد هدفت الدراسة إلى لفت الإنتباه إلى مكانة التربية بالمدارس و معرفة العلاقة بين التربية البدنية بالتوافق الدراسي لدى التلاميذ المراهقين بالمرحلة الثانوية و معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية على المراهقين بعد إنهاء النشاط البدنى الرياضى كما هدفت إلى معرفة نوع التغيرات التي تحدث للمراهق من الجوانب النفسية الاجتماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وبعدها. استخدمت الدراسة المنهج السببي المقارن من أجل تحديد الفروق بين المجموعات المختلفة تبعاً لمتغير الممارسة أو عدمها والجنس في كل أبعاد التوافق الدراسي . وخلصت الدراسة إلى أن التحصيل المرتفع هو هدف تسعى كل مدرسة إليه، كما أن التوافق من المتطلبات الأساسية التي يسعى إليها الفرد لكي يكون إيجابياً ومنتجاً، فالتوافق المدرسي يعد ظاهرة اجتماعية تؤثر وتتأثر بغيرها، فممارسته بشكل إيجابى له مردود ملحوظ على الفرد من النواحي الاجتماعية والبدنية والنفسية .

- **دراسة بن يحي أسامة (2007 / 2008):** بعنوان دور النشاط البدنى الرياضى في تحقيق التوافق النفسى و الاجتماعى لدى المراهق ببعض ثانويات شرق العاصمة –الجزائر-. وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى لدى المراهق و إبراز الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء الشخصية القوية والمترنة لدى المراهق وقد استخدمت المنهج الوصفي لملائمته للدراسة. وخلصت الدراسة إلى أن النشاط البدنى الرياضى يلعب دوراً كبيراً في تحقيق التوافق النفسى لدى المراهق ودرجة أقل في تحقيق التوافق الاجتماعى لديه.

### 3. المنهجية.

-**المنهج المستخدم في البحث :** إن مجال البحث العلمى يعتمد على اختيار المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذى يود الباحث التوصل إليه.(تركي رابح، 1984، صفحة 131)

و بما أن الباحث بصدد دراسة مشكلة نفسية لدى التلاميذ و المتمثلة في " مدى إسهام النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي العام للتلاميذ المراهقين بالمرحلة المتوسطة " اعتمد المنهج الوصفي دراسة مسحية.

- **مجتمع البحث:** مثل مجتمع البحث 30 مؤسسة تربية، تم اختيار عشر مؤسسات منها بطريقة عشوائية عن طريق القرعة. عدد التلاميذ (3160) تلميذاً. تم اختيار منهم نسبة (10 %) بما يمثل عدد ( 316) تلميذاً، منهم ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

- **عينة البحث وكيفية اختيارها:** تتكون عينة البحث من تلاميذ المرحلة المتوسطة تم اختيارهم من مجتمع الأصل بطريقة عشوائية. حيث تم اختيار عشر مؤسسات تعليمية ومنها تم اختيار التلاميذ المعنيين بالدراسة عن طريق القرعة. وتم توزيعها على مجموعتين: شملت الأولى (80) تلميذاً و(80) تلميذة يمارسون النشاط البدني الرياضي بالمدرسة المتوسطة. ( 76) تلميذاً و (80) تلميذة لا يمارسون أي نشاط رياضي ( معفيون عن درس التربية البدنية).

- **الأدوات المستعملة في البحث:** اعتمد الباحث في دراسته على أدوات بغرض جمع المعلومات والبيانات وتمثلت في المصادر والمراجع حيث تمت عملية سرد المعطيات والمعارف النظرية المرتبطة بالموضوع والتي تتماشى وأهداف البحث للوصول إلى صيغة علمية تخدم العمل، وكذا لإيجاد توضيحات للأمور الغامضة، من خلال الاستناد على المصادر والمراجع العلمية باللغة العربية والأجنبية من كتب ومجلات ومعاجم كل ذلك وظف في الدراسة النظرية من أجل التوضيح والمقابلة حيث تم إجراء عدة مقابلات مع السادة مستشاري التوجيه بالمؤسسات التعليمية بصفتهم المرشد النفسي للتلاميذ في القضايا النفسية، وهذا من أجل تحديد معالم مشكلة البحث وكشف مختلف جوانبها، حيث قام الباحث بإعداد استبيان التوافق النفسي العام، مرتكزا في ذلك على مصدرين أساسيين:

- **المصدر الأول:** من خلال الملاحظات المستمرة للتلاميذ بالمؤسسات التعليمية وكذا المقابلات والجلسات مع السادة مستشاري التوجيه، ومستشاري التربية للوقوف على أسباب السلوكات والاضطرابات النفسية لدى التلاميذ، وهذا بحكم مهنة الباحث الذي يعمل كأستاذ لمادة التربية البدنية والرياضية. ومن خلال الاحتكاك بالتلاميذ ومستشاري التوجيه والتربية استطاع الباحث أن يشكل المادة الخام وإعداد صورة أولية لمستويات مشكلة التوافق النفسي لدى التلاميذ

- **المصدر الثاني:** وهي الخطوة التي تمت بالتوازي مع الخطوة الأولى وتتمثل في الإطلاع على الدراسات السابقة، وفيها قام الباحث باستطلاع شخصي حول هذه الدراسات والتي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث، ومحاولة توظيفها في إعداد الاستبيان. كما تم الإطلاع على اختبار التوافق النفسي العام للدكتور (محمود عطية هنا ) كما تم الإطلاع على مقياس التوافق النفسي العام للدكتورة (إجلال محمد سري ) - بحيث أخذ منهما الباحث ما يتناسب مع موضوع الدراسة.

و من خلال هذه الخطوات استطاع الباحث استخلاص خمسة أبعاد تكون في مجموعها التوافق النفسي العام لدى التلاميذ.

#### -الأسس العلمية لأداة القياس :

- **الثبات:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 152)

و كما أشار (VAN VALIN) عن ثبات الاختبار: "أن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفوضين و تحت نفس الشروط ". (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 199). استخدم الباحث إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى أساس هذه الطريقة قام الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره عشرة أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت). واستعملنا لحساب معامل الثبات معامل "بيرسون" لحساب معامل الارتباط.

البيعد	حرف: العربية	حرف: اللاتينية	التطبيق لأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الجدولية
			ع	س	ع	س			
			33.04	4.16	33.28	4.73			
35.24	4.20	34.72	4.07	0.79	0.95	5.47	37.92	6.17	37.60
37.32	6.03	37.00	5.71	0.93	0.94	19.90	183.24	18.46	183.88

الجدول 01 يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الثبات لاستبيان التوافق النفسي العام يتبين من خلال الجدول المبين أعلاه أن قيم معامل الارتباط لاستبيان التوافق النفسي العام محصورة بين (0.95-0.79) بالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط البسيط "البيرسون" لمعرفة ثبات الإختبار عند مستوى الدلالة (0.01). حيث تبين أن استبيان التوافق النفسي العام يتميز بدرجة ثبات عالية.

- **الصدق:** الإختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها (محمد صبحي ، صفحة 199).

- **صدق المحتوى:** تم إيجاد صدق المحتوى للاستبيان من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من لهم علاقة بالتخصص وذووا خبرة وكفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي في العلوم النفسية التربوية والاجتماعية، لإبداء الرأي حول مدى ملاءمة فقرات الاستبيان، من حيث وضوح فقراته ومن حيث المضمون و الصياغة واللغة، و مدى مناسبة الفقرة للبيعد التي تدرج تحته وإضافة أو حذف أية فقرة يرونها مناسبة، قد نتري هذه الدراسة .

- **الموضوعية:** من العوامل الهامة التي يجب أن تتوفر في المقياس، الموضوعية والتي تعني التحرر من التمييز والتعصب في الآراء. فالموضوعية تعني أن توصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا، حيث أن أهم صفات القياس الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي أعد أصلا لقياسها، وأن هناك فهما كاملا من جميع عينة البحث بما سيؤدونه (مروان عبد المجيد، 2001، صفحة 155). من أجل هذا عبارات الاستبيان يجيب عليها المفحوص بدون تدخل من الفاحص أو بإيحاء منه وبالتالي فإن النتائج تعبر عن آراء أصحابها بدون تدخل أي طرف آخر. وهذا يعبر عن الموضوعية في الحكم على نتائج التلاميذ.

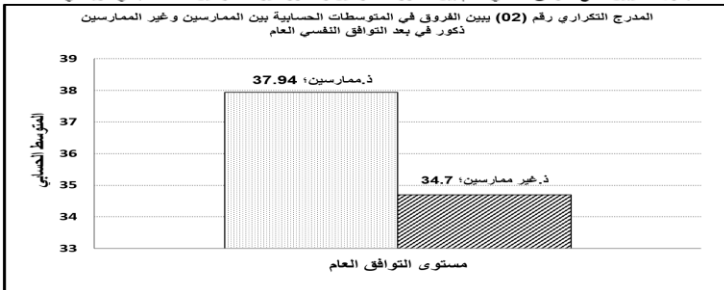
- **الوسائل الإحصائية:** - الانحراف المعياري. - ت ستوننت - النسبة المئوية.

#### 4- عرض النتائج.

تحليل نتائج استبيان التوافق النفسي العام بالنسبة للذكور الممارسين و غير الممارسين.

الصاح	قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية	ذكور غير ممارسين. ن=76		ذكور ممارسين ن=80		البيعد
			ع	س	ع	س	
الممارسين	0.05	2.59	3.64	32.89	4.38	34.55	التوافق الشخصي
الممارسين	0.05	3.03	5.12	38.14	4.93	40.54	التوافق الأسري
الممارسين	0.05	3.90	4.07	33.47	4.13	36.01	التوافق الاجتماعي
غير دال	0.05	1.06	5.38	34.57	5.48	35.49	التوافق المدرسي
الممارسين	0.05	3.52	5.37	34.70	6.20	37.94	التوافق الصحي
الممارسين	0.05	5.62	11.57	173.78	12.42	184.53	التوافق النفسي العام

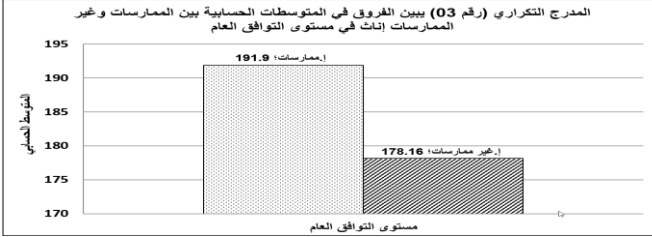
الجدول 02 يبين نتائج التوافق النفسي العام بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للتشاطر البدني الرياضي



عرض نتائج استبيان التوافق النفسي العام بالنسبة للإناث الممارسات وغير الممارسات:

العينة	إناث ممارسات. ن=80		إناث غير ممارسات=80		قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	نوع الفرق	تصالح
	ع	س	ع	س				
	0.05							
التوافق الشخصي	36.58	4.95	32.89	4.31	1.645	.	دال	الممارسات
التوافق الأسري	41.66	5.20	39.55	4.33			غير دال	الممارسات
التوافق الاجتماعي	37.95	5.71	34.25	3.82			دال	الممارسات
التوافق المدرسي	37.53	5.49	36.95	4.53			غير دال	الممارسات
التوافق الصحي	38.19	5.44	34.53	5.69			دال	الممارسات
التوافق النفسي العام	191.90	14.89	178.16	11.74			دال	الممارسات

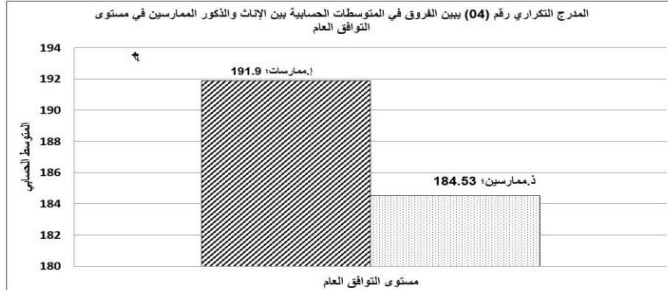
الجدول رقم (03) يبين نتائج التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للأنشطة البدنية الرياضية



عرض نتائج استبيان التوافق النفسي العام بالنسبة للذكور الممارسين والإناث الممارسات:

العينة	إناث ممارسات. ن=80		ذكور ممارسين. ن=80		قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	نوع الفرق	تصالح
	ع	س	ع	س				
	0.05							
التوافق الشخصي	36.58	4.95	34.55	4.38	1.645	.	دال	الإناث
التوافق الأسري	41.66	5.20	40.54	4.93			غير دال	الإناث
التوافق الاجتماعي	37.95	5.71	36.01	4.13			دال	الإناث
التوافق المدرسي	37.53	5.49	35.49	5.48			دال	الإناث
التوافق الصحي	38.19	5.44	37.94	6.20			غير دال	الإناث
التوافق النفسي العام	191.90	14.89	184.53	12.42			دال	الإناث

الجدول رقم (04) يبين نتائج التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية



5. تحليل النتائج.

- النتائج حسب عامل الممارسة. (ذكور وإناث ممارسين وغير ممارسين):

من خلال الجدول (2) والذي يبين لنا نتائج إختبار التوافق النفسي العام بين الذكور الممارسين والذكور غير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (184.53) في الإختبار الكلي وبانحراف معياري (12.42)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (173.78) والانحراف المعياري (11.57). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب(5.62) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (154)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي العام بين الذكور الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين.

من خلال الجدول المبين أعلاه رقم (03) والذي يبين لنا نتائج اختبار التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات (191.90) في الإختبار الكلي وبانحراف معياري (14.89)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسات (178.16)، والانحراف المعياري (11.74). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.45)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وهي لصالح الممارسات. وهذا أدى إلى وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وغير الممارسين في مستوى التوافق النفسي العام حيث كان مجموع المتوسطات الحسابية للذكور الممارسين يساوي (184.53)، وعند غير الممارسين (173.78) والفروق بينهما دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) وهي لصالح الممارسين مما يعني أن للنشاط البدني الرياضي أثر إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى الممارسين. وهذا لما يكسبه للأفراد من استمتاع بأنفسهم وبالحياة، عن طريق التفاعل والتعاون مع الآخرين، مما يزيد في القدرة على التوافق مع الذات ومع الآخرين وهذا ما أكدته بسطويسي (1984) أن النشاط البدني الرياضي يعمل على تربية و تطوير الروح الجماعية والعمل على التكيف والتوافق الإجتماعي. (بسطويسي أحمد بسطويسي وعباس أحمد صالح السمراي، 1984، صفحة 124).

#### -النتائج حسب عامل الجنس. (إناث ممارسات وذكور ممارسين للنشاط البدني الرياضي):

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يبين لنا نتائج إختبار التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (191.90) في الإختبار الكلي وبانحراف معياري (14.89)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور (184.53) والانحراف المعياري (12.42). هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.38) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.645) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (158) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي العام بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين وهي لصالح الإناث. هذا ما أدى إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الإناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى التوافق النفسي العام حيث مجموع المتوسطات الحسابية عند الإناث الممارسات (191.9) وعند الذكور الممارسين (184.53) وهي لصالح الإناث. مما يعني أن أثر النشاط البدني الرياضي كان بدرجة أكبر عند الإناث في رفع درجة التوافق النفسي العام لديهن مقارنة بالذكور وهذا ما أكدته دراسة بن يحي أسامة (2008/2007) أن النشاط البدني الرياضي له دور في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق ببعض ثانويات شرق العاصمة -الجزائر-. وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق وإبراز الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء الشخصية القوية والمتزنة لدى المراهق وقد استخدمت المنهج الوصفي لملائمته للدراسة. وخلصت الدراسة إلى أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا كبيرا في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهق وبدرجة أقل في تحقيق التوافق الاجتماعي لديه.

#### مناقشة و خلاصة.

يعد النشاط البدني الرياضي من الأنشطة التربوية الهامة، التي تهدف إلى إعداد الفرد من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، وهذا ما أشار إليه محمد الحامحي أن الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل (رمضان ياسين، 2008، الصفحات 54-55). حيث يكسب الفرد الاستمتاع بالحياة والأسرة والعمل والأصدقاء، ويشعرهم بالسعادة وراحة البال. والكل يعمل على زيادة الكفاءة والعمل. كما يعتبر من أفضل الأسلحة التي يمتلكها المجتمع لمقاومة المشاكل النفسية والاجتماعية التي توجد اليوم. حيث نجد أن من بين الأفراد الأكثر عرضة لهذه المشكلات هم شريحة المراهقين بمراحلهم المختلفة (المبكرة، المتوسطة، المتأخرة) وهنا يشير spurmout (1998) أن النشاط البدني الرياضي يساعد الفرد وبخاصة المراهق على الشعور بذاته وتحقيقها من خلال الممارسة والقدرة على الأداء. وخاصة من خلال التفاعل مع الجماعة، وهذا ما تحققه الممارسة الرياضية الحالية الحديثة، من خلال شعار الممارسة الرياضية للجميع الذي أعطى فيه الفرصة لجميع شرائح المجتمع خاصة الأطفال والشباب البالغين لمزاولة النشاط البدني الرياضي الذي هو محور وأساس السلامة البدنية والنفسية. وهذا لأنهم يعيشون مرحلة حرجة من مراحل النمو المتعاقبة، لأن فيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى تحولات عميقة تمس الجوانب الجسمية والفسيولوجية والجنسية والعقلية والنفسية والاجتماعية

والشخصية، مما يؤهلها للانتقال من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد، والتدرج نحو اكتساب الهوية. وفي هذه المرحلة يعاني المراهق من مشاكل نفسية واضطرابات سلوكية والتي تظهر في نوبات الغضب، والتوتر وكذا العصيان والتمرد على سلطة الأولياء في البيت وسلطة المدرسين بالمدرسة، ومخالفة القيم والمعايير الإجتماعية. مما يؤدي إلى سوء توافقه النفسي. وذكر بسطويسي وآخرون أن النشاط البدني الرياضي يعمل على تربية و تطوير الروح الجماعية و العمل على التكيف و التوافق الإجتماعي . (بسطويسي أحمد بسطويسي وعباس أحمد صالح السمرائي، 1984، صفحة 124)

#### المصادر والمراجع:

- أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني والإسترخاء ط1، القاهرة. دار الفكر العربي.
- أشرف عبد الغني وأميمة محمود الشريبي. (2003). الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق ،جامعة الإسكندرية .
- رمضان بس. (2008). علم النفس الرياضي. ط1، الأردن: دار أسامة للنشر و التوزيع عمان .
- سامي محمد ملحم. (2004). علم النفس النمو دورة حياة الإنسان. ط1، الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان .
- سهير كامل أحمد. (2002). سيكولوجية الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة ط2، القاهرة. مركز الإسكندرية للكتاب .
- صبره محمد علي وأشرف عبد الغني. (2004). الصحة النفسية و التوافق النفسي، القاهرة. دار المعرفة الجامعية.
- عصام نور. (2004). سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
- ليلي عبد العزيز زهران. (2003). المناهج والبرامج في التربية الرياضية ط4، القاهرة. دار زهران .
- مجدي أحمد عبد الله. (2003). النمو النفسي بين السواء والمرض، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية .
- مجدي محمد الدسوقي. (2003). سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.
- محمد إقبال محمود. (2006). المراهقة ط1، الاردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2001). الاسس العلمية و الطرق الإحصائية في التربية الرياضية : دار الفكر العربي .
- منذر عبد الحميد الضامن. (2005). علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، الكويت : مكتبة الفلاح .