

مستوى التكيف النفسي لدى المراهقين في النشاط البدني بين (ممارسين وغير ممارسين) دراسة ميدانية لعينة من المراهقين بثنائويات المسيلة .

The level of psychological adaptation of male and female adolescent to physical activity

الإسم الكامل للباحث : نادية أمال كرميش

Nadia Amel Kermiche

أبو القاسم سعد الله / الجزائر (2) / Starmsila@gmail.com

تاريخ النشر: 2021/12/01

تاريخ القبول: 2021/09/11

تاريخ الاستلام: 2021/06/20

الملخص :

تناولت هذه الدراسة جانب من الجوانب المهمة في حياة الفرد من أجل الحفاظ على البقاء ، ويعتبر المحور الأساسي للترويج عن النفس واشباع حاجاته وخاصة عند فئة المراهقين ، حيث هدفت إلى معرفة مستوى التكيف النفسي لدى المراهقين في النشاط البدني ، والكشف عن الفروق بين الممارسين وغير الممارسين ، كما هدفت أيضا إلى الكشف عن الفروق في التكيف النفسي بين الجنسين ، حيث بلغ عدد العينة إلى 130 طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين 15 و 16 سنة ، وتم اجتيازهم بطريقة عشوائية . وطبق عليهم مقياس التكيف النفسي للأطفال ، حيث يعد عاملا مهما في استقرارهم الشخص وتعاملهم الاجتماعي مع الآخرين ، وقد استعمل في هذه الدراسة المنهج الوصفي لمعالجة الموضوع ، ومن بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: مستوى التكيف النفسي لدى المراهقين في النشاط البدني مرتفع، لا توجد فروق في التكيف النفسي تبعاً لمتغير الجنس في النشاط البدني، لا توجد فروق في التكيف النفسي بين الممارسين وغير الممارسين في النشاط البدني.

الكلمات المفتاحية:

Abstract : The level of psychological adaptation of male and female adolescent to physical activity , this study deal with an aspect of the important aspects of an individual's life , in order to preserve . it is considered the main axis for self promotion and satisfying its needs especially among adolescents as it aimed to know the level of psychological adaptation among adolescents in psychological activity and the reveal the differences between practitioners and non practitioners , it also aimed to reveal the differences in psychological adjustment between the sexes where the number of the sample reached 130 male and female students their ages ranged between 15 and 16 and they were chosen randomly , the children's psychological adaptation

scale was applied to them as it is an important factor in their personal stability and their social interaction with others , in their study we used the descriptive approach to address the subject , among the findings of the study are the following :

The level of psychological adaptation of adolescents to physical activity is high in

There are no differences in self adaptation according to the sex variable in physical activity

There are no differences in adaptation between practitioners and non practitioners in physical activity

.Keywords:

-الجانبة النظري

* مقدمة واشكالية الدراسة :

إن ما يعانيه أبنائنا من صراعات ومشكلات نفسية وسلوكية، وتشخيصها يعد من المجالات البحثية التي أولاها علماء النفس والتربية اهتماما كبيرا وذلك بسبب الطبيعة التراكمية لتلك المشكلات، فالتربية البدنية جزء لا يتجزأ من المنظومة التربوية التي تساهم في بقسط وافر في تحقيق التوافق النفسي وتكوين شخصية متكاملة ومتوازنة، وتشير دراسة عبدالرزاق فايد(2016) إلى أن هناك علاقة وطيدة بين التوافق النفسي وتعلم بعض المهارات الحركية الأساسية في النشاط البدني الرياضي التربوي، بالإضافة إلى تنشئة جيل متميز متبنيا اتجاهات ايجابية مكتسبا قدرا ملائما من المهارات الحركية التي تكفل له ممارسة رياضية تروحية وتنفسية، مما تساعده على التكيف ومواجهة الحياة بنجاح التي تعتمد على التوظيف المتكامل لقدراته البيولوجية والعقلية والانفعالية لكل المشكلات التي تواجهه اجتماعيا واقتصاديا وتربويا ونفسيا على حد سواء أهمية ، حيث توصلت دراسة بن عبدالرحمان وبلقاسم وزواق امحمد(2019) إلى أن النشاط البدني الرياضي التروحي له أهمية بالغة في تحديد مفهوم الذات وتعلم مختلف المهارات الرياضية.

فالنشاط البدني لا يقتصر دوره فقط في تنمية المهارات الجسمية والحركية وإنما له أيضا أهمية بالغة في تعديل سلوك الطفل وتطوير مهاراته النفسية والعقلية والوصول إلى ما يسمى بالراحة النفسية. حيث تعتبر استراتيجيات التعامل مع الضغوط هي سبيل السبيل الامثل الى اعادة توافق الفرد مع بيئته ومواجهته للمواقف المتجددة(زاوي عبدالحليم: 2021 ص 179).

ولقد أصبح النشاط البدني والرياضي موضع اهتمام الدول الحديثة، لما لها أهداف بناءة تساعد على إعداد الفرد الصالح إعدادا شاملا لجميع الجوانب عبر أطوار حياته وتمكنه اجتماعيا من تحقيق الصفات الخلقية كالنظام والطاعة والاحترام (لوزيف يوسف 2007 ، مما يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية و تشكل مجالا للترويح والتنفيس، والذي يعتبر من الأنشطة التي تؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد وتكسبه القوام الجيد، مما يؤكد (جون سمونس) في كتابه ألعاب التدريب والترويح للجسم والعقل ، إن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته وتنشيط جسمه .

وبناء على ذلك وإن التكيف عملية عضوية ونفسية، وبالتكيف يتمكن الإنسان من التوافق النفسي والاجتماعي (مصطفى فهبي 1996) وبناءا عليه يتمكن الإنسان من التواصل والتفاعل الإيجابي مع كافة عناصر البيئة المادية والاجتماعية المحيطة وبذلك يتمكن من تحقيق أهدافه التي وضعها لنفسه وبدون ذلك يعيش الإنسان في عزلة نفسية واجتماعية ويشعر بالوحدة، حيث توصلت دراسة فيرم الطيب (2021) إلى أن الممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة الرياضية المكيفة لها تأثير فعال على الأفراد بصفة عامة. والتكيف النفسي هو درجة من درجات الصحة النفسية يتناول سلوك والبيئة بالتعديل والتغيير حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته بحيث يقابل توتر الحاجة إلى أقصى حد ممكن (ايمان محمود 2011) .

وباعتبار الفرد يمر بمراحل في حياته إلى أن مرحلة المراهقة من المراحل التي يحدث فيها عدة تغييرات على كثير من المستويات وتتصف هذه المرحلة بالنمو السريع (شفيق علاونة 2004)

فالطفل المراهق بحاجة إلى إشباع حاجاته وتحقيق توافقه النفسي والاجتماعي، فهي تعد شرطا أساسيا في تحقيق التكيف النفسي (حافظ بطرس)

إن التكيف ينمو بنمو الجهاز العصبي للطفل مع تطور اكتسابه لخبرات جديدة وفقا لمدركاته التي يكونها عن نفسه ويرتبط بنمو وما ينتج عن تفاعله مع الآخرين وسط المدرسة والنادي الرياضي، فالأنشطة الرياضية تقلل من التوتر النفسي والقلق والضغط الذي ينتج عن الضغوطات الحياتية ويزيد من الاتزان و الاستقرار النفسي، و باعتبارها وسيلة لتفريغ الطاقة السلبية واستبدالها بالطاقة الإيجابية وقد أكدت العديد من الأبحاث أهمية الرياضة كعامل مساعد لعلاج بعض الأمراض النفسية (عوني أبو حليلة)

كما تعتبر ضرورة من ضروريات الحياة تجمع مراحل العمر التي يمر بها الفرد خاصة في مرحلة الدراسة لأن نمو الجسم يتطلب نشاط بدني يساعده في ذلك بالنسبة لجميع أعضاء الجسم (أمين أنور الخولي)

ومن هذا المنطلق فلقد اختارت الباحثة هذا الموضوع والذي يتمحور حول مستوى التكيف النفسي لدى المراهقين للممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي وهذا لإيماننا بالدور الذي يلعبه النشاط الرياضي في إشباع رغبات التلميذ وتحقيق أهدافه المرجوة وتعديل سلوكه لإرضاء نفسه وإرضاء مجتمعه له

التساؤل العام

ما مستوى التكيف النفسي لدى المراهقين ؟

التساؤلات الفرعية

هل توجد فروق في التكيف النفسي بين ممارسين وغير ممارسين؟

هل توجد فروق في التكيف النفسي تعزى لمتغير الجنس؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

طبيعة مستوى التكيف النفسي.

الفرضيات الجزئية:

توجد فروق في التكيف النفسي بين ممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي .

توجد فروق في التكيف النفسي بين ممارسين وغير ممارسين يعزى لمتغير الجنس.

- أهداف الدراسة وأهمية الدراسة:

التعرف على مستوى التكيف النفسي للمراهقين .

الكشف عن الفروق في التكيف النفسي بين ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني .

الكشف عن الفروق في التكيف النفسي بين ممارسين وغير ممارسين يعزى لمتغير الجنس.

وتكمن أهمية الدراسة الحالية من أهمية موضوعها الهادف، إلى معرفة مستوى التكيف

النفسي لدى المراهقين الممارسين غيرممارسين للنشاط البدني والذي يعد عاملا أساسيا

في نجاح الفرد عامة والمراهق أوالطفولة المتأخرة خاصة، وضرورة الممارسة الرياضية في

تكوين شخصية سوية ومتزنة، كما تتجلى أهميتها في مجموعة من النقاط سنعرضها على

النحو التالي :

-الاستفادة من مقياسه التي تفتقده الجزائر.

- إعداد مقاييس علمية موضوعية تكيفية على البيئة الجزائرية تتمتع بقدر عال من الصدق والثبات .

الجانب التطبيقي الطرق المنهجية المتبعة :

الدراسة الاستطلاعية:

من المعروف أن لكل بحث ميداني يجب أن يكون مسبقا بدراسة استطلاعية لميدان الدراسة للتعرف على مدى ملائمة إجراءات البحث الميداني والتأكد من صلاحية الأداة والتي من شأنها مساعدتنا على إجراء دراسة ميدانية مقننة والوقوف على أهم العراقيل والصعوبات التي من الممكن أن تعترض سبيل الباحث لتفاديها من الدراسة الأساسية والتعرف على مدى فهم عينة الدراسة لعبارات المقياس (التكيف) وكانت الدراسة الاستطلاعية كما يأتي :

-تم تقديم أداة الدراسة على عينة من المراهقين يبلغ عددهم 30 مراهق ومراهقة من ممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي

- بعد الفراغ من التجربة الاستطلاعية والتحقق من ثبات وصدق الاستبانة تقوم الباحثة بمعالجة البيانات المتعلقة بالدراسة للتحقق من ثبات وصدق الاستبانة بالطرق الإحصائية المتبعة.

2-المجال المكاني والزمني:

1-1- المجال المكاني: لقد تم إنجاز الدراسة الاستطلاعية ب 3 ثانويات بولاية المسيلة.

2-1-2- المجال الزمني: يمثل الفترة الزمنية التي تم من خلالها إنجاز الدراسة .

الاستطلاعية ولقد امتدت فترة هذه الدراسة من 15 أفريل إلى 10 ماي 2020 .

- المجال المكاني: طبق مقياس التكيف النفسي على عينة من الطلبة المراهقين ببعض من ثانويات المسيلة .

- المجال المكاني: امتدت من فترة 5جانفي إلى مارس 2021-06-11

-المنهج المستخدم: اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي باعتباره مناسباً لأغراض الدراسة الحالية، فالدراسة الوصفية تتطلب جمع البيانات لكي تختبر الفروض أو تتم الإجابة .

-مجتمع الدراسة:

تم الاعتماد على الطريقة العشوائية في تحديد عينة الدراسة الأساسية التي يتم اجتيازها بطريقة القرعة بنسبة 10% من مجتمع الدراسة الأصلي بحيث تم توزيع نسخ وسائل القياس على عينة من المراهقين تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي والتي بلغ عددها 200 استبانة ، وبعد الاطلاع على هذه الأخيرة استبعدنا 70 استبانة وذلك لعدم الإجابة عن العبارات والمعطيات وبالتالي تمثلت في 130 تلميذ وتلميذة أداة الدراسة :

مقياس التكيف النفسي :

اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس التكيف النفسي للأطفال لعبد اللطيف أبوسعد ويتكون من (4) محاور(من 1-10) البعد الشخصي و(من 11- 20) البعد الانفعالي و (من21-30) البعد الأسري و (من 31- 40) البعد الاجتماعي المعالجة الإحصائية: تم استخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (24 spss)، وقد تم تطبيق الأساليب الإحصائية التالية:

-المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

- اختبار T-test تعرف به دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات افراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

ثبات وصدق مقياس التكيف النفسي:

أ/ الثبات:

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ وقد بلغ بالنسبة للمقياس ككل (0.61)، ومنه يمكن القول بأن هذا المقياس ثابت وصالح للاستعمال في البحث، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (1)

يوضح ثبات مقياس التكيف النفسي عن طريق التناسق الداخلي

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	المقياس ككل
40	0.618	

ب/ الصدق

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتهي إليه، وفي المرحلة الأخيرة ارتباط الدرجة الكلية للمحور بالدرجة الكلية للمقياس ككل الذي تنتهي إليه كما يلي:

1- الارتباط بين العبارات والدرجات الكلية للمحاور التي تنتهي إليها:

الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور (الشخصي):

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الأول (الشخصي) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الأول مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (9) عبارات، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,54) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (13) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,29) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (29) والدرجة الكلية للمحور ككل، وهناك عبارة واحدة وهي (5) دالة عند (0,05)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الأول (الشخصي) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (2)

يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الشخصي مع درجته الكلية

الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
**0.341	العبارة 21	**0.298	العبارة 01
**0.404	العبارة 25	*0.264	العبارة 05
**0.475	العبارة 29	**0.408	العبارة 09
.446**0	العبارة 30	.541**0	العبارة 13
.373**0	العبارة 37	.312**0	العبارة 17

(0.01) الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا **

(0.05) الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا *

الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور (الانفعالي):

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثاني (الانفعالي) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثاني مع الدرجة الكلية له ككل دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (8) عبارات، حيث تراوحت قيم الارتباط فيما ما بين (0,61) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (34) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,34) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (14) والدرجة الكلية للمحور ككل، ونجد أن هناك العبارة (6، 38) دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثاني (الانفعالي) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (3)

يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور "الانفعالي" مع درجته الكلية

الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
.377**0	العبارة 22	.400**0	العبارة 02
.521**0	العبارة 26	.294*0	العبارة 06
.543**0	العبارة 33	.473**0	العبارة 10
.614**0	العبارة 34	.340**0	العبارة 14
.279*0	العبارة 38	.530**0	العبارة 18

الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) **

الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) *

الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور (الأسري):

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثالث (الأسري) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثالث مع الدرجة الكلية له ككل دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (8) عبارات، حيث تراوحت قيم الارتباط فيما ما بين (0,52) كأعلى ارتباط كان بين

العبارة (11) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,26) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (7) والدرجة الكلية للمحور ككل، ونجد أن هناك العبارة (19، 23) دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثالث (الأسري) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (4)

يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الأسري مع درجته الكلية

الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
*0.236	العبارة 23	**0.518	العبارة 03
**0.471	العبارة 27	*0.263	العبارة 07
**0.328	العبارة 31	**0.522	العبارة 11
**0.512	العبارة 35	**0.372	العبارة 15
**0.347	العبارة 39	*0.291	العبارة 19

الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) **

الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) *

الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور (الاجتماعي):

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثالث (الاجتماعي) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثالث مع الدرجة الكلية له ككل دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وعددها (4) عبارات، حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,47) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (28) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,33) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (4) والدرجة الكلية للمحور ككل، في حين نجد أن (6) عبارات دالة عند مستوى الدلالة (0.05) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,28) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (40) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,24) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (12) والدرجة الكلية للمحور ككل، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثالث (الاجتماعي) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (5)

يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الاجتماعي مع درجته الكلية

الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
.408**0	العبرة 24	.337**0	العبرة 04
.477**0	العبرة 28	.275*0	العبرة 08
.275*0	العبرة 32	.241*0	العبرة 12
.358**0	العبرة 36	.255*0	العبرة 16
.280*0	العبرة 40	.283*0	العبرة 20

.الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) **

.الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) *

- الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور بالدرجة الكلية لمقياس التكيف النفسي: كما تم تقدير الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل محور مع الدرجة الكلية لمقياس التكيف النفسي ككل بمعامل الارتباط بيرسون، حيث جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، وتمثلت في ارتباط الدرجة الكلية للمحور الأول مع الدرجة الكلية للمقياس ككل بارتباط قدره 0.69، أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني مع الدرجة الكلية للمقياس ككل فقد قدره 0.68، وبلغ ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث مع الدرجة الكلية للمقياس ككل بـ 0.58، في حين بلغ ارتباط الدرجة الكلية للمحور الرابع مع الدرجة الكلية للمقياس ككل بـ 0.64، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (6)

يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس

التكيف النفسي

الدرجة الكلية	المحاور والدرجة الكلية
**0.697	المحور الأول (الشخصي)
**0.685	المحور الثاني (الانفعالي)
**0.582	المحور الثالث (الأسري)
**0.640	المحور الرابع (الاجتماعي)

**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01).

أولاً/ التحقق من شرط إعتدالية التوزيع:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الاحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (6) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnova Shapiro-Wilk			المتغير
مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
0.178	130	0.986	0.050	130	0.078	التكيف النفسي

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم إختبار كولموغوروف سميرونوف وكذا إختبار شبيرو ويلك في درجات أفراد عينة الدراسة على متغير التكيف النفسي كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) أي

أن توزيع بيانات هذا المتغير طبيعي وهذا يعني أن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب بارامترية.

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

نصت الفرضية الأولى لهاته الدراسة على: "مستوى التكيف النفسي لدى المراهقين في النشاط البدني..... مرتفع"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة القائم على أساس المقارنة بين متوسط العينة في المقياس والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (7)

يوضح مستوى التكيف النفسي لدى المراهقين في النشاط البدني

المقياس ككل	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
التكيف النفسي	130	120	128.25	9.329	129	10.087	0.000	دال عند 0.01

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على التكيف النفسي ككل والذي بلغ (128.25) أنه أعلى تماما من المتوسط النظري له والمقدر بـ 120، بناء عليه فإن درجة التكيف النفسي لدى المراهقين في النشاط البدني مرتفعة، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (10,08) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، وهذا يعني أنه توجد فروق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط النظري للمقياس ككل لصالح المتوسط الحسابي للأفراد، وبالتالي فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة الأولى والقائلة "مستوى التكيف النفسي لدى المراهقين في النشاط البدني مرتفع"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

إن ما يفسر هذه النتيجة أن مرحلة المراهقة حافلة بالمشكلات النفسية والتوترات والضغوط، إلا أنها تحتاج لإشباع رغباتها وللحد من الصراعات والقلق والخوف، مما يلجأ وقت فراغه للتنفيس والترويح، وهذا ما توصلت إليه مديحة حسن فريد 1993 من أجل صحة نفسية سليمة مما يعني ذلك أن النشاط البدني يؤثر على

مستوى تكيفهم النفسي وهذا ما نجده في دراستي (عبد الرحيم ذياب 1991) و (بلحاج إسماعيل 2008-2009)، ولتحقيق أكبر قدر من التوافق والتوازن النفسي وهذا مانجده في دراسة (أسامة بن يحي 2007-2008) ويعمل على إسعاد حياتهم وعدم الانطواء على أنفسهم، وأكثر ميل لتوطيد العلاقات الاجتماعية (حامد زهران)، أي كلما كان النشاط البدني غني بأنشطته المختلفة كلما ارتفع التكيف النفسي، مما دل على ذلك أن التلاميذ المراهقين في هذا السن يتمتعون بصحة نفسية وجسدية، وبروح ايجابية وباستقرار نفسي وبحاجة إلى راحة نفسية (مصطفى فهيم) نستنتج من هذا أن كل ما زاد النشاط البدني كلما ارتفع مستوى التكيف النفسي فهو يساهم في شكل كبير في تكوين شخصية متزنة وسوية .

عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهاته الدراسة على: "هناك فروق في التكيف النفسي لدى المراهقين في النشاط الرياضي تبعا لمتغير الجنس"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينتين المستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (8)

يوضح الفرق بين أفراد العينة في التكيف النفسي تبعا لمتغير الجنس

الجنس	التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
التكيف النفسي	ذكور	0.218	91	127.67	9.534	128	1.09-	0.278	غير دال

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيم اختبار التجانس ليفين (F) والتي بلغت (0.21) في مقياس التكيف النفسي وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية في مقياس التكيف النفسي والتي بلغت بالنسبة للذكور (127,67) وبالنسبة للإناث (129,61) نلاحظ أن هناك فروقا بينهما، غير

أن قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (T_{rest}) والتي بلغت (-1.27) جاءت سالبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ومنه نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت معارضة لفرضية الدراسة الثانية القائلة هناك فروق في التكيف النفسي لدى المراهقين في النشاط الرياضي تبعاً لمتغير الجنس أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

مما يفسر ذلك أن كلا الجنسين (ذكور وإناث) لهم اهتمام مشترك للجو المدرسي ويسعون لتكوين شخصية سوية، وإثبات ذواتهم كما أنهم متساوون في الحقوق والواجبات مما دلت على ذلك النظرية السلوكية أ، التلميذ المراهق يكتسب مجموعة من الخبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي تواجهه وهذا ما توصلت إليه دراسة (عبد الحق 1999) والتي سوف تقابله بالتعزيز والتدعيم ولعل ذلك يعود إلى وجودهم في بيئة واحدة، وفي أسرى سودها التفاعل والتضامن والتعاون فيما بينهم، فهم يعبرون عن انفعالهم بطريقة ايجابية، وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (محمد 1995) التي هدفت إلى الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف، ونستخلص من كل هذا أن التكيف النفسي لا يقاس بمتغير الجنس فهو نتيجة لاستجابة سلوكه الذي تعلمه من قبل لمواجهة مواقف جديدة .

عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثانية لهاته الدراسة على: "هناك فروق بين الممارسين وغير الممارسين في التكيف النفسي"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينتين المستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (9).

يوضح الفرق بين أفراد العينة الممارسين وغير الممارسين في التكيف النفسي

الجنس	التجانس (F) ليفين	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	التجانس (F) ليفين
التكيف النفسي	0.033	0.033	127.59	9.559	128	-0.95	0.339	0.033	0.855
	غير ممارسين		39	129.61	8.800				
غير دال									

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيم اختبار التجانس ليفين (ف) والتي بلغت (0.03) في مقياس التكيف النفسي وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (Ttest) لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية في مقياس التكيف النفسي والتي بلغت بالنسبة الذكور (127,59) وبالنسبة للإناث (129,18) نلاحظ أن هناك فروقا بينهما، غير أن قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (Ttest) والتي بلغت (-0.95) جاءت سالبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ومنه نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت معارضة لفرضية الدراسة الثانية القائلة هناك فروق بين الممارسين وغير الممارسين في التكيف النفسي أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

مما يفسر ذلك أن الطفل المراهق يحتاج إلى الحب والأمان واحترام الآخرين والتقدير، وان ذلك من شأنه ينمي الثقة بالنفس ورضا الآخرين له (مصطفى فهى)، فما يحقق التكيف النفسي السليم هو توفير مطالب النمو النفسي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره الجسمية والانفعالية والاجتماعية (بطرس حافظ بطرس) فالممارسة لا تقتصر على النشاط البدني فحسب فهو يحتاج في وقت فراغه إلى مهارات ثقافية مختلفة ومتنوعة كالموسيقى والمطالعة كل حسب هويته وشخصيته وفيها من يقضي وقت فراغه في أعمال أخرى لإعانة آبائهم كالفلاحة والتجارة، ومنها من يهتم بنموه المعرفي كالفنون والحرف الإبداعية .

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

هي استنتاجات الدراسة الرئيسية وكذا حوصلة للمعلومات والأفكار المتوصل إليها والتي تجيب على التساؤلات المطروحة وتتبع باقتراحات مستقاة من النتائج الميدانية المتوصل إليها ويمكن إضافة آفاق للدراسة .

إن التكيف سلوك إنساني يعمل كرد فعل استنثارات أو مواقف جديدة (ضغوطات أو مطالب)، فالقرد في مرحلة طفولته يقوم الوالدان بمساعدته على أن يكتسب القيم المناسبة وأنماط السلوك المرغوب فيه، وحين ينتقل إلى البيئة الخارجية،

وينتقل من مرحلة الطفولة إلى الرشد، فهو يغير من سلوكه أو يعدله، ويشترط في هذا التعديل النمو النفسي البيولوجي والاجتماعي الذي يلتحق به في مراحل العمرية فإذا مر بها بسلام فإنه يحقق توازنه النفسي، وإذا ما تعثر فيها يحدث الفشل وعدم التوازن النفسي ويسمى التكيف النفسي أو عدم التكيف فالنشاط البدني يساعد على تحقيق التوافق النفسي بالتكيف لإشباع حاجاته الداخلية والخارجية التي لم يكتسبها من قبل عن طريق الخبرة أو التعلم، فالتكيف عملية عضوية ونفسية وبالتكيف النفسي والاجتماعي يتمكن من التواصل والتفاعل الإيجابي مع كافة عناصر البيئة وبذلك يتمكن من تحقيق أكبر قدر من التوازن والاستقرار النفسي، فالنشاط البدني ينمو بنمو شخصية الطفل واكتسابه لخبرات شعورية نابعة من التنشئة الاجتماعية ونستنتج من هذا ما يلي: - مستوى التكيف النفسي للمراهقين في النشاط البدني مرتفع.

- لا توجد فروق في التكيف النفسي للمراهقين في النشاط البدني تبعاً للجنس.
- لا توجد فروق في التكيف النفسي للمراهقين في النشاط البدني بين الممارسين وغير الممارسين

-ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة نقترح مجموعة من التوصيات والاقتراحات -الاهتمام ولفت الانتباه بمرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة حرجة في حياة الانسان ، واجتناباً للتعرض للمشكلات والصراعات التي يواجهها .
-العمل على دورات ونقاشات لأولياء التلاميذ .

-إدراج مقاييس التكيف النفسي كمقياس يتم تدريسه في كل المراحل التعليمية .
-العمل على تطوير وتنمية برامج وأنشطة رياضية وتدريبية يستفيد منها المجتمع .
-الاستفادة من نتائج الدراسة وتطوير مقاييس التكيف النفسي بما يتناسب مع البيئة التي يستخدم فيها .

4- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

- أمين أنور خولي: التربية البدنية ط2، دار الفكر العربي 1996.
-إقبال محمود: المراهقة ط1 ،الأردن ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع 2006 .
- إيمان محمود: الصحة النفسية للطفل ، الجيزة ، جمهورية مصر العربية 2011

- بطرس حافظ: التكيف والصحة النفسية للطفل ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2008
- سامر جميل : الصحة النفسية، ط 1، 2، 3 دار المسير للنشر والتوزيع للطباعة 2007، 2009 .
- شفيق فلاح علاونة: سيكولوجية التطور الإنساني من الطفولة إلى الرشد ، طبعة 1 ، 2004
- عبدالرحمان بلقاسم وزواق امحمد: دور النشاط البدني الترويحي المكيف في تعزيز مفهوم الذات، المجلد(10)، العدد(1)، 2019.
- عبد الرزاق فايد:التوافق النفسي وعلاقته بتعلم المهارات الحركية، مجلة الإبداع الرياضي، العدد2016، 19
- زاوي عبدالحليم دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أثناء الحجر الصحي، المجلد(12)، العدد(1)، 2021.
- فيرم الطيب: النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف ودوره في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الرياضيين المعاقين حركيا، المجلد(12)، العدد(1)، 2021.
- فاخر عاقل : معالم التربية ، بيروت ، دار الملايين للنشر والتوزيع، 1983.
- لوزيف يوسف:دور التربية البدنية في تفعيل النشاطات اللاصفية رسالة ماجستير، معهد، ت، ب جامعة الجزائر 2007.
- مديحة حسن فريد: تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات النفسية والبدنية، أطروحة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان 1993 .
- مصطفى فهدى : الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف، ط 3 ، القاهرة، مصر، 1995
- Petri , H ; and govern , J (2004) motivation ; theory ,research and applications , australia , thomson-wadsworth .