

# الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى المراهقات المتمدرسات في السنة الثالثة ثانوي (دراسة وصفية بثانويات ولاية الجزائر)

د.بولجاج نشيدة - جامعة الجزائر 2

## ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى المراهقات المتمدرسات في السنة الثالثة ثانوي ببعض ثانويات ولاية الجزائر، معتمدين على عينة من 320 تلميذة، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام مقياس الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية لتشارلز أدجنتو (Charls Edgington) ترجمة محمد حسن علاوي ومقياس التوافق النفسي لعطية محمود هنا، وبعد المعالجة الإحصائية تبين وجود علاقة ارتباطية بين الاتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضية والتوافق النفسي لدى المراهقات المتمدرسات في السنة الثالثة ثانوي.

**الكلمات المفتاحية:** الإتجاهات - التربية البدنية والرياضية - التوافق النفسي.

## Résume :

L'objectif de cette étude se base sur un échantillon de 320 élèves étudier en classe de terminale dans les lycées d'Alger. Nous avons procédé à l'application du test des attitude envers l'éducation physique et sportif de Charls Edgington traduit par Mohamed hacene alawi et le test d'ajustement psychique dans le but d'étudier la relation entre les attitude envers l'éducation physique et sportif et l'ajustement psychique des adolescentes de classe de terminale.

## مقدمة:

لاشك أن التعليم عملية اجتماعية ونفسية وتربوية مهمة وأساسية وضرورية في حياة الفرد بصفة خاصة في المجتمع بصفة عامة، فالتصور العام للمادة التعليمية لدى العوام من الناس يتجلى في محتوى نظري له علاقة بالعلوم النظرية أو التطبيقية يلقت على شكل برنامج سنوي، ويدرس داخل أقسام مغلقة، تضم عددا معيناً من الطلاب أو التلاميذ الجالسين على كراسي.

فالمنهج الدراسي حسب التربية الحديثة لا ينحصر نطاقه في المعارف والمعلومات النظرية، بل يتعدى ذلك ليصبح مجموعة الخبرات التي توفرها المؤسسات التربوية خلال المراحل الدراسية المختلفة، أصبحت الأنشطة التي تقدم في وقت الفراغ كل متكامل من العملية التربوية تساهم في النمو المتزن للفرد وفي تكوين الاتجاهات نحو مختلف المواضيع والمواقف.

ويأتي تأثير التربية البدنية والرياضية كعامل فعال في تكوين شخصية الفرد وبناءها بناء قويا قادرا على تحمل المسؤولية وأخذ القرار بفعل التوازن العقلي والبدني يتيح ممارسة النشاطات البدنية والرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المدرسة.

وتناول هذا الموضوع في المجتمع الجزائري لم يلقى الاهتمام الكافي من قبل الباحثين والمنظرين وأصحاب القرار، كون المنظومة التربوية لا تكثر كثيرا لهذه المادة رغم المناشير الوزارية التي ردت الاعتبار لهذه المادة من خلال إدراجها في الامتحانات الرسمية شهادة البكالوريا وشهادة التعليم المتوسط وهذا خلال السنوات الأخيرة. ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتبحث في العلاقة بين الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية والتوافق النفسي لدى المراهقات المتمدرسات بمرحلة التعليم الثانوي.

### الإشكالية:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو في حياة الفرد، وإن لم تكن أهمها على الإطلاق حتى أن بعض علماء النفس يعتبرونها بدء ميلاد جديد للفرد، وتقع هذه المرحلة في فترة ما بين البلوغ الجنسي والرشد، حيث تلي مرحلة الطفولة المتأخرة، وتسبق الرشد، وتختلف بداية هذه المرحلة ونهايتها باختلاف الأفراد والجماعات إختلافا كبيرا، كذلك تختلف من بلاد لأخرى، ومن الريف إلى الحضر، وتعرف المراهقة بأنها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفتى سواء كانت من الناحية البدنية أو الجسمية أو العقلية، أو العاطفية، أو الاجتماعية، ومن شأنها تنقل المرء من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب .

وقد عرفها روجرز Rogers بأنها فترة تحول جسدي، وظاهرة إجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (معروف رزيق مصطفى، سنة 1960، ص225، 10)

هذه التحولات النفسية العميقة ترتبط بالظروف الإجتماعية السائدة، وقد يطول أمدها أو يقتصر في هذا المجتمع أو ذلك، وقد تتحول هذه الفترة إلى أزمة نفسية وإجتماعية يعيشها المراهق ويواجه فيها مصاعب وتحديات توافقية يتحتم التغلب عليها وإجتيازها بنجاح. لذلك تعرف المراهقة عدة أنماط حسب قدرة المراهق في التعامل مع هذه المرحلة وما تتميز من تحولات بيولوجية وإنفعالية ومعرفية .

وقد حدد صموئيل مغاريوس أربعة أنماط عامة للمراهقة وهي:

● المراهقة الإنسحابية المنطوية: وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق النفسي الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة ويتصف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه، وحل مشكلاته أو إلى التفكير الديني، وتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

● المراهقة العدوانية المتمردة: ويكون فيها المراهق نائر متمرد على السلطة، سواء سلطة الوالدين، أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالكبار ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين... الخ. والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين من هذا النوع قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

● المراهقة المنحرفة: وحالات هذا النوع تمثل المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإذا كانت الصورتان السابقتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين، إلا أن مدى الإنحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في شكل الثالث حيث نجد الإنحلال الخلفي والإنهيال النفسي، وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو الأمراض النفسية والعقلية.

● المراهقة المتكيفة: وهي المراهقة الهادئة نسبيا، والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طبيعية، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية، أي أن المراهقة هنا تميل إلى الإعتدال. (زيدان والسماطوي، سنة 1996، ص154)

وبعبارة أخرى يستطيع المراهق أن يجتاز هذه المرحلة بنجاح، حيث يتعامل مع التحولات البيولوجية والإنفعالية والمعرفية بأساليب توافقية سوية، خاصة إذ وجد البيئة الموجهة الحاضنة التي تساعد على التكيف مع الوضع الجديد. رغم كل الإشكاليات التي تواجهه هذه المرحلة منها:

أ - إشكالية الجسد: التي تتمثل في ظهور علامات، كنمو الأعضاء التناسلية، وخشونة الصوت، وبروز الثديين وغيرها، حيث يكون لها تأثير عميق على سيرورة المراهقة، إذ ترى ميلاني كلاين Klein أن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الإضطرابات التي تمس التوازن النفسي للمراهق وتؤدي هذه التحولات المتغيرة الشاملة التي يعرفها الجسم إلي إضطرابات صورة الجسم، في مجالات عديدة، إذ يعتبر الجسم وسيلة قياس

ومرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط، ففي المراهقة يظهر المراهق إهتمام كبير بجسمه ككل أومنطقة معينة، وعندما يلاحظ تلك التغيرات التي حدثت في جسمه ينتابه شعور بالعزلة وهذا راجع إلى صعوبة في إدماج هذه السلسلة من المتغيرات الجسمية وتكون الفتاة المراهقة أكثر حساسية لصورة الجسم حيث أي إشكال ما في الصورة تؤثر على توافقها النفسي والإجتماعي.

ب - الرغبة في الإستقلالية وتأكيد الذات: يسعى المراهق إلى إكتساب الإستقلالية من خلال التخلص من السيطرة العائلية فيقوم بتأكيد شخصيته الجيدة عن طريق قيامه بأعمال تلفت النظر إليه، وإن له مكانة يجب على الآخرين الإعتراف بها، لذلك يشارك في عدة نشاطات إجتماعية كالرياضة والثقافة وغيرهما.

ج - الحاجة إلى السيطرة: وفي حاجة المراهق إلى التحكم هو أن يكون في مركز القوة وأن يتبع الآخرون أفكاره ورغباته الخاصة حيث نجده يميل إلى الأدوار التي فيها تدعم الآخرين، ويميل إلى المنافسة وعدم قبول آراء الغير بسهولة وتشكل هذه الإشكاليات وغيرها أهم وأبرز التحديات النفسية الإجتماعية التي تطرح على شخصية المراهق حتى يصل إلى درجة التوافق النفسي الإجتماعي .

وهي حالة دائمة نسبيا، ويكون فيها الفرد متوافقا نفسيا( شخصيا وإفعاليا وإجتماعيا) مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة وسوية وسلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة وسلام.( كاملة شعبان و عبد الجابر تيم، سنة 1999، ص13)

ويرى كمال الدسوقي أن التوافق يستهدف الرضا عن النفس، راحة البال والإطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف بالبيئة والتفاعل مع الآخرين.( كمال دسوقي، سنة1973، ص385)

فيما يعرفها صلاح مخيمر بأنها عملية مستمرة طيلة حياة الإنسان، لأن الحياة سلسلة من المتطلبات يحاول الفرد إشباعها.(صلاح مخيمر، سنة1979، ص10)

ولعل من بين العوامل المساعدة في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدي المراهق بصفة عامة، هي ممارسته للأنشطة الرياضية أوبتعبير أدق التربية البدنية والرياضية التي تساهم بشكل فعال في تمكين المراهق من إجتياز هذه المرحلة بسلام، محققا توافقا نفسيا إجتماعيا.

وتعرف التربية البدنية والرياضية بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب وتهدف لإكتساب التلميذ.

ويعرف ناش Nach التربية البدنية والرياضية بأنها تشغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته من النواحي العضوية والتوافقية والإنفعالية. فيما يعرف شرمان Charman أنها جزء من التربية العامة والذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الإتجاهات السلوكية . ( عبد الحميد قايد، سنة 1975، ص 26، 27)

هكذا تشكل التربية البدنية والرياضية أحد العناصر الأساسية التي تؤدي إلى ضمان النمو البدني السليم المتناسق العام خاصة بالنسبة للفتاة المراهقة التي تطرح على ذاتها إشكالية صورة الجسم بحدّة، ولذا يمكن للرياضة أن تعالج هذه المعضلة العضوية والمورفولوجية والنفسية لدى المراهقة مما يساعدها على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

بحيث لم تعد التربية البدنية والرياضية مجرد نشاط عبثي خال من أي معاني بل تطورت عبر مسيرة الإنسان كنظام إجتماعي وكمركب ثقافي له وجهه التربوي المشرف. (أمين أنور الخولي، سنة 1998، ص 52)

ومع كل هذه الفوائد التي تقدمها الرياضة بصفة عامة فإن السنوات الأخيرة عرفت ظاهرة العزوف وتغيب الفتيات عن حصة التربية البدنية والرياضية، رغم أن هذه الأخيرة حظيت بالإهتمام الكبير في جميع المناهج التربوية لمختلف بلدان العالم، وفي الجزائر لها مكانة هامة في النظام التربوي من خلال القوانين والنصوص التشريعية حيث نص الميثاق الوطني لسنة 1976 على أن التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة وبأنها تسعى إلى الوصول إلى الغايات التي ترمي إليها التربية العامة في جميع أطوار التعليم وخاصة في مرحلة التعليم الثانوي.

كما تساعد التربية البدنية والرياضية من تخفيف الكثير من الإنفعالات السلبية التي تميز هذه المرحلة .

- كالفلق وهو الإنفعال المميز لهذه المرحلة ويكون كرد فعل أمام كل منبه يشكل خطرا يهدد الذات، حيث ينتاب الفتاة المراهقة شعور بالفلق نظرا لما يطرأ عليها من تغيرات جسمية عميقة أو بسبب التربية المتبعة من قبل الآباء التي لا تتناسب مع سنها ووضعيتها الجديدة .
- والغضب يكون كرد فعل للمضايقة ولمواقف معينة كالتنقد الشديد من قبل الآباء والسخرية من تصرفات الفتاة المراهقة و الحط من قيمتها أو ضربها أو توبيخها أو مقارنتها باخوتها أو زميلاتها أو الإستيلاء بالقوة على ماتملك أو منعها من ممارسة لهوايتها المفضلة أو التدخل في أمورها الشخصية.
- العدوانية حيث أن المراهقة تساعد على زيادة درجة العدوانية لأن النمو السريع في هذه المرحلة يؤدي إلى الزيادة في إفراز الهرمونات، الشيء الذي يزيد من الطاقة الحبيسة

التي تتحول إلى قوة تدميرية خارجية وداخلية خاصة لدى الذكور.

- الكآبة حيث تتردد الفتاة المراهقة أحيانا في الإفصاح عن إنفعالاتها وعن نفسها خشية أن يثير نقد الناس ولومهم، فتنطوي على ذاتها، وتنسحب بأحزانها وهمومها وهو إنسحبها عن الناس.

فكل هذه الإنفعالات السلبية يمكن أن تصرفها الفتاة المراهقة من خلال النشاط البدني الرياضي، خاصة ممارسة الرياضات الجماعية التي تتطلب بذل جهد بدنيا أوفر وإحتكاكا إجتماعيا عميقا، وإظهار التنافسية وتوكيد الذات.

وبصفة عامة أخذت التربية البدنية والرياضية بعدا علميا له مبادئه وأصوله وطرقه، كالتربية العقلية والإجتماعية والأخلاقية والنفسية والسياسية، والتي أعطت للبشرية أفضل السبل لتحقيق الإستقرار النفسي.

فهي أصبحت وسيلة لبناء الشخصية المتزنة بدنيا ونفسيا وإجتماعيا والتي يسعى الفرد من ورائها إلى التوافق والإنسجام الإيجابي وهذا ما يراه باركر Barker حيث يقول: «أن الأنشطة البدنية والرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي، وتقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل حيث يترتب على الإشتراك فيها إشباع الميول والإتجاهات والحاجة النفسية والتعبير عن الذات وتفرغ الإنفعالات المكبوتة».

فالتربية البدنية والرياضية تعتبر مادة من المواد التعليمية إلا أن واقع هذه المادة يميزها عن باقي المواد التعليمية الأخرى في النظام التربوي الشامل وذلك من خلال عدد من الخصائص والتي تتمثل عموما في:

- إعتقاد هذه المادة على العمل البدني للبحث للتلميذ.
  - إستخدامها للعب كوسيلة تعليمية.
  - إتخاذها لألعاب الفيدرالية الرياضية كمحتوى لبرامجها.
  - إمكانية التلميذ تقديم شهادة طبية لإعفاء نفسه من الممارسة.
- وبما أن هذه الخصائص لا توجد في المواد التعليمية، فالتلميذ يظهر إزاء كل واحد منها إتجاهها.

كما تشكل التربية البدنية والرياضية أحد أهم الوسائل التي تساعد المراهقة على تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي أو الصحة النفسية بصفة عامة فقد دلت عدة دراسات على وجود علاقة بين الرياضة والتوافق والصحة النفسية.

وجاء في دراسة أحمد أمين (سنة 1980) «أن الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية تؤثر في درجة توافقهم النفسي» (د/حسن الشافعي، د/سوزان أحمد مرسي، سنة 1999، ص 229، 226)

و في دراسة جابر عبد الحميد (سنة 1978 ) حول تقبل الذات والتوافق النفسي لدى عينة قوامها ( 90 ) من طلاب كليتي الآداب بجامعة القاهرة، وعين الشمس توصلت إلى أن هناك علاقة موجبة بين تقبل الذات وتقبل الآخرين وبين التوافق، بمعنى أنه كلما زاد تقبل الفرد لنفسه وللآخرين زاد توافقه، والعكس صحيح . ( مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، سنة 1990، ص 98.97 )

وتوصل صالح مرحاب ( سنة 1984 ) من خلال دراسة أجراها حول التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من الطلبة أن هناك علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين التوافق النفسي العام ومستوى الطموح لدى المراهقين والمراهقات بالمغرب، كما أوضحت هذه الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين جميع أبعاد التوافق المنزلي والصحي الاجتماعي ومستوى الطموح وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطموح العالي والطموح المنخفض فيما يتعلق بمستوى التوافق العام لدى المجموعتين ( ذكور - إناث ) غير أن الباحث وجد إختلافاً في التوافق بين الجنسين ويرجع إلي نظرة المرأة والرجل إلي الحياة . ( عمار زغينة، سنة 1997، ص 79 )

وفي دراسة روزن وآخرون Rosen (سنة 1987) حول التوافق النفسي للمراهقين الذين يحاولون زيادة أو إنقاص أوزانهم من طلبة المرحلة الثانوية توصل إلى أن الذين يحاولون إنقاص أوزانهم من الجنسين والذكور خاصة أقل تقدير للذات وأقل توافقاً. وأن الفتيات اللاتي يحاولن زيادة أو إنقاص الوزن أكثر تأثر بالضغط الاجتماعي وأكثر إكتئاباً، وأقل تقدير للذات وأقل توافقاً . ( Rosen.J.C.etal.1987.p742.747 )

كما بينت أبحاث ثرمان في الولايات المتحدة الأمريكية « أن الكثير من الآباء يرفضون إشتراك أبنائهم في الأنشطة الرياضية والفرق الرياضية خوفاً من أن يؤثر ذلك سلباً على تحصيلهم الدراسي». (محمد حسن العلاوي، سنة 1986، ص 384)

هذا وتعد مرحلة الدراسة الثانوية بحكم موقعها الزمني من أخرج الفترات للفتاة المراهقة لذلك أصبحت ممارسة التربية البدنية والرياضية أكثر من ضرورة لمساعدتها على التوافق النفسي الاجتماعي وبالتالي التحصيل الدراسي الجيد وتفتح شخصيتها بصفة شاملة.

ومن هذا المنطلق جاءت حاجتنا لدراسة علاقة التربية البدنية والرياضية بالتوافق النفسي لدى المراهقات الطالبات في المستوي الثانوي، حيث نهدف من خلال هذا البحث الامبريقي إلي معرفة إتجاهات المراهقات الطالبات نحو مادة التربية البدنية والرياضية وعلاقة هذه الأخيرة بالتوافق النفسي. خاصة وأن في السنة الدراسية 2002 - 2004 تم إعادة الإعتبار لهذه المادة من طرف وزارة التربية وذلك من خلال إدراجها كمادة من المواد المقررة على جميع مترشحين لشهادة البكالوريا والتعليم المتوسط وذلك من خلال النصوص والمناشير .

وبناء على ما سبق، فإن إشكالية البحث تتمحور حول التساؤلات الآتية:

- 1 - هل هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضية والتوافق النفسي لدى المراهقات ؟
- 2 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقات ذوات الإتجاهات الإيجابية والمراهقات ذوات الإتجاهات السلبية نحو مادة التربية البدنية والرياضية فيما يتعلق بالتوافق النفسي؟
- 3 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مراهقات المدارس المختلطة ومراهقات المدارس الغير المختلطة نحو مادة التربية البدنية والرياضية فيما يتعلق بالتوافق النفسي؟
- 4 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقات الممارسات للنشاط البدني والرياضي والمراهقات الغير الممارسات نحو مادة التربية البدنية والرياضية فيما يتعلق بالتوافق النفسي؟

### الفرضيات:

- 1 - لا توجد علاقة إرتباطية بين الإتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضية والتوافق النفسي.
- 2 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقات ذوات الإتجاهات الإيجابية والمراهقات ذوات الإتجاهات السلبية نحو مادة التربية البدنية والرياضية فيما يتعلق بالتوافق النفسي.
- 3 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مراهقات المدارس المختلطة ومراهقات المدارس الغير المختلطة نحو مادة التربية البدنية والرياضية فيما يتعلق بالتوافق النفسي.
- 4 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقات الممارسات للنشاط البدني والرياضي والمراهقات الغير الممارسات نحو مادة التربية البدنية والرياضية فيما يتعلق بالتوافق النفسي.

### أسباب إختيار الموضوع :

- كون موضوع التربية البدنية والرياضية في الجزائر من المواضيع التي قل فيها البحث العلمي وعليه فهو موضوع جديد نسبيا.
- الإحساس العميق بالمشكلة، ومنها منع بعض الأولياء بناتهن من ممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسية، بحجة أنها تعيقهن عن الدراسة وعدم حصولهن على درجات دراسية جيدة وخاصة في إمتحان شهادة البكالوريا.
- يوجد من ينظر إلي التربية البدنية والرياضية داخل المدرسة على أنها حشو في الجدول الدراسي، وبالتالي الإستهتار بهذه المادة وإعتبارها مضيعة للوقت.

## أهداف البحث:

- الوقوف على واقع التربية البدنية والرياضية في الميدان.
- الوقوف على أهم المشكلات التي تمنع بعض التلميذات من ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- إبراز وتوضيح مستوى إهتمام التلميذات بالتربية البدنية والرياضية داخل المدرسة.
- - لفت إنتباه السلطات المسؤولة إلي تأثير التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي.
- لفت إنتباه المربين والمسؤولين إلي معرفة أهمية هذه المادة والإهتمام بها كمادة أساسية.
- توافق التلميذة والمرحلة العمرية التي تعيشها خصوصا المراهقة والصعوبات التي تواجهها أثناء محاولاتها مسابقة المجتمع .
- توافق المراهقة في ضل تواجدها في نفس الحصة التدريبية داخل المؤسسة التربوية.

## - تحديد المفاهيم:

### 1 - الإتجاهات:

#### أ - التعريف العام:

يقصد بالإتجاه في هذه الدراسة موقف التلميذات من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية، وهذا الموقف قد يكون إيجابي في شكل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الحصة المبرمجة على مستوي المؤسسة التعليمية بإعتبارها مادة من المواد التعليمية المقرر على التلاميذ، وقد يكون سلبي في شكل الرفض بتقديم شهادة طبية للإعفاء من ممارسة النشاط البدني والرياضي أو الحضور داخل الحصة وعدم القيام بأي نشاط بدني وقد يكون حياديا.

وتعتبر التلميذة عن هذا الإتجاه من خلال سلوكها اللفظي وغير اللفظي أي العملي وهذا بالمشاركة أو رفض المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية ويكون هذا القبول أو الرفض نتيجة الخبرات المكتسبة عن طريق التعلم كما أنها حصيلة إتصالها بالبيئة التي تعيش فيها.

#### ب - التعريف الإجرائي :

هي مجموع الدرجات التي تتحصل عليها المراهقة في مقياس إتجاهات تلاميذ المدارس الثانوية نحو التربية البدنية والرياضية من إعداد تشارلز أديجتون، المكيف من قبل محمد حسن علاوي حيث تتراوح درجات الإتجاه بين 44 درجة كحد أدنى و 220 درجة كحد أقصى وتمثل 88 الحد الفاصل بين الإتجاه الإيجابي والإتجاه السلبي.

## 2 - تعريف التربية البدنية والرياضية:

### أ - التعريف العام:

يقصد بالتربية البدنية والرياضية في هذا البحث المادة التي تدرس في المدارس تحت إشراف قيادة سليمة متخصصة وتشمل حركات الإنسان المنتظمة سواء كان مستواها التعليمي البسيط في المؤسسات التربوية، وهو ما نسميه بالتربية البدنية أو مستواها التنافسي بين الأفراد والجماعات من خلال النشاط الرياضي وهذا ما نسميه بالتربية الرياضية.

وعلى هذا نراى أن التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية هي مجال يتفاعل فيه كل من التلميذات مع بعضهم البعض، وبين التلميذات وأساتذتهم من خلال الأنشطة التي يقترحها المدرس في منهاجه.

### ب - التعريف الإجرائي :

هي حصة التربية البدنية والرياضية المبرمجة في منهاج المدارس الثانوية، والمقدرة بحصة واحدة أسبوعيا تدوم ساعتين .

## 3 - تعريف التوافق النفسي:

### أ - التعريف العام:

يقصد بالتوافق النفسي في هذا البحث حالة الإيزان التي تشعر بها التلميذة في حياتها المدرسية وداخل الأسرة من خلال ممارستها لنشاط البدني والرياضي .

فالتوافق السوي الذي تصل إليه التلميذة إنما هو نجاحها في تحقيق خفض التوتر ويؤدي هذا التوافق إلى الرضا عن النفس والإطمئنان، بالإضافة إلى إمكانية الوصول إلى حالة من الإستقرار النفسي والبدني والتكيف الإجتماعي .

### ب - التعريف الإجرائي :

هو مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها المراهقة في مقياس التوافق النفسي لعطية محمود هنا المكونة من 90 عبارات، حيث تتراوح درجات التوافق بين 0 كحد أدنى و 90 كحد أقصى، وتمثل 45 نقطة القطع بين التوافق وسوءه.

## 4 - تعريف المراهقة:

### أ - التعريف العام:

يقصد بالمراهقة فترة تحول جسدي، وظاهرة إجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.

### ب - التعريف الإجرائي :

هي التلميذات المراهقات اللواتي يدرسن في السنة الثالثة ثانوي حيث تتراوح أعمارهن من 17 إلى 20 سنة وهو ما يصادف المراهقة المتوسطة والمتأخرة.

## -إجراءات الدراسة الميدانية:

### 1-منهج الدراسة:

تعد الدراسة الحالية من الدراسات الوصفية، حيث تم تبني المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

### 2-حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود التالية:

#### -الحدود المكانية:

تم تطبيق هذه الدراسة في ثانوية عقبة بن نافع، الأمير عبد القادر وثانوية فرانس فانون بباب الوادي ولاية الجزائر العاصمة.

#### -الحدود المكانية:

تم إجراء الدراسة الميدانية خلال الموسم الدراسي 2005-2006.

#### -الحدود البشرية:

طبقت هذه الدراسة على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (إناث)، والتي تتراوح أعمارهم ما بين (17-19) سنة، والذين يدرسون في السنة الثالثة ثانوي.

### 3-مجتمع وعينة الدراسة:

أجري البحث على عينة عدد أفرادها 320 تلميذة من السنة الثالثة ثانوي، من ثلاثة ثانويات بالجزائر، وتمثلت عينة البحث في نسبة 12.61 % من مجموع تلميذات الصف النهائي الذي يقدر عددهم بـ 2536 تلميذة. وهي نسبة ملائمة للبحث، إذ أنها تفوق الحد الأدنى لتمثيل عينات البحوث للمجتمعات والتي تقدر بنسبة 10 % (Deland Sheere, 1976) وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة القصدية أما مجتمع الدراسة فقد تم اختياره بولاية الجزائر بسبب التسهيلات التي قدمت للباحثة من طرف مستشاري التوجيه، ومساعدتهم في تطبيق المقياسين وخلق الظروف المناسبة لذلك.

والجدول التالي يبين توزيع مجتمع الدراسة حسب الثانويات

جدول رقم ( 1 ) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الثانويات.

التانويات	ثانوية	ثانوية	ثانوية	عدد التلميذات
عدد	ثانوية فرانس فانون	ثانوية الأمير عبد القادر	ثانوية عقبة بن نافع	العدد
	193	152	154	499
%	67,38%	46,30%	86,30%	100%

يبين الجدول رقم (1) توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الثانويات حيث جاءت النسب كالتالي:

**67،38%** لثانوية فرانس فانون و**86،30%** لثانوية عقبة بن نافع أما ثانوية الأمير عبد القادر فقدرت النسبة بـ **46،30%** .

● **أدوات البحث:** قصد التعرف على العلاقة بين الإتجاه نحو التربية البدنية والرياضة والتوافق النفسي، طبقت الباحثة أداتين للقياس وهما مقياس الإتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية، ومقياس التوافق النفسي.

- **عرض أدوات البحث:**

### 1 - مقياس الإتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية :

وضع هذا المقياس في الأصل تشارلز أدنجتو (Charls Edgington) لقياس إتجاهات تلاميذ المدارس الثانوية نحو التربية البدنية والرياضية، وأعد صورته العربية الدكتور محمد حسن علاوي سنة 1992.

تضمن المقياس في صورته الأولية على **66** عبارة، حيث تم إحتساب صدق الصورة الأصلية للمقياس عن طريق الصدق المنطقي بواسطة خبراء محكمين وعن طريق صدق التكوين الفرضي بإستخدام المجموعات المتميزة.

أما في البيئة المصرية تم عرض الصورة العربية للمقياس على خبراء من الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية في مجال علم النفس الرياضي وأسفرت عن حذف **22** عبارة لم يثبت صدقها المنطقي. كما تم التحقق من الإتساق الداخلي لعبارات المقياس في صورته الجديدة، كما تم التحقق من صدق التكوين الفرضي للمقياس عن طريق مقارنة نتائج مجموعتين من التلاميذ وتلميذات الصف التاسع والأولى ثانوي، تراوحت معاملات الارتباط بين **45،0 - 89،0** وقد كانت كلها إيجابية وذات دلالة عند مستوى دلالة **01،0**.

لحساب ثبات المقياس قام الباحث بتطبيقه على عينة تجريبية من **62** طالب وطالبة من تلميذات الثالثة ثانوي وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، بلغ معامل ثبات المقياس **91،0** .

أما ثبات الصورة الأصلية والتي أجريت على **100** طالب وطالبة مدارس كولورادو الأمريكية فقدرة معامل ثبات المقياس بـ **92،0** .

- **طريقة التصحيح :**

يجيب الطالبة على العبارات في مقياس الإتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية، بوضع علامة (x) على إحدى الإجابات الخمسة، المتواجدة أمام كل عبارة.

وتمنح ( 5،4،3،2،1 ) بترتيب للعبارات الإيجابية، أما السلبية منها فتكون النقاط عكس ذلك أي (1،2،3،4،5) بالترتيب، وعليه فإن درجات مقياس الإتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية تتراوح بين 44 درجة كحد أدنى و220 درجة كحد أقصى.

## 2 - مقياس التوافق النفسي:

أعد هذا المقياس من قبل عطية محمود هنا ويحتوي المقياس على قسمين، القسم الأول التوافق النفسي أما القسم الثاني التوافق الإجتماعي حيث إعتدنا في بحثنا هذا على القسم الأول ويشمل ستة مجالات هي:

### أ- إعتد المراهق على نفسه :

أي ميل المراهق إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به ودون الإستعانة بغيره.

### ب - إحساس المراهق بقيمته :

أي شعوره بتقدير الآخرين له وبأنهم يرون أنه قادر على النجاح وشعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به غيره من الناس، وبأنه محبوب ومقبول من الآخرين.

### ج- شعور المراهق بحريته :

أي شعوره بأنه قادر على توجيه سلوكه، وبأن له حرية في أن يقوم في تقرير سلوكه، وأنه يستطيع أن يضع خطته في المستقبل.

### د - شعور المراهق بالإنتماء :

أي شعوره بأنه يتمتع بحب والديه وأسرته وبأنه مرغوب فيه من زملائه وبأنهم يتمنون له الخير.

### هـ - تحرر المراهق من الميل إلى الإنفراد :

أي أنه لا يميل إلى الإنطواء أو الإنعزال، ومثل هذا المراهق لا يستبدل النجاح الواقعي في الحياة والتمتع به.

### و - خلو المراهق من الأعراض العصابية :

أي أنه لا يشكو من الأعراض، والمظاهر التي تدل على الإنحراف النفسي . وهذا المقياس الذي أعد ليناسب البيئة المصرية قد أخذ عن إختبار كاليفورنيا للشخصية (California Test of personality Intermediate)

يهدف إختبار الشخصية للمرحلة (الإعدادية والثانوية) إلى تحديد أهم نواحي شخصيات المراهقين من طلبة المدارس الإعدادية وهي النواحي التي تدخل في نطاق التوافق النفسي والإجتماعي والتوافق العام.

يتكون المقياس من (180) فقرة موزعة على قسمي المقياس (التوافق النفسي والتوافق الإجتماعي) ويتكون كل قسم من ستة مجالات كل مجال يحتوي على (15) فقرة، حيث يقابل كل فقرة من فقرات الإختبار كلمة (نعم) و(لا) ويجب الطالب بوضع دائرة حول البديل الذي يراه مناسب للإجابة.

ولما كان البحث الحالي يرمي إلى دراسة العلاقة بين الإتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية والتوافق النفسي فقد وجدت الباحثة في إختبار الشخصية للمرحلة ( الإعدادية والثانوية) الذي أقتبسه (عطية محمود هنا) إمكانية إستخدام القسم الأول الخاص بالتوافق النفسي في هذا البحث.

#### - ثبات وصدق مقياس التوافق النفسي :

تم حساب معامل الثبات لمقياس التوافق النفسي والإجتماعي بإستخدام طريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بإستخدام معادلة سبيرمان - براون مع ( 792 ) تلميذ هي :

الإختبار بأكمله : التوافق العام 93,0 .

القسم الأول : التوافق النفسي 89,0 .

القسم الثاني: التوافق الشخصي 87,0 .

أما فيما يتعلق بثبات الإختبار في صورته العربية بطريقة إعادة الإختبار على (60) تلميذ فتراوحت معاملات الثبات بين 54,0، 93,0 .

أما فيما يخص الصدق فقد تراوحت معاملات الارتباط بين 013 - 90,0 .

#### - طريقة التصحيح :

يطبق مقياس التوافق النفسي بطريقة فردية أو جماعية للتلاميذ، حيث يجب الطالب على عبارات المقياس بنعم أو بلا ويتم التصحيح بالإستعانة بمفتاح التصحيح . حيث يتكون الإختبار من ( 6 ) أجزاء يحتوي كل جزء على ( 15 ) عبارة وبذلك تكون أقصى درجة يحصل عليها الطالب في أي جزء من الأجزاء الفرعية للإختبار هي (15). وجمع هذه الجزاء تحصل على درجة التلميذ في الإختبار وهي درجته في التوافق النفسي وتقدر أقصى درجة بـ 90 درجة وأدناها بـ 0 درجة .

#### - كيفية تحليل البيانات:

لإنجاز هذا البحث استعملت أساليب إحصائية تتوافق مع إختيار فرضيات البحث:

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الارتباط لبرسون.
- إختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين.

وقد تم الإستعانة في التحليل الإحصائي بالحاسوب عملا ببرنامج الإعلام الآلي الرزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS .

## -عرض ومناقشة النتائج:

### الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين الإتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضية والتوافق النفسي .

جدول ( 2 ) : يبين العلاقة الإرتباطية بين الإتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية والتوافق النفسي.

المتغيرات	معامل الإرتباط	الدلالة الإحصائية
الإتجاهات	0.51	0.01
التوافق		

يشير الجدول رقم (2) بأن معامل الإرتباط بين الإتجاهات والتوافق قد قدر ب 0.51، وهو إرتباط متوسط وموجب دال عند مستوى 0.01 . وتعني هذه النتيجة أنه كلما زادت الإتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضية لدى المراهقات كلما زاد توافقهن النفسي .وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود علاقة إرتباطية بين المتغيرين لنقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة إرتباطية بين الإتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضية والتوافق النفسي لدى المراهقات ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما سنستعرضه من هذه العناصر:

يبدو أن الإتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضية يؤثر في التوافق النفسي لدى المراهقات. إذ يمكن إعتبار تفتح المراهقات نحو النشاطات الترفيهية و النمائية ( الرياضية بصفة خاصة ) يعبر بشكل أو بآخر عن توازنهن النفسي، خاصة إذا تطابقت هذه الإتجاهات مع الفعل والممارسة، فالإتجاهات الإيجابية كما تشير إلى ذلك العديد من الدراسات السابقة ترتبط بالأبعاد الشخصية السوية نذكر منها بعد الإنبساطية حيث أفادت نتائج دراسة كلايتون Clayton (1970) إلى وجود علاقة إيجابية بين سمة الإنبساط وإتجاهات النشاط البدني كخبرة إجتماعية . والنشاط البدني للصحة واللياقة والنشاط البدني لخفض التوتر ( أحمد الشافعي وآخرون، سنة 1999، ص 306 )

فغياب الممارسة الفعلية للنشاط البدني والرياضي الذي يمثل عامل معدل وخام للشخصية ضد أي إضطرابات عضوية أو نفسية محتملة، خاصة في مرحلة المراهقة وهي الفترة العمرية جد حساسة حيث تكون المراهقة عرضة لإنجرافية هامة نحو مثل هذه الإضطرابات كما تدل على ذلك دراسة أندريسين Andreasen (1962) التي تشير على أن المراهقين

أكثر عرضة وأسرع إصابة بسوء التوافق والإضطرابات من البالغين (سمير حسن ومحمد عبيد، سنة 2003 )

فقد بينت الجمعية الرياضية الإستثمارية في المملكة المتحدة عام 1976 تقريراً عن النتائج الإيجابية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وأثرها على صحة الفرد، وقد أكدت فيه على أن ممارسة النشاط الرياضي سيكون له فوائد إيجابية ملموسة لكل فرد. ( عادل على حسن، سنة 1995، ص 13)

كما أظهرت دراسة فريال درويش ( 1974 ) إلي وجود علاقة بين كل من التوافق الصحي والإنفعالي والتوافق الرياضي للطلّبات.

في حين أوضحت نتائج دراسة أحمد أمين ( 1980 ) أن التدريب الرياضي بصفة عامة والتدريب على الألعاب الفردية بصفة خاصة يؤثر في رفع درجة التوافق النفسي لتلاميذ هذه المرحلة خصوصاً درجة توافقهم الشخصي. (د/حسن أحمد الشافعي وآخرون، سنة 1999، ص226)

### الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقات ذوات الإتجاهات الإيجابية و المراهقات ذوات الإتجاهات السلبية نحو مادة التربية البدنية والرياضية فيما يتعلق بالتوافق النفسي .

جدول ( 3 ) : يبين الفروق بين الإتجاهات الإيجابية والسلبية نحو مادة التربية البدنية والرياضية فيما يتعلق بالتوافق النفسي.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	التكرار	الإنحراف المعياري	قيمة ت	الخطأ المعياري	الدلالة
الفئة ذات الإتجاهات الإيجابية	166.29	100	16.06	7.34	3.30	0.01
الفئة ذات الإتجاهات السلبية	142.01	100	25.49			

يشير الجدول ( 3 ) إلى أن المتوسط الحسابي للتوافق النفسي لدى المراهقات ذوات الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة الرياضة قد بلغ 29,166 بينما نجده لدى المراهقات ذوات الاتجاه السلبي قد ناهز 01,142 بينما بلغت قيمة ت 34,7 بدرجة حرية 99، دالة عند مستوى 0,01.

مما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئتين فيما يتعلق بالتوافق، وهذا لصالح الفتيات ذوات الاتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضة. وبالتالي لا تتحقق الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق بين الفئتين، لنقبل بالفرضية البديلة التي تثبت وجود هذه الفروق الجوهرية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما تقترحه من العناصر التالية:

قد تتطابق الاتجاهات مع الممارسة فعلياً، أي الفكر والسلوك ومعناه أن الفتيات اللواتي أبدن اتجاهًا إيجابيًا نحو الممارسة الرياضية، يمارسن بالفعل التربية البدنية والرياضية، سواء داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها، ولا شك أن ممارسه الرياضة تعد من بين العوامل الأساسية التي تساهم في :

1. تجديد الطاقة البدنية وتنشيط الجسد.
2. التفرغ الإنفعالي عن الكثير من الاحباطات والمكبوتات.
3. استنراغ الضغوط النفسية اليومية.
4. تنشيط القدرات العقلية كالتذكر والانتباه والتركيز.
5. تحسين الصورة الجسدية من خلال التخلص من الوزن الزائد، وهو ما يعتبر الهاجس الأول للمراهقات اللواتي يعطين أهمية قصوى لأجسادهن وشكلهن الخارجي في هذه الفترة العمرية.
6. تفعيل التفاعلات الاجتماعية الحميمة، فالنشاط والمنافسة الرياضية تزيد وتعزز من مستوى العلاقات البشخصية، حيث تتطلب هذه المنافسة خاصة للعب الجماعي نوع من التعاون والمساندة والتفاهم والجهد الجماعي لتحقيق الأهداف، وكل هذه العناصر المذكورة تساعد على التوافق النفسي.

قد تكون تعاني هذه المراهقات من الخجل خاصة في هذه الفترة العمرية الحرجة، وبالتالي يخشين من ممارسة الرياضة، حيث أن هذه الممارسة تفضي بطبيعة الحال إلى تفاعلات إجتماعية جد هامة وتدفع صاحبتهما إلى الانفتاح أكثر على الآخر، وهو الأمر الذي تخافه الخجولات ومن هنا يتكون لديهن اتجاهات سلبية نحو مادة التربية البدنية والرياضية وربما قدمن أعدارًا صحية وغيرها لتفادي الممارسة التي تجعلهن في وضعية إجتماعية مثيرة لمخاوفهن وخجلهن وهو أشبه ما يكون بوضعيات الإنجاز في الفوبيا الإجتماعية. فالخجل كما يذهب فايد عبد الحميد من المشكلات النفسية الشائعة بين المراهقين والمراهقات، وقد يعوقهم عن تحقيق التفاعل الاجتماعي الناضج ( عبد الحميد فايد، سنة 1975، ص2)

ويشير زيلر وروور (1985) Ziller et Rorer إلى أن الخجل يجعل الفرد يشعر بعدم الراحة في الوجود الآخرين وغياب الاتصال بهم.

وقد دلت نتائج الدراسات السابقة إلى وجود علاقة موجبة بين الخجل والسمات النفسية غير السوية.

فقد توصل كروزير (1979) Crozier في دراسته إلى وجود علاقة قوية بين سمة الخجل وبعدي الانطواء والعصابية فالخجولون لديهم مشكلات نفسية إجتماعية حيث يميلون إلى العزلة أو الشعور بالدونية والوحدة النفسية، والإحساس بعدم الكفاءة وبارتفاع مستوى القلق (مالك سليمان مغول، سنة 1981، ص 203)

وبما أن الممارسة الرياضية تضع المراهقات في وضعيات الإنجاز والكفاءة فإنهن يملن إلى تفادي وتجنب خوض هذه التجربة الحياتية التي قد تكشف ما تشعر به من الدونية ونقص الكفاءة. مما يدفعهن إلى الانسحاب الإجتماعي ذلك ما يؤكد قوف وتورن (1986) و Gough et Twrne في دراسته حيث وجدا ارتباطا موجبا لبن الخجل والاكنتاب والانطواء الإجتماعي وأيضا القلق. كما وجدا ارتباطا سالبا بين الخجل والثقة بالنفس (محمد مصطفى زيدان، سنة 1990، ص 183)

واستنتج باس (1984) Buss بعد دراسته حول الخجل، أن الخجول الذي لديه إحساس بالوحدة النفسية يعاني من مشكلات ترتبط بالتوافق النفسي الإجتماعي ( فهمي مصطفى، سنة 1987، ص 213)

قد يكون سوء التوافق النفسي لدى المراهقات يعبر عن الاكنتاب، حيث من بين أعراض الاضطراب، هو فقدان المتعة في ممارسة النشاطات بمختلف أنواعها، الدراسية والمهنية والإجتماعية وكذلك الرياضية، مع ميل إلى الانسحاب الإجتماعي والإرتباط النفسي الحركي والتخذر الانفعالي، وكل هذه الأعراض تجعل صاحبها ترفض ممارسة الرياضة والاحتكاك بالآخرين. ومن هنا يمكن أن يكون سوء التوافق النفسي الإجتماعي هو الذي يفضي إلى الاتجاهات السلبية نحو مادة التربية البدنية و الرياضة وليس العكس كما تم تحليله وتفسيره سابقا. وهكذا تدخل هذه المراهقات في حلقة مفرغة دائرية حيث سوء التوافق النفسي يؤدي إلى الاتجاهات السلبية نحو مادة التربية البدنية والرياضية، وهذا الأخير يدفعهن إلى تفادي هذا النشاط الرياضي، وحتى ولو مارسناه فإن ذلك يتم تحت نوع من الإكراه والاضطرار وهو ما لا يحقق أهدافه وغياب هذا النشاط يفوت على المراهقات فرصة الاستفادة البدنية والنفسية.

ويذهب نيكولي (1988) Nicoli إلى أن المراهق مع الضغوط يصبح سلبيا إلى حد كبير ومنسحبا من اهتماماته ونشاطاته العادية. ( فيصل محمد خير الزراد، سنة 1997، ص 87)

### الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مراهقات المدارس المختلطة ومراهقات المدارس غير المختلطة فيما يتعلق بالاتجاهات الإيجابية

نحو مادة التربية البدنية والرياضية .

جدول ( 4 ) : يبين الفروق في الإتجاهات الإيجابية والسلبية بين المدارس المختلطة والغير المختلطة.

متغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري S	الخطأ المعياري F	إختبار (ت)	مستوى الدلالة
مختلطة	160	66,159	54,19	64,3	57,2	$\alpha = 01,0$
غير مختلطة	160	45,153	46,23			

يبين الجدول رقم ( 4 ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي  $\alpha = 01,0$  حيث بلغت قيمة ت 51,2 وذلك بين إتجاهات مراهقات المدارس غير المختلطة والمدارس المختلطة وذلك لصالح هذه الأخيرة، بمعنى أن المراهقات المتواجدات في المدارس مختلطة لديهن إتجاهات إيجابية أكثر نحو مادة التربية البدنية والرياضية بمتوسط حسابي يقدر بـ (  $\times 2 = 66,159$  )، أما المتوسط الحسابي لمراهقات المدارس غير المختلطة فقدر بـ (  $\times 1 = 45,153$  ) .

وبالتالي لم تتحقق الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق بين المراهقات المختلطات وغير المختلطات فيم يتعلق بالإتجاهات نحو مادة التربية البدنية الرياضية لقبول بالفرضية البديلة القائلة بوجود فروق جوهرية بين الفئتين فيما يتعلق بالإتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضية ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال العناصر التالية :

يبدو أن الاختلاط يؤثر في الإتجاهات المراهقات نحو الممارسة البدنية والرياضية، حيث وجد لدى المراهقات اللواتي يدرسن في مدارس مختلطة إتجاها إيجابيا نحو هذا النوع من الممارسة، ويمكن عزو ذلك إلى أن المراهقات في هذه الفترة العمرية يمكن إلى التعرف على الجنس الآخر وقد تتاح لهن هذه الفرصة أكثر في النشاط الرياضي الذي تكون فيه التفاعلات البيئية أكثر انفتاحا. كما يمكن تفسير ذلك إلى أن المراهقات يحاولن في هذه المرحلة العمرية إبداء شخصيتهن وتوكيد الذات من خلال مختلف النشاطات المقترحة داخل المؤسسة، سواء تعلق الأمر بالأداء الأكاديمي أو النشاط الثقافي والرياضي. فهناك حاجة ماسة لديهن إلى التفوق والإبداع ومعرفة الآخر، وهذا ما تتيحه مادة التربية البدنية والرياضية غير أن نتيجة هذه الفرضية تتناقض مع ما توصلت إليه دراسة بن تومي عبد الناصر (1997) التي تناولت أسباب عزوف تلميذات الريف عن ممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانوية الجزائر حيث توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

الاختلاط يأتي كأحد الأسباب الرئيسية لهذا العزوف والإتجاه السبي.

ويمكن تفسير هذا التناقض في النتيجتين إلى مسألتين أساسيتين هما:

- البيئة الريفية التي تسود فيها بعض الأفكار والعادات والتقاليد التي تمنع المرأة من ممارسة النشاط البدني والرياضي.
- المجال الزمني: فقد أجريت هذه الدراسة في سنة 1996، والفرق جد هام بين تاريخ الدراستين حيث يقدر بأكثر من 10 سنوات، وهي فترة طويلة حدثت فيها الكثير التغيرات الإجتماعية والثقافية والاتجاهات. ( بن تومي عبد الناصر، سنة 1996، ص122، 121)

### الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقات الممارسات للنشاط البدني والرياضي والمراهقات غير الممارسات فيما يتعلق بالاتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية و الرياضية

جدول ( 5 ) : يبين الفروق في الإتجاهات الإيجابية والسلبية بين المدارس الممارسات والغير الممارسات.

متغير	العدد	المتوسط الحسابي x	الانحراف المعياري S	الخطأ المعياري F	إختيار (ت)	مستوى الدلالة
الممارسات	160	84،163	44،19	10،2	-6،33	$\alpha = 01،0$
غير ممارسات	160	27،149	61،21			

يبين الجدول رقم ( 5 ) وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني بمقدار ثقة 99% (عند  $\alpha = 01،0$ ) وهذا لصالح الممارسات وقد بلغت قيمة ت -33،6 حيث أن الممارسات لديهن إتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني والرياضي فمتوسط قيمة الممارسات على المقياس ككل هو ( $x1=84،163$ ) أكثر من التلميذات غير الممارسات والذي قدر بـ ( $x2=27،149$ )

وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق جوهرية بين الممارسات والغير الممارسات فيما يتعلق بالاتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضية. ونقبل بالفرضية البديلة التي تشير إلى وجود فروق جوهرية بين الفئتين بالنسبة للإتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضية.

ويبدو أن هذه النتيجة بديهية ومنطقية، إذا من المفترض أن تكون المراهقة التي تحمل إتجاهها إيجابيا نحو الرياضة، ممارسة للنشاط البدني والرياضي .

إلا أن إذ حاولنا تفسير الاتجاهات السلبية لغير الممارسات فقد تفسيره بعدة أمور

نذكر منها:

- قد يكون عدم الممارسة بسبب إرتداء المراهقات للحجاب وهنا يمكن التفريق بين فئتين، الفئة الأولى التي ترى بأن بعض الفتاوى تمنع هذا النوع من الممارسة، فيما ترى الفئة الثانية بأن هذا الشكل من اللباس يعوق حركتهن حين الممارسة، مما يدفع هذه الفئة إلى التخلي النهائي عن فكرة الممارسة.
- قد يكون لدى المراهقة إتجاهات إيجابية نحو الممارسة وتفضل لو أنها كانت ضمن هذه الحصص الرياضية، غير أن بعض العوامل النفسية والجسدية وحتى الإجتماعية، (كالوزن الزائد على سبيل المثال) يجعلها تتجنب هذه الممارسة، وتبدي إتجاها سلبيًا نحوها، كتكوين عكسي لما تفكر فيه وتفضل.
- وقد يكون عدم الممارسة بسبب جنس الأستاذ وهذا ما يعيقهن عن الممارسة الحقيقية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية رغم الإتجاهات الإيجابية نحو هذه المادة، فنجد المراهقات داخل حصة التربية البدنية والرياضية يتركن بدون تأطير مما يدفعهن إلى التخلي عن هذه المادة وإعتبارها مضيعة للجهود والوقت خاصة وأنهن مقبلات على إمتحان شهادة البكالوريا .

## الخاتمة:

هذا البحث المتواضع ليس إلا مبادرة يراد من خلالها توضيح أهمية الإتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضية و إرتباطها بالتوافق النفسي لدى المراهقات. وعليه تم رفض الفرضيات الصفرية وقبول الفرضيات البديلة، بعد تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها خلال الدراسة تبين لنا جليا أن هناك علاقة بين الإتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضية والتوافق النفسي لدى المراهقات، والتي يستلزم على النظام التربوي العناية بهذه المادة وتنميتها في الإتجاه الإيجابي.

وبالتالي تكمن أهمية هذه النتائج في الإشارة إلى ضرورة تنمية وتدعيم الإتجاهات الإيجابية والمرغوب فيها لدى التلميذة الجزائرية وتحريرها من الإتجاهات السلبية الغير مرغوب فيها . وقد يتطلب ذلك تعديل، أو تطوير أساليب التنشئة الإجتماعية والأخلاقية والسياسية والتربوية، ولاشك أن التعرف على إتجاهات التلميذات نحو مختلف المواضيع والمواقف تمكننا من التعامل معها. فالتقدم التكنولوجي الذي يشهده العصر يتطلب تسخير كل الإمكانيات المادية منها والثقافية وغيرها حتى تتمكن كل تلميذة مهما كان إنتمائها الإجتماعي مسيرة عصرها وإكتساب تعليم ناجح وهادف.

وكل بحث علمي اعترضت الباحثة عدة صعوبات نذكر منها:

- صعوبة قدرة المكاشفة لدى بعض المراهقات الخجولات المنسحبات.
- صعوبة إيجاد مقياس للتوافق النفسي الإجتماعي المرتبطة بعينة البحث ( أي طالبات

## مراهقات جزائريات)

- صعوبة إيجاد مقياس الإتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية المرتبطة بعينة البحث ( أي طالبات مراهقات جزائريات )
- كما خلصت الدراسة الحالية إلي جملة من الإشكاليات الجديدة التي تحتاج إلي الدراسة نذكر منها:

- علاقة التربية البدنية والرياضية بإنفعالات محددة:(القلق، العدوانية، الإكتئاب، الخجل).
- علاقة التربية البدنية وتقدير الذات.
- علاقة التربية البدنية بدافعية الإنجاز.
- علاقة التربية البدنية و تنمية المهارات الإجتماعية.
- علاقة التربية البدنية والذكاء الإجتماعي.

## - الإقتراحات:

- وفي ضوء النتائج السابقة تقترح الباحثة مايلي:
- تدعيم وتنمية الإتجاهات الإيجابية نحو مادة التربية البدنية والرياضية عند التلميذة الجزائرية .
- دراسة العوامل المؤثرة في تكوين الإتجاهات السلبية نحو هذه المادة خاصة لدى الفتيات.
- تركيز الإهتمام على هذه المادة من طرف المنظومة التربوية لما لها من أهمية من الناحية البدنية والجسمية والعقلية لتلميذ.
- ترجمة وتكيف الاختبارات والمقاييس الأجنبية وفق البيئة الجزائرية بالإعتماد على دراسة علمية وتجريبية، مع مراعاة الأبعاد الإجتماعية والثقافية التي تميز الفرد الجزائري.
- تشجيع البحوث والدراسات التي تهتم بتصميم المقاييس الخاصة بالإتجاهات نحو هذه المادة.
- الإهتمام بالتلميذة كفرد إجتماعي تتأثر بالمحيط الذي تعيش فيه.
- الإهتمام بالمدرسة كمؤسسة إجتماعية وثقافية لا يمكن عزلها عن المجتمع.

## مراجع:

1. أمين أنو الخولي:أصول التربية البدنية والرياضية،دار الفكر العربي،القاهرة،الطبعة1، سنة 1998 .
2. بن تومي عبد الناصر:أسباب عزوف تلميذات الريف عن ممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانوية الجزائرية،مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية،العدد1، رقم6،سنة1996.

3. حسن الشافعي،سوزان أحمد مرسي:تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي،الجزء الثاني،منشأة المعارف،الإسكندرية،سنة 1999 .
4. رضوان نصر الدين، محمد حسين علاوي :الإختبارات والمقاييس المهارية والنفسية في المجال الرياضي،دار الفكر العربي،القاهرة،بدون طبعة،سنة 1987.
5. عبد الحميد فايد : رائد التربية العامة و أصول التدريس، دار الكتاب اللبنانية، بيروت، ط3، سنة 1975.
6. فهمي مصطفى : الصحة النفسية (دراسات في سيكولوجية التكيف)، مكتبة الخانجي القاهرة . الطبعة 2، سنة 1987.
7. فيصل محمد خير الزراد : مشكلات المراهقة والشباب، دار النفائس، بيروت الطبعة 1، سنة 1997.
8. كمال دسوقي:علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1973.
9. مالك سليمان مغول: علم النفس الطفولة والمراهقة،مطابع مؤسسة الوحدة، سنة 1981 .
10. محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي،دار المعرفة،القاهرة،الطبعة 6، سنة 1986.
11. محمد مصطفى زيدان،نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي،دار الشروق، جدة، سنة 1996.
12. محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق،دار الشرق،الجدة،الطبعة3، سنة 1990.
- 13.مدحت عبد الحميد عبد اللطيف : الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار النهضة العربية، بيروت سنة 1990 .
14. معروف رزيق مصطفى: خفايا المراهقة، دار اليقظة العربية للتأليف،دمشق، سنة 1960 .
15. Deland sheere. Introduction à la recherche en éducation. 4éme Edid tion.Paris. 1976.
16. Rosen. J. C. etal. Psychology Adjustment of Adolescents Attempting to lose or Grain weight. Journal of consulting and clinical psychology. Vol 55. Année 1987.

