

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 11 العدد: 02 السنة: 2024		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 454-463		تاريخ الإرسال: 2024-06-14 تاريخ القبول: 2024-09-06

مساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية

The contributes of recreational sports activity to achieve the social adaptation of secondary school students

بن ميصرة عبدالرحمن^{1*}، بن دقفل رشيد²

1- (مخبر حوكمة الاعلام الرياضي والتسيير الرياضي في الجزائر) جامعة المسيلة abderrahmane.benmisra@univ-msila.dz

2- (مخبر التعلم والتحكم الحركي في الجزائر) -جامعة المسيلة – الجزائر. rachid.bendakfel@univ-msila.dz

ملخص:

تهدف الدراسة الى معرفة مدى مساهمة الترويح في تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية، وكذا معرفة تحديد الدرجات المعيارية للتكيف العام لدى تلاميذ ثانوية عبدالحميد سعودي بالمسيلة، حيث تم اختيار عينة بطريقة قصدية، والتي تدخل ضمن المعاينة غير الاحتمالية وبغية التوصل الى النتائج استخدمنا مقياس التكيف العام الذي يتكون من أربعة أبعاد، كل هذه الإجراءات ضمن المنهج التجريبي، كما استخدمنا مجموعة من الأساليب الإحصائية تمثلت في: اختبار (ت) لمعرفة الفروق في درجات التكيف العام لأفراد العينة قيد الدراسة.

وقد توصلت الدراسة الى بعض النتائج أهمها أن قياس العينة في درجات التكيف العام ضمن القياس الجيد المقرر في التوزيع الاعتمادي، وأن التكيف النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية قد تحقق من خلال ممارسة النشاط الترويحي، كما تم تحقيق كل ابعاد التكيف العام لأفراد العينة قيد الدراسة.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي، التكيف النفسي والاجتماعي، تلاميذ الطور الثانوي.

Abstract:

The study aimed to identify the levels contributes of recreational to achieve the social adaptation of secondary school students and know to determine standard levels for adaptation scores among Secondary school students at the Saoudi Abdelhamid in Msila city, A sample was chosen in a purposive manner, which falls within non-probability sampling. In order to reach the results, we used the General adaptation scale, which consists of four dimensions. All of these procedures are within the descriptive approach, and to reach the results we used a set of statistical methods, represented by: the second standard score, and the one-sample T-test; To know the differences in General adaptation according to the variable of educational level.

The study reached some results, the most important of which is that the sample level in General adaptation scores is within the very good level compared to the percentage determined in the moderate distribution, and that there are Recreational physical activity contribute to achieve the social adaptation for students of the secondary school students. There are statistically significant differences in the level of psychological, there are more differences in the level of social adaptation of students who practice physical recreation and sports than their non-practicing peers.

Keywords: Recreational sports activity; Social adaptation; Secondary school students.

* المؤلف المرسل

1. مقدمة واشكالية البحث:

تعد الأنشطة الترويحية من النظم الاجتماعية الأساسية التي ارتبطت بها المجتمعات منذ القدم وفي وقتنا الحالي أصبحت مظهر من مظاهر السلوك الحضاري للفرد، حيث يعتبر النشاط الرياضي الترويحي نشاط انساني هام يرتبط بالحاجات الأساسية والضرورية للإنسان، وله فوائد جسمية ونفسية وصحية على الفرد، فحب البقاء مع الاحتفاظ بصحة جيدة يتضمن الحالة النفسية والسيولوجية والاجتماعية والعقلية التي ينمى الترويح حيث تعتبر ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع. (محمد، 2006، ص 60) فالألعاب الحركية التلقائية متعددة لها مواقف نفسية حركية يستطيع تنمية القدرات العقلية والسمات الشخصية والاجتماعية والخلقية والعقلية والصحية للفرد، ويرتبط بالخصائص المهمة لحياة الجماعة. كما يعتبر من أهم أنواع الأنشطة التي لها تأثير إيجابي على كل فرد ممارس له حيث يسعى لتحقيق الراحة النفسية والرضا النفسي، وهو وسيلة ضرورية للتخفيف من الاضطرابات والتوترات الناجمة عن الظروف المختلفة للحياة والشعور بالأمن النفسي والقبول في المجتمع، فالممارسة الرياضية بشكل عام فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات الشخصية عند الممارسين للأنشطة الرياضية محل الثقة بالنفس والتعاون والاحترام. (رمضان، 2008، ص 25)

والنشاط الترويحي يرتبط بتكوين شخصية التلميذ المتكاملة، فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاية الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها، واكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد، ومن الناحية النفسية والاجتماعية يحقق للتلميذ التكيف النفسي والاجتماعي داخل أسرته ومجتمعه. حيث يرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي مرحلة المراهقة التي تتسم بتقلبات مزاجية وتغيرات نفسية وجسمية وانفعالية سريعة والتي قد يخرج فيها المراهق عن دوره ويفقد اتزانه بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته، وخاصة إذا اصطدمت رغباته وحاجياته بموانع الراشدين والمربين والوالدين، كما أن البيئة الاجتماعية الهشة قد تشكل أرضية خصبة لظهور بعض المشكلات التي تتعقد مع مرور الوقت، فتظهر على شكل سلوكيات مرضية، فيتجه المراهق للانطواء والانعزال والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي. (زيدان، 1986، ص 156)

ان الضغوط التي يتعرض لها التلاميذ في المرحلة الثانوية والمتأخرة بشكل عام من ضغط الدراسة والامتحانات تمثل تهديداً نفسياً كبيراً لهم قد يؤدي الى اختلال وعدم توازن في قدراتهم على مواجهة تلك الضغوط، الامر الذي يؤدي لمشكلات نفسية منها الاختلال في توافيقهم النفسي. وهذا الصدد يشير الخولي ان الصعوبات المستمرة التي يتعرض لها الفرد من بيئته والتي يحاول التغلب عليها ليحتفظ بحالة الاستقرار كثيراً ما تشكل اجهداً له لا يستطيع التغلب عليها لإعادة توافيقه النفسي. (الخولي، 2001، ص 126).

كما ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي له قيمة كبيرة لما يقدمه من فوائد عقلية ونفسية واجتماعية وتربوية، فمن الناحية العقلية فهو يساعد التلميذ على تطوير قدراته العقلية والمعرفية، اما من الناحية النفسية فهو يجنب التلميذ العقد النفسية التي غالباً ما تسبب له صعوبات واضطرابات نفسية، أما من الناحية الاجتماعية فإنه يتيح له فرصة الاحتكاك مع الغير مما يؤدي الى ربط علاقات حميمة كالصداقة والمحبة والألفة... الخ. أما من الناحية التربوية فهو يؤدي الى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة، كما أنه يعمل على تعديل السلوكيات والتصرفات السلبية والغير مرغوب فيها.

وفي وقتنا الحاضر مافتي الخبراء والباحثين يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج والوسائل والأساليب التي توصلت اليها نتائج البحوث الرياضية معتمدين في ذلك الى جملة العلوم والأبحاث الميدانية التي من خلالها يتعرف المربون والتربويون على حاجات المراهق ومطالبه ليتعاملوا معها بأكثر كفاءة وفاعلية.

وإدراكاً منا لأهمية الترويح في الثانويات وتأثيره الإيجابي على الجانب النفسي والاجتماعي للتلاميذ الذين يتصفون بمرحلة المراهقة المتأخرة، ونظراً لخصائصها النفسية والاجتماعية المتميزة، يأتي هذا البحث للكشف عن مدى مساهمة النشاط الحركي الترويحي في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي العام لهذه الفئة من تلاميذ التعليم العام.

وبغية اثاره هذا الموضوع قمنا بطرح التساؤل الرئيسي التالي:

- هل محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعياً كفيلة بتحقيق التكيف العام لأفراد العينة قيد الدراسة؟

وانطلاقاً من التساؤل الرئيسي نقوم بطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعياً كفيلة بتحقيق التكيف الجسدي لأفراد العينة قيد الدراسة؟

- هل محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعيًا كفيلاً بتحقيق التكيف النفسي لأفراد العينة قيد الدراسة؟
- هل محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعيًا كفيلاً بتحقيق التكيف الاجتماعي لأفراد العينة قيد الدراسة؟
- هل محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعيًا كفيلاً بتحقيق التكيف الأسري لأفراد العينة قيد الدراسة؟

2. فرضيات الدراسة:

1.2. الفرضية العامة:

- محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعيًا كفيلاً بتحقيق التكيف العام لأفراد العينة قيد الدراسة.

2.2. الفرضيات الجزئية:

- محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعيًا كفيلاً بتحقيق التكيف الجسدي لأفراد العينة قيد الدراسة.
- محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعيًا كفيلاً بتحقيق التكيف النفسي لأفراد العينة قيد الدراسة.
- محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعيًا كفيلاً بتحقيق التكيف الاجتماعي لأفراد العينة قيد الدراسة.
- محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعيًا كفيلاً بتحقيق التكيف الأسري لأفراد العينة قيد الدراسة.

3. أهداف الدراسة:

تكمّن أهداف هذه الدراسة فيما يلي:

- ❖ معرفة دور الألعاب الحركية الحيوية والتلقائية في التكيف العام لتلاميذ الطور الثانوي.
- ❖ إظهار أهمية محاكاة الألعاب الحركية الحرة التلقائية في الواقع.
- ❖ التوعية بالآثار الإيجابية للألعاب الحركية الحرة التلقائية.
- ❖ ضرورة الاهتمام بالتكيف العام في المجتمع عموماً ولأفراد عينة الدراسة خصوصاً.
- ❖ الكشف عن الاختلاف الموجود بين أفراد عينة الدراسة.
- ❖ تحديد الفروق بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات الدراسة.

4. أهمية الدراسة:

يمكن تلخيص أهمية البحث في النقاط التالية:

- يتناول موضوع دراستنا التكيف النفسي الاجتماعي الذي يعتبر موضوعاً جدياً مهم في علم النفس.
- معرفة مدى محاكاة الألعاب الحرة التلقائية حركياً لتلاميذ في تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي.
- أهمية المرحلة العمرية التي أجري عليها البحث وهي مرحلة المراهقة.
- إبراز طبيعة علاقة الأنشطة الحركية الحرة التلقائية بالتكيف العام لتلاميذ الطور الثانوي.

5. تحديد مفاهيم الدراسة:

_ النشاط الرياضي الترويحي:

- اصطلاحاً:

يرتبط النشاط الرياضي الترويحي بوقت الفراغ الذي ينبغي تخطيطه واستثماره بطريقة تساعد الفرد في تنمية قدراته الفكرية والجسمية والنفسية، وتكمّن أهمية الأنشطة الترويحية في كونها إحدى العناصر الهامة للشعور بالرضا عن النفس وأفضل الأساليب لتقوية الأشباع الاجتماعي، كما أن ممارسة الأنشطة الترويحية يقضي بدوره في على القلق وعدم الارتياح واللامبالاة وفتور المشاعر وتهيجها كما ينهي بدوره الثقة والجوانب الاجتماعية للشخصية. (محمد، 2006)

-اجر أئيا: النشاط الرياضي الترويحي يمثل الأنشطة الترفيهية التي يمارسها الفرد بشكل اختياري بهدف الاسترخاء النفسي والاستمتاع بوقت الفراغ التي تساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في صقل مهارات الشخص وتنمية قدراته ويتضمن أنشطة رياضية فردية أو زوجية أو جماعية أو عبارة عن ألعاب حركية ترفيهية.

_ التكيف النفسي والاجتماعي:

اصطلاحا: هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي الى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب ومليئة بالحماس وتعني كذلك ان الفرد يرضى عن نفسه ويتقبل ذاته . (فهبي، 1995)

اجرائيا: قدرة تلاميذ الثانويات على العيش براحة نفسية بعيدا عن كل مظهر من مظاهر التوتر النفسي والاضطراب النفسي والاكنتاب والحزن والارتقاء بمظاهر التوافق ككل كالتوافق الجسدي والتوافق النفسي والتوافق الاجتماعي والتوافق الاسري.

_ التعليم الثانوي:

التعليم الثانوي جزء لا يتجزأ من مجموع المنظومة التربوية وهو بمثابة الحلقة الرئيسية التي تربط بين منظومة التربية والتكوين والشغل، حيث يحتل مكانة بين التعليم المتوسط الذي يستقبل عددا هائلا من التلاميذ الى جانب التكوين المهني من جهة ومن جهة أخرى بين التعليم العالي الذي يشكل المصدر الوحيد للطلبة المقبلين على الدراسة الجامعية وعالم الشغل، ويدوم التعليم الثانوي ثلاثة سنوات وهو يتزامن مع مرحلة حرجة هي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات في أبناء النفسي والجسدي. (فروجة، 2011)

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

6.1. دراسة "أسماء يحي عزت (2021)، تحت عنوان: "تأثير برنامج رياضي ترويحي على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي لأطفال دور رعاية الأيتام بمحافظة الشرقية".

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن وضع برنامج رياضي ترويحي مقترح للأطفال الايتام يتضمن مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية ومعرفة تأثير ذلك على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي للأطفال الأيتام.

وقد اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي كأنسب منهج للدراسة وكانت أداة البحث تتمثل في مقياسين وهما مقياس السعادة النفسية ومقياس التكيف النفسي الاجتماعي حيث تم الاستعانة بالتصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي البعدي.

حيث يأتي دور الانشطة الترويحية المعدلة حسب الفئة العمرية والاحتياجات الخاصة للأطفال الايتام في التخفيض من الضغوط النفسية والشعور بالنقص لدى هذه الفئة. وقد يرجع ارتفاع مستوى التكيف النفسي والاجتماعي الى ممارسة الانشطة الترويحية المعدلة والمداومة عليها واتخاذها كعلاج نفسي للأطفال الايتام وجعلها وسيلة لتحقيق جوانب صحية.

وقد توصلت الباحثة الى اهم النتائج التالية:

- توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينت البحث الأساسية في الشعور بالسعادة النفسية بلغ قدرها 16,18%

- توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينت البحث الأساسية في التكيف النفسي الاجتماعي بلغ قدرها 20,63%

6.2. دراسة عبدالعزيز سليمان (2016) تحت عنوان: "دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم".

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، من خلال تكييف الأطفال المعاقين القابلين للتعلم مع الرفاق، وكذا تكيف هذه الفئة مع المربين. حيث يلعب النشاط البدني الرياضي

الترويحي العديده من الأدوار في المجال التربوي خاصة وأنها تساهم في تعديل شخصية الأطفال المعاقين من عدت نواحي في ظل التأثير الذي تحدثه في سلوكيات المعاق، اضافة الى ذلك تلعب الأنشطة الترويحية دورا مهما في الجانب النفسي خاصة ما تعلق منها تعزز الصحة النفسية في ظل النظرة الإيجابية للتكيف الاجتماعي النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين عقليا.

وتوصلت نتائج هذه الدراسة الى ان لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعليم من خلال الاهتمام الإيجابي الكبير لهذه الفئة وتفعيل عمل المربين.

3.6. دراسة منى الالفي، إيمان عطية حسين (2017) تحت عنوان: "الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالأمن النفسي وتنظيم الذات لدى طلاب وطالبات كلية التربية".

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على طبيعة الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب وطالبات السنة أولى من كلية التربية بأقسامها العلمية والأدبية بجامعة قناة السويس، والكشف عن الفروق بين كلا القسمين في تلك الأنشطة وكذا الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الذات والأمن النفسي في نوعية الأنشطة التي تمارس، وتكونت عينة الدراسة من 496 طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا، وتوصلت نتائج الدراسة الى: عدم وجود فروق بين الأنشطة التي تمارس من قبل التخصصات العلمية والأدبية في حين احتلت الأنشطة الانفعالية المرتبة الأولى، لكل منهما من وجهة نظر العينة يلها الأنشطة الاجتماعية ثم الأنشطة الترفيهية، وفي المرتبة الأخيرة تأتي الأنشطة الشخصية، كما اسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي تنظيم الذات على الأنشطة الحركية والاجتماعية والترفيهية والشخصية وكذا الثقافية لصالح مرتفعي ومنخفضي تنظيم الذات، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي على الأنشطة الحركية والاجتماعية والترفيهية والشخصية وكذا الثقافية لصالح مرتفعي ومنخفضي الأمن النفسي.

4.6. دراسة نبيل منصورى (2018) تحت عنوان: "ابعاد ومستويات الصحة النفسية لدى تلميذ المرحلة الثانوية"

هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لدى عينة من التلاميذ المراهقين ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 200 تلميذ وتلميذة اختيروا بطريقة عشوائية وطبق عليهم مقياس الصحة النفسية (الزبيدي وسناء مجول الهزاع 1997) وتم التوصل الى النتائج التالية:

_ توجد مستويات متوسطة للصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

_ هناك تقارب في البعد النفسي لمستويات الصحة النفسية لدى التلاميذ المراهقين.

7. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.7. الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة في البحث العلمي وتعتبر حجر الأساس الذي يبني عليه الباحث تصوراتته الأولية حول الدراسة وميدان تطبيقها وأيضا تحدد الأداة التي سيتم استخدامها وبواسطة الدراسة الاستطلاعية تبني الأسس العلمية او الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث المستخدمة كما تمت في المدة بين 15 جانفي الى 25 جانفي 2022.

2.7. المنهج المستخدم: اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي.

3.7. مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع بحثنا في دراستنا هذه على تلاميذ ثانوية الشهيد سعودي عبدالحميد بالمسيلة في جميع تخصصات وفي جميع المستويات.

4.7. عينة البحث:

بما أن العينة هي تمثيل للمجتمع الكلي ومن خلالها يكون مجمل عمل الباحث، ووفقا لطبيعة موضوع بحثنا، فقد قمنا بتحديد العينة بطريقة مقصودة، بحيث تم الأخذ بعين الاعتبار في ذلك صفتا التشابه والتجانس لأفرادها من حيث الجوانب النفسية والتربوية والظروف البيداغوجية، وتعتبر عينة البحث الأساسية مجموعة العناصر التي تمثل مجتمع البحث الأصلي تمثيلا صادقا، وتمثلت عينة الدراسة الأساسية في تلاميذ ثانوية الشهيد سعودي عبدالحميد بالمسيلة والبالغ عددهم (40) تلميذ (20 قاموا بالتجربة و20 لم يقوموا بالتجربة).

5.7. الأداة المستعملة في البحث:

بعد دراسة موضوعنا والاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث وجدنا ان الأداة المناسبة لجمع البيانات هي مقياس التكيف النفسي والاجتماعي من اعداد (علي الديب) الذي يصبو الى معرفة توافق الفرد، ويتكون من 50 عبارة موزعة على 5 محاور وهي محور التوافق النفسي ومحور التوافق الجسسي ومحور التوافق الاجتماعي ومحور التوافق الاسري، وتتم الإجابة باختيار أحد البدائل التالية: (موافق تماما، غير متأكد، غير موافق مطلقا) وتعطى لها درجات (1،2،3) على الترتيب للعبارات الإيجابية وبعكسها للعبارات السلبية.

8. الأسس العلمية للمقياس:

1.8. صدق الاتساق الداخلي:

الجدول (1) يبين معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	ابعاد المقياس
,765**	التوافق الجسسي
,686**	التوافق النفسي
,668**	التوافق الاجتماعي
,666**	التوافق الاسري

جدول رقم:1

2.8. التفسير:

معامل الارتباط بين بعد التوافق الجسمية والدرجة الكلية للمقياس هي (0,765**) ومعامل الارتباط بين بعد التوافق النفسية والدرجة الكلية ومعامل الارتباط بين بعد التوافق الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس هي (0,668**) ومعامل الارتباط بين بعد التوافق الاسري والدرجة الكلية للمقياس هي (0,666**), وهي بذلك معاملات قوية ودالة احصائيا تدل على صدق الأداة.

3.8. الثبات:

الجدول رقم (1) يبين معامل الثبات الفا كرونباخ

عدد العبارات	معامل الثبات الفا كرونباخ
50	0.86

جدول رقم: 2

4.8. التفسير:

قيمة معامل الثبات الفا كرونباخ هو (0,86) وهو معامل قوي يدل على ثبات الأداة.

9. الأدوات والوسائل الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج المعالجة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (spss) الإصدار 25

_ اختبار T العينتين مستقلتين (ستيودنت)

_ المتوسط الحسابي.

_ الانحراف المعياري.

_ معامل الارتباط بيرسون.

10. عرض وتحليل فرضيات الدراسة:

الجدول رقم (3) يبين نتائج اختبار T للعينتين المستقلتين المحاكين للألعاب الحرة التلقائية حركيا وغير المحاكين للألعاب الحرة التلقائية حركيا في بعد التكيف الجسدي.

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
المجموعة الممارسة	20	11.26	2.23	7.89	38	0.05
المجموعة غير الممارسة	20	6.04	4.10	7.98	38	0.05

جدول رقم 3

التحليل:

من خلال الجدول رقم 3 والموضح لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأفراد العينة في القياسات لاختبار التائي، وجود فرق وسط في المتوسط الحسابي بين المجموعتين مقدر بـ 5.22، أما اختبار "ت" لدراسة الفروق بين المجموعتين، فقد كانت قيمة "ت" المحسوبة (7.98) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ 1.896، وهذا ما يبين وجود فروق بين القياسين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38. وبالتالي نقبل الفرضية الأولى القائلة: محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعيًا كفيلاً بتحقيق التكيف الجسدي لأفراد العينة قيد الدراسة.

الجدول رقم 4 يبين نتائج اختبار T للعينتين المستقلتين المحاكين للألعاب الحرة التلقائية حركيا وغير المحاكين للألعاب الحرة التلقائية حركيا في بعد التكيف النفسي.

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
المجموعة الممارسة	20	10.40	1.52	2.80	38	0.05
المجموعة غير الممارسة	20	11.58	1.60	1.80	38	0.05

جدول رقم 4

التحليل:

من خلال الجدول رقم 4 والموضح لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأفراد العينة في القياسات لاختبار التائي، وجود فرق مقارب في المتوسط الحسابي بين المجموعتين مقدر بـ 1.18، أما اختبار "ت" لدراسة الفروق بين المجموعتين، فقد كانت قيمة "ت" المحسوبة

(2.86) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ 1.896، وهذا ما يبين وجود فروق بين القياسين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38. وبالتالي نقبل الفرضية الثانية القائلة: محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعيا كفيلا بتحقيق التكيف النفسي لأفراد العينة قيد الدراسة.

الجدول رقم 5 يبين نتائج اختبار T للعينتين المستقلتين المحاكين للألعاب الحرة التلقائية حركيا وغير المحاكين للألعاب الحرة التلقائية حركيا في بعد التكيف الاجتماعي.

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
المجموعة الممارسة	20	8.18	1.72	4.40	38	0.05
المجموعة غير الممارسة	20	8.45	1.34	4.40	38	0.05

جدول رقم 5

التحليل:

من خلال الجدول رقم 5 والموضح لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأفراد العينة في القياسات لاختبار التائي، وجود فرق طفيف في المتوسط الحسابي بين المجموعتين مقدر بـ 0.27، أما اختبار "ت" لدراسة الفروق بين المجموعتين، فقد كانت قيمة "ت" المحسوبة (4.40) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ (1.984). وهذا ما يبين وجود فروق بين القياسين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38. وبالتالي نقبل الفرضية الثالثة القائلة: محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعيا كفيلا بتحقيق التكيف الاجتماعي لأفراد العينة قيد الدراسة.

الجدول رقم 6 يبين نتائج اختبار T للعينتين المستقلتين المحاكين للألعاب الحرة التلقائية حركيا وغير المحاكين للألعاب الحرة التلقائية حركيا في بعد التكيف الاسري.

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
المجموعة الممارسة	20	12.62	1.90	6.92	38	0.05
المجموعة غير الممارسة	20	12.84	2.00	6.92	38	0.05

جدول رقم 6

التحليل:

من خلال هذا الجدول والموضح لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأفراد العينة في القياسات لاختبار التائي، وجود فرق طفيف في المتوسط الحسابي بين المجموعتين مقدر بـ 0.22، أما اختبار "ت" لدراسة الفروق بين المجموعتين، فقد كانت قيمة "ت" المحسوبة (6.92) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ (1.896)، وهذا ما يبين وجود فروق بين القياسين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38. وبالتالي نقبل الفرضية الرابعة القائلة: محاكاة الألعاب الحركية التلقائية واقعيا كفيلا بتحقيق التكيف الاسري لأفراد العينة قيد الدراسة.

11. مناقشة نتائج الدراسة:

اسفرت النتائج المتحصل عليها في الجداول (3،4،5،6)، عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل الابعاد مما يعني تمتع تلاميذ التعليم الثانوي المحاكين للألعاب الحركية الحرة التلقائية بالتوافق الجسدي عالية عكس التلاميذ غير المحاكين في الواقع، حيث ان التمتع بفعاليات النشاطات الترويحية يمكن من تحسين الصحة العامة للتلميذ والتمتع بها، واكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد مما يحقق للتلميذ التكيف النفسي والاجتماعي. كما ان مستوى التكيف النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي المحاكين للألعاب الحركية الحرة التلقائية واقعيًا أكبر منه عند التلاميذ غير المحاكين وهذا ما يؤكد على ان محاكاة الألعاب الحركية الحرة التلقائية واقعيًا يساهم في تحقيق السعادة و الفرح، وغرس الخلق الرياضي الذي يقوم على التعاون و الايثار و انكار الذات و عدم الغرور و الثقة بالنفس (جبوري، 1970 ، صفحة 9)، كما يساعد النشاط الرياضي الترويحي الشباب على الثقة بالنفس و عدم الإحساس بالنقص (فهيم، 2007، صفحة 48)،

و ذكر(معوض، 1998، صفحة 13) ان الممارسة الرياضية امر محبب لدى التلاميذ في جميع المراحل الدراسية و له تأثيره على الفرد في جميع النواحي النفسية، فالإنسان وحدة متكاملة لا يمكن التفريق بين عقل وجسم او روح ، اما بالنسبة للفعالية والوضوح و العلاقات مع الآخرين فهما صفتان يتمتعان بهما تلاميذ المحاكين للألعاب الحركية التلقائية واقعيًا، حيث اكدت كذلك تهاني عبد السلام: ان التكيف الاجتماعي يحقق الحاجة الى الانتماء، فهو اقوى الرغبات الإنسانية فالإنسان اجتماعي بطبعه و هناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم او غير المنظم يعتمد على العلاقات مع الآخرين (محمد، 2001، صفحة 116).

وفي الأخير يمكن ان نستخلص ان الفرضية العامة القائلة: محاكاة الالعاب الحركية التلقائية واقعيًا كفيلة بتحقيق التكيف العام لأفراد العينة قيد الدراسة قد تحققت، بمعنى ان الانشطة الترويحية ساهمت في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الطور الثانوي وهذا ما يتوافق مع دراسة الباحثين منى الالفي، ايمان عطية حسين (2017)، التي توصلت الى ان الطلبة والطالبات الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي يتمتعون بتنظيم الذات والأمن النفسي، بالإضافة الى نتائج دراسة "عبدالعزیز سليمان" (2016)، التي توصلت الى ان الممارسة الرياضية لها أثر فعال و ايجابي في خفض التوتر والقلق والشعور بالاختلاف والاضطرابات النفسية والمضاعفات النفسية.

12-استنتاجات الدراسة:

تعد الرغبة في الألعاب الحركية الحرة التلقائية لتلاميذ الطور الثانوي امرا محمودا وذو فائدة كبيرة على حالاتهم النفسية التي تشهد عواصف داخلية بسبب ضغوط الامتحانات و توترات وضغوطات مرحلة المراهقة، ومما سبق عرضه من نتائج يمكن القول أن تلاميذ الطور الثانوي يجب أن تتاح لهم الفرصة لممارسة برامج ترفيه جيدة مضبوطة ومصممة من قبل خبراء في مجال الترفيه تعتمد على أنشطة ترويحية هادفة تحقق المتعة والفائدة للممارس، والتي تساهم بشكل مباشر فعال في التكيف النفسي والاجتماعي للتلاميذ خاصة الأقسام النهائية من خلال التخفيف من الضغوطات و التوترات التي يعيشونها وتحقق لديهم الشعور بالأمن النفسي والراحة النفسية و زرع روح التفاؤل في نفوسهم ورسم البسمة على وجوههم وتحسين علاقاتهم مع زملائهم و اساتذتهم في المحيط المدرسي.

من هنا اضيفت الدراسة على مجموعة من التوصيات تمثلت فيما يلي:

_ التحسيس بأهمية الترويح لتلاميذ الطور الثانوي.

_ تساعد الألعاب الحركية الحرة التلقائية لتلاميذ الطور الثانوي في تحقيق التكيف العام.

- تساهم الألعاب الحركية الحرة التلقائية لتلاميذ الطور الثانوي في التخفيف من بعض الضغوط النفسية.

- يوجد اختلاف في قياس الصحة النفسية لدى التلاميذ المحاكين للألعاب الحركية الحرة التلقائية أكثر من اقرانهم غير المحاكين.

يعتبر الترويح عامل مهم من العوامل المؤثرة على جوانب الفرد عموماً وعلى المراهق خصوصاً باعتبار أن مرحلة المراهقة الحلقة الضرورية للتربية والتي يبقى تأثيرها على باقي مراحل حياة الفرد لأن هذه المرحلة مهمة في حياة الإنسان. ويتعلم تلميذ المرحلة الثانوية بنفسه من خلال الألعاب الحركية التلقائية ويقوم بالاستفادة من تجاربه، ويكتشف تمارين عملية تسمح له بفرصة للتكيف النفسي والاجتماعي، وتدعيم التكيف العام من شتى المجالات، وبالتالي يصبح الترويح التربوي الموجه هو مدرسة الحياة في أجمل أشكالها، ويكون من الضروري توجيه الاهتمام إليه من طرف المربين والمختصين لجعله وسيلة تربوية شيقة للاستراحة وملئ وقت الفراغ.

-المصادر والمراجع:

- 1- امين انور الخولي. (2001). اصول التربية البدنية والرياضية (الإصدار الطبعة3). القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 2- تهماني عبد السلام محمد. (2001). الترويح والتربية الترويحية (الإصدار الطبعة الاولى). القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 3- حسن سيد معوض. (1998). البطولات و الدورات الرياضية و تنظيمها. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
 - 4- حنان عيسى جبوري. (1970). مشكلات ادارة المدارس الثانوية في العراق . العراق : مكتبة الارشاد .
 - 5- كلير فهميم. (2007). الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة . مصر : مكتبة الانجلو المصرية .
 - 6- محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
 - 7- مصطفى زيدان. (1986). دراسة سيكولوجية عامة لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
 - 8- مصطفى فهمي. (1995). الصحة النفسية (دراسات في سيكولوجية التكيف) (الإصدار الطبعة الثالثة). القاهرة: مطبعة الحانجي.
 - 9- ياسين رمضان، (2008). علم النفس الرياضي ، عمان : دار اسامة للنشر و التوزيع.
- المذكرات والاطروحات:
- 1- أسماء يحي عزت (2017)، تحت عنوان: تأثير برنامج رياضي تروحي على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الاجتماعي لأطفال دور رعاية الأيتام بمحافظة الشرقية. مجلة التربية، جامعة بني سويف، عدد جويلية، الجزء الأول.
 - 2- بلحاج فروجة. (2011). التوفيق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المتمدرس في التعليم الثانوي رسالة ماجستير. الجزائر: جامعة مولود معمري تيزي وزو.
 - 3- عبدالعزيز سليمان (2016) تحت عنوان: دور النشاط البدني الرياضي التروحي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم. مذكرة ماستر، جامعة المسيلة.
 - 4- منى الالفي، ايمان عطية حسين (2021) تحت عنوان: "الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالأمن النفسي وتنظيم الذات لدى طلاب وطالبات كلية التربية". المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مجلد61، العدد1، جويلية.
 - 5- نبيل منصور (2018) تحت عنوان: " ابعاد ومستويات الصحة النفسية لدى تلميذ المرحلة الثانوية". مجلة علوم الانسان والمجتمع، المجلد7، العدد02، 93-106.