

تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة).  
علي سمسوم - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق  
النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية ( 15 - 18 سنة )

إعداد: سمسوم علي: أستاذ مساعد قسم - ب -، معهد التربية البدنية والرياضية،  
جامعة الجزائر 3.

ملخص:

لقد اعتبر العديد من الباحثين أن التوافق بأبعاده المختلفة من العمليات الهامة في حياة الإنسان طفولة و شبابه و كهولة و شيخوخة، كما أنه الهدف و الغاية التي يسعى لتحقيقها ليطمئن مع ذاته و غيره في جميع الأوضاع و على كافة الأصعدة انطلاقا من الأمرة مروراً بالمدرسة و المجتمع بوجه عام.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية لها أهمية كبيرة في تشكيل صورة جسمية ملائمة لدى المراهق، مما يساعده على تشكيل مفهوم سليم عن ذاته، حيث يتوقف مفهوم الذات هنا على درجة التكيف النفسي الاجتماعي الذي يمكن أن يحققه المراهق و هذه هي غاية الأنشطة البدنية و الرياضية و هي الوصول إلى تكوين فرد متكامل و صالح للمجتمع ، فمن خلال هذه الدراسة نحاول أن نبين قيمة الأنشطة البدنية و الرياضية و التي تتميز ببعدها التربوي و التي تمثل العلاقة التكاملية الملخصة في حصة التربية البدنية و الرياضة وسيلة فعالة في تكوين الفرد الصالح اجتماعيا و روحيا في إطار هذا المفهوم الحديث للتربية لابد من الاستثمار في هذا المجال ( العنصر البشري) من أجل تدعيم و تطوير النشاطات البدنية و الرياضية و الذي حتما ستساعد التلاميذ في تحقيق توافقهم النفسي و الاجتماعي.

الكلمات الدالة:

التوافق النفسي - التوافق الاجتماعي - التوافق النفسي الاجتماعي - النشاطات البدنية و الرياضية التربوية

Résumé:

L'ajustement psycho-social joue un rôle important dans l'enseignement en général et spécifiquement l'enseignement

d'éducation physique et sportive. De nombreuses études scientifiques ont dégagé cette place de ce phénomène dans la vie de L'homme ainsi chez l'enfant.

Sachant que l'objectif et le but de créer la réalisation de l'ajustement psycho-social chez les élèves dans les activités physiques et sportives et surtout du côté éducatif.

Dans le même contexte. La pratique d'E.P.S est importante chez l'adolescent et surtout pour connaitre son image du corps par rapport au modèle donné. Nous essayons de montrer la valeur du sport et de l'activité physique caractérisé par leur éloignement et de l'éducation qui représente la relation de complémentarité décrites dans la part de l'éducation physique d'une façon efficace dans la formation de la bonne personne du côté social et spirituel dans le cadre de ce concept moderne de l'éducation à l'investissement dans ce domaine(l'homme) afin de renforcer et développer l'activité physique et sportive qui inévitablement aidera les élèves à atteindre leur accord dans le côté psychologique et social.

مقدمة.

نرى مدرسة التحليل النفسي أن التوافق هو قدرة الفرد على أن يقوم بعمليات عقلية و نفسية و اجتماعية على خير وجه و يشعر أثناء القيام بها بالراحة و الرضا، فلا يكون خاضعا لرضيات الهوى، و لا يكون عبدا لفسوة الأنا الأعلى و الضمير و لا يتم له ذلك إلا إذا نورت الطلاقة النفسية توزيعا يمزج الأنا الأعلى اعليه ليسير قويا يستلبح أن يوازن بين متطلبات الهوى و تحذيرات الأنا الأعلى و مقتضيات الواقع، و لكي يصبح الإنسان متوافقا بهذا المعنى في سن الرشد فلا بد له أن ينشأ في أسرة سوية يتم الحوار بين أعضائها بطريقة منطوية يسودها الحب و الحنان (عباس محمود عوض 1977).

لذا يعتبر التوافق بأبعاده المختلفة من العمليات الهامة في حياة الإنسان طفولة و شبابه و كهولة و شيخوخة كما أن الهدف و الغاية التي يسعى لتحقيقها ليضمن مع ذاته و غيره في

تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة).  
علي سمسوم - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

جميع الأوصاح على كافة الأصعدة انطلاقاً من الأسرة مروراً بالمدرسة و المجتمع بوجه عام (شاذلي، عبد الحميد محمد 2001).

ولما كان الإنسان ذو طابع اجتماعي لا يستطيع العيش منزلاً عن المجتمع فهو دائماً في تفاعل مع الآخرين و ميل إلى الحياة الجماعية لذلك فمن أهم هاته العوامل الطبيعية الأنشطة الرياضية بمفهومها الواسع والتي تحقق هذا الغرض، إذ أنه منذ القدم اهتم الإنسان بجسمه و صحته و لياقته البدنية و شكله و أدرك أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعود عليه بالفائدة من الجوانب البدنية و الصحة و العقلية و الحركية. و من أهم المناهج و الطرق التربوية المتبعة في هذا المجال نجد ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية التربوية فاعتبرت من احد طرق التأطير خاصة في مرحلة المراهقة حيث يقول احمد زكي «أن اللعب المنظم نشاط جماعي يشترط فيه عدد من الأفراد أو الجماعات طبقاً للقواعد معينة للوصول إلى أهداف معينة» و هو حافظ طبيعي لتفجير الطاقة الزائدة و لنمو أعضاء الجسم، و إعداد الصغار لحياة كريمة ( احمد زكي، 1988 ) .

إن ممارسة الرياضة لها أهمية كبيرة في تشكيل صورة جسدية ملائمة لدى المراهق مما يساعده على تشكيل مفهوم سليم عن ذاته، حيث يتوقف مفهوم الذات هنا على درجة التكيف النفسي الاجتماعي الذي يمكن أن يحققه المراهق، و إذا سلمنا بأن مرحلة المراهقة تعد مرحلة حاسمة و خطيرة يمر بها الفرد في حياته فهي تشكل منعطفاً خطيراً في حياته كونها تؤثر على مدار حياته و سلوكياته الخلفية و الاجتماعية و النفسية، فالمرهق هنا قد يجد نفسه يعاني من صراعات و توترات حادة مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه، و لا يعرف كيف يواجه هذه الصراعات و التوترات بطريقة صحيحة و ملائمة (colgarhillraymond thomas 1985).

لذا يعتبر النشاط البدني من أنجع الوسائل التربوية لأن الهدف منها هو الوصول إلى فرد متكامل و صالح للمجتمع ، هذا ناهيك عن وجود هذه النشاطات في جل ميادين الحياة و تختلف نشاطاتها و تتنوع من ميدان إلى آخر لكن الهدف واحد حيث نجدها في المؤسسات التربوية ، و المؤسسات الإنتاجية ، و...إلخ، إضافة التاهيل و نجدها عند عامة الناس كوسيلة للترفيه.

و من هنا نذكر الأهمية البالغة و العناية اللازمة التي يجب علينا كمربين و مرشدين أن نؤارها المراهقين في هذه المرحلة حتى نستطيع أن نقدم لهم ما يحتاجونه و توجيههم لما هو

أهم لأن المراهق إن لم تعلمه ما ينفعه حتما سوف يتعلم وفق ما يحتاجه و ما يملبه عليه و هذا يحتم علينا أن نكون جنبا إلى جنب المراهق من خلال فترة تعلمه و اكتسابه المهارات سواء النفسية أو الاجتماعية أو غير ذلك، و هذا ما نحاول أن نبزره في دراستنا هذه حول قيمة النشاطات البدنية و الرياضية التربوية خاصة إذا كان القيام بهذه النشاطات تحت إشراف مربى أو أستاذ حتى خصيصا لهذه العملية التربوية، و مساولة سنا لسرعة إلى أي مدى يستق التلميذ توافقا نفسيا و اجتماعيا بحكم ما يفرضه عليه الواقع الجديد من التعايش معه و فهمه و التعامل في أعلى درجات التسوية الذهنية في الذات مع العالم الخارجي و يشير ( عباس محمود عروش ) أن الشخص حسن التوافق هو الذي يستطيع أن يقابل العقبات و الصراعات بطريقة بنامة، تحقق له إشباع حاجاته و لا تحيق قدراته على الإبداع، و لدراسة هذا الموضوع ركزنا في بحثنا على فئتين من التلاميذ فئة تمارس مختلف الأنشطة الرياضية المقترحة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية و فئة أخرى لا تمارس هذه النشاطات أي فئة المعيقين و سحاول دراسة هاتين الفئتين من حيث إمكانية توافقهن نفسيا و اجتماعيا و ما هو الأثر الذي تتركه النشاطات البدنية و الرياضية على نفسية التلاميذ .

#### 1 الإشكالية:

تحتل التربية البدنية و الرياضية حاليا مكانة تربوية مهمة فنجدها في جميع مجالات الحياة و على الرغم من أن الأنشطة البدنية و الرياضية مختلفة و متنوعة إلا أن هناك خصائص مشتركة فيما بينها أهمها توظيف الحرية و الحيوية فضلا على نواحي الإشباع و الرضا النفسي الانفعالي التي تنتجها ممارسة الأنشطة و القيم الروحية التي اكتسبها هذه الأخيرة، يصعب تحقيقها من خلال مواد و أنشطة حياتية أخرى كم يصعب الحصول عليها بهذا المسق و التأثير المباشر على السلوك.

و يتحقق التوافق السليم لفرد عن طريق التفاعل السليم لحاجاته النفسية و الاجتماعية و الصحية و لا يتحقق هذا إلا إذا كانت حياة الفرد منسجمة بينه، و بين محيطه الذي يعيش فيه، غير أن مرحلة المراهقة تتسم بتغيرات في جميع النواحي (الجسمية، الانفعالية، النفسية، العقلية) و هذه العوامل تبعث في كثير من الأحيان إلى صراعات يبحث من خلالها عن المكانة التي تليق به و لا يتحقق ذلك إلا إذا وجد نوعا من الإشباع النفسي و الاجتماعي في الوسط الذي يعيش فيه.

تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة).  
علي سمسوم - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

و أمام التطورات الجذرية التي يشهدها المجتمع الدولي المعاصر حيث أصبحت الإيديولوجية، و المعتقدات السائدة في مختلف المجتمعات يغلب عليها التوجه الحضاري المادي و المعنوي، و بما أن الفرد اليوم في العالم يحكمه التحدد المرجعي و الهوياتي ، و يتميز القرن الأخير بثورتين هامتين تشملان مجال الهندسة الوراثية و الثورة المعلوماتية، و تكمن الأهمية في حدود هاتين الثورتين حيث تلقى الحدود و المجالات الضيقة و القضايا المتعلقة أمامها بحكم طبيعة كل ثورة و أبعاد كل واحدة منها لهذا تتغير و تتحول كل المعايير التي لها علاقة بالهوية و الانتماء و الأخلاق و القيم و الفعل، و مثل هذه الأبعاد الجديدة ستعيد بلورة مجالات و مرجعيات السلوك، كذلك معلم الإدراك و التصورات و التمثيلات على مستوى الفردي و الجماعي و من ثمة المفاهيم التي تتشكل باعتبارها حاوية لكل ذلك، و لقد مكنت سرعة المعلومة المدعمة بالصوت و الصورة إلى الانتقال العديد من نماذج السلوك من مجتمع إلى آخر و أحيانا في أوقات قاسية و الانتقال ليس له وجه واحد كما يعتقد بل هو متعدد الأبعاد و الاتجاهات أي من مختلف المجتمعات و مختلف المجموعات.

و لقد أثبتت دراسات علم النفس بأن الإنسان كل متكامل يتأثر منذ لحظة ولادته بمجموعة من العوامل و الظروف في مختلف مراحل حياته، توصلت في نتائجها إلى أن كل مرحلة نمائية يمر بها الإنسان لها علاقة وطيدة بالتى سبقتها بحيث أن تؤثر مرحلة من مراحل النمو سبوترا حتما على المراحل اللاحقة من نموه ( عبد العربي الجسماني ) 1994 .  
و يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي و التعليمي سواء كان حرا تلقائيا أو موجها منظما من بين النشاطات التي يستجيب بفعالية كبيرة و ناجمة في عملية تهذيب سلوك التلميذ المراهق و تربيته و فق كل ما يقتضيه كل من معايير المنطق الذاتي الداخلي له الذي يوجه نمو التلميذ، و قيم المجتمع و أخلاقيته الخارجية عنه التي تتيح الفرص الملائمة لإبراز قدرات التلميذ و استعداداته المزود بها منذ الولادة.

كل ما سبق ذكره لا يمكن لنا عزله عن فعالية و نجاعة العنصر البشري الذي يعتبر بمثابة الغاية و الوسيلة معا لتحقيق التنمية الشاملة الدائمة و التي تقف في وجه التخيرات و التمرلات التي تحدث في الحياة الحديثة، ولا يتم هذا إلا بالاستثمار في هذا المجال ( العنصر البشري) من خلال تدعيم و تطويع نشاط التربية البدنية و الرياضية، و إصناله إلى أبعد الحدود لأن النشاط البدني يبعده التربوي يمثل العلاقة التكاملية المتخصصة في التربية البدنية و الرياضية وسيلة فعالة في تكوين الفرد الصالح اجتماعيا و روحيا و هي إطار هذا

المفهوم الحديث للتربية فقد اعتمدت كما، المؤسسات التربوية على إدراج حصة التربية البدنية والرياضية ضمن باقي المواد الأكاديمية الأخرى لما لهذه الأخيرة من أهمية كبيرة في مساعدة المراهقين على تحقيق توافقتهم النفسي والاجتماعي.

و السؤال المطروح: هل للنشاطات الرياضية والتربوية دور فعال في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقين؟

التساؤلات الجزئية :

1- هل لممارسة النشاط الرياضي التربوي دور في تحقيق توافق نفسي متوازن للمراهق ؟

2- هل لممارسة النشاط البدني التربوي دور في تحقيق توافق نفسي اجتماعي متوازن للمراهق ؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

للتشاطات الرياضية التربوية من خلال مضمونها و أهدافها و أنواعها و ازدواجيتها بين الجانب الحركي و الروحي دور في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المراهقين.

2-2- الفرضية الجزئية:

2-1-2- لممارسة النشاط الرياضي التربوي دور في تحقيق توافق نفسي متوازن للمراهق.

2-2-2- لممارسة النشاط الرياضي التربوي دور في تحقيق توافق نفسي اجتماعي متوازن للمراهق.

3- هدف الدراسة:

إبراز مدى أهمية النشاطات التربوية في تنمية المراهق من الناحية الجسمية و خاصة النفسية و حتى في إدماجه الاجتماعي.

تحديد الدور الذي تلعبه النشاطات التربوية ، خاصة إذا كانت تحت مظلة كفاء و تأثيره على التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق.

الإشارة إلى قدرة المؤسسات التربوية على التنمية الشاملة لكل تلميذ في جميع المجالات و هذا باعتبارها على النشاطات التربوية كأسلوب من أساليب التنمية الشاملة.

تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة).  
علي سمسوم - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

إيضاح العلاقة التي تربط الممارسة الحقيقية للنشاطات الرياضية التربوية ببناء شخصية سوية للمراقب.

4- الإطار النظري للدراسة:

4-1- النظريات المعتمد عليها في الدراسة:

تتوعدت نظريات تفسير التوافق النفسي والاجتماعي إلى النظرية البيولوجية و النظرية النفسية والنظرية الاجتماعية، و في هذه الدراسة ركزنا على النظريات النفسية والاجتماعية.

4-2-1- النظريات النفسية:

4-2-1-1- نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية، و أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب، أما (youning) فيرى أن مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استقرار النمو الشخصي دون توقف، كما أكد على أهمية توازن الشخصية بين ميولنا الانطوائية و ميولنا الانبساطية، و هذا يتطلب ضرورة التكامل بين العداوات الألدرة في تحرير الحيلة و العالم الخارجي و هي الإحصاء، الإدراك، المشاعر و التفكير (عبار، محمود عوض 1990).

4-2-1-2- النظرية السلوكية:

حسب وجهة نظر السلوكية فإن أنماط التوافق تعد متعلمة و مكتسبة و ذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، و السلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة و التي سوف تقابل بالتعزيز أو تدعيم و قد قال (watson) مقولته الشهيرة: أعطني دمتة من الأطفال أصنع منهم مهندسين و أطباء ...، فالفرد صفحة بيضاء و المجتمع يشكله من خلال عملية التنشئة الاجتماعية (كمال إبراهيم موسى 1997).

4-2-2- نظريات علم النفس الاجتماعي:

لقد أكد معظم علماء النفس أن سوء التوافق يحدث عندما يكبر الفاصل بين الذات و الذات المثلى و كذلك بعدم التطابق بين المجال الظاهري للشخص و الواقع الخارجي، و قد قام العلماء بوضع معايير علمية أساس يمكن الحكم على سوء التوافق للأفراد أو حسنه و على

سبيل المثال: ( نظرية shaffer - نظرية bellh - نظرية tendall.k - نظرية maslow ) و على سبيل المثال فإن (bellh) من الأوائل الذي اهتموا بموضوع التوافق حيث وضع مقياسا للتوافق اشتهر باسمه عدد من خلاله حالات التوافق التالية: التوافق المنزلي، التوافق الصحي، التوافق الاجتماعي، التوافق المهني، التوافق العلم (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف 1990) .

#### 4-2-3- النظرية الاجتماعية:

منطلق هذه النظرية أن الفرد السوي هو التوافق على المجتمع، أي من استطاع أن يجاري قيم المجتمع و قوانينه و يرى مزيدها ومن بينهم (danham) أن هناك علاقة بين الثقافة و أنماط التوافق أي أن التوافق في المجتمع قد لا يكون متوافقا في مجتمع آخر لاختلاف ثقافة المجتمعين (محمد مصطفى أحمد 1976). كما يؤكد أصحاب هذه النظرية أن التطبيقات في المجتمع كذلك تؤثر في التوافق.

#### 5- إجراءات الدراسة:

5-1- المنهج المعجم: أجريت هذه الدراسة اعتمادا على المنهج الوصفي و هذا لملائمته

طبيعة الدراسة.

#### 5-2- عينة الدراسة:

اشتملت عينة البحث على الأساتذة و التلاميذ، فاشتملت عينة الأساتذة على 20 أستاذا معلما، والثلاثون التمانية التي اختيرت بطريقة عشوائية، أما عينة التلاميذ فاشتملت على 80 تلميذا على شكل مجموعتين، فالمجموعة الأولى تضم 40 تلميذا يمارسون النشاطات البدنية الرياضية التربوية بطريقة عشوائية، أما المجموعة الثانية تضم 40 تلميذا لا يمارسون النشاطات البدنية و الرياضية التربوية بطريقة صمدية.

تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة).  
علي سمسوم - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

5-3- أدوات الدراسة:

اعتمد الباحث في جمع البيانات على مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي و الذي وضعه في الأصل كلارك و بنجر و وارنست و شورب و لويس و قد خصص المرحلة المتوسطة كاختبار للشخصية في منطقة كاليفورنيا و أعد صورته العربية الدكتور ( عطية هنا ) ليناسب البيئة المصرية و يحتوي المقياس على قسمين قسم خاص بالتوافق النفسي و الآخر خمس بالتوافق الاجتماعي كل قسم يحتوي على سنة أجزاء و كل جزء يحتوي على 15 عبارة.

5-4- ثبات و صدق المقياس:

و كان حساب ثبات المقياس عن طريق معاملات الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها التلاميذ في المرة الأولى و الثانية، فإذا ثبتت الدرجات في الاختبارين و تطبقت تقول أن درجة ثبات الاختبار كبيرة، أما بالنسبة لصدق المقياس فقد استخدمنا معامل الصدق الظاهري و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، و الجدول (1) و (2) يبين معامل الثبات و معامل الصدق لكل من مقياس التوافق النفسي و مقياس التوافق الاجتماعي.

الجدول (1) : يبين معاملات الصدق و الثبات لمقياس التوافق النفسي:

التوافق النفسي	معامل الثبات	معامل الصدق
أ- اعتماد المراهق على نفسه	0.87	0.932
ب- إحساس المراهق بقيمته	0.71	0.842
ج- خلو المراهق من الأعراض العصبية	0.82	0.905
د- شعور المراهق بحريته	0.79	0.888
و- شعور المراهق بالانتماء	0.90	0.948
م- تحرير المراهق من الميل إلى الإنفراد	0.82	0.905

الجدول (2) . معاملات الصدق و الثبات لمقياس التوافق الاجتماعي:

معامل الصدق	معامل الثبات	التوافق النفسي
0.883	0.78	أ- اعتراف المراهق بالمسنويات الاجتماعية
0.866	0.75	ب- اكتساب المراهق المهارات الاجتماعية
0.905	0.82	ج- تحرير المراهق من الميول المضادة للمجتمع
0.927	0.86	د- علاقة المراهق بأسرته
0.969	0.94	و- علاقة المراهق في المدرسة
0.916	0.84	م- علاقة المراهق في البيئة السطحية

#### 5-5- ظروف التطبيق:

تم القيام بالعمل الميداني خلال شهر أفريل 2007 و تم تقديم المقياس في اجتماع مع التلاميذ المعنيين بالاختبار في حصتين بين الحصاة الأولى والثانية مدة أسبوعين، و هذا طبعاً بمساعدة أساتذة التربية البدنية و الرياضية و لتسهيل العملية علينا، أما الاستبيان فقدم إلى الأساتذة مباشرة.

#### 5-6- الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الثبات، اختبار T لدلالة الفروق.

عرض و مناقشة نتائج البحث.

بعدما قمنا بعملية فرز إجابات التلاميذ الثانويين على أسئلة كل من مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي و الاستبيان، انتقلنا مباشرة بعدها إلى عملية التحليل الإحصائي للمعلومات التي تمكنا من جمعها، كما بادرننا بمحاولة لتحليل و مناقشة النتائج التي تحصلنا عليها بناءً على مقارنة الاستنتاجات التي لمساها من خلال المستوى النظري مع التي توصلنا إليها عبر التحليل الإحصائي.

تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة).  
علي سمسوم - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

1- تحليل نتائج اختبار بالنسبة للمجموعة التي تمارس النشاطات البدنية و الرياضية:

جدول (3): يبين درجات التوافق النفسي (للممارسين)

مجموع الدرجات الكلية لكل قسم	أقسام التوافق النفسي
501	أ
494	ب
495	ج
484	د
504	و
495	م
2972	المجموع الكلي

جدول (4): عرض نتائج الاختبار حسب التوافق النفسي

مستوى التوافق النفسي	التكرار	%
مرتفع [ 90 - 74 ]	28	70%
متوسط [ 73 - 46 ]	07	17.5%
ضعيف [ 45 - 0 ]	05	12.5%
المجموع	40	100%

تحليل و مناقشة .

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن نسبة 70% من التلاميذ تواقفهم النفسي مرتفع في حين نجد نسبة 17.5% من التلاميذ تواقفهم النفسي متوسط أما نسبة قارة من التلاميذ والمقدرة بـ 12.5% كان تواقفهم النفسي ضعيف المستوى.

لقد حصل معظم التلاميذ على درجات جيدة في النواقي النفسي حيث يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الذاتي أو الشخصي و هذا يدل على:

القسم الأول (أ): و هو خاص باعتماد التلميذ على نفسه فقد حصل كل التلاميذ على درجات

مرتفعة أي أنه لديهم رغبة عالية و ميل نحو القيام بالأعمال التي يرغبون فيها دون أن يطلب منهم ذلك ودون أن يلجأوا إلى أصحابهم و أصدقائهم في تقرير ما يرونه صائبا، كذلك اعتمادهم على أنفسهم و تحمل مسؤولياتهم، و ليس لديهم مشاكل فيما يخص اتصالهم بالآخرين و التعرف عليهم.

القسم الأول (ب) : و الخاص بإحساس التلميذ بقيمته، و قد تحصلوا على درجات مرتفعة و

هذا دليل على أنهم يشعرون بتقدير الآخرين لأفكارهم من خلال الاعتقاد الذي يحملونهم عنهم، بالإضافة إلى إحساسهم بحب الآخرين من خلال المعاملة التي يلقونها منهم، وهذا ناهيك عن تقديرهم الكبير لذاتهم و أنهم قادرون على تحقيق النجاح في صلهم حينما يكبرون.

القسم الأول (ج): و الخاص بخلو التلاميذ من الأعراض العصبية، و قد تحصلوا على

درجات مرتفعة و هذا دليل على أنهم لا يشعرون بأي أعراض كصعوبة النوم و الشعور بالتعب في معظم الأحيان، و نسيان ما يقرؤون، و صعوبة سماع الآخرين عندما يتكلمون.

القسم الأول (د): الخاص بشعور المراهق بحريته، و قد تحصلوا على درجات مرتفعة أي

يشعرون بأنهم قادرون على توجيه سلوكهم و أن لهم الحرية في أن يقوموا بالأعمال التي يرغبون فيها، و لهم الحرية في اختيار ما يناسبهم في الحياة اليومية.

تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 – 18 سنة).  
علي سمسوم - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

القسم الأول (و): والخاص بشعور المراهق بالانتماء حيث نجد أن كل التلاميذ حصلوا على

درجات مرتفعة، فهم لا يشعرون بأنهم مهمشون، منعزلون عن بقية التلاميذ فهم على دراية بان لهم القابلية وسط اهلهم و اصدقائهم في الدراسة.

القسم الأول (م): و الخاص بتحرير المراهق من الميل إلى الإنفراد و قد حصلوا على

درجات مرتفعة و هذا دليل على تحرر معظم التلاميذ من الميل إلى الإنفراد أي أنهم لا يحبون الانعزال و الانطواء على أنفسهم ، يحبون حضور الحفلات و كل ما له صلة بالنواحي الاجتماعية.

جدول (5): يبين درجات التوافق الاجتماعي (للممارسين)

مستوى التوافق الاجتماعي	التكرار	%
مرتفع [ 90 - 74 ]	23	57.5%
متوسط [ 73 - 46 ]	09	20%
ضعيف [ 45 - 0 ]	09	22.5%
المجموع	40	100%

جدول(6): عرض نتائج الاختبار حسب التوافق الاجتماعي

مجموع الدرجات الكلية لكل قسم	أقسام التوافق الاجتماعي
448	أ
453	ب
447	ج
455	د
439	و
466	ز
2708	المجموع الكلي

تحليل و مناقشة :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 57.5% من التلاميذ لهم مستوى مرتفع في التوافق الاجتماعي في حين نجد أن نسبة 20% توافقهم الاجتماعي متوسط المستوى أما نسبة 22.5% فإن مستواهم ضعيف في توافقهم الاجتماعي.

إن معظم التلاميذ حصلوا على درجات مرتفعة في توافقهم الاجتماعي حيث يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الاجتماعي و هو يتضمن النواحي التالية:

القسم الثاني (أ): وهو خاص بالحرارة، المراهق بالمستويات الاجتماعية لقد تحسنا، التلاميذ على درجات مرتفعة، إذا فهم مدركون تماما لواجباتهم و حقوقهم على الآخرين و يشعرون بروح الجماعة و هذا ما يجعلهم يتنازلون عن بعض رغباتهم لمصلحة الجماعة.

القسم الثاني (ج): و الخاص بتحرر التلاميذ من الميول المضادة للمجتمع، فقد حصلوا على درجات مرتفعة و هذا دليل على أنهم لا يميلون إلى الشجار مع الآخرين و التصادم فيما بينهم

تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة).  
علي سمسوم - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

إلى آفة الأسباب و لا يسعون إلى إشباع حاجاتهم على حساب زملائهم، و يميلون إلى الإنصاف في المعاملات اليومية.

القسم الثاني (د): و الخاص بعلاقة التلميذ بأسرته فقد تحصل معظم التلاميذ على درجات جيدة أي أن علاقتهم بأسرهم جيدة من خلال المعاملة التي يلقونها، و شعورهم بالأمن و احترام الأسرة لهم و فضائهم أوقات ممتعة في كنف أسرهم.

القسم الثاني (و): و الخاص بعلاقة التلاميذ في المدرسة، فقد تحصل معظم التلاميذ على درجات جيدة و هذا دليل على تميز العلاقة بالطيبة سواء مع زملائهم أو أساتذتهم.

القسم الثاني (م): والخاص بعلاقة التلاميذ في البيئة المحيطة، ولقد حصلوا على درجات مرتفعة و هذا دليل على أنهم يمتلكون علاقات جيدة و طيبة مع محيطهم خاصة جيرانهم و هذا من خلال الشعور بالسعادة من خلال التعامل معهم.

2- تحليل نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعة التي لا تمارس النشاطات البدنية والرياضية:

المجدول (7): يبين درجات التوافق النفسي (غير ممارسين)

مجموع الدرجات الكلية لكل قسم	أقسام التوافق النفسي
412	أ
411	ب
400	ج
402	د
415	و
413	م
2453	المجموع الكلي

الجدول(8): نتائج الاختبار حسب مستوى التوافق النفسي

مستوى التوافق النفسي	التكرار	%
مرتفع [ 90 – 74 ]	05	12.5%
متوسط [ 73 – 46 ]	31	77.5%
ضعيف [ 45 – 0 ]	04	10%
المجموع	40	100%

تحليل و مناقشة:

نلاحظ من خلال النتائج المدونة أن نسبة متوسطى التوافق النفسي كبيرة جدا و المقدره بـ 77.5% أما نسبة 12.5% فكان توافقهم النفسي مرتفع المستوى في حين نجد نسبة 10% توافقهم النفسي ضعيف المستوى.

لقد تحصل معظم التلاميذ على درجات متوسطة في التوافق النفسي، حيث يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الذاتي و الشخصي و هذا دليل على:

القسم الأول (أ): و خاص باعتماد التلميذ على نفسه، حيث حصل معظم التلاميذ على درجات متوسطة مما يبين أن قدراتهم متوسطة في القيام بالأعمال المطلوبة منهم أو يمتازون بالتردد في القيام بأعمالهم، أضف إلى ذلك محدودية قدراتهم في الاعتماد على أنفسهم و تحمل مسؤولياتهم.

القسم الأول (ب): و الخاص بإحساس التلاميذ بقيمتهم و قد تحصل معظم التلاميذ على درجات متوسطة و تدل على تقدير الآخرين لهم و إحساسهم بقيمتهم بالإضافة إلى أنهم ليسوا من المقربين و المحبوبين جدا للآخرين، فهم يرون دائما أنهم أقل قدرة و حبا و اهتماما مقارنة بزملائهم الآخرين.

تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة).  
علي سمسوم - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

القسم الأول (ج): و الخاص بخلو التلاميذ من الأعراض العصبية، فقد تحصل معظم التلاميذ على درجات متوسطة و هذا دليل بأن لديهم مشاكل في النوم و الشعور بالتعب في معظم الأحيان و نسيان ما يقرؤونه و يجدون صعوبة في سماع الآخرين حين يتكلمون و هذا على سبيل المثال بالنسبة للأعراض العصبية.

القسم الأول (د): و الخاص بشعور التلميذ بحرية، و قد تحصل معظم التلاميذ على درجات متوسطة و هي دليل على أنهم لا يشعرون بالحرة في تصرفاتهم و سلوكياتهم، وأنهم ليست لهم الحرية الكاملة في اختيار ما يروونه مناسباً في حياتهم اليومية.

القسم الأول (و): و الخاص بشعور التلاميذ بالانتماء حيث نجد أن معظم التلاميذ تمسكوا على درجات متوسطة فهم يشعرون في غالب الأحيان بأنهم مهمشين و منعزلين مقارنة بزملائهم.

القسم الأول (م): و الخاص بتحرير التلميذ من الميل إلى الانفراد حيث تحصل معظم التلاميذ على درجات متوسطة، فهم يشعرون بالتحرر من الميل إلى الانفراد و العزلة، ولهم رغبة جامحة في الاعتزال عن بقية زملائهم و هذا للمناسبة السجدة اتجه محيطهم الخارجي لهذا يفضلون الاعتزال و الانطواء و البقاء في عالمهم الخاص.

جدول (9): يبين درجات التوافق الاجتماعي (غير ممارسين)

مجموع الدرجات الكلية لكل قسم	أقسام التوافق الاجتماعي
439	أ
431	ب
417	ج
419	د
411	و
421	م
2538	المجموع الكلي

جدول(10): عرض نتائج الاختبار حسب التوافق الاجتماعي

مستوى التوافق الاجتماعي	التكرار	%
مرتفع [ 90 - 74 ]	07	%17.5
متوسط [ 73 - 46 ]	24	%60
ضعيف [ 45 - 0 ]	09	%22.5
المجموع	40	%100

#### تحليل و مناقشة:

من خلال النتائج المتونة في الجدول نلاحظ أن معظم التلاميذ تحصلوا على درجات متوسطة في توافقهم الاجتماعي، حيث يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الذاتي و هو يتضمن النواحي التالية:

القسم الثاني (أ): وهو خاص باعتراف التلميذ بالمستويات الاجتماعية لمعظم التلاميذ لا يعطون للجماعة أهمية كبيرة فأحيانا يتنازلون عن رغبتهم لصالح الجماعة و أحيانا أخرى يكون العكس.

القسم الثاني (ب): خاص باكتساب المهارات الاجتماعية فقد تحصل معظم التلاميذ على درجات متوسطة في اكتساب هذه الأخيرة، بحيث لا يجدون سهولة تامة في تكوين صداقات على زملائهم.

القسم الثاني (ج): خاص بتحرر التلميذ من المضاد للمجتمع، فقد تحصلوا على درجات متوسطة في الميل إلى الشجار و التعصب لأفكارهم، و عصيان الأوامر و عدم القيام في بعض الأحيان بواجباتهم.

تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة).  
علي سمسوم - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

القسم الثاني (د): والخاص بعلاقة التلميذ بأسرته، و قد تمسك على درجات متوسطة و هذا ما يبين أن علاقته بأسرته ليست جيدة و لهم شعور متوسط في الإحساس بالأمن الذاتي و الاحترام من طرف أسرهم.

القسم الثاني (و): والخاص بعلاقة التلميذ في المدرسة و قد تحصلوا على درجات متوسطة و هذا يعكس العلاقة التي تجمعهم بزملائهم و أساتذتهم و هذا يجعلهم يبذلون جهودا إضافية في سبيل تحسين و توطيد هذه العلاقة.

القسم الثاني (م): والخاص بعلاقة التلميذ بالبيئة المحلية حيث أن شعورهم متوسط في تكيفهم مع المحيط الخارجي.

و بصفة عامة: التلاميذ الذين يمارسون النشاطات البدنية والرياضية لديهم توافق نفسي و اجتماعي مرتفع المستوى عكس التلاميذ الذين لا يمارسون هذه الأنشطة حيث توافقهم النفسي الاجتماعي متوسط و للتأكد أكثر من الفرق الموجود بين المجموعتين نقوم باختبار T لدلالة الفروق:

الجدول (11): يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم T للتوافق النفسي

للمجموعتين:

التوافق النفسي						
العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموع الأولي	74.30	9.29	2.79	2.00	78	0.05
المجموع الثانية	67.60	11.77				

المجموعة الأولى يساوي 9.29 أما المجموعة الثانية فهو 11.77 أما قيمة T المحسوبة تساوي 2.79 و هي أكبر قيمة من قيمة T المجدولة و المقدرة بـ 2.00 و عند درجة الحرية 78 و مستوى الدلالة 0.05 و معنى ذلك أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية من حيث التوافق النفسي بين المجموعة التي تمارس الأنشطة الرياضية و المجموعة التي لا تمارس هذه الأخيرة.

الجدول (12): يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم T للتوافق

الاجتماعي للمجموعتين:

التوافق الاجتماعي						
العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموع الأولى	67.70	10.11	2.62	2.00	78	0.05
المجموع الثانية	63.45	12.33				

تحليل ومناقشة:

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى، بلغ 67.70 أما في المجموعة الثانية بلغ 63.45 أما بالنسبة للانحراف المعياري فنجد عند المجموعة الأولى يساوي 10.11، أما المجموعة الثانية فهو 12.33 أما قيمة T المحسوبة تساوي 2.62 و هي أكبر قيمة من قيمة T المجدولة و المقدرة بـ 2.00 و عند درجة الحرية 78 و مستوى الدلالة 0.05 و معنى ذلك، أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية من حيث التوافق الاجتماعي بين المجموعتين.

3- الاستنتاج العام:

على ضوء النتائج المتحصّل عليها من خلال عرض و مناقشة نتائج مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي على التلاميذ و كذا الاستبيان الموجه إلى الأساتذة، توصلت إلى الاستنتاجات التالية:

تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة).  
علي سمسوم - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

توما: إذا إلى أن هناك اختلافا في الدرجات المتحصل عليها من طرف التلاميذ من حيث توافقه النفسية والاجتماعية بحيث تحصلت المجموعة التي تمارس الأنشطة الرياضية التربوية على درجات مرتفعة أما المجموعة التي لا تمارس الأنشطة الرياضية أي المغيبة من حصة التربية البدنية والرياضية فكانت درجات توافقه النفسية والاجتماعية متوسطة. حيث أن التلميذ الذي تكون له درجات عالية من التوافق النفسي يشعر بالأمن الذاتي والشخصي من خلال اعتماده على نفسه وإحساسه بقيمته وخلوه من الأعراض العصبية وشعوره بحريته في توجيه سلوكياته وتصرفاته وشعوره بالانتماء وتحرره من الميل إلى الانفراد والانعزال عكس التلاميذ الذين لا يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية فهم يتحصلون على درجات متوسطة فإنهم يشعرون بالضعف اتجاه أمنهم الذاتي أو الشخصي، في حين نجد كذلك التلاميذ الذين حازوا على درجات عالية من التوافق الاجتماعي فإتهم لا يشعرون بالأمن الاجتماعي من خلال اعترافهم بالمستويات الاجتماعية واكتساب للمهارات الاجتماعية وتحررهم من الميول المضادة للمجتمع واتسام عائلتهم الأسرية والمدرسية والمحيط الخارجي بالطيبة والموثوقية عكس التلاميذ الذين لا يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية والذين حصلوا على درجات متوسطة فإنهم غير مطمئنين في شعورهم بالأمن الاجتماعي.

إن تطبيق اختبار T لدلالة الفروق سمح لنا بمعرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية من حيث التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي وكذا التوافق العام لصالح المجموعة التي تمارس الأنشطة البدنية والرياضية وهذا أفضى إلى أن الفرضية الجزئية الأولى والثانية تحققت وهذا يبين بوضوح أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في مرحلة المراهقة ومدى أهميتها في تحقيق توافق نفسي اجتماعي .

#### 4- الاقتراحات والتوصيات:

- إيماناً منا بأهمية ممارسة النشاطات البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها ارتأينا ان نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات:

- إعطاء أهمية بالغة لممارسة الأنشطة الرياضية التربوية باعتبارها مهمة جدا في تنمية مختلف جوانب شخصية التلميذ.

- يجب الاهتمام بتكوين الأساتذة وهذا فيما يخص علم النفس التربوي

- بحث الأستاذة على فصح المجال للتلاميذ للتعبير بحرية و إبداء الرأي و الأخذ بأفكارهم وتحقيق المساواة في التعامل معهم والعدل بينهم ومساعدتهم على حل مشاكلهم وتوفير جو تعليمي تفاعلي مناسب يزيد من قدرة التلميذ على التركيز داخل القسم كما يشعره بالانتماء والرضا.

- ينبغي على الأستاذ كذلك أن يعتبر التلميذ وحدة بيولوجية نفسية اجتماعية له حاجاته الخاصة وميولاته ودوافعه واتجاهاته ورغباته ينبغي إشباعها وتحقيقها له.

- يجب على الأسرة أن توفر الجو الملائم للتلميذ بمساعدته على فهم نفسه وحل مشاكله والتفاهم مع بيئته ومدرسته والحد من الدخول في نزاعات ومشاجرات.

- لا بد من مساعدة التلميذ على التخطيط لمستقبله والاعتماد على نفسه وهذا لا يقتصر على الأستاذ فقط وإنما هو دور الجميع لذلك لا بد من الالتفات حول التلميذ حتى نتطلع إلى جيل في المستقبل يحمل الراية ويبني بسواعده هذا الوطن ويساهم في تنميته وتطوره.

المراجع و المصادر:

المراجع باللغة العربية:

- 3- أحمد الحماسي، أمين أنور الخولي، أسس بناء البرامج التربوية الرياضية، دار الفكر العربي سنت 1990.
- 4- أمين أنور الخولي، أسس بناء البرامج الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1990.
- 5- حسين عبد الحميد، أحمد رشوان، الطفل دراسة في علم الاجتماع النفسي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية ط4 سنت 2007.
- 6- شاذلي عبد الحميد محمد، الواجبات المدرسية و التوافق النفسي، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، المكتبة الاجتماعية، الإسكندرية 2001.
- 7- عباس محمود عوض، الموجز في الصحة النفسية، دار المعارف، القاهرة 1977.
- 8- عباس محمود عوض، دراسة عملية اختبار التوافق العام و المهني، دار المعرفة 1982.
- 9- عبد الحميد عبد اللطيف، الصحة النفسية و التوافق، دار النهضة العربية، بيروت 1988.

تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة).  
علي سمسوم - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

- 10- عبد الرحمن المرصوي، سيكولوجية الطفولة و المراهقة، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ط1 1997.
  - 11- عبد الرحمن العيسوي، في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت 1992.
  - 12- عمر محمد القومي الشيباني، تطور النظريات و الأفكار التربوية 1981.
  - 13- فرج عبد القادر طه، سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج، دراسة نظرية و ميدانية في النوااق المهني و الصحة النفسية، مكتبة الخالجي، القاهرة 1980.
  - 14- كمال إبراهيم مرسى، مدخل إلى الصحة النفسية، دار القلم، الكويت، ط3 سنة 1997.
  - 15- كمال النموسي، علم النفس و دراسة التوافق، بيروت، دار النهضة ط1 سنة 1991.
  - 16- محمد عاطف غوث، التوافق و الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية الاسكندرية 1989.
  - 17- محمد عبد الطاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية 1994.
  - 18- محنت عبد الحميد عبد اللطيف، الصحة النفسية و التفوق الدراسي، دار النهضة العربية، بيروت 1990.
  - 19- نوال محمد عطية، علم النفس و التكيف النفسي الاجتماعي، دار القاهرة للكتاب ط1 2001.
- قائمة المجلات:

نصرالدين جابر(1998)، التكيف كعامل أساسي في ائزان الشخصية، عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس و علوم التربية (27-26-25 ماي 1998)، منشورات جامعة الجزائر.

المرجع باللغة الفرنسية:

- 1- Edgar Hill, Raymond Thomas et Gosé cama, manuel de l'éducation sportif, Edition Vigot, paris 1985.
- 2- Mustapha Haddad, éducation et changement socio-culturels, Hydra, Alger 1992.
- 3- NASH.jay.B. physical education, interpretation and objective, NY 1948, -A.Stor.UCL
- 4- Laivée (S), le fonctionnement cognitive de l'adolescent déclinquent these doctorat, Canada 1976.