

## دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق

أ.بن يحي أسامة

جامعة أحمد بوقرة بومرداس

مقدمة:

إن كل ما نفعله أو نمارسه في حياتنا اليومية ما هو إلا رغبة ملحة تنطلق من دواخلنا باتجاه الآخرين بغية إحداث أعلى درجة من التقارب و أقل ما يمكن من التباعد، هذه الدوافع التي تنطلق من داخلنا تبحث عن المسلمات الإنسانية التي جبل الإنسان عليها و طرحها على أرض الواقع بإشارات تفهم على أنها رغبة في التواصل أو التفاعل الوجداني لذا ما نقوم به من أنشطة مباشرة مع الناس و ما نبديه من أنماط من السلوك تجاه الآخرين هي إشباع لحاجتنا النفسية و حتى العضوية، إننا في ذلك نتعامل مع المواقف و أمور و الحاجات و الأشياء بما يكفل لنا حق استمرارنا في البقاء أسوياء على تواصل مع الآخرين إننا نتعامل بهذه الأساليب للتعرف و التحدث و صد المخاطر و مواجهة التهديدات و معالجة المشكلات التي تعترى البعض منا بغية حلها، إنها عملية يسميها علماء النفس بالتوافق، و التوافق عملية مستمرة و موصولة فلا تكاد تخلو لحظة من حياتنا من عملية التوافق و تعد المراهقة السن العاصفة في حياة الفرد و هي فترة انقلابية في الحياة فهم يعيشون المراهقة بسعادة نسبية و إحساس بالمرح، أما بالنسبة الكبيرة منهم فهم يتميزون بالنمو المضطرب الدافق و لديهم معاناة و مشكلات أكثر من الآخرين و هم يميلون إلى الغضب و الاندفاع السريع بقوة و يلجؤون إلى العنف في الأزمات فتنتابهم ثورات انفعالية حادة و هم بحاجة إلى التوجيه و الإرشاد النفسي المستمر و بشكل مكثف مع التدعيم و الإثابة و أحيانا كثيرة إلى العقاب كما أن النشاط البدني الرياضي يعد أحد أهم الوسائل التي يمكن للمجتمع أن يسخرها في سبيل الوصول بالمراهق إلى تحقيق الصحة النفسية

مشكلة الدراسة:

تمثل المراهقة محلة حرجة في حياة كل فرد نظرا لما تحمله من اندفاعات مرفولوجية و توترات انفعالية، كما تتميز هذه الفترة من حياة الفرد بكثرة المشاكل النفسية و الاجتماعية و التي غالبا ما تعكر عليه صفو حياته و بصفة عامة فالشباب المراهق في هذه المرحلة من حياته يحتاج إلى معرفة ذاته و إلى تنميتها كما يحارب لإشباع رغباته و وصول أهدافه و تحقيق استقراره الداخلي، فإذا تمكن من ذلك فإنه سيمكنه من التمتع بالصحة النفسية الجيدة طيلة حياته و هذا ما يسعى إليه النشاط الرياضي بمفهومه الحديث فلم يعد مجرد نشاط جسمي حركي يستهدف تقوية العضلات و البنية الفزيولوجية للجسم، بل ترقى عن ذلك بسعيه إلى تحقيق النمو من جميع النواحي الجسمية منها و الوجدانية و الخلقية و النفسية و

الروحية و الاجتماعية و العقلية، بما يكفل له تكوين شخصية متزنة و متكامل و لعل سوء التوافق النفسي و الاجتماعي الذي يعاني منه المراهقون في أيامنا هذه له ما يبرره قياسا لحجم المؤثرات المادية و التربوية و الاجتماعية المتسببة فيه إلا أن الممارس للنشاط البدني الرياضي لا شك يستفيد منه نفسيا و اجتماعية نظرا للنمو المنظم من النواحي الجسمية و النفسية و العقلية. و الاجتماعية و التي تعتبر المقومات الأساسية لبناء الشخصية المتزنة و محاولة منا لمعرفة الدور الحقيقي الذي تلعبه ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المراهقين قمنا بوضع الإشكالية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاطات البدنية الرياضية و المراهقين غير الممارسين في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي؟

**فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين لنشاطات بدنية رياضية في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لصالح الممارسين

**الفرضيات الجزئية:**

- توجد فروق بين المراهقين الممارسين و الغير ممارسين لنشاطات بدنية رياضية فيما يخص الاعتماد على النفس لصالح الممارسين

- توجد فروق بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاطات البدنية رياضية فيما يخص الإحساس بالقيمة الذاتية لصالح الممارسين

- توجد فروق بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاطات البدنية رياضية فيما يخص التحرر من الميل للانفراد لصالح الممارسين

- توجد فروق بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاطات البدنية رياضية فيما يخص اكتساب المهارات الاجتماعية لصالح الممارسين

- توجد فروق بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاطات البدنية رياضية فيما يخص علاقاتهم الطيبة بأسرهم لصالح الممارسين

- توجد فروق بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاطات البدنية الرياضية فيما يخص التحرر من السلوكات المعادية للمجتمع لصالح الممارسين

#### أهمية الدراسة:

إن دراسة التوافق النفسي و الاجتماعية لدى فئة المراهقين من المجتمع يعد موضوعا مهما مهما يوجب على الباحثين في ميدان علم النفس الاجتماعي الاهتمام به، و ذلك نظرا لخصوصية هذه المرحلة من حياة الفرد و التي تتميز بكثرة اضطراباتها الانفعالية و انحرافات السلوكية و من هنا كان لزاما على الباحثين معرفة أسبابها و سبل التخلص منها كي يستفاد منها في توجيه هذا المراهق حتى يتمكن من اكتساب صحة نفسية متينة و شخصية قوية يستطيع من خلالها مجابهة مشاكل الحياة التي تنتظره و من هنا جاءت أهمية بحثنا في هذا التعرف على أثر ممارسة النشاطات البدنية الرياضية بأنواعها في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المراهق، و الذي من شأنه أن ينعكس إيجابا على صحته النفسية من جهة و العقلية من جهة أخرى كمساهمة متواضعة من الباحث في توضيح سبل ممكنة يتسنى للمراهق أن يسلكها من أجل التمتع بحياة أقل اضطرابا و أكثر استقرارا

#### أهداف الدراسة:

يمكننا تلخيص الأهداف التي نسعى إليها من خلال بحثنا في النقاط التالية:

- إيضاح الأهمية التي يكتسبها التوافق النفسي و الاجتماعي في حياة المراهق
- معرفة مدى تأثير ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المراهق
- إبراز الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء الشخصية القوية و المتزنة لدى المراهق

#### تحديد مفاهيم الدراسة:

#### النشاط البدني و الرياضي:

إن النشاط البدني الرياضي حسب "عمر و بدران" هو ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية، فردي أو جماعي وفقا لقوانين و قواعد محددة بحيث يحدث تغيرات بدنية، عقلية و نفسية و اجتماعية تمكنه من التكيف مع أقرانه و البيئة المحيطة به و عرفه كل من "محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان" بأنه أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة و

متزنة كما يذهب "محمد محمد الحماحمي" إلى تعريفه بأنه تلك الأنشطة الرياضية التي تساعد على تحقيق التوازن النفسي و تقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل

### التوافق:

إن التوافق حسب "موسى" هو العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه و بين نفسه من جهة و بينه و بين البيئة من جهة أخرى، كما يعف بأنه مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته و حل صراعاته و مواجهة مشكلاته من إشباع و إحباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء و الانسجام و التناغم مع الذات و مع الآخرين في الأسرة و في العمل و في التنظيمات التي ينخرط فيها و بذلك كان مفهما إنسانيا

### التوافق النفسي:

و يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا ارتضاء متزنا، و لا يعني ذلك الخلو من الصراعات النفسية إذ لا يخلو الإنسان أبدا من هذه الصراعات و إنما تعني القدرة على حسم هذه الصراعات و التحكم فيها بصورة مرضية و القدرة و القدرة على حل المشاكل حلا إنشائيا إيجابيا بدلا من الهروب منها و التمويه عليها

### التوافق الاجتماعي:

حسب محمود الزيايدي فهو القدرة على إقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين مثمرة و ممتعة تتسم بقدرة الفرد على الحب و العطاء من ناحية، و القدرة على العمل الفعال المنتج الذي يجعل من الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي من جهة أخرى فهو مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج قد وصل إليها الفرد 56

### المراهقة:

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام هو مراهق أي قارب الاحتلام، و رهقت الشيء رهقا أي قربت منه. و المعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج و الرشد 57.

أما المراهقة في علم النفس فتعني الاقتراب من النضج الجسمي، العقلي، النفسي و الاجتماعي، و لكنه لا يصل إلى اكتمال النضج التام إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى عشر سنوات 58

### مجالات الدراسة:

المجال المكاني: قام الباحث بإجراء الدراسة الميدانية على مستوى بعض ثانويات شرق الجزائر العاصمة و قد شكلت كل من:

ثانوية 621 مسكن بالكاليتوس

ثانوية محمد هجرس بالمحمدية. ثانوية بوسعيد بالحرش. ثانوية مسعودة جيدة بالشرابية. ثانوية العمراني بسيدي موسى. ثانوية جنان مبروك ببوروية. و ثانوية المرجة 2 ببراقى

المجال الزمني: إستمرت الدراسة الميدانية التي قام بها الباحث لمدة 3 أشهر و ذلك ابتداء من شهر أكتوبر 2007 و إلى غاية شهر جانفي 2008

**إجراءات الدراسة:**

**منهج الدراسة:**

يحدد منهج البحث في إطار أبعاد طبيعة المشكلة و أهدافها و لقد لخص "حنا و آخرون" ذلك بقولهم: تختار المشكلة منهج بحثها و قد تختار المشكلة المراد دراستها أكثر من منهج وفق طبيعتها و تحديد أبعادها 59 و لذلك فقد احتجنا في دراستنا هذه إلى استعمال منهج علمي يتماشى و الأهداف التي وضعناها و عليه فقد لجأنا إلى استعمال المنهج الوصفي و الذي رأينا أنه ملائم لطبيعة هذه الدراسة

**متغيرات الدراسة:**

المتغير المستقل: و يعرف بأنه ذلك المتغير الذي يفسر الظاهرة محل الدراسة و يعتبر السبب الافتراضي للمتغيرات التابعة. 60 و يطلق على هذا النوع من التغيرات إسم العوامل المثيرة و هذا المتغير هو الذي يعتبره الباحث المؤثر الرئيسي في الظاهرة أو السلوك الذي يلاحظه أو يدرسه و يسمى هذا المتغير أيضا أيضا بالمتغير التجريبي لأن الباحث يخضعه للتجريب عن طريق تغييره لمعرفة مدى تأثيره 61

و يتمثل في دراستنا هذه في النشاط البدني الرياضي بصفة عامة و قد شمل 4 نشاطات رياضية جماعية و 4 نشاطات رياضية أخرى فردية

المتغير التابع: و يعرف بأنه المتغير الذي يرغب الباحث عادة في شرحه هو السبب الافتراضي أو الناتج المتوقع من المتغيرات أو المتغيرات المستقلة 62

و يسمى هذا النوع من المتغيرات بمتغير الاستجابة و هو ما ينتج من أثر للمتغير المستقل أي أن قيمة المتغير تتغير وفقا لقيمة المتغير المستقل 63 و يتمثل في دراستنا هذه في التوافق النفسي و الاجتماعي للمراهق

## الدراسة الاستطلاعية:

قبل التطبيق النهائي لأدوات البحث كان لازماً علينا القيام بمحاولة أولية بغرض التعرف على ميدان البحث، وكذا التعرف على مختلف العراقيل والصعوبات التي قد تعترضنا أثناء بحثنا لمحاولة التخلص منها أو على الأقل التخفيف من تأثيرها و على إثرها قمنا بالتقدم من بعض المراهقين على مستوى بعض المؤسسات التربوية لشرق العاصمة حيث شملت كل من ثانوية 621 مسكن بالكاليتوس و ثانوية مسعودة جيدة بالشراربة و قد كان الهدف من اللجوء إلى المؤسسات التربوية هو تسهيل عملية البحث فقط و قد سمحت لنا هذه العملية بتحقيق ما يلي:

- التقرب من المراهقين أفراد مجتمع الدراسة أكثر

- التعرف على مختلف النشاطات الرياضية التي يمارسها المراهقون الفردية منها و الجماعية

- التعرف على مدى إمكانية المراهقين في التجاوب مع الأسئلة المطروحة و مدى فهمهم لها

- كما سمحت لنا الدراسة الاستطلاعية بقياس ثبات أداة البحث و المتمثلة أساساً في استمارة الاستبيان و هذا بتوزيع الأسئلة على عينة من المراهقين ثم إعادة توزيعها عليهم بعد 15 يوماً من التوزيع الأول

## أدوات الدراسة:

في إطار قيامنا بإجراء هذه الدراسة و بغرض الوصول إلى معرفة مدى وجود فروق بين المراهقين الممارسين للنشاطات البدنية الرياضي و المراهقين الغير ممارسين في زيادة التوافق النفسي و الاجتماعي قمنا بتصميم أداء إحصائية من أجل جمع البيانات و المعلومات ألا و هي الاستبيان و يعرف الاستبيان بأنه سلسلة من الأسئلة أو المواقف التي تتضمن بعض الموضوعات النفسية أو الاجتماعية أو التربوية أو البيانات الشخصية و يطبق على الأشخاص و المجموعات بهدف الحصول على بيانات خاصة بهم أو بعض المشكلات التي تواجههم و قد يستعمل في بعض الأحيان لأهداف تشخيصية أو قياس بعض سمات الشخصية و قد اشتملت استمارة الاستبيان على 30 سؤالاً مقسمة إلى 6 محاور لكل محور 5 أسئلة

و كانت الأسئلة موجهة على النحو التالي:

الأسئلة 1،2،3،4،5 خاصة بالمحور الأول و تعلق بمستوى الاعتماد على النفس

الأسئلة 6،7،8،9،10 خاصة بالمحور الثاني و تعلق بالإحساس بالقيمة الذاتية

الأسئلة 11،12،13،14،15 خاصة بالمحور الثالث و تعلق بمدى التحرر من الميول للانفراد

الأسئلة 16،17،18،19،20 خاصة بالمحور الرابع و تتعلق باكتساب المهارات الاجتماعية

الأسئلة 21،22،23،24،25 خاصة بالمحور الخامس و تتعلق بعلاقات الأسرة

الأسئلة 26،27،28،29،30 خاصة بالمحور السادس و تتعلق بالتححرر من السلوكات المضادة للمجتمع

#### عينة الدراسة:

تستعمل العينة عادة في البحوث و الدراسات بغرض الوصول إلى الحقائق الخاصة بالمجتمع الذي سحبت منه و لذلك فلا بد من أن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة تمثيلا حقيقيا و دقيقا و ذلك حتى يتسنى للباحث تعميم النتائج التي تحصل عليها على المجتمع بأكمله أما بالنسبة لدراستنا هذه فقد شملت عينتنا الكلية 160 مراهق و مراهقة تراوحت أعمارهم بين 15 و 19 سنة قسمت العينة الكلية إلى مجموعتين متساويتين حيث أن 80 منهم يمارسون النشاطات البدنية الرياضية المختلفة الجماعية منها و الفردية بصفة مستمرة على مستوى الأندية المتخصصة بينما الـ 80 المتبقون فلا يمارسون أ] نشاط رياضي و اختيارنا لهذه العينة كان بطريقة عشوائية و ذلك كوننا لم نأخذ عددا من العوامل بعين الاعتبار كالجنس و المستوى الاجتماعي و الاقتصادي و بالتالي تكون فرص المفحوصين متكافئة في الإجابة

#### عرض و مناقشة النتائج:

#### مناقشة نتائج المحور الأول:

من خلال عرض و تحليل نتائج المحور الأول فإنه يتضح لنا أن فروق بين عيني المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في درجة الاعتماد على النفس و ذلك لصالح العينة الممارسة و يؤكد هذه النتائج قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة من الأسئلة 1،2،3،4،5 التي تم طرحها على المفحوصين و هذا إن دل على شيء فإنه يدل على وجود علاقة قوية بين ممارسة المراهق للنشاط البدني و زيادة مستوى الاعتماد على النفس لديه حيث بينت النتائج التي تم التوصل إليها على تفوق المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي على غير الممارسين في كل من تحمل المسؤولية و الثبات في اتخاذ القرارات و القدرة على حل المشاكل و مستوى الثقة في النفس إضافة إلى القدرة على توجيه السلوك و يرجع الباحث هذا التفوق على الدور الذي تلعبه البيئة الرياضية في تزويد المنخرط فيها بمختلف الخبرات و التي يبني من خلالها نظرة شاملة مما يمكن له أن يواجه في حياته اليومية فيتعلم من خلالها كيف يكون مسؤولا عن نتائجه و قراراته خلال المنافسة إضافة إلى مروره بخبرات التعبية و القيادة في الفريق الذي ينتمي إليه و كذا تعلمه إيجاد الحلول المناسبة لمواقف معينة أثناء مباراة من المباريات

و هذه العناصر حسب عبد الحميد محمد الشاذلي هي دلالات على مستوى الاعتماد على النفس 64 و يعتبر الاعتماد على النفس من المؤشرات الهامة الدالة على مستوى التوافق النفسي لدى الفرد، حيث أن الشخصية المتوافقة و المتمعة بالصحة النفسية لا بد و أن تتميز بمظهر الاعتماد على النفس 65 و عليه يمكن للباحث القول بصحة الفرضية الأولى و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي و المراهقين غير الممارسين فيما يخص الاعتماد على النفس لصالح المنافسين

### مناقشة نتائج المحور الثاني:

من خلال و تحليل نتائج المحور الثاني من الدراسة يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة المراهقين الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و المجموعة غير الممارسة له فيما يخص الإحساس بالقيمة الذاتية لصالح المراهقين الممارسين و يؤكد ذلك قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة لكل من الأسئلة 6،7،8،9،10 و المتعلقة بهذا المحور من الدراسة مما يدفعنا إلى القول بأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة المراهق للنشاط البدني الرياضي و زيادة إحساسه بقيمته الذاتية و كل ذلك من خلال إدراكه لقيمه بين الناس و مدى حبهم له و القبول الذي يلقاه لديهم و كذا قدرته على تحقيق أهدافه فكل هذه المؤشرات تدل على مدى إحساس بقيمته الذاتية و كل ذلك من خلال إدراكه لقيمه بين الناس و مدى حبهم له و القبول الذي يلقاه لديهم و كذا قدرته على تحقيق أهدافه فكل هذه المؤشرات تدل على مدى إحساس المراهق بقيمته الذاتية كما يذهب إلى ذلك عبد الحميد محمد شاذلي حيث يشرح معنا لإحساس بالقيمة الذاتي فيقول هو شعور الفرد بتقدير الآخرين له و أن يرويه قادرا على تحقيق النجاح و شعوره بأنه قاجر على القيام بما يقوم به غيره من الناس و أنه محبوب و مقبول من الآخرين 66 كما يذهب أمين أنور الخولي إلى القول بأن النشاط الرياضي يتيح للمراهق قدرا كبيرا من تحقيق الذات و تأكيدها من خلال مساحة عريضة من الأنشطة المتنوعة و المتباينة و التي تتيح فرص تنمية الإحساس بالقيمة الذاتية لديه بما يناسب مختلف القدرات و المهارات و التعرف و الاهتمامات 67

### مناقشة نتائج المحور الثالث:

من خلال عرض و تحليل نتائج المحور الثالث من الدراسة يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي و غير الممارسين فيما يخص التحرر من الميل للانفراد و ذلك لصالح الممارسين و قد تمكن الباحث من إثبات ذلك من خلال تعرضه إلى الاختلاف بين أفراد العينيتين في المؤشرات التي تدل على التحرر من الميل للانفراد و المتمثلة حسب عبد الحميد محمد شاذلي في التحرر من الميل للعزلة و الابتعاد عن الانسحاب و الانطواء و القدرة على الاختلاط بالناس إذ فالمراهق الممارس لنشاط الرياضي أكثر تحررا من الميل للانفراد من المراهق غير الممارس للرياضة و



باعتبار أن التحرر من الميل للانفراد من صفات الشخصية المتوافقة نفسياً يمكن القول بأن ممارسة الرياضة تساعد المراهق على زيادة توافقه النفسي و يؤكد عبد الفتاح دويدار أن مؤشرات توافق الفرد هو علاقته الاجتماعية مع الآخرين لأن الانطواء و الانعزال و البعد عن الناس دلالة قاطعة على عدم التوافق السليم و في هذا الصدد فإن عالم الاجتماع الشهير ابن خلدون يعتبر الإنسان كائن اجتماعي بطبعه و هو بذلك لا يمكنه العيش بمعزلة عن الناس 70 و في الأخير يمكن للباحث الحكم بصحة الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي و المراهقين غير الممارسين فيما يخص التحرر من الميل للانفراد لصال الممارسين

#### مناقشة نتائج المحور الرابع:

من خلال عرض و تحليل نتائج المحور الرابع فإنه يتضح لنا أن الفروق التي تم التوصل إليها بعد تفريغ جابات المفحوصين من الممارسين و غير الممارسين للرياضة حول الأسئلة المتعلقة باكتساب المهارات الاجتماعية ليست لها دلالة إحصائية و هذا ما لاحظناه بعد تطبيق اختبار كا<sup>2</sup> على النتائج المحصل عليها في كل من الأسئلة 16،17،18،19،20 إذ أن كل القيم التي تم حسابها كانت أصغر من القيمة المحدولة باستثناء نتيجة السؤال (20) فقط حيث كانت الفروق لصالح الممارسين للرياضة في مستوى القدرة على الحوار، و هذا ما يدل عموماً على عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة المراهق للنشاط البدني الرياضي و اكتسابه للمهارات الاجتماعية و مه ذلك لا يمكن نفي هذه العلاقة كلياً بل يمكن القول بأن الممارسة الرياضية تسمح بطريقة غير مباشرة في توطيد هذه المهارات و المحافظة عليها بينما تلعب الأسرة حسب الباحث الدور الرئيسي في تزويد المراهق بمختلف هذه المهارات و عليه يمكن للباحث القول بعدم صحة الفرضية الرابعة و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي و المراهقين غير الممارسين فيما يخص اكتساب المهارات الاجتماعية لصالح الممارسين

#### مناقشة نتائج المحور الخامس:

من خلال عرض و تحليل نتائج المحور الخامس من الدراسة يتضح لنا أن هناك فروق طفيفة بين عينتين مراهقتين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص العلاقات بالأسرة غير أن هذه الفروق ليس لها دلالة إحصائية و يظهر ذلك من خلال نتائج الجداول المتعلقة بشعور المراهق بالحب و الاحترام و التقدير و الأمن داخل الأسرة حيث أن القيم المحسوبة بتطبيق اختبار كا<sup>2</sup> على النتائج المحصل عليها من تفريغ إجابات المفحوصين عن الأسئلة كانت كلها أصغر من القيمة المحدولة مما يعني أن الفروق المحصل عليها ليست لها دلالة إحصائية بل تعود إلى عوامل أخرى غير الممارسة الرياضية و لعل أهم هذه العوامل هي التنشئة الاجتماعية السليمة للفرد داخل أسرته و كذا ثقافة الوالدين و

إحاطتهم بالطرق الصحيحة للتربية و هكذا يمكننا نفي الفرضية الخامسة و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص العلاقات الطيبة بالإرة لصالح الممارسين

#### مناقشة نتائج المحور السادس:

من خلال عرض و تحليل نتائج المحور السادس يتضح لنا أن هناك فروق بين عيني المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مدى التحرر من الميول المضادة للمجتمع و ذلك لصالح العينة الممارسة و يؤكد ذلك نتائج اختبار كا<sup>2</sup> الذي تم تطبيقه على البيانات المحصل عليها من الأسئلة 26،27،28،29،30 مما يدفعنا إلى الحكم بوجود علاقة وطيدة بين ممارسة الرياضة و التحرر من السلوكات المضادة للمجتمع و لقد تمكن الباحث من الوصول إلى هذه النتيجة من خلال تعرضه إلى بعض المؤشرات التي يعتبرها عبد الحميد شاذلي من السلوكات المضادة للمجتمع و هي الميل إلى التشاحن مع الآخرين أو الاعتراك معهم أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير أو إرضاء الرغبات على حساب الآخرين

و على العموم فإن هذه الميول تعتبر من خصوصيات مرحلة المراهقة حيث أن معظم الدراسات التي تناولت شخصية المراهق أشارت إلى أن المراهق في هذه المرحلة يمتاز بالميل إلى حب السيطرة و النزعة و الأنانية في الاستحواذ بالقوة على ما عند الغير أشارت من العدوان التي قد تبدو خلال سعيه إلى التحكم في موقف من المواقف غير النشاط البدني الرياضي يعتبر ميدان تتناقص فيه كل هذه الميول و حتى لا نقول أنها تزول فإن هذا الميدان الخصب من ميادين التربية يساعد المراهق على التقليل من كل هذه الميول لأنه خلال انخراطه فيما يتعلم طرقا بناءة في إشباع حاجاته و رغباته المختلفة دون أن يلجأ إلى العنف أو إساءة التصرف مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه و يوافق هذا الاستنتاج ما ذهب إليه أنور الخولي حيث يقول إن الأنشطة البدنية و الرياضية في إطار الفرق تقدم فرصا أفضل لفهم القيم الاجتماعية المقبولة كالصداقة و العشرة و الألفة الاجتماعية و الانضباط الاجتماعي و الامتثال و المسابرة لنظم المجتمع و معاييرها

#### إستنتاج عام:

من خلال إجراءنا للدراسة الميدانية و قيامنا بتحليل النتائج المحصل عليها و بعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة فقد خلصنا إلى نتيجة مفادها أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا كبيرا في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهق و بدرجة أقل في تحقيق التوافق الاجتماعي لديه حتى سمحت لنا الدراسة الميدانية بإثبات كل من الفرضية الأولى و الثانية و الثالثة و التي ينص كل منها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي و البدني و المراهقين غير الممارسين له فيما

يخص الاعتماد على النفس و الإحساس بالقيمة الذاتية و التحرر من الميل للانفراد لصالح الممارسين مع العلم أن هذه الجوانب الثلاث من العوامل الدالة على التوافق النفسي للفرد و هي تعد حسب عبد الحميد محمد الشاذلي من بين أقوى المؤشرات الدالة على التوافق النفسي لدى الفرد و من جهة أخرى فقد مكنتنا هذه الدراسة من نفي كل من الفرضيات الرابعة و الخامسة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي و المراهقين غير الممارسين فيما يخص اكتساب المهارات الاجتماعية و العلاقات الطبية بالأسرة لصالح الممارسين كما سمحت لنا بإثبات الفرضية السادسة و التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للرياضة في التحرر من السلوكات المضادة للمجتمع و هذا ما لا يوافق جزئياً النتائج التي توصل إليها البحث بوجليدة حسان في دراسته حيث توصل إلى نتيجة مفادها أنه لا توجد علاقة جوهرية بين ممارسة النشاطات الرياضية الجماعية و التحرر من السلوكات السلبية و كنتيجة نهائية لدراستنا هذه فيمكن القول بأن الفرضية العامة قد تحققت جزئياً حتى توصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني في تحقيق التوافق النفسي عند المراهق بيد أن الفروق الموجودة بينهم في تحقيق التوافق الاجتماعية ترجع إلى عوامل أخرى غير الممارسة الرياضية و في مقدمتها الأسرة مع ذلك فلا يمكن نفي الدور الذي تلعبه الرياضة بصفة كلية بل يمكن اعتبار دورها تكميلياً لما يتلقاه المراهق داخل الأسرة

#### اقتراحات:

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها من الدراسة يمكننا وضع الاقتراحات التالية:

- توجيه الأولياء إلى الأهمية التي تكتسبها الممارسة الرياضية في الحياة النفسية لأبنائهم الخاصة بالمراهقين منهم بالنظر إلى الاختلالات النفسية التي يمرون بها في هذه المرحلة في هذه المرحلة من حياتهم و الفرص التي يمكن للممارسة الرياضية توفيرها لهم في سبيل الوصول إلى تحقيق الراحة النفسية
- ضرورة اهتمام الآباء بتوجيهات أبنائهم نحو الممارسة الرياضية و مساعدتهم على الاخرائط في النوادي الرياضية المتخصصة و التي يمكن للمراهق من خلالها إشباع حاجاته و رغباته المختلفة بطريقة مقبولة إجتماعياً
- توجيه ال باحثين الى الاكثار من الدراسات و البحوث البحوث التي تدرس العلاقة بين الممارسة الرياضية و مختلف المشاكل النفسية التي يتعرض لها المراهق في هذه المرحلة الحساسة من حياته
- التطرق إلى دراسة مقارنة يتم خلالها التعرف على أي نوع من الرياضات هو الأكثر مساهمة في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المراهقة الجماعية منها أم الفردية

## قائمة المراجع:

1. إبراهيم عبد الرزاق أساسيات التربية البدنية، دار جرير للنشر و التوزيع عمان، 2006
2. أبو عطية، سهام درويش مبادئ الإرشاد النفسي، ط2، دار العلم للنشر و التوزيع، الكويت، 1988
3. أحمد عبد الله اللالح، مصطفى محمود أبو بكر، البحث العلمي، تعريفه، خطواته مناهجه المفاهيم الدالة، الدار الجامعية، 2002
4. أديب الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، الدار الجامعية للنشر و التوزيع ، العراق
5. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، ط1، دار الفكر العربي بالقاهرة، 1996
6. عبد الحميد محمد شاذلي، الواجبات المدرسية و التوافق الشخصي، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001
7. عبد الرحمن محمد العيسوي، علم النفس الحديث، ط1، دار الرتب الجامعية لبنان 1999
8. ماهر محمود، سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1988 محمود أبو
9. محمود عبد الحلیم منسي، مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية و النفسية، دار المعرفة الجامعية، الأزائطة،
10. محمد عبد الستار، موسوعة علم النفس، دار النور الكتاب للنشر و التوزيع، الإسكندرية 1997
11. مجدي أحمد محمد عبد الله ، الاضطرابات النفسية للأطفال - الأغراض و الأسباب و العلاج، ط3، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية 2003
12. مديحة عبد الحميد عبد اللطيف، الصفحة و التوافق، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1990
13. مصطفى القاضي، سيكولوجيا النمو الإنساني دار الميخ، الرياض، دون سنة، ص55
14. ناظم هاشم، الشخصية و الصح النفسية، دار المعرفة للكتاب، الأردن 1994
15. محمود أبو نعيم، الألعاب الرياضية، دار اليازوري، العملية للنشر و التوزيع، عمان 2007
16. نضال أحمد الغفري، الرياضة للجميع، ط1، مكتبة المجتمع العربي، الأردن، 2003