

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

بالإضافة إلى استخدام البرنامج الإحصائي SPSS22
لدراسة ومعالجة النتائج المتحصل عليها.
كما أسفرت الدراسة الحالية على مجموعة من
النتائج أهمها:

- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين
للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في مجموع
التوافق النفسي وهي لصالح الممارسين مما يعني أن
النشاط البدني الرياضي أثر إيجابيا في رفع درجة
التوافق النفسي من خلال مجموع أبعاده بحيث
يتيح الفرصة هذا النشاط اكتساب الكثير من
الاحتياجات النفسية لدى الممارسين كالشعور
بالذات وتقبلها والقدرة على تحمل المسؤولية
والاتزان الانفعالي والتحكم بالنفس وانخفاض
التوتر.

الكلمات الدالة: النشاط البدني الرياضي، التوافق
النفسي، مرحلة المراهقة.

L'effet de l'activité physique sur la
compatibilité psychologique des élèves du
secondaire .ans.(19-16)

Résumé:

Titre de l'étude: "L'effet des sports d'activité
physique sur la compatibilité psychologique des lycéens
(16-19 ans)".

La présente étude visait à identifier l'effet de
l'activité physique sur la compatibilité psychologique
des élèves du secondaire pratiquants et non pratiquants
de sports d'activité physique.

L'approche descriptive a été utilisée dans la
présente étude en raison de sa pertinence par rapport à
la nature du sujet: 300 étudiants et étudiants, dont 200
pratiquant une activité physique sportive et 100 autres,
ont été choisis au hasard dans le groupe de recherche
initial.

Le test de compatibilité psychologique, qui a été
traduit et préparé par le Dr. Mahmoud AttiaHere,
composé de 60 dimensions, a été utilisé pour 15 mots.

أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16 - 19) سنة.

الدكتور طبلاوي فاتح

استاذ بجامعة الجزائر 3

الدكتور لعدي جمال الدين

استاذ بجامعة الجزائر 3

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة تأثير النشاط
البدني الرياضي على التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية
الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.
استخدم في الدراسة الحالية المنهج الوصفي نظرا
لملائمته لطبيعة الموضوع. وشملت عينة البحث على 300
تلميذ وتلميذة 200 منهم ممارسين للنشاط البدني الرياضي
و100 غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي، وتم اختيارهم
بطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث.
كما تم استخدام اختبار التوافق النفسي الذي
ترجمه وأعدّه الدكتور "محمود عطية هنا" والذي يتكون من
06 أبعاد في كل بعد 15 عبارة.

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

أشار إلى ذلك "وولمان wolman (حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي – مصر- 2006). يذكر مصطفى زيدان: "إن المرحلة الثانوية من التعليم تصادف فترة هامة إلا وهي المراهقة، التي تسبب كثير من القلق والاضطراب النفسي، ففيها تحدد معالم الجسم وتتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقته، اتجاهاته، قيمه ومثوله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به، ولهذا تحتاج هذه المرحلة إلى عناية خاصة من الآباء والمربين، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهقين للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانيته وقدراته الجيدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج عن ما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا" (مصطفى زيدان . 1985 . ص16).

وبما أن مرحلة المراهقة تعد من المراحل الحساسة في حياة الفرد لما يحدث فيها من تغيرات وتحولات فسيولوجية ونفسية، وظهور بعض الصراعات والتوترات لدى المراهق الأمر الذي أدى بالباحث إلى دراسة موضوع التوافق النفسي لهذه المرحلة العمرية والتي تقابل مرحلة التعليم الثانوي، ومدى تأثير الممارسة لحصة النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي للتلاميذ المراهقين باعتبار أن النشاط البدني والرياضي حسب دراسة "فارما" 1979 يلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة، فهو مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على الإعداد للحياة المتزنة والممتعة. كما تساعد على التكيف مع

Outre l'utilisation du programme statistique SPSS 22 pour étudier et traiter les résultats obtenus.

La présente étude a également abouti à un certain nombre de résultats, dont les plus importants sont:

-Il existe des différences statistiquement significatives entre les étudiants pratiquant une activité physique et les non-praticiens en ce qui concerne la compatibilité psychologique, ce qui est dans l'intérêt des praticiens, ce qui signifie que l'activité physique a un effet positif sur l'augmentation du degré de compatibilité psychologique de l'ensemble des dimensions, de sorte que cette activité permette l'acquisition de nombreux besoins psychologiques des praticiens, tels que le ressenti. Tolérance, maîtrise de soi et maîtrise de soi.

Mots-clés: activité physique sportive, compatibilité psychologique, adolescence.

1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

يعد التوافق النفسي من المفاهيم الأساسية والمركزية في علم النفس بصفة عامة، وفي مجال الصحة النفسية بصفة خاصة، فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي، فأصحاب الاتجاه النفسي الاجتماعي يرون "إن التوافق يتضمن تفاعلات مستمرة بين الشخص وبيئته. فالتوافق هو حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما من خلال علاقات منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية" كما

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

- يؤثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين.

- يؤثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي للتلاميذ غير الممارسين.

3. أهداف البحث:

الهدف العام:

. معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي على

التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

الأهداف الفرعية:

- معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على

درجة التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين.

- معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على

درجة التوافق النفسي للتلاميذ غير الممارسين.

4. أهمية البحث:

إنه من الضروري الاهتمام بالفرد

المراهق ورعايته من كل الجوانب، وخاصة في

الوقت الراهن نتيجة للضغط الحياتية

والتوترات التي طغت على الحياة اليومية، والتي

قد تؤدي إلى سوء توافقه.

وبما أن انفعالات المراهق تتميز

بالحساسية وسرعة الاستجابة كان من

الضروري أن يتجه الباحث إلى دراسة أثر

النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي

للتلاميذ المراهقين بالمرحلة الثانوية، وذلك بغية

الوقوف على مدى فاعلية هذا النشاط على

التوافق النفسي للتلاميذ بالمرحلة الثانوية.

5. مصطلحات البحث:

الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه ومن خلال أنشطته يدعم العلاقات الودية ويخلق الصداقة بين أفراد الجماعة كما أنه يساهم في بث الطمأنينة داخل مجتمعه (المركز الوطني للوثائق التربوية - 1997. ص06).

لهذه الأسباب السالفة الذكر أردنا أن نقوم بهذه الدراسة محاولة منا في معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي عند تلاميذ المرحلة الثانوية وعليه طرحنا السؤال الرئيسي التالي:

- هل يؤثر النشاط البدني الرياضي على

درجة التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة

الثانوية الممارسين وغير الممارسين؟.

- وعليه طرح الأسئلة الفرعية التالية:

- هل يؤثر النشاط البدني الرياضي على

درجة التوافق النفسي للتلاميذ

الممارسين؟.

- هل يؤثر النشاط البدني الرياضي على

درجة التوافق النفسي للتلاميذ غير

الممارسين؟.

2- فرضيات الدراسة:

1-1- الفرضية العامة:

يؤثر النشاط البدني الرياضي ايجابيا

على درجة التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة

الثانوية الممارسين، ويختلف أثره عند غير

الممارسين.

2-2- الفرضيات الفرعية:

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

1- دراسة: "جهان حامد السيد إسماعيل".

العنوان: "مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في التربية العملية وعلاقته بالتوافق النفسي" السنة: (1990).

- يهدف البحث إلى دراسة العلاقة بين التوافق النفسي ببعديه الشخصي والاجتماعي ومستوى الأداء للطالبات في التربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

- اعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس كاليفورنيا للشخصية والذي أعده بالعربية "محمود عطية هنا".

- بطاقة تقويم الطالبات في التربية العملية.

أهم النتائج:

توصلت الباحثة إلى أن هناك علاقة ايجابية بين التوافق الشخصي بأبعاده الستة ومستوى الأداء الطالبات في التربية العملية، وكذا وجود علاقة ايجابية بين التوافق الاجتماعي ومستوى الأداء وبالتالي يوجد علاقة ايجابية بين التوافق النفسي العام ومستوى الأداء للطالبات في التربية العملية، وأوصت الباحثة بتطبيق مقياس كاليفورنيا للتوافق النفسي في اختبارات القبول. (جهان حامد السيد إسماعيل . 1990).

2. دراسة: "سامي غنيم محمد مطاوع":

عنوان الدراسة: "تأثير النشاط الرياضي على التوافق النفسي العام لدى طلاب جامعة عين شظي" السنة: (1991).

- هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين

ما هو متعارف عليه أن أي بحث علمي لا بد أن يحدد له الباحث المفاهيم الأساسية ويعرفها، ومن المفاهيم التي يتضمنها البحث هي:

1- النشاط البدني والرياضي: " هو مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الرياضي، في مؤسسات التعليم وهو جزء من التربية العامة وهو على ثلاث أشكال : حصة التربية البدنية، والنشاط الداخلي والنشاط الرياضي الخارجي، حيث يمد الفرد الممارس خبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته ويعينه على مسيرة العصر وتطوره ونموه" (محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين . سنة 1992. ص6).

2- التوافق النفسي: "هو حالة من التلاؤم

بين الشخص وذاته، وبين الشخص وبيئته المحيطة به، ويتضمن قدرة الفرد على تعديل سلوكه واتجاهاته إذا واجه مشكلات معينة" (أحمد حسن صالح وآخرون . الإسكندرية . 1990. ص27).

3- الثانوية: هي مرحلة من التعليم تلي

مرحلتى التعليم الابتدائي والمتوسط، وتقابل هذه المرحلة من التعليم مرحلة هامة من حياة التلميذ وهي مرحلة المراهقة.

4- المراهقة: "هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ

وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها" (حافظ الجمالي . 1999 . ص26).

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، ولا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها بل يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك لأن الوقوف عند وصف ما هو حادث لا يشكل جوهر البحث الوصفي كما أن عملية البحث لا تكتمل حتى تنظم هذه البيانات وتحلل وتستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالة والمغزى بالنسبة للمشكلة المطروحة. ويكتسي هذا المنهج أهمية كبيرة في العلوم السلوكية، وخصوصاً أثناء دراسة مواضيع محددة كما هو الشأن في دراستنا الحالية ذلك أن الدراسات الوصفية تستهدف تقويم موقف يغلب عليه التحديد. (جابر عبد الحميد إبراهيم-1984- ص 136-195).

ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها، ووضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات، ووصف النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومحاولة لاستخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة (جابر عبد الحميد إبراهيم-نفس المرجع السابق- ص 215).

وعليه فمن الضروري أن نسير وفق هذا المنهج في دراستنا الحالية، ونحن بحاجة إلى أدوات موضوعية يمكن عن طريقها الوصول إلى الحقائق الكمية

للنشاط الرياضي في التوافق النفسي العام وأبعاده.
المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.
عينة الدراسة: اشتملت الدراسة على عينة من الطلاب والطالبات حيث بلغ حجم العينة (180) طالبا وطالبة للمرحلة الجامعية.
- استخدم الباحث اختبار التوافق النفسي للجامعيين من إعداد الباحث.
- استخدم الباحث استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.
أهم نتائج الدراسة :
- توصل الباحث إلى أن هناك ارتباط وتوحد بين أبعاد التوافق النفسي العام.
- النشاط الرياضي ساعد على إقامة علاقات اجتماعية حسنة.
- التوافق الاجتماعي والانفعالي والشخصي أكثر تأثراً بالنشاط الرياضي (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية . 1997 . ص 235).
- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1- منهج البحث:

يرتكز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يطرقه، فاختلاف المواضيع من حيث التحديد والوضوح يستوجب إتلاف في المناهج المستعملة، في دراستنا الحالية، وتبعاً للمشكلة المطروحة فإن المنهج الوصفي المنهج الملائم لها، إذ يقوم بوصف ما هو كائن ويهتم بتحديد

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

الرقم	اسم المؤسسة التربوية (الثانوية)	عدد التلاميذ
01	ثانوية العقيد سي أحمد بوقرة	100 تلميذ
02	ثانوية العقيد عميروش	100 تلميذ
03	ثانوية بلعالم محمد	100 تلميذ

3- أدوات البحث:

3-1- اختبار التوافق النفسي :

اعتمدنا في هذا البحث على اختبار مقياس التوافق النفسي للمرحلة الثانوية، الذي وضعه كل من كلارك/Willis/Clark و تيجر Ernest و إرنست Thorpe و لويس Louis، وقد خصص لاختبار المرحلة الثانوية في منطقة كاليفورنيا وقد أعد وترجم من طرف عطية محمود هنا ليناسب البيئة المصرية.

ويذكر معد هذا الاختبار أنه يمكن استعماله في عدة نواحي، كالكشف عن توافق المراهق مع نفسه ومع غيره ومع مشكلاته، والظروف التي تواجهه، وكذا عن مدى إرضاء الأسرة والمدرسة والبيئة التي يعيش فيها المراهق لحاجاته الأساسية وكذا البحوث والدراسات المتعلقة بالمراهق وطريقة تنشئته وبنواحي الضعف أو القوة

الدقيقة التي تساعدنا على إخضاعها للمعالجة الإحصائية.

2- مجتمع وعينة البحث:

تتمثل عينة بحثنا هذا في مجموعة من تلاميذ المرحلة الثانوية تم اختيارهم من مجتمع الأصل الذي مثل مجتمع البحث المتمثل في 6 مؤسسات تربوية تم اختيار 03 ثانويات منها، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية. حيث شملت عدد من التلاميذ قدر ب: 1200 تلميذ. تم اختيار منهم نسبة 25% بما يمثل 300 تلميذ. بين ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

وتم توزيع عينة البحث على مجموعتين :

* المجموعة الأولى: شملت 200 تلميذ يمارسون النشاط البدني الرياضي بالثانوية .

* المجموعة الثانية: شملت 100 تلميذ لا يمارسون النشاط البدني الرياضي بالثانوية

الجدول رقم (01): يمثل المؤسسات التربوية (الثانويات) التي شملت عينة البحث.

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

(نعم) أو (لا)، وحيث أن العبارات وزعت لتكون في اتجاهين (إيجابية وسلبية) فإن الإجابات وإعطاء الدرجة (1) أو (0) للإجابة يعتمد على اتجاه العبارات، حيث تعطى الإجابة (نعم) في العبارات الإيجابية الدرجة (1) في حين تحصل الإجابة (لا) على (0) ويتم تقدير الدرجات للعبارات السلبية بعكس ذلك. ويحصل المفحوص على درجات فرعية في التوافق النفسي.

ويتمتع الاختبار بدرجات مقبولة من الصدق والثبات، حيث قام هنا (د. ت) بحساب صدق الاختبار عن طريق إجراء معاملات الارتباط بين أبعاد الاختبار وكانت كلها دالة. كما قام الدكتور محمود عطية هنا بحساب ثبات الاختبار بطريقة الكرونباخ حيث تبين من النتائج تمتعاً للاختبار على مستوى التوافق النفسي ما بين 0.605 و 0.917 (د- محمود عطية هنا- بدون سنة- ص 7).

كما تبين من الدراسات المحلية المستخدمة للمقياس تمتعه بدرجات مقبولة من الصدق والثبات ومن ذلك دراسة أحمد حسين دالي بتطبيق هذا الاختبار على عينة من المراهقين كفيفي البصر، فتحصل على المعاملات التالية: التوافق النفسي 0.855 (عطية محمود هنا- نفس المرجع السابق- ص 9).

3-3- ثبات الاختبار:

في النظم المدرسية السائدة، وذلك بمقارنة مجموعات المراهقين الذين يخضعون لنظم مدرسية متباينة.

وهكذا فإن أهمية هذا الاختبار تزداد بالنسبة لدراستنا الحالية، وذلك علماً أنها تقوم على أساس مقارنة ممارسي النشاط البدني الرياضي بغير الممارسين.

3-2- أبعاد مقياس التوافق

النفسي التي يقيسها الاختبار:

ويتكون اختبار التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية من مجموعة من العبارات التي يجب على المتعلمين أن يوافقوا عليها، وقد صنفنا بعض العبارات إلى إيجابية والسلبية. وقام الباحث بتقسيمه إلى قسمين. القسم الأول لقياس التوافق النفسي لممارسي النشاط البدني الرياضي حين يقيس التوافق النفسي لممارسي لغير الممارسين ويمثل مجموع الدرجات الكلي مقياساً لمجموع الممارسين وكذا لغير الممارسين.

ويعتمد مقياس التوافق النفسي

على مجموعة من العبارات الموزعة على الأبعاد الفرعية التالية:

- الاعتماد على النفس، الإحساس

بالقيمة الذاتية،

الشعور بالحرية، الشعور بالانتماء،

التحرر من الميل إلى الانفراد، الخلو من

الأعراض العصبية. ويتم تقدير الدرجات

الخام في مقياس من خلال الإجابة بالإجابة

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

الجدول رقم 02: يوضح معاملات الثبات للاختبار بطريقة إعادة الاختبار على (30) تلميذا

أبعاد اختبار التوافق النفسي للممارسين	معاملات الثبات	أبعاد اختبار التوافق النفسي للممارسين	معاملات الثبات
الاعتماد على النفس	0.95	الاعتماد على النفس	0.89
الإحساس بالقيمة الذاتية	0.97	الإحساس بالقيمة الذاتية	0.93
الشعور بالحرية	0.85	الشعور بالحرية	0.71
الشعور بالانتماء	0.77	الشعور بالانتماء	0.69
التحرر من الميل إلى الإنفراد	0.96	التحرر من الميل إلى الإنفراد	0.82
الخلو من الأعراض العصبية	0.90	الخلو من الأعراض العصبية	0.87

3-4- صدق الاختبار:

إن صدق الاختبار هو مقدرته على قياس ما وضع من أجله والسمة المراد قياسها. أي أنه يعتبر الاختبار صادقا إذا كان يقيس ما وضع لقياسه. بالإضافة إلى أن صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله فالاختبار أو المقياس الصادق

إن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف ويقاس هذا الثبات إحصائيا بحساب معامل الارتباط بين الدرجات حصل عليها الأفراد للمرة الأولى وبين نتائج الاختبار في المرة الثانية فإذا تباينت الدرجات في الاختبارين وتطابقت قيل ثبات الاختبار كبير.

ويقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاستقرار في نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ-1993- ص 152).

وكما أشار VANVALIN عن ثبات الاختبار: أن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط. (محمد صبحي حسنين - 1997 - ص 152).

وعلى أساس هذه الطريقة قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قدرها 30 تلميذ بفاصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس الزمان، نفس العينة، نفس التوقيت) واستعملنا لحساب معامل الثبات عملية "بيرسون" لحساب معامل الارتباط بالطريقة المباشرة وقد حصلنا على معاملات الثبات كما هو موضح في الجدول رقم (02).

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

	ر من الميل إلى الإنفراد		إلى الإنفراد
0.93	الخلو من الأعراض العصبية	0.94	الخلو من الأعراض العصبية

وللتحقق أكثر من صدق وثبات المقياس، استعملنا طريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح باستخدام α كرونباخ. كان معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (التوافق النفسي) باستخدام α كرونباخ بالنسبة لممارسي النشاط البدني الرياضي مساوي 0.67 أما بالنسبة لغير الممارسين يساوي 0.62 وهي قيمة مرتفعة إذا عرفنا أن معامل α يعطي أقل معاملات للثبات، وهو ما يؤكد أن الاختبار يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات.

4- الدراسة الإحصائية:

قمنا في بحثنا هذا باستعمال برنامج SPSS 22 لدراسة النتائج المتحصل عليها إحصائياً.

عرض وتحليل النتائج :

1- عرض وتحليل نتائج الممارسين وغير

الممارسين للنشاط البدني الرياضي :

1-1- عرض وتحليل نتائج بعد الاعتماد

على النفس للممارسين وغير الممارسين :

الجدول رقم (04): يبين نتائج بعد

الاعتماد على النفس للممارسين ولغير

الممارسين للنشاط البدني الرياضي :

هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها (محمد صبحي حسنين - نفس المرجع السابق- ص 199).

أما بالنسبة لدراستنا الحالية قمنا بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (30) تلميذا كما سبقت الإشارة إلى ذلك أثناء تعرضنا للثبات، إلى أننا ارتأينا أن نعتمد في قياسنا لصدق الاختبار وفي ظل غياب محاكاة خارجية على قياس درجة الصدق الذاتي لبنود الاختبار انطلاقاً من معاملات الثبات التي وصلنا إليها ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعاملات ثبات الاختبار وفي جميع هذه المعاملات مرتفعة ودالة إحصائياً ويمكن الاعتماد عليها.

الجدول رقم 03: يوضح معاملات

الصدق الذاتي لاختبار التوافق النفسي.

معاملات الارتباط	أبعاد اختبار التوافق النفسي للممارسين	معاملات الارتباط	أبعاد اختبار التوافق النفسي للممارسين
0.94	الاعتماد على النفس	0.97	الاعتماد على النفس
0.96	الإحساس بالقيمة الذاتية	0.98	الإحساس بالقيمة الذاتية
0.84	الشعور بالحرية	0.92	الشعور بالحرية
0.83	الشعور بالانتماء	0.87	الشعور بالانتماء
0.90	التحرر من الميل	0.97	التحرر من الميل

2- عرض وتحليل نتائج بعد الإحساس

بالقيمة الذاتية للممارسين وغير الممارسين:1-

الجدول رقم (05) : يبين نتائج بعد

الإحساس بالقيمة الذاتية للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

العينة	البعد		الإحساس بالقيمة الذاتية
	س	ع	
الممارسين ن=200	0.54	56	
غير ممارسين ن=100	45	43	
قيمة (ت) المحسوبة	6.78		
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	1.65		
نوع	دال		
لصالح	الممارسين		

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يوضح لنا نتائج بعد الإحساس بالقيمة الذاتية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (10.54) والانحراف المعياري (2.56)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (8.45) والانحراف المعياري (2.43)، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.78) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (298)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر

العينة	البعد		الاعتماد على النفس
	س	ع	
الممارسين ن=200	41	2.30	
غير ممارسين ن=100	8.41	22	
قيمة (ت) المحسوبة	3.60		
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	1.65		
نوع	دال		
لصالح	الممارسين		

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يوضح لنا نتائج بعد الاعتماد على النفس بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (9.41) والانحراف المعياري (2.30)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (8.41) والانحراف المعياري (2.22)، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بـ (3.60) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (298)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية هذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاعتماد على النفس بين الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (10.05) والانحراف المعياري (2.49)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (8.78) والانحراف المعياري (2.38)، وهذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.23) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (298)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية هذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الشعور بالحرية بين الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين وللنشاط البدني الرياضي.

من قيمة (ت) الجدولية هذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية بين الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين وللنشاط البدني الرياضي.

3- عرض وتحليل نتائج بعد الشعور

بالحرية للممارسين وغير الممارسين:1-

الجدول رقم (06): يبين نتائج بعد

الشعور بالحرية للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

العينية الممارسين=200	الايجاد	الشعور	غير ممارسين=100		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	توقيع	لصالح
			ع	س				
	س	10.05	ع	س	4.23	1.65		
	س	2.49	ع	س				
	ع	8.78	ع	س				
	ع	2.38						

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يوضح لنا نتائج بعد الشعور بالحرية بين الممارسين وغير الممارسين

4- عرض وتحليل نتائج بعد الشعور

بالانتماء للممارسين وغير الممارسين 1-

الجدول رقم (07): يبين نتائج بعد

الشعور بالانتماء للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

5- عرض وتحليل نتائج بعد التحرر من

الميل إلى الإفراد للممارسين وغير الممارسين: 1-

الجدول رقم (08) : يبين نتائج بعد التحرر

من الميل إلى الإفراد للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي

العينة	الميل إلى الإفراد	
	س	ع
الممارسين=200	8.18	2.59
غير ممارسين=100	6.66	2.19
قيمة (ت) المحسوبة	5.03	
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة	1.65	
نوع	دال	
لصالح	الممارسين	

من خلال الجدول المبين أعلاه

والذي يوضح لنا نتائج بعد التحرر من الميل إلى الإفراد للممارسين وغير الممارسين والنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (8.18) والانحراف المعياري (2.59)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (6.66) والانحراف المعياري (2.19)، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.03) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند

العينة	بعد		الشعور بالانتماء
	س	ع	
الممارسين=200	11.44	2.56	
غير ممارسين=100	8.27	2.49	
قيمة (ت) المحسوبة	10.18		
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	1.65		
نوع	دال		
لصالح	الممارسين		

من خلال الجدول المبين أعلاه

والذي يوضح لنا نتائج بعد الشعور بالانتماء بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (11.44) والانحراف المعياري (2.56)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (8.27) والانحراف المعياري (2.49)، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (10.18) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (298)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية هذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الشعور بالانتماء بين

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

العينة الممارسين 200=ن	غير ممارسين 100=ن	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 298	توقع	لصالح							البعد	الخلو من الأعراض العصبية
												س-	
			4.01									دال	
			1.65									الممارسين	

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يوضح لنا نتائج بعد الخلو من الأعراض العصبية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (7.79) والانحراف المعياري (3.18)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (6.37) والانحراف المعياري (2.21)، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.01) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (298)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الخلو من الأعراض العصبية بين الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

7- عرض وتحليل نتائج مجموع التوافق

النفسي للممارسين وغير الممارسين: 1-

الجدول رقم (10) : يبين نتائج مجموع

التوافق النفسي للممارسين وغير الممارسين
للنشاط

البدني الرياضي .

مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (298)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التحرر من الميل إلى الانفراديين الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

6- عرض وتحليل نتائج بعد الخلو من

الأعراض العصبية للممارسين وغير الممارسين:-

1

الجدول رقم (09) : يبين نتائج بعد الخلو

من الأعراض العصبية للممارسين وغير الممارسين
للنشاط البدني الرياضي .

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجموع التوافق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

- الاستنتاجات العامة:

على ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض وتحليل النتائج التي تمت معالجتها إحصائياً تم التوصل إلى النتائج التالية حسب معامل الممارسة (ممارسين وغير ممارسين) للنشاط البدني الرياضي فكانت كما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد الاعتماد على النفس وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر إيجابياً في رفع درجة الاعتماد على النفس لدى الممارسين بحيث يتيح هذا النشاط تنمية العديد من الاحتياجات النفسية لهم. كالقدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على التفاهم وحل المشكلات والرغبة في الإبداع والابتكار والنجاح في الحياة الدراسية والعملية. وهذا دون الاستعانة بغيره والقدرة على توجيه سلوكه بدرجة من الاتزان الانفعالي.

توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية وهي لصالح الممارسين مما

العينة	الممارسين=200	غير ممارسين=100	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05	نوع	لصالح
البعد	س'	ع'	س'	ع'	دال	الممارسين
	57.43	9.34	46.94	4.55		
مجموع التوافق النفسي			10.61	1.65		

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يوضح لنا نتائج مجموع التوافق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (57.43) والانحراف المعياري (9.34)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (46.94) والانحراف المعياري (4.55)، وهذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (10.61) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (298)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

به من أسرته ووالديه ويفتخر بتواجده في وسطه المدرسي الاجتماعي.

توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد التحرر من الميل إلى الانفراد وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر ايجابيا في رفع درجة التحرر من الميل إلى الانفراد. وهذا راجع للدور المهم الذي يلعبه هذا النشاط في إفضاء شعور التلميذ بتحرره من الانطواء والعزلة والانحياز للعقد النفسية وتوجهه للمشاركة الفعالة داخل المدرسة والمجتمع. (محمد عاطف غيث، 1989).

توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد الخلو من الأعراض العصبية وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر ايجابيا في رفع درجة الخلو من الأعراض العصبية. وهذا لما يكسبه النشاط البدني للأفراد من مقاومة للأمراض والانحرافات النفسية كعدم القدرة على النوم والأحلام المزعجة والبكاء بدون سبب والإحساس بالتعب اليومي وغيرها. (مصطفى حجازي- 1985).

توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في مجموع

يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر ايجابيا في رفع درجة الإحساس بالقيمة الذاتية لدى الممارسين. وهذا راجع لما يكتسبه الممارسين من خلال مزاولته النشاط البدني الرياضي كالشعور بالذات والشعور بالتلميذ الممارس بتقدير الآخرين له ومدى شعوره بقدرته على القيام بما يقوم به الناس وأنه محبوب وله مكانته العالية بين الناس.

توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد الشعور بالحرية وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر ايجابيا في رفع درجة الشعور بالحرية لدى الممارسين وهذا لما يتيح النشاط البدني الرياضي من فرص شعور التلميذ بحريته في اتخاذ قراراته وخطته للمستقبل. بالإضافة إلى حريته في التعبير وإبداء آرائه في كل الأمور والأحوال الخاصة به أو بمجتمعه.

توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد الشعور بالانتماء وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر ايجابيا في رفع درجة الشعور بالانتماء. وهذا لما يلعبه النشاط البدني الرياضي من دور في تنمية شعور التلميذ بأنه يتمتع بحب من يحيط

_____ أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (16-19) سنة

- 7- جيهان حامد السيد إسماعيل: مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في التربية العلمية وعلاقته بالتوافق النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة- جامعة حلوان، مصر، 1990.
- 8- المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية:المجلد الثالث، جامعة حلوان، القاهرة، 1997.
- 9- جابر عبد الحميد إبراهيم: علم النفس التربوي، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 1984.
- 10- محمود عطية هنا: أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي، دار الفكر العربي، بدون سنة.
- 11- مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 12- محمد صبيح حسين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط2- دارالفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 13- محمد عاطف غيث: قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1989.
- 14- مصطفى حجازي: معجم مصطلحات التحليل النفسي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1985.
- 15- عبد المنعم الحنفي: موسوعة الطب النفسي، م1- مكتبة المدبولي، القاهرة، 1995.

التوافق النفسي وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر ايجابيا في رفع درجة التوافق النفسي من خلال مجموع أبعاده بحيث يتيح الفرصة لهذا النشاط اكتساب الكثير من الاحتياجات النفسية لدى الممارسين كالشعور بالذات وتقبلها والقدرة على تحمل المسؤولية والالتزام الانفعالي، والتحكم بالنفس وانخفاض التوتر. (عبد المنعم الحنفي-م1، 1995).

الهوامش:

- 1- حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي: التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الدارالعالمية للنشر والتوزيع، مصر، 2006.
- 2- مصطفى زيدان: دراسة بسلوكية تربوية للتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985.
- 3- من قضايا التربية البدنية، المركز الوطني للوثائق التربوية، الملف 8-1997.
- 4- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، -، 1992.
- 5- أحمد حسن صالح وآخرون: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، الإسكندرية، 1990.
- 6- حافظ الجمالي: أبحاث في علم النفس الطفولة والمراهقة، مطبعة جامعة، دمشق 1999

