

ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط "دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية برج بوعرييج"

The practice of sports activities and their effect on the degree of psychological
A field study on some averages of the state " adjustment of intermediate stage pupils
"of Bordj Bou Arreridj

عيسى موهوبي * 1

¹ جامعة مصطفى بن بولعيد - باتنة 2 - الجزائر ، a.mouhoubi@univ-batna2.dz

تاريخ الاستقبال: 2021/03/13؛ تاريخ القبول: 2021/08/08؛ تاريخ النشر: 2022/01/31

ملخص: هدفت الدراسة التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على التوافق النفسي العام لدى تلاميذ الطور المتوسط، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، بلغ عدد أفرادها 60 تلميذا وتلميذة، واعتمدا الباحث على مقياس التوافق النفسي من إعداد الدكتورة إجلال محمد سري (1986) وبعد جمع النتائج وتحليلها احصائيا أظهرت النتائج أن درجة التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية أكبر منه عند التلاميذ الغير ممارسين وأن درجة التوافق النفسي لدى الذكور أكبر منه عند الاناث فيما يخص ممارسة الانشطة الرياضية .

الكلمات المفتاح: الأنشطة الرياضية، توافق نفسي، تلاميذ الطور المتوسط .

Abstract: The study aimed to identify the practice of sports activities and its effect on the general psychological compatibility of intermediate stage pupils, and the researcher used the descriptive approach, and the study sample was chosen randomly, the number of its members reached 60 male and female students, and the researcher relied on the psychological compatibility scale prepared by Dr. Ijllal Muhammad Serra (1986). After collecting the results and analyzing them statistically, the results showed that the degree of psychological compatibility of pupils practicing sports activities is greater than that of non-practicing pupils, and that the degree of psychological compatibility of males is greater than that of females in terms of practicing sports activities.

Keywords: Sports activities, psychological adjustment, intermediate stage pupils

يعد النشاط البدني الرياضي احد أهم الوسائل التي يمكن للمجتمع أن يسخرها في سبيل الوصول بهذا المراهق إلى تحقيق الصحة النفسية و التوافق النفسي المرجو، وهو الأمر الذي يتفق حوله علماء التربية و النفس إذا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة وعلمية لها اثر ايجابي على صحة الإنسان سواء البدنية منها او النفسية من اجل التخفيف او التقليل من حدة المعاناة من جراء بعض الاضطرابات النفسية أو البدنية عند الفرد الذي دفع معظم الدول إلى إنشاء نظام من شأنه أن يقلل من اضطرابات مرحلة المراهقة ، فأقرت بذلك إلزامية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في المؤسسات التربوية ، وهذا في إطار نصوص قانونية قصد إكمال العملية التربوية في تكوين الفرد السليم بنديا فكريا اجتماعيا و خلقيا ، وتسعى الأنشطة البدنية و الرياضية إلى اكتساب المهارات الحركية و اتقانها و العناية باللياقة البدنية من اجل صحة أفضل وقوام سليم ، وأكثر نشاط بالإضافة إلى تحصيل المعارف و تنمية اتجاهات ما من جوانب شخصيته وإضافة الى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل. وهي بذلك تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه مميزة بمواقف وتفاعلات اجتماعية بناء مما يشكل تدريبا على الحياة الاجتماعية الناجحة وتدعيمها حتى يكون مواطنا صالحا منتجا . (حلمي و ليلي ، 1998 ، 16)

إن التوافق هو حالة من التوافق و الانسجام بين الفرد و نفسه و بينه و بيئته تبدو في قدرته على إرضاء اغلب حاجاته وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية و الاجتماعية و يتضمن التوافق قدرة الفرد على تغير سلوكه و عاداته عندما يواجه موقفا جديدا او مشكلة مادية او اجتماعية او خلقية او صراعا نفسيا تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة حيث يتصف المتوافق نفسيا و اجتماعيا بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته و سلوكه الهادف و تفاعله مع بيئته و الذي يتحمل عناء الحار من اجل المستقبل متصفا بتناسق سلوكه و عدم تناقضه و منسجما مع معايير مجتمعه دون التحلي عن استقلاليتته مع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في انفعالاته و مساهم في مجتمعه (حشمت ، 2006 ، 37)

و بما أن مرحلة المراهقة تعد من المراحل الحساسة في حياة الفرد لما يحدث فيها من تغيرات و تحولات فسيولوجية و نفسية و ظهور بعض الصراعات والاضطرابات والتناقضات التي تؤثر في جوانب عدة من شخصيته سواء عقليا كتشتت تركيز الانتباه او عاطفيا كالتقرب من اشخاص والابتعاد عن الاخرين او اجتماعيا او كالانطواء والعزلة او نفسيا كتنقص الثقة في النفس وصعوبة تقدير الذات وعدم التوافق النفسي ، ويعد التوافق النفسي موضوع هام من مواضيع علم النفس الذي يهتم بدراسة سلوك الكائن الحي ومحاولة تفسيره والتنبؤ به وتعديله الأمر الذي أدى بالباحث الى دراسة موضوع التوافق النفسي لهذه المرحلة العمرية وهي مرحلة التعليم المتوسط ومدى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي للتلاميذ المراهقين باعتبار أن ممارسة الأنشطة الرياضية تلعب دورا هاما في تحسين أداء أسلوب الحياة وتساعد الفرد على الإعداد للحياة المترنة و الممتعة كما تساعده على التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه من خلال ممارسة هذه الأنشطة الرياضية .

1- الاشكالية :

إن الممارسة الرياضية بمختلف أنشطتها لها دور كبير في تطوير قدرات الفرد البدنية والنفسية فهي تفتح له طرق التواصل مع الغير واكتساب مختلف الخبرات والمهارات من أجل تحقيق ذاته ، إن الأنشطة الرياضية الممارسة لها أهمية وأثر على نفسية المراهق باعتبارها أحد أهم الوسائل للحفاظ على الصحة النفسية والتغلب على أعراضها فهي اليوم برتبة نظام رئيسي يحتوي على أنظمة ثانوية مما يساعد المراهق على تكوين شخصية يميزها جسم مثالي وتوافق نفسي. ويعد التوافق النفسي موضوع هام من مواضيع علم النفس الذي يهتم بدراسة سلوك الكائن الحي ومحاولة تفسيره والتنبؤ به و تعديله ، ويتضمن المعيار الرئيسي للتوافق الجيد الاشباع الكافي لحاجات المراهق وتوافر حالة من التوازن الداخلي ، كما يقيم من الخارج بمعايير شكلية او غير شكلية يقوم بوضعها الاخرون ومعناه التوافق مع الاخرين كما يظهر عدم توافق النفسي للمراهق في المرحلة المتوسطة عندما لا يشبع حاجياته ولا يصل الى اهدافه ولا ينسجم مع بيئته في عدة اضطرابات وسلوكيات

تظهر في شكل نوبات غضب وعنف وقلق وخوف وتمرد وعدم الامتثال للأوامر وهذا ما يؤدي الى سلوكيات غير مرغوبة كالمشاحنات و الاعتداءات بالضرب والكلام البذيء و اتلاف ممتلكات العامة في القسم او الساحة او الشارع وهذه السلوكيات الناتجة عن عدة اسباب منها الجو الاسري السائد في المنزل والوضع الاقتصادي للأسرة و عن عدم قدرة المراهق في مواكبة المعايير الاجتماعية و الانتظام معها . وانطلاقا من هذا تسعى الدراسة الاجابة عن التساؤل العام التالي:

هل ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثيرها على درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الممارسة الرياضية (ممارسين وغير ممارسين)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكور اناث)؟

2- الفرضيات :

2-1- الفرضية العامة:

ممارسة الانشطة الرياضية لها تأثير كبير على درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

2-2- الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الممارسة الرياضية (ممارسين وغير ممارسين)

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكور اناث)

3- اهداف البحث :

- توضيح الأهمية التي يكتسبها التوافق النفسي في حياة المراهق

- توضيح اهمية الانشطة الرياضية و مدى تأثيرها على درجة التوافق النفسي

- لفت انتباه فئة المراهقين الى مكانة الانشطة الرياضية وذلك بالتوصل الى حلول من شأنها الزيادة في الاقبال على ممارسة الانشطة الرياضية .

- إبراز الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في البناء والتكوين السليم والمتزن للشخصية لدى المراهق ، وتوطيد العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ الطور المتوسط.

4-أهمية البحث : تتجلى أهمية البحث فيما يلي:

موضوع التوافق النفسي مهم نظرا إلى أن حياة الفرد وصحته النفسية ما هي إلا عملية توافق مع ذاته ومع بيئته المحيطة .وانطلاقا من هذه الفكرة جاءت هذه الدراسة ، حيث يسعى من خلالها الطالب الباحث إلى معرفة إسهامات البيئة الرياضية بمختلف أشكالها والخدمات التي تقدمها الممارسة في مجال الصحة النفسية .وتحديد العلاقة بين الممارسة بمختلف أشكالها وبين مستوى التوافق النفسي للفرد الممارس والغير ممارس جاءت كذلك نظرا لقللة البحوث والدراسات في هذا المجال .كما تفيد هذه الدراسة من خلال ما سيتم التوصل إليه ، زيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية والتشجيع على ممارستها .وأهمية الأنشطة البدنية و الرياضية في تنمية و تحقيق التوافق النفسي لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة .

5- اسباب اختيار الموضوع

- اسباب شخصية :

- موضوع البحث سيكون بوابة لأبحاث اخرى

- الرغبة في حل مشكلة هذا البحث

- الولوج بمفاهيم موضوع البحث والرغبة في اكتساب تجربة صغيرة ضمنية

- اسباب موضوعية :

- يعتبر موضوع بحثنا موضوعا حديثا.

- الفائدة العلمية التي سيضيفها موضوع بحثنا عند دراسته.

- الالهية البالغة للموضوع والذي يؤثر على احد اهم جوانب الحياة وهو التوافق النفسي.

6- المفاهيم والمصطلحات :

6-1- الأنشطة الرياضية:

وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته . (الخولي ، 1999 ، 17)

فقد تكون هذه الممارسة بصورة منتظمة حيث يقول " عطيات محمد خطاب " إن : بعض العلماء يرون أن الممارسة الرياضية المنتظمة يقصد بها مرتين فأكثر أسبوعيا (عطيات ، 1990 ، 177)

يفضل إضافة عنصر التنافس لها لخلق الإثارة والبهجة عليها ومفهوم ذلك أن روعة الانتصار وبهجته لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي ومنه يتضح أن إطار المنافسة يضيف الإثارة والمتعة على الممارسة الرياضية في وقت الفراغ كما أن الألعاب الترويحية كالترونج مثلا وغيره قائمة على فكرة التنافس . إذا فالمنافسة مفهوم قد يجمع بين الرياضة والترويح . (الخولي ، 1996 ، 182)

6-2- التوافق النفسي:

- تعريف التوافق :

لغة : ورد في لسان العرب ان التوافق مأخوذ من وفق الشيء أي لائمه و قد وافقه موافقة و اتفق معه اتفاقا (الانصاري ، 1988 ، 262)

اصطلاحا : هو علاقة ايجابية يقوم بها الفرد متممدا لتكون العلاقة متناغمة منسجمة مع البيئة المحيطة به وهذا ينطوي على قدرة الفرد على ادراك الحاجات البيولوجية و الاجتماعية و الانفعالية التي يعاني فيها. (بخت ، 1988 ، 257)

- تعريف التوافق النفسي

عملية دينامية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته الطبيعية و الاجتماعية و تقبل ما لا يمكن تعديله فيهما حتى تحدث حالة من التوازن و التوفيق بينه و بين البيئة تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية و مقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية . (سري ، 2000 ، 32)

تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقاته بأسرته و مجتمعه و معايير الاقتصادية و السياسية والخلقية ". (اسماعيلي ، 2007 ، 18)

أما التوافق عند مصطفى خليل الشرقاوي فهو " العلاقة المرضية للإنسان مع البيئة المحيطة به و لهذا التوافق جناحان هما التلاؤم و الرضا " (الشرقاوي، 1983 ، 29)

6-3- المراهقة :

لغة : ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام فهو مراهق أي : قارب الاحتلام ، ورهق الشيء رهقا ، أي : قربت منه والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد . (سعد و علاوي ، 1982 ، 21)

والفعل (راهق) بمعنى آخر يقصد به مجموعة من التحولات الجسدية والنفسية التي تحدث بين الطفولة والرشد ، فالمرهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج . (البهي ، 1975 ، 257 .)

اصطلاحاً : إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني adolescence ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والبدني والعقلي والانفعالي والاجتماعي . (سلامة و حداد 1973 ، 104).

ترى (دورتي روجر، Doroty Roger) بأن المراهقة هي فترة للنمو الجسدي ، وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (ميخائيل ، 1991 ، 255)

6-4- مرحلة التعليم المتوسط :

تعتبر مرحلة امتداد للتعليم الابتدائي التي أصبحت مدة التدريس بها اربع سنوات استنادا الى تنفيذ عملية الاصلاح (2003,2005 خلفا لطور الثالث من التعليم الاساسي ذي ثلاث سنوات و يركز فيه على تعميق المكتسبات السابقة و تجسيد المعارف و المفاهيم بوضعية عملية وواقعية مع ادراج اللغة الانجليزية في السنة الاولى و تنهى هذه المرحلة بشهادة التعليم المتوسط التي تسمح للتلميذ بالانتقال الى التعليم الثانوي . (النشرة الرسمية لوزارة التربية الوطنية ، 2008 ، 12)

7- الدراسات السابقة والمشاهدة :

7-1- دراسة جبوري بن عمر (2010): اثر ممارسة الانشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستعانم - الجزائر .

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام لتلاميذ حسب متغير الممارسة (ممارسين وغير ممارسين) عند مختلف الجنسين ومعرفة اثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي العام لتلاميذ الممارسين حسب متغير الجنس ، اعتمد الباحث المنهج الوصفي ، تكونت عينة البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية تم اختيارهم من مجتمع الاصل بطريقة عشوائية حيث تم اختيار عشر مؤسسات تعليمية بولاية معسكر ومنها تم اختيار التلاميذ المعنيين بالدراسة عن طريق القرعة وتم توزيعها على مجموعتين : المجموعة الاولى : شملت 80 تلميذ و 80 تلميذة يمارسون النشاط البدني الرياضي بالمدرسة الثانوية

المجموعة الثانية : 76 تلميذ و 80 تلميذة لا يمارسون أي نشاط رياضي (معفيين من درس النشاط البدني الرياضي)

أما ادوات الدراسة اعتمد الطالب الباحث على اختبار التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية للدكتور محمود عطية هنا

وكانت النتائج كما يلي: أن النشاط البدني الرياضي يؤثر ايجابيا على درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (التوافق الشخصي و التوافق

الاسري و الاجتماعي والصحي) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور و اناث الممارسين مقارنة بغير الممارسين

يوثر النشاط البدني الرياضي ايجابيا على درجة التوافق النفسي العام لدى الاناث الممارسين بدرجة اكبر من الذكور الممارسين في ابعاد

التوافق الشخصي والاجتماعي والمدرسي وكان اثره متكافئا في البعد الاسري (جبوري بن عمر، 2010)

7-2- دراسة احمد بن قلاوز التواتي وبن قناب الحاج (2011) : دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي

واكتساب بعض المهارات الحياتية للمراهقين "مستعانم" (المجلة العلمية للملتقى الدولي الاول وهران)

هدفت الدراسة إلى معرفة إن كان تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بنسبة عالية أم منخفضة في أبعاد

التوافق النفسي الاجتماعي والمهارات الحياتية بالمقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ، واستخدم الباحث منهج الوصفي

بالطريقة المسحية ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغ حجمها 150 تلميذا منها 90 تلميذ يمارسون التربية البدنية

و60 تلميذ لا يمارسون درس التربية البدنية والرياضية ، أما أداة الدراسة اعتمد الباحثان مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي اعدته

الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمان محمود الخاص بتلاميذ المرحلة الثانوية ، توصل الباحث أن التربية البدنية والرياضية اثرت ايجابيا على

التوافق النفسي والاجتماعي والمهارات الحياتية للتلاميذ الممارسين ويتجلى ذلك من خلال الدرجات العالية لأبعاد مقياس التوافق النفسي و

الاجتماعي ومقياس المهارات الحياتية لتلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجات عالية في الابعاد لمقياس التوافق النفسي

والاجتماعي و مقياس المهارات الحياتية و هناك فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد التوافق النفسي الاجتماعي و المهارات الحياتية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و غير الممارسين لصالح الممارسين . (بن فلاوز ، 2012)

- 7-3- دراسة سموم علي (2011) :** تأثير النشاطات البدنية و الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية "الجزائر" وهدف الدراسة معرفة مدى تأثير النشاطات البدنية والرياضية التربوية في تنمية المراهق من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية والمقارنة مع اقرانهم غير الممارسين للنشاط الرياضي واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية حيث بلغ حجمها 80 تلميذ منها 40 يمارسون النشاط الرياضي التربوي و 40 غير ممارسين ، أما أداة الدراسة استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الاجتماعي "لمحمود عطية هنا" توصل الباحث الى وجود اثر ايجابي للنشاطات البدنية والرياضية التربوية على التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ و هناك فروق دالة احصائيا لصالح الممارسين في مستوى التوافق النفسي (سموم ، 2011)
- 7-4- دراسة بومعروف (2014) :** تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق بجامعة بسكرة كانت عينة الدراسة تتكون من 30 تلاميذ من ثانوية الشيخ محمد خير الدين يمارسون النشاط الرياضي داخل المؤسسة ، حيث استخدم المنهج الوصفي كما استخدم مقياس التوافق النفسي لزينب شقير . وكانت النتائج كما يلي أن ممارسة النشاط الرياضي لها تأثير ايجابي على توافق التلاميذ نفسيا واجتماعيا وصحيا ودراسيا ، كما أن ممارسة النشاط الرياضي تساعدهم في تفريغ الشحنات والأحاسيس السالبة لديهم ، كما أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد التلاميذ اجتماعيا حيث تساعدهم على التخلص من الخجل والانطواء .
- 8- التعليق على الدراسات السابقة :**

- اختلفت دراستنا والدراسات السابقة المشابهة في البيئة التي طبقت فيها.
- اختلفت دراستنا و الدراسات السابقة المشابهة من حيث العينات : تضمنت عينة الدراسات والبحوث فئات متنوعة من المختبرين (من حيث العمر)، بحيث تضمنت تلاميذ وطلاب من مختلف المراحل التعليمية من الطور المتوسط والثانوي والجامعي وكذلك كبار السن .
- اتفقت دراستنا مع الدراسات الأخرى في اختيار المنهج الوصفي فقط .
- أدوات القياس المستخدمة :

تنوعت الأدوات المستخدمة من قبل الباحثين لمعالجة مشكلات الدراسات ، حيث لاحظ الباحث العديد من المقاييس والاختبارات الخاصة بقياس مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للعينة المفحوصة . فمن الباحثين من استخدم مقياس التوافق النفسي لمحمود عطية هنا . ومنهم من استخدم مقياس التوافق النفسي رشا عبد الرحمان محمود ومنهم من استخدم مقياس التوافق النفسي للدكتورة زينب شقير . بينما استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي لـ إجلال محمد سرى .

- أهم نتائج الدراسات :

- اتفق الباحثين على أن ممارسة الانشطة الرياضية لها تأثير إيجابي على درجة التوافق النفسي بأبعاده . وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين لصالح الممارسين في درجة التوافق النفسي بأبعاده .
- وقد استفاد الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة ما يلي:

- صياغة فرضيات الدراسة وتحديد محتوياتها.
- التعرف على وجود أداة بحث تم التحقق من صدقها و ثباتها في العديد من الدراسات التي تناولت موضوع النشاط الرياضي التوافق النفسي
- التعرف على المنهج المستخدم في هذه الدراسات.
- نوعية وحجم وكيفية اختيار العينات.

مميزات دراستنا عن الدراسة السابقة:

- استهدفت الدراسة الحالية تلاميذ الطور المتوسط

II - الطريقة والأدوات :

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر من بين أول خطوات البحث وتهدف إلى استطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تيسر التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على :

قمنا بإجراء دراسة استطلاعية قبل الشروع في الدراسة الأساسية ، وذلك بتاريخ 2020 /10/11 حيث قمنا باختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس افراد مجتمع الدراسة الأساسية وذلك باختيار (10) تلاميذ من متوسطة 19 مارس عين تاغروت ولاية برج بوعرييج تم اختيارهم بطريقة عشوائية علماً أن هذه المجموعة هي من خارج عينة الدراسة حيث كان الهدف من هذه الدراسة :

- معرفة مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس
- التأكد من ملائمة هذا المقياس لعينة الدراسة . بحيث يمكن للمجيب من الإجابة دون الحاجة إلى أي تفسير
- التعرف على مختلف الصعوبات التي ستواجه الباحث عند توزيع مقياس التوافق النفسي على التلاميذ
- معرفة الوقت المستغرق في الإجابة على مقياس التوافق النفسي.
- التعرف على التلاميذ و مدى تلائم أسئلة المقياس معهم .
- تحديد الطريقة المناسبة لاختيار العينة

2- مجالات الدراسة :

1-2- المجال البشري : تمت الدراسة على تلاميذ متوسطات مقاطعة عين تاغروت التابعة لولاية برج بوعرييج .

2-2- المجال المكاني : تم إجراء الدراسة على تلاميذ متوسطات مقاطعة عين تاغروت .

2-3- المجال الزمني : تم إجراء الدراسة خلال الموسم الدراسي 2021/2020 . في الفترة الممتدة ما بين 18 /10 /2020 الى 31 /01 /2021.

3- المنهج المتبع في الدراسة :

أما في ما يخص المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة المشكلة ونظراً لطبيعة موضوعنا سنتطرق فيه لمعرفة مدى انعكاس ممارسة الأنشطة الرياضية على درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط ، كان علينا اختيار المنهج الوصفي الذي يلائم طبيعة دراستنا فالمنهج الوصفي يهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع ، كما يهتم أيضاً بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة ، والتعرف على المعتقدات والاتجاهات بين أفراد المجتمعات . وقد تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته وأهداف الدراسة . والمنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة. (ايت منصور و طاهير ، 2003 ، 31) .

يعتمد المنهج الوصفي على دراسة الواقع أو الظاهرة الموجودة في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً مع بيان خصائصها ويعتد المنهج الوصفي هو الأكثر استخداماً في الدراسات الإنسانية ، وتوضح أهمية المنهج الوصفي في أنه المنهج الوحيد

لدراسة بعض الموضوعات الإنسانية ولا يقتصر حدود المنهج الوصفي على وصف الظاهرة وجمع المعلومات عنها بل لابد من تصنيف هذه المعلومات وتنظيمها والتعبير عنها كما أو كيفاً وصولاً إلى فهم علاقة هذه الظاهرة مع غيرها من الظواهر ، والهدف من تنظيم المعلومات وتصنيفها هو مساعدة الباحث على الوصول إلى استنتاجات وتعميمات تساهم في فهم الواقع وتطويره.

4- مجتمع وعينة الدراسة :

4-1 - مجتمع الدراسة :

من الناحية الاصطلاحية هو (تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منه العينة وقد تكون هذه المجموعة : نوادي رياضية ، تلاميذ مدارس ، سكان ، أو أي وحدات أخرى ، و بناء على أن موضوع الدراسة يتمحور حول ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على درجة التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط ، فإن مجتمع الدراسة شمل كل التلاميذ الطور المتوسط والجدول التالي يوضح عدد التلاميذ في كل متوسطة .

جدول (1): يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة

عدد التلاميذ الغير الممارسين	عدد التلاميذ الممارسين	الجنس	المؤسسة التربوية
12	215	ذكور	متوسطة الخثير بلعاب
24	190	إناث	
18	195	ذكور	متوسطة 19 مارس 1962
21	165	إناث	
14	180	ذكور	متوسطة السعدي روابح
16	175	إناث	
105	1120	/	المجموع

المصدر : من اعداد الباحث 2021

4-2- عينة الدراسة وكيفية اختيارها :

للحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث علينا المسح الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع موضوع الدراسة ، وما يسمى بالعينة وهي : (هي جزء من المجتمع الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء من الكل ، بمعنى انه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع ، على ان تكون ممثلة للمجتمع البحث) ، لذلك فان اختيار عينة ممثلة تمثيلاً صحيحاً وكاملاً للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات ، تمثلت عينة بحثنا هذا في تلاميذ الطور المتوسط بلدية عين تاغروت التابعة لولاية برج بوعرييج ، حيث شملت 60 تلميذاً وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وهذا من خلال سحب قائمتين (ذكور ، إناث) من مجموع القوائم المشاركة في كل متوسطة ، كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول (2): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة

إناث	ذكور	المؤسسة التربوية
10	10	متوسطة الخثير بلعاب
10	10	متوسطة 19 مارس 1962
10	10	متوسطة السعدي روابح
30	30	المجموع

المصدر : من اعداد الباحث 2021

5- متغيرات الدراسة :

- استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جلليا ان هناك متغيرين اثنين احدهما مستقل والآخر تابع.
- المتغير المستقل : يجب ان يكون له تأثير في المتغير التابع هو عبارة على متغير يفرض الباحث انه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .
- و المتغير المستقل ي دراستنا هذه : ممارسة الانشطة الرياضية.
- المتغير التابع : (متغير يؤثر فيه المتغير المستقل) هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع .(علاوي و أسامة ، 1999 ، 219).
- و المتغير التابع في دراستنا هذه : التوافق النفسي

6- أدوات الدراسة :

اعتمدا الباحث في جمع البيانات على الادوات التالية :

- الدراسة الاستطلاعية
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- مقياس التوافق النفسي
- 6-1 مقياس التوافق النفسي :** اعتمدا الباحث على مقياس التوافق النفسي من إعداد الدكتورة إجلال محمد سرى (1986) الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام في دراستها التي تناولت فيها ” التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الجنسين ” ويتكون من أربعين (40) عبارة تقيس التوافق في أربعة أبعاد:

جدول (3): يبين توزيع أبعاد وأرقام مقياس التوافق النفسي

البيانات	الأبعاد
1-2-3-4-5-6-7-8-9 (1 - 9)	التوافق الشخصي
10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20 (10 - 20)	التوافق الاجتماعي
21-22-23-24-25-26-27-28-29-30 (21 - 30)	التوافق الأسري
31-32-33-34-35-36-37-38-39-40 (31 - 40)	التوافق الانفعالي

المصدر : من اعداد الباحث 2021

6-1-1- خصائصه السيكومترية :

- الصدق :

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار فاستخلصت ذلك من معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار بالاستعانة بمعادلة بيرسون على العينة الكلية (ن=700) كالتالي :

معاملات الاتساق الداخلي للاختبار التوافق النفسي العام (البعد ومعامل اتساقه)

التوافق الشخصي 0.84

التوافق الاجتماعي 0.77

التوافق الأسري 0.68

التوافق الانفعالي 0.81

- الثبات :

قامت الباحثة بقياس ثبات الاختبار بأبعاده الأربعة والتوافق العام ككل وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق (بعد 15 يوما) هو (0.70) . (سرى ، 1986 ، 138)

التصحيح:

تكون طريقة تصحيح المقياس من خلال العبارات ، حيث يحتوي على عبارات موجبة وهي (20) عبارة إذا أجاب عليها المفحوص ب (نعم) تعطي له درجة (1) أما إذا أجاب (لا) فتعطي له صفر(0). والعبارات السالبة هي (20) عبارة إذا أجاب المفحوص ب (لا) تعطي له درجة(1)، أما إذا أجاب ب(نعم) يعطي له صفر(0) ونظرا أن كل إجابة يمكن أن تقاس من (0) إلى (01) فإن الحد الأدنى للدرجة الكلية للمقياس هي (0) والحد الأعلى هي (40) درجة. (سرى.1986.164). والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4): يبين توزيع العبارات الإيجابية العبارات السلبية لمقياس التوافق النفسي

العبارات السلبية	العبارات الإيجابية
26 ، 24 ، 21 ، 20 ، 17 ، 14 ، 13 ، 10 ، 11 ، 9 ، 5 ، 4 ، 2 ، 39 ، 38 ، 37 ، 36 ، 33 ، 30 ، 28	25 ، 23 ، 22 ، 19 ، 18 ، 16 ، 12 ، 15 ، 8 ، 7 ، 6 ، 3 ، 1 ، 40 ، 35 ، 34 ، 32 ، 31 ، 29 ، 27 ،

المصدر : من اعداد الباحث 2021

7- الأساليب الإحصائية :

تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي (spss) في تفرغ وتحليل النتائج ، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- اختبار ت T.Test

III- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى التي تقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ تعزى لمتغير الممارسة الرياضية (الممارسين و غير الممارسين)

الجدول (5) : يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ابعاد المقياس	
دال إحصائيا	58	2.01	2.89	1.49	8.1	ممارسين	البعد الشخصي
				1.95	6.8	غير ممارسين	
دال إحصائيا	58	2.01	2.26	1.84	8.63	ممارسين	البعد الاجتماعي
				2.44	7.36	غير ممارسين	
دال إحصائيا	58	2.01	2.32	1.17	8.93	ممارسين	البعد الاسري
				1.77	8.03	غير ممارسين	
دال إحصائيا	58	2.01	2.41	1.18	8.96	ممارسين	البعد الانفعالي
				1.65	8.06	غير ممارسين	
دال إحصائيا	58	2.01	3.61	2.56	34.62	ممارسين	الدرجة الكلية
				4.93	30.25	غير ممارسين	

المصدر : من اعداد الباحث 2021

يتضح من الجدول (5) بالنسبة للبعد الشخصي أن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية بلغ (8,10) وانحراف معياري

مقدر بـ (1,49) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير الممارسين للأنشطة الرياضية (6,80) وانحراف معياري مقدر بـ (1,95) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,89) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية بالنسبة للمتغير البعد الشخصي لصالح التلاميذ الممارسين ؛ أما بالنسبة للبعد الاجتماعي بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية (8,63) وانحراف معياري مقدر بـ (1,84) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير الممارسين للأنشطة الرياضية (7,36) وانحراف معياري مقدر بـ (2,44) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,26) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية بالنسبة للمتغير البعد الاجتماعي لصالح التلاميذ الممارسين ، أما بالنسبة للبعد الاسري بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية (8,93) وانحراف معياري مقدر بـ (1,17) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير الممارسين للأنشطة الرياضية (8,03) وانحراف معياري مقدر بـ (1,77) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,32) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية بالنسبة للمتغير البعد الاسري لصالح التلاميذ الممارسين . أما بالنسبة للبعد الانفعالي بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية (8,96) وانحراف معياري مقدر بـ (1,18) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير الممارسين للأنشطة الرياضية (8,06) وانحراف معياري مقدر بـ (1,65) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,41) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية بالنسبة للمتغير البعد الانفعالي لصالح التلاميذ الممارسين .

يتضح من الجدول (5) أن الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي بلغ متوسط حسابها بالنسبة للتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية (34,62) وانحراف معياري مقدر بـ (2,56) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير الممارسين للأنشطة الرياضية (30,25) وانحراف معياري مقدر بـ (4,93) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (3,61) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لصالح التلاميذ الممارسين .

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية التي تقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ تعزى لمتغير الجنس (ذكور --- اناث)

الجدول (6) : بين الفروق بين الذكور والإناث في درجة التوافق النفسي

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ابعاد المقياس	
دال إحصائيا	58	2.01	3.6	1.19	8.23	ذكور	البعد الشخصي
				2.05	6.66	اناث	
دال إحصائيا	58	2.01	2.36	2.19	8.60	ذكور	البعد الاجتماعي
				2.28	7.23	اناث	
دال إحصائيا	58	2.01	2.50	1.33	8.93	ذكور	البعد الاسري
				1.90	7.86	اناث	
دال إحصائيا	58	2.01	2.31	1.34	8.90	ذكور	البعد الانفعالي
				1.75	7.96	اناث	
دال إحصائيا	58	2.01	3.86	3.59	34.56	ذكور	الدرجة الكلية
				5.82	29.73	اناث	

المصدر : من اعداد الباحث 2021

يتضح من الجدول (6) بالنسبة للبعد الشخصي أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (8,23) وانحراف معياري مقدر بـ (1,19) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (6,66) وانحراف معياري مقدر بـ (2,05) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (3,60) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة للبعد الشخصي ولصالح الذكور ، أما بالنسبة للبعد الاجتماعي بلغ المتوسط الحسابي للذكور (8,60) وانحراف معياري مقدر بـ (2,19) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (7,23) وانحراف معياري مقدر بـ (2,28) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,36) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة للبعد الاجتماعي و لصالح الذكور .

أما بالنسبة للبعد الاسري بلغ المتوسط الحسابي للذكور (8,93) وانحراف معياري مقدر بـ (1,33) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (7,86) وانحراف معياري مقدر بـ (1,90) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,50) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة للبعد الاسري ولصالح الذكور. أما بالنسبة للبعد الانفعالي بلغ المتوسط الحسابي للذكور (8,90) وانحراف معياري مقدر بـ (1,34) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (7,96) وانحراف معياري مقدر بـ (1,75) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,31) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة للبعد الانفعالي ولصالح الذكور .

يتضح من الجدول (6) أن الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي بلغ متوسط حسابها بالنسبة للذكور (34,56) وانحراف معياري مقدر بـ (3,59) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (29,73) وانحراف معياري مقدر بـ (5,82) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (3,86) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث و لصالح الذكور .

3- مناقشة وتفسير فرضيات الدراسة :

3-1 - مناقشة الفرضية الاولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة التوافق النفسي تعزى لمتغير الممارسة الرياضية لتلاميذ الطور المتوسط (ممارسين وغير ممارسين) وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة التي قمنا بها على تلاميذ الطور المتوسط حيث تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية وغير ممارسين وذلك في درجة التوافق النفسي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,61) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (58) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لصالح التلاميذ الممارسين .

وهذه النتائج تتفق مع ما جاء في نتائج الدراسات السابقة على غرار دراسة سمسون علي (2011) توصل الى وجود اثر ايجابي للنشاطات البدنية والرياضية التربوية على التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ و هناك فروق دالة احصائية لصالح الممارسين في مستوى التوافق النفسي ودراسة احمد بن قلاويز التواتي وبن قناب الحاج (2011) أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجات عالية في الابعاد لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي و هناك فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية وغير الممارسين لصالح الممارسين ، دراسة بومعروف (2014) أن ممارسة النشاط الرياضي لها تأثير ايجابي على توافق التلاميذ نفسيا واجتماعيا وصحيا ودراسيا ، كما أن ممارسة النشاط الرياضي تساعدهم في تفريغ الشحنات والأحاسيس السالبة ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى خصائص الفترة التي يمر بها تلاميذ الطور المتوسط وهي فترة المراهقة حيث تعد مرحلة نمو حرجة يسعى المراهق من خلالها إلى البحث عن الهوية ما يدفع به للوقوع في صراع بين الرغبة في الاستقلالية من جهة و الاندماج الاجتماعي

والنفسى من جهة اخرى ومن هنا يمكن القول او ان هذا يعود الى ان ممارسة الأنشطة الرياضية معيار يحدد درجة التوافق النفسى لتلاميذ الطور المتوسط بغض النظر عن العوامل والظروف التي ساعدت على توافقهم النفسى .

3-2 - مناقشة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة التوافق النفسى تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث) وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة التي قمنا بها على تلاميذ الطور المتوسط حيث تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين ذكور والإناث وذلك في درجة التوافق النفسى حيث قيمة (ت) المحسوبة بلغت (3,86) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0,05) ودرجة حرية (58)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث و لصالح الذكور .

وهذه النتائج تتفق مع ما جاء في نتائج الدراسات السابقة على غرار دراسة **جبوري بن عمر (2010)** أن النشاط البدني الرياضي يؤثر ايجابيا على درجة التوافق النفسى العام بأبعاده (التوافق الشخصى و التوافق الاسرى و الاجتماعى والصحي) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور و اناث الممارسين مقارنة بغير الممارسين ، ويعزو الباحث ذلك أن الذكور ليس لديهم نفس درجة التوافق مع الاناث حيث يوجد فرق في عينة البحث بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية ناهيك عن الظروف الاجتماعية والاقتصادية وهي واحدة من العوامل الاساسية في توافق التلاميذ نفسيا كما ان للمجتمع وبيئته والثقافة السائدة فيه إلى جانب مجموعة من قيمه ونظمه تؤثر بشكل كبير في حصول الفارق بين كل من الذكور والإناث في الجانب النفسى (التوافق) من حيث النظرة والتقاليد وكيفية بزوغ الذكر عن الأنثى بطريقة مختلفة تؤدي لاختلاف الجنسين نفسيا فالاختلاف بين الذكر والأنثى يكون في طريقة تحقيق شخصهم وتوافقهم النفسى فالذكر له الحرية أكبر في مجتمعا من الأنثى ميولا أو تعبيرا عن الرأي مما يجعل الذكر اكثر توافقا نفسيا وبطريقة ايجابية أكثر منها عند الأنثى ضف إلى ذلك قدراتهم العقلية والنزعات الخلقية والاستعدادات الجسمية وكلها اختلافات و فروق بين الجنسين فكل جنس له استعداد لدور ما مختلف عن الآخر فمند القدم النظرة إلى الأنثى تختلف عن الذكر وبالرغم من كون هاته النظرة قد تغيرت حاليا إلا أنها لم تصل إلى تلك النظرة للذكر في معظم الميادين وهذا ما يفسر وجود فروق بين الجنسين في دراستنا.

4- اقتراحات :

- تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي خارج نطاق الدراسة بالانخراط في بعض النوادي.
- إعطاء فرصة للإناث لإظهار قدراتهم الرياضية ومساعدتهم في الانخراط في بعض النوادي الرياضية الخاصة بالإناث.
- ترغيب النشاط الرياضي للمراهق من قبل الإطارات الخاصة بالمجال الرياضي في المؤسسات التربوية.
- العمل على توفير الأدوات و الأجهزة و إنشاء الملاعب الجوارية حتى يتمكن التلاميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
- ضرورة توعية التلاميذ غير الممارسين بأهمية النشاط الرياضي وما له من فوائد على جميع الجوانب خاصة منها النفسية منها.
- توفير الوسائل التي تستعمل في تعليم وتدريب هؤلاء المراهقين إذا تعتبر وسيلة فعالة وناجعة في نمو مختلف الجوانب النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية لهذه الفئة.

IV- الخلاصة:

كان هدفنا الأول من هذه الدراسة التطلع والاقتراب من أحد أهم البحوث والمواضيع الجديدة في الساحة العلمية والذي يتضمن علم النفس والذي يشمل في دراستنا التوافق النفسى وكيف أن للأنشطة الرياضية تأثير على هذا الأخير لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط كمرحلة مراهقة صعبة يمر بها التلميذ فقد أجمع العلماء على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لما تخلقه من أثر إيجابي على توافق التلاميذ نفسيا وهذا ما توصلنا إليه من خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس التوافق النفسى للدكتورة إجلال محمد سرى بكون هذه الأنشطة الرياضية لها تأثير كبير في درجة التوافق النفسى ومكانة أساسية في حياة تلاميذ الطور المتوسط مساعدة إياهم في تطوير قدراتهم وتنمية مختلف جوانب حياتهم خاصة منها النفسية.

الإحالات والمراجع :

- حلمي، إبراهيم و ليلي ، فرحات(1999). **التربية الرياضية والترويح** ، القاهرة : دار الفكر العربي . ص . 16
- حسين أحمد ، حشمت و مصطفى حسين ، باهي(2006). **التوافق النفسي والتوازن الوظيفي** ، ط 1 ، القاهرة : الدار العالمية للنشر والتوزيع . ص . 37
- سناء ، الخولي (1999) . **الأسرة والحياة العائلية** ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية . ص . 17
- محمد خطاب ، عطيات (1990) . **اوقات الفراغ والترويح** ، ط 1 ، القاهرة : دار المعارف . ص. 177.
- امين انور ، الخولي (1996) . **الرياضة والمجتمع** ، ط 1 ، الكويت : عالم المعرفة . ص. 182 .
- جمال الدين ، الأنصاري(1988) . **معجم لسان العرب**، الجزء الثاني، القاهرة : دار إحياء التراث . ص. 262
- عبد الرحيم ، بنحيت(1988) . **الخصائص التوافقية والعصبية والذهانية**، مجلات عربية وأمريكية، مجلة علم النفس، العدد السادس . ص . 257
- اجلال ، سرى محمد (2000) . **علم النفس العلاجي** ، القاهرة : علم الكتب للنشر والتوزيع . ص. 32
- الشراوي ، مصطفى خليل(1983) . **علم الصحة النفسية** ، بيروت : دار النهضة العربية . ص . 21
- سعد، جلال و محمد حسن ، علاوي (1982) . **علم النفس الرياضي** ، ط 2 ، لبنان : دار النهضة العربية . ص . 21 .
- البهي فؤاد ، السيد (1975) . **الأسس النفسية للنمو** ، ط 4 ، القاهرة : دار الفكر العربي . ص. 257
- آدم ، محمد سلامة و توفيق ، حداد(1973) . **علم النفس الطفل للطلبة المعلمين و المساعدين في المعاهد التكنولوجية** ، الجزائر . ص. 104
- إبراهيم أسعد ، ميخائيل(1991) . **مشكلات الطفولة و المراهقة** ، ط 2 ، بيروت : منشورات دار الآفاق الجديدة . ص . 255.
- وزارة التربية الوطنية الجزائرية(2008). **النشرة الرسمية لتربية الوطنية** ، الجزائر: ص . 12
- جبوري بن عمر . (2010) . **أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية** .رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة مستغانم. الجزائر .
- أحمد بن قلاويز التواقي و بن قناب الحاج.(2012) . **دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي واكتساب بعض المهارات الحياتية للمراهقين** .المجلة العلمية للملتقى الدولي الأول بوهران .
- سمسوم علي.(2011) . **تأثير النشاطات البدنية والرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية** .المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، المجلد 10، العدد 1 ، ص ص (203- 226) <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/127602> (زيارة 2021/03/10)
- بومعروف نسيم(2014) . **تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق**، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الوادي: العدد 8 ، سبتمبر 2014 . ص ص (125- 140) <https://www.univ-eloued.dz/rers/images/pdf/H092014125.pdf> (زيارة 2021/03/10)
- محمد حسن علاوي ، اسامة كمال راتب(1999) . **البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس** ، القاهرة : دار الفكر العربي . ص 219
- كمال، أيت منصور و رابح ، طاهير(2003). **منهجية إعداد بحث علمي** ، عين مليلة ، الجزائر : دار الهدى للطباعة والنشر. ص . 31
- إجلال محمد ، سرى (1986) . **دراسات تربوية** ، المجلد (02) ، الجزء (05)، القاهرة : عالم الكتب.ص. 138

ملاحق :

مقياس التوافق النفسي

- من إعداد الدكتورة إجلال محمد سرى (1986) الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام " ويتكون من أربعين (40) عبارة تقيس التوافق في أربعة أبعاد:
- التوافق الشخصي: العبارات 1-9 . -التوافق الاجتماعي: العبارات 10-20.
- التوافق الأسري: العبارات 21-30.
- التوافق الانفعالي: العبارات 31-40.

ارقم	العبارات	نعم	لا
01	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي		
02	من المؤكد أنني ينقصني الثقة في نفسي		
03	إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد		
04	أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة		

05	أشعر في حياتي بعدم الأمان الشخصي		
06	أخطط لنفسني أهدافا و أسعى لتحقيقها		
07	أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها		
08	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية		
09	أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري		
10	بعض ظروف البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتي النفسية		
11	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين		
12	أتقبل نقد الآخرين بصدور رحب		
13	أشعر أنّ معظم زملائي يكرهوني		
14	كثيرا ما أخرج شعور الآخرين		
15	أشارك في نواحي النشاط العديدة		
16	علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين		
17	تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المخرجة		
18	أتطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين		
19	يكون سلوكي طبيعيا في تعاملتي مع أفراد الجنس الآخر		
20	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس		
21	أشعر بالغيرة وأنا بين أفراد أسرتي		
22	تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي		
23	أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة		
24	أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي		
25	أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي		
26	تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني		

		أحب بعض أفراد أسرتي	27
		أسرتي مفككة	28
		أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي	29
		ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة	30
		من الصعب أن يتملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني	31
		حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة	32
		أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر	33
		عادة ما أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية	34
		لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية	35
		تمر عليّ فترات أكره فيها نفسي وحياتي	36
		أشعر غالبا بالاكئاب	37
		يتسم سلوكي بالاندفاع	38
		أشكو من القلق معظم الوقت	39
		من الصعب أن ينجرح شعوري	40