

تعديل التوافق النفسي الاجتماعي من خلال ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتلاميذ المراهقين 14_16 سنة

Modify psychosocial compatibility through recreational athletic activity for adolescent students 14_16years

نطاح كمال^{1*} ، دراجي عباس²

nattah.kamel@univ-msila.dz

Nattah Kamel^{1,*} Abbase Derradji²

nattah.kamel@univ-msila.dz

¹ جامعة بومرداس

² جامعة محمد بوضياف. المسيلة

تاريخ النشر: 2020/03/29

تاريخ القبول: 2020/03/16

تاريخ الاستلام: 2020/03/04

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تعديل التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ المراهقين 14-16 سنة ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث قمنا بتوزيع مقياس التوافق النفسي والاجتماعي على عينة من التلاميذ وبلغ عددها 120 تلميذ مراهق تتراوح أعمارهم بين 14-16 سنة من متوسطة حميدي مبارك ببرج أخصيص، وتوصل الباحثون من خلال هذه الدراسة إلى أن في المجال الرياضي توجد علاقة ايجابية بين أنماط التوافق النفسي والاجتماعي والنجاح الدراسي وأن هناك فروق بين المتفوقين رياضيا والغير متفوقين رياضيا في التوافق النفسي والاجتماعي لصالح المتفوقين، وعليه يوصي الباحث الأساتذة توفير الرعاية اللازمة لمن يظهر من التلاميذ عليه أي تدني في مستوى نموه النفسي والاجتماعي أو توافقه النفسي والاجتماعي وذلك بهدف لمساعدة هذه الحالات على تحقيق التوافق، كما يوصي البحث التلاميذ المعفيين من ممارسة التربية البدنية والرياضية وتوعيتهم لما فيها من أهمية بدنية ونفسية واجتماعية. الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي الاجتماعي؛ النشاط الرياضي الترويحي؛ المراهقة.

Abstract:

This research aims to know the role of recreational sports activity in modifying the psychosocial compatibility of adolescent students 14-16 years old and to achieve this the researcher used the descriptive curriculum where we distributed the measure of psychological and social compatibility to a sample of pupils and reached 120 teenage pupils aged Between 14-16 years, researchers concluded through this study that in the field of sports there is a positive relationship between the patterns of psychological and social compatibility and academic success and that there are differences between the outstanding mathematically and the non-superior mathematically in the psychological and social compatibility For the benefit of the superiors, therefore the researcher recommends teachers to provide the necessary care for those who show any decrease in the level of psychological and social development or psychological and social compatibility, and this aims to help these cases to achieve compatibility, as the research recommends the students exempted to practice education Physical, sports and awareness of its physical, psychological and social importance.

-Keywords Psychosocial compatibility; recreational sports activity; adolescence.

1. مقدمة:

أصبح موضوع المراهقة في الوقت الحاضر من الموضوعات المهمة التي يهتم بها علماء التربية والنفس والاجتماع والصحة، بل إن الدول المتقدمة تهتم بمراقبتها الذين سيصبحون شبابا إيمانا منهم بأن تقدم الأمة لا يقوم إلا على الإمكانيات البشرية من الشباب، وإن الأمم ترقى وتتقدم بقوة أفرادها هؤلاء الذين يعملون على كشف الموارد المادية وعلى تنميتها وتطويرها والإستفادة منها، ومن ثم تسخيرها في خدمة خطط التنمية الإقتصادية والاجتماعية والثقافية.

إن مرحلة المراهقة مرحلة مهمة وحساسة من مراحل حياة الإنسان بالنظر إلى ما تشهده شخصية المراهق خلالها من تغيرات ونمو، لذا فلا عجب في أن تكثر الدراسات حول هذه المرحلة.

مما لاشك فيه أن دخول المراهق إلى المدرسة (المتوسطة) يطرح عليه بشدة مشكلة التوافق Adjustment مع هذا المجتمع والتفاعل interaction معه.

مع ملاحظة أن التعسف الفصل بين مشكلات التوافق عند المراهقين ومشكلات النمو والتغيير الذي يطرأ على المجتمع الذي يعيشون فيه، ولهذا الصدد أشار إريكسون Ericson وولمان Woolman إلى التوافق على أنه عبارة عن علاقة تكيفية مع البيئة، وتتضمن القدرة على تلبية الفرد لإحتياجاته وتلبية معظم المتطلبات الاجتماعية منها والسيولوجية.

والواقع هو أن المتوسطة كمجتمع صغير يعيش فيه التلميذ (المراهق) تؤدي دورا كبيرا في حياته حيث تعده وتساعد على النمو بأشكاله الفسيولوجية والنفسية الاجتماعية. وتشير مشاهدات وملاحظات كثيرة إلى أن تلاميذ المدرسة المتوسطة يواجهون مشكلة التوافق بحددة في هذه الأخيرة، حيث تتم العلاقات في المدرسة بطابع لا شخصي Impersonal وحيث تتفاعل جماعات كبيرة من المراهقين والمراهقات بدون عمق، ولا إستمرارية ولا مراعاة لظروف كل الأشخاص وفي الواقع أن توافق التلاميذ مع بيئتهم المدرسية يتطلب منهم تعديلات في أساليبهم وإستراتيجياتهم، ومهاراتهم من أجل النجاح والإنجاز.

ومن خلال استعراض نظريات التوافق الاجتماعي نلاحظ أنها نظرت إلى التوافق من زوايا عديدة، فنظرية التحليل النفسي رأت أن التوافق يتم من خلال إشباع الحاجات وتعلم كيف التعامل مع الصراعات الداخلية ونظرية التعلم الاجتماعي فهمت التوافق السوي من خلال مهارات الفرد في التفاعل بنجاح مع بيئته والنظرية الإنسانية فسرت التوافق طبق الاتجاهات النمو عند الأفراد كعملية مستمرة، أما النظريات المعرفية والسلوكية فلم تعرفا موضوع التوافق مباشرة، ولكن الأولى إرتأت أن توافق عند الأفراد يعني التفكير بطريقة منطقية في حين إرتأت الثانية أن السلوك ما هو إلا محصلة للتعلم السوي. (سعاد سليمان وعبد الله منيزل، 1991، ص150)

وقد فسرت البعض التوافق بأنه عملية إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية ولا يتكفل الشخص بتنظيم إشباع حاجاته فحسب، بل هو قد يتعرض لصراع بين هذه الحاجات . وفي هذه الحالة تنشأ مشكلات التوافق لديه ويصبح عليه أن يحل هذا الصراع وأن يتعلم كيف يواجه المواقف التي يتصارع فيها كلما تعرض لمثل هذه المواقف وصراع الحاجات النفسية ينشأ إذا تعارض إشباع الحاجات مع إشباع حاجات أخرى بحيث يؤدي إشباع الحاجة الأولى إلى إحباط الحاجة الثانية.

والتوافق هو عملية سلوكية تؤدي إلى التكيف، فالشخص وهو يسير نحو تحقيق التوافق يسلك سلوكا معينا والعملية السلوكية التي يقوم بها الشخص في مواجهة هذه الحاجات وفي مواجهة تصارع، هي العملية التي تحقق له التوافق النفسي في النهاية. (مصطفى حجازي، 1987، ص 150)

لقد إهتم كثير من الباحثين والعلماء بالتوافق النفسي الإجتماعي بين الأفراد والذي هو لب التوافق، وإعتبروه كما فعل كيرت ليفن Kert Levin أساسا للجماعة، كما أشاروا إلى تعديلا ينجم عن هذا التفاعل الذي يحدث عندما يتصل فردان أو أكثر وليس من الضروري أن يكون إتصالا ماديا ولعل من الأهمية بمكان أن تسجل هنا أن عملية التفاعل الإجتماعي تشمل التعاون والتنافس والصراع والمواءمة.

وتعد التربية البدنية والرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي يتميز بخصائل تعليمية وتربوية مهمة، فالتربية البدنية والرياضية لها دور رئيسي في المجتمع بكل مؤسساته وأنظمة ولا يستطيع أي نظام آخر أن يقدم هذا الدور الذي يتخلص في النفسية الإجتماعية للفرد من حيث تنمية شخصيته تنمية تتسم بالإتزان والشمول والنضج بهدف التوافق النفسي والاجتماعي للفرد مع مجتمعه مما يساعد على بناء وتكامل التربية العامة.

وأصبحت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الإجتماعي، بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية

والتربوية والترويحية والنفسية ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعا على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم.

ومن هذا الطرح لكل هذه المتغيرات يراودنا التساؤل الآتي:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة للتلاميذ المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسين؟

ومن خلال هذا التساؤل يتبادر إلى ذهننا التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة للتلاميذ المراهقين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية؟

2. الفرضيات:

1.2. الفرض العام:

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة للتلاميذ المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسين.

2.2. الفروض الفرعية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة للتلاميذ المراهقين الممارسين مقارنة بالغير الممارسين للأنشطة الترويحية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة للتلاميذ المراهقين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية.

3. أهمية الدراسة:

إن هذا البحث (الدراسة) بجانب أهميته العلمية له أهمية عملية وحاجة واقعية لأن مجتمع البحث يشكل شريحة كبيرة تزداد أعدادها عام بعد عام، والتوافق النفسي والاجتماعي لدى هؤلاء المراهقين (التلاميذ) تقع مسؤوليته المباشرة على أسرهم وفي

ذات الوقت على المؤسسات التعليمية و تتجلى أيضا أهمية الدراسة في إبراز:

1- أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين .

2- تزويد القارئ أو الباحث في المجالات النفسية والاجتماعية ببعض المتغيرات التي تربط بين ممارسة النشاط الرياضي تروحي والتوافق النفسي الاجتماعي والمرحلة السنية التي يمر بها المراهق في تكيفه.

3- تنبيه المعلمين والمدرسي لأهمية التربية البدنية والرياضية في عملية التوافق النفسي والاجتماعي وأهميتها بالنسبة للفرد والجماعة.

4- قلة الدراسات في التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية هو ما حفز الباحث لإجراء هذه الدراسة.

4. أهداف الدراسة:

إن أهم هدف من هذه الدراسة هو محاولة الوقوف على مدى أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية داخل مؤسسات التربية والتعليم ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه وخاصة النفسية منها وكذلك الهدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة وأيضاً مساعدة الأسرة و لو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معها، كذلك الهدف من الدراسة هو وضع الجهات المعنية في الطريق السليم نحو معرفة الأنشطة الرياضية الترويحية في معالجة مشاكل التلاميذ في مرحلة المراهقة وتفهم المراحل التي يمر بها المراهق وأيضاً مدى تأثيرها على النمو النفسي والاجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته.

5. تحديد المفاهيم الأساسية:

1.5. التوافق النفسي: التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.

2.5. التوافق الاجتماعي: يتضمن السعادة مع الآخر والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية. (حامد عبد السلام زهران، 1984، ص29)

3.5. التوافق النفسي والاجتماعي: هو حالة تكون حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما من خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية. (حسين احمد حشمت ومصطفى حسين باهي، 2006، ص47)

4.5. النشاط الرياضي: اختلف العلماء في تعريف النشاط البدني الرياضي، فمنهم من قصد به المجال الكلي الاجمالي لحركة الانسان بشكل عام ومنهم من عرفه بأنه عملية تنشيط وتدريب في مقابل الكسل والوهن والخمول، ومنهم من قال بأنه تعبير عام يشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الانسان مستخدما فيه بدنه بشكل عام (أمين أنور خولي، 1996، ص22).

5.5. الترويح الرياضي recreation sport:

هو ذلك النوع من الترويح الرياضي الذي يتضمن برنامجا العديد من الأنشطة الرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيزيولوجية للفرد الممارس التي تشتمل على الألعاب والرياضات.

6.5. المراهقة: هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية مفاجئة تترتب عنها توترات انفعالية وتكثر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية التي غالبا ما تعكر حياة المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل. (مصطفى زيدان، ص 62 بلا تاريخ)

6. المنهج العلمي المتبع:

استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته للغرض المطلوب من البحث، حيث أن الطريقة المسحية هي إحدى طرق المنهج الوصفي.

7. الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس وملائمتها، بحيث يمكن المحيب من الاجابة دون الحاجة الى أي تفسير، حيث قمنا بتوزيع المقياس على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددها 120 تلميذ مراهق تتراوح أعمارهم بين 14-16 سنة من متوسطة حميدي مبارك ببرج أخريص ونظرا للمستوى المتوسط للتلاميذ في فهم محتوى الاختبار من عبارات لجأنا في أغلب الأحيان إلى شرح بعض العبارات وتغيير بعض مصطلحاتها، وتبسيطها، ولجوءنا إلى هذا الأسلوب كان يهدف إلى توسيع الفهم للعبارات وكذلك لتدعيم صدق المعلومات التي تحصل عليها في المقياس ولتحقيق نوع من التفاعل بين الطالب الباحث وأفراد العينة.

وقد تم قياس الصدق بطريقة صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات وأبعاد المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات وأبعادها وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، وأما فيما يخص حساب ثبات الاختبار فاستعملنا طريقة التجزئة النصفية لحساب معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية وانطلاقا من دراستنا الاستطلاعية هاته تم وضع مقياس البحث وفق الأهداف والفرضيات.

8. مجالات الدراسة:

1.8. المجال الزمني: تم ابتداء من أوائل شهر ديسمبر الى غاية أواخر شهر فيفري 2018 عن طريق جلب المادة العلمية وهذا في الجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة شهرين وذلك من بداية شهر مارس الى غاية أواخر شهر أفريل 2018 وهذه المدة تم فيها التطبيق الميداني ومعالجة النتائج المحصل عليها بالطرق الإحصائية المناسبة.

2.8. المجال المكاني: أجرى البحث بمتوسطة حميدي امبارك ببرج أخريص بولاية البويرة.

9. عينة ومجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من تلاميذ متوسطة حميدي مبارك ببرج أخصيص وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية من المؤسسة، وقام باختيار 60 تلميذاً ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و60 تلميذاً غير ممارس للنشاط الرياضي الترويحي وكان ذلك أيضاً بشكل عشوائي.

10. أدوات الدراسة: أدوات البحث تعد المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقية التي يصبوا إليها بحثه، ومن هذا المنطق وصف الباحث عدة وسائل في جميع المعلومات، قد ساعدته في الكشف عن جوانب البحث، وهي:

1.10. مقياس التوافق النفسي والاجتماعي:

استخدمنا في دراستنا مقياس التوافق النفسي والاجتماعي الذي اعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمن محمود والي" لتلاميذ المرحلة المتوسطة 2007 حيث يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، وكذلك استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه، وبعد اطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس اقترحتة، مع العلم انه يقيس بعدين أساسيين هما بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي حيث يحتوي كل منهما على ستة ابعاد ثانوية (مجالات)، وهذه الابعاد هي:

أولاً: التوافق النفسي:

البعد الاول المهارات الشخصية: وتعني التمتع ببعض القدرات الخاصة، والتي تميز تلميذاً عن الآخر .

البعد الثاني الاحساس بالقيمة الذاتية: إدراك التلميذ لذاته ولعلاقاته بالعالم المحيط به ووعيه بخصاله وقدراته وحدوده وجوانب قوته وضعفه وبما يعوق انطلاق طاقاته .

البعد الثالث الاعتماد عن النفس: مدى قدرة التلميذ على تلبية حاجاته لنفسه مع مراعاة المرحلة السنية وما يتناسب معها من قدرات، حيث أنه يوجد بعض الحاجات لا يستطيع التلميذ تلبيتها لنفسه وتختلف تلك الحاجات باختلاف المرحلة السنية.

البعد الرابع التحرر من الميل الى الانفراد: قدرة التلميذ على الاندماج مع اقرانه في نفس المرحلة السنية وعدم الانطواء على نفسه والابتعاد عنهم

البعد الخامس الحالة الصحية: تعني حالة كون التلميذ لائقا من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية، وليس مجرد خلوه من المرض او العاهة.

البعد السادس الحالة الانفعالية: قدرة التلميذ على التحكم في انفعالاته في مختلف مواقف الحياة سواء في المنزل أو المؤسسات التربوية او المجتمع المحيط به.

ثانيا: التوافق الاجتماعي:

البعد السابع اللياقة في التعامل مع الاخرين: قدرة التلميذ على التعامل مع الاخرين من زملاء وجيران واقرباء والذين لا يعرفهم بطريقة لائقة.

البعد الثامن الامتثال للجماعة: شعور التلميذ بالانتماء الى جماعة تتقبله ويتقبلها، والشعور بالأمن والطمأنينة، ويشبع حاجاته الانتمائية وحاجاته التي تتلق بالمركز والمكانة.

البعد التاسع القدرة على القيادة: تمتع التلميذ بمجموعة من السمات التي تميزه عن اقرانه وتؤهله لأن يقوم بعملية التأثير في الجماعة المتواجد فيها، ومن هذه السمات هي: الذكاء، القدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على المثابرة، المشاركة الاجتماعية، الالتزام، القدرة على التعبير عن رأي الجماعة التي يقودها.

البعد العاشر العلاقات في الاسرة: مدى قدرة التلميذ في التعامل والتفاعل مع افراد اسرته، ومدى ترابطه معهم وتوافر الحب والاحترام والحنان بين افراد الاسرة الواحدة ومدى تأثيرها على التلميذ.

البعد الحادي عشر العلاقات في المدرسة: مدى قدرة التلميذ على التعامل والتفاعل مع ادارة المدرسة بما تحتويه من زملاء ومدرسين واداريين، ومدى تأثير ذلك عليه سواء كان سلبيا او ايجابيا

البعد الثاني عشر العلاقات في البيئة المحيطة: مدى قدرة التلميذ على التعامل والتفاعل مع عناصر البيئة بما تحويه من افراد سواء كانت في الاتجاه السلبي او الاتجاه الايجابي.

11. الأساليب والتقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة: استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

1.11 اختبار **T.test**: يعد الرانز "T" من أكثر الروائز دلالة شيوعا في الابحاث النفسية والتربوية والرياضية، إذ يهدف إلى معرف معنوية الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وما إذا كانت الفروق بين المتوسطات حقيقية وتعزي إلى متغيرات معينة أم أنها تعزى إلى الصدفة وحدها، ويستخدم اختبار "T" إلى أبحاث (STUDENT) لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة للعينات المتساوية وغير المتساوية وتكثر استخداماته للعينات الصغيرة التي يقل جمها عن 30 فردا ولا يزيد عن 60 فردا.

معادلة "T" للعينتين المتساويتين وغير مرتبطين:

$$T = \frac{|m_1 - m_2|}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n - 1}}}$$

2.11. معامل الارتباط بيرسون: وهو يخص العلاقة بين متغيرين من خلال المعادلة التالية:

$$r = \frac{\sum s \times ص - \frac{\sum s \times \sum ص}{n}}{\sqrt{\left[\sum s^2 - \frac{(\sum s)^2}{n} \right] \times \left[\sum ص^2 - \frac{(\sum ص)^2}{n} \right]}}$$

3.11. المتوسط الحسابي: المتوسط الحسابي وهو أكثر مقاييس الوسيط استخداما كم انه يعتبر اهمها من جهة الدراسة النظرية والتطبيق العملي على السواء ويحسب من خلال المعادلة التالية :

$$م = \frac{\sum س}{ن}$$

4.11. الانحراف

المعياري:

وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويحسب من خلال المعادلة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - م)^2}{ن}}$$

12. صدق وثبات المقياس المستعمل :

1.12. حساب صدق المقياس : لحساب صدق القياس اعتمد الباحث طريقة صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات وابعاد المقياس من خلال ايجاد معامل الارتباط بين العبارات وابعادها، وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاساسية للدراسة وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين العبارات والابعاد الخاصة بها ، وبين الأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي للعبارات وابعاد المقياس، حيث ان قيم "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 .

2.12. حساب ثبات المقياس: استعملنا طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث تم تطبيق المقياس على العينة وقمنا بحساب معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين العبارات الفردية والزوجية لعينة الدراسة حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية.

13. عرض النتائج وتحليلها: استخدمنا في عرضنا على طريقة الترتيب حسب السياق الفرضي، ابتداء بالفرضيات الجزئية.

1.13. الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق دالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة لتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير الممارسين.

1.1.13. الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق النفسي:

الجدول (01): الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق النفسي.

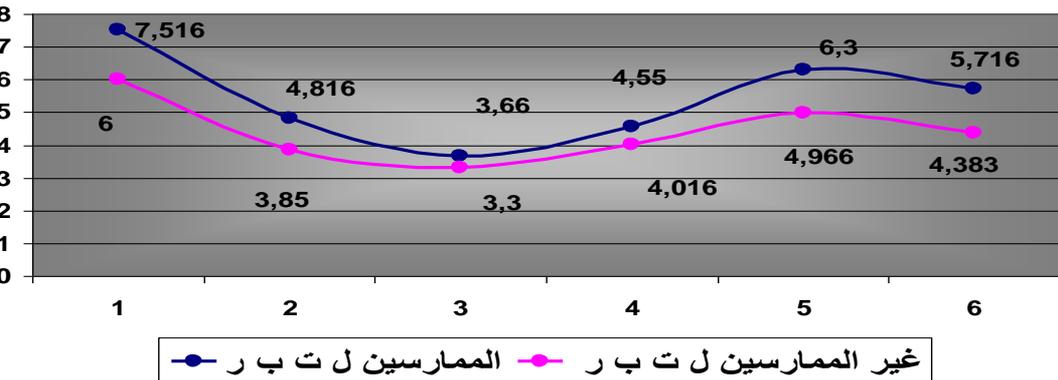
البيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر.	غير ممارسين ل.ت.ب.ر.
المتوسط الحسابي	32.550	26.933
الانحراف المعياري	1.630	1.964
عدد الأفراد "ن"	60	60
قيمة "ت"	17.041	

بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين عند بعد التوافق النفسي نرجع الى قيمة ت المحسوبة و قيمة ت الجدولية المقابلة لدرجة حرية 118 وبالكشف عند قيمة ت في

جدول القيم الحرجة نجد انها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة 0.05 = 1.980 وعلى ضوء هذه المعطيات السابقة يمكن القول أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة ب: 17.041 أكبر من قيمة ت الجدولية في مختلف الحالات نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية و الغير ممارسين في بعد التوافق النفسي في الاتجاه الايجابي لصالح الممارسين مما يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق النفسي من خلال التمتع بالصحة النفسية ومواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاه نفسه ويقرها المجتمع وأكثر استغلال لقدراتهم والشعور بالسعادة التي تقرها الشخصية السوية الخالية من الصراعات والمشاكل العديدة إضافة إلى القدرة على ضبط الذات والتحكم في الرغبات وإشباع حاجاتهم وإدراك عواقب الأمور والاستقرار الانفعالي إلى حد كبير وبالتالي الاستمتاع بالحياة واتساع مجال التجاوب معها ما يؤدي إلى النمو المتكامل المتوازن والذي يهتم بكافة الجوانب.

الشكل (01): يوضح الفروق بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الخاصة بالبعد النفسي.

البروفيل الخاص لفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق النفسي



2.13. الفرضية الجزئية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة لتلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

1.2.13. الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق الاجتماعي :

الجدول (02): الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق الاجتماعي.

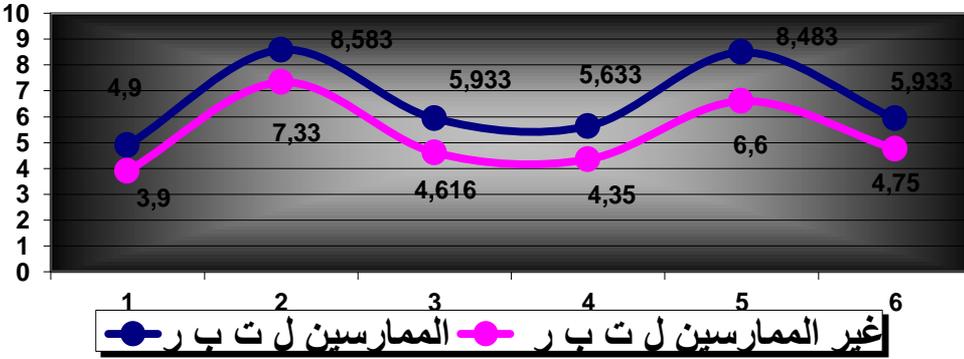
البيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر.	غير ممارسين ل.ت.ب.ر.
المتوسط الحسابي	39.500	31.500
الانحراف المعياري	1.308	1.682
عدد الأفراد "ن"	60	60
قيمة "ت"	29.075	

بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين في بعد التوافق الاجتماعي نرجع الى قيمة ت المحسوبة و قيمة ت الجدولية المقابلة لدرجة حرية 118 وبالكشف عند قيمة ت في جدول القيم الحرجة نجد انها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة. 0.05

وعلى ضوء هذه المعطيات السابقة يمكن القول أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ 29.075 أكبر من قيمة ت الجدولية في مختلف الحالات وعليه نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية و الغير ممارسين في بعد التوافق الاجتماعي في الاتجاه الايجابي لصالح الممارسين مما يدل على أنهم أكثر توافق اجتماعياً من خلال نجاحهم في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية فتتضح قدرة الفرد على مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة وإمكانية التفاعل مع متطلبات الواقع

المتجدد دائما وبالتالي يكون أكثر قدرة على التغيير والمرونة في السلوك نحو الاتجاهات المرغوبة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وعليه الوصول إلى حالة من الانسجام والالتزان مع كل من يحيطون به.
الشكل (02): البروفيل الخاص للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد الاجتماعي.

البروفيل الخاص لفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التوافقي الاجتماعي



3.13. الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بمقياس التوافق النفسي والاجتماعي:

الجدول (03): الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بمقياس التوافق النفسي والاجتماعي.

البيانات	الممارسين ل.ت.ب.ر.	غير ممارسين
المتوسط الحسابي	72.133	58.433
الانحراف المعياري	2.174	2.638
عدد الأفراد "ن"	60	60
قيمة "ت"	31.039	

بههدف معرفة الدلالة الاحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين عند بعد التوافق النفسي والاجتماعي نرجع الى قيمة ت المحسوبة و قيمة ت الجدولية المقابلة لدرجة حرية 118 وبالكشف عند قيمة ت في جدول القيم الحرجة نجد انها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة $0.05 = 1.980$ وعلى ضوء هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة ب: 31.039 أكبر من قيمة ت الجدولية في مختلف الحالات نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي دالة احصائيا بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية والغير الممارسين ويتضح من الجدول ان متوسط الممارسين اكبر من متوسط غير الممارسين في درجة التوافق مما يدل على انهم اكثر قدرة على التوافق من الناحية النفسية والاجتماعية وبالتالي هم اكثر قدرة على اشباع حاجاتهم و تلبية مطالبهم البيولوجية والاجتماعية مما يؤدي الى خفض التوتر وتحقيق الاتزان والانسجام مع البيئة المحيطة بهم ومسايرة المعايير الاجتماعية و التغيير الاجتماعي واقامة علاقات ناجحة مع الاخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع وهم اكثر تقبل للنقد والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي الى تحقيق الصحة الاجتماعية مما يعطيهم فرصة لنمو الشخصية والتي يعرفها الباحثون على انها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به والشعور بالسعادة وتحديد اهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى الى تحقيقها اذن ممارسة التربية البدنية والرياضية تعمل على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي بناء الشخصية المتكاملة والمتوازنة من جميع النواحي.

14. مقابلة النتائج بالفرضيات:

1.14. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها إن الممارسين للتربية البدنية والرياضية هم أكثر توافق نفسيا من غير الممارسين لها وبالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي والتي خلصت نتائجها إلى وجود

علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن في التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة بنسبة 5.38% وهذا مما عكس اثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق النفسي ،وعليه فالنشاط البدني الرياضي تلعب دور في تحقيق التوافق النفسي وبالتالي هو أكثر تحقيق وإشباع لحاجات المراهقين ودوافعهم ومن هذا المنطلق يمكن القول أنهم يتميزون بالضبط الذاتي وتحليلهم وتقدير المسؤولية وأكثر مسايرة لمعايير المجتمع ولموصفاته والثقافية وذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم والمواقف المختلفة إضافة على أنهم بفاعلية الاستجابة تجاه المتوقعات الاجتماعية ومدى استعدادهم لهذه الأخيرة وبالتالي تتناسب سلوكياتهم مع ما يحدث في البيئة من تغيرات .والتحكم فيها وبالتالي أكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك والشعور بالسعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية وبالتالي فممارسة التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى محققة.

2.14. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية هم أكثر توافق اجتماعي مغير الممارسين لها والتي أوضحتها قيم فروق متوسطات الدرجات الخام لبعد التوافق الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير الممارسين، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي بعنوان تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق الاجتماعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة 9.65% وهذا ما عكس اثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق الاجتماعي وعليه فممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دور في تحقيق التوافق الاجتماعي من

خلال تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن الاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم وبالتالي الوصول إلى الصحة الاجتماعية وأخيرا تحقيق حالة الانسجام والالتزان في العلاقة التلاميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه الكثير ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم وبالتالي إنشاء علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها، إذن التربية البدنية والرياضية لها أهمية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

15. الاقتراحات والتوصيات:

تسعى البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية في التربية البدنية والرياضية إلى الاستفادة من نتائجها في أغراض التوجيه والإرشاد النفسي، ولاشك أن الهدف الرئيسي للإرشاد النفسي هو العمل على مساعدة الفرد على تنمية شخصيته وفهمه لذاته وتحليل وتقدير قدراته واستعداداته وإمكاناته، أي تقييم نفسه وتقويمها وتحقيق ذاته حتى يرضى عن نفسه وغيره، وهذا عن طريق نمو موجب أو سليم للذات، إذ أن مفهوم الذات هو المحدد الرئيسي لسلوك الأفراد وشخصيتهم.

وانطلاقاً من أهداف البحث، وما تم التوصل إليه من نتائج ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة فإن الباحث يوصي بما يلي من توصيات تربوية وبحثية:

- على المدرسة السعي لتحقيق أعلى درجات التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذها وذلك من خلال توفير الجو المدرسي الجذاب ويشتمل ذلك في توفير المواد الضرورية وتطوير برنامج التربية البدنية والرياضية وتطوير أساليب التدريس والحرص على تعزيز العلاقات الفاعلة بين التلاميذ أنفسهم وبينهم وبين الطاقم الإداري والتربوي، واستخدام الطرق المنشطة لهذه العلاقة من خلال المناهج الرسمية والأنشطة الإضافية.

- على أساتذة التربية البدنية والرياضية توفير الرعاية اللازمة لمن يظهر من التلاميذ عليه أي تدني في مستوى نموه النفسي والاجتماعي أو توافقه النفسي والاجتماعي وذلك يهدف غالي مساعدة هذه الحالات ومساعدتها على التوافق.
- حت الأساتذة لتلاميذ المعفيين على ممارسة التربية البدنية والرياضية وتوعيتهم بما فيها من أهمية نفسية واجتماعية .
- حت الأساتذة على البحث في تطوير أساليب وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية وذلك لتتمية التوافق النفسي والاجتماعي .
- أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة الطالب إلى الحركة ومنتفسا قويا لطاقته الحركية الكامنة.
- يوصي الباحث بتهيئة الجو الصالح الذي ينمو فيه التلميذ بشكل طبيعي، وإتاحة المناخ النفسي المناسب لنمو الشخصية السوية، وإظهار المثل الصالح والقذوة الحسنة من خلال السلوك السوي، ومساعدتهم على فهم النفس وتقبل الذات بشكل إيجابي.
- كما يوصي الباحث بتوفير الظروف الملائمة إن أمكن ذلك لتحقيق سبل الشعور بالأمان والاستقرار والتوافق السليم، وتكوين العادات والقيم والاتجاهات السليمة التي تخلق طلبة أسوياء، أصحاء نفسيا وبدنيا.
- ضرورة توعية الممارسين لأثر التقدم في المستوى وتطوير القدرات الحركية والبدنية والعقلية على شخصيتهم وحالتهم الصحية والنفسية .
- العمل على ربط الإنتاج البحثي في التربية البدنية والرياضية بالواقع العملي وإخراجها من رفوف وأدراج المكتبات، للاستفادة منها من خلال التطبيق والتوظيف التقني لها بهدف خدمة الطالب أولا والارتقاء بالتربية البدنية والرياضية وخدماتها ثانيا.
- إجراء بحوث ودراسات نفسية على تلاميذ المرحلة المتوسطة فدرجات التلاميذ في ضوء هذا المقياس يمكن أن تمدنا بمعلومات عن التوافق النفسي و الاجتماعي لديهم.
- إعادة إجراء هذا البحث على عينة أخرى تختلف في السن والجنس والعدد.

- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على متغيرات نفسية أخرى غير التوافق النفسي والاجتماعي وفي مستويات ومراحل تعليمية أخرى.

16. الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وانسجاما مع نتائج الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية والتي كان الهدف منها معرفة الفروق المعنوية في متوسطات درجات في كل من بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي، بالإضافة إلى مكونات كل بعد والمتمثلة في المهارات الشخصية والإحساس بالقيمة الذاتية والاعتماد على النفس والتحرر من الميل إلى الانفراد والحالة الصحية والانفعالية حيث كانت الفروق كلها دالة إحصائيا بين درجاتهم حيث أن التوافق النفسي كان أكبر عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية، كما أسفرت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق معنوية في متوسطات درجات بعد التوافق الاجتماعي ومكوناته والمتمثلة في اللياقة في التعامل مع الآخرين والامتثال للجماعة والقدرة على القيادة والتواصل وترابط العلاقات داخل الأسرة ناهيك عن العلاقات في المدرسة والبيئة الحيطية والتي اتفقت على أن الممارسين يتمتعون بدرجة أكبر في التوافق الاجتماعي، إذ كل هذه النتائج تتفق إلى درجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة والتي أظهرت أن في المجال الرياضي توجد علاقة ايجابية بين أنماط التوافق النفسي والنجاح الدراسي وان هناك فروق بين المتفوقين رياضيا والغير متفوقين رياضيا في التوافق النفسي لصالح المتفوقين و الافتراض النظري والمؤكد للسلمات الايجابية للتلاميذ المراهقين والذي أكد لنا على أن الأنشطة البدنية والرياضية هي وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد ذو شخصية متكاملة ومتوازنة من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ومن خلال اكتساب التلميذ المراهق قدرة على التوافق النفسي والاجتماعي والتالي يستطيع التأقلم مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر والتي تتيح له فرصا أكبر للتعبير عن شخصيته وإرضاء دوافعه وتساعده على الاطمئنان والاستقرار النفسي وشعوره نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه وهنا نستطيع القول على ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية

الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر وإكسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الجيران ،كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي والاجتماعي وذلك بتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية والرضا والراحة ،قادر على تكوين علاقات اجتماعية بالمحيطين به منميا سلوكاته واتجاهات لمواجهة موافق جديدة، وخلاصة القول يكمن في أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير على عمليتي التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي وتنمية الكثير من العوامل والمظاهر النفسية والاجتماعية والتي تعتبر علامة من علامات الصحة النفسية والتي تخلو من أي صراع انفعالي ونفسي واجتماعي.

17. قائمة المراجع:

1. أمين أنور خولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، الكويت، 1996.
2. حامد عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي، ط5، علم الكتب، القاهرة، 1984.
3. حسن احمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1988.
4. حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين، باهي، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1، الدار العلمية للنشر، الأهرام، مصر، 2006.
5. سعاد سليمان وعبد الله منيزل، درجة التوافق لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها بكل من متغيرات الجنس والفصل الدراسي والمعدل التحصيلي والموقع السكني، مجلة دراسات العلوم التربوية، 1991، مجلد 26، العدد 01.
6. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط2، دار المعارف، الاسكندرية، 1992.
7. مصطفى حجازي، شباب الظل وقود العنف، حول مسألة الشباب المهمش، 1987، مجلة الوحدة، العدد 39، السنة 04.
8. مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحية، ط1، دار الشرق، جدة، ب.ت.