

تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط - مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين - دراسة ميدانية بمتوسطات مدينة بسكرة-

The impact of practicing the lesson of physical education and sports on the psychosocial, social compatibility of middle school students
- A field Study in middle schools of Biskra-

أحمد عماد الدين يونس¹، جامعة باتنة 2 younestaps1@gmail.com

تاريخ الاستلام: 23-03-2019 تاريخ المراجعة: 2019-06-08 تاريخ القبول: 10-06-2019
ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي والاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط، من خلال إجراء مقارنة بين التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ الذين لا يمارسونها، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي: هل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ؟ وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ التعليم المتوسط بمدينة بسكرة، وتم استخدام المنهج الوصفي المقارن، والاستعانة بأداة بحثية تمثلت في اختبار الشخصية الذي يقيس بعدي التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي للمراهقين، وتوصلت الدراسة في الأخير إلى أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ نحو الأفضل.

الكلمات المفتاحية: حصة التربية البدنية والرياضية، التوافق النفسي والاجتماعي، التعليم المتوسط، الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

Abstract:

This study aimed to identify the impact of exercise in the class of physical education on the psychological and social adjustment of middle school students through a comparison between students who take the sessions of physical education and those who do not. It attempted to answer the following main question: Does practicing physical education in the middle school stage affect the psychological and social compatibility of students? The study was conducted on a sample of middle school students in Biskra. We used a comparative descriptive approach and a personality test, which measures the psychological and social compatibility of adolescents. The study concluded that having the class of physical education in the middle school affects the social and psychological compatibility of students to the best.

Keywords: Physical Education and Sports; Psychological and Social Compatibility; Intermediate Education; Practitioners and Non-Practitioners of Physical Education and Sports.

¹ - المؤلف المرسل

مقدمة:

إن تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة، ويجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر فيها التلميذ بأنه يقضي أوقاتا ممتعة سعيدة، ويكون ذلك لكل منهما (التلميذ/الأستاذ).

إن الوقت الذي يتم فيه أداء أنشطة التربية البدنية والرياضية هو وقت العمل المحبب لدى التلاميذ، فهم يعملون عملا حقيقيا وليس فقط الرؤية أو الاستماع. وتبرز أهمية التوافق من خلال الآثار التي يتركها التوافق أو عدمه في شخصية التلميذ، فالتلميذ المتوافق نفسيا واجتماعيا هو الأكثر رغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية في المدرسة والاندفاع إليها، وفي إقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين وهو الأجدر في تكوين حياة مستقبلاً.

1 . إشكالية الدراسة:

إن البيئة المدرسية وما تحويه من متغيرات عدة تكون سببا في توجيه الطالب في مجالات عدة منها المجال الرياضي حيث أن المجال الرياضي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تهئ الطالب لاكتساب الخبرات الاجتماعية الغنية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته لحياة الجماعة واعتناقه لمستويات سلوكية مناسبة من خلال التفاعل الاجتماعي بين أقرانه.

والتكيف في تفسير السلوك الاجتماعي أصبح أكثر اتساعا بحيث شمل كل ما يقوم به الفرد من سلوك ليتلاءم ومطالب البيئة التي يعيش فيها، فالسلوك كظاهرة سيكولوجية نشاط يقوم به الفرد وهو يتعامل مع بيئته ويتكيف لها، والبيئة هي مجموعة العوامل الخارجية التي تؤثر خارج وحدات الوراثة والتي يمكن أن تؤثر في نمو الكائن الحي ونشاطه منذ تكوينه إلى آخر حياته" (مصطفى حسن باهي وآخرون، 2002، ص87).

وفي ميدان التربية يلعب النشاط الرياضي دورا هاما، إذ يساعد على إعداد الفرد الصالح وذلك عن طريق تزويده بالمهارات الواسعة والخبرات الكبيرة التي تسمح له بالاندماج والتكيف مع مجتمعه، وتؤكد كوثر السعيد الموجي على أن النشاط

الرياضي يعد من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا) مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون، 2002، ص20).

ومن خلال كل هذا يمكن طرح مشكلة بحثنا هذا من خلال التساؤل الرئيسي التالي:
- هل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط

تؤثر في التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل التساؤلين التاليين:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الذكور والإناث ؟

2. أهداف الدراسة:

■ الكشف عن أثر ممارسة التربية البدنية على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ المتمدرسين. من خلال التعرف على الفرق بينهم وبين غير الممارسين لحصة التربية البدنية في المدرسة من هذه الناحية.

■ الكشف عن الفروق بين الجنسين في التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

3. أهمية الدراسة:

إن شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية تتوقف على حسن سلوكه الذي يكتسبه أثناء حياته والمشاركة العملية في أي لون من ألوان النشاط البدني حيث يكتسب الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية الكثير من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مما يؤدي إلى تفاعل الفرد مع الجماعة، حيث أن التفاعل الاجتماعي هو عامل أساسي مصاحب للنمو البدني الأمر الذي يوجب ضرورة الموازنة بين الاهتمام بالنشاط الرياضي والخبرة الاجتماعية على قدم المساواة في أثناء الممارسة الرياضية. وهنا تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال الموضوع الذي تناوله حيث تسعى الى توضيح

مختلف المفاهيم المتعلقة بممارسة التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية في مختلف مراحل التعليم العام، وتوضيح مختلف المفاهيم الخاطئة المرتبطة بها والتي ترسبت في عقول الناس، كما تسعى إلى تعزيز مكانة التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية والتعليمية في بلادنا، وإبراز دورها وانعكاساتها على مختلف النواحي خصوصا النفسية والاجتماعية للتلاميذ

4. فرضيات الدراسة :

- الفرضية الرئيسية:

إن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

- الفرضيات الجزئية :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية حسب الجنس.

5. مصطلحات الدراسة والتعريف الإجرائي لمتغيراتها :

1.5 التربية البدنية والرياضية:

تعرف ويست بوتشر 1990 التربية البدنية بأنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك. (أمين أنور الخولي، 2003، 29-35)

وتعرف إجرائيا بأنها: مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف إكساب القدرات البدنية، والمهارات الحركية، والمعرفة، والاتجاهات .

2.5 حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان النشاطات البدنية المختلفة، وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة هامة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، وتعمل على تنمية وتحسين وتطوير بدن الإنسان ومكوناته من جميع الجوانب العقلية، النفسية، الخلقية، والصحية لضمان تكوين الفرد

وتطوره وانسجامه في مجتمعه ووطنه، وأن الطرق لاكتساب هذه الصفات وتنميتها عن طريق الممارسة". (محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطي، 1982، ص 95)
وتعرف إجرائيا بأنها: ذلك الجزء من البرنامج الدراسي الأسبوعي والذي مدته ساعتان أسبوعيا، يتعلم فيها التلميذ مختلف الأنشطة الحركية والرياضية الفردية منها والجماعية بمعدل ساعة لكل نشاط.

3.5. التوافق النفسي:

تقول سهير كامل أحمد أنه يقصد بالتوافق الشخصي قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة وإرضائها الإرضاء المتوازن (سهير كامل أحمد، 1998، ص 31).
ويعرف إجرائيا بأنه: مجموعة العمليات التي تساعد المراهق على تحقيق التوازن النفسي، وتساعد على فهم نفسه، وهذا في أن يكون واثقا منها معتمدا عليها في مواجهة المواقف التي يتعرض لها، وكذا تقبله لنواحي القوة والضعف فيه. وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها على المقياس المعد من طرف كل من ثورب L.Thorp ، كلارك Clark ، و تيجز W.Tiegz ، الذي ترجمه وكيفه على البيئة المصرية محمود عطية سنة 1986 ، حيث يكون الشخص متوافقا نفسيا اذا تحصل على درجة تفوق 50

4.5. التوافق الاجتماعي:

جاء في دراسة عطا الله فؤاد الخالدي أن "التوافق الاجتماعي يدرس توافق الأفراد (أقلية منهم) في مجتمعات محلية كبيرة تختلف إما عرقيا أو دينيا أو لونا أو ثقافة، حيث اهتمت دراسات اجتماعية غير قليلة بدراسة هذا التوافق في مجتمعات اللاجئين أو دراسة التمييز العنصري وغيره من الفوارق المختلفة" (عطا الله فؤاد الخالدي، دلال سعد الدين العلمي، 2009، ص 21).

ويمكن تعريفه إجرائيا بأنه : هو تلك العملية التي يحقق بها المراهق حالة من الاتزان مع محيطه الخارجي، و يبرز هذا من خلال تقبله للآخرين من أفراد أسرته و مجتمعه بوجه عام، ويظهر كذلك هذا الاتزان في مدى قدرة المراهق على اكتساب المهارات الاجتماعية، و الحصول على صفات الصداقة و التفهم و الصبر بالإضافة إلى التحرر من الميول المضادة للمجتمع، كالاتبعاد عن إلحاق الضرر بالآخرين و عدم الاعتداء على ممتلكاتهم وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها على المقياس السابق الذكر حيث يكون الشخص متوافقا اجتماعيا اذا تحصل على درجة تفوق 50

6. الخلفية النظرية :

1.6. التوافق النفسي الاجتماعي :

حسب عبد الهادي الجوهري فإن مصطلح التوافق مصطلح سيكولوجي أكثر منه سوسولوجي، يستخدمه بعض علماء النفس الاجتماعي للإشارة إلى العملية التي من خلالها يكون الفرد على علاقة منسجمة وصحية مع بيئته الفيزيكية والاجتماعية، وأحياناً ما يستعمله علماء الاجتماع للإشارة إلى ما تقوم به وحدة اجتماعية مثل جماعة أو منظمة محققة نفس الغاية، وتكون الصعوبة في تحديد قيم ما هو منسجم أو صحي وغير صحي" (عبد الهادي الجوهري، 1998، ص 76).

ويشير مفهوم التوافق إلى "وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والاجتماعية، وعلى ذلك يتضمن التوافق كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة" (عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، ص 55). وتعرف لندا دافيدوف التوافق بأنه محاولة لمواجهة متطلبات الذات ومتطلبات البيئة (لندا دافيدوف، ترجمة سيد الطواب -محمود عمر، 2000 . ص 157).

2.6. عناصر عملية التوافق:

إن التوافق عملية ديناميكية لتفاعل الفرد مع المحيط تستهدف إقرار التوازن بين الفرد من جهة والمحيط من جهة أخرى، وإذا أمعنا النظر في هذا المفهوم يصبح في إمكاننا أن نستنتج عنصرين أساسيين لعملية التكيف هما:
أولاً: المحيط النفسي الداخلي للفرد، ويتضمن الفرد وما ينطوي عليه بناؤه النفسي من دوافع وخبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف.

ثانياً: المحيط الخارجي، ونقصد به كل ما يحيط بالفرد وبيئته الطبيعية (كالهواء والماء... الخ) وبيئته الاجتماعية (كالأسرة والمدرسة والنادي.... الخ) " (حنان عبد الحميد العناني، 2000، ص 39).

3.6. التوافق في المجال الرياضي:

إن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي، وبالتالي يستطيع أن يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ويؤثر ويتأثر به، وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية، فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع.

ومن خلال ذلك نجد أن ممارسة الرياضة بشكل عام تتجه إلى الاتجاه الأخلاقي المثالي حيث أنها منافسات لا ينهزم فيها فرد من فرد آخر ولا فريق من فريق آخر، إنما منافسات بين الأفراد أو المجموعات لإظهار كفاءتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق البطولات" (محمد حسن علاوي، 2002، ص179).

ويذهب أمين أنور الخولي إلى أنه كان من السهل تاريخياً التأكيد على الوظيفة التوافقية للرياضة، حيث ظروف الإنتاج في مرحلة ما قبل التصنيع تعتمد كلياً أو تكاد على استخدام المهارات والقدرات البدنية، فكانت المشاركة في الألعاب والرياضة وغيرها من ألوان النشاط البدني الترويحي، إنما هي ضرب من ضروب المواءمة والتوافق البدني مع الظروف البيئية ومقتضيات هذه العصور المبكرة. (أمين أنور الخولي، 1996، ص53).

4.6. ممارسة الرياضة والصحة النفسية:

تشير الدلائل إلى فائدة ممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية، وإذا ما سلمنا بالدور الوقائي لممارسة النشاط الرياضي في عدم حدوث الأمراض النفسية، فإن ذلك يساهم في تحسين النواحي الوظيفية للأشخاص الذين يعانون من بعضها. ومن الناحية الفسيولوجية يمكن القول أن أفضل تدعيم لتوضيح أهمية تأثير التمرينات الرياضية على الصحة النفسية يتأسس على الوحدة العضوية للإنسان، وتأسست هذه الفكرة على أن تكوين الإنسان لا يعتمد على مكون أو بعد واحد، وإنما يتكون من الأبعاد الثلاثة المتداخلة وهي: البدنية- الذهنية - الانفعالية.

ولذلك لا يتوقع أن يستمتع شخص ما بالصحة النفسية إذا أهمل أي جانب من هذه الجوانب الثلاث، ولذا فقد لخص كل من فولكينز وسيم عام 1981 فوائد الممارسة الرياضية على الصحة النفسية في النواحي التالية:

- تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والذي يؤدي بدوره إلى السعادة.
- التمرينات الهوائية بمثابة تدريب للتغذية الرجعية.
- تعتبر الممارسة الرياضية خبرة ممتعة خالية من مصادر أو مثيرات القلق.
- تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية نوعاً من التأمل يؤدي إلى حالة يقظة من الشعور" (أسامة راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، 1998، ص25).

7. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

وهي دراسة دماس بودحمانى بشيرة بعنوان " علاقة الملمح النفسي بالتكيف الاجتماعي للتلاميذ الرياضيين بالثانوية الرياضية - درارية - دراسة حالات ذات بعد نفسي اجتماعي" أعدت لنيل شهادة الماجستير تخصص الإرشاد النفسي الرياضي، بمعهد التربية البدنية. وقد استخدمت الباحثة المنهج العيادي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة، وقد تعددت وسائل جمع المعلومات المستخدمة في هذه الدراسة وأهمها: المقابلة، اختبار الشخصية لغوردف الذي يقيس سمات الاستقلالية والمسؤولية والاستقرار الانفعالي، الاجتماعية وتقدير الذات، التحفظ، التفكير المميز، العلاقات الشخصية، الطاقة.

وتوصلت الدراسة في الأخير إلى تحقق الفرضيات، أي أن الملمح النفسي يؤثر على التكيف الاجتماعي للتلاميذ الرياضيين في الثانوية، كما تحققت الفرضيات الفرعية ومنه أنه يمكن القول أن الثانوية الرياضية تتطلب ملمحا نفسيا مميزا، وهو ملمح خاص بالشخصية الرياضية عامة وبمرحلة المراهقة خاصة.

الدراسة الثانية:

وهي دراسة ثابت محمد بعنوان "التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في كرة اليد فئات الأشبال -دراسة ميدانية حول فرق القسم الأول لولاية تيبازة". أعدت لنيل شهادة الماجستير تخصص نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية بمعهد التربية البدنية بجامعة دالي إبراهيم الجزائر، خلال السنة الجامعية 2004.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث، واستعان باختبار الشخصية الذي يقيس التوافق النفسي والاجتماعي المترجم من طرف محمود عطية هنا 1986 .

وتوصل الباحث في الأخير إلى تحقق الفرضية العامة والفرضيات الجزئية المقترحة، أي أنه توجد هناك علاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي والأداء المهاري للاعبين كرة اليد.

الدراسة الثالثة:

وهي دراسة لموشي حياة بعنوان "دور مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة" أعدت لنيل شهادة الماجستير في تخصص علوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الجزائر، وذلك خلال السنة الجامعية 2004/2003.

وقد استخدمت الباحثة المنهج المقارن الأنسب لهذا النوع من الدراسة، واستعانت بأداة بحث تتمثل في اختبار الشخصية الذي يقيس التوافق النفسي الاجتماعي، وهذا الاختبار أعده كلمن ثورب وكلاارك، تيجز، وقد قام محمود عطية هنا بترجمته وتكييفه على البيئة المصرية.

وتوصلت الباحثة في الأخير إلى أنه رغم عدم تحقق معظم فرضيات الدراسة الدالة على عدم وجود فروق دالة إحصائياً قبل وبعد مرور فترة من الإدماج، إلا أن تحقق بعض الفرضيات قد ساهم في تحقيق الفرضية العامة بنسبة معينة، وذلك لأن التوافق النفسي الاجتماعي للقاصرات الجانحات قد تحسن بعد مرور فترة من الإدماج.

8. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.8. المنهج المتبع في الدراسة:

إنّ المنهج الملائم لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي المقارن. وحسب حسن منسي "فإن الباحث في هذا المنهج يركز على إجراء المقارنة بين فئتين أو أكثر، أو فئة واحدة في ظروف مختلفة، وذلك بإبراز نقاط القوة والضعف لتحسين العملية التربوية" (حسن منسي، 1999، ص 20)

- عينة الدراسة:

استناداً إلى الغرض المرجو من البحث، فقد تم الاعتماد على العينة الغرضية أو المتعمدة (القصدية) و "التي تقوم على تقرير الباحث في اختيار الحالات التي تكون عينة البحث وتحقيق الهدف من الدراسة، أي أنها عينة يتعمد الباحث أن تتكون من وحدات معينة." (عدلي أبو الطاحون . 1998 ، ص 217)

وقد تم اختيار عينة البحث من تلاميذ متوسطتي لبصايرة فاطمة واحسوني رمضان بمدينة بسكرة، وتمثلت في 177 تلميذا منهم 142 ممارسا للتربية البدنية والرياضية و35 غير ممارس.

- خصائص العينة :

جدول رقم (1): عينة البحث النهائية.

أفراد العينة	حسب الممارسة		حسب الجنس	
	ممارسين	غير ممارسين	ذكور	إناث
العدد	130	35	70	95
النسبة المئوية	78.8%	21.2%	42.4%	57.6%

- كما يظهر من الجدول رقم (1) فإن عدد التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية يبلغ 78,8 % بينما يبلغ عدد التلاميذ غير الممارسين لها 21,2% , فيما بلغت نسبة الإناث منهم 57,6% وبلغت نسبة الذكور 42,4%.

3.8. أدوات جمع البيانات:

- اختبار الشخصية:

استعنا في بحثنا هذا بأداة بحث تتمثل في اختبار الشخصية، والذي يقيس التوافق النفسي الاجتماعي، وهذا الاختبار أعده كل من ثورب L.Thorp ، كلارك Clark ، وتيجز W.Tiegz، وقد قام محمود عطية هنا 1986 بترجمته وتكييفه على البيئة المصرية، وأعد هذا الاختبار لتحديد أهم نواحي شخصيات المراهقين من طلبة مدارس المتوسط والثانوي، وقد أشار واضعوه إلى أنه يمكن تطبيقه أيضا على المراهقين من الشواذ كالجانحين أو غيرهم. ويتكون هذا الاختبار من 180 بندا موزعة على 12 بعدا، وكل بعد يحتوي على 15 بندا تتضمن الإجابة إما بنعم أو لا.

- الشروط العلمية للاختبار المستعمل:

أ.الصدق:

قام حسين أحمد دالي بحساب صدق الاختبار على عينة من المراهقين كفيفي البصر، وبنفس الطريقة التي قام بها معد الاختبار، وحصل إثر ذلك على معاملات الصدق التالية:

جدول رقم (2): معاملات صدق الاختبار في البيئة الجزائرية

الارتباط	معاملات بينهما	نواحي الشخصية في كل من تقديرات المدرسين واختبار الشخصية للمراحل الإعدادية والثانوية	
	0.232	أ- الاعتماد على النفس	أبعاد التوافق النفسي
	0.272	ب- الإحساس بالقيمة الذاتية	
	0.261	ج- الشعور بالحرية	
	0.375	د- الشعور بالانتماء	
	0.502	هـ- التحرر من الميل إلى الانفراد	
	0.225	و- الخلو من الأعراض العصبية	
	0.481	أ- الاعتراف بالمستويات الاجتماعية	أبعاد التوافق الاجتماعي
	0.260	ب- اكتساب المهارات الاجتماعية	
	0.306	ج- التحرر من الميول المضادة للمجتمع	
	0.260	د- العلاقات في الأسرة	
	0.881	هـ- العلاقات في المدرسة	
	0.161	و- العلاقات في البيئة المحلية	

ب. ثبات الاختبار:

قام حسين أحمد دالي بتطبيق هذا الاختبار على عينة من المراهقين كفيفي البصر أثناء إعداده لرسالة الماجستير، وحصل على معاملات الثبات التالية:

جدول رقم (3): معاملات ثبات الاختبار في البيئة الجزائرية.

التوافق العام	0.913
القسم الأول: التوافق الشخصي	0.855
القسم الثاني: التوافق الاجتماعي	0.889

9. نتائج الدراسة :

10. عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة :
1.1.9. نتائج الفرضية الأولى :

جدول رقم (4): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب اعتماد المراهق على نفسه

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	درجة اعتماد المراهق على نفسه
SIG	DF	T	S	X	N	نفسه
دالة إحصائية	163	4.74	1.76	8.71	130	الممارسين
			2.08	7.05	35	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة ب4.74، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن اعتماد المراهق الممارس لحصة التربية البدنية على نفسه أحسن من اعتماد غير الممارس على نفسه. جدول رقم (5): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب إحساس المراهق بقيمته الذاتية

إحساس المراهق بقيمته الذاتية	عدد أفراد العينة N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة (ت) المحسوبة T	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة SIG
الممارسين	130	11.58	2.42	7.40	163	دالة إحصائياً
غير الممارسين	35	8.08	2.66			

يتضح من الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة ب7.40، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أن إحساس المراهق بقيمته مع ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية أفضل منه لدى المراهق غير الممارس للحصة. جدول رقم (6): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب شعور المراهق بالحرية

شعور المراهق بحريته	عدد أفراد العينة N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة (ت) المحسوبة T	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة SIG
الممارسين	130	10.73	2.83	4.68	163	دالة إحصائياً
غير الممارسين	35	8.17	3.04			

يتضح من خلال الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة ب4.68، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن إحساس المراهق الممارس لحصة التربية البدنية بحريته أفضل من شعور المراهق غير الممارس للحصة بحريته. جدول رقم (7): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب شعور المراهق بالانتماء.

شعور المراهق بالانتماء	عدد أفراد العينة N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة (ت) المحسوبة T	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة SIG
الممارسين	130	12.26	2.45	6.49	163	دالة إحصائياً
غير الممارسين	35	9.05	3.04			

يتضح من خلال الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ6.49، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن إحساس المراهق الممارس لحصة التربية البدنية بالانتماء أفضل من شعور المراهق غير الممارس للحصة بالانتماء. جدول رقم (8): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب تحرر المراهق من الميل للانفراد.

تحرر المراهق من الميل للانفراد	عدد أفراد العينة N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة (ت) المحسوبة T	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة SIG
الممارسين	130	8.76	2.80	5.82	163	دالة إحصائياً
غير الممارسين	35	5.74	2.41			

يتضح من خلال الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ5.82، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن مدى تحرر المراهق الممارس لحصة التربية البدنية من الميل للانفراد أفضل منه لدى المراهق غير الممارس للحصة. جدول رقم (9): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب خلو المراهق من الأعراض العصبية.

خلو المراهق من الأعراض العصبية	عدد أفراد العينة N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة (ت) المحسوبة T	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة SIG
الممارسين	130	8.61	3.16	5.18	163	دالة إحصائياً
غير الممارسين	35	5.54	2.91			

يتأكد هذا أيضاً من خلال قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ5.18، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن مدى خلو المراهق الممارس لحصة التربية البدنية من الأعراض العصبية أفضل منه لدى المراهق غير الممارس للحصة. جدول رقم (10): النتائج الكلية للقسم الأول من الاختبار (التكيف الشخصي).

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	القسم الأول (التوافق الشخصي)
دالة إحصائياً	163	9.07	9.48	60.70	130	الممارسين
			9.89	44.17	35	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ 9.07، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنّ التكيف الشخصي (النفسي) للمراهق الممارس لحصة التربية البدنية أفضل منه لدى المراهق غير الممارس للحصة. جدول رقم (11): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية.

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية
دالة إحصائياً	163	4.07	1.86	10.6	130	الممارسين
			2.38	9.05	35	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ 4.07، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنّ اعتراف المراهق الممارس لحصة التربية البدنية بالمستويات الاجتماعية أفضل منه لدى المراهق غير الممارس للحصة. جدول رقم (12): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية.

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية
دالة إحصائياً	163	5.70	2.23	10.23	130	الممارسين
			2	7	3	غير الممارسين
			.03	.85	5	

يتضح من خلال الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ 5.70، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أنّ اكتساب المراهق الممارس لحصة التربية البدنية للمهارات الاجتماعية أفضل منه لدى المراهق غير الممارس للحصة.

جدول رقم (13): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع
دالة إحصائياً	163	4.13	2.95	9.39	130	الممارسين
			3.17	7.02	35	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ4.13، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن تحرر المراهق الممارس لحصة التربية البدنية من الميول المضادة للمجتمع أفضل منه لدى المراهق غير الممارس للحصة. جدول رقم (14): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب علاقة المراهق بأسرته.

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	علاقة المراهق بأسرته
دالة إحصائياً	163	5.30	2.66	11.00	130	الممارسين
			2.76	8.28	35	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ5.30، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن علاقة المراهق الممارس لحصة التربية البدنية بأسرته أفضل من علاقة المراهق غير الممارس للحصة بأسرته. جدول رقم (15): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب علاقات المراهق في المؤسسة

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	علاقات المراهق في المؤسسة
دالة إحصائياً	163	5.67	2.23	9.15	130	الممارسين
			2.10	6.77	35	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ 5.67، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن علاقات المراهق الممارس لحصة التربية البدنية في المؤسسة التي يدرس بها أفضل من علاقات المراهق غير الممارس للحصة في مؤسسته.

جدول رقم (16): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب علاقات المراهق في البيئة المحلية

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	علاقات المراهق في البيئة المحلية
دالة إحصائياً	163	4.06	2.22	9.32	130	الممارسين
			2.70	7.51	35	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ 4.06، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن علاقات المراهق الممارس لحصة التربية البدنية في بيئته المحلية أفضل من علاقات المراهق غير الممارس لحصة التربية البدنية.

جدول رقم (17): النتائج الكلية للقسم الثاني من الاختبار (التكيف الاجتماعي).

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	القسم الثاني (التوافق الاجتماعي)
دالة إحصائياً	163	9.09	7.92	60.12	130	الممارسين
			9.11	45.94	35	غير الممارسين

يتضح من خلال الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ 9.09، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن التكيف الاجتماعي للمراهق الممارس لحصة التربية البدنية أفضل منه لدى المراهق غير الممارس للحصة.

2.1.9. نتائج الفرضية الثانية :

جدول رقم (18): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب التكيف الشخصي.

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	القسم الأول (التكيف الشخصي)
غير دالة إحصائياً	128	1.53	9.13	62.03	62	الذكور
			9.68	59.48	68	الإناث

يتضح من خلال الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ 1.53 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن مجموع الجوانب التي تقيس التكيف النفسي للمراهقين الذكور والإناث ليس فيها فروق دالة بالإيجاب أو بالسلب وهذا ما يشير إلى عدم تحقق الجزء الأول من الفرضية الثانية والقائلة بوجود فروق دالة بين التلاميذ الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم (19): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب التوافق الاجتماعي.

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	القسم الثاني (التكيف الاجتماعي)
غير دالة إحصائياً	128	0.65 -	8.22	59.64	62	الذكور
			7.68	60.55	6	الإناث

يتضح من خلال الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ 0.65، وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أن مجموع الجوانب التي تقيس التكيف الاجتماعي للمراهقين الذكور والإناث ليس فيها فروق دالة بالإيجاب أو بالسلب، وهذا ما يشير إلى عدم تحقق الجزء الثاني من الفرضية الثانية والقائلة بوجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم (20): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين الكلية لاختبار التكيف النفسي الاجتماعي.

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	التوافق النفسي الاجتماعي
دالة غير إحصائياً	128	0.70	15.58	121.65	62	الذكور
			14.21	119.81	68	الإناث

يتضح من خلال الجدول أنّ قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ0.70، وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن مجموع الجوانب التي تقيس التكيف النفسي والاجتماعي للمراهقين الذكور والإناث ليس فيها فروق دالة بالإيجاب أو بالسلب، وهذا ما يشير إلى عدم تحقق الفرضية الثانية والقائلة بوجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

وبصفة عامة فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة فيما يخص مجموع الجوانب التي تقيس التكيف النفسي، وفي مجموع الجوانب التي تقيس التكيف الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وهو ما يعني تحقق الفرضية الأولى.

أما فيما يخص الفرضية الثانية، فإن النتائج المحصل عليها تشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الذكور والإناث على مقياس التكيف النفسي والاجتماعي.

إن النتائج التي بين أيدينا وخصوصاً نتائج الفرضية الأولى توضح لنا بصورة قاطعة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ غير الممارسين لها على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي ولصالح التلاميذ الممارسين، وهو ما يسمح لنا بالقول أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التعليمية المتوسطة لها دور وتأثير على التكيف النفسي والاجتماعي للتلاميذ، ومنه نقول أن الفرضية العامة لبحثنا قد تحققت.

الاستنتاجات:

من خلال هذه الدراسة توصلنا إلى الاستنتاجات الآتية:

1- فيما يخص الفرضية الأولى فقد تحققت هذه الفرضية، حيث تأكدنا من وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، والنتائج أثبتت أن الفروق هي لصالح التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

2- فيما يخص الفرضية الثانية فقد أكدت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ التعليم المتوسط حسب الجنس، وهذا يعني أن الفرضية الجزئية الثانية لبحثنا لم تتحقق، فقد لاحظنا من خلال النتائج المحصل عليها أن التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بقدر عال من التكيف النفسي الاجتماعي. لكن ليس هناك فروق دالة بين الجنسين لحساب أحدهما على الآخر، وبالتالي نقول أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في زيادة درجة تكيف التلاميذ النفسي الاجتماعي ولكن ليس لحساب جنس على آخر.

3- فيما يخص الفرضية العامة للدراسة، فقد جاءت النتائج خصوصا المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى لتبين لنا بوضوح مدى تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على تكيف التلاميذ النفسي الاجتماعي، وأن التلاميذ الممارسين للحصة يتمتعون بتكيف نفسي اجتماعي أفضل من نظرائهم غير الممارسين، وبالتالي نقول أن الفرضية العامة لدراستنا قد تحققت.

قائمة المراجع:

1. أسامة راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، رياضة المشي- مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 1998.
2. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة (المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب)، الكويت، 1996.
3. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
4. حسن منسي، مناهج البحث التربوي، الطبعة 1، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 1999.
5. حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، الطبعة1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000.
6. سهير كامل أحمد، سيكولوجية الأطفال ذوي الحاجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب، (جمهورية مصر العربية)، 1998 .
7. عبد الحميد محمد شاذلي، الواجبات المدرسية والتوافق النفسي، الطبعة1، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001.
8. عبد الهادي الجوهري، قاموس علم الاجتماع، الطبعة 3، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 1998.
9. عدلي أبو الطاحون، مناهج وإجراءات البحث الاجتماعي، الطبعة1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1998.
10. عطا الله فؤاد الخالدي، دلال سعد الدين العلمي، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، الطبعة 1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009.
11. كمال إبراهيم مرسي، المدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة 3، دار العلم، الكويت، 1997.
12. محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
13. محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطي، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، الطبعة2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1982.
14. مصطفى حسن باهي وآخرون، الصحة النفسية في المجال الرياضي، الطبعة 1، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 2002.
15. مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول، دراسات وبحوث في مناهج التربية الرياضية، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 2002.
16. ليندا دافيدوف، التعلم وعملياته الأساسية، الطبعة1، ترجمة السيد الطواب، محمد عمر، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، مصر، 2000 .