



جامعة أكلي امحمد اولحاج البويرة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية  
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

الموضوع:

## أثر حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية المديه

اشراف:  
البروفسور زاوي عبد السلام

اعداد الطالب:  
\*سلامي محمد

السنة الجامعية

2018/2017

# كلمة شكر وتقدير

الحمد لله عز وجل الذي وهبني نعمة العقل ووفقتني في انجاز هذا العمل المتواضع وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم :  
"من لم يشكر الناس لم يشكر الله" رواه أحمد والترمذي  
إذ يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من ساهم في هذا البحث على رأسهم الأستاذ المشرف البروفيسور  
"زاوي عبد السلام" لما قدمه لي من توجيهات قيمة وعلى اهتمامه الدائم وتوجيهاته ونصحه وصبره  
كما اشكر كل من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بالبويرة كما اشكر عمال المكتبة، ولا ننسى أن نشكر جزيل الشكر الأصدقاء "جهيد و حسين" على مجهداتهم من أجل إخراج هاته المذكرة إلى النور وفي الأخير تخصيصا لا تأخيرا اشكر كل زملائي وزميلاتي في المعهد. كان الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه  
إلى كل أساتذتي منذ بدأت رسم الألف إلى ختم هذه المذكرة إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا البحث متمنين أن يكون هذا الأخير بادر في نفع ورفع البحث العلمي



# \* الإهداء \*

مصداقا لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " : و قضي ربك أن لا تعبد إلا إياه و  
بالوالدين إحسانا" ... أولا أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون أمي  
أطل الله في عمرها.والى أبي رحمه الله الى أخي الغالي رفيق ولو أهديت لكم كنوز الدنيا ما  
أوفيت لكم حقكم .....حفظكم الله

وإلى إخوتي إبراهيم وسفيان وأخواتي و إلى كل عائلة زاوي وخاصة عبد السلام  
وزوجته لمياء وابنتهم روفان الى الكتاكيت احمد.أماني.شيماء. دعاء.ونام.عبد الرحيم والى  
كل من ساعدني من قريب أو من بعيد و اخص بالذكر العيدي جمال الدين وجهيد صيدون  
وإلى كل أصدقاء الدراسة الأوفياء وخاصة عبد القادر. يوسف.فاطمة  
الزهراء.احمد.خالد.خديجة.يوسف.طارق.حسين وخاصة أهدي هذا العمل للبروفيسور  
زاوي عبد السلام لتوجيهاته القيمة التي أثار لنا بها طريق العلم والمعرفة.والى كل أساتذة  
المعهد وخاصة الأخ والصديق الدكتور بوغربي محمد  
وكما لا تفوتني الفرصة أن أهدي عملي هذا إلى صديقي العزيز حمزة. والى كل عائلة  
سلامي .  
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

سلامي محمد



## محتوى البحث

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| أ                                    | الشكر والتقدير   |
| ب                                    | الإهداء  |
| ج.ح.خ                                | محتويات البحث  |
| د                                    | قائمة الجداول  |
| ذ                                    | قائمة الأشكال  |
| ر.ز                                  | ملخص البحث   |
| س.ش                                  | المقدمة  |
| مدخل عام                             |  |
| 2                                    | الإشكالية  |
| 3                                    | - فرضيات البحث:  |
| 3                                    | الفرضية العامة:  |
| 3                                    | الفرضيات الفرعية:  |
| 3                                    | 3 - أسباب اختيار البحث:                                    |
| 3                                    | 4 - أهمية البحث:   |
| 3                                    | 5 - أهداف البحث:   |
| 3                                    | الهدف العام:   |
| 3                                    | الأهداف الفرعية:   |
| 4                                    | 6 - مصطلحات البحث:   |
| 4                                    | 1- النشاط البدني والرياضي:                                 |
| 4                                    | 2- التوافق النفسي:   |
| 4                                    | 3- الثانوية:   |
| 4                                    | 4- المراهقة:   |
| الجانب النظري                        |  |
| الفصل الأول الخلفية النظرية للدراسة  |  |
| 6                                    | تمهيد  |
| المحور الأول : النشاط البدني الرياضي |  |
| 7                                    | 1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:                          |
| 7                                    | 1-2- أهمية النشاط البدني الرياضي                           |
| 8                                    | 1-3- أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي:                   |
| 9                                    | 1-4- درس التربية البدنية الرياضية                          |
| 9                                    | 4- 1 - ماهية وأهمية درس تربية البدنية والرياضية في المدرسة |

## محتوى البحث

|   |   |
|---|---|
| 10                                      | 4-2 - واجبات درس التربية البدنية والرياضية                  |
| 10                                      | 4-1-3 - أغراض درس التربية البدنية والرياضية                 |
| 10                                      | 4-1-4 - الأهداف التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية     |
| 10                                      | 4-1-5 - المتطلبات الاجتماعية لدرس التربية البدنية والرياضية |
| 11                                      | 5-1- النشاط البدني الرياضي الداخلي                          |
| 11                                      | 6-1- النشاط الرياضي الخارجي                                 |
| 11                                      | 7-1- مساوئ نقص النشاط البدني                                |
| 11                                      | 8-1- دور الأسرة اتجاه ممارسة الأبناء للنشاط الرياضي         |
| المحور الثاني : التوافق النفسي          |   |
| 12                                      | 2-1- مفهوم التوافق:   |
| 12                                      | 2-2- الفرق بين التوافق و التكيف:                            |
| 12                                      | 3-2- أبعاد التوافق النفسي                                   |
| 13                                      | 4-2- مجالات التوافق النفسي:                                 |
| 13                                      | 5-2- أهمية دراسة التوافق النفسي:                            |
| 14                                      | 6-2- العوامل التي تؤثر على التوافق النفسي:                  |
| 15+14                                   | 7-2- عوائق التوافق النفسي                                   |
| 15                                      | 8-2- الأسرة و التوافق النفسي                                |
| 16+15                                   | 9-2- المدرسة و التوافق النفسي                               |
| 16                                      | 10-2- التوافق النفسي و علاقته بالنشاط الرياضي               |
| المحور الثالث : المراهقة                |   |
| 18+17                                   | 3-1- مفهوم المراهقة   |
| 19+18                                   | 3-2- مراحل المراهقة   |
| 20+19                                   | 3-3- جوانب النمو المختلفة في مرحلة المراهقة و ابرز مظاهرها  |
| 20                                      | 4- أنماط المراهقة   |
| 21                                      | 5- أهمية المراهقة   |
| 22                                      | 3-6- مظاهر المراهقة   |
| 22                                      | 7- حاجات المراهق البارزة في مرحلة المراهقة                  |
| 24                                      | -خلاصة  |
| الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة بالبحث |   |
| 26                                      | تمهيد:  |
| 27                                      | 1- دراسة : " كوثر محمود رواش                                |
| 28                                      | 2- دراسة : " جيهان حامد السيد إسماعيل".                     |

## محتوى البحث

|  |   |
|--|---|
| 29   | 3- الدراسة : "عبد الرحيم دياب".   |
| 31+30  | 4 - دراسة : "سامي غنيم محمد مطوع".  |
| 32   | 5-التعليق على الدراسات السابقة  |
| 33   | خلاصة   |
| الدراسة التطبيقية                              |   |
| الفصل الثالث :منهجية البحث وإجراءاته الميدانية |   |
| 36   | - تمهيد   |
| 37   | 1- منهج البحث   |
| 37   | 2- مجتمع وعينة البحث  |
| 38   | 3- مجالات البحث   |
| 38   | 3-1- المجال البشري  |
| 38   | 3-2- المجال المكاني   |
| 38   | 3-3- المجال الزمني  |
| 38   | 4- أدوات البحث  |
| 38   | 4-1- اختبار التوافق النفسي  |
| 39   | 4-2- أبعاد مقياس التوافق النفسي   |
| 40   | 4-3- ثبات الاختبار  |
| 40   | 4-4- صدق الاختبار   |
| 42   | 5- الدراسة الاستطلاعية  |
| 43   | 6-خطوات تطبيق الدراسة   |
| 43   | 7- الدراسة الإحصائية  |
| 44   | - خلاصة   |
| الفصل الرابع : عرض وتحليل النتائج              |   |
| 47   | 1- عرض وتحليل نتائج الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي              |
| 47   | 1-1- عرض وتحليل نتائج بعد الاعتماد على النفس للممارسين وغير الممارسين           |
| 49   | 1-2- عرض وتحليل نتائج بعد الإحساس بالقيمة الذاتية للممارسين وغير الممارسين      |
| 51   | 1-3- عرض وتحليل نتائج بعد الشعور بالحرية للممارسين وغير الممارسين               |
| 53   | 1-4- عرض وتحليل نتائج بعد الشعور بالانتماء للممارسين وغير الممارسين             |
| 55   | 1-5- عرض وتحليل نتائج بعد التحرر من الميل إلى الانفراد للممارسين وغير الممارسين |
| 57   | 1-6- عرض وتحليل نتائج بعد الخلو من الأعراض العصبية للممارسين وغير الممارسين     |

## محتوى البحث

|    | الممارسين   |
|----|---|
| 59 | 1-7- عرض وتحليل نتائج مجموع التوافق النفسي للممارسين وغير الممارسين |
| 61 | - خلاصة   |
| 62 | 2- تفسير النتائج على ضوء الفرضيات                                   |
| 62 | 2-1- الاستنتاجات العامة   |
| 63 | 2-2 مناقشة الفرضيات البحث   |
| 64 | - خاتمة   |
| -  | - قائمة المصادر والمراجع  |
| -  | - الملاحق   |



## قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجداول  | الرقم |
|--------|--|-------|
| 38     | يبين المؤسسات التربوية (الثانويات) التي شملت عينة البحث                                    | 01    |
| 41     | يبين معاملات الثبات لاختبار التوافق النفسي   | 02    |
| 42     | يبين معاملات الصدق الذاتي لاختبار التوافق النفسي   | 03    |
| 47     | يبين نتائج بعد الاعتماد على النفس للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي           | 04    |
| 49     | يبين نتائج بعد الاحساس بالقيمة الذاتية للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي      | 05    |
| 50     | يبين نتائج بعد الشعور بالحرية للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي               | 06    |
| 51     | يبين نتائج بعد الشعور بالانتماء للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي             | 07    |
| 53     | يبين نتائج بعد التحرر من الميل إلى الانفراد للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي | 08    |
| 57     | يبين نتائج بعد الخلو من الأعراض العصبية للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي     | 09    |
| 59     | يبين نتائج مجموع التوافق النفسي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي             | 10    |





## قائمة الأشكال

| الصفحة | عنوان العمود البياني   | الرقم |
|--------|--|-------|
| 48     | يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الاعتماد على النفس           | 01    |
| 50     | يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الاحساس بالقيمة الذاتية      | 02    |
| 52     | يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الشعور بالحرية               | 03    |
| 54     | يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الشعور بالانتماء             | 04    |
| 56     | يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد التحرر من الميل إلى الانفراد | 05    |
| 58     | يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الخلو من الأعراض العصابية    | 06    |
| 60     | يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين وغير الممارسين في مجموع التوافق النفسي             | 07    |

## مقدمة :

يعد التوافق النفسي من المفاهيم الأساسية والمركزية في علم النفس بصفة عامة، وفي مجال الصحة النفسية بصفة خاصة، فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي، ومصطلح التوافق النفسي لم يستقر على تعريف خاص فقد توزعت تعارفه من عدة جهات فهناك من عرفه من الناحية النفسية حيث يرى أصحاب هذا الاتجاه أمثال "ميث شوبن" و"شافر" أن "التوافق يتحقق بإشباع حاجات الفرد ودوافعه. حيث أن التوافق يقلل من التوتر وإعادة الفرد للمستوى المناسب لحياته وفي البيئة التي يعيش فيها". أما التوافق من الناحية الاجتماعية "هو عملية اجتماعية تقوم على مسايرة الفرد بمعايير المجتمع ولمواصفاته الثقافية". فأصحاب هذا الاتجاه أمثال "جوردن" و"هنري" يعرفون التوافق بأنه "هو محاولات الفرد لتحقيق كنوع من العلاقات الثابتة والمرضية مع بيئته".

أما أصحاب الاتجاه النفسي الاجتماعي يرون "إن التوافق يتضمن تفاعلات مستمرة بين الشخص وبيئته. فالتوافق هو حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما من خلال علاقات منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية" كما أشار إلى ذلك "وولمان wolman (حسين أحمد حشمت ومصطفى باعي - مصر - 2006).

والإنسان بطبيعة الحال من ولادته إلى نهايته وعبر مختلف مراحل حياته يسعى دائما أثناء نشاطه أن يحصل على حالة إرضاء وإشباع لدوافعه، ولكنه كثيرا ما يصطدم في أدائه بعقبات أو صعوبات وموانع وهو بذلك معرض بإحباطات عديدة تفقده حالة التوازن الانفعالي، لذا على الفرد أن يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات، فيجب أن يغير أو يعدل من سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلات ليكون أكثر فاعلية في العمل أو التعلم، حتى تتحقق أهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي، وبذلك يستعيد حالة التوازن والانسجام، ويمهد السبل أمام استمرار النمو والحياة وتحقيق التوافق مع الظروف المحيطة والبيئة الاجتماعية.

وبما أن مرحلة المراهقة تعد من المراحل الحساسة في حياة الفرد لما يحدث فيها من تغيرات وتحولات فسيولوجية ونفسية، وظهور بعض الصراعات والتوترات لدى المراهق الأمر الذي

أدى بالباحت إلى دراسة موضوع التوافق النفسي لهذه المرحلة العمرية والتي تقابل مرحلة التعليم الثانوي، ومدى تأثير الممارسة لحصة النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي للتلاميذ المراهقين باعتبار أن النشاط البدني والرياضي حسب دراسة "فارما" 1979 يلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة، فهو مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على الإعداد للحياة المتزنة والممتعة. كما تساعد على التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه ومن خلال أنشطته يدعم العلاقات الودية ويخلق الصداقة بين أفراد الجماعة كما أنه يساهم في بث الطمأنينة داخل مجتمعه (المركز الوطني للوثائقي التربوية - الملف 8 - 1997 - ص06). و قد قسمت المذكرة إلى بابين : باب نظري شمل الفصل الأول الخلفية النظرية لدراسة الذي تطرقنا فيه إلى المحور الأول: النشاط البدني الرياضي ( مفهومه ، أهدافه ، أهميته ، ... ) . و المحور الثاني كان يتحدث عن التوافق النفسي بأبعاده ودوره ، أهميته في حياة التلميذ والفرد ... الخ . أما المحور الثالث فتضمن خصائص مرحلة المراهقة والمرحلة العمرية ( 16 - 19 ) سنة .

أما الباب الثاني ( الدراسة التطبيقية ) فشمل فصلين :

الفصل الأول : تمحور حول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

## أثر حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية

-هدف الدراسة

هدفت دراسة موضوع التوافق النفسي لهذه المرحلة العمرية والتي تقابل مرحلة التعليم الثانوي، ومدى تأثير الممارسة لحصة النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي للتلاميذ المراهقين باعتبار أن النشاط البدني والرياضي يلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة، فهو مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على الإعداد للحياة المتزنة والممتعة. و قد قسمت المذكرة إلى بابين : باب نظري شمل الفصل الأول الخلفية النظرية لدراسة الذي تطرقنا فيه إلى المحور الأول: النشاط البدني الرياضي. و المحور الثاني كان يتحدث عن التوافق النفسي. أما المحور الثالث فتضمن خصائص مرحلة المراهقة والمرحلة العمرية ( 16 – 19 ) سنة .

أما الباب الثاني ( الدراسة التطبيقية ) فشمل فصلين :

الفصل الأول : تمحور حول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

### الفرضية العامة:

يؤثر النشاط البدني الرياضي ايجابيا على درجة التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين، ويختلف أثره عند غير الممارسين.

### الفرضيات الفرعية:

- يؤثر النشاط البدني الرياضي ايجابيا على درجة التوافق النفسي لتلاميذ الممارسين.

- يؤثر النشاط البدني الرياضي سلبيا على درجة التوافق النفسي لتلاميذ غير الممارسين

### . مجتمع وعينة البحث:

تتمثل عينة بحثنا هذا في مجموعة من تلاميذ المرحلة الثانوية تم اختيارهم من مجتمع الأصل الذي مثل مجتمع البحث المتمثل في 6 مؤسسات تربوية، تم اختيار 3 ثانويات منها، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية. حيث شملت عدد من التلاميذ قدر ب: 1000 تلميذ. تم اختيار منهم نسبة 25% بما يمثل 250 تلميذ. بين ممارسين و غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

\* المجموعة الأولى: شملت 150 تلميذ يمارسون النشاط البدني الرياضي بالثانوية .

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

- الدراسة الإحصائية: قمنا في بحثنا هذا باستعمال برنامج SPSS 22 لدراسة النتائج المتحصل عليها إحصائيا





## تمهيد:

تعتبر النشاطات البدنية بصفة عامة والنشاطات البدنية الرياضية بصفة خاصة سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للفرد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية حيث تلعب دورا في إعداد الفرد بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه ولقد اهتم الإنسان منذ القديم بجسمه وصحته ولياقته، كما تعرف عبر ثقافته على الفوائد المختلفة التي يمكن أن يجنيها من جراء ممارسته للأنشطة البدنية المختلفة، قسمنا هذا الفصل إلى ثلاثة محاور تطرقنا في المحور الأول إلى النشاط البدني الرياضي (مفهومه ، أهدافه ، أهميته ، خصائصه ... الخ) وفي المحور الثاني سنتطرق إلى التوافق النفسي بأبعاده ودوره ، أهميته في حياة التلميذ والفرد ... الخ . أما المحور الثالث فتضمن خصائص مرحلة المراهقة والمرحلة العمرية ( 16 – 19 ) سنة .

## المحور الأول:النشاط البدني الرياضي

**1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:** تعود بعض الباحثين والمؤلفين على استخدام تعبير النشاط البدني الرياضي وكانوا يقصدون به المجال الكلي "الإجمالي" لحركة الإنسان وبشكل عام وقليل منهم كان يقصد به عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، وكلمة النشاط (**Activité**) يعرفها "بدوي" على أنها "كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي ويمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة". (احمد زكي بدوي – 1988 - ص08)

ولقد استخدم بعض العلماء تعبير "النشاط البدني" على اعتباره بأنه المضلة أو المجال الرئيسي المشتمل على الألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان ولقد اعتبر "لارسون" النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج تحته الأنظمة الفرعية الأخرى وغالبا في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر التربية البدنية كما اعتبر النشاط البدني التعبير المتطور تاريخيا من التعبيرات الأخرى أي التي سبق ذكرها . (أنور أمين الخوالي – 1996 – ص32). وعرفه كل من "محمد حسن علاوي" و"محمد نصر الدين رضوان" بأنه "أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة ومتزنة". وذكر "محمد محمد الحماحمي" "أن الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل"(رمضان ياسين – 2008 – ص54-55). أما العالم "هل"

فيرى بأن النشاط البدني هو تلك النشاطات التي تحفظ الصحة البدنية والقوى الجسمية وتمكن الطفل من السيطرة على قواه العقلية والجسمية، وتزيد في سرعة إدراكه وحدة ذكائه وتعوده سرعة التحكم فيؤدي واجبه بدقة وروح ضمير" (محمد عوض البسيوني - فيصل ياسين الشاطي - 1992 - ص09).

### 1-2- أهمية النشاط البدني الرياضي :

النشاط البدني الرياضي من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنيا، عقليا، نفسيا، اجتماعيا. ويوضح "ويلجوس Willgoose" إن أهداف التربية البدنية والرياضية هي تنمية اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية والكفاءة الاجتماعية والنمو المعرفي وتنمية القدرات العقلية. لذا يتضح أن أهداف التربية البدنية والرياضية متعددة ومتنوعة وتهتم بالجوانب المختلفة لنمو الفرد، ومن ثم نجد أنه يوجد علاقة وثيقة تربط بين التربية والتربية البدنية والرياضية (رمضان ياسين - 2008 - ص56 - 57)، فالتربية البدنية والرياضية تعد جزءا بالغ الأهمية في التربية إذ تسعى إلى تنمية الممارسين لأنشطتها بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، كما أنها تكسبهم المهارات الحركية التي تؤهلهم لاستثمار أوقات فراغهم في نشاط بناء، ويشير "بولوت هوايت Whitepool" إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية تروحية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة

الرياضية، وأهمية النظر إلى الرياضة والترويح على أنها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية لكل من العمل والنمو والتغذية.

- وقد أشار "بوتشر Butcher" إلى "النشاط البدني والرياضي يوفر الفرص للممارسين ذوي المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية حق الإشتراك في المنافسات الرياضية بجانب ما يوفر من حرية اختيار أوجه النشاطات التي تمكن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية التي يميل إليها".

1-3- أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي: النشاط البدني الرياضي يساعد الفرد وبخاصة المراهق على الشعور بذاته وتحقيقها من خلال الممارسة والقدرة على الأداء، وخاصة من خلال التفاعل مع الجماعة وهذا ما تحققه الممارسة الرياضية الحالية الحديثة، من خلال شعار الممارسة الرياضية للجميع الذي أعطى فيه الفرصة لجميع شرائح المجتمع خاصة الأطفال والشباب البالغين لمزاولة النشاط البدني الذي هو محور وأساس السلامة البدنية والنفسية (Charles M Thiebault - 1998 - p401).

ويرى "محمد الحماحي": من خلال دراسة له أن "ممارسة مختلف أوجه النشاط الرياضي تسهم في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب الفرد الممارس، كما تهدف إلى وقايته من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة مردود الفرد الإنتاجي". ولذا فإنه قد قام بتحديد أهداف ممارسة النشاط الرياضي والتي سنقتصر على ذكر البعض منها وهي:

أولاً: الأهداف الصحية: وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لنشاطاتها نذكر منها الأهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.

ثانياً: الأهداف البدنية: وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لأنشطتها مثل:

- تنمية اللياقة البدنية.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.

ثالثاً: الأهداف التربوية: وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لأنشطتها من الجانب التربوي ونذكر منها الأهداف التالية:

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- الارتقاء بسلوك الفرد.
- التفوق على الذات.

رابعاً: الأهداف النفسية: نذكر من أهمها الأهداف التالية:

- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.

خامساً: الأهداف الاجتماعية: ونذكر منها:



- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين للأنشطة الرياضية (محمد محمد الحماحمي - 1998 - ص 54 - 55).

**4-1 - درس التربية البدنية الرياضية:** يعتبر درس التربية البدنية هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبني وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية أهم واجبات المدرس، ولكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجدني) (أمين انور الخولي وجمال الدين الشافعي - 2000 - ص 33).

**4-1 - 1 - ماهية وأهمية درس تربية البدنية والرياضية في المدرسة:** إن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة ظهر أمر شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة، فيجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأنه يقضي أوقات سعيدة لكلاهما المدرس والتلميذ (ناهد محمود سعيد ونيلي رمزي فهمي - 2004 - ص 21).

يشير محمد عوض البسيوني إلى درس التربية البدنية والرياضية على أنه "أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، والكيمياء واللغة ولكن يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية، ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية. (محمد عوض البسيوني ويفصل ياسين الشاطي - 1992 - ص 09) ويشير أيضا "احمد خاطر" لأهمية هذا الدرس في "اكتساب التلاميذ القدرات الحركية والنمو المتكامل بدنيا ونفسيا واجتماعيا، مما يمكن هؤلاء أن يصبحوا أعضاء ناجحين في المجتمع وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم" (احمد خاطر - 1988 - ص 18).

**4-1 - 2 - واجبات درس التربية البدنية والرياضية:** تتلخص أهم الواجبات فيما يلي:  
- تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء، الانتباه، التخيل وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور.

- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف والتوافق الاجتماعي (بسطوسي احمد بسطوسي وعباس احمد صالح السمراي - 1984 - ص 124).

**4-1 - 3 - أغراض درس التربية البدنية والرياضية:** إن المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية أساسية، حركات فطرية طبيعية ومهارات حركية رياضية وهي المهارات المرتبطة بالممارسة الرياضية، ويظهر النمو الحركي بوضوح لدى التلاميذ من خلال مدى التوافق الحاصل بين أعضاء الجسم مما ينتج عن ذلك اقتصاد في الجهد المبذول وتأخير التعب، نلتص من كل ما سبق أن "درس التربية البدنية" له أهمية كبيرة جدا بالنسبة للمدرس والتلميذ وكذا العملية التربوية، فهو يراعي جميع الجوانب، يمكن أن نلخص أغراض التربية البدنية الرياضية فيما يلي (بسطوسي احمد بسطوسي - 1984 - ص 73):  
**أولا: غرض تنمية الصفات البدنية:** تقول "عنايات محمد احمد فرج" الغرض الذي يسعى إليه درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق الصفات البدنية، ويقصد بها الصفات الوظيفية لأجهزة جسم الإنسان وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد. (عنايات محمد احمد فرج - 1998 - ص 11).

**ثانيا: غرض تنمية المهارات الحركية:** إن تعلم المهارات الحركية ثم إتقانها يعتبر أهم أغراض التربية البدنية والرياضية حيث تشير "عنايات محمد احمد فرج" يتأسس تعلم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية (بسطوسي احمد بسطوسي - 1984 - ص 73).

**ثالثا: غرض النمو العقلي:** يعمل درس التربية البدنية الرياضية على اكتساب الشباب العديد من الأهداف من بينها القدرات العقلية، وفي هذا الصدد يشير "صالح السمراي" و "احمد بسطوسي" لدرس التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا في النمو بصورة عامة والنمو العقلي بصفة خاصة، فمعلم التربية البدنية والرياضية الجيد هو الذي يضع التلميذ أمام مجموعة من المشكلات الحركية والتي تتطلب التفكير والتصرف الحركي (بسطوسي احمد بسطوسي - 1984 - ص 74).

**رابعا: غرض اكتساب الصفات الخلقية الحميدة والتكيف الاجتماعي:** يرى كل من "عدنان درويش" وآخرون أن التكيف الاجتماعي يتمثل في تهيئة الجو الملائم الذي يمكن الطلاب من إظهار التعاون وإنكار الذات والأخوة والصدقة وإعدادهم للتكيف بنجاح ففي المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نموا نفسيا اجتماعيا متزنا (عدنان درويش جلول وآخرون - 1994 - ص 30).

**4-1 - 4 - الأهداف التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:** يسهم درس التربية الرياضية في تحقيق الأهداف التربوية نذكر منها ما يلي:

- اكتساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والتخلص من الأنانية والفردية.
- اكتسابهم القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وعند تنفيذ خطط اللعب وتعلم المهارات الحركية.
- اكتسابهم القدرات الجمالية عن طريق الأداء الأبتكاري للتمرينات البدنية أو التعبير الحركي أو الرقص، كما أن التربية البدنية تساعد على تشكيل القوام الجيد الذي يكسب الفرد الوعي الجمالي.
- ويعد درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الرياضي خارج الدرس من النواحي الهامة، للتربية الجمالية للأطفال والشباب، كم أن العروض الرياضية المدرسية وفرق التمرينات الفنية بالمدارس التي يرتبط فيها الأداء بالموسيقى، كل ذلك يساعد في اكتساب الشباب المزيد من القيم الجمالية (عنايات محمد احمد فرج - 1998 - ص 15 - 16).
- 4-1 - 5 - المتطلبات الاجتماعية لدرس التربية البدنية والرياضية:** التربية البدنية والرياضية يقع على كاهلها واجب المتطلبات الاجتماعية التالية: - الارتقاء بالمستوى الصحي - تطوير الأسس البدنية للعمل والإنتاج - تطوير الأسس البدنية للدفاع عن الوطن - تطوير المستويات الرياضية العالية.
- ولا يمكن تحقيق هذه المتطلبات المذكورة بدون تضافر جهود جميع المؤسسات العاملة في مجال التربية البدنية والرياضية في الدولة في إطار تخطيط منظم (عنايات محمد احمد فرج - 1998 - ص 07).
- 5-1- النشاط البدني الرياضي الداخلي:** هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة أو المؤسسة التعليمية، فهو المجال الذي يجد فيه المتعلم فرصة اختبار وتجريب ما تعلمه، وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالاً وثيقاً بالدروس، وتمثل القاعدة التي تبنى عليها تخطيط النشاط الرياضي الداخلي. ويعتبر حقلاً لممارسة النشاط الحركي، خصوصاً تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية والرياضية (عقيل عبد الله وآخرون - 1986 - ص 65).
- 6-1- النشاط الرياضي الخارجي:** هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة وفرق مدرسة الأخرى، ولهذا النشاط الرياضي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام، الذي يبدأ من الدرس اليومي (درس التربية البدنية والرياضية) ثم النشاط الرياضي الداخلي لينتهي بالنشاط الرياضي الخارجي، حيث يصب فيه كخلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب، لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية والدولية (منذر هاشم الخطيب - 1988 - ص 68).
- 7-1- مساوئ نقص النشاط البدني:** من مساوئ نقص اللياقة البدنية على المستوى العضوي والبدني، تقشي أمراض القلب والأوعية الدموية والأجهزة الحيوية مثل: - ارتفاع ضغط الدم - تضخم عضلة البطين الأيسر للقلب. ولم تتوقف مساوئ نقص اللياقة البدنية عند حدودها البيولوجية البدنية فحسب وإنما لأن الإنسان كائن متكامل نفساً وجسداً، فإنها تتعدى ذلك إلى ظهور بعض الأعراض النفسية كالالاكتئاب والعصبية التي قد تمتد بآثارها السلبية إلى نشاط الإنسان الاجتماعي، ومنها العزلة والشرد وقلة النشاط والحماس وتزايد الشعور بالضغط والتوتر النفسي وسوء التوافق وفقدان الثقة بالنفس (أمين انور الخولي - 1998 - ص 135).
- 8-1- دور الأسرة اتجاه ممارسة الأبناء للنشاط الرياضي:** - مبادرة العائلة بتغيير الآراء والأفكار السلبية التي يحملها البعض إزاء الرياضة والرياضيين (إحسان محمد إحسان وكمال طه ويس - 1990 - ص 115 - 116).
- على الآباء مساعدة أبنائهم في وضع أهداف واقعية تتناسب مع مستوياتهم الرياضية من جهة ومستوى طموحهم من جهة أخرى وعدم مطالبهم بالنتائج أولاً مع مراعاة أن تكون تلك الأهداف قابلة للقياس. (رمضان ياسين - 2008 - ص 61).

### المحور الثاني: التوافق النفسي

**2-1- مفهوم التوافق:** مفهوم التوافق مفهوم لصيق جدا بمفهوم "الشخصية السوية" فمظاهر وسمات الشخصية السوية ترتبط ارتباطا وثيقا بهذا المفهوم، كما ان تحقيق التوافق هو هدف كل إنسان هو غاية كل العاملين في حقل الصحة النفسية. (اشرف عبد الغني، اميمة محمود الشربيني - 2003 - ص125).

فيعرفه "لازاروس" (Lazaros) : "التوافق هو مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة" ويعرفه "كارل روجرز" (K.Rogers) : "التوافق هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته، ثم العمل من بعد ذلك على بنيتها في تنظيم شخصيته" ( رمضان محمد القذافي - 1998 - ص110). ويعرفه "نعيم الرفاعي" : " على انه مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي، او سلوكه ليستجيب لشروط محيطه" (نعيم الرفاعي - 1978 - ص28).

ويشير أيضا الدكتور "عبد المنعم الحنفي" إلى التوافق "على أنه علاقة موائمة وتكيف مع البيئة، منها أن يبقى الفرد على استبقاء حاجاته وإشباعها، وأن يكون بوسعه القيام بما يطلب منه مواجهة الظروف التي تحيط به، أو التي تفرض عليه ويقضي ذلك ان يعدل من سلوكه أحيانا أو تمتد محاولات التعديل إلى البيئة نفسها، حتى يقارب بين إمكاناته وظروفه ويوازن بين حاجاته ومتطلباته، فان نجح في ذلك وهو غالبا ما ينجح وان فشل فهو ما يسمى عدم التوافق". (عبد المنعم الحنفي - 1995 - ص526). من خلال التعاريف السابقة يرى الباحث إن معظم سلوك الفرد ما هو إلا محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي، باعتبار أن التوافق عملية مستمرة باستمرار الحياة بهدف إحداث علاقة أكثر توافقا بين الفرد ذاته وبينه وبين البيئة المحيطة به ، فمحاولات الفرد على مواجهة المشاكل والعقبات والعمل على حلها يعكس صورة صادقة عن توافقه السليم.

**2-2 - الفرق بين التوافق و التكيف:** ويرى كل من السيد "سليمان" و "عبد التواب امين حرب" (2001) ان هناك فرق بين التوافق و التكيف يمكن إجماله فيما يلي:

**1-** التكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية وخفض التوتر الناتج عن إثارتها دون النظر إلى النتائج التي قد يترتب على هذا الإشباع، أمل السلوك التوافقي فيتحدد باعتبارات اجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون مناسباً ومقبولاً.

**2-** التوافق مفهوم خاص بالإنسان أساس إذا يسعى لتنظيم حياته ومواجهة مشكلات وإشباع حاجاته كي يصل إلى النجاح سواء في مجال الأسرة أو مجال العمل مع الأصدقاء، أما مفهوم التكيف يشمل كل من الإنسان والحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيشون فيها(احمد محمد حسن صالح وآخرون - 1990 - ص27).

**2-3 - أبعاد التوافق النفسي:** إن كل مجالات الحياة التي تفرع لها علم النفس يمكن النظر إليها من زاوية التوافق أو عدم التوافق، هناك التوافق الحسي الحركي وتوافق عالمي العقل والواقع (التربوي والمهني والاجتماعي والنفسي والصحي) حيث ان كل مواقف الحياة في جميع مجالاتها التي تثير سلوكنا تتطلب منا التوافق، وشخصياتنا التي هي نتاج خبراتنا بهذه المواقف هي التي تترك وتستجيب بتوافق أو عدم توافق. وبما ان الفرد هو دائما وحدة جسمية نفسية اجتماعية، لذلك نلاحظ ان البناء البيولوجي إنما يؤثر في الشخصية وفي عملية التوافق كما تؤثر فيها الظروف الاجتماعية التي

عاشها الفرد وعلى هذا فإننا سنناقش عملية التوافق من خلال عرضنا لبعض التعريفات في ضوء ثلاثة مستويات رئيسية: - المستوى البيولوجي - المستوى السيكولوجي - المستوى الاجتماعي (سهير كامل احمد - 2002 - ص38).

#### 4-2 - مجالات التوافق النفسي: نذكر منها:

1 - **التوافق العقلي:** عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات، ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الإبعاد بدوره كاملاً ومتعاوناً مع بقية العناصر.

2- **التوافق الأسري:** يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري وسلامة العلاقات بين الوالدين من جهة وبينهما وبين الأبناء من جهة أخرى، وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم مع البعض، والقدرة على تحقيق المطالب الأسرية. حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، ويمتد التوافق الأسري كذلك لكي يشمل سلامة العلاقات مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية (إجلال محمد سري - 1990 - ص46).

3- **التوافق التروحي:** يقوم التوافق التروحي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتاً من أعباء العمل ومسؤولياته، أو التفكير فيه كخارج أوقات ومكان العمل والتصرف في الوقت بحرية. وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته، ويمارس فيه هواياته رياضية كانت أم عقلية أو تروحية ويتحقق بذلك الاستجمام (أشرف محمد عبد الغني - 2003 - ص131).

4- **التوافق الدراسي:** تبدو حالة التوافق المدرسي في العملية الدينامكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب الدروس وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية، والتوافق المدرسي تبعاً لهذا المفهوم "قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي" (عبد الحميد محمد الشاذلي - 1999 - ص63).

هي إذن يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية، إما المكونات الأساسية للبيئة الدراسية فهي الأساتذة والزملاء، وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة ووقت الدراسة، ووقت الفراغ ووقت المذاكرة وطريقة الاستذكار (أشرف محمد عبد الغني - 2003 - ص131).

#### 5-2 - أهمية دراسة التوافق النفسي: لدراسة التوافق فوائد تطبيقية عديدة تبدو في الميادين الآتية:

5-2-1 - **ميدان التربية:** يمثل التوافق الجيد مؤشراً إيجابياً أو دافعاً قوياً يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية ويرغبهم في المدرس ويرغبهم في المدرسة، ويساعدهم في إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى، بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح. فالتلاميذ سيئو التوافق يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق عديدة، كاستجابات التردد والقلق أو بمسالك العنف في اللعب والأنانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الآخرين وكراهية المدارس والهروب منها واضطرابات سلوكية مثل اللجاجة والتعلم وقضم الأظافر والميول الانسحابية والسرхан والخجل والشعور بالنقص، وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التعليم.

5-2-2 - **ميدان الصحة النفسية:** إن سوء التوافق يمثل واحد من الأساليب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة الأسباب التي نطلق عليها الأسباب المرسبة. من هناك فإن دراسة الشخصية قبل المرض ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص الطبي والنفسي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، وبالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص سيئو التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر والقلق والاضطراب النفسي (صبرة محمد علي، أشرف عبد الغني - 2004 - ص128).

#### 6-2 - العوامل التي تؤثر على التوافق النفسي: وقد تم تحديد معايير التوافق النفسي كالآتي:

1 - **الراحة النفسية:** ويقصدون بها أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة العقاب وحل المشكلات بطريقة ترضاهما نفسه ويقرها المجتمع.

2 - **الكفاية في العمل:** تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراته ومهاراته من أهم دلائل الصحة النفسية، أن الفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً فنياً تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية، كل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

3 - **مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية:** إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية، وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط المتينة في المجموعات التي يتصلون بها، وتعتبر هذه العلاقات سندا وجدانياً هاماً، ومقوماً أساسياً من مقومات الصحة النفسية. (محمد مصطفى احمد - 1996 - ص140).

4 - **الأعراض الجسمية:** في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق، هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية فالطب السيكوسوماتي(النفس الجسمي) يؤكد لن كثيرا من الاضطرابات الفسيولوجية تكون ناتجة من الاضطرابات في الوظائف النفسية.

5 - **الشعور بالسعادة:** إن الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة، شخصية خالية من الصراع أو المشاكل العديدة.

6 - **القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:** إن الشخص السوي هو الذي يستطيع ان يتحكم في رغباته، وان يكون قادرا على إرجاء إشباع بعض حاجاته، وان يتنازل عن الذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب اجل، ابعده أثرا وأكثر دواما، فهو لديه قدرة على إدراك عواقب الأمور.

7 - **ثبات اتجاهات الفرد:** إن ثبات اتجاهات الفرد يتم عن تكامل في الشخصية، ويتم كذلك عن الاستقرار الانفعالي الى حد كبير.

8 - **اتخاذ أهداف واقعية:** إن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع لنفسه أهدافا ومستويات للطموح، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال، فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل يعني بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف.

9 - **تنوع نشاط الفرد:** إن الاستمتاع بالحياة واتساع مجال التجارب معها يتطلب العناية بعدة أنواع من المهارات والمعارف وهذا يقتضي الحرص على النمو المتكامل المتوازن الذي يهتم بكافة الجوانب (حسين احمد حشمت -2006 - ص62).

7-2- **عوائق التوافق النفسي:** يحبس الإنسان عن تحقيق أهدافه ويمنعه من إشباع حاجاته عوائق كثيرة، بعضها داخلي يرجع إلى الإنسان نفسه، والبعض الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها ومن أهم هذه العوائق الآتي:  
**أولا : العوائق الجسمية.** ونقصد بها بعض العاهات والتشوّهات الجسمية، ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه فضعف القلب وضعف البنية قد يعوقا الطالب عن مشاركة زملائه في النشاطات الرياضية والترفيهية وقبح المنظر قد يعوق الشخص عن الزواج و تكوين أصدقاء، وضعف البصر قد يعوق الطالب عن الالتحاق بالكليات العسكرية وغيرها من الكليات التي تشترط سلامة البصر.

**ثانيا:العوائق النفسية:** ونقصد بها نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية والمهارات النفس الحركية، أو خلل في نمو الشخصية، والتي قد تعوض الشخص عن تحقيق أهدافه فقد يرغب الشخص في التفوق الدراسي و يمنعه ذكاؤه المحدود، وقد يرغب في الالتحاق بكلية الهندسة ويعوقه ضعفه في الرياضيات، وقد يرغب في الالتحاق بكلية الطب ويمنعه تحصيله الدراسي المتواضع، وقد يرغب أن يكون عضوا بارزا في مجتمعه، فيمنعه خجله الزائد أو عيوب نطقه أو خوفه من مواجهة الناس. ومن العوامل النفسية التي تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه، الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه، وعدم قدرته على المفاضلة بينهما، واختيار أي منها في الوقت المناسب، فقد يرغب الطالب في دراسة الطب و الهندسة ولا يستطيع أن يفاضل بينهما، فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب، و الفتاة التي يقدم لها شخصان كل منهما جذاب، و ذو مستقبل زاهر، ولكل منهما مميزات حسنة ولا تستطيع المفاضلة بينهما و تعيش في صراع نفسي قد يفوت عليها الخطبة لأي منهما، وتشعر بالفشل والإحباط.(صبره محمد علي - 2004 - ص136).

**ثالثا:العوائق المادية الاقتصادية:** يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط، لذا اعتبر "الإمام علي كرم الله وجهه" (الفقر عدو الإنسان) وقال (لو كان الفقر رجلا لقتلته)، باعتباره عائقا قويا يمنع الفقراء من إشباع حاجاتهم الأساسية، ويسبب لهم الكدر والألم، و يعتبر نقص المال عائقا يمنع الكثير من الشباب من تحقيق أهدافهم في التعليم والزواج والعمل أو الحصول على المسكن وغير ذلك.

**رابعا : العوائق الاجتماعية.** يقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات، وتعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه، ومن هذه العوائق منع الوالدين أبنائهم من إشباع بعض رغباتهم تأديبا و تربية، ومنع الطالب من الالتحاق بكلية التي يرغب فيها بسبب انخفاض في معدله في الثانوية العامة.وقد تمنع القوانين والعادات والتقاليد شأبا من الزواج من الفتاة التي يحبها، وقد يؤدي غلاء المهور إلى انصراف كثير من الشباب عن الزواج، ويؤدي الموت والطلاق إلى حرمان الطفل من والديه أو احدهما (أشرف محمد عبد الغني - 2003 - ص137).

8-2 - **الأسرة و التوافق النفسي:** يحتاج الطفل في نموه الانفعالي و باعتباره كائنا اجتماعيا إلى إشباع حاجات نفسية أساسية عنده، و تتأثر شخصيته تأثيرا كبيرا بما يصيب هذه الحاجات أو بعضها من إهمال أو حرمان، وتتأثر بصفة عامة بالأسلوب أو بالطريقة التي تواجه بها هذه الحاجات، ومن أهم الحاجات حاجة الطفل إلى التجارب العاطفي في دائرة الأسرة، و بينت

الدراسات أن التباين في النمو النفسي والاجتماعي للأطفال يرتبط ارتباط وثيقاً بنوعية العلاقة أو التفاعل بين الوالدين، و نوع الخبرة التي اكتسبوها من جميع الهيئات التي تمارس عملية التربية لهم، هي بذرة تحتاج إلى بيئة اجتماعية متكاملة تساعدهم على تحقيق نمو متين النسيج، لحمه الرعاية وسداه التربية (سهير كامل أحمد - 2002 - ص53-54).

**9-2 - المدرسة و التوافق النفسي:** تعد المدرسة المؤسسة الاجتماعية الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية و نقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسمياً عقلياً و اجتماعياً، وفيما يلي بعض مسؤوليات المدرسة:

- 1- تقديم الرعاية النفسية إلى كل طفل ومساعدته في حل مشكلاته والانتقال به طفل يعتمد على غيره إلى راشد مستقل يعتمد على نفسه و متوافق نفسياً و اجتماعياً.
- 2- تعليمه كيف يحقق أهدافه بطريقة تتفق مع المعايير الاجتماعية.

ولقد زادت مسؤولية المدرس كعامل فعال في العملية التربوية، ويعتبر قدوة وموجه سلوك، يصحح سلوكيات التلاميذ إلى الأفضل (حسين أحمد حشمت - 2006 - ص79).

إن النجاح الناتج من ارتفاع مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية له اثر كبير في التوافق الشخصي، إذ أن التحصيل المرتفع يتبع عادة تقدير ورضا من المحيطين به، سواء من المدرسين أو من زملاء، و هذا بدوره يؤدي إلى ثقة التلميذ بنفسه وشعوره بالارتياح و بالتالي يتحقق التوافق الشخصي، إما الرسوب و الفشل الناتج عن انخفاض المستوى في الأداء نتيجة تحقيق رقم أو مسافة صغيرة يتبعه في العادة تأنيب النفس، ولوم الآخرين وشعوره بعدم الارتياح والرضا عن النفس، وهذا بدوره يؤدي إلى سوء التوافق الشخصي، فلا بد أن تكون المدرسة على علم ودراية بمبادئ الصحة النفسية السوية، من خلال تنمية التوافق النفسي لدي التلاميذ، فيجب عليها أن تقوم بتشجيع التلاميذ وبث الحماس في نفوسهم وزيادة الثقة إلى مستوى أحسن فكل ذلك يساعد التلاميذ على النجاح و التفوق (خير الدين علي عويس وعصام الهلالي - 1997 - ص162).

**10-2 - التوافق النفسي و علاقته بالنشاط الرياضي:** إن العوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية، فالرغبة الملحة للحصول على المزيد من التقدم والارتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكد لإنتاجها، وهي القوة والطاقة العضوية التي يمكن أن تعبر عنها خاصية التحمل، أو القدرة على الاستمرار في بذل الجهد، وتحقيق الحركة بحيث يصل إلى نتيجة أفضل، إن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة تتحدد بمدى تركيب جسمه لأداء العمل المطلوب، والفاعلية التي يمكن لأعضائه و أنظمتها إنجاز المجهود بها، فهناك ثلاث أوجه من اللياقة و هي: - اللياقة التشريحية - اللياقة الوظيفية - اللياقة النفسية.

ومن خلال ذلك نجد أن ممارسة الرياضة بشكل عام تتجه إلى الاتجاه الأخلاقي المثالي، حيث أنها منافسات لا يهزم فيها فرد من فرد آخر، ولا فريق من فريق آخر، إنما منافسات بين الأفراد والمجموعات لإظهار كفاءاتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق البطولات، فهي من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية و الخلقية للأفراد، فهي تكسبهم قوة العزيمة والإرادة والوصول للأهداف التي يسعى إليها الأفراد والمجموعات، هذا بالإضافة إلى اكتسابهم الروح الرياضية العالية، واحترام الآخرين والتحمل والقدرة على مواجهة الصعاب أثناء ظروف المنافسات الصعبة (حسين أحمد فهمي - 2006 - ص70).

### المحور الثالث: المراهقة:

**1-3 - مفهوم المراهقة:** إن مفهوم المراهقة (Adolescence) مشتق من الفعل اللاتيني (Adolscere) وتعني الاقتراب من مرحلة النضج وهي الفترة التي بين نهاية الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد (Morcelli Braenie -1988-03p). ويختلف مفهوم المراهقة عن مفهوم البلوغ (Puberté) حيث يقتصر مفهوم البلوغ على ناحية واحدة

من النمو، وهي الناحية الجنسية، أما المراهقة فتشمل النواحي البدنية والجنسية والانفعالية والعقلية والاجتماعية. والتي تؤثر في الأفراد الذين : يمرون بهذه المرحلة من نموهم ومن بين مظاهر التأثير مثلا، تمردهم على آبائهم وعلى مدرسيهم والقلق والعدوان، وتوقع الأذى وغيرها من الاضطرابات كما تمتاز هذه الفترة بأنها فترة انفعالات عنيفة وعدم القدرة على التحكم في تلك الانفعالات ( هبة ضياء إمام - بدون تاريخ - ص53).

أ - **المراهقة من الناحية اللغوية:** هي الاقتراب والدنو من الحلم ( أحمد زكي صالح - 1988 - ص22)، وقد جاءت في معاجم اللغة العربية بمعان عدة وهي: رهق - رهقة - غشيه ولحق به، أو دنا منه سواء أخذه أو لم يأخذه، وتفيد كلمة المراهق من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم، أي الفتى الذي يدنو من النضج واكتمال الرشد، وتعني كلمة الرهق الزيادة والطغيان (فؤاد البهي السيد - 1985 - ص275)، ومن معانيها أيضا كما جاء في لسان العرب: الخفة، الجهل، الحدة، غشيان المحارم من شرب الخمر ونحو ذلك (تركي رابح - 1990 - ص89).

ب - **المراهقة من الناحية الاصطلاحية:** المراهقة اصطلاحا هي المرحلة الإنمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة، وهي تتوسط بين الصبا والشباب وتتميز بالنمو السريع في جميع الاتجاهات (النمو البدني والنفسي والعقلي). وقد عرفها "موريس دوبيس" بقوله "المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين الطفولة والرشد" (Maurice Debesse - 1991 - p89). ويشير لها "معروف رزيق" على أنها الجسر الذي يعبر عليه المرء من الطفولة إلى الرجولة، الأمر الذي يجعلنا نفهم كلمة المراهقة بشكل أوسع من مفهوم البلوغ (معروف رزيق - 1986 - ص15).

ج - **المراهقة من الناحية الصوفية:** هناك من يرى أن المراهقة بأنها فترة التحول الفيزيقي نحو النضج وتقع بين بداية مرحلة البلوغ وبداية سن الرشد (محمد عاطف غيث - 1989 - ص18). والبعض يعرفها على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة، ويقارب من نهاية نموه البدني والعقلي (سعيدة محمد علي بهادر - 1980 - ص329).

د - **مصطلح المراهقة في علم النفس:** هي فترة من الحياة تنحصر ما بين نهاية الطفولة (12 - 13) سنة وبداية الرشد (18 - 20) سنة، وفي الإطار السيكولوجي تتميز مرحلة المراهقة ببروز الغريزة الجنسية وتفضيل الاستقلالية والحرية وبروز حياة عاطفية ثرية، فالمرهق يبحث دوما عن اكتشاف الأشياء ويحاول الدخول في علاقات مع الغير باكتشاف أنه وأنا الآخر (Nobert Sillamy - 1982 - p13). يرى "يونغ Young" أن فترة المراهقة "فترة الشعور والميلاد النفسي الذي يتم بين الأنا وبين الأبوين، كما تعتبر فترة المشكلات لأنها فترة التغيير في الانتماء الجماعية وفترة انتقال من منطقة معروفة إلى منطقة مجهولة". ويرى "ستالي هول" المراهقة "هي فترة انتقال حادة وعنيفة تمثل مرحلة خاصة في حياة الإنسان". ويشير إلى أن "البنات انضج عقلا وجسما بالنسبة لزميلها الولد وقد تفوقه أحيانا في مقدراتها على التعلم" (نوري الحافظ - 1981 - ص33). ويرى "بياجيه" أن المراهقة "هي مرحلة النمو والتطور وللصيرورة العقلية والتبادل الاجتماعي الذي يسمح بتفتح التكويني، ويرى أن التفكير المجرد أو التكويني يبتدئ بالعمليات الضرورية الشكلية، وفي هذه المرحلة تكتمل كل الأسس الأولية لاكتساب المعرفة (Berthe Raymon Rivier - 1980 - p).

وترى مدرسة التحليل النفسي أن فترة المراهقة يمر بها الإنسان وهي مرحلة بيوسيكولوجية في النمو، عرفها "فرويد" بأنها مرحلة أزمة مليئة بالصراعات مرتبطة بالمرحلة الأوديبية، والتي تكون كمؤشر للنضج الفسيولوجي (Halem.L et - 1986 - p26 - Besandra Michel)، الذي هو في علاقة وطيدة مع بروز جنسية اوديبية". أما "أنا فرويد" A Freud تعرف هذه المرحلة من خلال الأنا الداخلي، فهي تعتبره الثروة الثورية فمن الطبيعي بان يقوم المراهق بتصرفات غير مرغوب فيها وغير متوقعة، ويقاوم ويرضى بأي اندفاعات معاكسة منافية للقيم الأخلاقية (عبد العالي الجسماني - 1994 - ص138). - وهناك تصور إسلامي يرى بان المراهقة تمثل بداية الرشد لدى الشخصية، بادنه بتحمل المسؤولية التي ألقها السماء على الكائن الأدمي، وما يصاحب ذلك من ترتيب أثار الثواب والعقاب (محمد اليستاني - 1989 - ص100). ويرى الباحث من خلال ما تقدم بأن المراهقة هي الفترة التي ينتقل فيها الشخص من الاعتماد على الآخرين إلى الاعتماد على نفسه، وبالتالي إلى النضج في جميع النواحي البيولوجية والنفسية والاجتماعية والتي تقر به من الرشد، كما أنها تختلف في فترات دوامها من مجتمع لآخر، وهذا كما يشير لها "عباس محمود عوض" بأنها فترة يمر بها كل فرد تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة، طويلة كانت أو قصيرة وطولها أو قصرها يختلف من مجتمع لآخر، ومن طبقة اجتماعية إلى أخرى، بل وتختلف في المجتمع الواحد تبعا للظروف الاقتصادية (عباس محمود عوض - 1982 - ص255).

3-2 - **مراحل المراهقة:** من المقيد أن نرسم حدود عمرية تقريبية لهذه المرحلة في الحالات العامة والسوية، وإذا كانت محاولات قد نجحت بعض الشيء في تحديد بعض التغيرات الجسمية والنفسية لهذه المرحلة، وتحديد زمن

اكتمالها إلا أنه لم يتم بعد وضع حدود دقيقة لبداية أو نهاية النضج الانفعالي أو الاجتماعي أو العقلي بشكل دقيق، ذلك لأن الأمر يتوقف على عدة عوامل منها:

– الطفولة وخبراتها.

– الثقافة التي يعيش فيها المراهق.

– الظروف الفردية للمراهق (حسين فيصل الغزي – 1976 - ص20).

ولقد حاول بعض الباحثين تقسيمها إلى:

**المرحلة الأولى:** تبدأ مع بداية البلوغ وتتميز بالزيادة في الغرائز والقوة الفسيولوجية، حيث يصبح لدى الأطفال نزوات شقية وعدوانية ويندهش لذلك.

**المرحلة الثانية:** تبدأ مع سن الخامسة عشر أي عندما يبدأ المراهق في التحكم الجيد في نزواته، والسبب يرجع إلى إن هذه النزوات أصبحت أقل حدة، وإلى أن المراهق يكون قد اكتسب الوسائل التي يستطيع بها السيطرة على هذه النزوات (Pierre Lalende et Frederick Grumberg – 1982 – p682).

وهناك من قسمها إلى ثلاث مراحل هي:

**1 - مرحلة ما قبل المراهقة:** وتكون ما بين الثالثة عشر والخامسة عشر، وفيها يكون المراهقون مهتمون أساساً بطرح أسئلة تتعلق بالتغيرات الجسمية التي يتعرضون لها.

**2 - مرحلة المراهقة بمعنى الكلمة:** وتتنحصر ما بين الخامسة عشر والسابعة عشر وفيها تتحول اهتمامات المراهقين نحو الآخرين خاصة الجنس المقابل، للبحث عن الصداقة والتجارب الجديدة.

**3 - مرحلة نهاية المراهقة:** وتكون بعد سن السابعة عشر وفيها يهتم المراهقين باكتساب استقلاليتهم والتفكير في مستقبلهم (Sauveur Boukris et Elise denval – 1990 – p13).

وهناك تقسيم آخر يحددها فيما يلي:

**1 - مرحلة بداية المراهقة:** وتعرف بعملية المثانة (**l'idéalisation**) لصديق من نفس الجنس، وتعرف على أنها عملية نفسية ترتفع بواسطتها صفات وقيمة الموضوع إلى درجة الكمال.

**2 - مرحلة المراهقة بمعنى الكلمة:** وفيها يهتم المراهقين بالجنس الآخر.

**3 - مرحلة نهاية المراهقة:** وهي النديم والتمتين وأزمة الهوية (مصطفى حجازي - 1985 - ص216). وعلى كل هناك آراء شائعة في تحديد الحدود العمرية للمراهقة تقسمها كالتالي:

**1 - ما قبل المراهقة (11 - 13 سنة):** وهي فترة لا تتعدى العامين وسماها "شارلوت" بمرحلة "الاتجاه السلبي" وذلك إن سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية والأعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب عليه أن يتحكم في سلوكه الانفعالي وذلك نتيجة لطفرة التغيرات الفسيولوجية والغددية التي تجعله مفرط الحساسية بذاته ومشغولاً باجتزاز الصراعات.

**2 - المراهقة المبكرة (14 - 16 سنة):** وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحياناً حتى سن السادسة عشر، وتسمى هذه المرحلة أحياناً بسن الغرابة والارتباك لأنه في هذه السن يصدر عن المراهق أشكال من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من حساسية زائدة حيث تزداد طفرة النضج الجسدي، وحيث لا يكون قد تهيأ له الفرص ما يجعله يتكيف مع مقتضيات الثقافة العامة التي يعيش فيها.

**3 - المراهقة المتأخرة (17 - 20 سنة):** تصادف هذه المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي أو التعليم العالي، وتعرف غالباً بسن اللياقة والواجهة وحب الظهور، وذلك نظراً لشعور المراهق بالغبطة حيث يكون محط أنظار الجميع.

وأهم مراحل التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نوع الحياة وإشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين، فهو يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسعى إليه وهو الوصول إلى اكتمال الرجولة (حسين فيصل الغزي – 1976 - ص90).

يرى الباحث من خلال التقسيمات المذكورة سابقاً، إن هذه التقسيمات لا تعني الفصل بين مراحل المراهقة، ذلك لأنها تتم بصورة متتابعة وبوتيرة نمو سريعة، كما أن التحديد الزمني لهذه المرحلة يتوقف كما ذكرنا على عدة عوامل والتي تتمثل في الطفولة وخبرتها وطبيعة الثقافة والمجتمع والظروف الفردية التي يعيشها المراهق.

**3-3 - جوانب النمو المختلفة في مرحلة المراهقة و أبرز مظاهرها:** تبدأ مرحلة المراهقة عند الإنسان حين يصل إلى البلوغ الجنسي ويكون ذلك في المتوسط بحدود سن 13، وتنتهي على الأغلب في سن 21، أي أنها تستمر فترة من الزمن لا تقل عن ثمان سنوات (سامي عريفيج – 1993 - ص137)، حيث تختلف هذه المرحلة عن جميع المراحل الحياتية للفرد، ويلاحظ النمو السريع والشامل من الناحية الجسمية، العقلية والوجدانية والاجتماعية والخلقية، وفي هذه المرحلة تظهر الخصوصيات الفردية بطريقة خاصة، وتكون الصفات الوراثية والواقع الخارجي الذي ينشأ فيه عاملاً في ظهورها (R.A Akramov – 1990 - p105).



فتتميز هذه المرحلة ببعض الخصائص والمظاهر وتتمثل فيما يلي:

**3-3 - 1 - مظاهر النمو الجسمي والفسولوجي:** المراهقة مرحلة نمائية سريعة تشتمل جميع مكونات الجسم الفسيولوجية (نمو الأجهزة الداخلية) والعضوية (نمو الأعضاء الخارجية) وتتفاوت أعمار دخول الجنسين في مرحلة المراهقة حيث ان الإناث يسبقن الذكور عادة في بلوغها (بدر إبراهيم الشيباني - 2003 - ص133).

**3-3 - 2 - مظاهر النمو الحركي:** من ابرز مظاهرها ما يلي: في بداية مرحلة المراهقة ينمو الجسم نمواً سريعاً، فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لان يكون كسولاً خاملًا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كان يتميز فيها الطفل بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب، وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة. فالمرهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق فالحركات تتميز بعدم الاتساق، فنجد ان المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله (خليل ميخائيل معوض - 2003 - ص304).

**3-3 - 3 - مظاهر النمو العقلي:** إن الحياة العقلية نحو التمايز والذي يقوم على الذكاء والإدراك والتذكر والتفكير والتخيل. فالقدرة العقلية لدى المراهق تلعب دوراً كبيراً في تكوين صورته عن ذاته وتقييمه لها.

وتشير الدراسات إلى ان منحنيات نمو الذكاء في فترة المراهقة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسمي، ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج كما ان الفروق الفردية في النواحي العقلية تأخذ بالوضوح، وتبدأ مقدرته واستعداداته في الظهور، كما تزداد القدرة على الانتباه والملاحظة والنقد والإدراك (حامد عبد السلام زهران - 1983 - ص143).

**3-3 - 4 - مظاهر النمو الجنسي:** النمو الجنسي له أهمية في حياة الفرد عامة والمراهقين خاصة، والنمو الجنسي مرتبط بالنمو الجسمي والفسولوجي والانفعالي والاجتماعي (خليل ميخائيل معوض - 2003 - ص337)

**3-3 - 5 - مظاهر النمو الانفعالي:** تتميز هذه المرحلة بقلق نتيجة التغيرات الجسمية والنفسية والتي تؤدي بالمرهق إلى القلق الجنسي، مثله كأى دافع آخر، ويلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق متجلياً في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار، وتغير شعوره بين الحب والكراهية والشجاعة والخوف، الانسراح والاكنتاب، التدين والإلحاد، الحماس واللامبالاة (مالك سليمان مخول - 1991 - ص166).

**3-3 - 6 - مظاهر النمو الاجتماعي:** لا شك أن النمو الاجتماعي للمراهق هو جانب مهم من جوانب النمو النفسي التي يمر بها المراهق بجانب النمو الجسمي، والجنسي والنمو العقلي والنمو الانفعالي، فكل هذه جوانب مختلفة من جوانب النمو تتكامل فيها بينها رغم اختلافها لكي تسهم في نقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، وهي أن صح التعبير، إنما هي تغيرات سريعة ومتلاحقة تعشى شخصية المراهق عامة وتشكل سلوكه وتضعه على حافة مرحلة جديدة من النمو (مجدي احمد عبد الله - 2003 - ص267).

**3-4 - أنماط المراهقة:** يمكن تمييز أشكال عامة عن المراهقة من حيث التوافق مع الذات ومع الآخرين ومن حيث عدم التوافق وفيما يلي شرح لأنماط المراهقة:

**أ - المراهقة المتوافقة السليمة:** تتميز بالاستقرار العاطفي وتكامل الاتجاهات، والتوافق مع الذات ومع الآخرين، الرضا عن الذات والاعتدال والقدرة على تحمل الإحباط وتجاوز القلق، هذه المراهقة هي التي وفرت لها المعاملة الأسرية السميحة التي تتسم بالحرية والتفهم، واحترام رغبات المراهق وعلى تأكيد الثقة بالنفس، وشعور المراهق بقيمته إضافة إلى الجو الأسري الهادئ (حسين فيصل الغزي - 1976 - ص112).

**ب - المراهقة الانسحابية المنطوية:** تتميز بالانطواء والاكنتاب والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص، وقلة النشاط والاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان، والتثبيت على المراحل الطفولة من النمو والاتجاه إلى النزعة الدينية المتطرفة بحثاً عن الراحة النفسية والخلص من مشاعر الذنب (محمد مصطفى زيدان - 1986 - ص121)، هذه المراهقة ناجمة عن اضطرابات الجو النفسي في الأسرة لسيطرة الوالدين الحماية الزائدة، ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي، التخلف في التكوين الجسمي وسوء الحالة الصحية، نقص إشباع الحاجة والتثبيت على الأدوار الأولى لنمو أدوار السنة الأولى من العمر.

**ج - المراهقة العدوانية المتمردة:** سماتها الثورة ضد السلطة والانحراف الجنسي، والميل للأذى والتدمير، التأثر السريع بأبطال الروايات والأفلام والشعور بالظلم والقلق، والاستغراق في أحلام اليقظة ونقص الحس الأخلاقي والاجتماعي، الأسباب هنا تعود إلى التربية الضاغطة المترتبة والقمعية، أو ضغطها أو رخاوتها، مما يعيق تكوين الضمير الأخلاقي والكوابح الداخلية.

**د - المراهقة المنحرفة:** سماتها الانحراف الخلقي والجنوح المضاد للمجتمع، والانتماء إلى دراسة مفككة أو منحلة أخلاقياً ويكون سببها مرور الفرد بخبرات شاذة وصدمة عاطفية وقصور الرقابة الأسرية أو تخاذلها، تجاهل

رغبات الولد وحاجاته، النقص الجسماني والضعف العقلي وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة، كما أن هذا النوع من الحالات يمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة، إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة السادية حيث نجد الانحراف الخلفي والانهييار النفسي (حسين فيصل الغزي - 1976 - ص113).

### 3-5 - أهمية المراقبة:

- ترجع ماهية دراسة مرحلة المراقبة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها المراهق تحمل المسؤوليات الاجتماعية كمواطن في المجتمع.  
- يكون المراهق أفكاره عن الزواج والحياة الأسرية، وكذلك المهنة والدور الاجتماعي الذي سيقوم به في المستقبل ويعد نفسه لهذه الأمور.

- تشكيل وإعداد الثروة البشرية من حيث اكتشاف قدرات الفرد واستعداداته ومهاراته وتوجيهها وإرشادها حسب النمط التربوي السليم، حتى يتمكن كل فرد من المساهمة في عملية بناء المجتمع حضارياً وثقافياً وإنتاجياً، حيث أصبح يقاس تقدم الشعوب بمقدار ما تتيجه من فرص متكافئة لتحقيق أقصى نمو ممكن له.

- بالإضافة إلى ذلك تأتي أهميتها بالنسبة للوالدين والمربين، ولكل من يتعامل مع المراهق حتى يقف على الخصائص والأسس النفسية لهذه المرحلة، ويراعيها في تربيته وتوجيه المراهقين

- دراسة سيكولوجيا تحقق غرضاً نظرياً وهو توفير ومحاولة تبين بالدراسة لمعرفة الذات سواء كان مراهقاً أو راشداً، ومن هذه المرحلة يساعد على تحسين فهم الذات.

### 3-6 - مظاهر المراقبة:

- النمو الواضح المستقر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.

- التقدم نحو النضج الجسمي.

- التقدم نحو النضج الجنسي.

- التقدم نحو النضج والاستقلال الانفعالي.

- التقدم نحو النضج العقلي واكتشاف قدرات الفرد واستعداداته ومواهبه، وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي يمر بها الفرد.

- التقدم نحو النضج والتطبيع الاجتماعي، واكتساب المعايير السلوكية والاجتماعية والاستقلال الاجتماعي، تحمل المسؤوليات وتكوين العلاقات الاجتماعية واتخاذ قرارات تتعلق بالاختيار التربوي والمهني والزواج.

- تحمل مسؤولية توجيه الذات، وذلك بتعرف المراهق على قدراته وإمكانياته والاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات.

- اتخاذ المراهق فلسفة في الحياة، ومواجهة نفسه والحياة الحاضرة والتخطيط للمستقبل (محمود عبد الحليم المسي وعفاف صالح محضر - 2001 - ص191).

3-7 - حاجات المراهق البارزة في مرحلة المراقبة: إن التحول الكبير والنضج الواضح الذي يعرفه المراهق في مختلف نواحي شخصيته يجعله يعمل على إعداد نفسه وتدعيم مركزه، وتثبيت حقوقه من أجل تأكيد ذاته، والعيش حياة متكاملة تشبه حياة الراشدين وذلك من خلال بلوغ حاجاته والتمثلة في:

أ - الحاجة إلى الحب والمحبة: يمر المراهق بمرحلة يشعر فيها بالوحدة والضياع النفسي لذلك يحتاج إلى سند نفسي يشد من أزره في هذا الضياع والوحدة التي يعيش فيها، فهو يحتاج إلى الحب من الأسرة والشعور بالمحبة والدفء من خلال والديه وإخوته ومعلميه، حتى يتغلب على هذه الإحساسات وهذا الشعور بالوحدة فالمراهق يحتاج إلى ان يحب ويحب (حامد عبد السلام زهران - 1983 - ص401).

ب - الحاجة إلى الانتماء: يحتاج الفرد المراهق إلى الانتماء إلى جماعة تحقق له كافة الإشباعات النفسية والاجتماعية، ولذلك يجب على الأسرة والمجتمع بكل مؤسساته ومنظماتها وكل الأنشطة التي تجذب المراهقين وتشعرهم بالانتماء والولاء للأسرة والمدرسة والمجتمع، وتكمن الخطورة في فشل الأسرة والمدرسة في تحقيق ذلك، في توجيه المراهق إلى العصابات الجائعة والمنحرفة ليحقق له ذلك (عباس محمود عوض - 1987 - ص167).

ج - الحاجة إلى الحرية: يجب على الأسرة من خلال تفاعلها مع المراهق تحقيق له معنى الحرية في ظل القواعد، ويجب على الأسرة ألا تكثر من تزمته أو قيودها على تصرفات وسلوك المراهقين، بل عليهما أن تتيح لهم فرص الحرية في التعبير عن أنفسهم، الحرية في اختيار أصدقائهم، الحرية في الممارسة المشروعة للأنشطة الاجتماعية والرياضية والترويحية والترفيهية (طلبت عبد الرحيم - 1978 - ص308).

د - الحاجة إلى تحقيق الذات: يلعب مفهوم الذات، أي فكرة المراهق عن نفسه دورا هاما في هذه المرحلة، فالمراهق يسعى من خلال تفاعله إلى إثبات ذاته وتأكيدهما، ولذلك يجب على الأسرة أن تسعى إلى تحقيق ذات المراهق بان لا تتجاهله أو تعامله على أنه ما زال طفلا صغيرا.

ه - الحاجة إلى الأمن: وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، وإلى الحماية عن الحرمان من إشباع الدوافع وإلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية (حامد عبد السلام زهران - 1985 - 401).

3-8 - أهمية النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهقة: يعد النشاط الرياضي أحد المجالات الهامة والرئيسية في حياة الأفراد، لإعدادهم للحياة الصحية السليمة ويلعب هذا النوع من النشاط دورا أساسيا في تربية وإعداد الأجيال بدنيا ونفسيا وعقليا واجتماعيا، لتحمل أعباء المسؤوليات مستقبلا، فيجب على المدرسة ألا تنظر إليه على أنه مادة غير أساسية لا نجاح فيها ولا رسوب، وتضعه في مرتبة متأخرة بالنسبة لأوجه النشاط الأخرى التي تهتم بها علمية أو أدبية أو فنية، كما يجب على الآباء ألا ينظرون إليه على أنه مضيعة للوقت وأنه يواتي على حساب اهتمام أبنائهم بدروسهم ووقت مذاكرتهم (إبراهيم وجيه محمود - 1981 - ص181).

### خلاصة:

من خلال ما تطرق إليه الباحث في هذا الفصل الى النشاط البدني الرياضي ومدى أهميته في حياة الأفراد، وبخاصة في حياة الفرد المراهق اليومية والدراسية يمكننا القول أن النشاط البدني الرياضي يعتبر وسيلة التربية البدنية والرياضية بالمدرسة لتحقيق أهدافها، في درس التربية البدنية والرياضية وكل من النشاط الرياضي الداخلي والنشاط الرياضي الخارجي كلها تعمل كوحدة واحدة وتكمل بعضها البعض، وتلعب دور في توافق الشخص مع بيئته الخارجية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين، والتي ترجع إلى أسرته والمعايير الاقتصادية والسياسية والخلقية، كما أن قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها، بما في ذلك ذاته، ثم العمل على تبنيها في تنظيم شخصيته، ويكون الفرد متوافقا إذا استطاع مواجهة المشاكل والعقبات ومختلف الصراعات، واستطاع إشباع معظم حاجاته بمختلف أنواعها (بيولوجية، اجتماعية...)، كما لا يخفى أن تضافر الجهود وتعاون مختلف الأطراف هو الذي يساعد على التغلب على مختلف العوائق - التي تم التطرق لها - و يضمن تحقيق إعادة توافق الفرد وتوازنه النفسي - الجسمي مع البيئة والمحيط، وعلى ذلك يمكننا القول أن التوافق النفسي يتمثل في مدى رضا الفرد عن نفسه وإشباع دوافعه، وإحساسه بالأمن والانتماء والتقدير والحرية، و من خلال تتبعنا لمختلف مراحل النمو في فترة المراهقة يتضح لنا جليا بأن هذه المرحلة تعد نقطة تحول أو عبور من مرحلة الطفولة إلى الشباب، وهي تعتبر منعطف جد صعب في حياة الإنسان لما تتميز به من تعقيدات عضوية ونفسية، حيث ينتقل الطفل من مرحلة الهدوء إلى مرحلة إيقاظ صراعات الطفولة المنسية، إذ أن هذه المرحلة تختلف من شخص إلى آخر ومن جنس إلى آخر، وذلك حسب عوامل منها: خبرات الطفولة المبكرة، البيئة ونوعية التربية الملقاة في مرحلة الطفولة ... ففترة المراهقة هي فترة نمو جسدي نفسي اجتماعي، وما يميزها عن المراحل الأخرى هو كونها مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية لما يعانيه المراهق من صراعات نفسية، منها ما يعود الى مدارج الطفولة وما يرتبط بمشاكل الحاضر والمستقبل، كما تتميز بتنوع المظاهر الانفعالية كالقلق، الغضب والعدوان، فهي مرحلة أزمة إذا لم يتجاوزها والمراهق بصورة عادية وسليمة تنعكس عليه بعدم التوافق النفسي والاجتماعي، لذا على أولياء الأمور من الوالدين والمربين إعطاء العناية

والرعاية الكاملة لهذه الفئة من المجتمع حتى تنمو نمواً متزناً ومتكاملاً، وهذا بإتاحة الفرص للمشاركة في مختلف مجالات الحياة، وهذا بالتوجيه السليم لإعدادهم للحياة والمشاركة في بناء وخدمة المجتمع.

**تمهيد:**

تعتبر الدراسات السابقة والتي لها علاقة مباشرة بالموضوع من أهم المحاور التي يجب على الباحث التطرق إليها باعتبارها استعراض للموضوعات التي سبق أن تناولت مشكلة بحثنا، وذلك لمعرفة الأبعاد التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة سواء من التوجيه أو التخطيط أو مناقشة النتائج ومقارنتها يتمكن الباحث من وضع الإجابات المناسبة والمحتملة على التساؤلات التي سبق وأن طرحها في مدخل التعريف بالبحث، وذلك لتوضيح مدى الاتفاق أو الاختلاف بين فروض كل منها وما توصلت إليه من نتائج - مع محاولة الوقوف عند كل منها لتحديد ما أغفله بعضها أو مجملها من جوانب من أجل الاستفادة منها في بحثنا الحالي .

وفيما يلي لهم البحوث المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة والتي سنتناولها في هذا الفصل بالتفصيل.

**1- دراسة : " كوثر محمود رواش".**

العنوان: "التوافق النفسي وعلاقته بالأداء الحركي في التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة" السنة (1987).

**أسئلة الإشكالية :**

- هل يوجد علاقة بين المستوى الأداء الحركي في التمرينات والتوافق النفسي لدى الطالبات؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين توافق الطالبات ومستوى الأداء الحركي في مادة التمرينات؟

### أهداف الدراسة:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين التوافق النفسي للطلبات ومستوى الأداء الحركي في مادة التمرينات.

### الفرضيات:

- هناك علاقة ايجابية بين مستوى الأداء الحركي في التمرينات والتوافق النفسي لدى الطالبات.

- توجد فروق دالة إحصائية بين توافق الطالبات ومستوى الأداء الحركي في مادة التمرينات لصالح الطالبات الأكثر توافقاً.

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائته لطبيعة الدراسة.

العينة: شملت العينة على طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة والتي بلغ عددها (100) طالبة من الفرقة الثالثة.

### أدوات البحث:

- استخدمت الباحثة اختبار "هيوم بل" للتوافق النفسي العام.

- كما قامت بتقييم مستوى الأداء الحركي من خلال الاختبار العملي لنهاية السنة الدراسية.

### أهم النتائج :

- أوضحت نتائج الدراسة على أن هناك علاقة ايجابية بين مستوى الأداء الحركي للطلبات في مادة التمرينات والتوافق النفسي لديهن وكان التوافق المنزلي والتوافق الاجتماعي هما أقوى المجالات الأكثر ارتباطاً وإيجابياً بمستوى الأداء. (المجلة العلمية للتربية -1992- ص176).

### 2- دراسة : " جيهان حامد السيد إسماعيل".

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

### أسئلة الإشكالية :

- هل هناك علاقة بين التوافق النفسي للطلبات ومستوى الأداء؟.

- هل هناك علاقة بين التوافق الاجتماعي لدى الطالبات ومستوى الأداء؟.

- هل هناك علاقة بين التوافق النفسي العام ومستوى الأداء؟.

### الأهداف الدراسية:

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

### الفرضيات:

- هناك علاقة ايجابية بين التوافق الشخصي بأبعاده السنة ومستوى أداء الطالبات في التربية العملية.

- هناك علاقة ايجابية بين التوافق الاجتماعي بأبعاده الستة ومستوى أداء الطالبات في التربية العملية
- هناك علاقة ايجابية بين التوافق النفسي العام ومستوى الأداء للطالبات في التربية العملية .
- المنهج: اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي الذي يناسب هذا النوع من الدراسات.
- العينة: طبق البحث على عينة شملت على طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات.
- أدوات البحث:**

- اعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس كاليفورنيا للشخصية والذي أعده بالعربية "محمود عطية هنا".
- بطاقة تقويم الطالبات في التربية العملية.

### أهم النتائج:

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

### 3- الدراسة : " عبد الرحيم دياب".

عنوان الدراسة: "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت". السنة : (1991).

### أسئلة الإشكالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين لهذه الأنشطة لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية و الممارسين للأنشطة الفردية من طلاب المرحلة الثانوية ؟

### أهداف الدراسة :

- التعرف على الفروق في درجات التوافق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- التعرف على الفروق في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### الفرضيات:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الفردية لصالح الممارسين للأنشطة الفردية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الاجتماعي بين الممارسين للأنشطة الجماعية و الممارسين للأنشطة الفردية لصالح الممارسين للأنشطة الجماعية.

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته لهذه الدراسة.

العينة: أجريت الدراسة على عينة قدرت بـ(39) طالبا من الصفين الثالث والرابع من مختلف المناطق، ثم اختيرهم بالطريقة العشوائية واشتملت على مجموعتين:

– المجموعة الأولى:(181) طالبا من الممارسين للأنشطة الرياضية بالأندية الرياضية ، منهم (92) طالبا يمارسون الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة القدم، كرة سلة، الكرة الطائرة، كرة الماء) و(89) طالبا يمارسون الأنشطة الفردية (العاب القوى، السباحة، الجمباز).

– المجموعة الثانية: (187) لا يمارسون أي نشاط رياضي.

#### أدوات الدراسة:

اعتمد الباحث اختبار الشخصية لقياس التوافق النفسي والذي أعده بالعربية "محمود عطية هنا" ويحتوي هذا الاختبار على قسمين: احدهما لقياس التوافق الشخصي والقسم الآخر لقياس التوافق الاجتماعي.

#### أهم النتائج:

توصل الباحث إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية هو السبب الوحيد الذي أظهر الفرق المعنوي في التوافق النفسي العام وبعد التوافق الشخصي بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين.

– لا توجد أي فروق معنوية لبين تأثير كل مكن الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في بعد التوافق الاجتماعي.

– توصل الباحث إلى أن الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة الأنشطة الفردية بصفة خاصة لها تأثير ايجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لطلاب المرحلة الثانوية وخاصة في درجة التوافق الشخصي.

– وأن الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية والفردية ليست لها فعالية في رفع درجة التوافق الاجتماعي.

– الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية لم تسفر عن أي تأثير ايجابي في رفع درجة التوافق النفسي ببعديه الاجتماعي والشخصي. (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية – العدد 21 - 1994 - ص143).

#### 4 - دراسة : "سامي غنيم محمد مطوع".

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

#### أسئلة الإشكالية :

– هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق النفسي العام بين الطلبة و الطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟

– هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق الشخصي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟

– هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟

#### أهداف الدراسة :

– التعرف على الفروق بين الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في التوافق النفسي العام وأبعاده.

#### الفرضيات:

– يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الشخصي بين الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين لهذا النشاط.



– يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الاجتماعي بين الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين لهذا النشاط.

– يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي العام بين الطلبة والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين لهذا النشاط.

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

عينة الدراسة: اشتملت الدراسة على عينة من الطلاب والطالبات حيث بلغ حجم العينة (180) طالبا وطالبة للمرحلة الجامعية.

#### أدوات الدراسة :

– استخدم الباحث اختبار التوافق النفسي للجامعيين من إعداد الباحث.

– استخدم الباحث استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي.

#### أهم نتائج الدراسة :

– توصل الباحث إلى أن هناك ارتباط وتوحد بين أبعاد التوافق النفسي العام.

– النشاط الرياضي ساعد على إقامة علاقات اجتماعية حسنة.

– التوافق الاجتماعي والانفعالي والشخصي أكثر تأثرا بالنشاط الرياضي (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية – 1997 – ص235).

#### خلاصة:

– من خلال عرض مختلف البحوث والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث، يتضح أن هذه الدراسات تناولت موضوع التوافق النفسي وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية، ومنها ما تناولت التوافق النفسي العام وعلاقته بالأداء المهاري في بعض التخصصات الرياضية فردية أو جماعية حيث تمحورت أغلب تساؤلات الباحثين حول أثر الممارسة الرياضية على التوافق النفسي العام بأبعاده الشخصي والاجتماعي، وقد افترض حل الباحثين على أن الممارسة الرياضية لمختلف الأنشطة لها تأثير ايجابي على درجة التوافق النفسي بأبعاده، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين في درجة التوافق النفسي بأبعاده، كما أن مستوى الأداء المهاري يتأثر بدرجة التوافق النفسي العام.

– وبالنسبة للمنهج المستعمل في البحوث فأغلب الباحثين استخدموا المنهج الوصفي لملائمته لمثل هذه الأنواع من البحوث والدراسات



### تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة. إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، وانطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

### 1. منهج البحث:

يرتكز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يطرقه، فاختلف المواضيع من حيث التحديد والوضوح يستوجب إتلاف في المناهج المستعملة، في دراستنا الحالية، وتبعاً للمشكلة المطروحة فإن المنهج الوصفي المنهج الملائم لها، إذ يقوم بوصف ما هو كائن ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، ولا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها بل يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك لأن الوقوف عند وصف ما هو حادث لا يشكل جوهر البحث الوصفي كما أن عملية البحث لا تكتمل حتى تنظم هذه البيانات وتطل وتستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالة والمغزى بالنسبة للمشكلة المطروحة. ويكتسي هذا المنهج أهمية كبيرة في العلوم السلوكية، وخصوصاً أثناء دراسة مواضيع محددة كما هو الشأن في دراستنا الحالية ذلك أن الدراسات الوصفية تستهدف تقويم موقف يغلب عليه التحديد. (جابر عبد الحميد إبراهيم-1984-ص136-195).

ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها، ووضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات،

## الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

ووصف النتائج وتحليلها في عبارات واضحة و محاولة لاستخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة(جابر عبد الحميد إبراهيم-1984- ص 215).

وعليه فمن الضروري أن نسير وفق هذا المنهج في دراستنا الحالية، ونحن بحاجة إلى أدوات موضوعية يمكن عن طريقها الوصول إلى الحقائق الكمية الدقيقة التي تساعدنا على إخضاعها للمعالجة الإحصائية.

### 2. مجتمع وعينة البحث:

تتمثل عينة بحثنا هذا في مجموعة من تلاميذ المرحلة الثانوية تم اختيارهم من مجتمع الأصل الذي مثل مجتمع البحث المتمثل في 6 مؤسسات تربوية، تم اختيار 3 ثانويات منها، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية. حيث شملت عدد من التلاميذ قدر ب: 1000 تلميذ. تم اختيار منهم نسبة 25% بما يمثل 250 تلميذ بين ممارسين و غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

وتم توزيع عينة البحث على مجموعتين:

- \* المجموعة الأولى: شملت 150 تلميذ يمارسون النشاط البدني الرياضي بالثانوية .
- \* المجموعة الثانية: شملت 100 تلميذ لا يمارسون النشاط البدني الرياضي بالثانوية

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

| الرقم | اسم المؤسسات التربوية الثانوية | عدد التلاميذ |
|-------|--------------------------------|--------------|
| 01    | ثانوية الشيخ بوعمامة           | 100 تلميذ    |
| 02    | ثانوية العقيد عميروش           | 50 تلميذ     |
| 03    | ثانوية العقيد أحمد بوقرة       | 100 تلميذ    |

### 3- مجالات البحث :

3-1-المجال البشري : اجري البحث على مجموعة من التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي،والبالغ عددهم 250 تلميذ وتلميذة. منهم 150 تلميذ ممارسين للنشاط البدني الرياضي، و 100 تلميذ غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

3-2- المجال المكاني : أجريت الدراسة بالمؤسسات التربوية المختارة بولاية المدية.

3-3- المجال الزمني : شرع الباحث في هذه الدراسة بداية من 18 جافي. 2018 إلى غاية شهر جوان 2018.

### 4- أدوات البحث:

#### 4-1- اختبار التوافق النفسي :

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

ويذكر معد هذا الاختبار أنه يمكن استعماله في عدة نواحي، كالكشف عن توافق المراهق مع نفسه ومع غيره ومع مشكلاته، والظروف التي تواجهه، وكذا عن مدى إرضاء الأسرة والمدرسة والبيئة التي يعيش فيها المراهق لحاجاته الأساسية وكذا اليحوث والدراسات المتعلقة بالمراهق وطريقة تنشئته وبنواحي الضعف أو القوة في النظم المدرسية السائدة، وذلك بمقارنة مجموعات المراهقين الذين يخضعون لنظم مدرسية متباينة.

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

### 4-2- أبعاد مقياس التوافق النفسي التي يقيسها الاختبار:

ويتكون اختبار التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية من مجموعة من العبارات والتي يجاب عليها بنعم أو لا، وقد صنفت لتشمل بعض العبارات الايجابية والسلبية. وقام الباحث بتقسيمه إلى قسمين. القسم الأول لقياس التوافق النفسي لممارسي النشاط البدني الرياضي في حين يقيس القسم الثاني التوافق النفسي لغير الممارسين ويمثل مجموع الدرجات الكلي مقياسا لمجموع الممارسين و كذا لغير الممارسين.

ويعتمد مقياس التوافق النفسي على مجموعة من العبارات الموزعة على الأبعاد الفرعية التالية:

- أ- **الاعتماد على النفس:** وتشمل عبارات تقيس ميل التلميذ إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به ودون الاستعانة بغيره، وكذلك مدى قدرته على توجيه سلوكه دون أن يخضع في ذلك لأحد غيره. وكذلك مدى قدرته على تحمل المسؤولية بدرجة من الثبات الانفعالي.
- ب - **الإحساس بالقيمة الذاتية:** وتشمل عبارات تقيس مدى شعور التلميذ بتقدير الآخرين له ومدى شعوره بأنهم يرون أنه قادر على النجاح و مدى شعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به غيره من الناس وبأنه محبوب أو أنه مقبول من الآخرين.
- ج - **الشعور بالحرية:** وتشمل عبارات تقيس مدى شعور التلميذ بقدرته على توجيه سلوكه ومدى شعوره بحريته في اتخاذ قراراته و خططه للمستقبل.
- د- **الشعور بالانتماء:** وتشمل عبارات تقيس مدى شعور التلميذ بأنه يتمتع بحب والديه وأسرته وبأنه مرغوب فيه من زملائه وبأنهم يطمنون له الخير ويكون هذا التلميذ على علاقة حسنة بمدرسيه ويفخر بمدرسته عادة.
- هـ - **التحرر من الميل إلى الانفراد:** وتشمل عبارات تقيس مدى شعور التلميذ بتحرره من الانطواء أو الانعزال وقدرته على استقبال النجاح الواقعي في الحياة.
- و- **الخلو من الأعراض العصبية:** وتشمل عبارات تقيس مدى شعور التلميذ بالخلو من الأعراض والمظاهر التي تدل على الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء الكثير وغير ذلك من الأعراض العصبية..

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

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

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

## الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 4-3- ثبات الاختبار:

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

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

وكما أشار { VAN VALIN } عن ثبات الاختبار: أن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفوضين وتحت نفس الشروط. (محمد صبحي حسنين - 1995 - ص 152).

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

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

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

### 4-4- صدق الاختبار :

إن صدق الاختبار هو مقدرته على قياس ما وضع من أجله والسمة المراد قياسها. أي أنه يعتبر الاختبار صادقاً إذا كان يقيس ما وضع لقياسه.

بالإضافة إلى أن صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها (محمد صبحي حسنين -1995- ص 199).

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

## الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الجدول رقم 03: يوضح معاملات الصدق الذاتي لاختبار التوافق النفسي.

| معاملات الارتباط | أبعاد اختبار التوافق النفسي لغير الممارسين | معاملات الارتباط | أبعاد اختبار التوافق النفسي للممارسين |
|------------------|--|------------------|---------------------------------------|
| 0.94             | الاعتماد على النفس                         | 0.97             | الاعتماد على النفس                    |
| 0.96             | الإحساس بالقيمة الذاتية                    | 0.98             | الإحساس بالقيمة الذاتية               |
| 0.84             | الشعور بالحرية                             | 0.92             | الشعور بالحرية                        |
| 0.83             | الشعور بالانتماء                           | 0.87             | الشعور بالانتماء                      |
| 0.90             | التحرر من الميل إلى الإنفراد               | 0.97             | التحرر من الميل إلى الإنفراد          |
| 0.93             | الخلو من الأعراض العصبية                   | 0.94             | الخلو من الأعراض العصبية              |

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

### 5. الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية قدرها 30 تلميذاً من مجتمع البحث وتتلخص أهداف هذه الدراسة في:

1 - تحديد المدة الزمنية التي يستغرقها التلاميذ في الإجابة على عبارات الاختبار لمقياس التوافق النفسي.

2 - قياس ثبات الاختبار عن طريق حساب معاملات الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار.

3 - قياس صدق الاختبار عن طريق حساب معاملات الارتباط بطريقة حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

وكانت نتائج الدراسة الاستطلاعية قد أوحى بأن التلاميذ تفاعلوا بطريقة إيجابية مع إجراءات البحث، كما تمكنا من تحديد الزمن المستغرق في الإجابة عليه وهو بين 20د حتى 30د.

كما تبين من خلال الدراسة الاستطلاعية أن معامل ثبات كان مقبول.

حيث وجدنا أن مجموع التوافق النفسي للممارسين كان ثباته 0.67، وأما مجموع التوافق النفسي لغير الممارسين كان ثباته 0.62، بتطبيقها على مجتمع البحث.

### 6- خطوات تطبيق الدراسة :

بعد عملية ضبط مقياس التوافق الشخصي أو النفسي ونسخ العدد الكافي الخاص بالعينة تم إجراء الاختبار على النحو التالي :

— الاتصال بمديرية التربية لولاية المدية قصد السماح لنا بإجراء الاختبار للمقياس بالمؤسسات التعليمية المختارة.

## الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- الاتصال بمدراء المؤسسات وأساتذة التربية البدنية والرياضية لإجراء الاختبار.
  - رصد الطريقة الصحيحة لإجراء و ملئ استمارة المقياس.
  - جمع إجابات الاستمارات وتحليلها.
- 7- الدراسة الإحصائية:

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

### خلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية، لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه فقد حاول الباحث وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعد في ضبط مشكلة البحث. وبالفعل تم ذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلا كليا صادقا لمجتمع الأصلي، وضبط المتغيرات المشوشة حيث أن هناك تداخل في المتغيرات المشوشة التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعد في عملية عرض ومناقشة النتائج.



نتعرض في هذا الفصل إلى عملية عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة. وقد قمنا بعرض هذه النتائج في جداول، بالإضافة إلى الأعمدة البيانية لها، وهذا لغرض إثبات أو نفي الفرضيات المقترحة، والإجابة على تساؤلات مشكلة البحث .

### عرض وتحليل النتائج :

1- عرض وتحليل نتائج الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي :

1-1- عرض وتحليل نتائج بعد الاعتماد على النفس للممارسين وغير الممارسين :

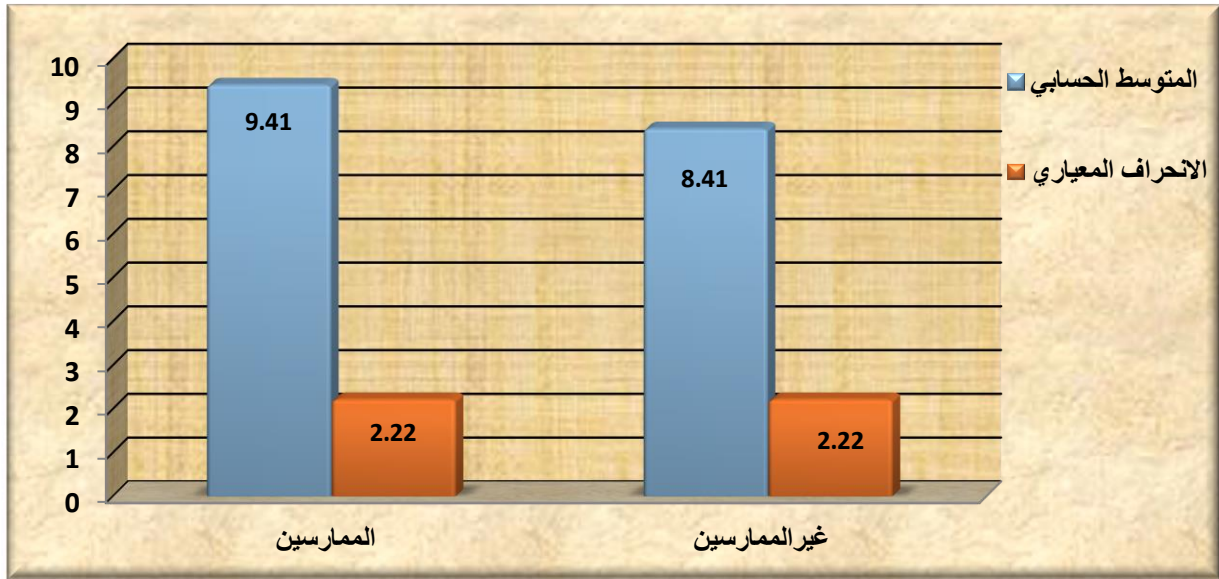
**الجدول رقم (04):** يبين نتائج بعد الاعتماد على النفس للممارسين ولغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي :

## الفصل الرابع ::::: عرض وتحليل النتائج

| العينة                | الممارسين<br>=150ن |      | غير ممارسين<br>ن=100 |      | قيمة (ت)<br>المحسوبة | قيمة<br>(تج) الجدولية عند<br>مستوى الدلالة<br>0.05<br>ودرجة الحرية<br>248 | نوع<br>الفرق | لصالح     |
|-----------------------|--------------------|------|----------------------|------|----------------------|---|--------------|-----------|
|                       | س'                 | ع    | س'                   | ع    |                      |   |              |           |
| البعد                 | س'                 | ع    | س'                   | ع    |                      |   |              |           |
| الاعتماد<br>على النفس | 9.41               | 2.22 | 8.41                 | 2.22 | 3.50                 | 1.65  | دال          | الممارسين |

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يوضح لنا نتائج بعد الاعتماد على النفس بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (9.41) والانحراف المعياري (2.22)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (8.41) والانحراف المعياري (2.22)، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بـ (3.50) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (248)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاعتماد على النفس بين الممارسين و غير الممارسين وهي لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

الشكل رقم(01): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للممارسين و غير الممارسين في بعد الاعتماد على النفس



#### استنتاج:

من خلال الشكل رقم (01) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد الاعتماد على النفس وهي لصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر ايجابيا في رفع درجة الاعتماد على النفس لدى الممارسين.

#### 1-2- عرض وتحليل نتائج بعد الإحساس بالقيمة الذاتية للممارسين وغير الممارسين

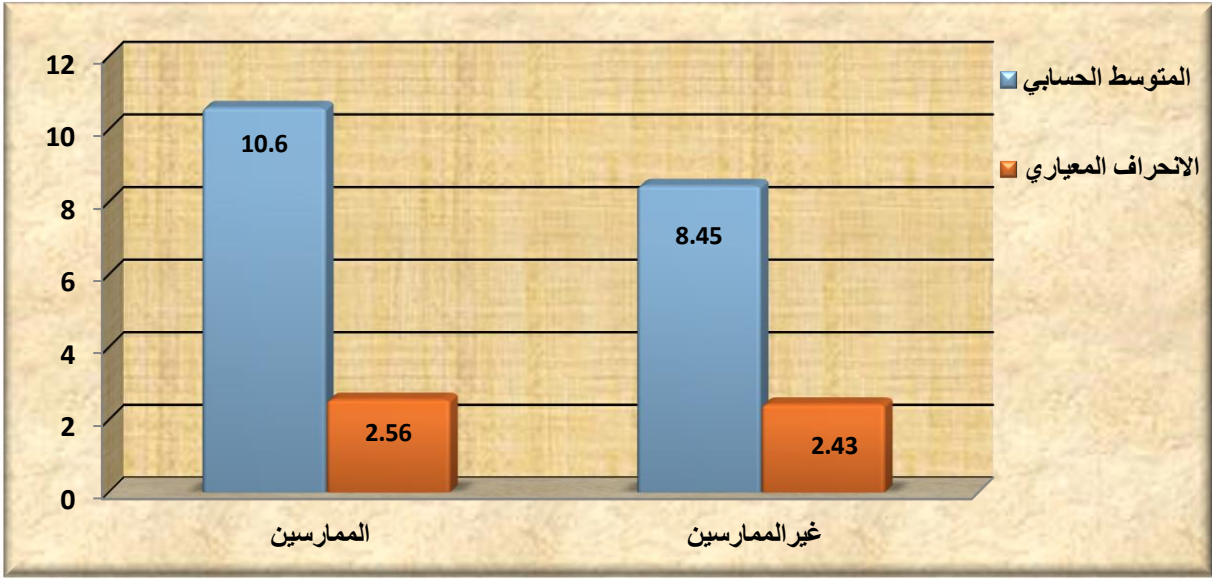
الجدول رقم (05) : يبين نتائج بعد الإحساس بالقيمة الذاتية للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

## الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

| العينة                        | الممارسين<br>=ن150 |      | غير ممارسين<br>ن=100 |      | قيمة (ت)<br>المحسوبة | قيمة<br>(تج) الجدولية عند<br>مستوى الدلالة<br>0.05<br>ودرجة الحرية<br>248 | نوع<br>الفرق | لصالح     |
|-------------------------------|--------------------|------|----------------------|------|----------------------|---|--------------|-----------|
|                               | ع                  | س-   | ع                    | س-   |                      |   |              |           |
| البعد                         | ع                  | س-   | ع                    | س-   |                      |   |              |           |
| الإحساس<br>بالقيمة<br>الذاتية | ع                  | س-   | ع                    | س-   | 6.64                 | 1.65  | دال          | الممارسين |
|                               | 2.56               | 10.6 | 2.43                 | 8.45 |                      |   |              |           |

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يوضح لنا نتائج بعد الإحساس بالقيمة الذاتية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (10.6) والانحراف المعياري (2.56)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (8.45) والانحراف المعياري (2.43)، وهذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.64) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (248)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية بين الممارسين و غير الممارسين وهي لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

الشكل رقم (02) : يبين الفروق في المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للممارسين و غير الممارسين في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية



#### استنتاج:

من خلال الشكل رقم (02) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية وهي لصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر ايجابيا في رفع درجة الإحساس بالقيمة الذاتية لدى الممارسين.

#### 3-1- عرض وتحليل نتائج بعد الشعور بالحرية للممارسين وغير الممارسين

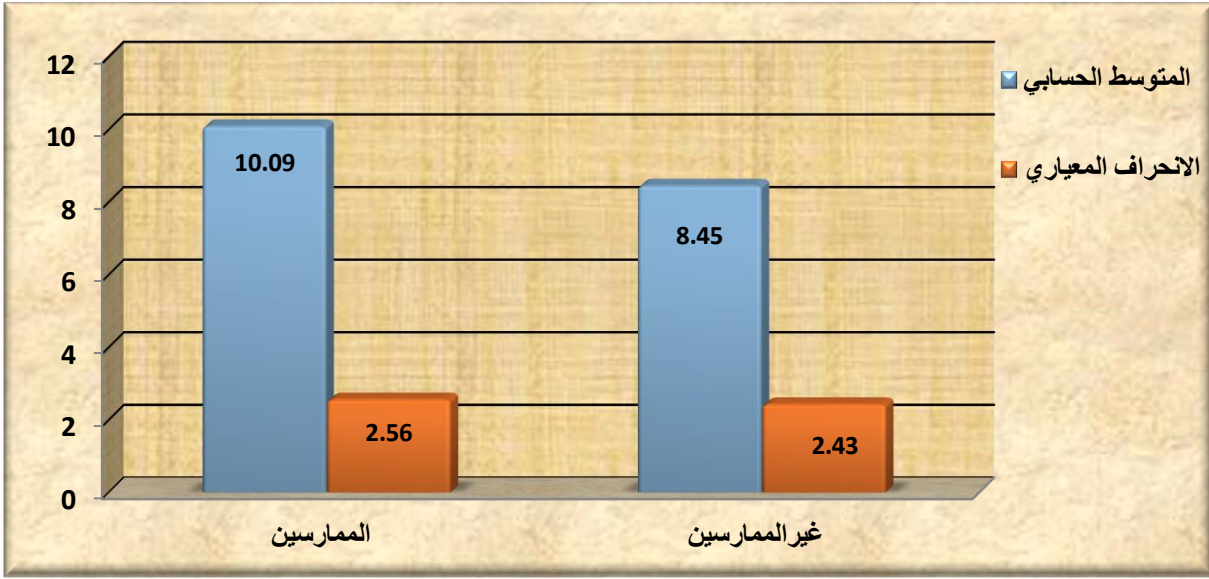
الجدول رقم (06) : يبين نتائج بعد الشعور بالحرية للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي

## الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

| العينة                     | الممارسين |       | غير ممارسين |      | قيمة (ت)<br>المحسوبة | قيمة<br>(تج) الجدولية عند<br>مستوى الدلالة<br>0.05<br>ودرجة الحرية<br>248 | نوع<br>الفرق | لصالح     |
|----------------------------|-----------|-------|-------------|------|----------------------|---|--------------|-----------|
|                            | ع         | س-    | ع           | س-   |                      |   |              |           |
| البعد<br>الشعور<br>بالحرية | ع         | س-    | ع           | س-   | 4.13                 | 1.65  | دال          | الممارسين |
|                            | 2.49      | 10.09 | 2.39        | 8.78 |                      |   |              |           |

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يوضح لنا نتائج بعد الشعور بالحرية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (10.09) والانحراف المعياري (2.49)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (8.78) والانحراف المعياري (2.39)، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.13) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (248)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الشعور بالحرية بين الممارسين و غير الممارسين وهي لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

الشكل رقم (03): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري بين الممارسين و غير الممارسين في الشعور بالحرية



#### استنتاج:

من خلال الشكل رقم (03) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد الشعور بالحرية وهي لصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر ايجابيا في رفع درجة الشعور بالحرية لدى الممارسين.

#### 4-1- عرض وتحليل نتائج بعد الشعور بالانتماء للممارسين وغير الممارسين

الجدول رقم (07) : يبين نتائج بعد الشعور بالانتماء للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

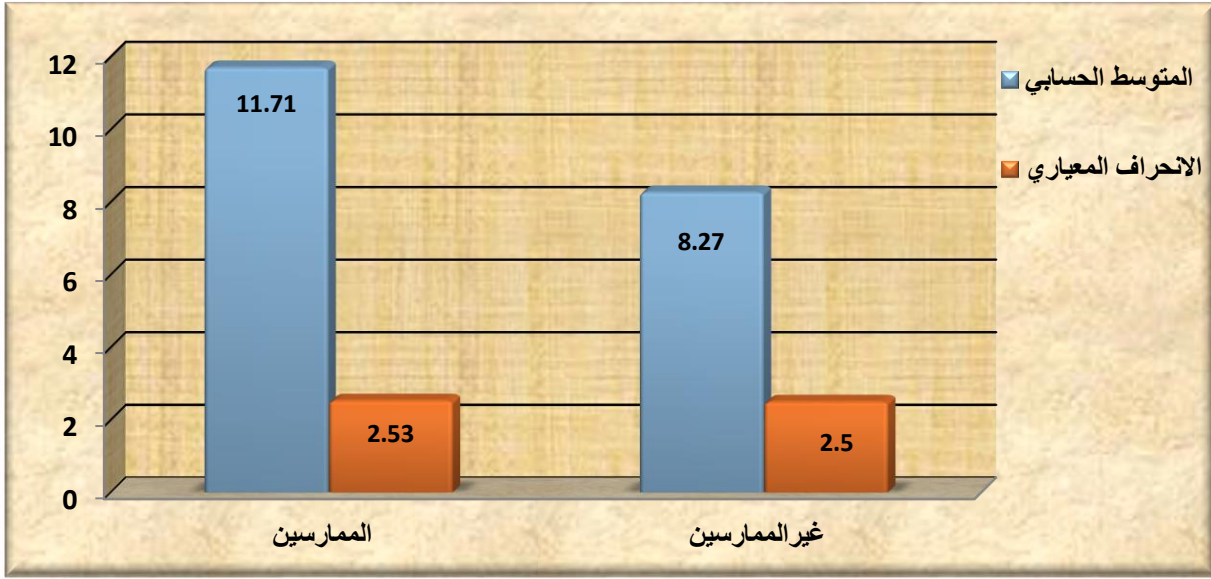
## الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

| العينة              | الممارسين<br>ن=150 |       | غير ممارسين<br>ن=100 |      | قيمة (ت)<br>المحسوبة | قيمة<br>(تج) الجدولية عند<br>مستوى الدلالة<br>0.05<br>ودرجة الحرية<br>248 | نوع<br>الفرق | لصالح     |
|---------------------|--------------------|-------|----------------------|------|----------------------|---|--------------|-----------|
|                     | ع                  | س-    | ع                    | س-   |                      |   |              |           |
| البعد               | ع                  | س-    | ع                    | س-   |                      |   |              |           |
| الشعور<br>بالانتماء | 2.53               | 11.71 | 2.5                  | 8.27 | 10.57                | 1.65  | دال          | الممارسين |

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يوضح لنا نتائج بعد الشعور بالانتماء بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (11.71) والانحراف المعياري (2.53)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (8.27) والانحراف المعياري (2.5)، وهذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (10.57) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (248)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الشعور بالانتماء بين الممارسين و غير الممارسين وهي لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

الشكل رقم (04): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري بين الممارسين و غير الممارسين في بعد الشعور بالانتماء





**استنتاج:**

من خلال الشكل رقم (04) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد الشعور بالانتماء وهي لصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر ايجابيا في رفع درجة الشعور بالانتماء لدى الممارسين.

**5-1- عرض وتحليل نتائج بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد للممارسين وغير الممارسين**

**الجدول رقم (08) :** يبين نتائج بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي

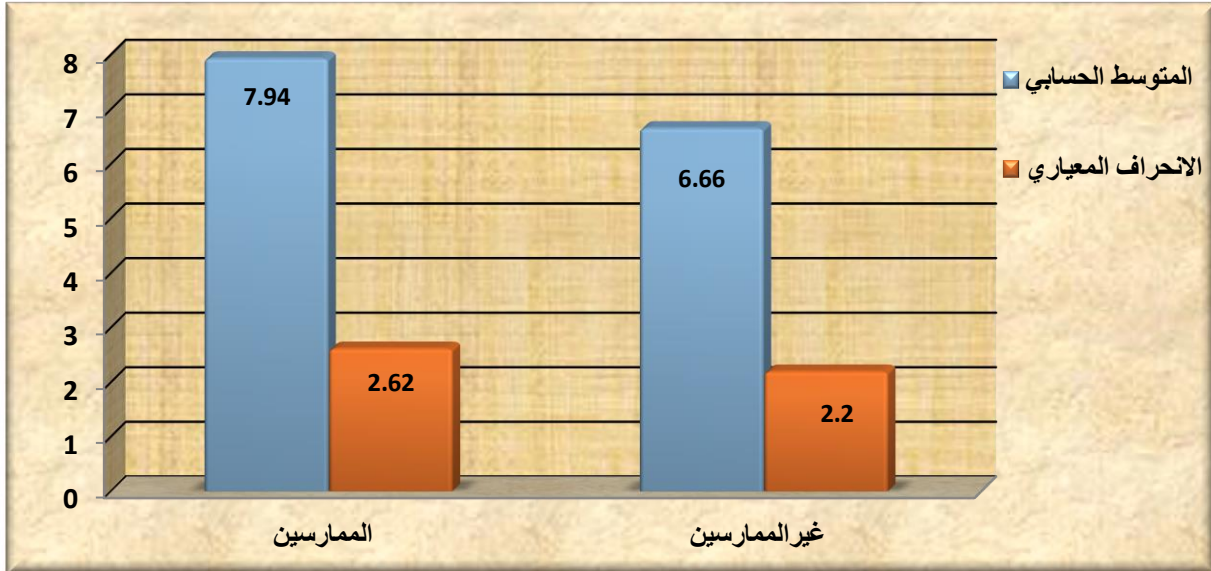
| العينة | الممارسين<br>ن=150 | غير ممارسين<br>ن=100 | قيمة (ت)<br>المحسوبة | قيمة (تج) الجدولية<br>عند مستوى<br>الدلالة 0.05<br>ودرجة الحرية<br>248 | نوع<br>الفرق | لصالح |
|--------|--------------------|----------------------|----------------------|--|--------------|-------|
|        |                    |                      |                      |  |              |       |

## الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

|           | البعد                       | س-   | ع    | س-   | ع    | ع    |      |
|-----------|-----------------------------|------|------|------|------|------|------|
|           |                             |      |      |      |      | ع    | س-   |
| الممارسين | التحرر من الميل إلى الأفراد | 7.94 | 2.62 | 6.66 | 2.20 | 4.03 | 1.65 |
| دال       |                             |      |      |      |      |      |      |

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يوضح لنا نتائج بعد التحرر من الميل إلى الأفراد بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (7.94) والانحراف المعياري (2.62)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (6.66) والانحراف المعياري (2.20)، وهذا وبغيت قيمة (ت) المحسوبة (4.03) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (248)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التحرر من الميل إلى الأفراد بين الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

الشكل رقم (05): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري بين الممارسين وغير الممارسين في بعد التحرر من الميل إلى الأفراد



استنتاج:

من خلال الشكل رقم (05) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد التحرر من الميل إلى الأفراد وهي لصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر ايجابيا في رفع درجة التحرر من الميل إلى الأفراد لدى الممارسين.

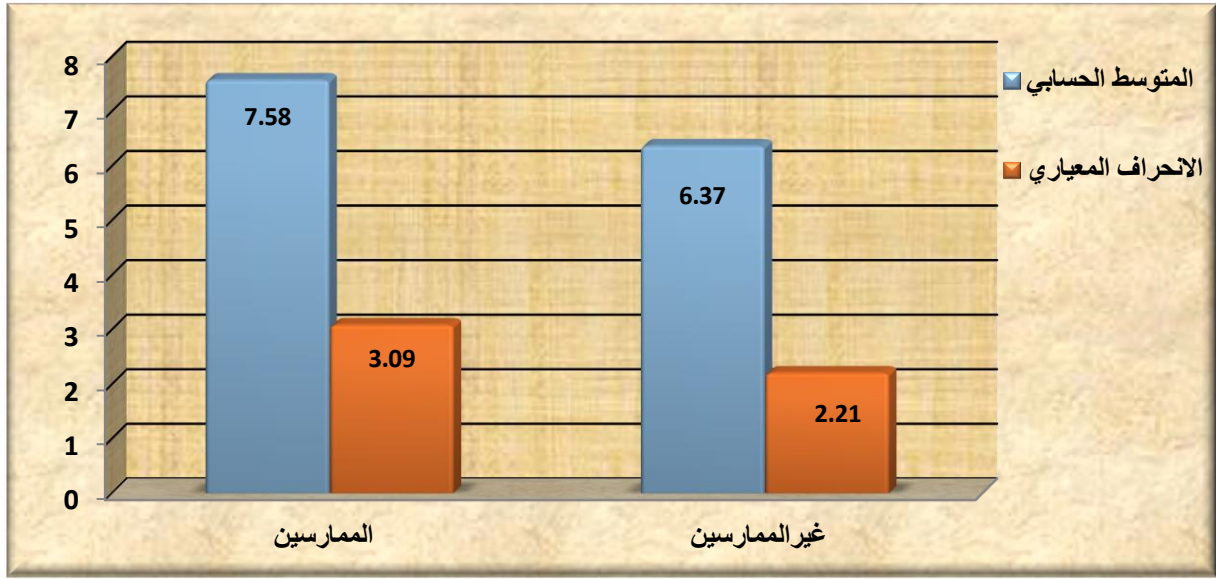
6-1- عرض وتحليل نتائج بعد الخلو من الأعراض العصبية للممارسين وغير الممارسين

الجدول رقم (09) : يبين نتائج بعد الخلو من الأعراض العصبية للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي

| العينة                         | الممارسين<br>ن=150 |      | غير ممارسين<br>ن=100 |      | قيمة (ت)<br>المحسوبة | قيمة (تج)<br>الجدولية<br>عند مستوى<br>الدلالة 0.05<br>ودرجة الحرية<br>248 | نوع<br>الفرق | لصالح     |
|--------------------------------|--------------------|------|----------------------|------|----------------------|---|--------------|-----------|
|                                | ع                  | س-   | ع                    | س-   |                      |   |              |           |
| البعد                          | ع                  | س-   | ع                    | س-   |                      |   |              |           |
| الخلو من<br>الأعراض<br>العصبية | 3.09               | 7.58 | 2.21                 | 6.37 | 3.38                 | 1.65  | دال          | الممارسين |

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يوضح لنا نتائج بعد الخلو من الأعراض العصبية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (7.58) والانحراف المعياري (3.09)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (6.37) والانحراف المعياري (2.21)، وهذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.38) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (248)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الخلو من الأعراض العصبية بين الممارسين وغير الممارسين وهي لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

الشكل رقم(06): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية الانحراف المعياري بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الخلو من الأعراض العصبية



استنتاج:

من خلال الشكل رقم (06) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعد الخلو من الأعراض العصبية وهي لصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر ايجابيا في رفع درجة الخلو من الأعراض العصبية لدى الممارسين.

#### 7-1- عرض وتحليل نتائج مجموع التوافق النفسي للممارسين وغير الممارسين

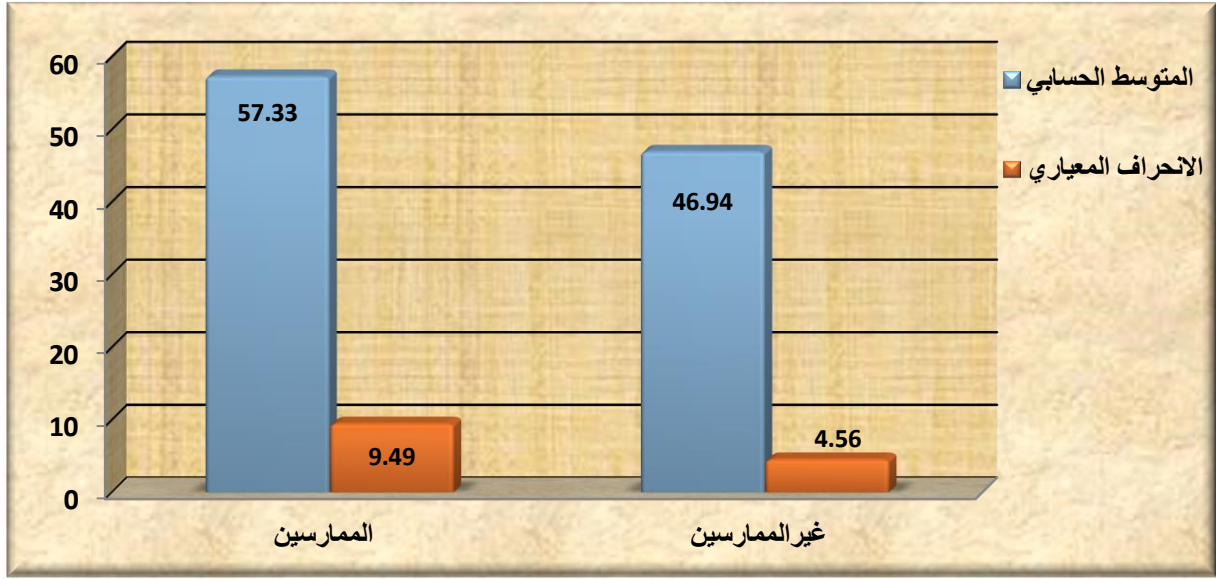
## الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

الجدول رقم (10) : يبين نتائج مجموع التوافق النفسي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

| العينة                     | الممارسين<br>ن=150 |      | غير ممارسين<br>ن=100 |      | قيمة (ت)<br>المحسوبة | قيمة (تج) الجدولية<br>عند مستوى<br>الدلالة 0.05<br>ودرجة الحرية<br>248 | نوع<br>الفرق | لصالح     |
|----------------------------|--------------------|------|----------------------|------|----------------------|--|--------------|-----------|
|                            | س'                 | ع    | س'                   | ع    |                      |  |              |           |
| البعده                     |                    |      |                      |      |                      |  |              |           |
| مجموع<br>التوافق<br>النفسي | 57.33              | 9.49 | 46.94                | 4.56 | 10.18                | 1.65   | دال          | الممارسين |

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي يوضح لنا نتائج مجموع التوافق النفسي بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (57.33) والانحراف المعياري (9.49)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (46.94) والانحراف المعياري (4.56)، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (10.18) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (248)، وبما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة. مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجموع التوافق النفسي بين الممارسين و غير الممارسين وهي لصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

الشكل رقم (07): يبين الفروق في المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري بين الممارسين و غير الممارسين في مجموع التوافق النفسي



#### استنتاج:

من خلال الشكل رقم (07) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في مجموع التوافق النفسي وهي لصالح الممارسين، مما يعني أن النشاط البدني الرياضي قد أثر ايجابيا في رفع درجة مجموع التوافق النفسي لدى الممارسين.

#### خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج للأبعاد الستة المكونة للتوافق النفسي، فقمنا بعرض وتحليل نتائج بعد الاعتماد على النفس للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، بالإضافة إلى عرض وتحليل نتائج بعد الإحساس بالقيمة الذاتية للممارسين وغير الممارسين، كما أننا عرضنا وحللنا نتائج بعد الشعور بالحرية للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني، وكذلك عرض وتحليل نتائج بعد الشعور بالانتماء للممارسين وغير الممارسين. ثم عرض وتحليل نتائج بعد التحرر من الميل إلى الانفراد للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، وبعد ذلك عرض وتحليل نتائج بعد الخلو من الأعراض العصبية للممارسين وغير الممارسين، وفي الأخير قمنا بعرض وتحليل نتائج مجموع التوافق النفسي للأبعاد الستة للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.



### 2- تفسير النتائج على ضوء الفرضيات:

#### 2-1- الاستنتاجات العامة:

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

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

— توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر ايجابياً في رفع درجة الإحساس بالقيمة الذاتية لدى الممارسين. وهذا راجع لما يكتسبه الممارسين من خلال مزاولته النشاط البدني الرياضي كالشعور بالذات والشعور بالتلميذ الممارس بتقدير الآخرين له ومدى شعوره بقدرته على القيام بما يقوم به الناس وأنه محبوب وله مكانته العالية بين الناس.

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

— توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد الشعور بالانتماء وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر ايجابياً في رفع درجة الشعور بالانتماء. وهذا لما يلعبه النشاط البدني الرياضي من دور في تنمية شعور التلميذ بأنه يتمتع بحب من يحيط به من أسرته والديه ويفتخر بتواجده في وسطه المدرسي الاجتماعي.

— توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد التحرر من الميل إلى الانفراد وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر ايجابياً في رفع درجة التحرر من الميل إلى الانفراد. وهذا راجع للدور المهم الذي يلعبه هذا النشاط في إفضاء شعور التلميذ بتحرره من الانطواء والعزلة والانحياز للعقد النفسية وتوجهه للمشاركة الفعالة داخل المدرسة والمجتمع. (محمد عاطف غيث- قاموس علم الاجتماع- دار المعرفة الجامعية- القاهرة- 1989).

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



— توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في مجموع التوافق النفسي وهي لصالح الممارسين مما يعني أن النشاط البدني الرياضي أثر إيجابياً في رفع درجة التوافق النفسي من خلال مجموع أبعاده بحيث يتيح الفرصة لهذا النشاط اكتساب الكثير من الاحتياجات النفسية لدى الممارسين كالشعور بالذات وتقبلها والقدرة على تحمل المسؤولية والالتزام الانفعالي، والتحكم بالنفس وانخفاض التوتر. (عبد المنعم الحنفي-موسوعة الطب النفسي-م1 - القاهرة- 1995).

### 2-2- مناقشة فرضيات البحث :

#### - مناقشة الفرضية الفرعية الأولى :

من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث والمتمثلة في :

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

حيث أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (10) الصفحة رقم (59) والذي يبين نتائج مجموع التوافق النفسي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. وكذا العمود البياني رقم (07) الصفحة رقم (60) الذي يبين الفروق في المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين في مجموع التوافق النفسي. حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائياً لصالح الممارسين في المجموع الكلي للتوافق النفسي مما يعني أن النشاط البدني الرياضي يؤثر إيجابياً في رفع درجة مجموع التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين.

حيث كانت درجة توافقهم عالية مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين وهذه النتائج تتطابق مع نتائج الدراسات السابقة من دراسة "سامي غنيم مطاوع" 1991 ، ودراسة "عبد الرحيم دياب" 1992. والتي أكدت نتائج دراساتهم على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤثر إيجابياً في رفع درجة التوافق النفسي بأبعاده لدى الممارسين، وتساعد هذه الأنشطة في تكوين علاقات اجتماعية حسنة مع الآخرين.

وعليه يتضح لنا ومن خلال الدراسة النظرية أن النشاط البدني الرياضي يكسب الممارسين درجة عالية من القدرة على التوافق النفسي، وبالتالي يستطيع الفرد الممارس أن يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به. وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية. فهذه الأنشطة تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع (مصطفى باهي وآخرون -1995-ص 75).

#### - مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث والمتمثلة في :

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

فقد أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (10) الصفحة رقم (59) والذي يبين نتائج مجموع التوافق النفسي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي. وكذا العمود البياني رقم (07) الصفحة رقم (60) الذي يبين الفروق في المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين في مجموع التوافق النفسي. والتي كانت لصالح الممارسين في المجموع الكلي للتوافق النفسي مما يعني أن النشاط البدني الرياضي كان أثره أكبر على الممارسين حيث كانت درجات التوافق النفسي عالية لدى الممارسين مقارنة بغير الممارسين. ويفسر الباحث ذلك بأن النشاط البدني الرياضي يكسب التلميذ الممارس مجال أكبر من الاعتماد على النفس والشعور بالحريّة وشعوره بذاته عكس التلميذ غير الممارس. فعن طريق مشاركته في هذا النشاط يتخطى كل القيود الاجتماعية المفروضة

عليه فيشعر بالحرية و يعبر عن انفعالاته بطريقة مقبولة اجتماعيا ويفرغ مكبوتاته ويخفف من توتره ومن الضغوط المفروضة عليه. كما أن هذا النشاط البدني الرياضي يفسح له المزيد من العلاقات الاجتماعية، لربط علاقات الصداقة مع المحيطين به من الأصدقاء والزملاء ذكور وإناث، مما يزيد في شعوره بقيمة ذاتية وشعوره بأنه مقبول ومحبوب من الآخرين وهذا كله يساعده على الاتزان النفسي، ويقلل من التوتر الداخلي ويحسن من مستوى توافقه النفسي بشكل العام . وعكس هذا صحيح لدى التلميذ غير الممارس.

### - مناقشة الفرضية العامة:

على ضوء صدق الفرضيتين الأولى والثانية يتحقق صدق الفرضية العامة والمتمثلة في:

— يؤثر النشاط البدني الرياضي ايجابيا على درجة التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين، ويختلف أثره عند غير الممارسين.

إن نتائج اختبار التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية صبت في اتجاه الفرضية العامة للبحث والتي اقترحت كحل مؤقت لمشكلة البحث التي تشير إلى الأثر الإيجابي للنشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين مقارنة بغير الممارسين. و خلاصة لهذا يمكننا القول بأن النشاط البدني الرياضي يؤثر ايجابيا في رفع درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين مقارنة بغير الممارسين. فممارسة هذا النشاط في تكوين الشخصية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل كما أنها تتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للتلميذ كالشعور بالذات والاتزان الانفعالي، والتحكم في النفس وانخفاض التوتر وتكسب الممارس المرح والسعادة والتفاعل مع الآخرين والتماسك والمشاركة والانتماء كما تتيح فرصا لنمو العلاقات كالصداقة والألفة والامتنال والمسايرة لنظم المجتمع ومعاييره (أمين أنور الخوالي- 1998- ص 166).

حيث يؤكد "روزن بورقر" على وجود علاقة ايجابية بين النشاط البدني الرياضي والقدرات العقلية والحالة النفسية الاجتماعية التي تساهم في تحسين التوافق النفسي للمراهق (VANSCHAGEN.KH- 1993-p379).

ويشير أيضا "رمضان ياسين" إلى أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما في أن يصبح الفرد متزنا انفعاليا ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة (رمضان ياسين- 2008- ص 59).

## الخاتمة:

يعد النشاط البدني الرياضي من الأنشطة التربوية الهامة، التي تهدف إلى إعداد الفرد من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية حيث يكسب الأفراد الاستمتاع بالحياة والعمل مع الأسرة والأصدقاء، ويشعرهم بالسعادة وراحة البال. وكل ذلك يعمل على زيادة الكفاءة والعمل كما يعتبر من أفضل الأسلحة التي يمتلكها المجتمع لمقاومة المشكلات النفسية والاجتماعية التي توجد اليوم حيث نجد أن من بين الأفراد الأكثر عرضة لهذه المشكلات هم شريحة المراهقين وهذا لأنهم يعيشون مرحلة حرجة من مراحل النمو المتعاقبة، لأن فيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى تحولات عميقة تمس الجوانب الجسمية والفسولوجية والجنسية والعقلية والنفسية والاجتماعية للشخصية، مما يؤهلها للانتقال من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد، والتدرج نحو اكتساب الهوية وفي هذه المرحلة يعاني المراهق من مشاكل نفسية واضطرابات سلوكية والتي تظهر في نوبات الغضب، والتوتر وكذا العصيان والتمرد على سلطة الأولياء في البيت وسلطة المدرسين بالمدرسة، ومخالفة القيم والمعايير الاجتماعية مما يؤدي إلى سوء توافقه النفسي وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والمتمثلة في " أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية (19-16) سنة " للإجابة على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث، ومحاولة الوصول إلى أهداف البحث والتأكد من صحة أو نفي فرضياته حيث قمنا بتقسيم هذا البحث إلى بابين : خصص الباب الأول للدراسة النظرية والباب الثاني للدراسة الميدانية والتطبيقية.

تم تقسيم الباب الأول إلى ثلاثة فصول. شمل الفصل الأول مفهوم النشاط البدني الرياضي وأهدافه ودوره في مرحلة المراهقة. وشمل الفصل الثاني التوافق النفسي حيث ركزنا على مفهومه ومختلف النظريات التي تطرقت إليه. وشمل الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية (19-16) سنة .

وتضمن الباب الثاني فصلين تناولنا في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث تم التطرق إلى مقياس التوافق النفسي المستعمل والدراسة الأساسية للبحث وتناولنا في الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها، كما تضمن تفسير النتائج على ضوء الفرضيات ثم الخروج بخلاصة عامة.

ومن أجل التحقق من فرضيات اعتمد الباحث المنهج الوصفي. حيث تمت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية (19-16) سنة. ولمعرفة صدق وثبات المقياس قمنا بدراسة التطبيق وإعادة التطبيق للاختبار حيث تم التأكد من أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات. وبلغت عينة الدراسة الأساسية 250 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقمنا بتقديم لكل تلميذ نسخة من مقياس خاص باختبار التوافق النفسي قصد الإجابة أسئلته، وبعدها تم استرجاع الإجابات على أسئلة المقياس، ثم شرعنا في تفرغ إجابات التلاميذ وفق مفتاح تصحيح مناسب، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً وفق أساليب معينة وتحليلها ومناقشتها استنتجنا بأن :

— النشاط البدني الرياضي يؤثر ايجابيا على درجة التوافق النفسي بأبعاده (الاعتماد على النفس، الإحساس بالقيمة الذاتية، الشعور بالحريية، الشعور بالانتماء، التحرر من الميل إلى الانفراد، الخلو من الأعراض العصبية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على الممارسين مقارنة بغير الممارسين.

## - المصادر والمراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم وجيه محمود – المراهقة خصائصها ومشكلاتها- دار المعارف-مصر-1981.
- 2- إجلال محمد سري –علم النفس العلاجي – ط1 – مصر- 1991.
- 3- إحسان محمد الحسن وكمال طه ويس- أسس علم الاجتماع والتربية الرياضية- مطبعة دار الحكمة- بغداد-1990.
- 4- أحمد حسن صالح وآخرون- الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية الإسكندرية -1990.
- 5- أحمد زكي صالح- علم النفس التربوي- مكتبة النهضة – القاهرة – 1988..
- 6- أشرف عبد الغني وأميمة محمود الشريبي-الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق- جامعة الإسكندرية- 2003.
- 7- أمين أنور الخولي-الرياضة والمجتمع- سلسلة عالم المعرفة- الكويت- 1996.
- 8- أمين أنور الخولي-أصول التربية البدنية والرياضية- ط1-دار الفكر العربي-1998.
- 9- أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي-مناهج التربية البدنية-المعاصرة-دار الفكر العربي- القاهرة- 2000.
- 10- بدر إبراهيم الشيباني – سيكولوجية النمو-ط1- مركز المخطوطات-الكويت-2003.
- 11- بسطوسي أحمد بسطوسي وعباس أحمد صالح السمرائي-طرق التدريس في مجال التربية البدنية-ج1- ط2- جامعة بغداد – 1984.
- 12- تركي رابح-أصول التربية والتعليم-ط2-ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر-1990.
- 13- حامد عبد السلام زهران - علم النفس النمو الطفولة والمراهقة -علم الكتب – القاهرة – 1983.
- 14- حامد عبد السلام زهران-علم النفس الاجتماعي –ط5-عالم الكتب-القاهرة-1985.
- 15- حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي-التوافق النفسي والتوازن الوظيفي- الدار العالمية للنشر والتوزيع –مصر-2006.

- 16- حسين فيصل الغزي-علم النفس الطفولة والمراهقة - مطبعة خالد بن الوليد - دمشق-1994.
- 17- خليل ميخائيل معوض -سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة-مركز الإسكندرية للكتاب- 2003.
- 18- خير الدين علي عويس وعصام الهلالي- علم الاجتماع الرياضي-ط1-دار الفكر العربي- القاهرة- 1997.
- 19- رمضان محمد القذافي-الصحة النفسية والتوافق-ط3-المكتب الجامعي الحديث-الإسكندرية- 1998.
- 20- رمضان ياسين-علم النفس الرياضي - ط1-دار أسامة للنشر والتوزيع - عمان الأردن - 2008.
- 21- سامي عريفج - علم النفس التطوري - مجدلأوي للنشر والتوزيع - 1993.
- 22- سعدي محمد علي بهار-علم النفس النمو-دار البحوث العلمية-الكويت- 1980.
- 23- سهير كامل أحمد-سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة-ط2-مركز الإسكندرية للكتاب- الإسكندرية-2002.
- 24- صبره محمد علي وأشرف عبد الغني- الصحة النفسية والتوافق النفسي- دار المعرفة الجامعية - 2004.
- 25- طلبت عبد الرحيم - الأسس النفسية للنمو الإنساني - ط2-دار القلم-دبي-1978.
- 26- عباس محمود عوض-علم النفس العام- الدار الجامعية- الإسكندرية-1987.
- 27- عباس محمود عوض-علم النفس النمو-الدار الجامعية-القاهرة-1982.
- 28- عبد الحميد محمد الشاذلي وسامي حنيفة-الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية-المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر والتوزيع-الإسكندرية- 1999.
- 29- عبد العالي الجسماني- سيكولوجية الطفل والمراهقة-الدار العربية للعلوم-ط1-1994.
- 30- عدنان درويش جلول آخرون- التربية البدنية والرياضية المدرسية-دار الفكر العربي- القاهرة- 1994.

- 31- عقيل عبد الله و آخرون- الإدارة والتنظيم في التربية البدنية- بغداد- 1986.
- 32- عنايات محمد أحمد فرج-مناهج وطرق تدريس التربية البدنية –دار الفكر العربي- القاهرة- 1998.
- 33- فؤاد البهي السيد- الأسس النفسية- ط4- دار الفكر العربي-القاهرة-1985.
- 34- قاسم المنديلاوي وآخرون- دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية- ج2- الموصل-العراق- 1990.
- 35- مالك سليمان مخول- علم النفس الطفولة والمراهقة- مطابع مؤسسة الوحدة- القاهرة- 1991.
- 36- مجدي أحمد عبد الله- النمو النفسي بين السواء والمرض- دار المعرفة الجامعية- الإسكندرية- 2003.
- 37- محمد البستاني –دراسات في علم النفس الإسلامي- ج1- دار البلاغة للطباعة والنشر- 1989.
- 38- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطى- نظريات وطرق التربية البدنية-ديوان المطبوعات الجامعية –ط2- 1992.
- 39- محمد محمد الحماحي – الرياضة للجميع –مركز الكتاب للنشر -1988.
- 40- محمد مصطفى أحمد-التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية- المعهد العالي للخدمة الاجتماعية-الإسكندرية-1996.
- 41- محمد مصطفى زيدان-النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية-ط2-دار الشروق- بيروت- 1986.
- 42- محمود عبد الحليم المنسي وعفاف صالح محضر-علم النفس النمو- مركز الإسكندرية للكتاب – 2001.
- 43- معروف رزيق-خفايا المراهقة- ط2-دار الفكر العربي للطباعة والنشر-دمشق-1986
- 44- منذر هاشم الخطيب- تاريخ التربية البدنية والرياضية – جامعة بغداد-1988.

- 45- ناهد محمود سعيد ونيلي رمزي فهيم- طرق التدريس في التربية الرياضية- ط2- مركز الكتاب للنشر- مصر الجديدة- 2004.
- 46- نعيم الرفاعي-الصحة النفسية دراسة في بيولوجية التكيف-مطبعة بن حيان-1987.
- 47- نوري الحافظ-المراهق-ط1- المؤسسة العربية للدراسة والنشر-1981.
- 48- هبة ضياء إمام- في بيتنا مراهق-دار الطباعة والنشر-القاهرة-بدون تاريخ.

### - الرسائل والمجلات العلمية :

- 49- المجلة العلمية للتربية والرياضة-كلية التربية الرياضية للبنين-العدد(16)-جامعة حلوان- الإسكندرية-1992.
- 50- المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية-كلية التربية الرياضية للبنين-العدد(21)-جامعة حلوان-1994.
- 51- المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية-المجلد الثالث-جامعة حلوان-القاهرة-1997.
- 52- جيهان حامد السيد إسماعيل- مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في التربية العلمية وعلاقته بالتوافق النفسي-رسالة ماجستير غير منشورة-جامعة حلوان-مصر-1990.

### - الموسوعات والمعاجم :

- 53- مصطفى حجازي-معجم مصطلحات التحليل النفسي-ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر-1985.
- 54- محمد عاطف غيث-قاموس علم الاجتماع-دار المعرفة الجامعية-القاهرة-1989.
- 55- عبد المنعم الحنفي-موسوعة الطب النفسي-م1- مكتبة المدبولي-القاهرة-1995.
- 56-المركز الوطني للوثائق التربوية - الملف 8 - 1997

**- المصادر والمراجع باللغة الأجنبية :**

**57 -Berthe Raymon Rivier-Le developpement social de l'enfant et l'adolescent-pierre Mergada 9<sup>eme</sup> Bruxel-1988.**

**58 -Charles M Thiebault-Pierre Sprumont-L'enfant et le sport de Boeck vérité-1998.**

**59 -Halem.L et Bessandra Michel-Developpement humain du Renoveau lagogique- Paris – 1986.**

**60 -Maurice Debesse – L'adolescent – Puf-Paris – 1991.**

**61 -Morcelli Braenie-Psychologie de L'adolescence-Edition MASSON-Paris-1988.**

**62 -Nobert Sillamy-Dictionare de Psychologie-la rouse-Librairie larousse- 1982.**

**63 -Pierre Lalende et Frederick Grumberg-Psychiotrie Clinique approche ientimetrlique-Gaétan Morin 3 impression-1982.**

**64 -R-A Akramov-Selection et preparation des Jeunes Football-PA-Alger- 1990.**

**65 -Sauveur Boukris et Elise denvall-L'adolescence l'age des tempêtes-Hachette-France-1990.**

**66- VAN schagen kh-role de leducation physique darts le developpement de la personalite-P-U-F Paris-1993**





## ملحق 1

اختبار التوافق الشخصي للمرحلة الثانوية

د. محمود عطية هنا

أعيدت صياغته إلى:

اختبار التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية

## اختبار التوافق الشخصي لتلاميذ المرحلة الثانوية

اسم التلميذ: ..... تاريخ الميلاد: .....

المؤسسة التربوية: ..... : السن ( )

عزيزي التلميذ: اقرأ كل سؤال من الأسئلة الآتية ثم ضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق عليك أي حول

( نعم ) أو ( لا). فمثلا السؤال الأول هل عند والدك سيارة ؟ إذا كانت عندك دراجة ضع دائرة حول

( نعم ) وإذا لم تكن عنده سيارة؟ فضع دائرة حول ( لا ).

1. هل عند والدك سيارة ؟ نعم لا

2. هل يستطيع أن يقود السيارة ؟ نعم لا

3. هل ذهبت إلى المدرسة يوم السبت الماضي ؟ نعم لا

ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة في هذا الاختبار ، المطلوب منك أن تبين ما تراه وما تشعر به وما تفعله أجب على جميع الأسئلة ، ولا تترك سؤال دون إجابة حاول أن تفهم الأسئلة جيداً وأن تجيب عليها بكل صدق.

ملاحظة:

كتابتك للاسم اختياريًا يمكنك عدم كتابة اسمك إذا رغبت في ذلك وستكون نتائج هذا

الاختبار مخصصة لأغراض البحث العلمي وفي سرية تامة.

يرجى أن تقرأ التعليمات جيداً قبل بدأ الإجابة

## القسم الأول ( أ )

- 01 هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كنت متعبا ؟ نعم لا
- 02 هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة ؟ نعم لا
- 03 هل تتضايق عندما يختلف معك الناس ؟ نعم لا
- 04 هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة لا تعرفها من الناس ؟ نعم لا
- 05 هل يصعب عليك أن تعترف بالخطأ إذا وقعت فيه ؟ نعم لا
- 06 هل تجد من الضروري أن يذكرك شخص آخر بعملك حتى تقوم به؟ نعم لا
- 07 هل تفكر عادة في نوع العمل الذي تود أن تقوم به عندما تكبر ؟ نعم لا
- 08 هل تشعر بالمضايقة عندما يهزأ منك زملائك في القسم ؟ نعم لا
- 09 هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو تعرفهم بالآخرين ؟ نعم لا
- 10 هل تشعر عادة بالحزن على نفسك حينما يصيبك ضرر ؟ نعم لا
- 11 هل تعتقد أنه من السهل عليك أن تقوم بما يخطئه لك أصحابك من أن ترسم خططك بنفسك ؟ نعم لا
- 12 هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون أن يسيطروا عليك ؟ نعم لا
- 13 هل يسهل عليك أن تتحدث إلى الناس ذوي المراكز العالية ؟ نعم لا
- 14 هل يخسر أصدقاؤك عادة في اللعب ؟ نعم لا
- 15 هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ به من أعمال ؟ نعم لا

## القسم الأول ( ب )

- 01 هل تدعى عادة إلى الحفلات التي يحضرها من هم في مثل سنك ؟ نعم لا
- 02 هل تعتقد أن عددا كبيرا من الناس أخساء (حقراء) ؟ نعم لا
- 03 هل يعتقد معظم أصدقائك أنك شجاع قوي ؟ نعم لا
- 04 هل يطلب منك عادة أن تساعد في إعداد الحفلات ؟ نعم لا
- 05 هل يعتقد الناس أن لديك أفكار جيدة ؟ نعم لا
- 06 هل يهتم أصدقائك عادة بما تقوم به من أعمال ؟ نعم لا
- 07 هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة ؟ نعم لا
- 08 هل يظن زملائك في القسم أنك ذكي مثلهم ؟ نعم لا
- 09 هل يسر الزملاء الآخرون أن تكون معهم ؟ نعم لا
- 10 هل تعتقد أنك محبوب مثل زملائك ؟ نعم لا
- 11 هل تعتقد أن من الصعب عليك أن تنجز ما تقوم به من عمل ؟ نعم لا
- 12 هل تشعر بأن الناس لا يعاملونك كما ينبغي ؟ نعم لا
- 13 هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك ؟ نعم لا
- 14 هل تعتقد أن الناس يتوقعون أنك سوف تتجح في عملك حينما تكبر ؟ نعم لا
- 15 هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة ؟ نعم لا

## القسم الأول ( ج )

- 02 هل يسمح لك بأن تبدي رأيك في معظم الأمور ؟ نعم لا
- 03 هل يسمح لك بأن تختار أصدقائك ؟ نعم لا
- 04 هل يسمح لك بأن تقوم بمعظم ما تريد القيام به ؟ نعم لا
- 05 هل تشعر بأنك تعاقب لسبب الأمور التافهة كثيراً ؟ نعم لا
- 06 هل تأخذ من المصروف ما يكفيك ؟ نعم لا
- 07 هل يسمح لك عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك ؟ نعم لا
- 08 هل يسمح لك والداك بأن تساعدكما في اتخاذ القرارات ؟ نعم لا
- 09 هل يوجه إليك التوبيخ في أمور ليست لها أهمية كبيرة ؟ نعم لا
- 11 هل يسمح لك بأن تذهب إلى السينما والملاهي بالقدر الذي يسمح به لزملائك؟ نعم لا
- 10 هل تشعر بأن أصدقائك أكثر حرية منك في القيام بما يريدون ؟ نعم لا
- 11 هل تشعر بأن لديك وقت كاف للهو والمرح ؟ نعم لا
- 12 هل تشعر بأنه لا يسمح لك بحرية كافية ؟ نعم لا
- 13 هل يتركك والدك تخرج مع أصدقائك ؟ نعم لا
- 14 هل يسمح لك باختيار ملابسك ؟ نعم لا
- 15 هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله في معظم الأحيان ؟ نعم لا

## القسم الأول ( د )

- 01 هل تجد أن من الصعب عليك أن تتعرف على التلاميذ الجدد؟ نعم لا
- 02 هل تعتبر قوياً وسليماً مثل أصدقائك؟ نعم لا
- 03 هل تشعر بأنك محبوب من زملائك؟ نعم لا
- 04 هل يبدو أن معظم الناس يستمتعون بالتحدث معك؟ نعم لا
- 05 هل تشعر بأنك مرتاح في المؤسسة التي تذهب إليها؟ نعم لا
- 06 هل لك عدد كاف من الأصدقاء؟ نعم لا
- 07 هل يظن أصدقائك أن والدك شخص ناجح مثل آبائهم؟ نعم لا
- 08 هل تشعر عادة بأن الأساتذة يفضلون أن لا تكون في الأقسام التي يدرسونها؟ نعم لا
- 09 هل تدعى عادة إلى الحفلات التي تقيمها المؤسسة التربوية؟ نعم لا
- 10 هل يصعب عليك أن تكون صادقا؟ نعم لا
- 11 هل تشعر بأن زملائك في القسم يسرهم أن تكون معهم؟ نعم لا
- 12 هل يحبك الآخرون كما يحبون أصدقائك؟ نعم لا
- 13 هل يرغب أصدقاؤك في أن تكون معهم؟ نعم لا
- 14 هل يهتم من في المؤسسة التربوية بأفكارك عادة؟ نعم لا
- 15 هل يبدو لك أن زملائك يقضون في بيوتهم وقت أطيب من الذي الوقت تقضيه أنت في بيتك؟ نعم لا

## القسم الأول ( هـ )

- 01 هل لاحظت أن كثيرا من أعمال الناس وأحوالهم دنيئة ؟ نعم لا
- 02 هل يبدو لك أن معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك ؟ نعم لا
- 03 هل تعرف أشخاصاً لا يطاقون لدرجة أنك تكرههم ؟ نعم لا
- 04 هل تشعر أن معظم الناس يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما تقوم به ؟ نعم لا
- 05 هل ترى أن كثيرا من الناس يهتمهم أن يجرح شعورك ؟ نعم لا
- 06 هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات والنواحي الاجتماعية ؟ نعم لا
- 07 هل تشعر بأن الأقوى منك يحاولون الإيقاع بك ؟ نعم لا
- 08 هل توجد لديك مشكلات تثير قلقك أكثر مما لدى معظم زملائك ؟ نعم لا
- 09 هل تشعر دائما بأنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك ؟ نعم لا
- 10 هل لاحظت أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي ؟ نعم لا
- 11 هل تقلق كثيرا لأن لديك مشكلات كثيرة جدا ؟ نعم لا
- 12 هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر؟ نعم لا
- 13 هل تفكر كثيرا في أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقت طيب أكثر منك ؟ نعم لا
- 14 هل تشعر كثير بأنك كما لو كنت تريد أن تبكي بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس ؟ نعم لا
- 15 هل يحاول كثير من الناس استغلالك؟ نعم لا



## القسم الأول ( و )

- 01 هل تتكرر إصابتك بنوبات من العطس؟ نعم لا
- 02 هل تتلعثم في الكلام أحيانا عندما تتفعل؟ نعم لا
- 03 هل تنزعج كثيرا من الصداع؟ نعم لا
- 04 هل تشعر كثيراً أنك غير جوعان حتى حين يحل موعد الطعام؟ نعم لا
- 05 هل تشعر كثيراً أن من الصعب عليك أن تجلس ساكناً لا تتحرك؟ نعم لا
- 06 هل توجعك عيناك كثيراً؟ نعم لا
- 07 هل تجد في كثير من الأحيان أن من الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما سبق أن قالوه؟ نعم لا
- 08 هل تنسى كثيراً ما تقرأه؟ نعم لا
- 09 هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك ( شد عضلي )؟ نعم لا
- 10 هل تجد أن كثيرا من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث تسمعهم جيدا؟ نعم لا
- 11 هل تضايقت الإصابة بالزكام كثيراً؟ نعم لا
- 12 هل تعتبر معظم الناس غير مستقرين؟ نعم لا
- 13 هل تجد عادة أن من الصعب عليك أن تنام؟ نعم لا
- 14 هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان؟ نعم لا
- 15 هل تضايقت كثيراً الأحلام المزعجة أو الكابوس؟ نعم لا

الملحق رقم 02 : يبين نتائج اختبار ستودنت (T-Test) لأبعاد التوافق النفسي باستخدام برنامج SPSS.22

| Independent Samples Test    |   |      |                              |         |                 |                 |                       |   |       |
|-----------------------------|---|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
|                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |         |                 |                 |                       |   |       |
|                             | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |       |
|                             | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower                                     | Upper |
| Equal variances assumed     | .041                                    | .840 | 3.503                        | 248     | .001            | 1.003           | .286                  | .439                                      | 1.567 |
| Equal variances not assumed |   |      | 3.502                        | 212.069 | .001            | 1.003           | .286                  | .439                                      | 1.568 |

1-الإعتماد على النفس

| Independent Samples Test    |   |      |                              |         |                 |                 |                       |   |       |
|-----------------------------|---|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
|                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |         |                 |                 |                       |   |       |
|                             | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |       |
|                             | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower                                     | Upper |
| Equal variances assumed     | .119                                    | .731 | 6.639                        | 248     | .000            | 2.150           | .324                  | 1.512                                     | 2.788 |
| Equal variances not assumed |   |      | 6.708                        | 219.707 | .000            | 2.150           | .321                  | 1.518                                     | 2.782 |

ب-الإحسان بالقيمة الذاتية

| Independent Samples Test    |   |      |                              |         |                 |                 |                       |   |       |
|-----------------------------|---|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
|                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |         |                 |                 |                       |   |       |
|                             | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |       |
|                             | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower                                     | Upper |
| Equal variances assumed     | .000                                    | .765 | 4.424                        | 248     | .000            | 1.207           | .216                  | .684                                      | 1.930 |
| Equal variances not assumed |   |      | 4.167                        | 218.650 | .000            | 1.207           | .214                  | .680                                      | 1.925 |
|                             | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower                                     | Upper |
| Equal variances assumed     | .090                                    | .764 | 10.577                       | 248     | .000            | 3.437           | .325                  | 2.797                                     | 4.077 |
| Equal variances not assumed |   |      | 10.604                       | 214.115 | .000            | 3.437           | .324                  | 2.798                                     | 4.075 |

د-الشعور بالانتماء

Independent Samples Test

|   | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |         |                 |                 |                       |   |       |
|---|---|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
|   | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |       |
|   |   |      |                              |         |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper |
| Equal variances assumed<br>هـ-التحرر من الميل الى الإنفرد | 2.093                                   | .149 | 4.033                        | 248     | .000            | 1.280           | .317                  | .655                                      | 1.905 |
| Equal variances not assumed                               |   |      | 4.175                        | 235.038 | .000            | 1.280           | .307                  | .676                                      | 1.884 |

Independent Samples Test

|   | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |         |                 |                 |                       |   |       |
|---|---|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
|   | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |       |
|   |   |      |                              |         |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper |
| Equal variances assumed<br>و-الخلو من الأعراض العصبية | 12.634                                  | .000 | 3.385                        | 248     | .001            | 1.210           | .358                  | .506                                      | 1.914 |
| Equal variances not assumed                           |   |      | 3.611                        | 246.698 | .000            | 1.210           | .335                  | .550                                      | 1.870 |

Independent Samples Test

|                                       | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |         |                 |                 |                       |   |        |
|---------------------------------------|---|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
|                                       | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |        |
|                                       |   |      |                              |         |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper  |
| مجموع التوافق Equal variances assumed | 66.160                                  | .000 | 10.188                       | 248     | .000            | 10.387          | 1.020                 | 8.379                                     | 12.395 |
| النفسي Equal variances not assumed    |   |      | 11.557                       | 228.739 | .000            | 10.387          | .899                  | 8.616                                     | 12.157 |

الملحق رقم 03 : بين جدول اختبار ستودنت (T-Teste)

**TABLE of CRITICAL VALUES for STUDENT'S  $t$  DISTRIBUTIONS**

Column headings denote probabilities ( $\alpha$ ) above tabulated values.

| d.f. | 0.40  | 0.25  | 0.10  | 0.05  | 0.04  | 0.025  | 0.02   | 0.01   | 0.005  | 0.0025  | 0.001   | 0.0005  |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|
| 1    | 0.325 | 1.000 | 3.078 | 6.314 | 7.916 | 12.706 | 15.894 | 31.821 | 63.656 | 127.321 | 318.289 | 636.578 |
| 2    | 0.289 | 0.816 | 1.886 | 2.920 | 3.320 | 4.303  | 4.849  | 6.965  | 9.925  | 14.089  | 22.328  | 31.600  |
| 3    | 0.277 | 0.765 | 1.638 | 2.353 | 2.605 | 3.182  | 3.482  | 4.541  | 5.841  | 7.453   | 10.214  | 12.924  |
| 4    | 0.271 | 0.741 | 1.533 | 2.132 | 2.333 | 2.776  | 2.999  | 3.747  | 4.604  | 5.598   | 7.173   | 8.610   |
| 5    | 0.267 | 0.727 | 1.476 | 2.015 | 2.191 | 2.571  | 2.757  | 3.365  | 4.032  | 4.773   | 5.894   | 6.869   |
| 6    | 0.265 | 0.718 | 1.440 | 1.943 | 2.104 | 2.447  | 2.612  | 3.143  | 3.707  | 4.317   | 5.208   | 5.959   |
| 7    | 0.263 | 0.711 | 1.415 | 1.895 | 2.046 | 2.365  | 2.517  | 2.998  | 3.499  | 4.029   | 4.785   | 5.408   |
| 8    | 0.262 | 0.706 | 1.397 | 1.860 | 2.004 | 2.306  | 2.449  | 2.896  | 3.355  | 3.833   | 4.501   | 5.041   |
| 9    | 0.261 | 0.703 | 1.383 | 1.833 | 1.973 | 2.262  | 2.398  | 2.821  | 3.250  | 3.690   | 4.297   | 4.781   |
| 10   | 0.260 | 0.700 | 1.372 | 1.812 | 1.948 | 2.228  | 2.359  | 2.764  | 3.169  | 3.581   | 4.144   | 4.587   |
| 11   | 0.260 | 0.697 | 1.363 | 1.796 | 1.928 | 2.201  | 2.328  | 2.718  | 3.106  | 3.497   | 4.025   | 4.437   |
| 12   | 0.259 | 0.695 | 1.356 | 1.782 | 1.912 | 2.179  | 2.303  | 2.681  | 3.055  | 3.428   | 3.930   | 4.318   |
| 13   | 0.259 | 0.694 | 1.350 | 1.771 | 1.899 | 2.160  | 2.282  | 2.650  | 3.012  | 3.372   | 3.852   | 4.221   |
| 14   | 0.258 | 0.692 | 1.345 | 1.761 | 1.887 | 2.145  | 2.264  | 2.624  | 2.977  | 3.326   | 3.787   | 4.140   |
| 15   | 0.258 | 0.691 | 1.341 | 1.753 | 1.878 | 2.131  | 2.249  | 2.602  | 2.947  | 3.286   | 3.733   | 4.073   |
| 16   | 0.258 | 0.690 | 1.337 | 1.746 | 1.869 | 2.120  | 2.235  | 2.583  | 2.921  | 3.252   | 3.686   | 4.015   |
| 17   | 0.257 | 0.689 | 1.333 | 1.740 | 1.862 | 2.110  | 2.224  | 2.567  | 2.898  | 3.222   | 3.646   | 3.965   |
| 18   | 0.257 | 0.688 | 1.330 | 1.734 | 1.855 | 2.101  | 2.214  | 2.552  | 2.878  | 3.197   | 3.610   | 3.922   |
| 19   | 0.257 | 0.688 | 1.328 | 1.729 | 1.850 | 2.093  | 2.205  | 2.539  | 2.861  | 3.174   | 3.579   | 3.883   |
| 20   | 0.257 | 0.687 | 1.325 | 1.725 | 1.844 | 2.086  | 2.197  | 2.528  | 2.845  | 3.153   | 3.552   | 3.850   |
| 21   | 0.257 | 0.686 | 1.323 | 1.721 | 1.840 | 2.080  | 2.189  | 2.518  | 2.831  | 3.135   | 3.527   | 3.819   |
| 22   | 0.256 | 0.686 | 1.321 | 1.717 | 1.835 | 2.074  | 2.183  | 2.508  | 2.819  | 3.119   | 3.505   | 3.792   |
| 23   | 0.256 | 0.685 | 1.319 | 1.714 | 1.832 | 2.069  | 2.177  | 2.500  | 2.807  | 3.104   | 3.485   | 3.768   |
| 24   | 0.256 | 0.685 | 1.318 | 1.711 | 1.828 | 2.064  | 2.172  | 2.492  | 2.797  | 3.091   | 3.467   | 3.745   |
| 25   | 0.256 | 0.684 | 1.316 | 1.708 | 1.825 | 2.060  | 2.167  | 2.485  | 2.787  | 3.078   | 3.450   | 3.725   |
| 26   | 0.256 | 0.684 | 1.315 | 1.706 | 1.822 | 2.056  | 2.162  | 2.479  | 2.779  | 3.067   | 3.435   | 3.707   |
| 27   | 0.256 | 0.684 | 1.314 | 1.703 | 1.819 | 2.052  | 2.158  | 2.473  | 2.771  | 3.057   | 3.421   | 3.689   |
| 28   | 0.256 | 0.683 | 1.313 | 1.701 | 1.817 | 2.048  | 2.154  | 2.467  | 2.763  | 3.047   | 3.408   | 3.674   |
| 29   | 0.256 | 0.683 | 1.311 | 1.699 | 1.814 | 2.045  | 2.150  | 2.462  | 2.756  | 3.038   | 3.396   | 3.660   |
| 30   | 0.256 | 0.683 | 1.310 | 1.697 | 1.812 | 2.042  | 2.147  | 2.457  | 2.750  | 3.030   | 3.385   | 3.646   |
| 31   | 0.256 | 0.682 | 1.309 | 1.696 | 1.810 | 2.040  | 2.144  | 2.453  | 2.744  | 3.022   | 3.375   | 3.633   |
| 32   | 0.255 | 0.682 | 1.309 | 1.694 | 1.808 | 2.037  | 2.141  | 2.449  | 2.738  | 3.015   | 3.365   | 3.622   |
| 33   | 0.255 | 0.682 | 1.308 | 1.692 | 1.806 | 2.035  | 2.138  | 2.445  | 2.733  | 3.008   | 3.356   | 3.611   |
| 34   | 0.255 | 0.682 | 1.307 | 1.691 | 1.805 | 2.032  | 2.136  | 2.441  | 2.728  | 3.002   | 3.348   | 3.601   |
| 35   | 0.255 | 0.682 | 1.306 | 1.690 | 1.803 | 2.030  | 2.133  | 2.438  | 2.724  | 2.996   | 3.340   | 3.591   |
| 36   | 0.255 | 0.681 | 1.306 | 1.688 | 1.802 | 2.028  | 2.131  | 2.434  | 2.719  | 2.990   | 3.333   | 3.582   |
| 37   | 0.255 | 0.681 | 1.305 | 1.687 | 1.800 | 2.026  | 2.129  | 2.431  | 2.715  | 2.985   | 3.326   | 3.574   |
| 38   | 0.255 | 0.681 | 1.304 | 1.686 | 1.799 | 2.024  | 2.127  | 2.429  | 2.712  | 2.980   | 3.319   | 3.566   |
| 39   | 0.255 | 0.681 | 1.304 | 1.685 | 1.798 | 2.023  | 2.125  | 2.426  | 2.708  | 2.976   | 3.313   | 3.558   |
| 40   | 0.255 | 0.681 | 1.303 | 1.684 | 1.796 | 2.021  | 2.123  | 2.423  | 2.704  | 2.971   | 3.307   | 3.551   |
| 60   | 0.254 | 0.679 | 1.296 | 1.671 | 1.781 | 2.000  | 2.099  | 2.390  | 2.660  | 2.915   | 3.232   | 3.460   |
| 80   | 0.254 | 0.678 | 1.292 | 1.664 | 1.773 | 1.990  | 2.088  | 2.374  | 2.639  | 2.887   | 3.195   | 3.416   |
| 100  | 0.254 | 0.677 | 1.290 | 1.660 | 1.769 | 1.984  | 2.081  | 2.364  | 2.626  | 2.871   | 3.174   | 3.390   |
| 120  | 0.254 | 0.677 | 1.289 | 1.658 | 1.766 | 1.980  | 2.076  | 2.358  | 2.617  | 2.860   | 3.160   | 3.373   |
| 140  | 0.254 | 0.676 | 1.288 | 1.656 | 1.763 | 1.977  | 2.073  | 2.353  | 2.611  | 2.852   | 3.149   | 3.361   |
| 160  | 0.254 | 0.676 | 1.287 | 1.654 | 1.762 | 1.975  | 2.071  | 2.350  | 2.607  | 2.847   | 3.142   | 3.352   |
| 180  | 0.254 | 0.676 | 1.286 | 1.653 | 1.761 | 1.973  | 2.069  | 2.347  | 2.603  | 2.842   | 3.136   | 3.345   |
| 200  | 0.254 | 0.676 | 1.286 | 1.653 | 1.760 | 1.972  | 2.067  | 2.345  | 2.601  | 2.838   | 3.131   | 3.340   |
| 250  | 0.254 | 0.675 | 1.285 | 1.651 | 1.758 | 1.969  | 2.065  | 2.341  | 2.596  | 2.832   | 3.123   | 3.330   |
| inf  | 0.253 | 0.674 | 1.282 | 1.645 | 1.751 | 1.960  | 2.054  | 2.326  | 2.576  | 2.807   | 3.090   | 3.290   |

The impact of the share of physical education and sports on the psychological compatibility of high school students

### **-Purpose of the study**

The objective of this study is to examine the psychological compatibility of this age group, which corresponds to secondary education, and the effect of exercise on the physical and athletic activity on the psychological compatibility of adolescent pupils. Physical and athletic activity plays an important role in improving life style. . The chapter has been divided into two parts: a theoretical section I included the theoretical background of the study in which we discussed the first axis: physical activity sports. And the second axis was talking about psychological compatibility. The third axis includes the characteristics of adolescence and age (16-19) years.

The second chapter (applied study) included two chapters:

Chapter 1: The research methodology and field procedures.

Chapter 2: Presentation, analysis and discussion of results.

General Hypothesis:

Sports physical activity positively affects the degree of psychological compatibility of secondary school students and its impact varies among non-practitioners.

Sub-assumptions:

Sports physical activity positively affects the degree of psychological compatibility of practicing students.

Physical activity negatively affects the degree of psychological compatibility of non-practicing students

.Community and Sample Search:

The sample of this research is a group of secondary school students selected from the community of origin, which represented the research community consisting of 6 educational institutions, 3 of which were selected, and the sample was randomized. Where the number of students was estimated to be 1000 students. Of them, 25% were selected, representing 250 students, among practitioners and non-practitioners of physical activity.

\*The first group: included 150 students engaged in physical activity sports secondary.

The second group included 100 students who did not exercise in high school sports

-Statistical study: In our research, we used 22 SPSS to study the results obtained statistically

# **L'effet de l'activité physique sur la compatibilité psychologique des élèves du secondaire**

## **1 - Objectif de l'étude**

L'objectif de cette étude est d'examiner la compatibilité psychologique de ce groupe d'âge, qui correspond à l'enseignement secondaire, et l'effet de l'exercice sur l'activité physique et athlétique sur la compatibilité psychologique des élèves adolescents. L'activité physique et sportive joue un rôle important dans l'amélioration du style de vie. Il aide aussi à s'adapter à la communauté et au milieu social dans lequel il vit, et favorise, par ses activités, les relations amicales, crée l'amitié entre les membres du groupe et contribue à la réassurance au sein de la société. Le chapitre a été divisé en deux sections: une section théorique qui comprenait le premier chapitre du contexte théorique de l'étude dans lequel nous avons abordé le premier axe: l'activité physique sportive (son concept, ses objectifs, son importance, ...). Et le deuxième axe parlait des dimensions et du rôle de la compatibilité psychologique, de son importance dans la vie de l'étudiant et de l'individu ... Etc. Le troisième axe comprend les caractéristiques de l'adolescence et de l'âge (16-19 ans).

Le deuxième chapitre (étude appliquée) comprenait deux chapitres:

Chapitre 1: La méthodologie de recherche et les procédures de terrain.

Chapitre 2: Présentation, analyse et discussion des résultats.

## **2 Hypothèses de recherche:**

Hypothèse générale:

L'activité physique sportive affecte positivement le degré de compatibilité psychologique des élèves du secondaire et son impact varie selon les non-pratiquants.

Sous-hypothèses:

L'activité physique sportive influe positivement sur le degré de compatibilité psychologique des élèves en exercice.

L'activité physique affecte négativement le degré de compatibilité psychologique des étudiants non-pratiquants

## **3. Communauté et exemple de recherche:**

L'échantillon de cette recherche dans un groupe d'élèves du secondaire ont été sélectionnés à partir de l'original, qui, comme la communauté de recherche de 6 établissements d'enseignement, a été sélectionné trois écoles secondaires, y compris la communauté, l'échantillon a été choisi au hasard. Ce qui comprend un certain nombre d'étudiants estimé: 1000 Telniv.tm choisir 25% d'entre eux représentant 250 praticiens Telniv.ban et non-pratiquants de sports d'activité physique.

L'échantillon de recherche a été divisé en deux groupes:

\* Le premier groupe: inclus 150 étudiants engagés dans les sports d'activité physique secondaire.

Le deuxième groupe comprenait 100 étudiants qui ne pratiquaient pas d'activités sportives dans les écoles secondaires.

## **4. Étude statistique:**

Dans notre recherche, nous avons utilisé SPSS 22 pour étudier les résultats obtenus statistiquement

## **5. Conclusion**

Il existe des différences significatives entre les élèves qui pratiquent des sports d'activité physique et les non-pratiquants dans la compatibilité psychologique totale qui est au profit des praticiens, ce qui signifie que l'activité sportive physique a un impact positif dans l'augmentation du niveau psychologique de consensus par les dimensions totales pour permettre à l'occasion de cette activité pour gagner beaucoup de besoins psychologiques des praticiens tels que les sentiments Auto-contrôle et faible stress.