



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:.....

القسم: التربية البدنية

الرمز:.....

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي

العام لتلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة النهائية بثانوية بالي الشلاي قصر الابطال سطيف

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالب:

د/ تركات فيصل

ربيع الياس

السنة الجامعية:

2024 - 2023





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي: .....

قسم: التربية البدنية

الرمز: .....

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي

العام لتلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة النهائية بثانوية بالي الشلاي قصر الابطال سطيف

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالب:

د/ تركات فيصل

ربيع الياس

السنة الجامعية:

2024-2023

## شكر و عرفان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد والشكر لله عز وجل الذي بفضلہ وفقت لإجازة هذا العمل المتواضع.  
أقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأساذ المشرف الدكتور تكس كارت فيصل  
الذي كان دوماً عوناً لي من خلال نصائحه كما كان خير الأئمة المرشدين والأساذ المسدد  
سائلاً الله تعالى أن يوفقه في مسيرته العلمية والعملية.  
جزيل الشكر والعرفان للدكتور شنافي ميلود الذي لم يدخل علياً بنصائحه وتوجيهاته،  
لك مني كل التقدير والعرفان.  
أما الشكر الخاص فهو لزميلي وأخي وصديقتي الدكتورة عدالة المبروك على كل دعمه  
لي سواء المعرفي أو المعنوي فبارك الله فيك وفي خيرينك وفي أهلك ونفع بك.  
إضافة أشكر مدير ثانوية بالي الشلالى السيد: شنافي عاشور وكل الطاقم الإداري  
وزملائي الأساذة كل باسمهم نظير كل التسهيلات والإعانات التي قدموها لي خلال فترة  
التربص التطبيقي وفي العمل.

## الإهداء

إلى من ربّاني صغيراً وعلماًني وسانداًني كبيراً إلى الوالدين الكريمين حفظهما  
الرحمان وجعل حياتهما نوراً وأماناً سائلاً الله عز وجل أن يطيل في عمرهما وأن  
يبارك لي فيهما .

\* لخص \* ساسية \*

إلى زوجتي الكريمة التي كانت نعم الرقيقة ونعم السند أطال الله في عمرها وبارك لي فيها .  
إلى من تقاسمت معهم ظلمة الرحم ونور إشراق الحياة إخوتي الأعزاء:  
صلاح الدين، عز الدين، زين العابدين، شيما .  
إلى الكناكيت الأاء، لينا، معاذ، محمد طه وزيد .  
إلى كل أصدقائي وكل من أعانني ولو بكلمة تشجيعية .  
إلى كل أصدقاء المشوار الدراسي في المعهد خاصة طلبة الفوج 02 .

## أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية.

### الملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة النهائية بالثانوية، من خلال أبعاد التوافق النفسية الشخصية والاجتماعية والانفعالية، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة النهائية للمرحلة الثانوية، قوامها 90 تلميذا ممارسا لحصة التربية البدنية والرياضية بثانوية بالي الشلاي بقصر الأبطال ولاية سطيف، بحيث تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح التحليلي، وبأداة قياس هي استمارة استبيان، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون، معامل الفا كرونباخ، اختبار كولموكروف-سيميرنوف، اختبار كاي تربيع، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة الى أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لها أثر إيجابي على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية.

**الكلمات المفتاحية:** النشاط البدني والرياضي - التوافق النفسي العام.

## **The effect of physical activity and sports on the general psychological adjustment of secondary school students.**

### **Summary:**

The study aimed to find out the impact of physical and sports activity on the general psychological adjustment of students in the final stage of secondary school, through the dimensions of personal, social and emotional psychological adjustment. This study was conducted on a sample of students in the final stage of secondary school, consisting of 90 students practicing the physical education and sports class at Bali Al-Shalali High School. At kasr El Abtal, Setif Province, the descriptive approach was used in the style of an analytical survey, and the measurement tool was a questionnaire, and the following statistical methods were used Pearson correlation coefficient, Cronbach's alpha coefficient, Kolmogorov-Smirnov test, chi-square test, arithmetic mean and standard deviation. Through this study, we have concluded that practicing physical activity and sports has a positive impact on the general psychological adjustment of school students.

**Keywords:** physical activity and sports – general psychological adjustment.

## قائمة المحتويات

/	شكر
/	إهداء
/	قائمة المحتويات
/	قائمة الجداول
/	قائمة الأشكال
/	الملخص باللغة العربية
/	الملخص باللغة الانجليزية Abstract
أ - ب	المقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
02	1-1- إشكالية الدراسة
03	1-2- فرضيات الدراسة
03	1-3- أهمية الدراسة
03	1-4- أهداف الدراسة
03	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
06	1-6- الدراسات السابقة والمشابهة
17	1-7- التعليق على الدراسات السابقة ومميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: النشاط البدني والرياضي
20	تمهيد
20	2-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي
21	2-2- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي
22	2-3- خصائص النشاط البدني الرياضي
23	2-4- أنواع النشاط البدني الرياضي
24	2-5- فوائد النشاط البدني الرياضي
24	2-6- أهداف النشاط البدني والرياضي

25	2-7- أهمية النشاط البدني
25	2-8- أسس وصفة النشاط البدني
26	2-9- أثر النشاط البدني في حياة المراهق
27	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: التوافق النفسي
29	تمهيد
29	3-1- مفهوم التوافق
30	3-2- مفهوم التكيف
30	3-3- الفرق بين التوافق والتكيف
30	3-4- أنواع التوافق
33	3-5- النظريات المفسرة للتوافق
37	3-6- أبعاد التوافق وجوانبه
39	3-7- مجال صحية التوافق
42	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع: المراهقة
44	تمهيد
44	4-1- تعريف المراهقة
44	4-2- نشأة مصطلح المراهقة
46	4-3- مراحل المراهقة
47	4-4- أشكال المراهقة
48	4-5- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية
48	4-6- أهمية النشاط البدني بالنسبة للمراهقين
49	4-7- أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على المراهق
49	خلاصة

الجانب التطبيقي	
الصفحة	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
51	تمهيد
51	1-5- الدراسة الاستطلاعية
52	2-5- منهج الدراسة
52	3-5- متغيرات الدراسة
53	4-5- مجتمع وعينة الدراسة
53	1-4-5 مجتمع الدراسة
53	2-4-5 عينة الدراسة
53	5-5- أساليب جمع البيانات
53	6-5- الخصائص السيكومترية
54	1-6-5 صدق الاتساق الداخلي
57	2-6-5 صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة
58	3-6-5 ثبات استمارة الاستبيان
58	4-6-5 الموضوعية
58	5-6-5 التوزيع الطبيعي
59	7-5- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
60	8-5- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
61	خلاصة
الصفحة	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
63	1-6- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الأول
74	2-6- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الثاني

85	6-3- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الثالث
95	6-4- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
98	6-5 مناقشة الفرضية العامة
الصفحة	الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات
100	7-1- الاستنتاج العام
101	7-2- التوصيات والفرضيات المستقبلية
103	- قائمة المصادر والمراجع
106	- قائمة الملاحق

### قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
54	01	صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الأول
55	02	صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثاني
55	03	صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثالث
57	04	صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة
58	05	ثبات استمارة الاستبيان
59	06	التوزيع الطبيعي للبيانات
60	07	توزيع أداة الدراسة على عينة البحث
63	08	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 01 المحور 01
64	09	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 02 المحور 01
65	10	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 03 المحور 01
66	11	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 04 المحور 01
67	12	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 05 المحور 01
68	13	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 06 المحور 01
69	14	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 07 المحور 01
70	15	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 08 المحور 01
71	16	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 09 المحور 01
72	17	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 10 المحور 01
73	18	ملخص تحليل عبارات المحور الأول

74	19	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 11 المحور 02
75	20	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 12 المحور 02
76	21	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 13 المحور 02
77	22	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 14 المحور 02
78	23	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 15 المحور 02
79	24	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 16 المحور 02
80	25	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 17 المحور 02
81	26	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 18 المحور 02
82	27	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 19 المحور 02
83	28	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 20 المحور 02
84	29	ملخص تحليل عبارات المحور الثاني
85	30	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 21 المحور 03
86	31	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 22 المحور 03
88	32	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 23 المحور 03
89	33	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 24 المحور 03
90	34	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 25 المحور 03
91	35	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 26 المحور 03
92	36	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 27 المحور 03
93	37	نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 28 المحور 03
94	38	ملخص تحليل عبارات المحور الثالث
95	39	البيانات الإحصائية المستخدمة في مناقشة الفرضية 01
96	40	البيانات الإحصائية المستخدمة في مناقشة الفرضية 02
97	41	البيانات الإحصائية المستخدمة في مناقشة الفرضية 03

### قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
59	01	رسم بياني يوضح التوزيع الطبيعي للبيانات
63	02	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 01 من المحور 01

64	03	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 02 من المحور 01
65	04	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 03 من المحور 01
66	05	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 04 من المحور 01
67	06	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 05 من المحور 01
68	07	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 06 من المحور 01
69	08	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 07 من المحور 01
70	09	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 08 من المحور 01
71	10	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 09 من المحور 01
72	11	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 10 من المحور 01
74	12	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 11 من المحور 02
75	13	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 12 من المحور 02
76	14	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 13 من المحور 02
77	15	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 14 من المحور 02
78	16	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 15 من المحور 02

79	17	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 16 من المحور 02
80	18	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 17 من المحور 02
81	19	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 18 من المحور 02
82	20	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 19 من المحور 02
83	21	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 20 من المحور 02
85	22	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 21 من المحور 03
86	23	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 22 من المحور 03
88	24	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 23 من المحور 03
89	25	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 24 من المحور 03
90	26	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 25 من المحور 03
91	27	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 26 من المحور 03
92	28	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 27 من المحور 03
93	29	أعمدة بيانية توضح عدد تكرارات إجابات العينة على العبارة 28 من المحور 03

عبد الرحمن  
بن محمد  
بن عبد الله  
بن عبد الرحمن

## المقدمة:

تعد التربية العامة التي يتلقاها أفراد المجتمع أحد أهم المقاييس التي يقاس بها ازدهار وتطور الأمم. فالتربية تشير الى التنمية الشاملة للفرد من جميع جوانبه، بغية الوصول الى درجة من النمو والقدرة على التأقلم والتكيف مع البيئة والوسط الذي يعيش فيه.

والتربية البدنية والرياضية تعد جزءا منها باعتبارها تستهدف الرعاية العامة للجسم والحفاظ على الصحة من جميع الجوانب وتكوين فرد قوي في فكره وجسمه وعقله، وعليه تم ادراجها ضمن برامج المنظومة التربوية في المجال المدرسي لمختلف الأطوار، فالتربية البدنية والرياضية شكل من أشكال المواد الأكاديمية مثل مختلف العلوم الأخرى لكن تختلف عنها بكونها تعمل على اكساب التلاميذ مهارات وخبرات حركية بالإضافة الى معارف ومعلومات عن طريق الأنشطة البدنية والرياضية التي تنفذ خلال العملية التدريسية.

حيث أن الأنشطة البدنية والرياضية هي أكثر الوسائل التربوية في تحقيق النمو البدني وتهذيب النفوس وتعديل السلوك، وقد بينت بعض النظريات السيكلوجية أن النشاط البدني والرياضي يلعب دورا هاما وبارزا في تحقيق الصحة النفسية وعنصرها هاما لتكوين الشخصية الناضجة السوية، ويعالج الكثير من الانحرافات النفسية والسلوكية خاصة في فترة المراهقة.

تعتبر فترة المراهقة من أهم مراحل نمو الانسان وأدقها، فتحدث فيها الكثير من التغيرات النفسية والجسدية بشكل سريع ومتلاحق، والتي تترك بصمتها على تكوين المراهقين وشخصيتهم مدى الحياة، فهي المرحلة الطبيعية التي ينتقل فيها الفرد من مرحلة ما قبل النضوج الى مرحلة النضوج العضوي والنمو الجسدي الكامل ليصبح فردا ناضجا مقبلا على تحمل مسؤوليات الحياة.

ويعد التوافق النفسي العام من المفاهيم الأساسية والمركزية في علم النفس بصفة عامة، وفي مجال الصحة النفسية بصفة خاصة، فأغلب سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه اما على المستوى الشخصي أو المستوى الاجتماعي، فالإنسان خلال مختلف مراحل حياته يسعى دائما للحصول على حالة إرضاء واشباع لدوافعه وحاجاته، لكنه كثيرا ما يصطدم في أدائه بعقبات أو صعوبات وموانع، وهو بذلك معرض لإحباطات عديدة تفقده حالة التوازن الانفعالي، لذا على الفرد أن يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات فيجب عليه أن يغير أو يعدل من سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلات ليكون أكثر فاعلية في

التعلم والعمل، حتى تتحقق أهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي، وبذلك يستعيد حالة التوازن والانسجام، ويمهد السبيل أمام استمرار النمو والحياة وتحقيق التوافق مع الظروف المحيطة، خاصة في فترة المراهقة التي تعد مرحلة حساسة من خلال ظهور الصراعات والتوترات بشكل أكبر من مراحل أخرى في حياة الفرد.

فممارسة الرياضة تربي المراهق على الجرأة والثقة في النفس والتحمل والإخلاص، وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملاً فعالاً في تنمية الشعور الانفعالي الايجابي، ومن هنا برزت الحاجة الى دراسة الجانب النفسي لدى الفرد من خلال الموضوع التالي: أثر النشاط البدني الرياضي في التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وبغرض تحقيق هاته الدراسة قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين نظري وتطبيقي. وتم تقسيمهما بدورهما الى فصول على النحو الاتي:

#### الجانب النظري:

**الفصل الأول:** خصص للإطار العام للدراسة حيث تضمن الإشكالية وتساؤلاتها الفرعية، الفرضية العامة والفرضيات الجزئية، والأهداف من الدراسة وأهمية البحث، ثم تم ضبط المصطلحات الخاصة بموضوع البحث، والدراسات السابقة التي اعتمد عليها الباحث.

**الفصل الثاني:** تطرقنا فيه الى مفهوم، التطور التاريخي، خصائص، أنواع، فوائد، أهداف، أهمية النشاط البدني الرياضي، وأسس وصفة النشاط البدني الرياضي، والأثر ممارسته على حياة المراهق.

**الفصل الثالث:** تضمن مفهوم التوافق ومفهوم التكيف والفرق بينهما، ثم أنواع والنظريات المفسرة للتوافق، وأبعاده، ومجال صحة التوافق بتبيان التوافق السوي واللاسوي.

**الفصل الرابع:** احتوى على تعريف، نشأة مصطلح، مراحل، وأشكال المراهقة، ثم علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية، وأهمية النشاط البدني الرياضي للمراهقين والأثر الذي يتركه عليه.

## الجانب التطبيقي:

**الفصل الخامس:** شمل منهجية الدراسة من دراسة استطلاعية، منهج وعينة البحث، والأداة المستعملة في الدراسة، وأساليب التحليل الاحصائي المستعملة.

**الفصل السادس:** تضمن عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الجانب النظري والدراسات السابقة، بالإضافة الى الاستنتاج العام وأهم التوصيات المقترحة.

# 1 الفصل الأول مبادئ عامة

الهدف من هذا الإطار العام للممارسة  
هو توفير أساس عام للممارسة المهنية  
في مختلف المجالات المهنية

## 1-1- الإشكالية:

تعتبر المرحلة الثانوية مرحلة انتقالية هامة في حياة الفرد فهي توجد بين مرحلة الطفولة والرشد، حيث تلعب دورها في اعداد مواطن صالح قادر على تحمل المسؤوليات والمشاركة في المجتمع بصفة فعالة، ففي هاته المرحلة التي تسمى المراهقة تتكون جوانب مهمة في شخصية الانسان، كما تظهر عليه تغيرات جسدية ونفسية كبيرة وسريعة مما جعلها مجالا خصبا لدراسات الباحثين المتخصصين في علم النفس.

كما أن التربويين والأساتذة ومستشاري التوجيه بصفتهم المتعاملين مع انشغالات ومشاكل التلميذ النفسية بالمؤسسات التعليمية، يلاحظون حالات اضطراب سلوكي وعدم اتزان نفسي لدى التلاميذ، والمتمثل في نوبات الغضب أو العنف أو القلق المستمر، وحالات التمرد والعصيان وعدم الامتثال للأوامر، ويظهر ذلك بطرق مختلفة بالضرب أو الكلام البذيء، أو اتلاف الممتلكات العامة سواء في المؤسسات أو الشارع، حيث يرجعه مستشاري التوجيه والتربويون للأسباب الاجتماعية التي تحيط بالتلميذ، كأصدقاء السوء أو الإهمال الأسري وعدم المتابعة الكافية من الأولياء لأبنائهم، أو الدلال الزائد أو القسوة الزائدة أو الوضع الاقتصادي والمادي للأسرة، كما أن هناك أسباب تربوية منها كثرة المواد التعليمية والحجم الساعي اليومي المكثف، وقلة ممارسة النشاط بأنواعه من قبل التلاميذ. حيث كل هاته الأسباب تؤدي بالتلميذ الى سوء توافقه النفسي الشخصي والانفعالي، وبالتالي سوء توافقه الاجتماعي لمسايرة النظم والمعايير الاجتماعية.

أثبتت عديد الدراسات في المجال النفسي والرياضي على أن ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها فردية كانت أو جماعية، حرة أو تنافسية، تلعب دورا فعالا في تطوير قدرات الفرد البدنية والفكرية والنفسية. كما أن لها دورا وأهمية كبيرة في الوقاية من بعض الأمراض النفسية كالقلق والخوف والاكتئاب والانطواء على الذات وغيرها من الاضطرابات السلوكية التي تنتشر بشكل أكبر في فترة المراهقة.

وتهتم التربية البدنية والرياضية حسب المفهوم التربوي بإعداد التلميذ المراهق صحيا ونفسيا واجتماعيا وهذا من خلال أوجه النشاط الرياضي التعليمي، بغرض تحسين قدراته الحركية والبدنية والمعرفية والنفسية الوجدانية والاجتماعية. فمن خلال تلك الأوجه المتعددة من النشاط يمكن التخفيف من العديد من التوترات الصادرة عن مختلف المواقف، سواء في حياة المراهق اليومية بشكل عام، أو في الحياة الدراسية بشكل خاص.

انطلاقا مما سبق التطرق اليه حول عناصر موضوع الدراسة، حاولنا التطرق الى التأثير الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية على الجانب النفسي من خلال أوجه التوافق النفسي الشخصي، الانفعالي والاجتماعي لتلميذ المرحلة الثانوية المقبل على البكالوريا، فتم اختيار المرحلة الثانوية لتوافقها مع مرحلة المراهقة وكذلك لأن تلاميذ هاته المرحلة قد مارسوا الأنشطة الرياضية والبدنية طيلة الطورين التعليميين المتوسط والثانوي.

انطلاقا من هذا الطرح تتبلور مشكلة الدراسة الحالية، ويتبادر الى الذهن التساؤل التالي:

- هل يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 2- هل يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 3- هل يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

### 1-2- فرضيات الدراسة:

انطلاقاً من إشكالية الدراسة والتساؤلات الفرعية المنبثقة منها تم وضع مجموعة من الفرضيات سيتم إثبات صحتها أو نفيها وهي كالاتي:

#### الفرضية العامة:

يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### 1-2-1- الفرضيات الجزئية:

- 1- يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 2- يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 3- يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### 1-3- أهمية الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة مساهمة نظرية في معالجة إشكالية أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي العام بأبعاده الشخصية، الاجتماعية والانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وانعكاس ذلك على شخصية التلميذ وتصرفاته داخل بيئته التي يعيش فيها، مما يساهم في بناء شخص سوي ومرتزن نفسياً وعقلياً وإنتاج فرد صالح للمجتمع.

كما حاولنا إبراز أهمية الفئة العمرية لعينة الدراسة وإبراز التغيرات الكبيرة التي تطرأ على الجوانب النفسية للشخص ومدى تأثيرها الكبير على الفرد في بقية حياته.

### 1-4- أهداف الدراسة:

إن الأهداف العامة التي نريد الوصول إليها من هاته الدراسة تتمثل في النقاط التالية:

- 1- معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي على الجانب النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 2- معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي على الجانب الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 3- معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي على الجانب الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 4- معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي على الجانب الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### 1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

#### 1-5-1- النشاط:

**لغة:** النشاط ضد الكسل يكون ذلك في الانسان والدابة، نشط نشاطا عليه فهو نشيط، نشط الانسان نشاطا فهو نشيط طيب النفس للعمل. (كيوص نصيرة، 2020-2021، ص8)

اصطلاحاً:

يعرف النشاط على أنه الجهد العقلي أو البدني الذي يبذله المتعلم من أجل بلوغ هدف ما. (تواب حسام الدين، 2020-2021، ص5).

وهو كذلك كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة. (العوبي لخضر وزرابي عبد الرؤوف، 2020-2019، ص18)

#### اجرائيا:

هو ذلك المقدار الذي يبذله التلاميذ سواء كان من الجانب العقلي أو البدني وهذا من أجل اشباع حاجاتهم ودوافعهم الخاصة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

#### 1-5-2- النشاط البدني والرياضي:

#### اصطلاحا:

تناول العديد من الباحثين مجموعة من التعريفات الخاصة بالنشاط الرياضي المدرسي والتربية البدنية ومن هذه التعريفات تعريف (مامسر) والذي عرف الأنشطة الرياضية على أنها نظام تربوي قائم بذاته يهدف الى تنمية الفرد تنمية متكاملة بإكسابه اللياقة البدنية العامة، وصقل قواه العقلية والفكرية وتهذيب سلوكه العام وضبط مظاهره الانفعالية والنفسية وتعديل ميوله ونزعتة الطفولية وتوجيه دوافعه الأولية بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة وبالتالي النمو بالقيم والمعايير الأخلاقية الحميدة.

تعرف أيضا على أنها ما يمارسه الطالب في درس التربية البدنية من: (مهارات حركية، ألعاب ترويحية، قصص حركية)، وما يقدم له من برامج ثقافية مرتبطة بالمجال الرياضي، بصورة فردية أو جماعية، داخل أو خارج المدرسة تحت اشراف منظم لتحقيق هدف تربوي، كما وعرفت الأنشطة الرياضية على أنها الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية. (عبد العزيز بن حضير، 2019، ص58-59).

ويعتبر النشاط الرياضي ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته. (أبوهرجة وآخرون، 2002، ص37)

#### اجرائيا:

هو مختلف التمارين البدنية الفردية أو الجماعية التي يمارسها تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية بهدف تنمية مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية وهي ما ركزنا عليه في موضوع دراستنا بشكل أكبر. بسبب أن حصة التربية البدنية والرياضية متاحة للممارسة لكل التلاميذ عكس الدورات الرياضية بين الأقسام التي تكون مقتصرة على تلاميذ منتخبين لتمثيل القسم أو المؤسسة والتي لم نهملها في بحثنا وأخذت قسطا من الدراسة.

**1-5-3- التوافق النفسي:****اصطلاحاً:**

" هو حالة من التلاؤم بين الشخص وذاته وبين الشخص وبيئته المحيطة به، ويضمن قدرة الفرد على تعديل سلوكه واتجاهاته إذا واجه مشكلات معينة". (أحمد محمد حسن صالح، 2002، ص27).

يعرف التوافق النفسي بأنه: " عملية دينامية مستمرة، تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغير والتعديل، حتى يحدث نوازن بين الفرد وبيئته". (سليمانى، 2014، ص755)

ويعنى به التوفيق بين الدوافع المتصارعة بشكل مرضي يؤدي الى الاتزان، ولا يقصد من هذا الخلو من الصراعات النفسية، وانما التحكم فيها، والقدرة على حلها بشكل إيجابي، لا عن طريق الهروب منها أو التمويه عليها. (شاذلي، 2001).

وعرفه النجار (1997) أنه: "توافق الأنا مع الأنا الأعلى وتوافق الأنا مع الهو، ويتضمن التوافق أشكالاً متعددة من التوافق الدافعي، التوافق الوجداني، التوافق العقلي، التوافق الترويجي" (النجار، 1997، ص136)

**1-5-4- التوافق الاجتماعي:**

"هو قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، مثمرة وممتعة، تتسم بالقدرة على الحب والعطاء، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى القدرة على العمل الفعال، الذي يجعل الفرد شخصاً نافعا فب محيطه الاجتماعي". (الزيادي، 1969، كما ورد في الجماعي، 2009، ص78).

وهو شعور الفرد بالأمن الاجتماعي، والتي تعبر عن علاقات الفرد الاجتماعية، وتتضمن السعادة مع الآخرين، والاتزان الاجتماعي، والالتزام بالأخلاق، ومسايرة المعايير الاجتماعية، وقواعد الضبط الاجتماعي، والأساليب الثقافية، والتفاعل الاجتماعي السليم، والعلاقات الناجحة مع الآخرين، وتقبل تقديمهم وسهولة الاختلاط بهم، والمشاركة في النشاط الاجتماعي، مما قد يؤدي الى تحقيق التوافق الاجتماعي. (سالم، 1989، كما ورد في الجماعي، 2009، ص78-79).

**التوافق النفسي اجرائياً:**

هو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ المفحوص في اختبار التوافق النفسي ببعديه الشخصي والاجتماعي، والتي تعبر عن مدى رضا الفرد عن نفسه وعن الآخرين، ومدى سعيه في تنمية قدراته واشباع حاجاته في ضوء إمكاناته ومتطلبات البيئة المحيطة.

**1-5-5- المراهقة:****لغة:**

ترد كلمة مراهقة الى الفعل رهق: رهقا. وراهق مراهقة: وهو من الغشيان، أي ظهور علامات تكسو الوجه والجسد، وتغيرات نفسية وجسدية في النشأة عند اقتراب بلوغه. (عبد الله، 2008، ص5)

## اصطلاحاً:

"المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها وهي تعني التدرج نحو النضج الجنسي والانفعالي والعقلي". (راتب وخليفة، 2008، ص115)

" وهي مرحلة اقتراب النشأ من النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وهي اعلام بانتهاء الطفولة". (عبد الله، 2008، ص05)

المراهقة للجنسين، تدل على النمو المستطرد، ومقاربة الاحتلام والنضج، وتعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بسن الرشد، وهي فترة انتقالية، تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، وفيها يجتهد المراهق، وكذلك المراهقة، للانفلات من مسألة الاعتماد على الكبار، لبلوغ الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به سائر الراشدين. وهو طور يتيح للمراهقين والمراهقات أن يكونوا في طور فكري يسمح بإعادة النظر في ماضيهم، بقصد الابتعاد عنه واستشراف المستقبل الذي يسمح بتحقيق الذات الجسماني. (صلاح الدين شروخ، 2008، ص39-40).

## اجرائياً:

يقصد بالمراهقة في هذه الدراسة التلاميذ التي يتراوح أعمارهم بين 17 و19 سنة، من تلاميذ المتمدرسين في المرحلة الثانوية والمقبولين على شهادة البكالوريا.

## 1-6- الدراسات السابقة والمشباهة:

## 1-6-1 الدراسة الأولى:

دراسة "عيسات كمال" 2021-2022 أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذات السنة الرابعة من التعليم المتوسط دراسة ميدانية بمتوسطات المقاطعة الوسطى للجزائر العاصمة (دراسة مقارنة بمقاربة نفسية تربوية).

## الإشكالية:

هل لأنشطة البدنية الرياضية تأثير على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط؟

## التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي في درجة التوافق النفسي؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي في درجة التوافق الاجتماعي؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي في درجة التوافق العام؟

**أهداف الدراسة:**

- 1- إبراز أهمية وفعالية النشاطات البدنية والرياضية المبرمجة خلال حصص التربية البدنية والرياضية في بناء وتكوين علاقات حسنة وطيبة بين التلاميذ.
- 2- الكشف عن تأثير النشاطات البدنية والرياضية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط. وبالتالي التوافق بشكل عام في المجتمع ككل.
- 3- الكشف عن مختلف الأطراف المساهمة في تنمية الجانب النفسي الاجتماعي لدى التلميذات المراهقات.
- 4- إبراز فعالية الممارسة الرياضية في تنمية شخصية المراهقين بصفة عامة، والمراهقات بشكل خاص.

**المتغيرات:**

**المتغير المستقل:** النشاط البدني الرياضي التربوي.

**المتغير التابع:** التوافق النفسي الاجتماعي

**المنهج:** الوصفي

**العينة:** عينة عشوائية بسيطة بلغ حجمها 506 تلميذة، منها 349 تلميذة ممارسة للنشاط البدني والرياضي التربوي و 157 تلميذة غير ممارسة.

**أداة الدراسة:** اعتمد الباحث على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، والمعروف باختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة والثانوي لـ "محمود عطية هنا".

**الوسائل الإحصائية:** اعتمد الباحث على النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار "ت" لعينيتين متجانستين غير متساويتين.

**نتائج الدراسة:**

1- النشاطات البدنية الرياضية بأبعادها التربوية تساهم في تحقيق التوافق النفسي لدى تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط. حيث توصل الباحث الى أن التلميذات الممارسات يعتمدن على أنفسهن ولديهن قدرة أكثر في التوجيه الصحيح لسلوكهن بمفردهن، وأكثر تحملا لمسؤولياتهن، كما أنهن الأكثر شعورا بقيمتين وحرمتين حيث يشعرن بالتقدير والحب المتبادل مع الناس الآخرين، والقدرة على إقامة صداقات طيبة مع الغير في جو سليم يشعرن فيه بالانتماء مما يساعدهن على اجتناب مختلف الأمراض والانحرافات النفسية والأمراض العصابية فيهاته المرحلة الحساسة وهي فترة المراهقة.

2- النشاطات البدنية الرياضية بأبعادها التربوية تساعد في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط. حيث توصل الباحث الى أن الممارسات هن الأكثر إدراكا لما لهن من حقوق وما عليهن من واجبات ولديهن نظرة جماعية في الحكم على مختلف الأمور، ويملكن مهارات اجتماعية أفضل والأكثر تقدما للمساعدة، مسالمت غير عنيفات، عادلوات في تصرفاتهن ومعاملاتهن، كما أنهن الأقدر على إقامة علاقات طيبة مع أفراد المجتمع.

3- النشاطات البدنية الرياضية بأبعادها التربوية تساهم في تحقيق التوافق العام لدى تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط. حيث تتميز الممارسات بقدرة أكبر على التوافق بمختلف أشكاله من خلال الجمع بين الخصائص النفسية والاجتماعية.

#### الدراسة الثانية:

دراسة "بن علي عدة" 2020-2021 أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان النشاط الرياضي الترويحي وأثره على درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17 سنة). دراسة مقارنة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ببعض ثانويات ولاية تيارت.

**الإشكالية:** هل للنشاط الرياضي الترويحي دور في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

#### التساؤلات الجزئية:

- 1- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجة التوافق الشخصي بين مختلف الجنسين ذكور اناث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي؟
- 2- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجة التوافق الاجتماعي بين مختلف الجنسين ذكور اناث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي؟
- 3- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجة التوافق الصحي بين مختلف الجنسين ذكور اناث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي؟
- 4- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجة التوافق الأسري بين مختلف الجنسين ذكور اناث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي؟
- 5- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجة التوافق المدرسي بين مختلف الجنسين ذكور اناث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي؟
- 6- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على درجة التوافق النفسي العام بين مختلف الجنسين ذكور اناث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي؟
- 7- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي

#### المتغيرات:

**المتغير المستقل:** النشاط الرياضي الترويحي.

**المتغير التابع:** التوافق النفسي العام.

**المنهج:** الوصفي المقارن.

**العينة:** تم توزيعها على مجموعتين:

المجموعة الأولى: شملت 90 تلميذ و 70 تلميذة يمارسون النشاط الرياضي الترويحي.

المجموعة الثانية: شملت 56 تلميذ و 100 تلميذة لا يمارسون أي نشاط رياضي ترويحي.

أدوات الدراسة: المقابلة والاستبيان.

الوسائل الإحصائية: النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، T student لعينتين غير مرتبطتين وغير متساويتين.

نتائج الدراسة:

1- حسب عامل الممارسة: توصل الباحث الى

1-أ- للنشاط البدني الرياضي الترويحي أثر إيجابي في رفع درجة التوافق لصالح الممارسين في الأبعاد التالية:

\* بعد التوافق الشخصي مما يكسب التلميذ الشعور بالذات وتقبلها والقدرة على تحمل المسؤولية والالتزام الانفعالي والتحكم في النفس وانخفاض التوتر.

\* بعد التوافق الاجتماعي مما يتيح للتلميذ فرصا لنمو العلاقات الاجتماعية الطيبة كالصداقة والتعاون والتماسك مع أفراد الجماعة.

\* بعد التوافق الأسري مما يكسب الممارسين انضباط وامتثال للأوامر والطاعة والاحترام وتقبل الآخرين مما يؤهلهم للتعامل مع الوالدين والاخوة بروح عالية والقدرة على التفاهم وحل المشكلات الأسرية.

\* بعد التوافق الصحي وهذا راجع للدور الفعال الذي يلعبه النشاط في تنمية اللياقة البدنية العامة وتحسين مختلف وظائف أجهزة الجسم وتحسين الصحة العامة للممارسين بشكل عام.

1-ب- لا توجد فروق دالة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في بعد التوافق المدرسي أي لهم نفس الاهتمام المشترك في الدراسة والرغبة في النجاح.

2- حسب عامل الجنس:

2-أ- لا توجد فروق دالة احصائيا بين الاناث الممارسات والذكور الممارسين للنشاط البدني الرياضي في بعدي التوافق الأسري والتوافق الصحي، مما يعني أن النشاط الرياضي الترويحي له نفس الأثر على الجنسين في البعدين المذكورين.

2-ب- توجد فروق دالة احصائيا لصالح الاناث الممارسات للنشاط البدني والرياضي في الأبعاد التالية:

\* في بعد التوافق الشخصي حيث كان عند الاناث أكبر منه عند الذكور. ويرجع الباحث سبب ذلك الى أن الاناث يسبقن الذكور في عملية النضج كما أن انشغالات الاناث أقل منها عند الذكور.

\* في بعد التوافق الاجتماعي حيث كان لصالح الاناث بشكل أكبر منه عند الذكور. ويرجع الباحث السبب الى أن الفتاة الممارسة للنشاط يتيح لها فرصا أكثر لتكوين علاقات صداقة جديدة من خلال المشاركة في المهام الجماعية، وهذا يشعرها بحرية أكبر ويساعدها في التعبير عن انفعالاتها بطريقة سليمة.

\* في بعد التوافق المدرسي حيث كان لصالح الاناث أكبر منه عند الذكور. يفسره الباحث بأن النشاط الرياضي الترويحي يساعد البنت على التخفيف من الضغوط المفروضة عليها، ويشعرها بالحرية وبأنها مقبولة من زملائها مما يدفعها أكثر للاهتمام بالدراسة.

**الدراسة الثالثة:**

دراسة "بن ارجم أحمد" 2011-2012 أطروحة دكتوراه برنامج مقترح للنشاط الرياضي الترويحي للتقليل من اضطراب الاكتئاب وتنمية بعض القدرات الإبداعية لدى أطفال الروضة دراسة ميدانية بولاية المسيلة.

**هدف الدراسة:**

معرفة أثر النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الاكتئاب وتنمية لبعض القدرات الإبداعية لدى أطفال الروضة.

**الفرضية العامة للدراسة:** لبرنامج النشاط الرياضي الترويحي المقترح تأثير إيجابي في التقليل من اضطراب الاكتئاب وتنمية بعض القدرات الإبداعية لدى أطفال الروضة.

**منهج الدراسة:** اعتمد الباحث المنهج التجريبي

**عينة البحث:** تكونت من مجموعتين المجموعة التجريبية 10 أطفال والمجموعة الضابطة 10 أطفال.

**أداة الدراسة:** برنامج مقترح من طرف الباحث.

**الوسائل الإحصائية:** اعتمد الباحث الوسيلة الإحصائية T.student للمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

**نتائج الدراسة:**

للسياط الرياضي الترويحي أهمية كبيرة في حياة الطفل فله أثر إيجابي على الحياة الانفعالية له، فهو يتغلغل الى أعماق مستويات السلوك، ويؤدي بالطفل الى التخلص من مختلف العقبات التي تواجهه.

**الدراسة الرابعة:**

دراسة "غطاس مراد" 2020-2021 مذكرة ماستر بعنوان أثر النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط دراسة ميدانية أجريت في متوسطات بلدة عمر.

**الإشكالية:**

ما أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

**التساؤلات الفرعية:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية في المرحلة المتوسطة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية في المرحلة المتوسطة؟

**أهداف الدراسة:**

- معرفة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

- معرفة الفروق بين التلاميذ الذكور والاناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

**المنهج:** المنهج الوصفي.

**العينة:** اختار الباحث بطريقة عشوائية 96 تلميذا ممارسا وغير ممارس لحصة التربية البدنية أداة الدراسة: مقياس الرفاهية النفسية.

**الوسائل الإحصائية المستعملة:** المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ت ستودنت.  
**نتائج الدراسة:**

- ممارسة النشاط البدني والرياضي يؤثر على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة بشكل إيجابي اذ تبين وجود فروق دالة احصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لصالح التلاميذ الممارسين.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية، فسرها الباحث باكتسابها بشكل إيجابي لكلا الجنسين.

- تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة بشكل إيجابي فالممارسين لهم أعلى مستوى من غير الممارسين، والذكور والاناث لهم نفس المستوى بشكل إيجابي.

**الدراسة الخامسة:**

دراسة " لوبايزيد بشير " 2020 مذكرة ماستر بعنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية  
**أهداف الدراسة:**

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق النمو النفسي والنمو الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

**فرضيات الدراسة:**

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسطة.

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو النفسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسطة.

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة المتوسطة.

**نتائج الدراسة:**

- النشاط البدني الرياضي التربوي أساسي وهام خاصة في فترة المراهقة لتحقيق الصحة النفسية.

- النشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- النشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

-النشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة..  
الدراسة السادسة:

دراسة "العرباوي سحنون" 2020 بعنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط من مجلة الابداع الرياضي، المجلد رقم11، العدد رقم2 مكرر2/2020، ص81-105.

#### الإشكالية:

هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط؟  
التساؤلات الفرعية:

-هل النشاط البدني الرياضي التربوي يحقق تقدير تلميذ السنة الرابعة متوسط لذاته وقدراته العامة؟

- هل النشاط البدني الرياضي التربوي يحقق علاقة التلميذ السنة الرابعة متوسط بأقرانه؟

- هل النشاط البدني الرياضي التربوي يحقق الثقة بالنفس لتلميذ السنة الرابعة متوسط؟

#### أهداف الدراسة:

-ابرار أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على تقدير الذات، والقدرات العامة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط

- ابرار على مدى استقطاب النشاط البدني الرياضي التربوي في توطيد علاقة التلميذ بأقرانه.

- ابرار مدى اسهام النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الثقة بالنفس لتلاميذ السنة الرابعة متوسط.

#### المنهج: الوصفي

العينة: قام الباحث بأخذ عينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها 330 تلميذ من السنة الرابعة متوسط.

أدوات الدراسة: الاستبيان.

الوسائل الإحصائية: استعمل برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss وبرنامج Excel في تحليل البيانات وجمعها.

#### نتائج الدراسة:

-النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بشكل كبير في تنمية المهارة النفسية التي تعتبر أساسية في

شخصية التلميذ وهي الثقة بالنفس وذلك من خلال الألعاب التنافسية والتحديات بين الزملاء

-النشاط البدني الرياضي يجعل من تلميذ السنة الرابعة متوسط تلميذ اجتماعي نشيط بعيد عن الوحدة

والكسل وهذا راجع للألعاب الجماعية التي تقام في الحصة التعليمية.

-معظم التلاميذ يفضلون مادة التربية البدنية والرياضية عن سائر المواد الأخرى لشعورهم بالارتياح وذلك

راجع للأنشطة الترويحية والألعاب الترفيهية وتحفيز الأستاذ.

**الدراسة السابعة:**

دراسة " **طبلاوي فاتح ولعيدي جمال الدين** " 2019 بعنوان أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي 16-19 سنة، مجلة قضايا معرفية العدد 3 المجلد 1، 2019 ص 47-62.

**الإشكالية:**

هل يؤثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين؟

**التساؤلات الفرعية:**

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

**أهداف الدراسة:**

- معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين.
- معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على درجة التوافق النفسي للتلاميذ غير الممارسين.

**المنهج:** اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي.

**العينة:** عينة عشوائية قدرت ككل ب 300 تلميذ ممارس وغير ممارس للنشاط البدني الرياضي وزعت على مجموعتين. الأولى شملت 200 تلميذ يمارسون النشاط البدني والرياضي والثانية ب 100 تلميذ غير ممارسين.

**أدوات الدراسة:** مقياس التوافق النفسي للمرحلة الثانوية.

الوسائل الإحصائية: اعتمد الباحث على برنامج spss v22 لدراسة النتائج المتحصل عليها احصائياً.

**نتائج الدراسة:**

-توجد فروق دالة احصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد الاعتماد على النفس وهي لصالح الممارسين.

-توجد فروق دالة احصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية على النفس وهي لصالح الممارسين.

-توجد فروق دالة احصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد الشعور بالحرية وهي لصالح الممارسين.

-توجد فروق دالة احصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد الشعور بالانتماء وهي لصالح الممارسين.

-توجد فروق دالة احصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد التحرر من الميل للانفراد وهي لصالح الممارسين.

-توجد فروق دالة احصائيا بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في بعد الخلو من الأعراض العصبية وهي لصالح الممارسين.

-توجد فروق دالة احصائيا بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في مجموع التوافق النفسي وهي لصالح الممارسين.

#### الدراسة الثامنة:

دراسة "بومعرف نسيمه" 2014 بعنوان تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، من مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، المجلد 2، العدد 8، ص 125-140.

#### الإشكالية:

ما مدى تأثير النشاط البدني والرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق؟  
أهداف الدراسة:

التعرف على مدى تأثير النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ.  
المنهج: الوصفي

العينة: 30 تلميذ ممارسين للنشاط البدني الرياضي

أداة الدراسة: مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لـ "زينب شقير" بأربعة أبعاد هي: التوافق الشخصي، التوافق الصحي، التوافق الاجتماعي، التوافق الدراسي.

#### نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي مع التوافق العام للتلاميذ بأبعاده الأربعة.  
- ممارسة النشاط البدني الرياضي تعد بمثابة العلاج للعديد من المشاكل التي يعاني منها التلاميذ كالجمل، الانطواء والعزلة...، كذلك تفريغ الطاقة الزائدة التي تؤدي الى كثرة الحركة وغير ذلك من المشكلات.

#### أهم التوصيات المقترحة:

-الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية وتوفير كافة الشروط الضرورية من أجل القيام بأداء دورها بالشكل المطلوب.

-إعادة النظر في الحجم الساعي الأسبوعي لحصة التربية البدنية والرياضية، بجعلها مرتين في الأسبوع نظرا لتأثيرها على سلوك الطلبة لأن حصة واحدة في الأسبوع لا تكفي.

#### الدراسة التاسعة:

دراسة "سمسوم علي" 2011 بعنوان تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية (18-15 سنة). من المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 20،

العدد 1، ص 203-226.

## الإشكالية:

هل للنشاطات الرياضية والتربوية دور فعال في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقين؟

## التساؤلات الجزئية:

1- هل لممارسة النشاط الرياضي التربوي دور في تحقيق توافق نفسي متوازن للمراهق؟

2- هل لممارسة النشاط الرياضي التربوي دور في تحقيق توافق نفسي اجتماعي متوازن للمراهق؟

## أهداف الدراسة:

1- إبراز مدى أهمية النشاطات التربوية في تنمية المراهق من الناحية الجسمية وخاصة النفسية وحتى في ادماجه الاجتماعي.

2- تحديد الدور الذي تلعبه النشاطات التربوية، خاصة إذا كانت تحت مؤثر كفاء وتأثيره على التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق.

3- الإشارة الى إدارة المؤسسات التربوية على التنمية الشاملة لكل تلميذ في جميع المجالات وهذا باعتمادها على النشاطات التربوية كأسلوب من أساليب التنمية الشاملة.

4- إيضاح العلاقة التي تربط الممارسة الحقيقية للنشاطات الرياضية التربوية ببناء شخصية سوية للمراهق.

## المتغيرات:

**المتغير المستقل:** النشاطات البدنية الرياضية التربوية.

**المتغير التابع:** التوافق النفسي والاجتماعي

**المنهج:** اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

**العينة:** 20 أستاذ، 40 تلميذ ممارس للأنشطة الدنية والرياضية، 40 تلميذ غير ممارس.

**أداة الدراسة:** اعتمد الباحث مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي وضعه كل من كلارك **klark** وتيجر

**Tiger** وارنست **Ernest** وثورب **Thorp** ولويس **Louis** وقد أعد وترجم من طرف عطية محمود هنا

ليناسب البيئة المصرية.

**الوسائل الإحصائية:** استعمل الباحث المعالج الإحصائي IBM SPSS V22 بالفرنسية حيث تم الاعتماد

على العمليات الإحصائية التالية:

معامل الارتباط بيرسون، معامل الفا كرونباخ، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، اختبار T لدلالة الفروق.

## نتائج الدراسة:

ممارسة الأنشطة الرياضية لها أهمية كبيرة في تشكيل صورة جسدية ملائمة لدى المراهق مما يساعده على

تشكيل مفهوما سليما عن ذاته.

## أهم التوصيات المقترحة:

- 1- إعطاء أهمية بالغة لممارسة الأنشطة الرياضية التربوية باعتبارها مهمة جدا في تنمية مختلف جوانب شخصية التلميذ.
- 2- يجب الاهتمام بتكوين الأساتذة وهذا فيما يخص علم النفس التربوي.
- 3-حث الأساتذة على فسح المجال للتلاميذ للتعبير بحرية وابداء الرأي والأخذ بأفكارهم وتحقيق المساواة في التعامل معهم والعدل بينهم ومساعدتهم على حل مشاكلهم وتوفير جو تعليمي تفاعلي مناسب يزيد من قدرة التلميذ على التركيز داخل القسم كما يشعره بالانتماء والرضا.
- 4-ينبغي على الأستاذ كذلك أن يعتبر التلميذ وحدة بيولوجية نفسية اجتماعية له حاجاته الخاصة وميولاته ودوافعه واتجاهاته ورغباته ينبغي اشباعها وتحقيقها له.

**1-7-7- التعليل على الدراسات السابقة ومميزات الدراسة الحالية:**

بعد اطلاعنا على الدراسات السابقة تبين لنا وجود أوجه تشابه وأوجه اختلاف نحاول حصرها كما يلي:

**1-7-7-1- من حيث الزمن:**

معظم الدراسات التي تم الاطلاع عليها والاستعانة بها في موضوع البحث كانت دراسات حديثة ماعدا ثلاث دراسات هي دراسة "بومعروف نسيمه" 2014 ودراسة "سمسوم علي" 2012-2013 ودراسة "بن ارجم احمد" 2011-2012، كانت دراسات قديمة لكن لأنها تدرس نفس الموضوع من معظم جوانبه تم الاعتماد عليها.

**1-7-7-2- من حيث المتغيرات:**

كل الدراسات التي تم الاطلاع عليها كانت متشابهة في المتغيرين المستقل والتابع فكلها كان متغيرها المستقل هو النشاط البدني الرياضي في المؤسسات التربوية، ومتغيرها التابع هو الجانب النفسي للتلاميذ منها من تناول التوافق النفسي العام أو أحد أبعاده، كدراسات "عيسات كمال" 2021-2022، "بن علي عدة" 2020-2021، "طبلوي فاتح ولعيدي جمال الدين" 2019، "بومعروف نسيمه" 2014، و"سمسوم علي" 2012-2013.

أو الصحة النفسية كدراسات "العرباوي سحنون" 2020، "غطاس مراد" 2021-2022، و "لوبايزيد بشير" 2020.

أو مشاكل نفسية كالإكتئاب وتنمية بعض القدرات الإبداعية كدراسة "بن ارجم أحمد" 2011-2012. وهو ما وافق دراستنا حيث كان النشاط البدني الرياضي كمتغير مستقل والتوافق النفسي العام كمتغير تابع.

**1-7-7-3- من حيث المنهج:**

كل الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي لمناسبته لدراسة الظواهر الاجتماعية ومواضيع البحث فمنهم من اعتمد الوصفي المقارن ومنهم من اعتمد الوصفي بطريقة مسحية، ماعدا دراسة "بن ارجم أحمد" اعتمدت المنهج التجريبي حيث اقترح فيها الباحث برنامج تدريبي من الأنشطة الرياضية الترويحية للتقليل من الإكتئاب وتنمية المهارات الإبداعية.

ففي دراستنا اعتمدنا المنهج الوصفي كذلك.

**1-7-7-4- من حيث العينة:**

معظم الباحثين اعتمدوا العينة العشوائية في دراساتهم ماعدا دراسة "سمسوم علي" 2012-2013 كانت عينة مسحية، في حين دراسة "بن ارجم أحمد" كانت فيها مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بسبب المنهج التجريبي المعتمد في الدراسة.

أما في دراستنا فلم نختلف عن باقي الدراسات فقد اعتمدنا على العينة العشوائية حيث بعد ملاحظتنا لمجتمع البحث رأينا انها أنسب عينة تساعدنا في موضوع بحثنا ويمكننا من خلالها الوصول الى نتائج أكثر موضوعية.

**1-7-5- من حيث أداة الدراسة:**

استعملت في هذه الدراسات أدوات مختلفة للبحث في هذه المواضيع ودراسة متغيراتها، بين ما هو استبيان، مقابلة، مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لعطية محمد هنا، مقياس التوافق النفسي لزينب شقير، مقياس الرفاهية النفسية أو برنامج مقترح من الباحث. أما في بحثنا اعتمدنا الاستبيان كأداة.

**1-7-6- من حيث الوسائل الإحصائية:**

اعتمدت أغلب الدراسات برنامج SPSS في دراسة نتائجهم فمعظمهم اعتمد اختبار T لدلالة الفروق، الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي.

حيث في دراستنا تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS V:22) لتسهيل الحساب و الحصول على نتائج دقيقة إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم. (أسامة أمين ربيع، 2007، ص200).

**1-7-7- من حيث نتائج الدراسات:**

جاءت نتائج الدراسات السابقة والمشابهة مؤكدة للدور الذي تلعبه النشاطات البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي سواء عن طريق المقارنة بين الممارسين وغير الممارسين كدراسة "عيسات كمال"، "طبلاوي فاتح ولعيدي جمال الدين" و دراسة "سمسوم علي"، أو بين الجنسين ذكور وإناث كدراسة "بن علي عدة"، أو كما تطرقت بعض الدراسات لمختلف أبعاد التوافق النفسي منها الشخصية، الصحية، الدراسية، والاجتماعية كدراسة "بومعراف"، في حين ركزت دراسات أخرى على الجوانب الشخصية والاجتماعية فقط كدراسة "العرباوي سحنون"، أما دراسة "بن ارجم أحمد" فكانت نتائجها متعلقة باضطراب الاكتئاب حيث بين دور النشاطات الرياضية الترويحية في التقليل منه وفي زيادة القدرات الإبداعية لدى أطفال الروضة. تتميز دراستنا عن الدراسات السابقة في محاولتها التطرق الى موضوع التوافق النفسي العام للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حيث تم استثناء غير الممارسين لمعرفة الأثر التي تحققه الممارسة على الأبعاد الشخصية، الاجتماعية والانفعالية للتلاميذ المقبلين على البكالوريا، وهي مرحلة مهمة في هذا الطور التعليمي كون التلاميذ قد مارسوا حصة التربية البدنية والرياضية لمدة ثلاث سنوات وفي مرحلة المراهقة التي تتميز بالتغيرات الفيزيولوجية والنفسية الكبيرة التي تطرأ على هذه الفئة العمرية مما يجعلها مجالا خصبا للدراسة من الجانب النفسي.

الجزء الثاني (النظرية)

الفصل 2

النسبة المئوية (النظرية) والنسبة المئوية (النظرية)

تمهيد:

تعتبر ممارسة النشاط البدني تحديا حقيقيا بالنسبة للأشخاص وخصوصا المراهقين؛ لأن النشاط البدني يساهم في منع التأثيرات السلبية الناتجة عن القلق والتوتر؛ وهي تقوم بتزويده بالمهارات والقيم الإنسانية وتجعله مسؤولاً؛ فهي تجعل المراهق يرى نفسه بصورة إيجابية.

## 2-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

❖ **التعريف اللغوي:**

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة. (أحمد زكي بدوي. 1997. ص80)

❖ **التعريف الاصطلاحي**

➤ إن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي، لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية، ومتغلغل في كل المظاهر والأنشطة الاجتماعية.

➤ ويرى تشارلي بيوتشر أن النشاط البدني الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام .

➤ يعتبر النشاط البدني الرياضي ميدان هام من ميادين التربية عموماً، والتربية البدنية خصوصاً، ويعد عنصراً قوياً في إعداد الفرد الصالح، وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية، لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع. (د.زمالي حسان . 2022، ص 13)

هو النشاط البدني المنظم والموجه الذي تحكمه قواعد وأسس منظمات تهدف إلى إعداد الفرد اعداداً متكاملًا بدنياً واجتماعياً وعقلياً ونفسياً كما يعتبر النشاط المفعم باللعب التنافسي الداخلي والخارجي المرود ليعمل أفراداً أو فرقاً تتشارك في المسابقات الرياضية. (د.عززي براهم، 2022 ، ص 88)

➤ عرفه قاسم حسن حسين، بأنه ميدان، من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع.

(د رواب عمار د.غربي صباح، 2012، ص3)

➤ دأب بعض الباحثين والمؤلفين على استخدام تعبير النشاط البدني، وكانوا يقصدون به المجال الكلي الإجمالي لحركة الإنسان بشكل عام، وقليل منهم كان يقصد به عملية التدريب والتنشيط في مقابل

الكسل والوهن والخمول .وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعيا، لأن النشاط البدني جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان، فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها، بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مرور بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات كالترويح وأوقات الفراغ أو التقاليد والمظاهر الاحتفالية. ولقد استخدم بعض العلماء تعبير «النشاط البدني» على اعتبار أنه المظلة أو المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان، ويبرز الرسون larsoo من بين هؤلاء العلماء، ولقد اعتبر الرسون النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى. وغالى في ذلك إلى درجة أنه لم يرد ذكر للتربية البدنية على الإطلاق في مؤلفاته، وإنما ذكر أن هناك معطيات تربوية من خلال الأنشطة البدنية.

(د.ميمون عيسى.2020.ص)

## 2-2- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي:

تعتبر التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث كأحد المتطلبات العصرية بالنسبة لكل شرائح المجتمع ولها مكانة وموقع معتبر في قيم واهتمامات الشباب خاصة. ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعوقين إلى الطبيب الإنجليزي لوديج جوتمان GEUTTMAN LEDWIG (وهو طبيب في مستشفى استول مانديفل (بانجلترا) وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا , وقد نادى هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في الأطراف السفلية ( PARAPLIGIQUE ) واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية وقد نظم أول دورة في مدينة استول مانديفل شارك فيها 18 معوق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئ أثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم السفلية ولقد أدخل الدكتور لوديج جوتمان هذه الرياضة ببعض الكلمات التي كتبها في أول رسالة وعلقها في القاعة الرئيسية في ملعب استول مانديفل في إنجلترا والتي لازالت لحد الآن وجاء فيها " إن هدف ألعاب استول مانديفل هو تنظيم المعوقين من رجال ونساء في جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية وان سيادة الروح الرياضية العالمية سوف تزجي الأمل والعطاء والإلهام للمعوقين ولم يكن هناك أجل خدمة وأعظم عون يمكن تقديمه للمعاقين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق التقاهم والصدقة بين الأمم" .

وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز و المستشفى ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنف المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية والبيداغوجية

في مدارس خاصة وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعاً ما بالنسبة للإعاقات الحركية وهذه العشرية عرفت تنظيم أولي لألعاب خاصة في 1968 في شيكاغو (الولايات المتحدة الأمريكية) ما بين 19 و 20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات أخرى لسنة 1970... 75-72-الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطوراً كبيراً في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم. وقيمته الاتصالية ودوره الوسيط في تخصيص وإملاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية أو انفعالية وكان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والإشهارات التي تظهر الأجسام الأنثوية العضلية وكل الأفكار المتعلقة بالرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دوراً كبيراً في النمو البدني النفسي والاجتماعي لأفراد الممارسين له. (محنت محمد. 2014. ص 268)

### 2-3- خصائص النشاط البدني الرياضي:

#### \*الخصائص الرئيسية للنشاط البدني هي:

الكثافة " intensité ". المدة "durée" التواتر " fréquence ". السياق " contexte ". الذي يمارس فيها الكثافة.

الكثافة هي من حيث القيمة المطلقة أو النسبية. الجهد المطلوب لتنفيذ نشاط بدني معين. تقاس بالتكلفة الطاقية (كيلو كالوري /دقيقة).

يمكن تحديد ثلاث حالات رئيسية للنشاط البدني حسب السياق: النشاط البدني اثناء الانشطة المهنية، النشاط البدني كجزء من المهام المنزلية واليومية (على سبيل المثال النقل) والمميز بين مفهوم النشاط البدني اثناء الانشطة الترفيهية (بما في ذلك الرياضة).

في علم وظائف حيوية من المعتاد ان نميز بين آثار تمرين "ظرفي" من تلك التي تحدثها الممارسة المنتظمة للنشاط البدني.

كما يمكن التمييز بين مفهوم النشاط البدني واللياقة البدنية. هاته التعريفات لهاته المفاهيم:

- **التدريب البدني (entrainement physique):** النشاط البدني المخطط والمنظم والذي يهدف الى تحسين أو المحافظة على القدرة الجسدية الفردية.
- **اللياقة البدنية (condition physique):** التدريب البدني والنفسي في حده الأدنى الضروري لتلبية متطلبات نشاط بدني معين.
- **القدرة البدنية (aptitude physique):** المؤهلات العامة (القلبية، التنفسية، مؤهلات الجهاز العضلي الهيكلي و النفسية) للفرد لأداء نشاط بدني معين. (الدكتور ابراهيم زعدود، 2015، ص 15)

## 2-4- أنواع النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية الرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك نشاطا يمارسه الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة، رمي القرص ...

أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثله كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة، فرق التتابع في الجري والسباحة... (محمد عادل خطاب وكمال الدين زكي، 1965، ص75) هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية لكن يمكن تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها، فهناك أنشطة تحتاج لكرات أو أدوات خاصة، وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

### \* ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ كقاعة الألعاب الداخلية أو إحدى الفرق، أغلبها تكون كألعاب للراحة بعد الجهد المبذول.

### \* ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

### \* ألعاب المنافسة:

تحتاج المنافسة إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً. (محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، 1965، ص70).

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكتملة لبرامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها، ويقسم بدوره إلى نشاطات الفرق المدرسية والنشاطات الخلوية (المعسكرات والرحلات).

### 1- نشاطات الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس، سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وهؤلاء التلاميذ يعتبرون نواة الأندية والأحياء ومن هنا كان من الواجب الاهتمام البالغ بهذه الفرق ومساعدتها.

### 2- النشاطات الخلوية: (المعسكرات والرحلات)

وهي أحد أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية، وبهذه الرحلات والمعسكرات تقام العديد من النشاطات ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى مثل الاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية. فالنشاط الذي يمارسه التلاميذ أثناء إقامة هذه الرحلات يهدف إلى إدماجهم أكثر فأكثر حتى تنتج عنها علاقات صداقة وأخوة وتنمي بدورها الجوانب العقلية، النفسية، والاجتماعية وتكسب التلاميذ

مهارات وخبرات جديدة عن طريق اللعب، فهي بدورها تروح عن النفس وتثير العقل وتشط الجسم وتجعل من التلاميذ حيويين. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئي، 1992، ط2).

## 2-5- فوائد النشاط البدني الرياضي:

- تحسين اللياقة العضلية ولياقة القلب والجهاز التنفسي
  - تحسين الصحة العقلية والمزاج
  - تحسين صحة العظام والصحة الوظيفية
  - مهم لتوازن الجسم والحفاظ على وزن صحي
  - يساعد في الإقلاع عن التدخين
  - الحد من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية وداء السكري ومختلف أنواع السرطانات بما في ذلك سرطان الثدي وسرطان القولون والاكتئاب
  - الحد من مخاطر السقوط والاصابة بكسور الورك وال فقرات
  - نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسية للتعرض للوفاة في العالم
- (ياسر المحفوظ العنزي، ب س، ص 5)

## 2-6- أهداف النشاط البدني الرياضي:

يسعى النشاط البدني الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم من خلال ما يلي:

- تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.
- اكساب التلاميذ المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم .
- نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسه الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.
- رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب بإعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات لتنمية للجسم والمحافظة على القوام السليم .
- اتاحه فرص المتعة والبهجة وتخفيف الضغوطات بفتح أجواء التعبير عن النفس والمكونات الداخلية للطفل.
- التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات .
- اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي للتحكم في النفس والتوتر وخفض التغييرات العدوانية .

- تنمية الجوانب الاجتماعية في الشخصية بمساعدة الفرد على التطبيع والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعايره الاجتماعية والأخلاقية واكسابه روح التعاون والروح الرياضية لتقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق الفردية. (بومعراف نسيمه. 2014. ص 132)

### أهمية النشاط البدني الرياضي:

يشير سامي غنيم 1992 إلى أن النشاط البدني الرياضي يلعب دوراً هاماً في أن يصبح الفرد متزناً انفعالياً ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة كما أن النشاط الرياضي يعمل على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني وأن يصبح حاجة أساسية وضرورة من ضروريات العصر؛ فالنشاط الرياضي يؤدي لتوافق الفرد في مجالات مشابهة من مجالات الحياة ويحقق علاقات اجتماعية؛ يؤدي لمرونة في السلوك وتتوافر لديه ديناميكية وتغيرات مفاجئة وأفعال مختلفة دائمة التغير فتمرن الممارسة على السلوك المتوافق معها بتحديد الاختلاف والاستجابات المطلوبة وردود الأفعال المناسبة السريعة والمختلفة مما يؤدي بالفرد إلى التوافق النفسي العام.

كما أن ممارسة النشاط البدني له أهمية خاصة من الناحية الانفعالية فإن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني فيمكن للمرء ان يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه ويتعد عن القلق ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة. (تواغزيت سهيلة، 2015، ص 104)

### 2-8-أسس وصفة النشاط البدني الرياضي:

عند القيام بوصف النشاط البدني لشخص ما، لا بد من معرفة عمره، وحالته الصحية، ومستوى لياقته البدنية، وما هو الهدف من وراء ممارسة النشاط البدني (مثلاً: للأداء البدني، أو لتنمية اللياقة القلبية التنفسية، أو للتخلص من الوزن الزائد، أو لمكافحة السكري، أو لخفض ضغط الدم، أو لزيادة كثافة العظام)، وهكذا ومن ثم البدء بإتباع الأسس التي تركز عليها وصفة النشاط البدني. والتي من أهمها ما يلي :

- **نوع النشاط البدني:** هل هذا النشاط هو نشاطاً هوائياً من أجل تنمية كفاءة القلب والرئتين؟ أم نشاطاً لتقوية العضلات؟ أم تمارينات إطالة بغرض تحسين المرونة؟
- **شدة النشاط البدني:** وهي الشدة التي ينبغي ممارسة النشاط البدني عندها، وهناك عدة طرق يمكن من خلالها حساب الشدة، سيتم التطرق لها لاحقاً.
- **مدة النشاط البدني:** وهي المدة الزمنية التي ينبغي قضاؤها أثناء ممارسة النشاط البدني يومياً (أو في كل مرة)، وهي تختلف تبعاً لنوع النشاط البدني، سواء كان ذلك النشاط هوائياً أم نشاطاً لتقوية العضلات أو لإطالتها.
- **تكرار النشاط البدني:** أي عدد مرات ممارسة النشاط البدني في الأسبوع.
- **قاعدة التدرج في الشدة والمدة وفي التكرار:** وهي قاعدة مهمة جداً، لأن إتباعها ليس فقط يجنب الشخص الإصابة بل وهي قاعدة مهمة من قواعد التكيف الفسيولوجي الذي ينبغي أن يحدث من جراء ممارسة النشاط البدني بانتظام. (د.هزاع بن محمد الهزاع. ص 13)

## 2-9- أثر النشاط البدني الرياضي في حياة المراهق:

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة، يرتبط عمل كل جزء فيه يعمل الأجزاء الأخرى وأكثر أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته.

هناك اسس اخرى تؤثر في جسم المراهق ، منها التغذية والراحة .ولكن لو بحثنا لوجدنا أن الحركة هي أهمها، بعد التطور التكنولوجي الكبير الذي وصل اليه الانسان خاصة في مجال الآلية تسبب هذا الأخير في نقص كبير في النشاط والحركة، المراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته قليلة لأسباب متعلقة بما سبق ذكره، بالتالي محدودة حتى كادت أن تنعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترقية المختلفة ، ولا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع و الأرق، ومن الأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية، وليس مصادفة ان تنتشر بينهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب ،والسبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات.

فمعظم المراهقين قليلو الحركة، وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فان حركاتهم تكون في أضيق الحدود، وعلى مدى جد قصير، مما ينتج وبالتالي حدوث الضرر على أجسادهم. وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي، عند المراهق، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض والملل التي غالبا ما تصيب جسده.

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة، يتعلم فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة التي ينزل فيها الفرد زملائه، يتعلم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس، وتصحيح الخطأ الذي يقع فيه، فتزداد مداركه وتقوى شخصيته وتتبلور. لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا، وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة التغذية، والملعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن والمبادئ القومية.

أن نبين له نقاط الخطأ في أعباه حتى يتركها ويصوبها، والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب فني أخصائي.

يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاقتصاد على حركة اللعبة في تربية جسم المراهق غير كاف، إذ لابد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأهل والمنزل

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على أنه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية فله دور آخر وهو وسيلة لملا وقت الفراغ، وسيلة ناجحة كذلك لتفادي كثير من الأخطاء في سن المراهقة، وكثيرا ما يكتسب المراهق عن طريقها مهارات جديدة ناجحة في الحياة، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم بالصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي وعلاج العيوب الخلقية الجسمانية

الناجمة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية. (الدكتور حميد دشري، 2012، ص 223-224).

### خلاصة

في هذا الفصل تم التطرق الى المفهوم العام للنشاط البدني والرياضي، ثم خصائصه وأنواعه والفوائد التي يستفيد منها الفرد بالممارسة، كما تناولنا أهدافه وأهميته، والأسس التي نرتكز عليها في إعطاء وصفة للنشاط البدني الرياضي وفي الأخير تم التعرض للأثر الذي يتركه هذا النشاط في حياة المراهق.

# الفصل 3 حماة الصلوات

التوبة (الصلوات) والنفاق  
حماة الصلوات

### تمهيد:

إن الكائن وبيئته في علاقة يجب أن تبقى على درجة كافية من الاستقرار ولكن الكائن والبيئة متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير مناسباً للبقاء على استقرار العلاقة بينهما وهذا التغيير المناسب هو التكيف أو الملائمة، والعلاقة بينهما هي التوافق وكثيراً ما يستخدم اللفظان تكيف وتوافق كما لو كان مترادفين. ولكن الكلمة الأولى تشير إلى الخطوات المؤدية إلى التوافق والثانية إلى حالة التوافق التي يبلغها الكائن والأصل في التوافق هو تعديل الكائن بحيث يتلاءم مع الظروف أو يلجأ إلى إحداث تعديل في البيئة أو يعدل الكائن بعضاً منه وبعضاً من البيئة لإعادة التوافق والتوازن. (سمير أحمد كامل، 1999، ص 26)

### 3-1- مفهوم التوافق:

إن التوافق من أكثر المفاهيم شيوعاً في علم النفس ذلك أنه تقييم سلوك الإنسان وعلم النفس إنما هو علم سلوك الإنسان وتوافقهما، لذلك كانت دراسة علم النفس لا تنصب على السلوك ذاته أو على التوافق نفسه بل تدور حول كيفية الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يتم بواسطتها التوافق أو عدم التوافق. (سهير كامل أحمد، 1999، ص 7)

وقد حاولنا في هذه الدراسة جمع عدد من التعاريف حاولنا من خلاله جمع عدد من شروحات لمفهوم التوافق سوف نردها فيما يلي:

-التعريف الوارد في «dictionary of liehavioral science» وهو حسب wolman عبارة عن علاقة متناغمة مع البيئة تنطوي على القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتجيب على معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية جميعاً التي يعانها الفرد وتشمل التغيرات والتعديلات السلوكية التي تكون ضرورية لإشباع الحاجات والإجابة على المتطلبات بحث يستطيع الفرد إقامة علاقة متناغمة مع البيئة. ( Wolman B, 1973 p27, 1999)

-أما ما ورد في Encyclopedia of psychology فتبين من خلاله أن التوافق حالة تتكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماماً، أي تناغم بين الفرد والهدف أو البيئة الاجتماعية. (Eysenk H 1970)

فالتوافق بأخذ صورة التغير في البيئة في الكائن العضوي وذلك عن طريق اكتساب استجابات ملائمة للموقف.

-ويعرف Eysenck التوافق بأنه: " حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماماً، تناغم بين الفرد والهدف أو البيئة الاجتماعية، وبمعنى آخر هو إشباع حاجات الفرد بغير اضطراب في العلاقة مع البيئة الأسرية؛ المدرسية؛ والاجتماعية. كما يعرف التوافق الاجتماعي بالعملية التي بها يصل الفرد أو الجماعة إلى حالة الاتزان الاجتماعي، بمعنى عدم المعاناة من الصراعات".

- ويعرف كذلك على أنه: تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية وفي مشكلات حياته مع الآخرين التي ترجع لعلاقته مع أسرته، مجتمعه، معايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية. (كمال الدسوقي، 1973، ص 385)

حيث يقول كمال الدسوقي: " يهدف التوافق إلى الرضا عن النفس، وراحة البال والطمأنينة، ذلك نتيجة الشعور بالقدرة على التكيف بالبيئة والتفاعل مع الآخرين". (كمال الدسوقي، 1973، ص 15)

الإنسان يمكن أن يتلاءم مع ذاته ومع الآخرين، والتوافق هو القدرة على الانسجام بين هذين الجانبين وعلى هذا يكون التوافق هو:

" حالتي التلاؤم والانسجام بين الفرد ونفسه، بينه وبين بيئته، يتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكياته وعاداته، ذلك عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أخلاقية أو صراعاً نفسياً ". (أحمد عزة راجح. 1983. ص 87)

### 3-2- مفهوم التكيف:

يستعمله خاصة العالم البيولوجي الذي يحاول أن يعرف طريقة تكيف الكائن الحي مع البيئة المادية والنفسية وتأثير العمليات الفيزيولوجية داخله، وكيف يؤثر ذلك في انفعالاته. (عباس محمود عوض. 1996. ص 19)

فالتكيف مفهوم أو مصطلح مستمد من حقل البيولوجيا ويعني بصفة عامة، قدرة الكائن الحي على التلاؤم والتأقلم مع البيئة، يتجلى هذا التأقلم في التغيرات التي تحصل في عضوية الكائن الحي بتأثير معطيات البيئة، مما يجعله أكثر قدرة على الاستمرار في البقاء. (كمال الدسوقي، 1973، ص 28)

### 3-3- الفرق بينهما: "التوافق والتكيف".

التوافق يعني في دلالاته السيكولوجية العامة إشباع الفرد لحاجاته ورغباته الفردية والتكيف مع محيطه الاجتماعي بكافة متغيراتها مع ما يفترضه ذلك من توازن الإشباع الفردي والتكيف الاجتماعي. (مدحت عبد الحميد. 1998. ص 82)

ويستعمل الباحثون مفهومي التوافق والتكيف أحيانا كثيرة بنفس الدلالة. وإن كان هناك تمايز بين دلالاتي التكيف والتوافق، فإن ذلك لا يفيد وجود تعارض بينهما، (صلاح مرحاب. د.س. ص 27)

" إن التوافق ثمرة التكيف " فهما متكاملان ومتداخلان. (كمال الدسوقي. ص 33)

وهكذا درس العلماء طبيعة هذا المفهوم من كل الجوانب حيث تعددت الاتجاهات كما ظهرت عدة جوانب أو مظاهر من بينها، التوافق الذاتي، الاجتماعي، الدراسي، المهني، الزواجي، والذي يهمننا بالأكثر هو التوافق الشخصي (النفسي) والتوافق الاجتماعي.

### 3-4- أنواع التوافق:

#### 3-4-1 التوافق البيولوجي:

التوافق البيولوجي هو المحافظة على مستوى الاتزان الداخلي للجسم لدى الفرد من خلال تعلم مجموعة من الطرق والأساليب التي تعمل على تخفيض من حدة القلق واضطراب الجسم كلما زاد ذلك عن الحد المعلوم.

ويقوم الفرد من أجل تحقيق الاتزان الداخلي للسيطرة على نوازعه من أجل الحصول على الثواب أو تجنب العقاب أو تحاشي الشعور بالألم، فالإنسان الجائع على سبيل المثال يؤثر فيه دافع إلى إشباع حاجاته إلى الطعام مما يجعله يشعر بالقلق وعدم الاتزان، ويؤدي ذلك إلى القيام بعملية البحث عن الطعام لإرضاء حاجاته.

وتخفيف حدة القلق وإعادة الاتزان إلى الجسم وهو ما يمثل الجائزة أو الثواب، وبنفس الطريقة يمكن القول بأن الخوف يؤدي إلى فقدان الاتزان بسبب ترقب العقاب وآلامه، مما يدفع الفرد إلى البحث عن أساليب متنوعة لتفادي العقاب وإعادة الاتزان إلى الجسم. (دكتور رمضان محمد القذافي. 1989. ص 111) وفي هذا الصدد يقول شوبين ولورنس: "إن الكائنات الحية تميل إلى التغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئتها." (دكتور عباس محمود عوض، 1988، ص 22)

### 3-4-2- التوافق النفسي الشخصي الانفعالي :

هناك عدة تعريفات للتوافق الشخصي لدى مجموعة من الباحثين :  
كمال الدسوقي 1974:

"التوافق الشخصي يستهدف الرضا عن النفس و راحة البال و الاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف بالبيئة و التفاعل مع الآخرين". (كمال الدسوقي. د.س. ص 385)  
حامد زهران 1974 :

"يعرف حامد زهران التوافق النفسي : السعادة مع النفس و الرضا عنها و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية الفطرية و العضوية و الفيزيولوجية و الثانوية و المكتسبة، و يعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي، و يتضمن بذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة " (عبد الحميد محمد شانلي. 2001. ص 32)

رمضان محمد القذافي:

التوافق الشخصي يتميز بالتنظيم النفسي الذاتي لدى الفرد، ويتمثل في التصور الإيجابي عن الذات وتقبلها، بحيث يشعر الفرد بالرضا عن النفس، وبعدهم كراهيتها أو النفور منها، كما يتميز بإدراك الفرد المتبصر للإمكانيات الموضوعية المتوفرة لديه، ويضع على أساسها طموحات واقعية قابلة للتحقق مما يجعله يتحاشى موقع الإحباط والتوترات والصراعات النفسية". (رمضان محمد القذافي. بدون سنة. ص 76)  
مصطفى فهمي 1979:

عرف مصطفى فهمي التوافق الشخصي: على أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كارها لها، أو نافر منها أو ساخط عليها، أو غير واثق فيها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات التي تقترن بمشاعر الذنب والضيق والشعور بالنقص". (مصطفى فهمي، 1979، ص 21-23)

### 3-4-3- التوافق الاجتماعي :

هناك بعض تعريفات التوافق الاجتماعي لدى مجموعة من الباحثين :

عبد الله عبد الحي موسى 1982 :

"يقول أن تقبل الآخرين هو أساس التوافق الاجتماعي، فظاهرة التغيير الاجتماعي تتطلب من الأفراد و الجماعات أن يكتفوا سلوكهم لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغير، و تبعا لذلك يجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم و تقاليدهم عن طريق تعليم جديد." (عبد الحميد محمد الشاذلي. 2001.ص85) مصطفى فهمي 1979 :

"التوافق الاجتماعي هو تكيف سلوك الأفراد و الجماعات لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغير، و تتبعا لهذا يجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم و تقاليدهم عن طريق تعليم جديد و عملية التوافق الاجتماعي من شأنها أن توحد وجهات النظر و الآراء و الأفكار في المجتمع، و تحقق حد أدنى من التقاهم المتبادل، المشترك، فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية الجديدة، فتصب السلوك الاجتماعي للأفراد و الجماعات في إطار متوافق مع التغيير الاجتماعي". (مصطفى فهمي، 1979، ص21-23) حامد زهران 1974:

" يتضمن التوافق الاجتماعي السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و مسايرة المعايير الاجتماعية و الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي و تقبل التغيير الاجتماعي و التفاعل الاجتماعي السليم و العمل لخير الجماعة و السعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية". (حامد زهران، 1979، ص31).

من وجهات نظر الباحثين للتوافق، وإذا ما تفحصناها، يتبين لنا أن منها من يركز على البعد السيكولوجي الفردي للتوافق ومنها من يعطي أهمية البعد الاجتماعي في عملية التوافق، ثم منها من يأخذ بعين الاعتبار البعدين معا من هذا المنطق صنف الباحثون تعريفات التوافق إلى اتجاهات ثلاثة هي:

**\*الاتجاه الاجتماعي:** " ويضم جميع التعريفات التي تركز على البعد الاجتماعي للتوافق، أي تعتبر أن تحقيق التوافق يتم بإرضاء الجماعة، أو مسايرة المجتمع، لذا فإن مقياس التوافق هو مدى رجوع الفرد إلى المعايير والنماذج القيمة والسلوكيات الاجتماعية السائدة في المجتمع ."

**\*الاتجاه الفردي:** " ويشمل جميع التعريفات التي تعني بالبعد الفردي في التوافق، أي التي تركز على أن التوافق يتحقق عن طريق إشباع الفرد لرغباته ودوافعه وحاجاته، وذلك من خلال تجاوز للمعيقات التي قد تحول دونه ودون الإشباع، ويتم هذا التجاوز إما بتغيير الدوافع أو بتغيير البيئة أو بتغييرهما معا."

**\*الاتجاه التكاملي:** " ويندرج داخل جميع التعريفات التي ترى أن أساس التوافق هو التكامل بين رغبات الفرد والمجتمع، لذا فكلما استطاع الفرد أن يوائم بين حاجاته ورغباته ودوافعه وتطلعاته وبين متطلبات المجتمع وضوابطه كلما كان فردا متوافقا. ومعنى ذلك أن الفرد يشبع رغباته وفقا لما يرتضيه المجتمع ."

(ايت موسى، عبد الله الفرابي، د، س.ص75)

وانطلاقا من تخصص تعريفات التوافق المتنوعة والتصنيف الذي صنفته من خلاله حدد أحد الباحثين مجموعة من الخصائص للتوافق، من بين هذه الخصائص نذكر ما يلي:

\*يبني التوافق على طرفين: الفرد والبيئة الاجتماعية.

\*التوافق عملية ديناميكية تتغير حسب الأفراد والمحيط.

- \*التوافق عملية نسبية تختلف حسب المرحلة العمومية التي يمر بها الفرد.
- \*التوافق عملية دائمة دوام الحياة، إذ أن الفرد يسعى طوال حياته لتحقيق أكبر قدر من التوافق.
- \*التوافق إشباع لحاجات الفرد البيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- \*لا يعني التوافق الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية، وإنما يشير إلى غيابها النسبي

### 3-5- النظرية المفسرة للتوافق:

إن الإنسان بطبيعته يجعل من التوافق هدفا يسعى إلى تحقيقه، فعليه أن يتكيف مع ظروف بيئته وظروف مجتمعه، وينجح في التعامل مع الآخرين ليتحقق له التوافق الشخصي و الاجتماعي ، فالمعايشة اليومية مع الظروف و المواقف و التفاعلات فيما بينه والآخرين تعلمه التكيف حتى يصل إلى قدر من الرضى والدفاع عن النفس، وإذا انعدمت عملية التوافق يجعل الفرد يعيش مع مشكلات تعرقله في بلوغ أهدافه وتحقيق مطالبه وحاجاته النفسية والاجتماعية، ونظرا لاختلاف وجهات النظر المفسرة لعملية التوافق تعددت لذلك النظريات فكل واحد حسب وجهة اهتمامه حيث نجد: النظرية البيولوجية، النظرية النفسية ، النظرية الإنسانية ، النظرية السلوكية والنظرية الاجتماعية.

### 3-5-1- النظرية البيولوجية:

يقدر رواد هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق، تنتج عنه أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ، ومثل هذه الأمراض توارثها واكتسابها خلال الحياة عن طريق إصابات بالجروح، العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد، ويعد "داروين" و " مندل" من روادها الأوائل.

ويرى رواد هذه النظرية أن عدم توافق الفرد في حياته يعود إلى إصابته بالأمراض العضوية التي يكتسبها أو يتوارثها بغض النظر عن الجوانب الأخرى مثل: الجوانب الجسمية، النفسية والاجتماعية التي لها أثر كبير في توافقه. (عبد الحميد عبد اللطيف، 1998، ص93)

### 3-5-2- النظرية النفسية:

نظرية التحليل النفسي:

اعتقد " فرويد " أن التوافق الشخصي غالبا ما يتكون لا شعوريا أي أن الأفراد لا يعو الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع متطلباته بوسائل مقبولة اجتماعيا، وأن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتع بالصحة النفسية تتمثل في الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب، أما الشخص الذي يعجز عن إشباع حاجاته يصيبه الشعور بالإحباط والفشل الذي يسبب له القلق والفشل والتوتر، ولكنه لا يقف ساكنا أمام هذا الإحباط بل يواجهه بطرق لاشعورية. (عبد الحميد عبد اللطيف. 1998. ص98)

هذه الحيل عديدة مثل:

\***العدوانية:** وهي أن يعوض الإنسان فشله بالعدوان على شخص أو شيء آخر، فالعامل الذي يحرم من المكافأة التشجيعية فينتقم من الآلة التي يعمل عملها ويخربها أو يتلف شيئا من محتويات المصنع، ذلك

لأنه لم يستطيع أن يواجه مصدر إحباطه الذي حرمه من المكافأة التشجيعية - وهو رئيسه - فاتجه إلى غيره يصب عليه عصبه.

\***الإسقاط:** حيلة لاشعورية تتلخص في أن ينسب الشخص عيوبه ونقائصه وصفاته الغير مستحبة التي لا يعترف بها إلا غيره من الناس، وذلك تخفيفاً من خجله وشعوره بعيوبه، ومن مظاهر الإسقاط يحقق له مشاعره ودوافعه ويبعده عن نقد الناس واتهامهم له ويجعله هو الذي يبادر إلى لومهم واتهامهم، وأن ينصح الفرد الناس بتجنب العيوب التي هي أصلاً فيه.

\***أحلام اليقظة:** هي هروب الفرد من عالم الواقع الذي يتمكن فيه من إشباع رغباته وحاجاته إلى عالم الخيال الذي يستطيع فيه أن يحقق ما عجز عنه في الواقع ولذا تسمى أحلام اليقظة بالتعويض الوهمي وهو شيء مفيد حيث يخفف من شعور الفرد بالإحباط ومن توتره، ولكن إذا زاد لجوء الفرد إلى الأحلام عن الحد المعقول فهذا هو الخطر لأن هذه المغالاة يؤدي إلى التباس الواقع بالخيال، وإلى تباعد الفرد عن واقعه وعن مواجهة الحقيقة.

\***النكوص:** عملية لاشعورية يلجأ إليها الفرد في مرحلة من مراحل نموه التي كان يشعر فيها بالأمن والاستقرار هرباً من الواقع محيط مؤلم يعيش فيه ، لذا يجد الشخص الذي يلجأ إلى النكوص يسلك سلوك المرحلة التي ارتد إليها، فإذا لجأ إلى طفولته الأولى يسلك سلوكاً طفلياً كالصرخ والبكاء والتعلق بالأم مثل الشاب الذي يهرب من واقعه المؤلم بالنكوص إلى طفولته التي كان ينعم فيها بالسعادة والرعاية والأمن فجدده إذا واجهته مشكلة قابلها بنفس الأسلوب الذي كان يواجهها في طفولته، إذ نجد سلوكه لا يتناسب مع مستوى نضجه فهو يتيح للفرد أ، يتخلص من توتره ومن معاناته بهذه الحيلة الانسحابية التي تدل على تكيف غير سوي

\***التقمص:** معناه أن يهجر الإنسان شخصيته التي فشلت في تحقيق ما يصبو إليه من أهداف ويتقمص شخصية أخرى نجحت في تحقيق هذه الأهداف التي افتقدها ومثل الفتاة قليلة الحظ من الجمال التي تتقمص شخصية ممثلة جميلة فتمشي مشيها وتقلد طريقتها في الكلام وتأخذ كل المظاهر التي تتميز بها.

\***التبرير:** إن الفرد دائماً يحرص على أن يسلك السلوك الذي لا ترفضه الجماعة التي ينتمي إليها، وإذا سلك الفرد سلوكاً غير اجتماعي لا يرضى عنه ولا يريد أن يعترف به فإنه يلجأ إلى الدفاع عن نفسه بانتحال الأسباب المعقولة التي تفسر هذا السلوك فإنه سلوك غير معيب فالتبرير هو أن ينتحل المرء سبباً معقولاً لما يصر عنه من سلوك خاطئ أي أن يلتمس لنفسه الأعذار التي تبدوا مقنعة مقبولة ولكنها ليست الأعذار الحقيقية مثل من يغش في الامتحان ويبرر ذلك بأن الامتحان ليس وسيلة عادلة لقياس كفاية الطالب. وهناك فرق بين الإسقاط والتبرير، ففي الإسقاط هجوم وقذف، بينما التبرير دفاع واعتذار .

كما أن هناك فرق بين التبرير والكذب عملية شعورية مقصودة لخداع الآخرين أما التبرير فهو محاولة لاشعورية لخداع الذات.

\***التعويض:** التعويض يقصد به مثلاً من بترت ساقه وأصبح بساق واحدة فيجده يسلك سلوكاً إجرامياً، كأن يفرض إتاحة على أهل حيه بالقوة والتهديد حتى يثبت لنفسه والناس أنه غير ضعيف.

\*الكبت: حيلة لاشعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من الذكريات والتجارب المؤلمة التي تسبب له الضيق، وهي ميله يلجأ إليها الفرد أو كل ضعيف يعجز عن مواجهة الذكريات التي تصادفه في حياته، لذا يعتبر الكبت حياة عادية في عهد الصغر، لكنها غير طبيعية في الكبر، ومع ذلك فكل واحد منا يلجأ إليها بمقدار. \*التكوين العكسي: وهو أن يظهر الإنسان نفسه أمام الناس في صورة طيبة تخفي ما بداخله من دوافع بغيضة، أي أنه يظهر الإنسان عكس ما يظهر في أعماق نفسه، مثل من يخفي في داخله القسوة ويظهر الرقة ومن يخفي داخله الشر ويظهر التقوى. (محمد السيد الهابط، د.س، ص 37.38.39.40.41)

وتشترك هذه الحيل اللاشعورية جميعا في أنها تخفف عن الفرد التوتر والقلق، وهي حيل لا يلجأ إليها الفرد عامدا متعمدا بل تتم بطريقة آلية تلقائية دون تفكير مسبق، كما لا يستطيع الفرد التحكم فيها بإرادته، هي حيل شاذة مثل المسكنات التي تخفف الألم، والناس يلجؤون إليها فهي ليست حيلة شاذة إنما هي حيل سوية، لكنها تصبح ضارة في الحالات التالية:

-إذا أسرف الفرد في اللجوء إليها كلما واجهته مشكلة بدل أن يواجهها مواجهة واقعية مباشرة -دوافع بغيضة، أي أنه يظهر الإنسان عكس ما يظهر في أعماق نفسه، مثل من يخفي في داخله القسوة ويظهر الرقة ومن يخفي داخله الشر ويظهر التقوى.

وتشترك هذه الحيل اللاشعورية جميعا في أنها تخفف عن الفرد التوتر والقلق، وهي حيل لا يلجأ إليها الفرد عامدا متعمدا بل تتم بطريقة آلية تلقائية دون تفكير مسبق، كما لا يستطيع الفرد التحكم فيها بإرادته، هي حيل شاذة مثل المسكنات التي تخفف الألم، والناس يلجؤون إليها فهي ليست حيلة شاذة إنما هي حيل سوية، لكنها تصبح ضارة في الحالات التالية:

-إذا أسرف الفرد في اللجوء إليها كلما واجهته مشكلة بدل أن يواجهها مواجهة واقعية مباشرة. -إذا جعلت الفرد عاجزا عن رؤية عيوبه ومشاكله الحقيقية أو أخفتها عنه إخفاء تاما أو أثرت في تقديره لنفسه وفي صلاته بالآخرين تأثيرا ضارا، أما "يونغ" فقد اعتقد أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية المتوافقة، وأن الصحة النفسية والتوافق يتطلبان التوازن أو الموازنة ما بين ميولتنا الانطوائية والانبساطية. (محمد السيد الهابط، د.س، ص 42)

في حين يرى " خروم " أن الشخصية المتوافقة هي التي تكون مستقبلة لآخرين، متفتحة عليهم، ولديهم القدرة على التحمل والثقة، ولقد أكد على قدرة الذات على التغيير عن الحب للآخرين بدون قلق. (عبد الحميد عبد اللطيف، 1998، ص 98)

وفي هذا الصدد يبدو أن رواد هذه النظرية اختلفوا في تفسيرهم لعملية التوافق، حيث يركز "فرويد" على مكونات الشخصية والتي تكمن في الأنا والهو، فإذا أشبع الفرد الحاجات ومتطلبات الهو بطرق سليمة ومقبولة اجتماعيا، فيكون الفرد قد حقق توافقه الشخصي، والذي يظهر من خلال قدرة الأنا على العمل والحب.

أما " يونغ " فقد اهتم بنمو الشخصية، وأكد على أهمية معرفة الذات على حقيقتها وضرورة الموازنة بين الميولات الانطوائية والانبساطية لتحقيق التوافق والتمتع بالصحة النفسية. إلا أن " فروم " يرى بأن الشخصية المتوافقة هي الشخصية التي تكون لديها تنظيم في كيفية التعامل مع المجتمع ومع نفسه.

**المبالغة:** كانت المبالغة في اعتبار التوافق الشخصي لا شعوريا وفي عدم وعي الأفراد للأسباب الحقيقية للسلوك، وما يؤخذ من هذه النظرية هو رؤيتها للتوافق السليم الذي يمثل الاشباع السليم لمتطلبات الهو بأساليب مقبولة اجتماعيا وكذا التأكيد على أهمية التوازن بين الميول الانطوائية والميول الانبساطية وعلى الاستقلال الشخصي وكذا إظهار التفاعل الاجتماعي في تحقيق التوافق.

### 3-5-3- النظرية السلوكية :

ترى هذه النظرية بأن التوافق وسوء التوافق تعد مكتسبة، ذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابات لتحديات الحياة التي تقابل بالتعزيز والتدعيم.

ولقد اعتقد " واطسن " و "سكينر" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهود الشعوري وهذا ما قلناه في النظرية النفسية، ولكنها تشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها. ولقد رخص كل من " يولمان " و "كراسنر " أنه عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة ولا تعود عليهم بالإثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، وينتج عن ذلك أن يتخذ السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق، ترى هذه النظرية أن سوء التوافق يعد مكتسب من خلال المعارف والخبرات التي يمر الفرد من خلال حياته الماضية.

المبالغة: المبالغة تكمن في اعتبار أن عملية التوافق الشخصي آلية بيئية بحتة، والإنسان سلبي ليس له أذى مجهود فيها، وكذا العلاقات بين الأفراد يتحكم في وجودها التعزيز والتدعيم (الإيجابي أو السلبي).

### 3-5-4- نظرية علم النفس الإنساني:

يشير " روجر " أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكهم غير المنسق مع مفهوم عن ذاتهم، ويقراً أن سوء التوافق يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي واستحالة تنظيم هذه الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي واستحالة تنظيم هذه الخبرات أو توحيدها كجزء من الذات التي تفكك وتتبعثر نظرا لافتقار الفرد لذاته، وهذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر والأسى وسوء التوافق .

(نعيمه الشماع، 1977، ص50).

ويقرر " روجر " أن معايير التوافق تكمن فيما يلي:

-الإحساس بالحرية

-الانفتاح عن الخبرة

-الثقة بالمشاعر الذاتية (عباس محمود، 1990، ص91).

ولقد أكد "ماسلر" على عدة معايير من أجل تحقيق التوافق:

- الإدراك الفعال للواقع

- نقص الاعتماد على الآخرين

- الاستقلال الذاتي

- التوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة... (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1998، ص 89-90).

**المبالغة:** إن إحدى مشكلات نظريات الذات أن هناك براهين بكثرة على أن العوامل اللاشعورية تدفع السلوك، وأن ما يقوله الشخص عن نفسه قد يكون مشوها نتيجة الحيلة الدفاعية المختلفة.

يرى "روجز" أن أفضل طريقة لفهم السلوك تكون خلال الإطار الداخلي للفرد نفسه ولكنه اعتمد كلية على ما يستطيع الفرد أن يقرره إلا أن ما يقوله الشخص عن نفسه قد يكون مشوها نتيجة الحيلة الدفاعية المختلفة.

### 3-5-5- النظرية الاجتماعية:

يقول بأن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، وقد ثبت أن هناك اختلاف في الاتجاه، باختلاف الأعراض الأكلينية للأمراض العقلية بين الأمريكيين و الإيطاليين والإيرلنديين، ووجود فروق في الاتجاهات نحو الألم و الأمراض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة الأمريكية ، ويؤكد أصحاب هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاغلم بطابع فيزيقي حسمي، كما أظهروا ميلا قليلا لعلاج العراقل النفسية، في حين قام أصحاب الطبقة الاجتماعية العليا بصياغة مشاكلهم بطابع نفسي وأظهروا ميل أقل لمعالجة المعوقات الفيزيقيية ومن أشهر أصحاب هذه النظرية نجد: فيرز firz، ريدلك redlik (عباس محمود، 1990، ص8-18).

**المبالغة:** إن تأثير الطبقات الاجتماعية في التوافق ليس حقيقية، وإلا فما يفسر وجود أغنياء غير متوافقين، في حين نجد فقراء متوافقين، وأكثر تحدي لمواجهة مشكلاتهم من الأغنياء، فلا علاقة للاتجاهات الفردية بين الطبقات بنمط الاستجابة أو صياغة المشاكل.

ورغم كل النظريات المذكورة سابقا إلى أن النظرية البديلة تمثل كل هذه النظريات مجتمعة، فالتوافق عملية نفسية، اجتماعية، إنسانية...إلخ.

### 3-6- أبعاد التوافق:

تتعدد مجالات التوافق فنجد منها التوافق العقلي والتوافق الدراسي والتوافق المهني والتوافق الجنسي وتوافق الحياة الزوجية والتوافق السياسي أو الاقتصادي أو الديني ويكون ذلك تبعا لتعدد مواقف الفرد، إلا أن معظم الباحثين في ميدان علم النفس يتفقون على أن بعدا التوافق الأساسيان هما:

البعد الشخصي والبعد الاجتماعي على اعتبار أن تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها إلى بعضها لتشكل عناصر البعدين الشخصي والاجتماعي.

**3-6-1- التوافق الشخصي والنفسى:** يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا إرضاء متزنا. ولا يعني ذلك الخلو من الصراعات، وإنما تعني القدرة على حسم هذه الصراعات

والتحكم فيها بصورة مرضية، والقدرة على حل المشاكل حلا إيجابيا إنشائيا بدلا من الهرب منها أو التمويه عليها.

### 3-6-2- التوافق الاجتماعي:

يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين إذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات ومما يساعد على ذلك قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية وعلاقات تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف بحاجته للآخرين والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة ويجب ألا يشوب هذه العلاقات العدوان أو الارتياب أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين.

ويقوم التوافق النفسي على أساس الشعور بالأمن الذاتي بالنسبة للتوافق الشخصي والشعور بالأمن الاجتماعي بالنسبة للتوافق الاجتماعي ولتحقق ذلك لا بد أن يتضمن كل منهما الجوانب التالية:

### 3-6-3- جوانب التوافق الشخصي والنفسي:

\***الاعتماد على النفس:** ويقصد به ميل الفرد إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به ودون الاستعانة بغيره مع قدرته على توجيه سلوكه دون خضوع في ذلك لأحد غيره وتحمله المسؤولية.

\* **الإحساس بالقيمة الذاتية:** ويتضمن شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وأنهم يرونه قادرا على تحقيق النجاح وشعوره بأنه قادرا على القيام بما يقوم به غيره من الناس، وأنه محبوب ومقبول من الآخرين.

\***الشعور بالحرية الذاتية:** ويتضمن ذلك شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه وأنه يستطيع أن يضع خطط مستقبلية ولديه الحرية في أن يقوم بقسط في تقدير سلوكه.

\***الشعور بالانتماء:** أي أن الفرد يتمتع بحب والديه وأسرته ويشعر بأنه مرغوب من زملائه وأنهم يتمنون له الخير، ونحن كبشر لا نستطيع أن نستغني عن الانتماء إلى جماعة أو أكثر من الناس، ولا نستطيع أن نتحمل طويلا الوحدة والانعزال وللدافع إلى الانتماء من القوة ما جعل بعض العلماء يطلق عليه " الجوع الاجتماعي".

\***التحرر من الميل إلى الانفراد:** أي أن الفرد لا يميل إلى الانطواء أو الانفراد ولا تستبدل النجاح الواقعي في الحياة والتمتع به بالنجاح التخيلي أو التوهم وما يستتبعه من تمتع جزئي غير دائم، والشخص الذي يميل إلى الانفراد يكون حساسا وحيدا مستغرقا في نفسه.

\***الخلو من الأعراض العصابية:** بمعنى أنه لا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير إلى الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف، أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء وغير ذلك من الأعراض العصابية.

### 3-6-4- جوانب التوافق الاجتماعي:

\***اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية:** أي أنه يدرك حقوق الآخرين وموقفه حيالهم وكذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى أنه يعرف ما هو الصواب وما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة، كما أنه يتقبل أحكامها برضاء.

\* **اكتساب الفرد المهارات الاجتماعية:** أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة كما أنه يبذل من راحته ومن جهده وتفكيره ليساعدهم ويسرهم، ويتصف مثل هذا الفرد بأنه لبق في معاملاته مع معارفه ومع الغرباء وأنه ليس أنانيا فهو يرضى الآخرين ويتعاون معهم.

\***التحرر من الميول المضادة للمجتمع:** بمعنى أن الفرد لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير، وهو كذلك لا يرضى على حساب الآخرين كما أنه عادل في معاملته لغيره.

\***العلاقة الطيبة مع الأسرة:** أي يكون الفرد في علاقات طيبة مع أسرته ويشعر بأنها تحبه وتقدره وتعامله معاملة حسنة، كما يشعر بالأمن والاحترام بين أفراد أسرته، وهذه العلاقات لا تتنافى مع ما للوالدين من سلطة معتدلة مع البناء وتوجيه سلوكهم.

\***التكيف بالبيئة المحلية:** ويتضمن ذلك أن الفرد يتوافق مع البيئة المحدودة التي يعيش فيها، ويشعر بالسعادة عندما يكون مع جيرانه ويتعامل معه دون شعور سلبي أو عدواني كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقة بينه وبينهم وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه.

### 3-7-7- مجال صحة التوافق:

يستهدف التوافق الرضا عن النفس وراحة البال والاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف بالبيئة، والتفاعل مع الآخرين، ولا يحتاج ذلك إلا إلى التعرف على حاجات النفس واستطلاع إمكانيات البيئة وحسن التعامل مع الغير.

والآخرون هم المرآة العاكسة لتوافقنا حيث المتوافق هو الذي في علاقة حسنة وتقاوم وتقبل ورضا عنه من الآخرين، وغير المتوافق هو الذي لم يعرف الوقوف بمطامحه من الحاجات وإشباعها عند حد ما، والذي لم يحسن التعامل مع الشركاء الآخرين بشأنها، فإما أنه يتصارع ويشذ وينحرف عن الجماعة، وإما أنه يمثل ويخضع لكنه يكبت في نفسه ويعقد ذاته وينتهي إلى المرض.

ويقسم كمال الدسوقي التوافق من حيث طبيعته إلى قسمين:

### 3-7-1- التوافق السوي:

التوافق طبيعة الإنسان يريده هدفاً ويتخذها وسيلة تحقيق هذا الهدف، فإذا كانت غاية الحياة أن يتكيف الإنسان بالبيئة وينجح في التعامل مع الناس ليتحقق له التوافق الشخصي وراحة النفس فإنه يتعلم كيف يتكيف بالظروف والمواقف، ويتفاعل مع الآخرين ويصل إلى قدر من الرضا والدفاع عن النفس في توافيقها هذا.

والتوافق مع هذا اتصال مباشر للفرد ببيئته بقصد إشباع حاجاته، وهو يستهدف الرضا عن النفس، راحة البال والاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف بالبيئة، التفاعل مع الآخرين، وذلك بالتعرف على حاجات النفس، واستطلاع إمكانات البيئة وحسن التفاعل مع الغير.

فالتوافق كوسيلة، هو عملية إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه، بما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتحقيق التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متوافقا إذا هو أحسن التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجة. (كمال الدسوقي، د.س، ص383، ص385، ص759)

فالموقف التوافقي له ثلاثة عناصر: الفرد وحاجات من البيئة والآخرين الذين يشاركونه الموقف . وهناك عقبات تقف في سبيل التوافق، ولا بد أن يتعلم الأفراد وسائل التغلب عليها. وتوافق الفرد لا يكون بمجرد إرضاء نفسه عن تحقيق غايته وإشباع حاجاته، بل إن قدرا من الرضا عن النفس يكون انعكاسا لرضا الغير، ويتقيد سلوك الإشباع بمراعاة ما يريده الآخرون.

فالآخرون هم المرآة العاكسة لتوافقنا، حيث المتوافق adjusted، هو الذي يحيى في علاقة حسنة وتقاوم وتقبل ورضا عنهم من الآخرين. (كمال الدسوقي، مرجع سابق، ص387-385)

وغير متوافق mal adjusted هو الذي لم يعرف الوقوف بمطامحه من الحاجات وإشباعها عند حد معين، والذي لم يحسن التعامل مع الآخرين. (كمال الدسوقي، مرجع سابق، ص387)

فالتوافق عملية شخصية نسبية ومستمرة فالناس كي يتوافقوا ينبغي أن يكون في سلام مع أنفسهم ثم في سلام مع الآخرين.

### 3-7-2- التوافق اللاسوي :

سوء التوافق ينشأ عندما لا تكون الأهداف سهلة في تحقيقها أو عندما تحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع وكثير من جوانب سوء التوافق لا تحقق بصفة عامة.

فسوء التوافق يمثل حالة عجز من جانب الفرد فلا يجد حلا مناسباً لمشاكله وإرضاء موقف لحاجاته ومن ثم يفشل في خفض توتراته بدرجة مرضية، ولسوء التوافق مظاهر شتى ودرجات تختلف في الشدة والمدة على العلاج والإصلاح. (دكتور احمد عزة راجح، 1965، ص564)

فقد يبدو في صورة انحراف خفيف أو سلوك غريب لا يكاد يوصف بالشذوذ، أو في صورة مشكلة سلوكية مما يعرض الكثير من الأطفال، كقضم الأظافر أو التبول اللاإرادي أو النرفزة أو السرقة أو الكذب كما يبدو في صورة تمرد شديد لدى المراهق، أو ميله الشديد إلى الانطواء.

وقد يبدو في صورة أشد عنفا فالأمراض النفسية والانحرافات الجنسية والإجرام، وأخطر ضروب سوء التوافق هو الأمراض العقلية، تلك الأمراض التي تجعل الفرد غريب وخطيرا على نفسه وعن المجتمع، مما يتطلب عزله عن المجتمع والإشراف عليه وعلاجه.

### سوء التوافق الشخصي والاجتماعي:

إن العوامل التي تؤثر على التوافق الشخصي للفرد، كالإحباط والصراع الداخلي لا يمكن تجاوزها خاصة وإن كان الفرد يعاني من أمراض أو من مشاكل صحية، وهذا نظرا لمشاعر النقص والاختلاف بالفرد يضع نفسه موضع المقارنة بينه وبين أقرانه من الأصحاء فيظهر له الاختلاف جلي.

فالإحباط هو حالة يشعر فيها الفرد بعدم إشباع دوافعه بسبب عوائق ذاتية أو خارجية مثل نقص في الاستعدادات أو ضعف الثقة بالنفس أو وجود عاهة ولادية أو مكتسبة، والفرد المحبط يظل في حالة من التوتر وعدم الاتزان فيحاول أن يتجاوزها بأساليب تحقق له التوافق والتي تشوه الحقيقة (أحيانا) ويخفيها لأنها لا تهدف إلى الخلاص من التوتر والقلق.

فالسوك غير التوافقي ينشأ عن عدم اتساق بين خبرات الكائن والذات مما يؤدي إلى سوء التوافق فإذا كان لدى الفرد درجة كبيرة من عدم الاتساق بين تصوره لذاته وخبراته، ويواجه فجأة بعدم الاتساق هذا في موقف الخبرة لا يستطيع إنكارها فإن عملية الدفاع لن تعالج الموقف مما يؤدي به إلى القلق فيختل التوازن، واتساق الذات فأحيانا يتصرف الفرد بشكل عدواني اتجاه الآخرين بصورة مباشرة، وأحيانا بشكل مهذب أي سلوك الفرد يكون مضطربا غير قابل للتنبؤ. (مصطفى القاضي، لطفي محمد فطوم، محمد عطا حسين وآخرون، د س، ص 293-240)

فالفرد الذي يعاني من مشاكل شخصية أو من سلوك لا توافقي يكون عادة في حالة دائمة بين التوتر والقلق ويميل سلوكه إلى التصلب والجمود بسبب عدم إدراكه للخبرات إدراكا صحيحا وهو غير قادر على أن يكون مرنا ويتبنى سلوكا جديدا لمواجهة المواقف الجديدة ولا يستطيع تمثيل الخبرات الجديدة، ودمجها في البناء الذاتي، هو شخص لا توجد لديه خبرة كافية للتحكم في سلوكه.

(عباس محمود عوض، 1988، ص 12-19)

خلاصة:

التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسية، ويعتبر هدفا لكل انسان وغاية كل العاملين في مجال الصحة النفسية، وعن طريق التوافق يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية، ويشعر الفرد بالراحة بعد تحقيق هذا الهدف، وتحقيق التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية، كما يمنح التوافق للإنسان تحقيق المطالب البيولوجية والاجتماعية مما يمنحه الاشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة التي يعيش فيها. فقد تطرقنا في الفصل الثالث الى المفهوم العام للتوافق والتكيف وقمنا بتبيان الفرق بينهما، كما عرضنا مختلف النظريات المفسرة للتوافق، وقمنا بحصر أهم أنواعه وأبعاده المختلفة والجوانب المتعلقة بها وفي الأخير مجال صحية التوافق بتبيان التوافق السوي واللاسوي.

ويمكن الحديث بشكل خاص عن التوافق في المدرسة أثناء مرحلة المراهقة التي تتزامن مدتها عموما بين مرحلة التعليم المتوسطة والثانوية. فالتوافق النفسي الاجتماعي في فترة المراهقة يعني الخلو من الصراعات التي تؤدي الى اختلالات شديدة في التوافق مع شتى المواقف، في المدرسة خاصة والمجتمع عامة. وعليه سنتطرق في الفصل الموالي لفترة المراهقة.

# 4 الفصل الرابع

حماة ما حة سرا

حماة ما حة سرا  
حماة ما حة سرا

#### تمهيد:

إن كلمة المراهقة تعني التدرج في النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي. وهي مرحلة نمائية سريعة تشمل جميع مكونات جسم المراهق الداخلية والخارجية تسير في خطها النمائي بسرعة منتظمة ليتم التناسق والتكامل بين سائر أجهزة الجسم.

#### 4-1- تعريف المراهقة:

##### \* لغة:

تشير في علم النفس إلى اقتراب الفرد من النضوج على مختلف الأصعدة: الجسماني، العقلي، الاجتماعي، النفسي. (محمود عقوني، 2014، ص 08) مشتقة من الفعل رهق ومنه قولهم: غلام مراهق. أي مقارب للحلم. راهق اللحم: قاربه. وفي حديث موسى والخضر: "فلو أنه أدرك أبويه لأرهقهما طغيانا وكفرا" أي أغشاها وأعجلهما. وفي التنزيل، أن يرهقهما طغيانا وكفرا.

##### \* اصطلاحا:

فيعرفها "أنجلش" بأنها فترة أو مرحلة من مراحل نمو كائن بشري، من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها، الى الوصول إلى اكتساب النضج، وهي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح الفرد رجلا راشدا أو امرأة راشدة. أما "فولد وبيج" فيحددان مرحلة المراهقة على الصورة التالية: المراهقة هي تلك الفترة التي تمتد ما بين البلوغ والوصول إلى النضوج المؤدي إلى الإخصاب الجنسي، حيث تصل الأقسام المختلفة إلى الجهاز إلا عندما تصبح جميع العمليات الضرورية للإخصاب والحمل والإفراز ناجحة. وهناك من عرف المراهقة على أنها مرحلة النمو العقلي، الجسمي، النفسي والاجتماعي التي تطرأ على الأبناء في فترة معينة من أعمارهم وتكون غالبا ما بين 15-18 سنة، وقد تسبب لهم بعض المضايقات أو حتى المشاكل، والسبب في ذلك يعود إلى قلة الخبرة في التعامل مع الحياة. وفي موضع آخر تعرف المراهقة بأنها مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة (مرحلة الإعداد لمرحلة المراهقة) إلى مرحلة الرشد والنضج.

فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد تمتد من العقد الثاني من حياة الفرد، من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا. (سعدية قندوسي، ديسمبر 2021، ص 122-123)

#### 4-2- نشأة مصطلح المراهقة:

مما لا شك فيه أن مرحلة المراهقة كسلوك يميل للعنف أو التفرّد أو الانطواء هي وليدة معه منذ خلقه، وهي متلازمة يمر بها كل إنسان في تلك المرحلة، ومن المقرر أنها استجابة لمؤثرات النمو الطبيعية لحياته، وتعامله مع بيئته المحيطة به غالبا؛ ولكن المراهقة كمصطلح لم يعرف إلا بعد الحرب العالمية الثانية في

أغلب الدراسات الغربية والمصطلح وليد هذه الثقافة، ولا وجود لهذا المصطلح في طور البناء الإسلامي الأول؛ وكان يطلق على هذه المرحلة العمرية في الإسلام مرحلة البلوغ ويسبقها مرحلة التمييز؛ لكن الدراسات الإسلامية الحديثة والمعاصرة أصبحت تستخدم نفس المصطلح الغربي، وتسميه بلفظ المراهقة. (عادل حرب، بشير اللصاصة، 2018، ص 1795)

تعد المراهقة Adolescence مرحلة من مراحل النمو التي تقع بين الطفولة والرشد، وهي مرحلة نمائية يتحول فيها الطفل من عالم الطفولة إلى عالم الكبار حيث أن المراهقة تعني التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تتم في فترة العقد الثاني من العمر، ولذا يطلق أحيانا على المراهقين مصطلح teen-agers ما بين الطفولة وسن النضوج. ويعني البلوغ Puberté الجانب العضوي للمراهقة من حيث نضوج الوظيفة الجنسية. ويحدد هاريمان Harriman البلوغ بأنه مرحلة من مراحل النمو الفسيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه باستمرار سلالته. وبالتالي نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه "نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الإنسان الراشد. ويمثل الشباب عادة الجانب الاجتماعي للمراهقة، وخاصةً في نهايتها، وقد يتسم بمناقضته للجيل الذي وصل فعلا إلى النضج الحقيقي. ويعد الشباب بمثابة فترة من النمو ليندفع خلالها الكائن الذي صار مالكا لكل إمكانياته نحو من سبقه في حماس وصبر نافذ ليتخذ لنفسه مكانا داخل مجتمع الراشدين. وإذا كان النمو عملية متصلة مستمرة، ويأخذ مسار النمو في المرحلة من 12-13 سنة معدلات أسرع، وعادة ما يأخذ الاتزان الجسدي والنفسي في الاستقرار عند بداية مرحلة البلوغ وتطرأ تغيرات عضوية عميقة تعطي للجسم بنية وقوة متزايدة وأشكالا أكثر وضوحا وتظهر الوظيفة التناسلية، وتخفي العادات الطفولية وتبرز اهتمامات وميول جديدة في وجود رغبة في توسيع أفق الحياة الذي كان يقتصر من قبل في أغلب الأحيان على نطاق الأسرة والمدرسة، وتزداد أحلام اليقظة في هذه المرحلة إلى الحد الذي قد تصبح معه عائقا لتكيف المراهق النفسي والاجتماعي. وتتسم المراهقة بعد البلوغ بصفة عامة بعدم الاستقرار وأحيانا القلق. وقد يعاني فيها المراهق من انحرافات مزاجية ومن عدم الاتزان الجسدي، حيث يزداد الكيان النفسي رسوخا، والحياة العقلية ثبوتا وينمو الاهتمام بنوع الدراسة أو المهنة التي يتخذها المراهق لنفسه.

ويأخذ المراهقون في التحول إلى شباب يتطلع بشغف إلى المستقبل تحركه آمال ومطامح هائلة لما يرد عليه في عالم الكبار الراشدين.

وقد اختلفت نظريات علماء النفس في محاولة تفسير طبيعتها وحقيقتها نظرا لما تتصف به هذه المرحلة من خصائص ومستويات متميزة للنمو، أبرزها أنها مرحلة تغير جذري وسريع وينسحب على كافة مظاهر النمو، وأنها مرحلة انتقالية حرجة.

فالمراهقة هي الميلاد النفسي وهي الميلاد الوجودي للعالم الجنسي، وهي الميلاد الحقيقي للفرد كذات متفردة والمراهق في مرحلته الانتقالية هذه يتحدى طفولته في تجريد الراشدين وأراءهم من كل ثقة، ثقة مطلقة بالذات، ويثور على عالم الكبار محاول فيرفع الاستقلالية المسرفة في وجه التبعية التسلطية ويصل إلى تبعيه متبادلة،

والبلوغ في نظره تدفق لمدد هائلة من الطاقة الجنسية الغامرة التي تصبغ العالم بالجنسية، ومن ثم فهو صدمة تحطم الاتزان النفسي وينشأ عصاب صدمي يبرز عدة أعراض انفعالية مثل سرعة القابلية للتهدج ونوبات الغضب وسرعة القابلية للتعب دون جهد يذكر وعدم القدرة على تركيز الانتباه ونوبات القلق وأحلام اليقظة، ويحاول المراهق إقامة الاتزان النفسي من جديد مجربا كل الإمكانيات وكافة الحلول.

( جهاد جمال علي حسن، يونيو 2020، ص 158-159 )

وقت واحد لدى جميع المراهقين، فالمدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، لذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل تتداخل بدرجات متفاوتة كما يلي:

#### 4-3- مراحل المراهقة:

**4-3-1- المراهقة المبكرة:** من 12 إلى 14 سنة وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة. «تمتد من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا ، وهي تتسم باضطرابات القلق التوتر الصراع إلي المشاعر المتضاربة وبصفة عامة مرحلة المراهقة المبكرة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن وظهور الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيف يكبحها والسيطرة عليها وعادة ما تظهر هذه الاضطرابات الانفعالية في شكل ثورات مزاجية حادة مفاجئة وتقلب دوري ما بين الحزن والفرح وشعور بالضياع وعدم معرفة ما سيحدث له "

**4-3-2- المراهقة المتوسطة:** من 15 إلى 17 سنة وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية "تمتاز بالشعور بالهدوء والاتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها من اختلافات أو عدم الوضوح وقدرة على التوافق كما يتميز المراهق هنا بطاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، ولكن هذه العلاقات تستمر لفترات طويلة ومن سمات هذه المرحلة :

الشعور بالمسؤولية الاجتماعية. الميل إلى مساعدة الآخرين، الاهتمام بالجنس الآخر على شكل ميول وإقامة علاقات مع الآخرين، وضوح الاتجاهات والميول لدى المراهقين

**4-3-3- المراهقة المتأخرة:** من 18 إلى 20 سنة حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنسانا راشدا بالمظهر " يحاول المراهق في هذه الفترة لم أشناته ويسعى خلالها لتوحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجمع أجزائه ومكونات شخصيته ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلالية و وضوح هويته والالتزام و بالمسؤولية ويشير الباحثون الى أن مرحلة المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل وتوحيد الأجزاء الشخصية والتناسق فيما بينها بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة وبعد أن انتهى المراهق من الإجابة عن التساؤلات المتعددة التي كانت تشغل باله في المراحل السابقة، مثال من أنا؟ من سأكون؟ إلى أين أسير؟ ما هو هدفي؟ (قاسي سليمة، ديسمبر 2021، ص 154-155).

**4-4-4 أشكال المراهقة:****4-4-1-1 المراهقة المتوافقة:**

يمتاز المراهقين في هذا الشكل بميلهم للهدوء النفسي والاتزان الانفعالي والعلاقة الاجتماعية الايجابية بالآخرين، وحياته غنية بمجالات الخبرة وبالاهتمامات العملية الواسعة التي يحقق عن طريقها ذاته، كما أن حياته المدرسية موفقة، وغير مسرف في احلام اليقظة أو غيرها من الاتجاهات السلبية . ويرجع ذلك إلى المعاملة الأسرية القائمة على الاتزان وتقم حاجات المراهق واحترام رغباته، وتوفير قدر كاف له من الاستقلال وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس .

**4-4-2-2 المراهقة الانسحابية المنطوية:**

ويكون المراهق في هذا الشكل ميالا للكآبة والعزلة والانطواء والنشاط الانطوائي مثل قراءة الكتب وكتابة المذكرات التي يدور أغلبها حول انفعالاته ونقده لما حوله من أساليب معاملة، وغيرها، تنتابه هواجس كثيرة وأحلام يقظة تدور موضوعاتها حول حرمانه من الملابس أو المأكّل أو المركز المرموق فهو يحقق أمانيه وطموحاته من خلالها .

**4-4-3-3 المراهقة العدوانية المتمردة:**

وتمثل هذا النوع من المراهقة ما يتسم به بعض المراهقين من تمرد وعدوان موجه ضد الأسرة والمدرسة بل لأي شكل من أشكال السلطة بل أحياناً ضد الذات، ويهمل واجباته المدرسية بشكل كبير ويقوم المراهق بأعمال تخريبية، وبمحاولات انتقامية، واختراع قصص المغامرات، التي يحاول فيها إظهار قوته. وقد يرجع ذلك إلى إحساس المراهق بالظلم وإهمال الآخرين له (وخاصة الأسرة)، أو أن أحداً لا يهتم به كما أن أساليب التربية الأسرية الضاغطة القائمة على النبذ والحرمان والقسوة، وكثرة الإحباطات وشعور المراهق بالفشل له دور كبير في هذا النوع من المراهقين العدوانية.

**4-4-4-4 المراهقة المنحرفة:**

ويكون المراهق في هذا النوع من المراهقة، منحل اخلاقياً ومنهار نفسياً، منغمس في ألوان مختلفة من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات، أو السرقة أو تكوين عصابات منحلة أخلاقياً ويبدو إن المراهقين في هذه المجموعة قد تعرضوا إلى خبرات مؤلمة أو صدمات عاطفية عنيفة أثرت على تفكيرهم ووجدانهم لبعض الوقت. كما أن انعدام الرقابة الأسرية أو ضعفها، والقسوة الشديدة في المعاملة (الاستخدام المستمر للعقاب)، وتجاهل الرغبات والحاجات أو التدليل الزائد، والصحة السيئة، كلها عوامل مؤثرة تؤدي إلى مراهقة منحرفة. (زهراء طارق بتال العاني، 2020، ص 03)

ويتحدد شكل المراهقة وفقاً لعدد من العوامل منها:

- ✚ عوامل تتعلق بالتغيرات الجسمية والجنسية والاجتماعية والانفعالية .
- ✚ عوامل تتعلق بالبيئة الجديدة للمراهق عوامل أسرية تتعلق بأساليب المعاملة التي يتلقاها المراهق .
- ✚ عوامل تتصل بالرفاق والراشدين .

✚ عوامل تتعلق بكثرة الاحباطات التي يواجهها المراهق.

✚ عوامل تتعلق بخبرات المراهق ومراحل نموه.

(رحاب كمال عبد الحميد سليم وآخرون، 2019، ص22)

#### 4-5- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية:

لكي تكون العلاقة بين الاستاذ والمراهق قوية وحسنة لا بد على الأستاذ أن يهتم بمتطلبات ورغبات المراهق وكذلك على الأستاذ أن يترك موقف بيداغوجي يمر عليه دون التطرق إليه إذا العلاقة بين الأستاذ والمراهق لها دور هام في تكوين وتوجيه المراهق للوجهة السليمة.

ولتجنب النتائج السلبية يجب على المربي أو المعلم اعطاء نوع من الحرية لتلاميذ ومنحهم بعض المسؤوليات في حدود امكانياتهم وعدم توبيخهم أمام الزملاء.

فلا بد على الأستاذ أن يهتم بالمراهق وينمي تلك العلاقة بإعطاء الصورة الجميلة فيكون فياض النشاط فالمعلم الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه كالقيام بواجبه وقد يكون الكسل نتيجة ضعف أو مرض وقد يكون مصدر الكسل شيئاً نفسياً وعلى أية حال التلميذ هو الذي يعاني هذا الكسل. (ركاش جمال،

2016، ص 121)

#### 4-6- أهمية النشاط البدني بالنسبة للمراهقين:

تظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق كمادة مكيّفة لشخصيته ولنفسيته، فهي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات، التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة، فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له، وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطرابات والعدوان بصورة مقبولة اجتماعيا، وفي هذا الشأن يتفق " ريشار الدرمان " 1983 مع " فرويد " في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الاحباط.

وهو الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للهو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تحرر بصفة اجتماعية مقبولة، اذ يستطيع المراهق حل أو على الأقل التحكم في صراعاتها اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة، وبالتالي التحكم في ذاته والواقع، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي أيضا يتمكن المراهق من تقييم إمكاناته الفكرية، العاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، كما سمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى واقعي لهوامه في عالم الأشياء والأشخاص ويرى "MANNINGER" 1942 أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساسا بين العدوانية المنظمة والمقبولة اجتماعيا. (محمد الأفندي، 1965، ص445)

فالضغط الذي تولده النزوات الجنسية، العدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا، والطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق على اثبات ذاتيته، وتكوين هويته، والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي.

## 4-7- أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على المراهق:

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا فلا تستطيع أن تقوم بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية تفكير في الأداء الحركي مع الانفعال والتصرف إزاء هذا الموقف، ومن هنا أصبحت ممارسة النشاط البدني والرياضي تهدف إلى تنمية النشأ تنمية كاملة من الناحية الصحية الجسمانية، العقلية والاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه عنصرا فعالا في مجتمعه ووطنه ومراعاة في ذلك مراحل النمو منذ ولادته ومتابعة هذا الطفل والاعتناء به خاصة في مرحلة المراهقة. وذلك بوضع برامج معادلة تتماشى مع ميوله ورغباته وانفعالاته وتكوينه الجسمني وإعداده الصحي وتهدف ممارسة الرياضة إلى أهداف كثيرة منها تنمية الكفاءة البدنية وتنمية الكفاءة العقلية والكفاءة الحركية وتنمية العلاقات الاجتماعية. (القريري الخير، 2014، ص102)

## خلاصة:

ان مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد عموما لأنها المرحلة التي فيها يتم اعداد المراهق ليتحمل مسؤولياته اتجاه أسرته و مجتمعه، وتظهر أهمية المراهقة في التغير الجسدي ففيها يبلغ الفرد طوله النهائي وتزداد قوته، كما يتم النضج العقلي وتصل نسبة ذكائه الى أقصى درجة لها، كما تظهر اضطراباته النفسية وتزداد عنده نسبة التوتر والقلق والعدوانية مما يجعله بحاجة الى متنفس ومجال يحس فيه بالحرية ليعبر فيه عن نفسه ويثبت ذاته وهنا تظهر حاجاته للأنشطة البدنية والرياضية ليحصل على الرضا والاشباع لحاجاته المختلفة سواءا كانت جسمية، اجتماعية أو وجدانية.

الجزء الثاني (التطبيق)

الفضل 5  
منهجية

الدراسة

## تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ويهدف هذا الفصل إلى تبيان منهجية الدراسة وإجراءاتها وأدواتها المستخدمة لتحقيق أهداف الدراسة وإنجاز الإطار العلمي لها، سيتناول الفصل توضيحاً للمنهج المستخدم من طرف الباحث، ووصف لمجتمع الدراسة وحجمه، وسيتم استعراض أدوات الدراسة ومتغيراتها وطرق الحصول على البيانات المطلوبة ومدى صدق وثبات هذه الأدوات، ويتضمن الفصل كذلك وصفاً للإجراءات التي قام بها الباحث في تصميم أداة الدراسة، وينتهي بالمعالجات الإحصائية المستخدمة للوصول إلى النتائج لتفسيرها والتعليق عليها وتحليلها وذلك في ضوء الإطار العام للدراسة ليختتم بخطوات إجراء الدراسة الميدانية. بعد دراستنا للخلفية النظرية وتحليل الدراسات السابقة وكذا الإطار العام للدراسة لموضوعنا سنحاول الانتقال فصل منهجية الدراسة.

### 5-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر أدوات البحث العلمي هي أساس الجانب التطبيقي الذي يعطي أكثر مصداقية للإشكالية المطروحة وتعد الدراسة الاستطلاعية أحد أهم الأدوات المستعملة في البحث العلمي باعتبارها الخطوة الأولى في أي دراسة ميدانية وهذا قصد الإلمام الجيد بموضوع البحث وكذلك للتعرف أكثر على مختلف جوانب المشكلة المراد دراستها.

قمنا بالتوجه إلى ثانوية بالي الشلالى بقصر الابطال دائرة عين ولمان بولاية سطيف وذلك يوم 15 فيفري 2024 لتحقيق عدة أهداف منها:

تحديد مجتمع الدراسة إضافة إلى معرفة عامة استكشافية حول الثانوية والتلاميذ المتمدرسين فيها. الحصول على قبول من طرف مدير الثانوية لإجراء دراستنا الاستطلاعية وتربصنا الميداني. إضافة إلى:

- 1- معرفة الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء إجراء الدراسة الميدانية من أجل تذليلها .
- 2- إعداد أرضية جيدة للعمل وتجنب المشاكل مستقبلاً.
- 3- ضبط مشكلة الدراسة وفرضياتها بالإضافة إلى ضبط عينة البحث التي تمثل المجتمع الأصلي من أجل التعرف على أهم إجراءات التطبيق الميداني.
- 4 - ضبط المتغيرات الحرجة التي تحول دون تحقيق أهداف الدراسة.
- 5 - إجراء مقابلات ومناقشات حول استمارة الاستبيان لغرض تعديلها والوصول إلى صياغتها النهائية.
- 6- جمع بيانات العينة الاستطلاعية (20 فرد) لقياس الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

### 5-2- منهج الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة أي أنها الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته المشكلة لاكتشاف الحقيقة. (عمار بوحوش، 2011، ص 137) ونظرا لطبيعة الموضوع الذي تناولناه في دراستنا وكذا طريقة صياغة الإشكالية وقصد تحليل البيانات ودراسة الإشكالية التي طرحت فإننا اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي الذي حاولنا من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها وكذا الآثار التي تحدثها.

من بين أنواع المنهج الوصفي اتبعنا على المنهج الوصفي بأسلوب المسح التحليلي الذي يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية حيث يعتمد هذا الأسلوب على جمع البيانات وتبويبها وتحليلها والربط بين مدلولاتها للوصول إلى استنتاجات تساهم في فهم الواقع وتفسيره وتطويره وإعطاء تفسيرات كيفية تضاف إلى النتائج الكمية أي بشكل أكثر دقة معرفة أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي العام بأبعاده الثلاثة (شخصي، اجتماعي، انفعالي) التي سطرناها في بحثنا لتلاميذ المرحلة الثانوية.

### 5-3- متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة لذلك يمكن القول إنه لكي تكون فرضية البحث قابلة للتحقق من مدى صدقها أو نفيها ميدانيا لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن نحصر حرصا شديدا على الضبط الدقيق لمتغيرات بحثنا وعلى التمييز بينها وبين العوامل الأخرى التي من شأنها التأثير سلبا على مسار إجراء الدراسة. استنادا على الفرضية الهامة لبحثنا تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين إحداهما مستقل والآخر تابع.

#### 5-3-1- تعريف المتغير المستقل:

هو متغير يجب أن يكون له تأثير في متغير يتبعه أي أنه السبب في إحداث التغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به. (فريد كتم أبو زينة وآخرون، 2006، ص 27) **تحديد المتغير المستقل: النشاط البدني والرياضي.**

#### 5-3-2- تعريف المتغير التابع:

هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل فهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. (فريد كتم أبو زينة وآخرون، 2006، ص 27).

**تحديد المتغير التابع: التوافق النفسي العام.**

#### 5-4- مجتمعة وعينة الدراسة:

#### 5-4-1 مجتمعة الدراسة:

هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي. (موريس انجرس، 2004، ص298)

تمثل مجتمعة دراستنا في التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بثانوية بالي الشلالي قصر الابطال الممارسين للأنشطة الرياضية والبدنية حيث تم استثناء التلاميذ المعفيين من حصة التربية البدنية والرياضية حيث كان العدد الكلي 373 وبعد إنقاص المعفيين صار العدد 360 تلميذ.

#### 5-4-2 عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية من مجتمعة الدراسة قدرت ب 90 تلميذا وهذا من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، تم توزيع 20 استمارة أثناء القيام بالدراسة الاستطلاعية على مستوى ثانوية بالي الشلالي قصر الابطال بولاية سطيف لذا تم استبعادهم من العينة الكلية فأصبح عدد أفراد العينة 70 فردا، بعد توزيع الاستمارات على كل أفراد العينة في مختلف الأقسام والشعب تم استرداد 67 استمارة من استمارات الاستبيان قمنا باستبعاد 07 استمارات لعدم صلاحيتها للتحليل الإحصائي. وعليه يكون العدد الفعلي للاستمارات الصالحة للتحليل الإحصائي يقدر ب 60 استمارة.

#### 5-5- أساليب جمع البيانات:

للإجابة عن أسئلة الدراسة قمنا بإعداد استمارة استبيان مخصصة لهذا الغرض اعتمادا على مادة علمية نظرية تتعلق بجوانب التوافق النفسي العام بالإضافة إلى دراسات مشابهة ذات صلة بموضوع مشكلة الدراسة. الاستمارة تقنية مباشرة للتقصي العلمي تستعمل إزاء الأفراد تسمح باستجوابهم بطريقة موجهة والقيام بسحب كمي بهدف إيجاد علاقات رياضية والقيام بمقارنات رقمية. (موريس انجرس، 2004، ص204)

خاصة وأن استمارة الاستبيان تعتبر من أهم أدوات المسح لتجميع البيانات المرتبطة بالمشكلة. تم وضع استمارة الاستبيان حيث اشتملت استمارتنا على 3 محاور أساسية نوردتها فيما يأتي:

المحور الأول: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المحور الثاني: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المحور الثالث: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تضمن أول محورين من محاور الأسئلة على 10 عبارات والمحور الثالث على 8 عبارات ليكون العدد الإجمالي لعدد الأسئلة 28 سؤالا.

#### 5-6- الخصائص السيكومترية:

لغرض التأكد من صدق وثبات أداة جمع البيانات تم توزيع استمارة الاستبيان على عينة تتكون من 20 فردا من مجموع التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين للأنشطة الرياضية والبدنية لثانوية بالي

الشلاي قصر الأبطال بولاية سطيف اختيروا بطريقة عشوائية وبعد ذلك قمنا بالتأكد من صدق وثبات الاستبيان وذلك كالتالي:

#### 5-6-1 صدق الاتساق الداخلي:

قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية (20 فردا) بهدف التأكد من صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان، أي قياس مدى اتساق العبارات مع المحور الذي تنتمي له، قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون لكل عبارة من عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور نفسه.

#### 5-6-1-1 صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق

الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. الجدول (1) يوضح قيم فقرات المحور الأول

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية (sig)	النتيجة
01	العبارة 01	0,990**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
02	العبارة 02	0,677**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
03	العبارة 03	0,630**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
04	العبارة 04	0,656**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
05	العبارة 05	0,796**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
06	العبارة 06	0,596**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
07	العبارة 07	0,630**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
08	العبارة 08	0,801**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
09	العبارة 09	0,796**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
10	العبارة 10	0,596**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على بيانات الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS V 22

5-6-1-2 صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثاني: أثر النشاط البدني والرياضي على الجانب الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الجدول (2) يوضح قيم فقرات المحور الثاني

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية (sig)	النتيجة
01	العبارة 11	0,708**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
02	العبارة 12	0,775**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
03	العبارة 13	0,658**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
04	العبارة 14	0,680**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
05	العبارة 15	0,708**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
06	العبارة 16	0,644**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
07	العبارة 17	0,513**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
08	العبارة 18	0,680**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
09	العبارة 19	0,920**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
10	العبارة 20	0,571**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على بيانات الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS V 22

5-6-1-3 صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثالث: أثر النشاط البدني والرياضي على الجانب الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الجدول (3) يوضح قيم فقرات المحور الثالث

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية (sig)	النتيجة
01	العبارة 21	0,630**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
02	العبارة 22	0,656**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
03	العبارة 23	0,796**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
04	العبارة 24	0,596**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
05	العبارة 25	0,630**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
06	العبارة 26	0,801**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
07	العبارة 27	0,796**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا
08	العبارة 28	0,979**	0,000	يوجد ارتباط دال احصائيا

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على بيانات الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS V 22

## تحليل ومناقشة نتائج الجداول:

إن معامل الارتباط هو المؤشر الكمي الدال على قوة العلاقة واتجاهها بين المتغيرين و يمكن أن يأخذ أي قيمة بين القيمتين  $[-1, +1]$ ، حيث تدل قيمة معامل الارتباط المحسوبة على قوة العلاقة بين المتغيرين و تدل الإشارة على اتجاهها اذا كانت طردية (القيم الموجبة) أو علاقة عكسية (القيم السالبة) وقد تم الاستدلال من قيم الارتباط إلى وجود علاقة ضعيفة (من 00 إلى 0.39) و علاقة متوسطة (0.40 إلى 0.69) وعلاقة قوية (من 0.70 إلى 1)، لكن هذه القاعدة ليست متبعة دائما و يبقى الأمر متروكا للباحث في تقدير درجة العلاقة بين المتغيرات الواردة في بحثه. (موسى غرايبة، عبد الله منيزل، 2010، ص128).

من خلال قراءة الجداول الثلاثة السابقة نجد أن قيمة معامل الارتباط لكل عبارة من عبارات المحاور الثلاث ذات قيم موجبة وهو ما يعني أن العلاقة بين المتغيرات علاقة طردية في جل العبارات، كما أن قيمتها كانت في مجال 0.60 إلى حد 0.90 أي أن العلاقة كانت إما قوية أو قوية جدا كما نلاحظ أنها كانت متوسطة في 5 عبارات وهي العبارتين 06 و 10 من المحور 01 والعبارتين 17 و 20 من المحور 02 والعبارة 24 من المحور 03 بقيم تتعدى كلها 0.50 ، بما أن العلاقة بين المتغيرات كانت في أغلب العبارات إما قوية أو قوية جدا نستنتج أن عباراتها متسقة داخليا وتقيس ما وضعت لقياسه.

كما أن مستوى المعنوية sig قدرت في جميع العبارات ب 0.000 أي أنها دالة إحصائيا عند مستوى 0.01%.

5-6-2- صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة:

يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد المقاييس صدق أدلة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة للوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لعبارات الاستبيان مجتمعة، والجدول التالي يوضح ذلك:  
جدول رقم (4): يوضح صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة.

النتيجة	مستوى المعنوية sig	معامل الارتباط	محاور الاستبيان	
دال إحصائياً	0,000	0,716**	01	المحور الأول: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
دال إحصائياً	0,000	0,685**	02	المحور الثاني: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
دال إحصائياً	0,000	0,735**	03	المحور الثالث: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على بيانات الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS V 22. من خلال الجدول (4) نجد أن قيم معامل الارتباط بين كل محور من المحاور الثلاث والمعدل الكلي لعبارات استمارة الاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وأنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين المتغيرات ومنه نستنتج أن المحاور صادقة ومتسقة وتقيس ما وضعت لأجل قياسه.

### 5-6-3- ثبات استمارة الاستبيان:

لقياس مدى ثبات أداة الدراسة (الاستبيان) قمنا بحساب معامل ألفا كرو نباخ وذلك اعتمادا على بياناتها. الجدول رقم (5) يوضح درجة معامل ألفا كرو نباخ (Cronbach's Alpha)

المحاور	عدد العبارات	درجة الثبات (Cronbach's Alpha)
المحور الأول: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.	10	0,917
المحور الثاني: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.	10	0,947
المحور الثالث: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.	08	0,920
الثبات الكلي للاستبيان	28	0,971

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على بيانات الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS V 22.

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الثبات الكلي لمحاور الدراسة مرتفع حيث بلغ قيمة 0,971 لإجمالي فقرات الاستبيان 28، فيما تراوح ثبات المحاور بين 0.917 كحد أدنى و0.947 كحد أعلى، وهذا ما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس نانلي الذي اعتمد قيمة 0.70 كحد أدنى للثبات. (موسى غرابية، عبد الله منيزل، 2010، ص170).

**5-6-4-الموضوعية:** عند قيامنا بالدراسة استبعدنا كل النزعات والحالات الذاتية والشخصية وحاولنا نقل الظواهر والوقائع والبيانات كما هي دون أي تدخل أو تحيز أو إصدار أحكاما تقييمية مسبقة وقد اعتمدنا في ذلك على توجيهات الأستاذ المشرف وكذا على الأساليب الإحصائية التي تقلل من الذاتية.

### 5-6-5 التوزيع الطبيعي:

بعد ضبط الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة البحث والدراسة وقبل البدا في عملية التحليل الإحصائي وجب علينا اختيار نوع الاختبار الإحصائي المناسب وفق نوع التوزيع الطبيعي أو غير الطبيعي ومنه يكون معلمي (بارومتري) أو لا معلمي (لا بارومتري). (تكرارت فيصل، 2022-2023، ص135)

ومن خلال برنامج SPSS قمنا بتطبيق اختبار كولمقروف-سيمينوف للتوزيع الطبيعي للعينات

جدول رقم (6) يوضح اختبار كولمقروف سيمينوف للتوزيع الطبيعي:

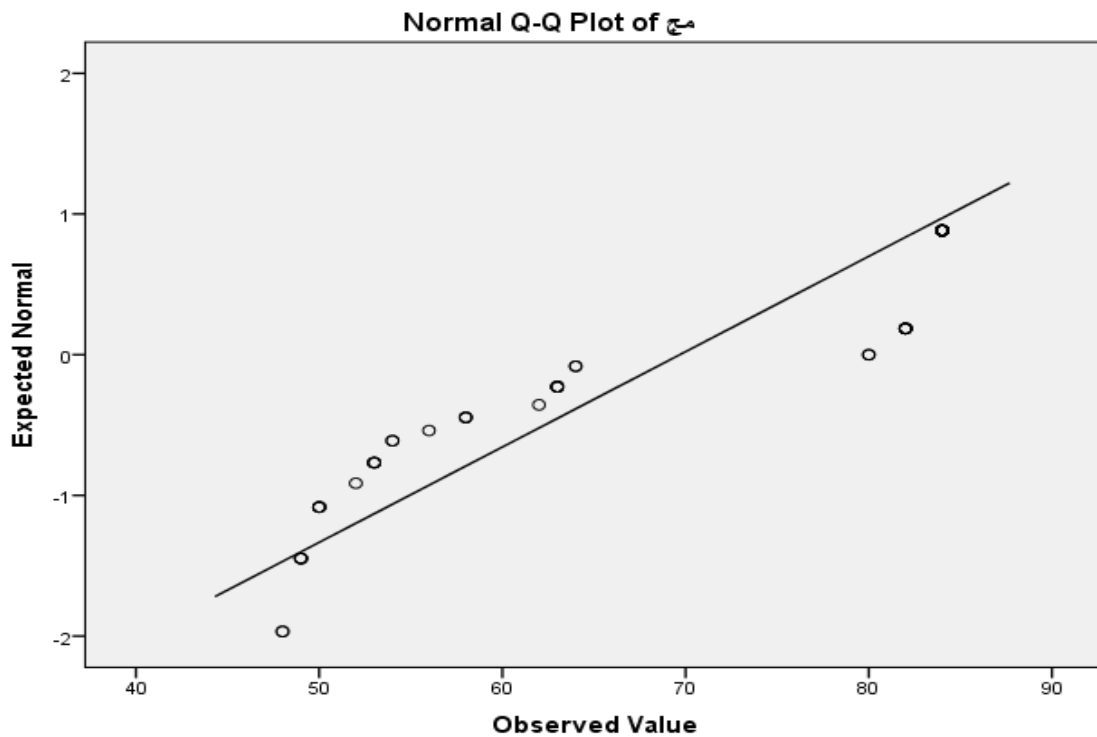
## Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
مج	,281	60	,000	,776	60	,000

a. Lilliefors Significance Correction

يظهر من خلال الجدول أعلاه أن قيمة sig هي 0.00 وهي أقل من 0.05 وبالتالي فالبيانات لا تخضع للتوزيع الطبيعي أي أنها موزعة توزيعيا لا معلميا والشكل التالي يوضح ذلك.

شكل رقم (1): رسم بياني يوضح التوزيع الطبيعي للبيانات



وعلى هذا الأساس تم اختيار اختبار كاي تربيع لدراسة نتائج بحثنا وتأكيد وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات من عدمها.

### 5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

استعملنا في تحليل البيانات بعض المفاهيم المرتبطة بالإحصاء الوصفي و الاستدلالي و هذا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS V:22 ) لتسهيل الحساب و الحصول على نتائج دقيقة إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم. (أسامة أمين ربيع، 2007، ص200).

ومن بين الأساليب الإحصائية التي يحتوي عليها البرنامج استخدمنا جملة منها بما يتوافق وطبيعة مشكلة دراستنا نوردها فيما يأتي:

- 1- معامل ارتباط بيرسون لقياس درجة صدق الاتساق الداخلي لعبارات استمارة الاستبيان.
  - 2- حساب معامل ألفا كرو نباخ (Cronbach's Alpha) لمعرفة درجة ثبات عبارات الاستمارة.
  - 3- اختبار كولموغوروف-سيميرنوف لتبيان نوع التوزيع الطبيعي.
  - 4- اختبار كاي تربيع وذلك لتأكيد وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات من عدمها.
  - 5- المتوسط الحسابي لحساب متوسطات درجات أفراد العينة.
  - 6- الانحراف المعياري لمعرفة مدى انحراف القيم عن قيمة المتوسط الحسابي لأنه يوضح درجة التشتت في اجابات أفراد العينة فكلما اقتربت قيمته من الصفر دلنا هذا على تركيز الاجابات وعدم تشتتها وبالتالي تكون النتائج أكثر مصداقية.
  - 6- المدى لتحديد طول الفئة وهذا لحساب مجال المتوسط الحسابي.
- 5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:**

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لعينة قدرها (20) تلميذا من تلاميذ السنة النهائية بثانوية بالي الشلاي قصر الابطال بولاية سطيف، 2024 /02/15 إلى 2024/02/27 من أجل التأكد من صدق وثبات الأداة

الاستبيانات	التوزيع	العدد المسترجع	العدد المفقود	العدد المستبعد	العدد النهائي
ثانوية بالي الشلاي قصر الابطال	70	67	03	07	60

المستخدمة في الدراسة وبعد تاريخ 2024/02/27 تم تفرغ النتائج وحساب الثبات عن طريق معادلة ألفا كرو نباخ و درجة صدق الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبيان و هذا باستخدام نظام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، بعد ضبط أداة الدراسة في شكلها النهائي قمنا بإجراء تطبيقي للدراسة حيث قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة أساسية قوامها 70 تلميذا، وكان هذا بعد استبعاد أفراد العينة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 2020/03/15 إلى غاية 2020/03/20 وكان ذلك عن طريق التسليم الشخصي لكل أفراد العينة بتاريخ 2020/03/20 تم استرجاع 67 استمارة وبعد فحصها تم استبعاد 07 استمارات غير قابلة للتحليل الاحصائي.

جدول رقم (7) يمثل توزيع أداة الدراسة على عينة البحث.

بعد ذلك قمنا بتفريغ البيانات المتحصل عليها ابتداء من 2020/04/05 وتم حساب التكرارات والنسب المئوية إضافة لحساب معامل "كاي تربيع chi-square"، حيث سنقوم بتحليل النتائج المحصل عليها في الفصل التالي المخصص لتحليل ومناقشة وعرض البيانات والنتائج المحصل عليها.

## خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج علمي، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد أن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد أن تكون أدوات البحث مختارة بدقة (عينة، ومتغيرات، أدوات جمع البيانات، أساليب إحصائية... الخ)، لكي تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بطريقة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع.

ومنه فإن الاستعانة بالجانب المنهجي يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة، إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

وفي الأخير يمكن القول إن الباحث الذي يتبع هذه الإجراءات أثناء انجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلاً وحتى إمكانية تعميمها.

# الفصل 6

## حماة مصر

عصر مصر وتحليل ومناقشة  
عصر مصر

الفصل 6

## حماة مصر

6-1- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لعبارة المحور الأول: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

العبارة 01: مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية ترفع ثقتك في نفسك.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية والرياضية أثر في رفع الثقة في نفس التلميذ.

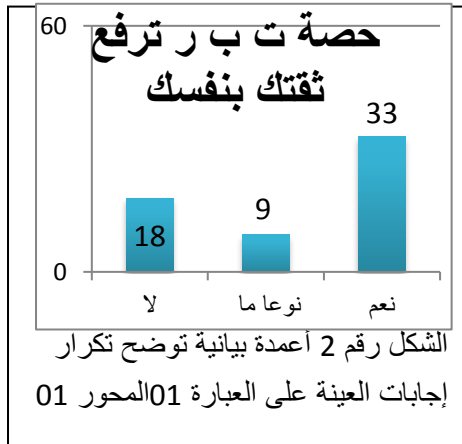
الجدول رقم (8): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 01 المحور 01.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
لا	18	30 %	14.700	5.991	0.001	2	دال
نوعا ما	09	15 %					
نعم	33	55 %					
المجموع	60	100 %					

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1 = 2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 01 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 33



بنسبة 55% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 9 أي بنسبة 15% و الإجابة على لا بقيم مشاهدة 18 أي بنسبة 30% و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 14.700 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم بنسبة 55%.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن نسبة 55% من المبحوثين يؤكدون على ان حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في رفع الثقة في النفس للتلاميذ الممارسين لها، حيث تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية بشكل مباشر على زيادة الثقة في النفس، فالثقة في النفس من صفات الشخصية السوية والكفايات النفسية المرغوبة مثلما أشارت لها دراسة (بومعروف نسيم، 2014) أين أكدت على انها تساعد على اتخاذ القرارات الصحيحة ومواجهة مختلف التحديات والصعوبات.

## العبارة 02: خلال ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية أحس بارتفاع قيمتي الذاتية

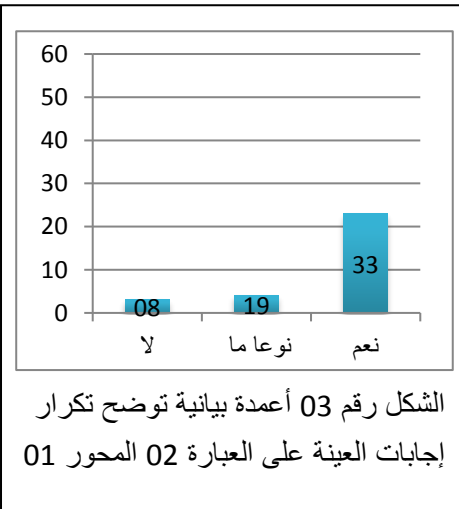
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على الإحساس بقيمته الذاتية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	08	13.3 %	5,991	15.700	0.000	2	دال
نوعا ما	19	31.7 %					
نعم	33	55 %					
المجموع	60	100 %					

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1=2

الجدول رقم (9): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 02 المحور 01

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22



من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 02 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 33 وبنسبة 55% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 19 أي بنسبة 31.7% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 8 أي بنسبة 13.3%.

و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 15.700 وهي أكبر من قيمتها المجدولة و التي كانت قيمتها 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 55%.

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 55% من المبحوثين يؤكدون على أنه خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية يحسون بارتفاع قيمتهم الذاتية وهذا راجع لما يكتسبه الممارسين من خلال مزاوله النشاط البدني الرياضي كالشعور بالذات والشعور بتقدير الاخرين له ومدى شعوره بقدرته على القيام بما يقوم به الناس وأنه محبوب وله مكانته العالية بين الناس، مثلما توصل له الباحثين (طبلاوي فاتح ولعيدي جمال الدين، 2019) في دراستهم، فهناك بعض التلاميذ يكون مستواهم الدراسي ضعيفا لكن تفوقهم في الأنشطة البدنية والرياضية يرفع من احساسهم بالرضا والاحساس بالتميز وهذا ما يجعلهم ايجابيين خلال الأنشطة.

**العبارة 03: تجعلك حصة التربية البدنية والرياضية أكثر تحررا.**

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يحس بالحرية أثناء الممارسة.

الجدول رقم (10): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 3 المحور 01

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	/	/	3.841	26.667	000,0	1	دال
نوعا ما	10	%16.7					
نعم	50	% 83.3					
المجموع	60	% 100					

قيمة chi-square الجدولية : 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 / درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 2-3 = 1

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 22

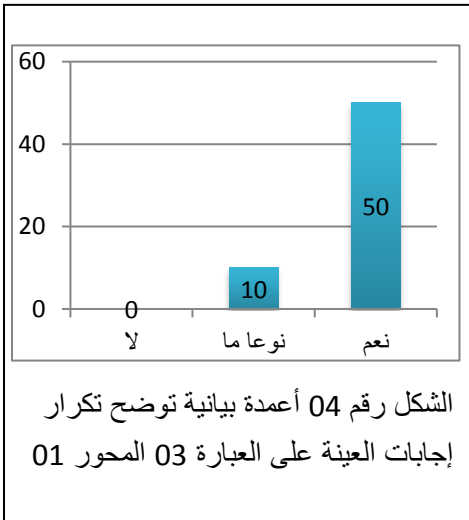
من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 03 كانت لصالح نعم بـ 50 مشاهدة

بنسبة 83.3% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بـ 10 مشاهدة أي بنسبة 16.7% والإجابة على لا بـ 00 مشاهدة. للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.667 وهي أكبر من قيمتها المجدولة و التي كانت قيمتها 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 كما أن قيمة sig قدرت بـ 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 83.3%.

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن نسبة 83.3% من المبحوثين يؤكدون على أن

حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على الإحساس بالحرية أثناء الممارسة وهذا يظهر بشكل جلي في التعبير عن احساسهم وشعورهم بالفرح في حالة الفوز أو الحزن أثناء الخسارة كما ان تصرفاتهم تظهر عفوية وهذا لطبيعة المادة التي تجري في الساحات المفتوحة أو الصالات مما يعطي التلميذ انطبعا واحساسا بحرية الحركة والتكلم والتعبير عن نفسه وابداء رأيه في كل الأمور وهي نفس النتيجة التي توصل لها الباحثين (طبلاوي فاتح ولعيدي جمال الدين، 2019) بدراستهم.



**العبارة 04:** أحس بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بسبب المشاركة مع أناس أعرفهم. الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت مشاركة التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية مع أناس يعرفهم تجعله يحس بالراحة.

الجدول رقم (11): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 04 المحور 01.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	09	%15	5,991	12.100	0.002	2	دال
نوعا ما	20	%33.33					
نعم	31	%51.7					
المجموع	60	% 100					

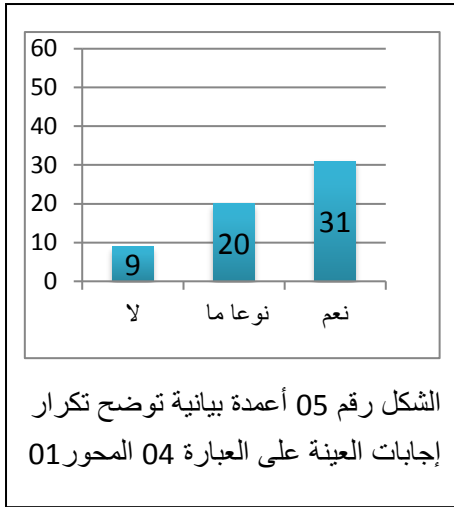
قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1=2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 04 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 31 بنسبة 51.7% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 20 أي بنسبة 33.33% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 9 أي بنسبة 15%. و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.100 وهي أكبر من قيمتها المجدولة التي كانت قيمتها 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 كما أن قيمة sig قدرت ب 0.002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 51.7%.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 51.7% من المبحوثين يؤكدون على أن المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية مع أناس يعرفهم يجعله يحس بالراحة وهذا لسهولة التواصل والتعبير عن نفسه وتجعله أكثر سعادة كما تجعله يحس بالانتماء للمجتمع الذي يعيش به مثلما أشار لها الباحث (عيسات كمال، 2021-2022) في دراسته.



الشكل رقم 05 أعمدة بيانية توضح تكرار إجابات العينة على العبارة 04 المحور 01

**العبارة 05:** ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية تجعلني شجاعا وقويا.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية تجعل التلميذ شجاعا وقويا.

الجدول رقم (12): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 05 المحور 01

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	10	16.7%	5,991	11.100	0.004	2	دال
نوعا ما	19	31.7%					
نعم	31	51.7%					
المجموع	60	100%					

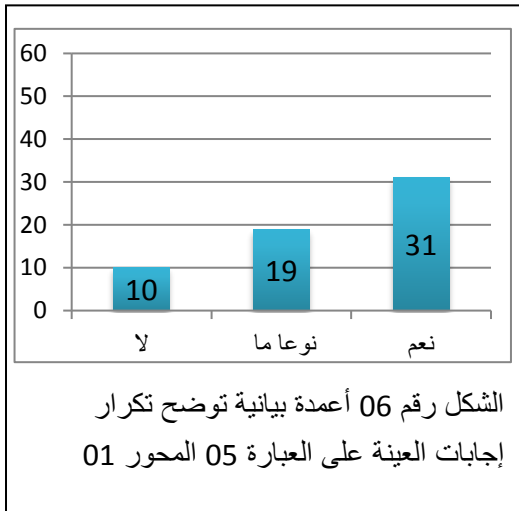
قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1=2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 05 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 31 بنسبة 51.7 % بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 19 أي بنسبة 31.7 % والإجابة على لا بقيم مشاهدة 10 أي بنسبة 16.7%. و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.100 وهي أكبر من قيمتها المجدولة و التي كانت قيمتها 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 كما أن قيمة sig قدرت 0.004 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 51.7 %

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن نسبة 51.7 % من المبحوثين يؤكدون على أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعلهم شجعانا وأقوياء وهذا من خلال التعود على التنافس والتحدي خلال الأنشطة البدنية والرياضية مما يساعد على بناء قدراتهم الجسدية كما تكسبهم قوة ذهنية تمنحهم القدرة على الصبر وتمنحهم الجرأة والشجاعة على مواجهة تحديات الحياة مثلما أشار لها الباحث (سمسوم علي، 2012-2013) في دراسته.



**العبارة 06: حصة التربية البدنية والرياضية تحسن من حالتي النفسية.**

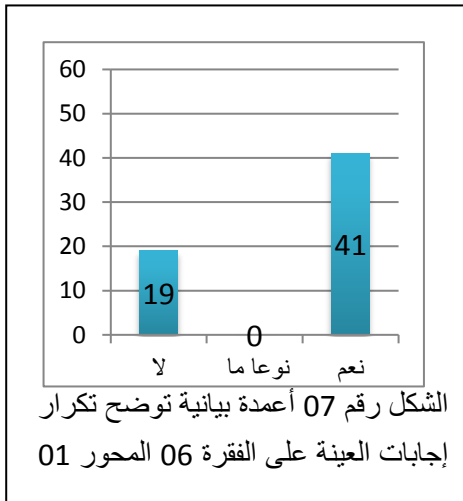
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تحسن من الحالة النفسية للتلاميذ.

الجدول رقم (13): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 06 المحور 01

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	19	31.7%	3.841	8.067	0.005	1	دال
نوعا ما	/	/					
نعم	41	68.3%					
المجموع	60	100%					

قيمة chi-square الجدولية : 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 / درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 2-3 = 1

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22



من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 06 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 41 بنسبة 68.3% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 00 والإجابة على لا بقيم مشاهدة 19 أي بنسبة 31.7%. وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه والدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.067 وهي أكبر من قيمتها المجدولة التي كانت قيمتها 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 كما أن قيمة sig قدرت ب 0.005 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم بنسبة 68.3%.

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن نسبة 68.3% من المبحوثين يؤكدون على أن حصة التربية البدنية والرياضية تحسن من حالتهم النفسية والمزاجية وترفع من معنوياتهم كم أشار لها الباحثين (لوبايزيد بشير، 2020) و (عيسات كمال، 2021-2022) في دراستيهما، وتقلل أعراض الاكتئاب الخفيف والقلق كما تطرقت لها الباحثة (بومعرف نسيم، 2014) في دراستها كذلك.

العبارة 07: حصة التربة البدنية والرياضية تجعلني مهتما بكل ما يدور من حولي.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تجعله مهتما بكل ما يدور من حوله.

الجدول رقم (14): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 07 المحور 01

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	/	/	3.841	26.667	0.000	1	دال
نوعا ما	10	%16.7					
نعم	50	%83.3					
المجموع	60	% 100					

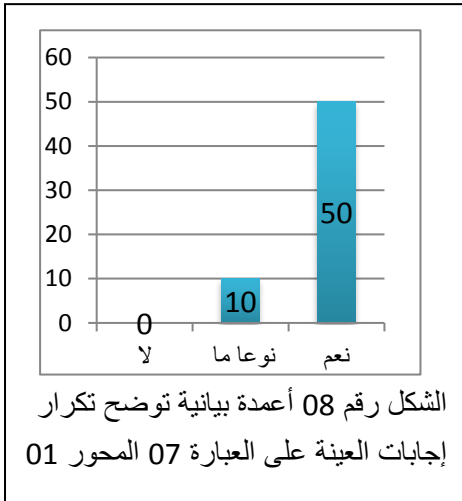
قيمة chi-square الجدولية : 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 / درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3 - 2 = 1

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 07 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 50 بنسبة 83.3% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 10 بنسبة 16.7% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 00. و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.667 وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي كانت قيمتها 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 83.3%.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 83.3% من المبحوثين يؤكدون على ان حصة التربية البدنية والرياضية تجعلهم مهتمين بكل ما يدور من حولهم ويحررهم من الميل للانفراد والانعزال، خاصة في الأنشطة الرياضية التي يدرجها الأستاذ فهي تسهل للتلميذ التواصل مع غيره واقامات صداقات جديدة وطيبة مع الغير مثلما أشار لها (عيسات كمال، 2021-2022) في دراسته، ومما يسهل ذلك إمكانية أن يتقمص التلميذ مختلف الأدوار خلال الممارسة كحكم او لاعب او ملاحظ وغيرها من الأدوار الأخرى.



**العبارة 08:** إذا فشلت خلال الأنشطة البدنية والرياضية في مواقف معينة فإنني أحاول من جديد.  
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان التلاميذ يحاولون من جديد بعد الفشل في الأنشطة البدنية والرياضية.  
الجدول رقم (15): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 08 المحور 01

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22

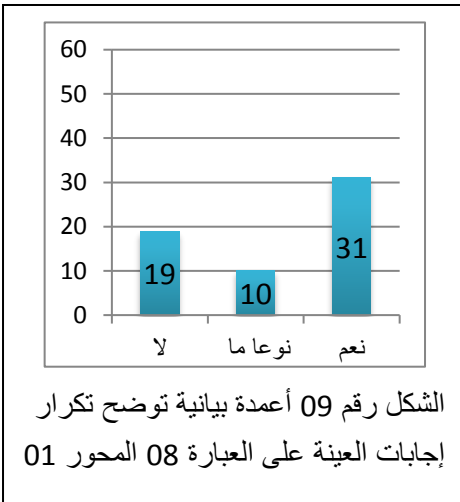
الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	19	31.7%	5.991	11.100	0.004	2	دال
نوعا ما	10	16.7%					
نعم	31	51.7%					
المجموع	60	100%					

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1=2

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 08 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 31 بنسبة 51.7% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 10 بنسبة 16.7% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 19 أي بنسبة 31.7%. و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.100 وهي أكبر من قيمتها المجدولة التي كانت قيمتها 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 كما أن قيمة sig قدرت ب 0.004 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا نعم و بنسبة 51.7%.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 51.7% من المبحوثين يؤكدون على أنهم في حالة الفشل خلال الأنشطة البدنية والرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية يحاولون من جديد وهذا ما يجعلهم يعتمدون على أنفسهم في مواجهة مختلف التحديات خلال الحياة العادية، حيث أن طبيعة الأنشطة البدنية والرياضية عادة تغرس في التلاميذ روح الإصرار والتحدي وعدم الاستسلام والتغلب على الفشل مثلما أشار لذلك الباحث (بن ارجم أحمد، 2011-2012) في دراسته.



الشكل رقم 09 أعمدة بيانية توضح تكرار إجابات العينة على العبارة 08 المحور 01

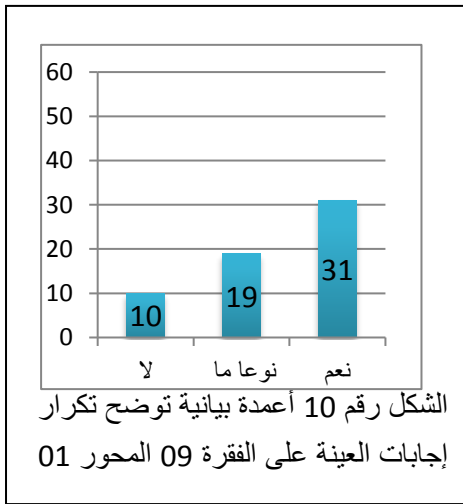
العبارة 09: المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية ترفع من جودة التخطيط لأهدافي في الحياة. الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية ترفع من جودة التخطيط للأهداف في الحياة.

الجدول رقم (16): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 09 المحور 01

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	10	16.7%	5.991	11.100	0.004	2	دال
نوعا ما	19	31.7%					
نعم	31	51.7%					
المجموع	60	100%					

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1=2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22



من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 09 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 31 بنسبة 51.7% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 19 بنسبة 31.7% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 10 أي بنسبة 16.7%. و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.100 وهي أكبر من قيمتها المجدولة التي كانت قيمتها 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 كما أن قيمة sig قدرت ب 0.004 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 51.7%.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 51.7% من المبحوثين يؤكدون على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على الرفع من جودة التخطيط للأهداف في الحياة من خلال الاعتماد على النفس وإدراك الأهداف المسطرة للنجاح والابتعاد عن أسباب الفشل والثقة في النفس لمواجهة أي صعوبات في الحياة. حيث يدرك التلميذ كيفية استغلال مختلف قدراته وكفاءاته وكذا مهاراته المتعددة إضافة الى تسييرها وتوزيعها بشكل عقلائي يسهل من وصوله لتحقيق أهدافه التي قام بتسطيرها.

**العبارة 10:** أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أشعر بالوحدة والانعزال عن بقية زملائي.  
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان يشعر التلميذ بالوحدة والانعزال أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.  
الجدول رقم (17): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 10 المحور 01

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	41	%68.3	3.841	8.067	0.005	1	دال
نوعا ما	19	%31.7					
نعم	/	/					
المجموع	60	% 100					

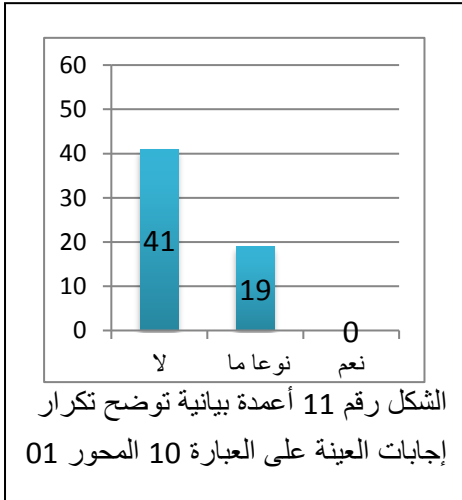
قيمة chi-square الجدولية : 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 / درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 2-3 = 1

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 10 كانت لصالح لا بقيم مشاهدة 41 بنسبة 68.3 % بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 19 بنسبة 31.7 % والإجابة على نعم بقيم مشاهدة 00 ، وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.067 وهي أكبر من قيمتها المجدولة التي كانت قيمتها 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 كما أن قيمة sig قدرت ب 0.005 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: لا و بنسبة 68.3 %.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 68.3 % من المبحوثين يؤكدون على أنه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لا يشعرون بالوحدة والانعزال ولا يميلون للانفراد بأنفسهم بل تجعلهم مندمجين مع غيرهم ويشاركون زملائهم في مختلف الأنشطة الرياضية خاصة منها الجماعية التي تزيد من التفاعل والمشاركة بين التلاميذ، فهناك من يستغل الأنشطة البدنية والرياضية كطريقة علاجية لزيادة إيجابية التفاعل مع الغير والابتعاد عن الانطوائية وزيادة الصحة النفسية لدى التلاميذ كما أشار لذلك الباحث (غطاس مراد، 2021-2022) في دراسته.



ملخص نتائج المحور الأول:

تلخيص نتائج اتجاهات أفراد العينة في إجاباتهم على أسئلة المحور الأول  
جدول رقم (18) يبين ملخص تحليل عبارات المحور الأول

رقم	السؤال	البديل الأكثر تكرارا	النسبة المئوية	نتيجة دلالة كا <sup>2</sup>		
				محسوبة	مجدولة	دلالة
01	مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية ترفع ثقتك في نفسك	نعم	%55	14.700	5.991	دال
02	خلال ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية أحس بارتفاع قيمتي الذاتية	نعم	%55	15.700	5.991	دال
03	تجعلك حصة التربية البدنية والرياضية أكثر تحررا	نعم	%83.3	26.667	3.841	دال
04	أحس بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بسبب المشاركة مع أناس أعرفهم.	نعم	%51.7	12.100	5.991	دال
05	ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية تجعلني شجاعا وقويا	نعم	%51.7	11.100	5.991	دال
06	حصة التربية البدنية والرياضية تحسن من حالتي النفسية	نعم	%68.3	8.067	3.841	دال
07	حصة التربة البدنية والرياضية تجعلني مهتما بكل ما يدور من حولي	نعم	%83.3	26.667	3.841	دال
08	إذا فشلت خلال الأنشطة البدنية والرياضية في مواقف معينة فإنني أحاول من جديد	نعم	%51.7	11.100	5.991	دال
09	المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية ترفع من جودة التخطيط لأهدافي في الحياة	نعم	%51.7	11.100	5.991	دال
10	أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أشعر بالوحدة والانعزال عن بقية زملائي.	لا	%68.3	8.067	3.841	دال

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على اجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS V22

التعليق على الجدول:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن جل فقرات المحور الأول دالة إحصائيا لصالح الإجابة الأكثر تكرارا (نعم) عدا العبارة رقم 10 ب لا ( لأنها عبارة سالبة ) عند مستوى الدلالة 0.05 كما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من المجدولة و هذا ما قادنا لرفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة و التي تثبت بأن هنالك علاقة بين متغيري النشاط البدني الرياضي و التوافق النفسي الشخصي أي أن معظم التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على المستوى الشخصي من خلال جعلهم يعتمدون على أنفسهم وتزيد من احساسهم بقيمتهم الذاتية في المجتمع كما تزيد من شعورهم بالحرية في ابداء رأيهم واحاسيسهم

دون خجل أو خوف ، وتحررهم من الميل الى الانفراد والانعزال عن البقية وترفع من جودة تخطيطهم لأهدافهم في الحياة وثقتهم بنفسهم لمواجهة مختلف المشاكل والصعوبات الشخصية.

6-2- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الثاني: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

العبارة 11: أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أشارك مع زملائي في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية.

الغرض منها معرفة ما إذا كان حصة التربية البدنية والرياضية تمنح التلميذ فرصة المشاركة في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية.

الجدول رقم (19): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 11 المحور 02

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	2	3.3%	34.300	5,991	0.000	2	دال
نوعا ما	19	31.7%					
نعم	39	65%					
المجموع	60	100%					

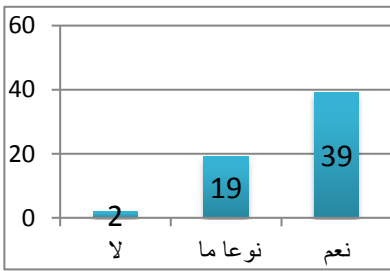
قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3 - 1 = 2

المصدر: من الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 11

كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 39 بنسبة 65% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 19 بنسبة 31.7% و الإجابة على لا بقيم مشاهدة 2 بنسبة 3.3% للتأكد أكثر من النتيجة إعداده أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة حرية 2 و هذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig

قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 65%.



الشكل رقم 12 أعمدة بيانية توضح تكرار إجابات العينة على العبارة 11 المحور 02

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 65 % من المبحوثين يؤكدون على أنهم يشاركون في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية خلال حصة التربية البدنية وهذا ما يبين على أنهم يميلون الى التصرف الاجتماعي والابتعاد عن الانعزال والانفراد بأنفسهم.

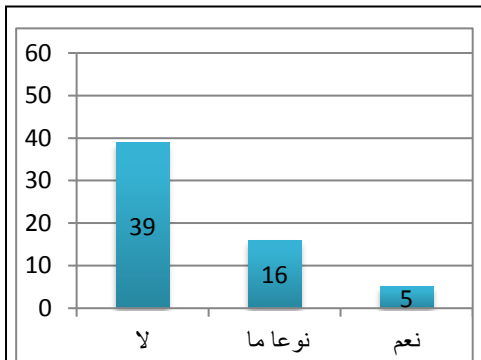
**العبارة 12:** خلال مشاركتي في حصة التربية البدنية والرياضية أجد صعوبة في التفاعل مع كل التلاميذ. الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية الرياضية تسمح للتلميذ بالتفاعل مع كل زملاءه.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	39	%65	5,991	30.100	0.000	2	دال
نوعا ما	16	%26.7					
نعم	05	%8.3					
المجموع	60	% 100					

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1=2

الجدول رقم (20): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 12 المحور 02

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22



الشكل رقم 13 أعمدة بيانية توضح تكرار إجابات العينة على العبارة 12 المحور 02

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 12 كانت لصالح لا بقيم مشاهدة 39 بنسبة 65% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 16 بنسبة 26.7 % والإجابة على نعم بقيم مشاهدة 5 أي بنسبة 8.3%.

و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا، قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 30.100 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة

بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.00 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: لا و بنسبة 65 %.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 65 % من المبحوثين يؤكدون على أنهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لا يجدون صعوبة في التفاعل مع زملائهم ومشاركتهم خلال الأنشطة الرياضية المختلفة، وهذا

يرجع لطبيعة المادة والأنشطة المسطرة من الأستاذ خاصة الجماعية منها والتي تسهل التفاعل بين التلاميذ وتزيد من علاقاتهم الاجتماعية كالتعاون والتضامن، مثلما أشار لذلك (عيسات كمال، 2021-2022) في دراسته.

**العبارة 13:** في حصة التربية البدنية والرياضية علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين.

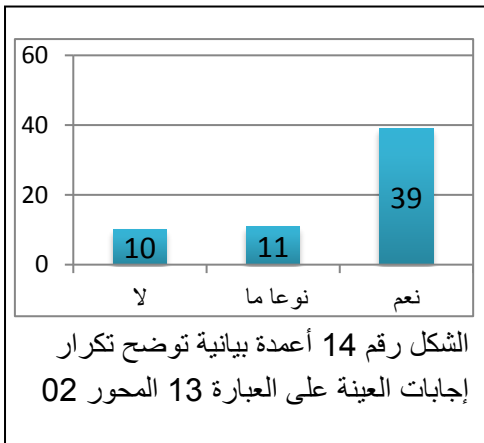
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تجعل العلاقات بين التلاميذ حسنة وناجحة فيما بينهم.

الجدول رقم (21): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 13 المحور 02.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	10	16.7%	5,991	27.100	0.000	2	دال
نوعا ما	11	18.3%					
نعم	39	65%					
المجموع	60	100%					

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1 = 2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22



من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 13 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 39 بنسبة 65% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 11 بنسبة 18.3% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 10 أي بنسبة 16.7%.

و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا، قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 27.100 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا ما

جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 65%

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 65% من المبحوثين يؤكدون على أن حصة التربية البدنية والرياضية تحسن العلاقات الاجتماعية بينهم حيث تجعلها حسنة وأكثر نجاحا وفاعلية. كما تمنحهم صفات كالصداقة والتأخي والتآزر مع أقرانهم، مثلما أشار لذلك الباحث (العرباوي سحنون، 2020) في دراسته.

العبارة 14: ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية تقلل من احساسى بالوحدة.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من إحساس التلميذ بالوحدة وتجعله اجتماعيا أكثر وتبعده عن الانعزال والانطوائية.

الجدول رقم (22): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 14 المحور 02.

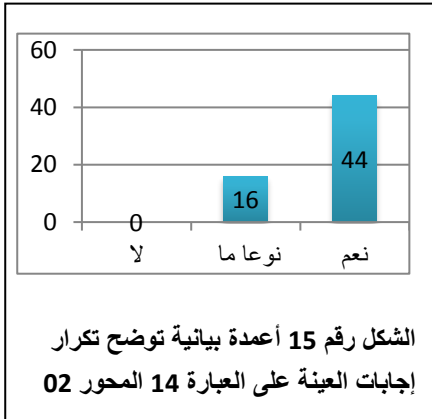
الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	/	/	3.841	13.067	0.000	1	دال
نوعا ما	16	% 26.7					
نعم	44	% 73.3					
المجموع	60	% 100					

قيمة chi-square الجدولية : 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 2-3 = 1

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 14

كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 44 بنسبة %73.3 بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 16 أي بنسبة %26.7 والإجابة على لا بقيم مشاهدة 00. و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية



لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا، قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13.067 هي أكبر من قيمتها المجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 و هذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة % 73.3

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 73.3 % من المبحوثين يؤكدون على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على بناء علاقات اجتماعية، بحيث تجعل منهم اجتماعيين بشكل أكبر وتزيد من تفاعلهم مع الغير مع ابعادهم عن الانطوائية والوحدة والانعزال.

**العبارة 15:** أحب توجيه زملائي ومساعدتهم على النجاح في أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية  
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان التلميذ يساعد غيره على النجاح في مختلف مواقف حصة التربية  
البدنية والرياضية من خلال التفاعل معهم وتوجيههم.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	المجدولة			
لا	2	3.3%	5,991	34.300	0.000	2	دال
نوعا ما	19	31.7%					
نعم	39	65%					
المجموع	60	100%					

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 / درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 2-1=3

الجدول رقم (23): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 15 المحور 02.

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 15 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 39 بنسبة 65% بينما كانت إجاباتها لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 19 أي بنسبة 31.7% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 2 أي بنسبة 3.3%.

و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا، قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 34.400 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5,991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 و هذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين

المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 65%.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 65% من المبحوثين يؤكدون على أنهم في حصة التربية البدنية والرياضية يوجهون زملائهم ويساعدونهم على النجاح في الأنشطة المدرجة مما ينمي علاقاتهم المدرسية ويقويها، ويفتح المجال لتكوين صداقات جديدة مما يسهل الانخراط في الجماعة، كما ينمي مهاراتهم في التخاطب والتواصل مع الغير.

العبارة 16: يزعجني نقد زملائي لي في حصة التربية البدنية والرياضية.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان التلاميذ يتقبل النقد ولا يزعج من آراء غيره فيه.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	Sig	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		النبة المئوية	التكرارات	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
دال	2	0.000	5.991	32.700	%65	39	لا
					%30	18	نوعا ما
					%5	3	نعم
					% 100	60	المجموع

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1 = 2

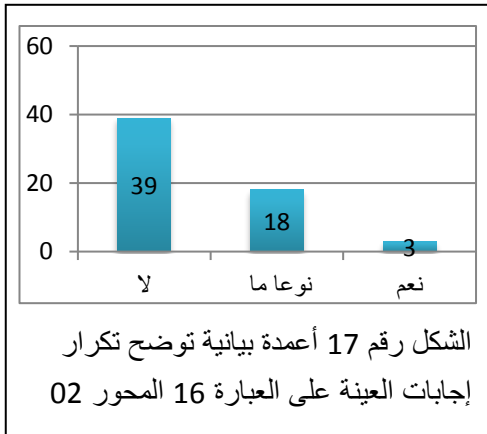
الجدول رقم (24): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 16 المحور 02.

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 16

كانت لصالح لا بقيم مشاهدة 39 بنسبة 65 % بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 18 أي بنسبة 30 % والإجابة على نعم بقيم مشاهدة 3 بنسبة 5 %.

و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا



باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 32.700 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 و هذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: لا و بنسبة 65 %.

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن نسبة 65 % من المبحوثين يؤكدون على أنهم

لا يزعجون من النقد الموجه لهم بل يأخذونه بإيجابية ويتقبلونه مما يزيد من الاحترام المتبادل كما يساعد التلاميذ على اكتساب مهارة النقد الذاتي من أجل النجاح في المواقف الحياتية المختلفة.

العبارة 17: أواجه صعوبة في التصرف في المواقف الحرجة وإيجاد الحلول خلال الانشطة البدنية والرياضية.

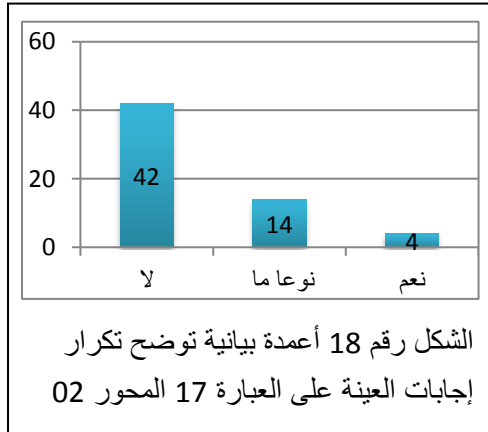
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان التلاميذ خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية والبدنية يواجهون صعوبات في التصرف في المواقف الحرجة والصعبة.

الجدول رقم (25): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 17 المحور 02.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	42	70%	5.991	38.800	0.000	2	دال
نوعا ما	14	23.3%					
نعم	4	6.7%					
المجموع	60	100%					

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1 = 2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22



من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 17 كانت لصالح لا بقيم مشاهدة 42 بنسبة 70 % بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 14 أي بنسبة 23.3 % والإجابة على نعم بقيم مشاهدة 4 بنسبة 6.7 %.

و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 38.800 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 و هذا

ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا : لا و بنسبة 70 %.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 90 % من المبحوثين يؤكدون على أنهم لا يواجهون صعوبة التصرف خلال المواقف الصعبة والحرجة في الأنشطة البدنية والرياضية التي يسطرها الأستاذ وهذا راجع لاكتسابهم مهارات عديدة كما ان ثقتهم وحرية التصرف التي تميز التربية البدنية الرياضية عن غيرها من المواد تجعل من التلميذ يعتمد على نفسه وعلى غيره من زملاءه للخروج بسهولة من أي موقف. مثلما أشار اليه الباحث (العرباوي سحنون، 2020) في دراسته.

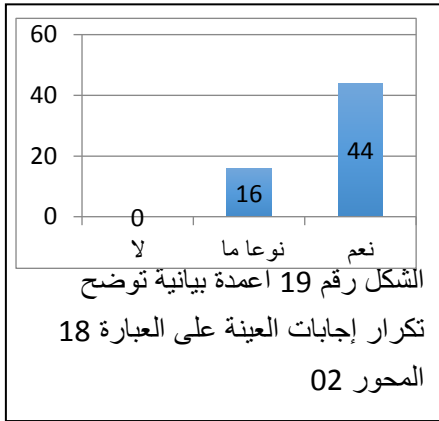
العبارة 18: لدي ثقة في زملائي وأعتمد عليهم دائما لإحراز الفوز في مختلف الأنشطة الرياضية والبدنية. الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان التلميذ يعتمد على غيره من زملاءه ويثق بهم لتحقيق النجاح والفوز بمختلف الأنشطة البدنية والرياضية.

الجدول رقم (26): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 18 المحور 02.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	/	/	3.841	13.067	0.000	1	دال
نوعا ما	16	26.7 %					
نعم	44	73.3 %					
المجموع	60	100 %					

قيمة chi-square الجدولية : 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 2-3 = 1

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22



من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 18 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 44 بنسبة 73.3% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 16 أي بنسبة 26.7% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 0.00. و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا، قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13.067 هي أكبر من قيمتها المجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 و هذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة

بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 73.3 %

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 73.3 % من المبحوثين يؤكدون على أن لديهم ثقة بقدرات زملائهم ويعتمدون عليهم في الفوز بمختلف الأنشطة البدنية والرياضية. ويظهر هذا خاصة في الأنشطة الجماعية حيث تنمي مهاراتهم في التواصل والاندماج في مختلف الجماعات والفرق مما يسهل تكيفهم الاجتماعي.

العبارة 19: مشاركتي في حصة التربية البدنية والرياضية ساعدتني على تكوين علاقات جديدة. الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تكوين علاقات ومعارف جديدة.

الجدول رقم (27): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 19 المحور 02.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	20	33.3%	5.991	12.100	0.002	2	دال
نوعا ما	09	15%					
نعم	31	51.7%					
المجموع	60	100%					

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1=2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 19

كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 31 بنسبة 51.7 % بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 09 أي بنسبة 15% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 20 بنسبة 33.3%.

و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.100 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية

2 و هذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 51.7%.

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن نسبة 51.7 % من المبحوثين يؤكدون على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على تكوين علاقات صداقة ومعارف جديدة وهذا سواء في القسم الواحد أو من مختلف افراد المؤسسة التربوية مما يجعل التلميذ يبتعد عن الانطوائية ويندمج بشكل أكبر مع بيئته، فالحرية التي تميز حصة التربية البدنية والرياضية تعطي التلاميذ راحة في التعامل والتواصل مع بعضهم البعض.

العبارة 20: أحب المشاركة في مختلف الدورات الرياضية المنظمة داخل الثانوية.

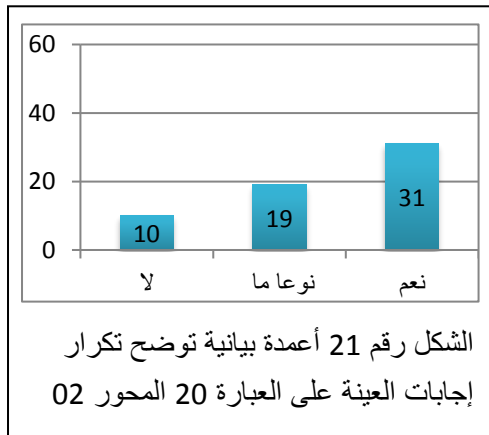
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان التلاميذ يحبون المشاركة في مختلف الدورات الرياضية المنظمة داخل الثانوية.

الجدول رقم (28): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 20 المحور 02.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	10	%16.7	5.991	11.100	0.004	2	دال
نوعا ما	19	%31.7					
نعم	31	%51.7					
المجموع	60	% 100					

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1 = 2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22



من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 20 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 31 بنسبة 51.7 % بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 19 أي بنسبة 31.7 % والإجابة على لا بقيم مشاهدة 10 بنسبة 16.7%.

و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.100 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 و هذا

ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.004 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 51.7%.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 51.7 % من المبحوثين يؤكدون على أن المشاركة في الدورات المنظمة داخل المؤسسة تجذب اهتمامهم ويحبون المشاركة فيها دون حواجز أو خجل مع العلم ان معظمها تكون أنشطة جماعية حيث يكون فيها احتكاك مع الغير مع حضور متفرجين مما يبين أن الأنشطة الرياضية تعطي التلاميذ الثقة في أنفسهم وتحررهم من الميول المضادة للمجتمع وتساهم في ابراز قدراتهم الشخصية مثلما توصل اليه (سمسوم علي 2012- 2013) في دراسته.

## ملخص نتائج المحور الثاني: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تخصيص نتائج اتجاهات أفراد العينة في إجاباتهم على أسئلة المحور الثاني.  
جدول رقم (29) يبين ملخص تحليل عبارات المحور الثاني

رقم	السؤال	البديل الأكثر تكرارا	النسبة المئوية	نتيجة دلالة كا <sup>2</sup>		
				محسوبة	مجدولة	دلالة
11	أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أشارك مع زملائي في نواحي الأنشطة العديدة.	نعم	%65	34.300	5.991	دال
12	خلال مشاركتي في حصة التربية البدنية والرياضية أجد صعوبة في التفاعل مع كل التلاميذ.	لا	%65	30.100	5.991	دال
13	في حصة التربية البدنية والرياضية علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين.	نعم	%65	27.100	5.991	دال
14	ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية تقلل من احساسني بالوحدة.	نعم	%73.3	13.067	3.841	دال
15	أحب توجيه زملائي ومساعدتهم على النجاح في أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية	نعم	%65	34.300	5.991	دال
16	يزعجني نقد زملائي لي في حصة التربية البدنية والرياضية.	لا	%65	32.700	5.991	دال
17	أواجه صعوبة في التصرف في المواقف الحرجة وإيجاد الحلول خلال الأنشطة البدنية والرياضية.	لا	%70	38.800	5.991	دال
18	لدي ثقة في زملائي وأعتمد عليهم دائما لإحراز الفوز في مختلف الأنشطة الرياضية والبدنية.	نعم	%73.3	13.067	3.841	دال
19	مشاركتي في حصة التربية البدنية والرياضية ساعدتني على تكوين علاقات جديدة.	نعم	%51.7	12.100	5.991	دال
20	أحب المشاركة في مختلف الدورات الرياضية المنظمة داخل الثانوية.	نعم	%51.7	11.100	5.991	دال

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على اجابات العينة ومخرجات برنامج SPSS V22

### التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن جل فقرات المحور الثاني دالة إحصائيا لصالح الإجابة الأكثر تكرارا نعم وفي العبارات 12 و 16 و 17 لصالح الإجابة لا ( لأنها عبارات سالبة ) عند مستوى الدلالة 0.05 كما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من المجدولة و هذا ما قادنا لرفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة و التي تثبت بأن هنالك علاقة بين متغيري النشاط البدني الرياضي و التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية حيث يرى اغلب التلاميذ أن الأنشطة الرياضية والبدنية تساعدهم على اكتساب مهارات اجتماعية مختلفة تساعدهم في حياتهم داخل بيئتهم كالتعاون والتضامن وروح المسؤولية والمبادرة، كما تمنحهم فرصة المشاركة والاختلاط مع الغير في مختلف الأنشطة والدورات وإيجاد الحلول في مختلف المواقف الصعبة، وتساعدهم على تقبل النقد و احترام الرأي الاخر وجعلهم مسالمين غير عنيفين مع الغير. وتحسن علاقاتهم المدرسية وعلاقتهم ببيئتهم من خلال الابتعاد عن الوحدة وإتاحة المجال لتكوين علاقات مع أناس جدد وتوجيه الزملاء والاعتماد عليهم للفوز ونجاح علاقاتهم بهم.

6-3- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة لعبارات المحور الثالث: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

العبارة 21: أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من الصعب أن يتمكنني الغضب إذا تعرضت لما يستفزني.

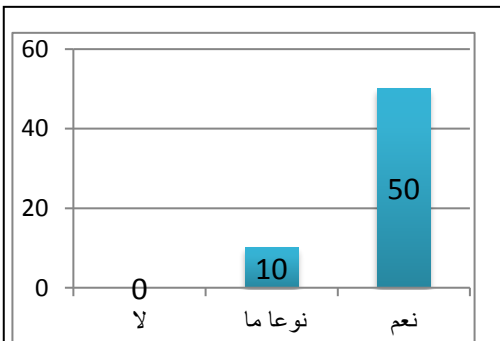
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية تساعد على التخلص من التوتر النفسي والعصبية.

الجدول رقم (30): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 21 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-Square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	/	/	3.841	26.667	0.000	1	دال
نوعا ما	10	16.7%					
نعم	50	83.3%					
المجموع	60	100%					

قيمة chi-square الجدولية : 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 / درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها -1 = 3-2 = 1

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22



الشكل رقم 22 أعمدة بيانية توضح إجابات العينة على العبارة 21 المحور 03

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 21 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 50 بنسبة 83.3% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 10 بنسبة 16.7% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 0.00. وللتأكد أكثر من النتيجة أعلاه والدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا، قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.667 وهي أكبر من قيمتها المجدولة و التي كانت قيمتها 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 كما

أن قيمة sig قدرت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 83.3%.

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 83.3% من المبحوثين يؤكدون على أنه أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية لا يمتلكهم الغضب حتى إذا تعرضوا الى ما يستفزهم، فالأنشطة البدنية والرياضية بشكل عام تساعد على تخفيف التوتر النفسي والعصبية، حيث تساعد على افراز هرمونات مهدئة تعزز من الشعور بالراحة والسعادة وهذه من علامات الصحة النفسية العالية. كما تمنح التلميذ فرصة حسن إدارة الغضب والتوتر وجعله متزنا أثناء ممارستهم.

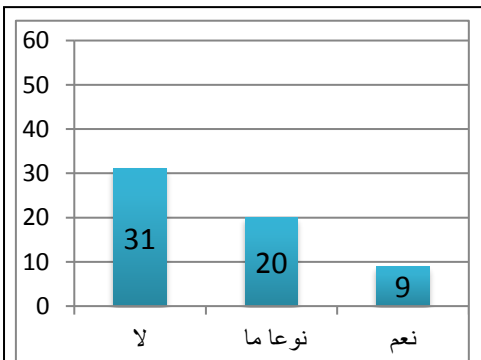
**العبارة 22:** خلال مشاركتي في حصة التربية البدنية والرياضية أعاني من تقلبات المزاج دون سبب ظاهر الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت هناك تقلبات في المزاج للتلميذ دون أسباب ظاهرة خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (31): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 22 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	31	51.7%	5.991	12.100	0.002	2	دال
نوعا ما	20	33.3%					
نعم	09	15%					
المجموع	60	100%					

قيمة chi-square الجدولية : 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها -1 = 3-1=2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 22



الشكل رقم 23 أعمدة بيانية توضح تكرار إجابات العينة على العبارة 22 المحور 03

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 22 كانت لصالح لا بقيم مشاهدة 31 بنسبة 51.7% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 20 بنسبة 33.3% والإجابة على نعم بقيم مشاهدة 09 أي بنسبة 15%.

و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا، قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.100 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 وهذا

ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا لا و بنسبة 51.7 %.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 51.7 % من المبحوثين يؤكدون على أنه ليس لديهم تقلبات مزاجية دون أسباب ظاهرة وهنا توجد أسباب بسيطة نحاول حصرها منها التعب، الاجهاد والضغط كذلك توجد أسباب مرضية كالحساسية الموسمية او اضطرابات مستوى السكر أو استهلاك أدوية لها آثار جانبية وكذلك اضطرابات الهرمونات وهذا ما يميز العينة المدروسة لفترة البلوغ أكثر فترة تؤثر على مزاج المراهقين بسبب التطور العاطفي والنفسي عندهم كما توجد أسباب مرضية أخرى كالاكتئاب او اضطراب ثنائي القطب. ومن خلال النتائج يظهر أن الأنشطة البدنية والرياضية تساعدهم على تقبل التغيرات الفيزيولوجية وتغيرات الفترة العمرية التي هم فيها بطريقة إيجابية عن طريق تحسين مزاجهم والتقليل من التقلبات والأحاسيس السلبية. كما تجعلهم يتقبلون التطورات الجسدية والبدنية السريعة التي تطرأ عليهم مثلما أشارت (بومعراف نسيمه 2014) في دراستها.

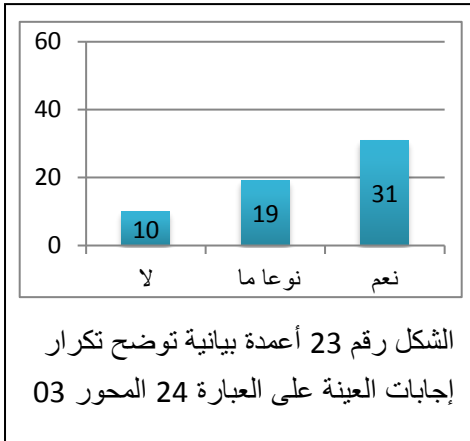
العبارة 23: حين ممارستي للأنشطة البدنية والرياضية عادة ما أتماسك رغم تعرضي لصدمات انفعالية. الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت الأنشطة البدنية والرياضية تساعد على التماسك عند التعرض للصدمات الانفعالية.

الجدول رقم (32): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 23 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	10	16.7%	5.991	11.100	0.004	2	دال
نوعا ما	19	31.7%					
نعم	31	51.7%					
المجموع	60	100%					

قيمة chi-square الجدولية : 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2/درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3 - 1 = 2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 22



من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 23 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 31 بنسبة 51.7% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 19 أي بنسبة 31.7% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 10 أي بنسبة 16.7%.

و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.100 هي أكبر من قيمتها المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 و هذا

ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.004 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 51.7%.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن نسبة 51.7% من المبحوثين يؤكدون على أن الأنشطة البدنية والرياضية تساعد على التخلص من الصدمات الانفعالية كالقلق والشد والتوتر الشديد وعادة تنتج بفعل حادث أو عنف لفظي أو جسدي وتسمى في علم النفس بالهزة النفسية. حيث اتفق المبحوثين على أن الأنشطة الرياضية تساعد في التعافي منها وهذا من خلال الأنشطة الحركية المتنوعة التي تزيد من افراز هرمون الاندروفين مما يساعد في ارتخاء وسعادة التلميذ وتقلل من حالة الشد النفسي عنده.

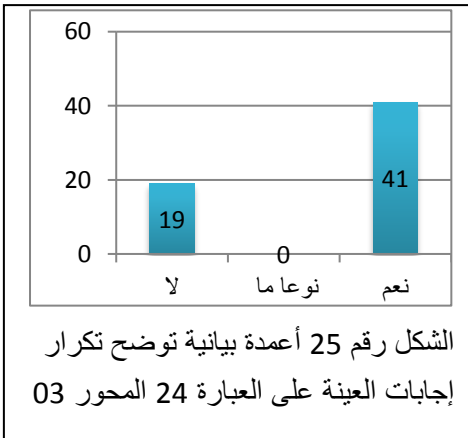
العبارة 24: الأنشطة البدنية والرياضية تساعدني على الهدوء والاستقرار.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت الانشطة البدنية تساعد على الإحساس بالهدوء والاستقرار.  
الجدول رقم (33): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 24 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	19	%31.7	3.841	8.067	0.005	1	دال
نوعا ما	/	/					
نعم	41	%68.3					
المجموع	60	% 100					

قيمة chi-square الجدولية : 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 2-3 = 1

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22



من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 24 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 41 بنسبة %68.3 بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 00 والإجابة على لا بقيم مشاهدة 19 أي بنسبة % 31.7.

و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا، قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.067 هي أكبر من قيمتها المجدولة 3.841

عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 هذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.005 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة % 68.3.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن نسبة % 68.3 من المبحوثين يؤكدون على أن الأنشطة البدنية والرياضية تساعد على الهدوء والاستقرار وهذا من خلال الإحساس بالرضا عن النفس والوصول الى التصور الإيجابي عن الذات وتقبلها، كما أن الأنشطة تساعد على الترويح عن النفس واستنفاد الطاقة الزائدة، وطرح الاحاسيس السلبية والضغوط وهذا ما يعطي إحساسا بالراحة والثقة في النفس والمزيد من الاتزان.

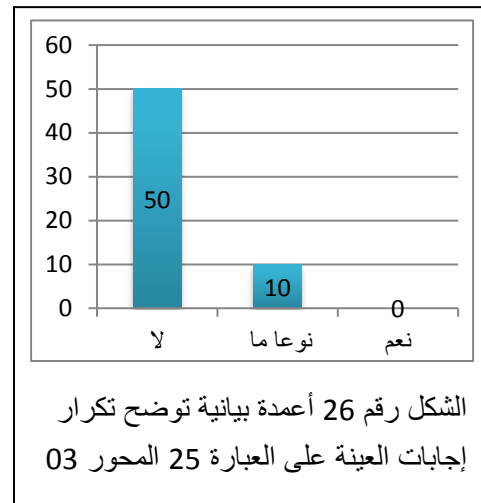
**العبارة 25: أشعر غالباً بالاكئاب بعد حصة التربية البدنية والرياضية.**

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان هناك من يعاني من الاكتئاب بعد حصة التربية البدنية والرياضية.  
الجدول رقم (34): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 25 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	50	%83.3	3.841	26.667	0.000	1	دال
نوعاً ما	10	%16.7					
نعم	/	/					
المجموع	60	% 100					

قيمة chi-square الجدولية : 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1 = 2

المصدر: من إعداد الطالب اعتماداً على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22



من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 25 كانت لصالح لا بقيم مشاهدة 50 بنسبة %83.3 بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعاً ما بقيم مشاهدة 10 أي بنسبة % 16.7 والإجابة على نعم بقيم مشاهدة 00.

و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكراراً، قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.667 هي أكبر من قيمتها المجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 و هذا ما جعلنا نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل القائل بوجود

علاقة بين المتغيرين كما أن قيمة sig قدرت ب 0.000 و هي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكراراً: لا و بنسبة % 83.3

**الاستنتاج:**

نستنتج مما سبق أن نسبة % 83.3 من المبحوثين يؤكدون على أنهم لا يعانون من الاكتئاب بعد حصة التربية البدنية والرياضية فالاكئاب يختلف عن التقلبات المزاجية المعتادة والانفعالات العابرة حيث يمكن أن يؤثر على جميع جوانب الحياة بما في ذلك العلاقات مع الأسرة والمجتمع، إلا أن الأنشطة الرياضية تساعد على الاتصال مع الغير ومع أفراد البيئة وملئ أوقات الفراغ بشكل إيجابي وتفتح مجالاً للتلميذ للتواصل مع مجتمعه مما يساعده على التخلص تدريجياً من المشاكل الانفعالية والنفسية مثلما أشار لذلك (عيسات كمال، 2021-2022) و(بومعراف نسيم، 2014) في دراستيهما.

### العبارة 26: يتسم سلوكي بالاندفاع اثناء وخارج حصة التربية البدنية والرياضية

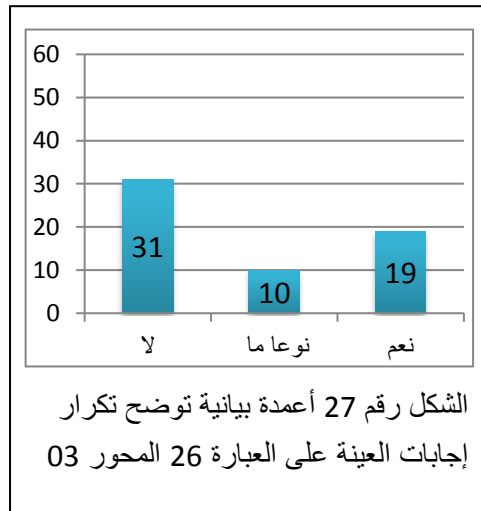
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر على اندفاع التلاميذ.

الجدول رقم (35): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 26 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	31	51.7%	5,991	11.100	0.004	2	دال
نوعا ما	10	16.7%					
نعم	19	31.7%					
المجموع	60	100%					

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1=2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج SPSS إصدار 22



الشكل رقم 27 أعمدة بيانية توضح تكرار إجابات العينة على العبارة 26 المحور 03

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 26 كانت لصالح لا بقيم مشاهدة 31 بنسبة 51.7% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 10 أي بنسبة 16.7% والإجابة على نعم بقيم مشاهدة 19 أي بنسبة 31.7%. و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا، قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.100 وهي أكبر من قيمتها المجدولة و التي كانت قيمتها 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 كما أن قيمة sig قدرت 0.004 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: لا و بنسبة 51.7%.

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 51.7% من المبحوثين يؤكدون على أن سلوكهم لا يتسم بالاندفاع حيث أن الأنشطة الرياضية تساعد على التحكم في الانفعالات والتصرف بطريقة واعية ومسؤولة، كما تساعدهم على التخطيط وتصور حركاتهم وتصرفاتهم وعواقبها قبل تنفيذها. والابتعاد عن النزوات والتصرف المباشر الناتج عن عاطفة أو رغبة.

العبارة 27: أتقبل الخسارة في الانشطة البدنية والرياضية دون غضب او انفعال.

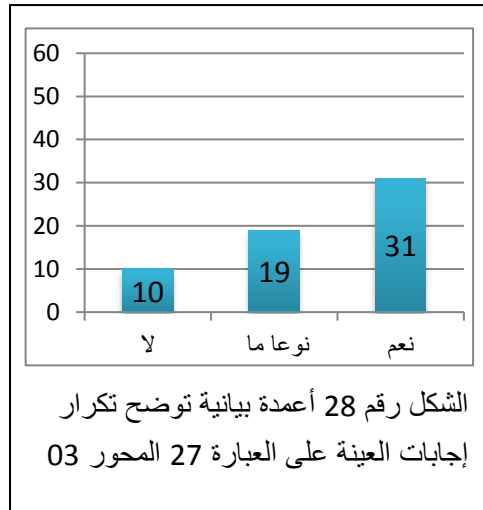
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان التلاميذ يتقبلون الخسارة دون ابداء ردود فعل سلبية كالغضب والانفعالات الزائدة.

الجدول رقم (36): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 27 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	10	%16.7	5,991	11.100	0.004	2	دال
نوعا ما	19	%31.7					
نعم	31	%51.7					
المجموع	60	% 100					

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1 = 2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22



من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 27 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 31 بنسبة 51.7 % بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 19 أي بنسبة 31.7 % والإجابة على لا بقيم مشاهدة 10 أي بنسبة 16.7%. و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا، قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.100 وهي أكبر من قيمتها المجدولة و التي كانت قيمتها 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 كما أن قيمة sig قدرت 0.004 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 51.7 %.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 51.7 % من المبحوثين يؤكدون على أنهم يتقبلون الخسارة بصدق ورحب وانهم يحترمون المنافس رغم الهزيمة، ويتمتعون بالروح الرياضية وهذا الجانب الأخلاقي من الممارسة عادة يغرسه الأستاذ، فمن أهداف حصة التربية البدنية والرياضية التقليل من السلوكيات الغير مرغوب فيها الصادرة من التلميذ في مرحلة المراهقة والتعود على الممارسة المقننة للرياضة بشكل عام.

العبارة 28: تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية على نسيان الانفعالات السلبية (كالتوتر والاستياء) بسهولة.

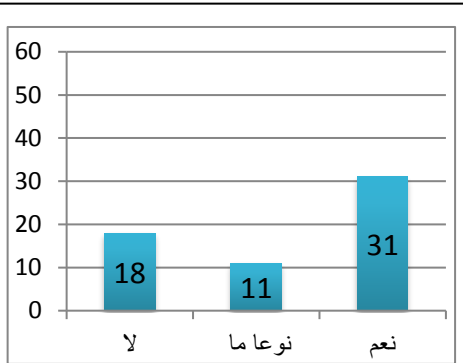
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على التخلص من الانفعالات السلبية.

الجدول رقم (37): يمثل نتائج إجابة أفراد العينة على العبارة رقم 28 المحور 03.

الإجابات	التكرارات	النبة المئوية	كا <sup>2</sup> "كاي تربيع" - chi-square		Sig	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المجدولة	المحسوبة			
لا	18	30%	5,991	10.300	0.006	2	دال
نوعا ما	11	18.3%					
نعم	31	51.7%					
المجموع	60	100%					

قيمة chi-square الجدولية : 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 /درجة الحرية = عدد البدائل المجاب عليها - 1 = 3-1 = 2

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على إجابات عدد أفراد العينة ومخرجات برنامج spss إصدار 22



الشكل رقم 29 أعمدة بيانية توضح تكرار إجابات العينة على العبارة 28 المحور 03

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة 28 كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة 31 بنسبة 51.7% بينما كانت إجاباتهم لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة 11 أي بنسبة 18.3% والإجابة على لا بقيم مشاهدة 18 أي بنسبة 30%. و للتأكد أكثر من النتيجة أعلاه و الدلالة الإحصائية لاتجاهات أفراد العينة لصالح القيمة أكثر تكرارا، قمنا باستخدام اختبار كاي تربيع كا<sup>2</sup> حيث كانت نتيجة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.300 وهي أكبر من قيمتها المجدولة و التي كانت قيمتها 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 كما أن قيمة sig قدرت 0.006 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي توجد دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا: نعم و بنسبة 51.7%.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن نسبة 51.7% من المبحوثين يؤكدون على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على التخلص من الانفعالات السلبية كالتوتر، الإحباط والاستياء وغيرها، فالنشاط البدني الرياضي يساهم بشكل كبير في الإحساس بالراحة من خلال الأنشطة الترويحية والالعاب الترفيهية وتحفيز الأستاذ مثلما توصل اليه الباحث (سحنون 2020) في دراسته.

ملخص نتائج المحور الثالث: أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تخصيص نتائج اتجاهات أفراد العينة في إجاباتهم على أسئلة المحور الثالث.  
جدول رقم (38) يبين ملخص تحليل عبارات المحور الثالث.

رقم	السؤال	البديل الأكثر تكرارا	النسبة المئوية	نتيجة دلالة كا <sup>2</sup>		
				محسوبة	مجدولة	دلالة
21	أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من الصعب أن يمتلكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني	نعم	%83.3	26.667	3.841	دال
22	خلال مشاركتي في حصة التربية البدنية والرياضية أعاني من تقلبات المزاج دون سبب ظاهر	لا	%51.7	12.100	5.991	دال
23	حين ممارستي للأنشطة البدنية والرياضية عادة ما أتماسك رغم تعرضي لصددمات انفعالية	نعم	%51.7	11.100	5.991	دال
24	الأنشطة البدنية والرياضية تساعدني على الهدوء والاستقرار	نعم	%68.3	8.067	3.841	دال
25	أشعر غالبا بالاكنتاب بعد حصة التربية البدنية والرياضية	لا	%83.3	26.667	3.841	دال
26	يتسم سلوكي بالاندفاع اثناء وخارج حصة التربية البدنية والرياضية	لا	%51.7	11.100	5.991	دال
27	أقبل الخسارة في الأنشطة البدنية والرياضية دون غضب او انفعال	نعم	%51.7	11.100	5.991	دال
28	تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية على نسيان الانفعالات السلبية	نعم	%51.7	10.300	5.991	دال

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على اجابات العينة ومخرجات برنامج V22 SPSS

التعليق على الجدول

من خلال الجدول أعلاه نجد أن جل فقرات المحور الثالث دالة إحصائيا لصالح الإجابة الأكثر تكرارا (نعم) وعند الإجابة لا في الأسئلة السالبة في العبارات 22، 25، 26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 كما أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من المجدولة وهذا ما قادنا لرفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة و التي تثبت بأن هنالك علاقة بين متغيري النشاط البدني الرياضي و التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و ذلك لأن الأنشطة البدنية والرياضية تساهم بشكل فعال في تحسين الحالة المزاجية والمساعدة على الاسترخاء والتقليل من أعراض الاكتئاب والقلق حيث يمكن استغلالها كوسيلة علاجية للوصول للصحة النفسية من خلال الوصول للإحساس بالسعادة والراحة التي تنتج عادة عن افرازات هرمونية مثل الاندروفين. كما يساعد الأستاذ تلاميذه على التحلي بأخلاقيات الرياضة واحترام الزملاء وهذا بالابتعاد عن التصرفات

الخاطئة كالغضب والاندفاع وتقبل الخسارة واحترام المنافس، فالأنشطة التي يسطرها وطريقة تطبيقها وتدريبها بشكل خاص تساعد بشكل مباشر في تقبل التلميذ للمشاركة أو المنافسة مع زملاء كما تساعده على تعلم الصبر وتصور النشاط قبل تطبيقه.

#### 4-6- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

لاختبار الفرضيات نستخدم الأدوات الإحصائية التالية:

نقوم بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحاور كل على حدى لتحديد مستوى أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (مرتفع، متوسط أم منخفض).

كما نستخدم المدى لتحديد طول فئة المجال (مرتفع، متوسط أم منخفض) حيث أن:

المدى = أعلى درجة 3 (تمثل نعم) - أدنى درجة 1 (تمثل لا) / عدد المستويات

أي أن المدى =  $3/(3-1) = 0.66$  ومنه نحصل على المستويات التالية (مرتفع، متوسط أم منخفض)

حساب النسبة المئوية 3 ← 100  
1.66 ← س

من 2.33 إلى 3	من 1.66 إلى 2.33	من 01 إلى 1.66	مجال المتوسط الحسابي
مرتفع	متوسط	منخفض	درجة الدور
أكثر من 76.67%	من 55.34% إلى 76.66%	أقل من 55.33%	النسبة المئوية %

6-4-1- الفرضية الأولى (المحور 01): يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول رقم (39): يبين أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط ضمن المجال	النسبة المئوية	النتيجة
أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.	2.46	0.69	من 2.33 إلى 3	82%	مرتفع
	3 ← 100%	س ← 2.46			

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss إصدار 22

من الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات أفراد العينة على عبارات المحور 01 المتعلق بأثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. قدر بـ  $x=2.46$  بانحراف معياري بلغ  $s=0.69$  وهو ضمن مجال مرتفع (من 2,33 إلى 3) أي أن اتجاهات أفراد العينة ايجابية ويوافقون على أن هناك أثر للنشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وبدرجة مرتفعة وهذا بنسبة 82% حسب وجهة نظرهم.

**استنتاج:** نقبل الفرضية القائلة يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وبدرجة مرتفعة.

### مناقشة الفرضية 01:

أسفرت دراسة نتائج المحور الأول عن صحة الفرضية بأن النشاط البدني والرياضي يؤثر على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وذلك لمساهمة في رفع ثقتهم في أنفسهم وتقدير ذاتهم وهذا بتشكيل مفهوم سليم عليها من خلال تقبل مختلف التغيرات الفيزيولوجية والنفسية التي ترافق مرحلة المراهقة التي يعيشونها، كما أن الحرية التي تتصف بها الأنشطة البدنية والرياضية تجعل التلميذ يحس بالراحة في التعبير عن نفسه أو التفاعل مع غيره مما يسهل تأقلمه مع زملائه ويسهل عليه الاندماج وهذا ما يبعد عنه الانعزال والانطوائية، وكنتيجة اخرى لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ في بناء قوة جسدية وذهنية تمنحه القدرة على التحمل والصبر والثبات في مواجهة أي صعوبة تواجهه في الحياة المدرسية أو حياته اليومية. وهو ما توصلت اليه دراسات (طبلوي فاتح ولعيدي جمال الدين 2019) و (بومعرف نسيمه 2014) و (سمسوم علي 2012-2013).

**6-4-2- الفرضية الثانية (المحور 2):** يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

جدول رقم (40): يبين أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

النتيجة	النسبة المئوية	المتوسط ضمن المجال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
مرتفع	85%	من 2.33 إلى 3	0.62	2.55	أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
$s = 3 / 100 \times 2.55 = 0.85\%$					$\left\{ \begin{array}{l} 3 \leftarrow 100\% \\ 2.55 \leftarrow s \end{array} \right.$

المصدر : من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss إصدار 22

من الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات أفراد العينة على عبارات المحور 02 المتعلق بأثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية قدر بـ  $\bar{x} = 2.55$  بانحراف معياري بلغ  $s = 0.62$  وهو ضمن مجال مرتفع (من 2,33 إلى 3) أي أن اتجاهات أفراد العينة إيجابية ويوافقون على أن هناك أثر للنشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وبدرجة مرتفعة وهذا بنسبة 85% حسب وجهة نظرهم.

**استنتاج:** نقبل الفرضية القائلة يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

### مناقشة الفرضية الثانية:

أسفرت دراسة نتائج المحور الثاني عن صحة الفرضية القائلة بأن النشاط البدني والرياضي يؤثر على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وذلك لأن الأنشطة البدنية والرياضية تمنح التلميذ فرصة المشاركة مع الجماعة وهذا ما يكسب التلميذ مهارات اجتماعية مختلفة تساعده على الاندماج مع أقرانه بالتعاون والتضامن ومبدأ التضحية من أجل الجماعة وتجعله يحس بالانتماء أكثر، كما تحرره من الميول المضادة للمجتمع فتبعده عن الوحدة وتسهل اندماجه داخل بيئته التي يعيش فيها، و تعلمه مواجهة المواقف الطارئة سواء فردياً أو بالاعتماد على غيره من خلال بناء جسر ثقة مع غيره، فالأستاذ له دوره كبير في التعامل مع مختلف هاته الأمور وهذا من خلال تنويع الأنشطة البدنية والرياضية وجعلها هادفة لزرع مختلف القيم الاجتماعية والأخلاقية الحميدة كروح المنافسة الشريفة وتقبل الخسارة والنقد وهذا ما توصل إليه (عيسات كمال 2021-2022)، (سحنون 2020)

**6-4-3- الفرضية الثالثة (المحور 03):** يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول رقم (41): يبين أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط ضمن المجال	النسبة المئوية	النتيجة
أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.	2.44	0.71	من 2.33 إلى 3	81.33%	مرتفع
$\left\{ \begin{array}{l} 3 \leftarrow 100\% \\ 2.44 \leftarrow س \end{array} \right. \text{س} = 3/100 \times 2.44 = 81.33\%$					

المصدر: من إعداد الطالب اعتماداً على مخرجات برنامج spss إصدار 22

من الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات أفراد العينة على عبارات المحور 03 المتعلق بأثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. قدر بـ  $x=2.44$  بانحراف معياري بلغ  $s=0.71$  وهو ضمن مجال مرتفع (من 2,33 إلى 3) أي أن اتجاهات أفراد العينة ايجابية ويوافقون على أن هناك أثر للنشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وبدرجة مرتفعة وهذا بنسبة 81.33% حسب وجهة نظرهم.

**استنتاج:** نقبل الفرضية القائلة يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

### مناقشة الفرضية الثالثة:

أسفرت دراسة نتائج المحور الثالث عن صحة الفرضية القائلة بأن النشاط البدني والرياضي يؤثر على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وذلك من خلال التخلص من كل الشحنات والاحاسيس الانفعالية السلبية كالغضب والتوتر واستمتاعهم بوقتهم أثناء ممارسة مختلف الأنشطة، كما أن مختلف

الحركات والأنشطة الترويحية تسهم في إحساس التلميذ بالسعادة والهدوء من خلال الافرازات الهرمونية ولها آثار إيجابية على السلوك الانفعالي للتلميذ. فهناك الكثير من يتخذ من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية كعلاج للمشاكل والأمراض النفسية والانفعالية كالاكتئاب، الخجل والانطوائية، وهذا يرتبط بشكل مباشر بالمراهقة وما يصاحبها من تقلبات مزاجية وجسدية سريعة تجعل من التلميذ عادة غير متزن وسريع التأثر نفسيا وهذا ما توصل اليه (بومعروف نسيمه 2014)، (عيسات كمال 2021-2022) و(سحنون 2020) في دراساتهم.

#### 6-5- مناقشة الفرضية العامة:

بما أن الفرضيات الثلاثة المتعلقة بمحاور الدراسة أثبتت صحتها وصدقها فإننا نستنتج أن الفرضية العامة القائلة بأن هناك أثر للنشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية صحيحة وصادقة، فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية سواء في حصة التربية البدنية والرياضية أو خلال المنافسات والدورات الرياضية المنظمة داخل المؤسسات التربوية تساعد على منح التلميذ توفيقا نفسيا على مستويات. فعلى المستوى الشخصي يحس التلميذ بقيمته الذاتية في المجتمع الذي يعيش فيه وهذا ما ينمي ثقته بنفسه ويمنحه هدوء واستقرارا كما تمنحه هاته الأنشطة البدنية والرياضية إحساسا بالسعادة والفرح والحرية وفرصا لإثبات نفسه أمام الغير من خلال المنافسة مع الزملاء، وتنمي قدراته الجسدية وتزيد من ثباته الذهني ومقاومة الضغوطات النفسية المختلفة التي يتعرض لها. وهذا ما توصل اليه (طبلاوي فاتح ولعبيدي جمال الدين 2019) و(سمسوم علي 2012-2013) في دراساتهم.

أما على المستوى الاجتماعي فتساعد مختلف الأنشطة البدنية والرياضية في تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف المختلفة والشعور بالأمن الاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع، والتفاعل الاجتماعي السليم وبالتالي الوصول الى الصحة الاجتماعية وأخيرا تحقيق حالة الانسجام والالتزان في علاقة التلميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه ككل، كما تحرر التلاميذ الذين يعانون من الميول المضادة للمجتمع من انعزال أو انطوائية. وهذا ما وصل اليه (عيسات كمال 2021-2022) و(سحنون 2020) في دراساتهم

وعلى مستوى الجانب الانفعالي فتمنح الأنشطة البدنية والرياضية الفرصة للتلميذ لتكون متنفسا ومجالا واسعا له للتخلص من الجوانب السلبية للانفعالات الغير مرغوبة كما تساعده على الهدوء والتحكم في ردود أفعاله لمختلف المواقف التي يتعرض لها، كما يعتمد عليها الاخصائيون كطريقة علاج للتخلص من الضغوط النفسية كالتوتر والقلق. مثلما أشار اليه (بومعروف نسيمه 2014) و(عيسات كمال 2021-2022) و(لويابيزيد البشير) في دراساتهم.

# الفصل 7

حان يا صرا

الاستنتاجات  
حان يا صرا

والاستنتاجات  
حان يا صرا

## 7-1- الاستنتاج العام:

لقد كشفت الدراسة التي قمنا بها والتي تمحورت حول أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مجموعة نتائج واستنتاجات، ساهمت في الإجابة عن التساؤل العام لدراستنا وعن التساؤلات الجزئية المنبثقة منه نوردها بالشكل الآتي:

- 1- النشاط البدني والرياضي يؤثر في التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 2- النشاط البدني والرياضي يؤثر في التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية..
- 3- النشاط البدني والرياضي يؤثر في التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية..
- 4- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور أساسي في تحقيق التوافق النفسي للتلاميذ على مختلف المستويات من خلال الأنشطة البدنية والرياضية التي يسطرها والتي تكون متنوعة وهادفة ، وهذا طبعا يحتم عليه أن يكون متمكنا في تقديم مادته فدوره لا يقتصر على تقديم أشكال النشاط البدني فحسب، بل يتعدى ذلك ليكون مسعاه الموائمة بين ميول تلاميذه والامكانيات المتوفرة في مؤسسته وقدراته الشخصية مما يحقق النمو والتكيف، وهذا من خلال المساهمة في بناء المهارات الحركية والقدرات البدنية واكتساب القوام المعتدل والصحة العضوية والنفسية والعلاقات الاجتماعية والاتجاهات الايجابية في التعامل مع أفراد المجتمع.(الخولي وآخرون 1998).
- 5- يمكن علاج الاضطرابات النفسية والضغط المختلفة (كالتوتر والقلق) التي يعاني منها التلميذ في حياته المدرسية أو اليومية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
- 6- تسهل الأنشطة البدنية والرياضية على التعامل مع التغيرات النفسية والفيزيولوجية التي تميز مرحلة المراهقة بطريقة سليمة تمنحنا فردا متزنا انفعاليا ومندمجا في بيئته.
- 7- يمتلك ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية مهارات اجتماعية مختلفة تساعدهم على الاندماج بسهولة واقامة علاقات طيبة ومحترمة مع غيرهم من الأفراد.
- 8- تمنح ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التلاميذ مجالا واسعا للتعبير عن أنفسهم كما تكسبهم أخلاقا حميدة في التعامل مع الغير كاحترام سواء في الفوز أو الخسارة كما تزيد من تزيده من قبوله سبل الحوار والنقد.

## 7-2- التوصيات والفرضيات لمستقبلية:

1- إعطاء أهمية أكبر لمادة التربية البدنية والرياضية في البرامج التعليمية وهذا لأهميتها وتميزها في التأثير على الجوانب البدنية، العقلية والنفسية وهذا خلافاً لكل المواد الأخرى، وهذا بإعادة النظر في الحجم الساعي القليل جداً مقارنة بالمواد الأخرى وبحجم التأثير النفسي والاجتماعي الذي تمنحه للتلاميذ، كما يجب توفير الوسائل البيداغوجية والتعليمية لتسهيل تقديم الحصة.

2- القيام بدورات تكوينية دورية لأساتذة مادة التربية البدنية والرياضية لرفع مستواهم وزيادة كفاءتهم في التعامل مع التلاميذ. فهو يعتبر الأستاذ الأكثر اطلاعا على التلاميذ والأكثر فهما وتفسيرا لسلوكياتهم المختلفة، خاصة مرحلة المراهقة التي تشهد تطورات كبيرة ومفاجئة ما يحتم على الأستاذ وعيا وإدراكا لمختلف المتطلبات البدنية والنفسية لدى المراهقين بصفة خاصة عند الإناث.

3- التنوع من الأنشطة البدنية والرياضية بما يتناسب مع الفروقات الفردية من عمر وجنس حتى يمنح الفرصة لجميع التلاميذ للمشاركة، والتنوع في طرق تقديم الأنشطة الرياضية والأساليب المتبعة لتفادي الممارسة الروتينية، ومحاولة استهداف شخصية التلميذ وتمييزها تنمية شاملة من مختلف الجوانب.

4- تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات البدنية والرياضية خارج نطاق المدرسة بالانخراط في النوادي والجمعيات الرياضية لملأ أوقات الفراغ بشكل إيجابي.

5- تكثيف النشاطات الرياضية والمنافسات بين الأقسام مع تكريم الفرق التي تتمتع بأكثر روح رياضية وهذا لتثمين الأخلاق الرياضية الحميدة والتشجيع عليها.

6- إجراء دراسات أخرى حول نفس موضوع الدراسة من جوانب وأبعاد أخرى كالتوافق الأسري، التوافق المدرسي...

7- يجب مساعدة التلميذ على التخطيط لمستقبله والاعتماد على نفسه وهذا ليس دور الأستاذ فحسب بل هو دور الجميع، لذلك يجب الالتفات حول التلميذ حتى نتطلع لإنتاج فرد قوي واثق من نفسه قادر على بناء وطنه.

8- توعية أولياء التلاميذ بأهمية النشاط الرياضي في تطوير الصحة البدنية والنفسية، وذلك لغرض زيادة اهتمامهم بهذا النشاط وتشجيع أبناءهم على الممارسة.

### الفرضيات المستقبلية:

- 1- يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الأسري لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 2- يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 3- يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

قائمة المصادر والمراجع  
المصدر الأول

قائمة المصادر والمراجع  
المصدر الثاني

قائمة المصادر:

1 - القرآن الكريم.

المراجع باللغة العربية:

- 1- أبوهجرة. م.ح، زغول.م.س، عبد الرحمن.أ.م، 2002: مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 2- أحمد زكي بدوي، 1978: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت.
- 3- أحمد محمد حسن صالح وآخرون، 2002: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية.
- 4- الجماعي.ص.ا، 2009: الاغتراب النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، دار زهرة، عمان.
- 5- النجار، 1997: أطفالنا ومشكلاتهم النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة
- 6- أسامة أمين ربيع، (2007)، التحليل الإحصائي، ط2، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
- 7- هزاع بن محمد الهزاع. بدون سنة: النشاط البدني في الصحة والمرض، كتاب موسوعة التغذية، مركز البحرين للبحوث والدراسات، المنامة، مملكة البحرين.
- 8- زمالي أحمد، 2023-2024: مدخل للنشاط البدني الرياضي المكثف، مطبوعة دروس موجهة للطلبة السنة الأولى ليسانس، جامعة الشيخ العربي التبسي، تبسة.
- 9- موسى غرايبة، عبد الله منيزل، (2010): الإحصاء التربوي، دار المسيرة، الأردن.
- 10- موريس أنجريس، (2004): منهجية البحث في العلوم الانسانية، دار القصبه للنشر، الجزائر.
- 11- محمد الأفندي، 1965: علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتاب، القاهرة.
- 12- محمد عقوني، 2024، علم النفس التربوي.
- 13- ميمون عيسى، 2020-2021: مدخل النشاط البدني الرياضي التربوي، محاضرات السداسي الأول، جامعة مصطفى بن بولعيد، باتنة.
- 14- سليمان، 2014: محطات في علم النفس العام، دار هومة للطباعة والنشر، الجزائر.
- 15- عبد العزيز بن حضيبي، 2019: النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق، ط1، مكتبة الملك فهد، المدينة المنورة.
- 16- عبد الله. م. م، 2008: المراهقة والعناية بالمراهقين، دار السندس للتراث الاسلامي، القاهرة.
- 17- عمار بوحوش، 2007: مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، ط4، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 18- فريد كتم أبو زينة وآخرون، (2006): مناهج البحث العلمي والإحصاء، ج1، ط1، دار الميرة، عمان.
- 19- صلاح الدين شروخ، 2008: علم النفس التربوي للكبار، دار العلوم للنشر والتوزيع، الجزائر.
- 20- راتب. أ.ك، وخليفة. أ.ع، 2008: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 21- شانلي، 2001: الواجبات المدرسية والتوافق الشخصي، المكتبة الجامعية، الاسكندرية.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 22 – Wolman B, dictionary of behavioural GB pençuinloak, 1973, p27, 1999.  
23 – Eysenk H , Encyclopaedia of psychology , a cont in book u.k seabyry press

1970

قائمة البحوث المنشورة في المجلات العلمية المحكمة:

- 24- بومعروف نسيمه، 2014: تأثيرات النشاط البدني في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق؛ مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، المجلد2، العدد 08، ص 125-140، جامعة الوادي.  
25- جهاد جمال علي حسن، 2020: العوامل المساهمة في بناء التمكين النفسي في مرحلة المراهقة نظريا، دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان.  
26- حميد دشري، 2012: النشاط البدني الرياضي والآفات الاجتماعية، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، ص 217-239، جامعة بسكرة، الجزائر.  
27- محنت محمد، 2015: دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التكيف النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة (أصحاب الاعاقة الحركية)، المجلد2، العدد2، مجلة المنظومة الرياضية، ص94-106.  
28- سعدية قندوسي، 2021: مرحلة المراهقة -نظرياتها وخصائصها-، المجلد03، العدد04، مجلة التمكين الاجتماعي، ص121-142.  
29- عادل حرب بشير اللصاصة، 2018: المنهج النبوي في التعامل مع المراهقين دراسة تطبيقية، العدد07، حولية كلية الدراسات الاسلامية، كلية التربية، جامعة حلوان.  
30- عزيزي ابراهيم، 2022: دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ الطور الابتدائي، المجلد15، العدد3، مجلة علوم التربية الرياضية، ص86-98.  
31- رواب عمار، غربي صباح، 2012: تقبل الاعاقة وممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر، المجلد09، العدد09، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، ص102-115.  
32- رحاب كمال، عبد الحليم سليم وآخرون، 2019: المراهقة والتفاعل الاجتماعي والبيئة المدرسية، المجلد9، مجلة الدراسات والبحوث البيئية، جامعة مدينة السادات.  
الرسائل الجامعية الغير منشورة:  
33- العوبي لخضر، زرابي عبد الرؤوف، 2019-2020: ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وانعكاسه على الصحة العامة للتلميذ في ضل جائحة كورونا، مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.  
34- كييوس نصيرة، 2020-2021: واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المدرسي في ظل انتشار فيروس كورونا، مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

- 35- لقريري الخير، 2014-2015: علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر، دراسة ميدانية لتلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشمالية لولاية سطيف، رسالة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرالدة، جامعة الجزائر 03.
- 36- ركاش جمال، 2016-2017: تأثير الإعلام الرياضي على المراهقين وانعكاساته على شخصية المتدربين في المرحلة المتوسطة، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03.
- 37- تكرارتي فيصل، 2022-2023: دور استراتيجية الاعلام الرياضي التوعوي الجواريفي الوقاية والتحسيس من العنف والسلوك العدواني في الأوساط الشبابية والرياضية، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد بوضياف، المسيلة
- 38- تراب حسام الدين، 2020-2021: أثر ممارسة النشاط البدني على تنمية الذكاءات المتعددة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
مَنْ عَمِلْ سَئِئَةً فَلَهُ إِجْرًا  
مِمَّا كَسَبَ وَلَا يَنْفَعُهَا  
شَيْءٌ وَلَا يُجْزَىٰ

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية

استمارة استبيان لتلاميذ المرحلة الثانوية

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي تحت عنوان: أثر النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي العام لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

نقدم لكم هذه الاستمارة للإجابة عليها بصدق وذلك مهم بالنسبة لنا لتحقيق أهداف هذه الدراسة الميدانية وتجب الإشارة إلى أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فإجاباتكم تكون فقط بوضع عبارة (x) في الخانة التي ترون أنها تعبر عن رأيكم.

\* نحيطكم علما بأن إجاباتكم تبقى سرية ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

شكرا على تعاونكم

الطالب: ربيع الياس

تحت اشراف الدكتور

تكرارات فيصل

البعد الشخصي

نوعا ما	لا	نعم	
			مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية ترفع ثقتك في نفسك
			خلال ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية أحس بارتفاع قيمتي الذاتية
			تجعلك حصة التربية البدنية والرياضية أكثر تحررا
			أحس بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بسبب المشاركة مع أناس أعرفهم.
			ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية تجعلني شجاعا وقويا
			حصة التربية البدنية والرياضية تحسن من حالتي النفسية
			حصة التربة البدنية والرياضية تجعلني مهتما بكل ما يدور من حولي
			إذا فشلت خلال الأنشطة البدنية والرياضية في مواقف معينة فإنني أحاول من جديد
			المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية ترفع من جودة التخطيط لأهدافي في الحياة
			أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أشعر بالوحدة والانعزال عن بقية زملائي.

## البعد الاجتماعي

نوعا ما	لا	نعم	
			أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أشارك مع زملائي في نواحي الأنشطة العديدة.
			خلال مشاركتي في حصة التربية البدنية والرياضية أجد صعوبة في التفاعل مع كل التلاميذ.
			في حصة التربية البدنية والرياضية علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين.
			ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية تقلل من احساسني بالوحدة.
			أحب توجيه زملائي ومساعدتهم على النجاح في أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية
			يزعجني نقد زملائي لي في حصة التربية البدنية والرياضية.
			أواجه صعوبة في التصرف في المواقف الحرجة وإيجاد الحلول خلال الأنشطة البدنية والرياضية.
			لدي ثقة في زملائي وأعتد عليهم دائما لإحراز الفوز في مختلف الأنشطة الرياضية والبدنية.
			مشاركتي في حصة التربية البدنية والرياضية ساعدتني على تكوين علاقات جديدة.
			أحب المشاركة في مختلف الدورات الرياضية المنظمة داخل الثانوية.

## البعد الانفعالي

نوعا ما	لا	نعم	
			أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من الصعب أن يتمكنني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني

			<p>خلال مشاركتي في حصة التربية البدنية والرياضية أعاني من تقلبات المزاج دون سبب ظاهر</p>
			<p>حين ممارستي للأنشطة البدنية والرياضية عادة ما أتماسك رغم تعرضي لصدمات انفعالية</p>
			<p>الأنشطة البدنية والرياضية تساعدني على الهدوء والاستقرار</p>
			<p>أشعر غالباً بالاكتئاب بعد حصة التربية البدنية والرياضية</p>
			<p>يتسم سلوكي بالاندفاع اثناء وخارج حصة التربية البدنية والرياضية</p>
			<p>أقبل الخسارة في الانشطة البدنية والرياضية دون غضب او انفعال</p>
			<p>تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية على نسيان الانفعالات السلبية (كالتوتر والاستياء) بسهولة</p>



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives  
قسم التربية البدنية  
Département de l'éducation physique



الرقم: 20/2024

المسيلة في: 01.FEV.2024  
إلى السيد (ة): مدير ثانوية بالي شلالى  
سطيف

## طلب تسهيل مهمة

في إطار العمل الميداني الذي يقوم طلبة نهاية التخرج المقبلين على نيل شهادة (الليسانس، الماستر) في خلال الموسم الجامعي 2024/2023 فإبنا نرجو من سيادتكم المحترمة السماح للطلبة الآتية أسماؤهم التقرب من: ثانوية بالي شلالى الموجودة على مستوى تراب ولاية: سطيف من أجل: القيام بتربص ميداني .

الرقم	الإسم واللقب	المستوى	الفوج
01	ربيع الياس	السنة الثانية ماستر	02

رئيس القسم



الدكتور  
نصر الدين

البريد الإلكتروني: aia\_staps.msila@yahoo.fr

الهاتف: 035.55.80.65

العنوان: ص ب 166 حي تنبيلية المسيلة - الجزائر

## الملخص باللغة العربية:

### عنوان الدراسة

أثر النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية  
دراسة ميدانية لممارسي الأنشطة البدنية الرياضية للأقسام المقبلة على البكالوريا  
ثانوية بالي الشلاي قصر الابطال سطيف

### إشكالية الدراسة:

هل يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟  
التساؤلات الفرعية:

- 1- هل يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
  - 2- هل يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
  - 3- هل يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- الفرضية العامة:

يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### الفرضيات الجزئية:

- 1- يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 2- يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 3- يؤثر النشاط البدني والرياضي على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### أهداف الدراسة:

- إن الأهداف العامة التي نريد الوصول إليها من هاته الدراسة تتمثل في النقاط التالية:
- معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي على الجانب النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
  - معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي على الجانب الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
  - معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي على الجانب الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
  - معرفة تأثير النشاط البدني والرياضي على الجانب الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

### إجراءات الدراسة الميدانية:

#### منهج الدراسة: الوصفي التحليلي

مجتمع الدراسة: التلاميذ المقبلين على البكالوريا والممارسين للنشاط البدني والرياضي

عينة الدراسة: 90 تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

أساليب جمع البيانات: استمارة استبيان

### نتائج الدراسة:

- النشاط البدني والرياضي يؤثر على التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- النشاط البدني والرياضي يؤثر على التوافق الشخصي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- النشاط البدني والرياضي يؤثر على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- النشاط البدني والرياضي يؤثر على التوافق الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

#### الاقتراحات:

- إعطاء أهمية أكبر لمادة التربية البدنية والرياضية بزيادة الحجم الساعي لممارستها في المؤسسات التربوية.
- تكوين الأساتذة دوريا خاصة في المتطلبات النفسية للتلاميذ.
- تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي في المؤسسة التعليمية وخارجها.
- توعية الأولياء بأهمية وفوائد ممارسة الرياضة بأشكالها المختلفة لأولادهم خاصة على الجانب النفسي.

#### الملخص باللغة الانجليزية:

#### Study Title:

**The effect of physical activity and sports on the general psychological adjustment of secondary school students**

**A field study of those practicing physical sports activities for upcoming baccalaureate classes**

**Bali Al-Shalali High School, kasr-elabtal, Setif**

#### Study problem:

Does physical activity and sports affect the general psychological adjustment of secondary school students?

#### Sub-questions:

1- Does physical activity and sports affect the personal adjustment of secondary school students?

2- Does physical activity and sports affect social adjustment among secondary school students?

3- Does physical activity and sports affect the emotional adjustment of secondary school students?

#### General hypothesis:

Physical activity and sports affect the general psychological adjustment of secondary school students.

**Partial hypotheses:**

1– Physical activity and sports affect the personal adjustment of secondary school students.

2– Physical activity and sports affect social adjustment among secondary school students.

3–Physical and sporting activity affects the emotional adjustment of secondary school students.

**Objectives of the study:**

The general goals that we want to achieve from this study are the following points:

–Knowing the effect of physical activity and sports on the general psychological aspect of secondary school students.

–Knowing the impact of physical activity and sports on the personal aspect of secondary school students.

–Knowing the impact of physical activity and sports on the social aspect of secondary school students.

–Knowing the effect of physical and sports activity on the emotional side of secondary school students

**Field study procedures:**

**Study method:** descriptive analytical

**Study population:** Students about to complete the baccalaureate degree and those practicing physical and sporting activity

**Study sample:** 80 students who were randomly selected

**Data collection methods:** questionnaire form

**Results:**

–Physical and sporting activity affects the general psychological adjustment of secondary school students.

–Physical activity and sports affect the personal adjustment of secondary school students.

–Physical activity and sports affect social adjustment among secondary school students.

–Physical and sporting activity affects the emotional adjustment of secondary school students.

**Suggestions:**

–Giving greater importance to the subject of physical education and sports by increasing the amount sought to practice it in educational institutions.

–Professor training periodically, especially regarding the psychological requirements of students.

–Encouraging students to practice physical sports activity inside and outside the educational institution.

– Educating parents about the importance and benefits of practicing sports in its various forms for their children, especially on the psychological aspect.

تَمَّ بِحَسْرَةٍ  
الْبَيْتِ  
رَدْعِ