

أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية

أ. جبوري بن عمر

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة مستغانم

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على مستوى التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتحديد كذلك أثر كل من متغير نوع النشاط الرياضي (فردى-جماعى) ومتغير العمر التدريبي والمتمثل في عدد سنوات الممارسة (الخبرة). و للوصول لهاته الأهداف استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. معتمدا على مقياس لاختبار التوافق النفسي للدكتور "محمود عطية" المقتبس من اختبار كالفورنيا للشخصية. وتضمنت العينة 110 تلميذا من الثانوية الرياضية الوطنية بالبليدة. بعد جمع البيانات وتحليلها توصل الباحث إلى - أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثير فعال وإيجابي في تنمية ورفع مستوى التوافق النفسي ببعديه الشخصي والاجتماعي لدى التلاميذ. - كما تميز كل من التلاميذ ذوي الخبرة و التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية بمستوى توافق نفسي عالي مقارنة بالأقل خبرة و ممارسي الأنشطة الفردية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية والرياضية، التوافق النفسي العام. المراهقة، المرحلة الثانوية،

Résumé :

L'objectif de cette étude est de déterminer l'impact de la pratique des activités physiques et sportives sur l'adaptation psychologique générale chez les élèves lycéens, et déterminer aussi l'impact selon les variantes : le type de l'activité (sport individuel / sport collectif) et l'expérience (le nombre des années de la pratique).pour réaliser ces objectifs le chercheur a utilisé la méthode descriptive, en utilisant le test d'évaluation de degrés de l'adaptation psychologique de Dr 'Mahmoud Atia 'pour un échantillon de 110 élèves de lycée sportif national de Blida. Suite aux résultats obtenus, il a été conclu que la pratique des activités sportives a un impact très positif sur l'adaptation psychologique générale des élèves, et que les élèves qui pratiquent les sports collectifs et ceux qui ont une longue expérience ont un degré d'adaptation psychologique plus élevé que chez les pratiquants de sport individuel et les moins d'expérience .

Mots clé : *les activités physiques et sportives, l'adaptation psychologique générale, Adolescence, cycle secondaire*

Résumé :

L'objectif de cette étude est de déterminer l'impact de la pratique des activités physiques et sportives sur l'adaptation psychologique générale chez les élèves lycéens, et déterminer aussi l'impact selon les variantes : le type de l'activité (sport individuel / sport collectif) et l'expérience (le nombre des années de la pratique).pour réaliser ces objectifs le chercheur a utilisé la méthode descriptive, en utilisant le test pour 'Mahmoud Atia 'd'évaluation de degrés de l'adaptation psychologique de Dr un échantillon de 110 élèves de lycée sportif national de Blida. Suite aux résultats obtenus, il a été conclu que la pratique des activités sportives a un impact très positif sur l'adaptation psychologique générale des élèves, et que les élèves qui pratiquent les sports collectifs et ceux qui ont une longue expérience ont un degré d'adaptation psychologique plus élevé que chez les pratiquants de sport individuel et les moins d'expérience .

Mots clé : *les activités physiques et sportives, l'adaptation psychologique générale, Adolescence, cycle secondaire*

مقدمة البحث:

يعد التوافق النفسي العام من المفاهيم الأساسية والمركزية في علم النفس بصفة عامة، وفي مجال الصحة النفسية بصفة خاصة. فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي. ومصطلح التوافق النفسي لم يستقر على تعريف خاص، فقد تنوعت تعارفه من عدة وجهات. فالتوافق النفسي حسب نظرية التحليل النفسي، نجد أصحاب هذا الاتجاه أمثال "سميث، شوبن وشافر" يرون أن "التوافق يتحقق بإشباع حاجات الفرد ودوافعه. حيث أن التوافق يقلل من التوتر وإعادة الفرد للمستوى المناسب لحياته وفي البيئة التي يعيش فيها". أما التوافق من الناحية الاجتماعية فهو عملية اجتماعية تقوم على مسايرة الفرد بمعايير المجتمع ولمواصفاته الثقافية. فأصحاب هذا الاتجاه أمثال "جوردن وهنري". يعرفون التوافق بأنه "هو محاولات الفرد لتحقيق نوع من العلاقات الثابتة والمرضية مع بيئته". أما أصحاب الاتجاه النفسي الاجتماعي يرون "أن التوافق يتضمن تفاعلا مستمرا بين الشخص وبيئته. فالتوافق هو حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما من خلال علاقات منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية" كما أشار إلى ذلك "وولمان wolman". (مصطفى باهي 2006). والإنسان بطبيعة الحال من ولادته إلى نهايته وعبر مختلف مراحل حياته يسعى دائما أثناء نشاطه أن يحصل على حالة إرضاء وإشباع لدوافعه، ولكنه كثيرا ما يصطدم في أدائه بعقبات، أو صعوبات وموانع، وهو بذلك معرض لإحباطات عديدة، تفقده حالة التوازن الانفعالي، لذا على الفرد أن يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات. فيجب أن يغير أو يعدل من سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلات ليكون أكثر فاعلية في العمل أو التعلم، حتى تتحقق أهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي، وبذلك يستعيد حالة التوازن والانسجام، ويمهد السبل أمام استمرار النمو والحياة وتحقيق التوافق مع الظروف المحيطة والبيئية الاجتماعية. وبما أن مرحلة المراهقة تعد من المراحل الحساسة في حياة الفرد لما يحدث فيها من تغيرات وتحولات فسيولوجية ونفسية، وظهور بعض الصراعات والتوترات لدى المراهق، الأمر الذي أدى بالباحث إلى دراسة موضوع التوافق النفسي لهذه المرحلة العمرية، ومدى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي للتلاميذ

المراهقين، باعتبار أن النشاط البدني والرياضي حسب دراسة "فارما" 1979، يلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة، فهو مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على الإعداد للحياة المتزنة والمتعة. كما تساعده على التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، ومن خلال أنشطته يدعم العلاقات الودية ويخلق الصداقة بين أفراد الجماعة، كما أنه يساهم في بث الطمأنينة داخل مجتمعه. (من قضايا التربية، ص6، 1997) وتؤكد كذلك العديد من الدراسات في المجال الرياضي إلى أنه من خلال عمليات التدريب والممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي تتحسن قدرات الفرد البدنية وتتطور مهاراته الحركية وكفاءته الخططية وقدراته العقلية وكذلك استعداداته النفسية. ويتفق كل من "مورهاوس Morehouse" و "Miller ميلر" 1971 و "محمد حسن علاوي" 1983 و "محمد حسن أبو عيبة" 1986: على أن ممارسة أي وجه من أوجه النشاط الرياضي المختلفة و بانتظام ولفترات طويلة نسبيا، تكسب الفرد سمات وخصائص وقدرات نفسية معينة تساعد في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (طارق الدين، 1986، ص26).

مشكلة البحث:

إن التلميذ في المرحلة الثانوية يكون في مرحلة انتقالية لوجودها بين مرحلة الطفولة والرشد، وفي هذه المرحلة يتم إعداد النشء ليصبح مواطنا صالحا يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير، وفيها تتكون جوانب مهمة من شخصية الفرد. إلا أنه من خلال خبرة الباحث الميدانية والملاحظة المستمرة و المقابلات التي أجراها مع العديد من مستشاري التوجيه* بصفتهم المتعاملين مع انشغالات و مشاكل التلميذ النفسية بالمؤسسات التعليمية، لوحظ أن هناك حالات اضطراب سلوكي وعدم الاتزان النفسي لدى التلاميذ، والمتمثل في نوبات الغضب و العنف و القلق المستمر، وحالات التمرد والعصيان وعدم الامتثال للأوامر، ويظهر ذلك بطرق مختلفة كالاغتيالات بالضرب والكلام البذيء، و إتلاف الممتلكات العامة سواء في القسم أو الساحة أو الشارع. ويرجع الكثير من مستشاري التوجيه المدرسي للأسباب الاجتماعية التي تحيط بالتلميذ، كمرافقة أصدقاء السوء أو الجو الأسري السائد كالإهمال و عدم المتابعة للأبناء،

أو التدليل الزائد أو القسوة الزائدة أو الوضع المادي والاقتصادي للأسرة. وهناك أسباب تربية منها كثرة المواد التعليمية و الحجم الساعي اليومي المكثف، وقلة ممارسة النشاط بكل أنواعه من قبل التلاميذ. حيث أن كل هذه الأسباب تؤدي بالتلميذ إلى سوء توافقه النفسي، وبالتالي سوء توافقه الاجتماعي لمسايرة النظم و المعايير الاجتماعية. لقد أثبتت العديد من الدراسات والبحوث في المجال النفسي والرياضي أن الممارسة الرياضية بمختلف أنشطتها وأنواعها فردية كانت أم جماعية، أنشطة حرة أو تنافسية، تلعب دورا فعالا في تطوير قدرات الفرد البدنية والفكرية والنفسية. كما لها أهمية كبيرة في الوقاية من بعض الأمراض النفسية كالقلق والخوف والاكتئاب والانطواء على الذات، إلى غير ذلك من الاضطرابات السلوكية. حيث نجد أن هذه الأمراض والاضطرابات النفسية والسلوكية تنتشر بكثرة في فترة المراهقة، وبالتالي فإن النشاط الرياضي يتيح للمراهق فرصا للحفاظ على صحته البدنية والنفسية والعمل على تطويرها، كما يفسح له المجال للاحتكاك بالآخرين و اكتساب خبرات ومهارات تعينه في تحقيق وتأكيده ذاته، وتعزيز ثقته في نفسه، و بالتالي تحقيق توازنه الداخلي. وفي دراسة سابقة للباحث أجريت على تلاميذ من المرحلة الثانوية ممارسين و غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي ذكور وإناث. للتعرف على أثر الممارسة الرياضية على درجة التوافق النفسي العام. فإن النتائج أظهرت تميز التلاميذ الممارسين بدرجة عالية من التوافق النفسي والاجتماعي بالمقارنة مع التلاميذ غير الممارسين. وعلى ضوء ما تقدم يسعى الباحث لإجراء هذه الدراسة والتعمق فيها وذلك قصد تحديد درجة تأثير الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي العام حسب نوع النشاط الرياضي والعمر التدريبي. لدى التلاميذ الممارسين بالثانويات الرياضية الوطنية. وعليه يطرح التساؤل العام التالي:- هل تؤثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على درجة التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية ، و ما هي درجات التأثير باختلاف متغيرات نوع النشاط الرياضي (رياضات فردية، رياضات جماعية). والعمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة) ؟

ومنه جاءت التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثر إيجابي على درجة التوافق النفسي العام لدى التلاميذ بالمرحلة الثانوية ؟

- 2- هل تختلف درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) بين الممارسين حسب نوع النشاط الرياضي (رياضات فردية، رياضات جماعية)؟
- 3- هل تختلف درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) بين الممارسين حسب العمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة)؟

الأهداف:

- تحديد درجات التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية.
- تحديد درجات التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للأنشطة الرياضية حسب نوع النشاط الرياضي (رياضات فردية، رياضات جماعية) وإجراء مقارنة بينها.
- تحديد درجات التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للأنشطة الرياضية حسب العمر التدريبي. وإجراء مقارنة بينها.

- الفرضية العامة:

تؤثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تأثيراً إيجابياً على درجة التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية. وتختلف درجة التأثير باختلاف متغيرات نوع النشاط الرياضي (رياضات فردية، رياضات جماعية). والعمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة).

- الفرضيات الفرعية:

- 1- لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثر إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى التلاميذ بالمرحلة الثانوية.
- 2- تختلف درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) بين الممارسين حسب نوع النشاط الرياضي (رياضات فردية، رياضات جماعية).
- 4- تختلف درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) بين الممارسين حسب العمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة).

مصطلحات البحث:

ما هو متعارف عليه إن أي بحث علمي لا بد أن يحدد له الباحث المفاهيم الأساسية و يعرفها، من المفاهيم التي يتضمنها البحث هي .

1- النشاط البدني الرياضي إصطلاحا: إن النشاط البدني الرياضي بأشكاله هو " ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية - فردي أو جماعي- وفقا لقوانين وقواعد معترف بها، بحيث يحدث تغيرات بدنية، عقلية، اجتماعية ونفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به". (ياسين، 2008.ص54)

1- النشاط البدني الرياضي إجرائيا: يشمل الفعاليات الرياضية الفردية و الجماعية التي يمارسها التلاميذ بالثانوية الرياضية، بحيث لكل تلميذ تخصص رياضي ينتمي إليه. الأنشطة الجماعية تتمثل في كرة القدم ، كرة اليد ، السلة والكرة الطائرة. وتتمثل الأنشطة الفردية في السباحة وألعاب القوى، الجودو والكراتي دو .

2-التوافق النفسي اصطلاحا: " هو حالة من التلاؤم بين الشخص و ذاته و بين الشخص و بيئته المحيطة به،و يضمن قدرة الفرد على تعديل سلوكه و اتجاهاته إذا واجه مشكلات معينة". (أحمد حسن صالح، 2007،ص27)

- التوافق النفسي إجرائيا: 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 وإشباع حاجاته في ضوء إمكانياته ومتطلبات البيئة المحيطة.

3- المرحلة الثانوية: هي مرحلة من التعليم تلي مرحلتي التعليم الابتدائي و المتوسط، و تقابل هذه المرحلة من التعليم مرحلة هامة من حياة التلميذ وهي مرحلة المراهقة. **الدراسات السابقة والمشابهة:** يعتمد الباحث في دراسته الحالية على عدة دراسات سابقة والتي لها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة الحالية ومنها مايلي:

1- دراسة: "عبد الرحيم دياب" "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت".(1991). تهدف إلى التعرف على الفروق بين الممارسين للأنشطة

الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية. استخدم الباحث المنهج الوصفي، معتمدا على عينة قدرت بـ (368) طالبا من الصفين الثالث والرابع من مختلف المناطق، ثم اختيارهم بالطريقة العشوائية. واعتمد الباحث مقياس محمود عطية هنا.

أهم النتائج:

- توصل الباحث إلى أن الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية والفردية ليست لها فعالية في رفع درجة التوافق الاجتماعي. و أن الأنشطة الجماعية لم تسفر عن أي تأثير في رفع درجة التوافق النفسي ببعديه الشخصي والاجتماعي. (المجلة العلمية، 1994، ص243)

2- دراسة: "سمسوم علي" "تأثير النشاطات البدنية والرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية" 2010. استخدم الباحث المنهج الوصفي. شملت العينة 80 تلميذا. منها 40 تلميذا يمارسون النشاط الرياضي التربوي و40 تلميذا غير ممارسين. استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الاجتماعي "لمحمود عطية هنا".

أهم النتائج:

- توصل الباحث إلى وجود أثر إيجابي للنشاطات البدنية والرياضية التربوية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ. وأن هناك فروق بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين في مستوى التوافق النفسي. (سمسوم علي، 2011)

3- دراسة د/أحمد بن قلاويز التواتي ود/بن قناب الحاج

"دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي واكتساب بعض المهارات الحياتية للمراهقين" مستغانم 2011. استخدم الباحثان المنهج الوصفي. تم اختيار عينة بلغت 150 تلميذا. منها 90 تلميذا يمارسون التربية البدنية و60 تلميذا غير ممارسين. استخدم الباحثان مقياس التوافق النفسي الاجتماعي إعداد "رشا عبد الرحمان محمود" الخاص بالمرحلة الثانوية. و مقياس المهارات الحياتية.

أهم النتائج:

- أن التربية البدنية والرياضية أثرت إيجابيا على التوافق النفسي والاجتماعي و المهارات الحياتية للتلاميذ الممارسين. هناك فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي

والمهارات الحياتية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير الممارسين لصالح الممارسين.

(أحمد بن قلاوز ، 2012)

4- دراسة "طارق محمد بدر الدين" 1986 دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب " وتهدف هذه الدراسة المقارنة بين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية في مستوى القدرات العقلية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي. وكانت العينة 200 لاعب يمثلون الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية (كرة اليد - الكرة الطائرة - الملاكمة - ألعاب القوى).

أهم نتائج:

- توجد فروق دالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الرياضية الفردية في مستوى القدرة اللغوية والقدرة على التفكير والقدرة العقلية العامة لصالح الممارسين للأنشطة الجماعية. توجد علاقة إيجابية بين عدد سنوات ممارسة الأنشطة الرياضية ونمو مستوى القدرات العقلية. (طارق محمد، 1986)

تحليل الدراسات السابقة: من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بأثر الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي. المنجزة على المستوى المحلي والعربي، فإن أغلب الدراسات تناولت موضوع التوافق من زاوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية. باستثناء دراسة "عبد الرحيم دياب" 1991. والتي تضمنت دراسته المقارنة بين الممارسين للأنشطة الفردية وبين الجماعية. ومن حيث المنهج فقد تنوع بين وصفي وتجريبي. كما تنوعت العينة من كل الأعمار، وأكثرها عند طلبة التعليم الثانوي والجامعي. كما تنوعت أدوات القياس لاختبار التوافق النفسي. أما نتائج البحوث فتوصلت إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها أثر إيجابي في تحقيق التوافق النفسي.

- **مدى الاستفادة من الدراسات السابقة وجديد الدراسة الحالي:** استفاد الباحث من خلال تطرقه للبحوث السابقة، عن أنواع العينات وأدوات قياس التوافق النفسي، وكذا المنهج المتبع. وتم من خلال ذلك تحديد الأداة التي تقيس مستوى التوافق النفسي بصورة أشمل وأفضل، وتم اختيار العينة التي تعيش مرحلة توصف بالمرحلة الحرجة والتي تتطلب الرعاية و المرافقة الرزينة

للمحافظة على اتزانها النفسي. وتعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها في البيئة الجزائرية، والتي تضمنت المقارنة بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية والتلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية في مستوى التوافق النفسي، وكذلك المقارنة بين التلاميذ حسب عدد سنوات الممارسة.

- الإجراءات الميدانية للدراسة:

- **منهج البحث:** اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية بالثانوية الرياضية الوطنية "أحمد بن عزوز" بالبلدية. والمقدر عددهم بـ 149 تلميذ وتلميذة.

- عينة البحث :

تتكون من 110 تلميذ وتلميذة. تم اختيارهم من مجتمع الأصل بطريقة عشوائية أي ما يقدر بـ 73.82%. موزعين حسب التخصصات الرياضية. كما يلي: 50 تلميذا يمارسون أنشطة رياضية جماعية (كرة القدم، اليد والسلة والكرة الطائرة). 60 تلميذا يمارسون أنشطة فردية (جودو، الكراتي، السباحة، ألعاب القوى).

أدوات البحث:

اعتمد الباحث على أدوات بغرض جمع البيانات، وتمثل في اختبار لقياس التوافق النفسي العام من إعداد الدكتور "محمد محمود عطية هنا" والذي اقتبسه من اختبار كاليفورنيا للشخصية والذي يتماشى وواقع ومستوى التلاميذ. يقيس هذا الاختبار بعدين يشكل مجموعهما مستوى التوافق العام. البعد الأول يتضمن التوافق الشخصي والبعد الثاني يتضمن التوافق الاجتماعي، ويحتوي كل بعد منهما ستة محاور و في كل محور 15 فقرة.

طريقة التصحيح و تقدير الدرجات :

- يجب التلميذ المفحوص على الفقرات على سلم ثلاثي التدرج و هي (ينطبق علي دائما ، ينطبق علي أحيانا، لا ينطبق علي أبدا). وتقابلها الأوزان (3 درجات، 2 درجة ، 1 درجة) في الفقرات ذات الإتجاه الموجب. و تعكس الأوزان في الفقرات ذات الإتجاه السالب.

- أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالسمة التي يقيسها البعد. وتدل الدرجة الكلية للاختبار على درجة التوافق النفسي العام.

- لتحديد مستويات التوافق النفسي اعتمد الباحث على معادلة: (أعلى درجة- أدنى درجة)/
3

أعلى درجة للتوافق النفسي العام = 330. أدنى درجة = 110. القسمة على ثلاث فئات. منخفض، معتدل، عالي.

مجالات البحث:

- **المجال البشري:** أجري البحث على مجموعة من التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية بالثانوية الرياضية "أحمد بن عزوز" بالبليدة. والمقدر عددهم ب 149 تلميذ وتلميذة.

- **المجال المكاني:** أجريت هذه الدراسة بالثانوية الرياضية الوطنية "أحمد بن عزوز" بالبليدة.

- **المجال الزمني:** شرع الباحث في هذه الدراسة منذ سبتمبر 2010 إلى غاية سبتمبر 2013.

دراسة الأسس العلمية للاختبار:

تم إجراء التجربة على عينة مماثلة من التلاميذ بثانوية أحمد بومهدي بسيدي لخضر، وقد بلغ عددهم (20) تلميذ و تلميذة ، بحيث كان الهدف من التجربة هو دراسة الأسس العلمية للاختبار (الثبات، الصدق و الموضوعية).- **الثبات:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبدالحفيظ، 1993، ص153)

- استخدم الباحث طريقتين لحساب ثبات الاختبار وهما طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، وبطريقة التجزئة النصفية للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. و يهدف هذا الأسلوب إلى تحديد نسبة وقيمة العوامل الموقفية أو المؤقتة في الاختبار .

1- طريقة إعادة الإختبار: قام الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت). واستعملنا

لحساب معامل الثبات عملية " بيرسون " لحساب معامل الارتباط بالطريقة المباشرة كما هو موضح في الجدول رقم (01) .

2- طريقة التجزئة النصفية : بغرض استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية قام الباحث بتقسيم فقرات المقياس إلى نصفين. قسم يتضمن فقرات فردية والقسم الآخر يتضمن فقرات زوجية. واستخدم معامل الارتباط لبيرسون.

- أولاً: معامل الثبات بطريقة إعادة الإختبار:

الجدول رقم (01): يبين معامل الثبات لمحاور وأبعاد اختبار التوافق النفسي العام

بطريقة إعادة الإختبار.

معامل الثبات	محاور بعد التوافق الاجتماعي	معامل الثبات	محاور بعد التوافق الشخصي
0.66	أ-الاعتراف بالمسئولية الاجتماعية	0.68	أ-محور اعتماد المراهق على نفسه
0.66	ب-اكتساب لمهارات الاجتماعية	0.66	ب- إحساس المراهق بقيمته
0.70	ج-التحرر من الميول	0.70	ج- شعور المراهق بحريته
0.74	د- علاقات المراهق بأسرته	0.75	د- شعور المراهق بالانتماء
0.82	هـ- علاقات المراهق في المدرسة	0.88	هـ-التحرر من الميل إلى الانفراد
0.73	و- علاقات المراهق بالبيئة المحلية	0.65	و-خلو المراهق من الأمراض العصابية
0.83	معامل الثبات لبعده التوافق	0.84	معامل الثبات لبعده التوافق الشخصي
0.84		معامل الثبات لاختبار التوافق العام	

يتبين من خلال الجدول رقم (01) المبين أعلاه أن قيم معامل الارتباط لاستبيان التوافق النفسي العام تراوحت محصورة بين (0.65 و0.84) بالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط البسيط "البيرسون" لمعرفة ثبات الإختبار عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية مقدرة ب (19) فإن "ر" الجدولية تساوي (0.36). و منه تبين أن استبيان التوافق النفسي العام ببعديه الشخصي والاجتماعي يتميز بدرجة ثبات عالية.

- ثانيا: معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

إن قيم معامل الارتباط لاستبيان التوافق النفسي العام بالتجزئة النصفية تراوحت محصورة بين (0.60 و 0.85) بالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط "بيرسون" لمعرفة ثبات الإختبار عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية 19. حيث كانت "ر" الجدولية مقدر ب (0.36) ومنه تبين أن استبيان التوافق العام يتميز بدرجة ثبات عالية.

- الصدق:

صدق الإختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله. فالإختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (صبحي حسنين، 1995، ص199) فيما يخص صدق الاستبيان تم إيجاده بعدة طرق: صدق المحتوى والصدق الذاتي وصدق الاتساق الداخلي وهذا كالتالي:

- صدق المحتوى:

تم إيجاد صدق المحتوى للاستبيان من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين، من لهم علاقة بالتخصص و ذوو خبرة و كفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي في العلوم النفسية و الاجتماعية. و علوم وتقنيات الأنشطة الرياضية. لإبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات الاستبيان من حيث وضوح فقراته من حيث المضمون و الصياغة و اللغة ، و مدى مناسبة الفقرة للبعد التي تندرج تحته. وإضافة أو حذف أية فقرة يرونها مناسبة ، قد تشري هذه الدراسة. الأساتذة المحكمين (أ.د/ بن عكي محمد أكلي، أ.د/ بوطبة مراد، أ.د/ حرشاوي يوسف، د/ بلكبش قادة، د/ بن فلاوز أحمد، د/ بومسجد عبد القادر، أ.د / معروف أحمد، د/ بلعربي منور، د/ تلوين الحبيب. د / قماري محمد ، د/ بن صافي الحبيب).

- الصدق الذاتي :

من أجل التأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار. إن إختبار التوافق النفسي العام يتميز بدرجة عالية من الصدق. و ذلك بحساب الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات،

فوجدت قيم معامل الصدق محصورة ما بين (0.80 و 0.91) وهذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع " ر " الجدولية التي بلغت (0.36) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية 19.

صدق الاتساق الداخلي : الجدول رقم (02): يبين معامل الارتباط لألفا كرونباخ

تم حساب علاقة ارتباط كل فقرة مع فقرات المحور.

معامل ألفا كرومباخ	معاور بعد التوافق الاجتماعي	معامل ألفا كرومباخ	معاور بعد التوافق الشخصي
0.90	أ- الاعتراف بالمسؤولية الاجتماعية	0.81	أ- محور اعتماد المراهق على نفسه
0.75	ب- اكتساب لمهارات الاجتماعية	0.83	ب- إحساس المراهق بقيمته
0.80	ج- التحرر من الميول المضادة للمجتمع	0.79	ج- شعور المراهق بحريته
0.81	د- علاقات المراهق بأسرته	0.71	د- شعور المراهق بالانتماء
0.90	هـ- علاقات المراهق في المدرسة	0.82	هـ- التحرر من الميل إلى الانفراد
0.90	و- علاقات المراهق بالبيئة المحلية	0.71	و- خلو المراهق من الأمراض العصابية

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع فقرات المقياس ترتبط بمعاورها و بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) حيث كان معامل الارتباط يتراوح ما بين (0.71) و (0.90) وهذا ما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

- الموضوعية:

من العوامل الهامة التي يجب أن تتوفر في المقياس، الموضوعية والتي تعني التحرر من التمييز والتعصب في الآراء. فهي تعني أن توصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً و بدون تدخل من الفاحص أو بإيحاء منه. (مروان عبد المجيد، 2001، ص155).

- الوسائل الإحصائية:

الأساليب المستخدمة في تحليل النتائج كالأتي: - المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، معامل الصدق الذاتي، اختبار ت- ستودنت، النسبة المئوية. (Champely,2004).

- عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرضية الأولى: - لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثر إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى التلاميذ بالمرحلة الثانوية.

الجدول رقم (03) يبين النسب المئوية لمستويات التوافق النفسي العام في الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية

الأنشطة الرياضية الجماعية.ن50			الأنشطة الرياضية الفردية.ن60			العينة	أبعاد ومستويات التوافق النفسي
مستوى عالي	مستوى معتدل	مستوى منخفض	مستوى عالي	مستوى معتدل	مستوى منخفض		
33	12	5	51	6	3	عدد العينة	بعد التوافق
% 66	24 %	% 10	% 85	% 10	% 5	النسبة المئوية	الشخصي
44	4	2	32	20	8	عدد العينة	بعد التوافق
% 88	% 8	% 4	%53.33	%33.33	%13.33	النسبة المئوية	الاجتماعي
41	8	1	43	14	3	عدد العينة	التوافق
% 82	16 %	% 2	%71.66	%23.33	% 5	النسبة المئوية	النفسي العام

من خلال نتائج الجدول المبينة أعلاه والذي يوضح مستويات التوافق النفسي العام ببعديه الشخصي و الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والأنشطة الجماعية، حيث يتضح أن مستوى التوافق النفسي العام بأبعاده لدى التلاميذ كان بدرجة عالية حيث يتراوح بين 71.66% في الأنشطة الفردية و 82% في الأنشطة الجماعية. وهذا يدل على مدى التأثير الإيجابي للممارسة الرياضية في رفع درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ وفي تنمية قدراتهم النفسية والانفعالية. حيث تشير العديد من الدراسات في المجال الرياضي إلى أنه من خلال عمليات التدريب والممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي تتحسن قدرات الفرد البدنية وتتطور مهاراته الحركية وكفاءته الخططية وقدراته العقلية وكذلك استعداداته النفسية.

عرض نتائج الفرضية الثانية: تختلف درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) بين الممارسين حسب نوع النشاط الرياضي (رياضات فردية، رياضات جماعية).

الجدول رقم (04) يبين المتوسطات والانحراف المعياري وقيم ت لمحاو و أبعاد التوافق النفسي العام حسب نوع الرياضة

مستوى الدلالة (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" محسوبة	الأنشطة الرياضية الفردية. ن= 60		الأنشطة الرياضية الجماعية. ن= 50		أبعاد و محاور المقياس
			ع	س-	ع	س-	
غير دالة	1.96	0.54	3.17	22.06	2.66	21.76	محور اعتماد المراهق
غير دالة		1.45	2.24	20.38	2.51	19.72	إحساس المراهق
دالة		3.23	2.32	20.32	3.17	22.06	شعور المراهق
دالة		2.05	2.46	20.55	3.67	22.66	شعور المراهق
دالة		2.13	3.61	20.38	2.34	21.34	التحرر من الميل إلى
غير دالة		0.28	3.47	22.10	3.66	21.72	خلو من الأمراض
دالة		2.03	11.64	121.35	10.72	125.72	بعد التوافق
غير دالة		0.43	2.25	23.68	2.44	22.98	الاعتراف بالمسؤولية

دالة		2.09	3.35	17.45	2.18	19.94	اكتساب لمهارات
دالة		2.17	3.13	16.44	4.86	23.86	التحرر من الميول
غير دالة		0.35	2.80	18.66	2.61	19.38	علاقات المراهق
غير دالة		0.43	3.92	25.05	3.61	24.96	علاقات المراهق في
دالة		2.01	3.19	17.26	2.13	19.52	علاقات المراهق
دالة		2.18	14.50	123.66	7.30	128.60	بعد التوافق
دالة		2.12	26.49	231.46	20.04	241.16	اختبار التوافق العام

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه رقم (06) يتبين أن قيم "ت" المحسوبة كانت أكبر من قيم "ت" الجدولية في اختبار التوافق النفسي العام حيث يتبين ذلك في بعد التوافق الشخصي وفي محاوره : شعور المراهق بالحرية، والشعور بالانتماء والتحرر من الميل للإنفراد. وفي بعد التوافق الاجتماعي وفي محاوره : اكتساب المهارات الاجتماعية، التحرر من الميول المضادة للمجتمع وعلاقة المراهق ببيئته. حيث كانت لصالح ممارسي الأنشطة الجماعية. وهذا لما تتميز هذه الأنشطة من مناخ ثري بالعلاقات والتفاعلات الاجتماعية وما تكسبه من انفتاح و انبساطية نحو الآخرين وحسن التعامل معهم. أما فيما يخص المحاور الأخرى فقيم "ت" المحسوبة لم تكن دالة وهي أصغر من قيم "ت" الجدولية. و بالتالي لم تكن هناك فروق بين الأنشطة الفردية والجماعية.

عرض نتائج الفرضية الثالثة: تختلف درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) بين الممارسين حسب العمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة).

الجدول رقم (05) يبين المتوسطات والانحراف المعياري وقيم ت لمحاو و أبعاد التوافق

النفسي العام حسب الخبرة

مستوى الدالة (0.05)	"ت" الجدولية	"ت" محسوبة	الخبرة أكثر من 5 سنوات. ن= 67		الخبرة 5 سنوات فأقل ن= 43		أبعاد و محاور المقياس
			ع	-س	ع	-س	
دالة	1.96	3.83	3.11	19.71	2.72	19.71	محور اعتماد المراهق
دالة		3.45	2.50	18.63	2.32	20.17	إحساس المراهق
دالة		3.55	2.65	17.63	2.33	19.31	شعور المراهق بحريته
دالة		3.51	3.05	19.08	2.87	21.07	شعور المراهق
دالة		4.86	3.29	17.82	3.54	21.02	التحرر من الميل إلى
دالة		4.34	3.17	19.63	3.66	22.52	خلو من الأمراض
دالة		3.67	9.44	115.78	10.75	122.98	بعد التوافق
دالة		3.25	2.23	21.86	2.41	23.34	الاعتراف بالمسئولية
دالة		3.48	2.49	17.41	2.86	19.22	اكتساب لمهارات
دالة		3.32	3.10	15.17	3.26	17.20	التحرر من الميول
دالة		3.34	2.41	22.91	3.67	25.32	علاقات المراهق
دالة		3.40	3.13	17.04	3.19	19.05	علاقات المراهق في
دالة		3.79	2.68	17.43	2.93	19.49	علاقات المراهق
دالة		3.57	10.60	111.84	16.87	121.86	بعد التوافق
دالة		3.83	17.29	223.91	17.60	236.74	اختبار التوافق العام

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه رقم (05) يتبين أن قيم "ت" المحسوبة كانت أكبر من قيم "ت" الجدولية في اختبار التوافق النفسي العام و في بعديه التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي. حيث كانت الفروق دالة إحصائياً في جميع محاور الاختبار وهذا لصالح التلاميذ الممارسين ذوي الخبرة الذين لديهم أكثر من خمس سنوات ممارسة. و يفسر الباحث ذلك لما تلعبه الخبرة المتمثلة في عدد السنوات من الممارسة في اكتساب لبعض الخصائص و المهارات

سواء كانت بدنية حركية أو نفسية اجتماعية. حيث تشير الدراسات إلى ذلك على أن ممارسة أي وجه من أوجه النشاط الرياضي المختلفة وبانتظام ولفترات طويلة نسبياً، تكسب الفرد سمات وخصائص وقدرات نفسية معينة تساعد في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

الاستنتاجات العامة: على ضوء عملية التحليل الإحصائي للنتائج توصل الباحث إلى مايلي:

- لممارسة الأنشطة الرياضية تأثير إيجابي في تنمية ورفع مستوى التوافق النفسي العام للتلاميذ بالمرحلة الثانوية.

- هناك اختلاف في مستوى التوافق النفسي العام ببعديه التوافق الشخصي والاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والتلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية. حيث كانت الفروق في بعد التوافق الشخصي في محاور كل من (الشعور بالحرية، الشعور بالإنتماء، و التحرر من الميل للإنفراد) في حين لم توجد فروق دالة في المحاور (اعتماد المراهق على نفسه، إحساس المراهق بقيمته، الخلو من الأمراض العصبية).

- كما كان هناك اختلاف في مستوى التوافق الاجتماعي لصالح الأنشطة الجماعية في المحاور (المهارات الاجتماعية، التحرر من الميول المضادة للمجتمع، والعلاقات مع البيئة المحلية) في حين لم توجد فروق دالة في المحاور (الاعتراف بالمسئولية الاجتماعية، علاقات المراهق بأسرته، علاقات المراهق في المدرسة).

- هناك اختلاف في مستوى التوافق النفسي العام ببعديه التوافق الشخصي والاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والجماعية حسب عدد سنوات الممارسة (الخبرة). لصالح التلاميذ الأكثر عدد سنوات ممارسة و في جميع أبعاد ومحاور اختبار التوافق النفسي العام.

- مناقشة فرضيات البحث:

- مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث و المتمثلة في: لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثر إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى التلاميذ بالمرحلة الثانوية.

تبين نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (03) رقم والذي يوضح مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية باختلاف أنواعها الفردية والجماعية في رفع مستوى التوافق النفسي العام لدى الممارسين. حيث تبين بأن مستوى درجات التوافق النفسي لدى التلاميذ عالية. مما يعني أن تأثير الممارسة كان إيجابياً في رفع درجة التوافق النفسي العام لدى التلاميذ الممارسين. وهذه النتائج تتطابق مع نتائج الدراسات السابقة لكل من دراسة " سمسوم علي " 2010، ودراسة " بن قلاوز أحمد وبن قناب الحاج " 2011 حيث أكد نتائج دراستهم على أن لممارسة الأنشطة الرياضية تأثيراً إيجابياً في رفع درجة التوافق النفسي العام بأبعاده التوافق الشخصي والاجتماعي. ولقد أوضح أيضا ألدرمان (Alderman) أن العلاقة الوثيقة بين قابلية الفرد للاندماج الاجتماعي ومدى إشباع حاجته إلى الانتماء من خلال النشاط الرياضي، فالفرد الاجتماعي (المندمج اجتماعياً) غالباً ما يكون رياضياً ومتميزاً بالحياة والنشاط والحضور الذهني والعاطفي ، بينما أغلب المنطوين على أنفسهم هم من أصحاب الأبدان القميئة والمهارات الحركية الضعيفة. (الحوالي، 1998، ص166). حيث يؤكد الباحث "روزن برقر" "BOURGUER" على وجود علاقة بين التمرينات البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والاجتماعية للمراهق. (VanSchagen, p379, 1993) كما أن النشاط البدني الرياضي يساعد الفرد وبخاصة المراهق على الشعور بذاته وتحقيقها من خلال الممارسة والقدرة على الأداء وخاصة من خلال التفاعل مع الجماعة. ويعتبر محور وأساس السلامة البدنية والنفسية. (Charles M Thiebault, p401, 1998) فالممارسة الرياضية تعتبر الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من تكوين هويته والتحكم في انفعالاته، وبالتالي الاندماج قصد التوافق الاجتماعي. (Cargioli, p91, 1976) وعليه يتضح لنا من خلال ما سبق ذكره أن ممارسة مختلف أوجه النشاط البدني الرياضي يكسب الممارسين درجة عالية من القدرة على التوافق النفسي، وبالتالي يستطيع الفرد الممارس أن يتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به. وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية. فهذه الأنشطة تكسب الفرد المرح و السعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع. (مصطفى باهي، 2006، ص75).

- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث و المتمثلة في: - تختلف درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) بين الممارسين حسب نوع النشاط الرياضي (رياضات فردية، رياضات جماعية).

حيث أكدت نتائج الدراسة صدق الفرضية وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (04) والذي يبين الفروق في المتوسطات بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية و الممارسين للأنشطة الجماعية في بعد التوافق الشخصي و بعد التوافق الاجتماعي. حيث أظهرت النتائج أن هناك اختلاف بين التلاميذ ممارسي الأنشطة الفردية و ممارسي الأنشطة الجماعية بحيث كانت هذه الفروق لصالح الممارسين للأنشطة الجماعية في بعد التوافق الشخصي في المحاور (الشعور بالحرية، الشعور بالإنتماء، و التحرر من الميل للإفراد) والفروق في بعد التوافق الاجتماعي كانت في المحاور (المهارات الاجتماعية، التحرر من الميول المضادة للمجتمع ، والعلاقة مع البيئة المحلية) كما كانت الفروق لصالح ممارسي الأنشطة الجماعية في الاختبار الكلي للتوافق النفسي العام. مما يعني أن هناك اختلاف في درجات التوافق النفسي العام تبعا لمتغير نوع النشاط الرياضي (فردية ، جماعية).

وهذه النتيجة لم تتطابق مع دراسة "عبد الرحيم دياب" 1991 التي أسفرت عن عدم وجود أثر للأنشطة سواء الفردية أو الجماعية على التوافق الاجتماعي، كما أن الأنشطة الجماعية لم تؤثر على التوافق الشخصي والاجتماعي . ويعزو الباحث ذلك إلى الاختلاف ربما لطبيعة العينة المختارة في تلك الدراسة. حيث يعزز الباحث رأيه أن أغلب الدراسات أثبتت الأثر الإيجابي للممارسة الرياضية باختلاف ألوانها في تنمية مستوى التوافق بأبعاده. حيث بينت نتائج دراسة "طارق محمد بدر الدين" 1986 على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية في مستوى القدرة اللغوية والقدرة على التفكير والقدرات العقلية والنفسية العامة لصالح الممارسين للأنشطة الجماعية. ويشير "حسن علاوي" بأن لكل تخصص رياضي خصائصه، ومميزاته التي تؤثر بشكل واضح على الرياضي سواء كان ظاهريا (بدنيا) أو باطنيا (نفسيا)، وهذا يعني أن لكل تخصص أثارا ظاهرية على جسم الرياضي،

وقدراته البدنية والمهارية، فإنه بالضرورة تكون هناك تغيرات في نفسيته، لأن شخصية الفرد ما هي إلا ذلك الكل المكون من الجسم والنفس، بما فيها من فطرة واكتساب على السواء. (ياسين رمضان، 2008، ص55).

- مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:

من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث و المتمثلة في: - تختلف درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي والاجتماعي) بين الممارسين حسب العمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة).

حيث أكدت نتائج الدراسة صدق الفرضية وهذا كما هو مبين في الجدول رقم (05) والذي يبين وجود اختلاف في مستويات التوافق النفسي بأبعاده بين التلاميذ الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية حسب عدد سنوات الممارسة (الخبرة)، حيث كانت النتائج لصالح التلاميذ الممارسين ذوي الخبرة لأكثر من خمس سنوات ممارسة مقارنة بالتلاميذ الممارسين لأقل من خمس سنوات. وهذه النتيجة تتطابق مع دراسة "طارق بدر الدين" الذي توصل بأنه توجد علاقة إيجابية بين عدد سنوات ممارسة الأنشطة الرياضية ونمو مستوى القدرات العقلية والنفسية. وتعزز هذه النتائج الدور الذي تلعبه الخبرة في اكتساب التلميذ الممارس للعديد من الخصائص الحركية والمهارية وكذا الخصائص النفسية. حيث يشير كل من "حسن علاوي" و "More House" إلى ذلك على أن ممارسة أي وجه من أوجه النشاط الرياضي المختلفة وبانتظام ولفترات طويلة نسبياً، تكسب الفرد سمات وخصائص وقدرات نفسية معينة تساعد في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

إن نتائج اختبار التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية صبت في اتجاه الفرضية العامة للبحث. التي تشير إلى الأثر الإيجابي لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية منها والجماعية على التوافق النفسي العام للتلاميذ الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية الفردية منها والجماعية. كما أن أثرها كان بدرجة كبيرة لدى ممارسي الأنشطة الجماعية، ولدى ذوي الخبرة. وخلاصة لهذا يمكننا القول بأن ممارسة هذه الأنشطة بصورة منتظمة تساعد في تكوين الشخصية المتزنة و التي تتصف بالشمول والتكامل. كما أنها تتيح الكثير الاحتياجات النفسية

للفرد كالشعور بالذات و الاتزان الانفعالي، والتحكم في النفس وانخفاض التوتر. وتكسب الممارس المرح والسعادة. والتفاعل مع الآخرين والتماسك والانتماء. كما تتيح فرصا لنمو العلاقات الطيبة كالصداقة والألفة والامثال والمسايرة لنظم المجتمع ومعاييره. (الخولي، 1998)

- **التوصيات والإقتراحات:** على ضوء النتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بمايلي:

- 1- على الأولياء والمربين الإهتمام بالفتى المراهق وذلك بفسح المجال للتعبير عن آرائه وميولاته.
 - 2- التنسيق المستمر بين الأولياء والمدرسين بالمدرسة في متابعة الأبناء، والبحث عن أفضل السبل لحل مشكلاتهم
 - 3- توعية أولياء التلاميذ بمدى أهمية النشاط الرياضي في تطوير الصحة البدنية و النفسية، وذلك لغرض زيادة الاهتمام بهذا النشاط، وتشجيع أبنائهم على الممارسة.
 - 4- إدراج خصائص المرحلة العمرية بصورة معمقة ضمن مقررات تكوين الأساتذة والمدرسين بالمجال الرياضي.
 - 5- على المدرسين والمربين الإهتمام بالجانب النفسي أثناء التخطيط للوحدات التدريبية.
 - 6- التنوع في أساليب التدريب أثناء الحصص، واستخدام تمارين وأنشطة تدعم العمل والتواصل والتفاعل الجماعي، خاصة لممارسي الأنشطة الرياضية الفردية.
- إقتراحات:** يقترح الباحث بعض الدراسات المستقبلية التالية:
- إجراء هذه الدراسة على مراحل عمرية أخرى، كالتعليم المتوسط، والجامعي، وبالأنندية الرياضية.
 - إجراء دراسات حول علاقة المستوى المهاري بالتوافق النفسي.
 - إجراء دراسات مقارنة بين الرياضات الفردية فيما بينها، و الجماعية فيما بينها على التوافق النفسي.

* قائمة المراجع باللغة العربية و الأجنبية :

- أحمد بن قلاويز ، الحاج ن قناب. (2012). مجلة التربية البدنية ملتقى وهران. وهران - الجزائر.
- أحمد حسن صالح وأخرون. (2007). الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية. الإسكندرية.
- المجلة العلمية للتربية البدنية العدد 2. (1994). جامعة حلوان: كلية التربية الرياضية للبنين.
- أمين أنور الخولي. (1998). أصول التربية البدنية والرياضية ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رمضان ياسين. (2008). علم النفس الرياضي، ط1. عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- سمسوم علي. (2011). المجلة العلمية للتربية البدنية ع 11. الجزائر.
- طارق محمد بدر الدين. (1986). دراسة القدرات العقلية لممارسي الأنشطة الرياضية للشباب. الإسكندرية: كلية التربية الرياضية.
- محمد صبحي حسنين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مروان عبد المجيد. (2001). الأسس العلمية والطرق الإحصائية في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مصطفى باهي و حسين حشمت. (2006). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي. مصر: الدار العالمية للنشر.
- مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي. الجزائر: الطبوعات الجامعية بن عكنون.
- من قضايا التربية (التربية البدنية). (1997). الجزائر: المركز الوطني للوثائق التربوية.
- Bernard Cargioli. (1976). *Psychopédagogie du sport*. C.A librairie Jvin.
- Pierre Sprumont Charles M Thiebault. (1998). *L'enfant et le sport*. Bruxelle: De Boeck Université.
- Stéphane Champely. (2004). *Statistique appliquée en sport: cours et exercices*. Bruxelles: De Boeck université.
- Van Schagen Kh. (1993). *Role de l'education physique dans le developpement de la personnalité*. Paris: P.U.F.