

## أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة

- دراسة متمحورة حول البعد النفسي والاجتماعي -

أ. مخلفي رضا

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

ملخص:

يتناول هذا المقال أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة لتلاميذ المرحلة المتوسطة ، وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وانسجاما مع نتائج الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية والتي كان الهدف منها معرفة الفروق المعنوية في متوسطات درجات في كل من بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي حيث كانت الفروق كلها دالة إحصائيا بين درجاتهم حيث أن التوافق النفسي والاجتماعي كان اكبر عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية، إذ كل هذه النتائج تتفق إلى درجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة والتي أظهرت أن في المجال الرياضي توجد علاقة ايجابية بين أنماط التوافق النفسي وان هناك فروق بين المتفوقين رياضيا والغير متفوقين رياضيا في التوافق النفسي لصالح المتفوقين و الافتراض النظري والمؤكد للسمات الايجابية للتلاميذ المراهقين، والذي أكد لنا على أن الأنشطة البدنية والرياضية هي وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد ذو شخصية متكاملة ومتوازنة من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية وهنا نستطيع القول على ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر وإكسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الجيران ، كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي والاجتماعي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية والرضا والراحة ،قادرا على تكوين علاقات اجتماعية بالمحيطين به نميا سلوكياته واتجاهات لمواجهة موافق جديدة ، وخالصة القول يكمن في أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير على عمليتي التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي وتنمية الكثير من العوامل والمظاهر النفسية والاجتماعية والتي تعتبر علامة من علامات الصحة النفسية والتي تخلو من أي صراع انفعالي ونفسي واجتماعي .

1- الإشكالية:

أصبح موضوع المراهقة في الوقت الحاضر من الموضوعات المهمة التي يهتم بها علماء التربية والنفس والاجتماع والصحة.

بل إن الدول المتقدمة تهتم بمراهقها الذين سيصبحون شبابا إيمانا منهم بأن تقدم الأمة لا يقوم إلا على الإمكانيات البشرية من الشباب، وان الأمم ترقى وتتقدم بقوة أفرادها هؤلاء الذين يعملون على كشف الموارد المادية وعلى تنميتها وتطويرها و الإستفادة منها، ومن ثم تسخيرها في خدمة خطط التنمية الاقتصادية و الاجتماعية والثقافية.

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

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

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

والواقع هو أن المتوسطة كمجتمع صغير يعيش فيه التلميذ (المراهق) تؤدي دورا كبيرا في حياته حيث تعده وتساعد على النمو بأشكاله الفسيولوجية والنفسية الاجتماعية .

وتشير مشاهدات وملاحظات كثيرة إلى أن تلاميذ المدرسة المتوسطة يواجهون مشكلة التوافق بحدة في هذه الأخيرة ، حيث تتم العلاقات في المدرسة بطابع لاشخصي Impersonal وحيث تتفاعل جماعات كبيرة من المراهقين والمراهقات بدون عمق، ولا إستمرارية ولا مراعاة لظروف كل الأشخاص و في الواقع أن توافق التلاميذ مع بيئتهم المدرسية يتطلب منهم تعديلات في أساليبهم وإستراتيجياتهم، ومهاراتهم من أجل النجاح والإنجاز .

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

وقد فسرت البعض التوافق بأنه عملية إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية ولا يتكفل الشخص بتنظيم إشباع حاجاته فحسب، بل هو قد يتعرض لصراع بين هذه الحاجات .

وفي هذه الحالة تنشأ مشكلات التوافق لديه ويصبح عليه أن يحل هذا الصراع وأن يتعلم كيف يواجه المواقف التي يتصارع فيها كلما تعرض لمثل هذه المواقف وصراع الحاجات النفسية ينشأ إذا تعارض إشباع الحاجات مع إشباع حاجات أخرى بحيث يؤدي إشباع الحاجة الأولى إلى إحباط الحاجة الثانية.

\* والتوافق من حيث هو عملية سلوكية تؤدي إلى التكيف، فالشخص وهو يسير نحو تحقيق التوافق، يسلك سلوكا معيناً والعملية السلوكية التي يقوم بها الشخص في مواجهة هذه الحاجات وفي مواجهة تصارع، هي العملية التي تحقق له التوافق النفسي في النهاية.

\* والتوافق من حيث هو تحصيل أو إنجاز، أي أن الشخص يتعلمه، بمعنى أنه يتعلم منذ طفولته طرقاً معينة للإستجابة في مواقف، ويكون توافقه هو حصيلة هذا التعلم فإذا تعلم طرقاً سليمة فيكون حسن التوافق، وإذا تعلم طرقاً غير سليمة فيكون سيء التوافق.

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

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

وأصبحت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الإجتماعي، بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والتربوية والترويجية والنفسية ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعاً على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم.

والتربية البدنية والرياضية ليست مجرد مادة من مواد مناهج المدرسي أو مجرد هدف في حد ذاته فهي تهتم بالجوانب البدنية والنفسية والعقلية والإجتماعية للتلاميذ وقد أثبتت الدراسات العلمية أن للتربية البدنية والرياضية مكانة كبيرة في عملية التربية والتعليم.

ومن هذا الطرح لكل هذه المتغيرات يرادونا التساؤل الآتي :

• هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة للتلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين ؟

ومن خلال هذا التساؤل يتبادر إلى ذهننا التساؤلات الفرعية التالية :

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة لتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين ؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة لتلاميذ الممارسين والغير ممارسين ؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة :

\*توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة للتلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين .

الفرضيات الجزئية :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة لتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية مقارنة بالغير الممارسين .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة لتلاميذ الممارسين والغير ممارسين .

3- أهمية الدراسة

التوافق النفسي والاجتماعي عامل مهم في العملية التعليمية وخلق التلميذ المراهق من المشكلات النفسية والتربوية والاجتماعية والدراسية قد يؤدي إلى خلق متوازنة مع القيم التربوية التي تسعى لها العملية التعليمية "إن التوافق النفسي الاجتماعي يعتبر من أهم العناصر التي تساعد على تشكيل الحياة الأسرية لدى الناشئة وتحقيق التكيف السليم للفرد مع بيئته ومجتمعه".

ولذا إن هذا البحث (الدراسة) بجانب أهميته العلمية له أهمية عملية وحاجة واقعية لأن مجتمع البحث يشكل شريحة كبيرة تزداد أعدادها عام بعد عام، والتوافق النفسي والاجتماعي لدى هؤلاء المراهقين (التلاميذ) تقع مسؤوليته المباشرة على أسرهم وفي ذات الوقت على المؤسسات التعليمية وتتجلى أيضاً أهمية الدراسة في إبراز:

1- أهمية الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة .

2- أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي

3- تزويد القارئ أو الباحث في المجالات النفسية والاجتماعية ببعض المتغيرات التي تربط بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والتوافق النفسي الاجتماعي والمرحلة السنية التي يمر بها المراهق في تكيفه .

4- تنبيه المعلمين والمدرسي لأهمية التربية البدنية والرياضية في عملية التوافق النفسي و الاجتماعي و أهميتها بالنسبة للفرد و الجماعة.

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

#### 4- أهداف الدراسة:

إن أهم هدف من هذه الدراسة هو محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية في المتوسطة و مدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه و كذلك الهدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة و أيضا مساعدة الأسرة و لو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة و كيفية التعامل معها ، كذلك الهدف من الدراسة هو وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة المتوسطة و تفهم المراحل التي يمر بها المراهق و أيضا مدى تأثيرها على النمو النفسي و الاجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته .  
والتعرف على الممارسين والغير الممارسين للتربية في درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ.

#### 5- أسباب إختيار البحث :

##### أسباب ذاتية :

الفائدة التي سنجنحها من القيام بهذه البحوث على حياتنا العامة والعلمية خاصة هي رغبتنا في الإحتكاك بالمراهق وتلاميذ هذه المرحلة وكذا الفهم الحقيقي لطريقة تفكيرهم وتعاملهم مع الواقع .

##### أسباب موضوعية :

- إفتقار المكتبة لأمثل هذه البحوث والمواضيع التي تتطرق إلى دراسة الجانبين النفسي والاجتماعي معا ،الذان يتأثران ببعضهما البعض .

- الوصول إلى تحقيق القيمة الحقيقية لخصصة التربية البدنية والرياضية في جميع الأطوار في تربية وإعداد النشء خاصة من الجانبين النفسي والاجتماعي ،هذا الدور وتلك القيمة اللذان هما في إهمال تام.

- الوصول إلى معرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على المراهق من الجانب النفسي و الاجتماعي

#### 6- تحديد مصطلحات الدراسة:

يعد تحديد المصطلحات عمل علمي ومنهجي يتطلبه كل بحث أو دراسة علمية وقد لجأنا لتحديد هذه المصطلحات بغية نزع اللبس والغموض عليها كي يتسنى للقارئ فهمها بكل وضوح.

**التربية البدنية والرياضية:** يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ،إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه ،وتعمل على تقوم سلوكه العام وتطويره.

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

**التعريف الإجرائي:**التوافق النفسي هو درجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي إذا استخدم في هذه الدراسة.

**التوافق الاجتماعي:** يتضمن السعادة مع الآخر والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

**والتوافق الاجتماعي:** إجرائيا هو الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على بعد التوافق الاجتماعي لو استخدم في هذه الدراسة .

**التوافق النفسي و الاجتماعي:**هو حالة تكون حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما من خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية.

التوافق النفسي و الاجتماعي: إجرائيا هو الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي إذا استخدم في هذه الدراسة .

**المراهقة:**هي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والرشد وهي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية مفاجئة تترتب عنها توترات إنفعالية وتكثر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية التي غالبا ما تعكر حياة المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل.

#### 7- دراسات السابقة:

لإجراء أي بحث يجب على الباحث أن يستند على مؤشرات تساعده في إثراء بحثه و الدراسات السابقة هي نقطة بداية بالنسبة للباحث لبحثه لأنه يستطيع مقارنة ما وصل إليه في بحثه بما وصل إليه غيره نفس الإتجاه ،فإما أن يؤكد النتائج السابقة أو الخروج بنتائج جديدة ،تكون إضافة جديدة إلى المعرفة الإنسانية ، والإطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة في كونها تزود الباحث بأفكار ونظريات وتفسيرات تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة المراد البحث فيها ،ومن هنا أردت الإطلاع على بعض الدراسات التي تصب في موضوع البحث المراد دراسته ،وجدت أنها قليلة في هذا المجال مما اضطرني إلى اللجوء إلى دراسات المشابهة ،كونها تفي بالغرض ولعل أهم الدراسات التي أنجزت في هذا المجال :

## أ- الدراسات العربية :

1- دراسة محمد السيد محمد صديق (1997م)، والتي هدفت إلى محاولة التعرف على الطلاب الموهوبين ومشكلاتهم النفسية والاجتماعية وما يعوق توافقهم الشخصي والاجتماعي، ومحاولة تصميم برنامج للإرشاد النفسي من أجل رفع مستوى الصحة النفسية وتحقيق التوافق النفسي لهم، واستخدم مقياس للتوافق النفسي بأبعاده المختلفة، وتم إعداد البرنامج الإرشادي - جماعات المواجهة -، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت العينة من 13 طالبًا من بين الطلاب الحاصلين على درجات منخفضة في مقياس التوافق النفسي، كما استخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة في معالجة البيانات. وكانت أهم النتائج: أن البرنامج الإرشادي المستخدم وهو جماعات المواجهة، كان له فاعلية واضحة في تحقيق التوافق النفسي بأبعاده المختلفة.

2- دراسة حسين محمد الأطرش (2005م)، والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بليبيا، وفقا لمتغيري الجنس والتخصص، ومحاولة تفسير هذه العلاقة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها 264 طالبًا وطالبة من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية.

وكانت أهم النتائج: عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي الاجتماعي، والذكاء لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.05 عدم وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي والذكاء لدى الذكور ووجود هذه العلاقة لدى الإناث - وجود فروق غير دالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي وفقًا لمتغيري الجنس والتخصص.

3- دراسة كاميليا زين العابدين عبد الرحمن (2003م)، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويجي على التوافق النفسي لدى المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقة العشوائية؛ حيث بلغ قوامها 31 مسنًا من دور المسنين بمدينة طنطا بمحافظة الغربية.

وكانت أهم النتائج: يؤثر البرنامج الترويجي إيجابيًا على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - التحسن بنسبة 42.86 % في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين 18.57 % للقياس القبلي، و42.86 % للقياس البعدي.

4- دراسة محمد عثمان المحيسي 2000م موضوعها المشكلات الدراسية للشباب والطلاب بالجامعات السودانية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والتربوية بالجامعات السودانية، واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (100) طالب وطالبة جرى سحبها بالطريقة العشوائية المرحلية من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عددهم 525 طالبًا وطالبة الذي يمثل الطلاب والطالبات بالجامعات السودانية بولاية الخرطوم.

وتم استخدام مقياس المشكلات الدراسية الذي أعده فؤاد أبو حطب، وكذلك مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي وهو من إعداد العالم الأمريكي هيو . م . بل، وكذلك مقياس التوافق الدراسي وهو من إعداد محمود الزيادي، وتم التأكد من صدق وثبات هذه المقاييس. وأجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، وتم استخراج النتائج ثم جرى تحليلها، وجاءت هذه النتائج على النحو التالي:

1. توجد نسبة من الشباب الطلاب بالجامعات السودانية يعانون من مشكلات دراسية بمستوياتها المختلفة (بسيطة ومتوسطة).
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي والاجتماعي بين الطلاب والطالبات بالجامعات السودانية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في أبعاد التوافق الدراسي ما عدا بعد علاقة الطالب بزملائه.
4. توجد علاقة ارتباطية دالة عند مستوى (0.05) بين أبعاد التوافق الدراسي والدرجة الكلية للمشكلات الدراسية لطلبة الشهادة العربية.

وقد خلصت الدراسة إلى ذكر بعض التوصيات والمقترحات التي من شأنها مساعدة طلبة الشهادة العربية بالجامعات السودانية في التغلب على مصاعبهم الدراسية والتربوية والنفسية بغية جعلهم أكثر فاعلية وتكيفًا وسعادة.

5- دراسة السيد خير الله 1973م موضوعها التوافق الشخصي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية في القرية والمدينة، واشتملت عينة البحث على 1094 تلميذ ذكور من الصف السادس ابتدائي، 589 من القرية و505 من المدينة وقد توصل الباحث إلى أن هناك ارتباط موجب ودال بين التوافق والتحصيل الدراسي.

6- دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي 2007م والتي هدفت إلى التعرف تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بقياس القبلي والبعدي لكل منهما، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقة العشوائية قوامها 60 تلميذًا بمدرسة أجا الإعدادية للبنين التابعة لإدارة أجا التعليمية - مديرية التربية والتعليم بالدقهلية. وكانت أهم النتائج إلى:

- بناء مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية وتقنيته، والبالغ عدد عباراته 76، تمثل 12 بعدًا، ويمكن عن طريقه أن يعرف التلميذ بمستوى توافقه النفسي والاجتماعي، وكذلك معرفة الفروق بين الفئات المختلفة.

- تصميم برنامج ألعاب تمهيدية جماعية، والمكون من ثلاثة أجزاء رئيسية، وهي: التهيئة (36 تمرينًا) الألعاب التمهيدية باستخدام مهارات الألعاب الجماعية (36 لعبة تمهيدية جماعية موزعة بالتساوي بين: كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة) - التهيئة (24 تمرينًا)، أسهم في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي للعينة قيد البحث.

- معدلات التحسن للتوافق النفسي والاجتماعي للعيينة قيد البحث للمجموعة التجريبية، والتي طبق عليها برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح بنسبة 9.65%.

- معدلات التحسن للتوافق النفسي والاجتماعي للعيينة قيد البحث للمجموعة الضابطة، والتي لم يطبق عليها برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح بنسبة 1.84% .  
وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق النفسي والاجتماعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة 5.38% .

ب - الدراسات الأجنبية :

7- دراسة إبراهيم اسبيرليج (Abraham Sperling, 1980)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين توافق الشخصية والإنجاز في أنشطة التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث قوامها 171 لاعباً من الرياضيين الجامعيين والمحليين و 126 من غير الرياضيين.

وكانت أهم النتائج: وجود فروق بين مجموعات البحث في النواحي الدينية والحالة التعليمية والوظيفية للوالدين - الرياضيين أكثر انبساطاً وإعلاءً من مجموعة غير الرياضيين.

8- دراسة كيرك، وجروتبيتير (Crick & Grotper, 1995)، والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة علاقة كل من جنس الطفل، والتوافق النفسي والاجتماعي بالسلوك العدواني لدى الأطفال، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من 491 تلميذاً وتلميذة من الذين يدرسون بالصف الثالث حتى السادس الابتدائي، وكانت أهم النتائج: يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والمفهوم السالب عن الذات، والسلوك العدواني لدى الأطفال من الجنسين - مستوى العدوانية يرتفع لدى الأطفال مع تقدم أعمارهم.

8- التعقيب عن الدراسات:

من خلال المسح العلمي الذي قام به الباحث للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة، التي تناولت في مجملها التوافق النفسي والاجتماعي، والمرتبطة بالتربية البدنية والرياضية، توصل الباحث إلى النتائج التالية:

من حيث المنهج استخدم الدراسات ( 2-4-5-7-8) المنهج الوصفي أما الدراسات (1-3-6) استخدمت المنهج التجريبي لمناسبتها لطبيعة وأهداف و اجراءات تلك الدراسات، أما العينة فاختلفت أعدادها حيث تراوحت ما بين (13) كما في دراسة محمد السيد محمد صديق و(1094) في دراسة السيد خير الله تنوعت العينات حيث انحصرت في ( أطفال - تلاميذ - طلاب جامعيين - مسنين) واختلفت الدراسات السابقة في طريق اختيار العينة وانحصرت في الطريقة العشوائية و الطريقة الطبقيّة العشوائية، كما اتفقت كل الدراسات على استخدام المعالجات الإحصائية وذلك طبقاً لمتغيرات وطبيعة أهداف كل دراسة كما انحصرت تلك الأساليب في: المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والتكرارات والنسب المئوية ومعاملات الصدق والثبات بأنواعها ومعامل الارتباط بيرسون واختبار "t Test"

ومما سبق يمكن القول أن معظم نتائج الدراسات السابقة التي تعرضنا إليها تشير إلى أن الفاعلية والتأثير الإيجابي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي .

وعلى ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة من نقاط تباين واتفاق في إطار أهداف ومتغيرات تلك الدراسات، وفي ضوء تعليق الباحث على هذه الدراسات استخلص الأسس العلمية والمنهجية البحثية في النقاط التالية:

- كيفية اختيار عينة البحث.

- استخدام المنهج الوصفي والتجريبي لمناسبتهم لطبيعة ومتغيرات وأهداف تلك الدراسة.

- اختيار الاختبارات والأجهزة الميدانية المقننة وكيفية استخدامها وإجراء المعاملات العملية لها لخدمة أهداف الدراسة.

- الوقوف على المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة ومتغيرات وأهداف وفروض هذا البحث.

- نتائج تلك الدراسات في تعضيد عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

الجانب التطبيقي :

1- المنهج العلمي المتبع:

استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي (الطريقة المسجية) بخطواته وإجراءاته و ذلك لمناسبته الغرض المطلوب من البحث ، حيث أن الطريقة المسجية هي إحدى الطرق المنهج الوصفي.

2- الدراسة الاستطلاعية :

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس وملائمتها بحيث يمكن المجيب من الاجابة دون الحاجة الى اي تفسير ، حيث قمنا بتوزيع المقياس على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددها 80 تلميذ ، وقد تم قياس الصدق بطريقة صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات وأبعاد المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات وأبعادها وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس ، وأما فيما يخص حساب ثبات الاختبار فاستعملنا طريقة التجزئة النصفية لحساب معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية وانطلاقاً من دراستنا الاستطلاعية هاته تم وضع مقياس البحث وفق الأهداف والفرضيات .

3- العينة:

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة المتوسطة وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية من 04 متوسطات من ولاية الشلف مركز وكان عدد أفراد العينة 120 فرد من إناث وذكور ومن مختلف المستويات الدراسية .

## 4- أدوات الدراسة :

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

## أ- مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي:

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

## • جدول توزيع العبارات في كل بعد :

الرقم	الأبعاد	عدد الاسئلة
<b>التوافق النفسي</b>		
01	المهارات الشخصية	08
02	الإحساس بالقيمة الذاتية	05
03	الاعتماد عن النفس	04
04	التحرر من الميل إلى الانفراد	05
05	الحالة الصحية	07
06	الحالة الانفعالية	06
<b>التوافق الاجتماعي</b>		
01	اللباقة في التعامل مع الآخرين	05
02	الامتثال للجماعة	09
03	القدرة على القيادة	06
04	العلاقات في الأسرة	06
05	العلاقات في المدرسة	09
06	العلاقات في البيئة المحيطة	06

## الجدول رقم (1) : يمثل توزيع العبارات في كل بعد

حيث أن مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة ، و البالغ عدد عباراته 76 عبارة ، تمثل 12 بعدا ، تخضع لميزان تقدير ثنائي بالتدرج الدرجة : نعم = درجة واحدة ، ولا = صفر ، والتي تعطى لكل عبارة ، ويتم إختبار استجابة واحدة لكل عبارة ، و يوجد بالمقياس عبارات سلبية تصحح في الاتجاه العكسي ، وفي النهاية يتم جمع الدرجات الخاصة بكل بعد على حدى ، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس .

## 5- المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

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

معادلة "T" للعينتين المتساويتين وغير مرتبطتين :

$$t = \frac{|m_1 - m_2|}{\sqrt{\frac{e_1^2}{n_1} + \frac{e_2^2}{n_2}}}$$

2- معامل الارتباط بيرسون : وهو يخص العلاقة بين متغيرين من خلال المعادلة التالية :

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

3- المتوسط الحسابي: المتوسط الحسابي وهو أكثر مقاييس الوسيط استخداما كم انه يعتبر أهمها من جهة الدراسة النظرية والتطبيق العملي على السواء ويحسب من خلال المعادلة التالية :

4- الانحراف المعياري: وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي وبحسب من خلال المعادلة التالية

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

وسوف يتم الاعتماد في هذا البحث بنسبة كبيرة جدا في تحليل البيانات على برنامج الـ SPSS وذلك بالنسبة لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي، حيث يتم إجراء الحسابات اللازمة كالتكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذا اختبار "ت" T-test لحساب الفروق بين المجموعات، بالإضافة الى حساب معاملات الارتباط .

6- صدق وثبات المقياس المستعمل :

حساب صدق المقياس: لحساب صدق القياس اعتمد الباحث طريقة صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات وأبعاد المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات وأبعادها، وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الأساسية للدراسة :

أبعاد المقياس	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة 0.05
المهارات الشخصية	0.89	0.05
الإحساس بالقيمة الذاتية	0.94	
الاعتماد على النفس	0.92	
التحرر من الميل إلى الانفراد	0.85	
الحالة الصحية	0.94	
الحالة الانفعالية	0.89	
اللياقة في التعامل مع الآخرين	0.85	
الامتثال للجماعة	0.86	
القدرة على القيادة	0.89	
العلاقات في الأسرة	0.89	
العلاقات في المدرسة	0.87	
العلاقات في البيئة المحيطة	0.85	

الجدول رقم (02): معاملات الصدق دلالتها لأبعاد التوافق النفسي والاجتماعي .

يتضح من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين العبارات و الأبعاد الخاصة بها ، وبين الأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للعبارات وأبعاد المقياس، حيث أن قيم "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 .

حساب ثبات المقياس: استعملنا طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث تم تطبيق المقياس على العينة وقمنا بحساب معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي وكانت النتائج كالآتي :

الرقم	أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	المهارات الشخصية	08	0.31	0.05
02	الإحساس بالقيمة الذاتية	05	0.27	
03	الاعتماد على النفس	04	0.26	
04	التحرر من الميل الى الانفراد	05	0.29	
05	الحالة الصحية	07	0.29	
06	الحالة الانفعالية	06	0.23	
07	اللياقة في التعامل مع الاخرين	05	0.36	
08	الامتثال للجماعة	09	0.30	
09	القدرة على القيادة	06	0.28	
10	العلاقات في الاسرة	06	0.22	
11	العلاقات في المدرسة	09	0.28	
12	العلاقات في البيئة المحيطة	06	0.31	
المجموع	76		0.98	

الجدول رقم(03) : معاملات الثبات ودلالاتها لأبعاد التوافق النفسي والاجتماعي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة  $0.05 = 0.211$

ينتضح من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين العبارات الفردية والزوجية لعينة الدراسة حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية .

عرض و تحليل النتائج:

• الفرضية الجزئية الأولى:

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

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

الجدول رقم (4): يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق النفسي

بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين عند بعد التوافق النفسي نرجع إلى قيمة ت المحسوبة و قيمة ت الجدولية المقابلة لدرجة حرية 118 وبالكشف عند قيمة ت في جدول القيم الحرجة نجد إنها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة  $0.05 = 1.980$  وعلى ضوء هذه المعطيات السابقة يمكن القول أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ: 17.041 أكبر من قيمة ت الجدولية في مختلف الحالات نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية و الغير ممارسين في بعد التوافق النفسي في الاتجاه الإيجابي لصالح الممارسين مما يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق النفسي من خلال التمتع بالصحة النفسية ومواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاه نفسه ويقرها المجتمع وأكثر استغلال لقدراتهم والشعور بالسعادة التي تقرها الشخصية السوية الخالية من الصراعات والمشاكل العديدة إضافة إلى القدرة على ضبط الذات والتحكم في الرغبات وإشباع حاجاتهم وإدراك عواقب الأمور والاستقرار الانفعالي إلى حد كبير وبالتالي الاستمتاع بالحياة واتساع مجال التجاوب معها ما يؤدي إلى النمو المتكامل المتوازن والذي يهتم بكافة الجوانب.

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

• من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها إن الممارسين للتربية البدنية والرياضية هم أكثر توافق نفسياً من غير الممارسين لها وبالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن في التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة بنسبة 5.38% وهذا مما عكس اثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق النفسي ،وعليه فالنشاط البدني الرياضي تلعب دور في تحقيق التوافق النفسي وبالتالي هو أكثر تحقيق وإشباع لحاجات المراهقين ودوافعهم ومن هذا المنطلق يمكن القول أنهم يتميزون بال ضبط الذاتي وتحليلهم وتقدير المسؤولية وأكثر مسابرة لمعايير المجتمع ولمواصفاته والثقافية وذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم والمواقف المختلفة إضافة على أنهم...بفاعلية الاستجابة تجاه المتوقعات الاجتماعية ومدى استعدادهم لهذه الأخيرة وبالتالي تتناسب سلوكياتهم مع ما يحدث في البيئة من تغيرات ،.والتحكم فيها وبالتالي أكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك والشعور بالسعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية وبالتالي فممارسة التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى محققة

• الفرضية الجزئية الثانية:

• 2- الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق الاجتماعي :

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

الجدول رقم (5) : يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق الاجتماعي

• بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين في بعد التوافق الاجتماعي نرجع إلى قيمة ت المحسوبة و قيمة ت الجدولية المقابلة لدرجة حرية 118 وبالكشف عند قيمة ت في جدول القيم الحرجة نجد إنها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة  $0.05 = 1.980$  وعلى ضوء هذه المعطيات السابقة يمكن القول أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ: 29.075 أكبر من قيمة ت الجدولية في مختلف الحالات وعليه نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية و الغير ممارسين في بعد التوافق الاجتماعي في الاتجاه الإيجابي لصالح الممارسين مما يدل على أنهم أكثر توافق اجتماعياً من خلال نجاحهم في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية فتتضح قدرة



الفرد على مسابرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة وإمكانية التفاعل مع متطلبات الواقع المتجدد دائما وبالتالي يكون أكثر قدرة على التغيير والمرونة في السلوك نحو الاتجاهات المرغوبة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وعليه الوصول إلى حالة من الانسجام والاتزان مع كل من يحيطون به.

**مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :**

• من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية هم أكثر توافق اجتماعي مغير الممارسين لها والتي أوضحتها قيم فروق متوسطات الدرجات الخام لبعد التوافق الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والتي بعنوان تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق الاجتماعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة 9.65% وهذا ما عكس اثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق الاجتماعي وعليه فممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دور في تحقيق التوافق الاجتماعي من خلال تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن الاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والتزام بأخلاقيات المجتمع ومسابرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم وبالتالي الوصول إلى الصحة الاجتماعية وأخيرا تحقيق حالة الانسجام والاتزان في العلاقة التلاميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعهم الكثير ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم وبالتالي إنشاء علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها، إذن التربية البدنية والرياضية لها أهمية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت .

### • 3- الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بمقياس التوافق النفسي والاجتماعي :

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

الجدول رقم (06) :يمثل الدلالة الإحصائية لفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بمقياس التوافق النفسي والاجتماعي

بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين عند بعد التوافق النفسي والاجتماعي نرجع إلى قيمة ت المحسوبة وقيمة ت الجدولية المقابلة لدرجة حرية 118 وبالكشف عند قيمة ت في جدول القيم الحرجة نجد إنها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة  $0.05 = 1.980$  وعلى ضوء هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ: 31.039 أكبر من قيمة ت الجدولية في مختلف الحالات نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي دالة إحصائيا بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين و يتضح من الجدول أن متوسط الممارسين أكبر من متوسط غير الممارسين في درجة التوافق مما يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق من الناحية النفسية والاجتماعية وبالتالي هم أكثر قدرة على إشباع حاجاتهم وتلبية مطالبهم البيولوجية والاجتماعية مما يؤدي إلى خفض التوتر وتحقيق الاتزان والانسجام مع البيئة المحيطة بهم ومسابرة المعايير الاجتماعية والتغير الاجتماعي وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع وهم أكثر تقبل للنقد والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية مما يعطيهم فرصة لنمو الشخصية والتي يعرفها الباحثون على أنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى إلى تحقيقها إذن ممارسة التربية البدنية والرياضية تعمل على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي بناء الشخصية المتكاملة والمتوازنة من جميع النواحي.

### الاستنتاج العام :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وانسجاما مع نتائج الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية والتي كان الهدف منها معرفة الفروق المعنوية في متوسطات درجات في كل من بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي، بالإضافة إلى مكونات كل بعد والمتمثلة في المهارات الشخصية والإحساس بالقيمة الذاتية والاعتماد على النفس والتحرر من الميل إلى الانفراد والحالة الصحية والانفعالية حيث كانت الفروق كلها دالة إحصائيا بين درجاتهم حيث أن التوافق النفسي كان أكبر عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية، كما أسفرت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق معنوية في متوسطات درجات بعد التوافق الاجتماعي ومكوناته والمتمثلة في اللياقة في التعامل مع الآخرين والامتثال للجماعة والقدرة على القيادة والتواصل وترابط العلاقات داخل الأسرة ناهيك عن العلاقات في المدرسة والبيئة الحيطية والتي انفتحت على أن الممارسين يتمتعون بدرجة أكبر في التوافق الاجتماعي، إذ كل هذه النتائج تتفق إلى درجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة والتي أظهرت أن في المجال الرياضي توجد علاقة ايجابية بين أنماط التوافق النفسي والنجاح الدراسي وان هناك فروق بين المتفوقين رياضيا وغير متفوقين رياضيا في التوافق النفسي لصالح المتفوقين و الافتراض النظري والمؤكد للسماح الايجابية للتلاميذ المراهقين، والذي أكد لنا على أن الأنشطة البدنية والرياضية هي وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد ذو شخصية متكاملة ومتوازنة من

جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ومن خلال اكتساب التلميذ المراهق قدرة على التوافق النفسي والاجتماعي والتالي يستطيع التأقلم مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه ويؤثر ويتأثر والتي تتيح له فرصا اكبر للتعبير عن شخصيته وإرضاء دوافعه وتساعد على الأطمئنان والاستقرار النفسي وشعوره نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه وهنا نستطيع القول على ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر وإكسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الجيران ،كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي والاجتماعي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية والرضا والراحة ،قادر على تكوين علاقات اجتماعية بالمحيطين به نمميا سلوكياته واتجاهات لمواجهة موافق جديدة ، وخلصا القول يكمن في أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير على عمليتي التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي وتنمية الكثير من العوامل والمظاهر النفسية والاجتماعية والتي تعتبر علامة من علامات الصحة النفسية والتي تخلو من أي صراع انفعالي ونفسي واجتماعي .

#### التوصيات و الإقتراحات

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

- على المدرسة السعي لتحقيق أعلى درجات التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذها وذلك من خلال توفير الجو المدرسي الجذاب ويشتمل ذلك في توفير المواد الضرورية وتطوير برنامج التربية البدنية والرياضية وتطوير أساليب التدريس والحرص على تعزيز العلاقات الفاعلة بين التلاميذ أنفسهم وبينهم وبين الطاقم الإداري والتربوي ،واستخدام الطرق المنشطة لهذه العلاقة من خلال المناهج الرسمية والأنشطة الإضافية .
- على أساتذة التربية البدنية والرياضية توفير الرعاية اللازمة لمن يظهر من التلاميذ عليه أي تدني في مستوى نموه النفسي والاجتماعي أو توافقه النفسي والاجتماعي وذلك بهدف غالى مساعدة هذه الحالات ومساعدتها على التوافق .
- حث الأساتذة لتلاميذ المعفيين على ممارسة التربية البدنية والرياضية وتوعيتهم بما فيها من أهمية بدنية ونفسية واجتماعية . حث الأساتذة على البحث في تطوير أساليب وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية وذلك لتنمية التوافق النفسي والاجتماعي .
- أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة الطالب إلى الحركة ومتنفسا قويا لطاقته الحركية الكامنة.
- يوصي الباحث بتهيئة الجو الصالح الذي ينمو فيه التلميذ بشكل طبيعي، وإتاحة المناخ النفسي المناسب لنمو الشخصية السوية، وإظهار المثل الصالح والقدوة الحسنة من خلال السلوك السوي أمامهم، ومساعدتهم على فهم النفس وتقبل الذات بشكل إيجابي.
- كما يوصي الباحث بتوفير الظروف الملائمة إن أمكن ذلك لتحقيق سبل الشعور بالأمان والاستقرار والتوافق السليم، وتكوين العادات والقيم والاتجاهات السليمة التي تخلق طلبة أسوياء، أصحاب نفسيا وبدنيا .
- ضرورة توعية الممارسين لأثر التقدم في المستوى وتطوير القدرات الحركية والبدنية والعقلية على شخصيتهم وحالتهم الصحية والنفسية .
- العمل على ربط الإنتاج البحثي في التربية البدنية والرياضية بالواقع العملي وإخراجها من أرفف وأدراج المكتبات، للاستفادة منها من خلال التطبيق والتوظيف التقني لها بهدف خدمة الطالب أولا والارتقاء بالتربية البدنية والرياضية وخدماتها ثانيا.
- إجراء بحوث ودراسات نفسية على تلاميذ المرحلة المتوسطة فدرجات التلاميذ في ضوء هذا المقياس يمكن أن تمدنا بمعلومات عن التوافق النفسي و الاجتماعي لديهم .
- إعادة إجراء هذا البحث على عينة أخرى تختلف في السن والجنس والعدد .
- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على متغيرات نفسية أخرى غير التوافق النفسي والاجتماعي وفي مستويات ومراحل تعليمية أخرى .

#### المراجع:

##### \*الكتب:

- 1- أبو نمره ،محمد خميس : التربية الرياضية وطرائق تدريسها ،ط1، منشورات جامعة القدس المفتوحة ،عمان ،2001.
- 2- أحمد مختار عضاضة :التربية العلمية التطبيقية في المدارس التكميلية ،ط3،مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر بيروت ،ب.ت.
- 3- أمين أنور الخولي :أصول التربية الرياضية ،ج2،ط1،دار الفكر العربي،القاهرة ،2002.
- 4- جابر عبد الحميد إبراهيم :مناهج البحث في التربية وعلم النفس،دار النهضة العربية القاهرة ،1984.
- 5- حامد عبد السلام زهران :الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط2، علو الكتب ، القاهرة ، 1977.
- 6- حامد عبد السلام زهران:علم النفس الإجتماعي ،ط5،علم الكتب ،القاهرة ،1984.
- 7-حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي :التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ،ط1،الدار العلمية للنشر والتوزيع الأهرام ،مصر،2006.
- 9-علي أديري:طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية ،ط1،دار الكندي ،أربد،1999.

- 10- فرج عبد القادر طه: معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، ب.ت.
- 11- محمد عماد الدين إسماعيل، إختبار مفهوم الذات للكبار، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1959.
- 12- مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحية، ط1، دار الشرق، جدة، ب.ت.  
\* رسائل و المجالات والدوريات:
- 13- أحمد بطاح وأخليف الطروانة: مشكلات الطلبة الأجانب بجامعة مؤتة، مجلة أبحاث اليرموك، العدد 04، 1999.
- 14- سعد سليمان وعبد الله منيزل: درجة التوافق لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها بكل من متغيرات الجنس والفصل الدراسي والمعدل التحصيلي والموقع السكني، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد 26 العدد 01، 1991.
- 15- مصطفى حجازي: شباب الظل وقود العنف، حول مسألة الشباب المهمش، مجلة الوحدة، العدد 39، السنة 04، 1987.
- 16- محمد السيد محمد صديق: مدى فاعلية برنامج للإرشاد النفسي الجماعي في تحقيق التوافق النفسي للطلاب الموهوبين بالتعليم الثانوي: دراسة كLINيكية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، 1997م.
- 17- حسين محمد الأطرش: التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة 7 أكتوبر، كلية الآداب، 2005م.
- 18- كاميليا زين العابدين عبد الرحمن: تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسي لدى المسنين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، 2003م.
- 19- Abraham S.: the Relationship between Personality Adjustment and Achievement in Physical Activities, International Journal of Psychology 1.11 No. 3, 1980.
- 20- Crick N. R. & Grotpeter J.K.: Relation Aggression, Gender and Social Psychological Adjustment, Child Development, V 66, 1995.