

الممارسة الرياضية المنتظمة وعلاقتها بالتوافق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية أجريت على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية لبلدية الدحموني ولاية تيارت

بن سعدي محمد ياسين ، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة وهران
قاسمي بشير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة وهران
علالي طالب، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم
مخبر النشاط البدني الرياضي للطفل و المراهق

ملخص:

الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وتعد من أهم مظاهر الصحة النفسية و الوقائية من مختلف الأمراض بل وحتى علاجا للعديد من الأمراض النفسية و العقلية، حيث جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة أثر الممارسة الرياضية على مستوى التوافق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي، وبالتالي تحديد العلاقة بين الممارسة المنتظمة للرياضة والتوافق العام لتلاميذ الطور الثانوي، استخدم الباحثون المنهج الوصفي معتمدون على مقياس لاختبار التوافق العام للدكتورة "اجلال محمد سرى"، وتضمنت العينة 60 تلميذا من ثانويتي الأمير عبد القادر ومولود قاسم نایت بلقاسم بالدحموني ولاية تيارت حيث اخترنا 40 تلميذا بطريقة عشوائية يمارسون الرياضة بصفة غير منتظمة و20 تلميذا بطريقة مقصودة كونهم رياضيون بامتياز يمارسون الرياضة بصفة منتظمة، بعد جمع البيانات وتحليلها توصل الباحثون إلى أن الممارسة المنتظمة للرياضة لها تأثير فعال و ايجابي في تنمية ورفع مستوى ودرجة التوافق العام بأبعاده الأربعة المتمثلة في البعد الشخصي، الاجتماعي، الأسري والانفعالي لدى التلاميذ وهذا من خلال تميز التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة بمستوى ودرجة توافق عام عالية مقارنة بالممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة وهذا ما يعكس العلاقة الايجابية الطردية بين الممارسة المنتظمة للرياضة و التوافق العام.

الكلمات الدالة: الممارسة الرياضية؛ التوافق؛ المراهق في الطور الثانوي.

Abstract :

Sports practice is an integral part of public education, it is one of the most important aspects of mental health and prevention of various diseases and even treatment for many mental and psychological illnesses, where this study came with the aim of knowing the impact of sports practice on level of general psychological adaptation at secondary students, and therefore determine the relationship between regular practice of sport and general psychological adaptation of secondary stage students, the researcher used the descriptive method depending on test of general psychological adaptation of Dr. Ijlal Mohammed Sri, the sample included 60 students from the secondary schools of Amir Abdul Qadir and Mouloud Qassim Nait Belkacem that situated in Dahmouni, Tiaret, we chose 40 students in a random way they exercise irregularly, and 20 students in a deliberate way because they are athletes with distinction who exercise regularly, after collecting and analyzing data the researcher found- Students who practice sport regularly have a high level of general psychological adaptation compared to irregular practitioners, this reflects the positive relationship between regular practice of sport and general psychological adaptation.

Key words: Sports practice; Psychological adaptation; Adolescence.

مقدمة:

تعد الممارسة الرياضية من أهم مظاهر الصحة النفسية و الوقائية من مختلف الأمراض بل وحتى علاجاً للعديد من الأمراض النفسية و العقلية حيث يحمل الإنسان معه عدداً من الحاجات النفسية والاجتماعية التي يسعى لإشباعها.

فالفرد مرتبط بالإشباع المتوازن لحاجاته المختلفة والمتعددة، ما يؤدي إلى تحقيق التوافق مع النفس و مع المجتمع أي التوازن بين الشخص و مجتمعه، فالتوافق العام يعد من المفاهيم الأساسية و المركزية في علم النفس بصفة عامة، و في مجال الصحة النفسية بصفة خاصة، فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافق إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي (باهي وحشمت، 2006، ص 92)، وبما أن مرحلة المراهقة تعد من المراحل الحساسة في حياة الفرد لما يحدث فيها من تغيرات و تحولات فيسيولوجية و نفسية، و ظهور بعض الصراعات و التوترات لدى المراهق، الأمر الذي أدى بنا إلى دراسة موضوع التوافق لهذه المرحلة العمرية بهدف معرفة مدى تأثير الممارسة المنتظمة للرياضة على التوافق النفسي لدى التلاميذ المراهقين من المرحلة الثانوية، باعتبار أن الممارسة الرياضية حسب دراسة "فارما" 1979 تلعب دوراً هاماً في تحسين أسلوب الحياة، فهي تساعد الفرد على الإعداد للحياة المتزنة و الممتعة، كما تساعد على التكيف مع الجماعة و الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، و من خلال أنشطتها تدعم العلاقات الودية و بالتالي تخلق الصداقة بين أفراد الجماعة كما أنها تساهم في بث الطمأنينة داخل المجتمع. (من قضايا التربية، 1997، ص 6)

الإشكالية:

يعد التوافق مؤشراً على تكامل الشخصية، بحيث تكون قادرة على التنسيق وإيجاد حالة التوازن بين حاجات الفرد وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه، حيث أثبتت العديد من الدراسات و البحوث في المجال النفسي والرياضي أن الممارسة الرياضية بمختلف أنشطتها و أنواعها فردية كانت أم جماعية، أنشطة حرة أو تنافسية، تلعب دوراً فعالاً في تطوير قدرات الفرد البدنية و الفكرية و النفسية، كما لها أهمية كبيرة في الوقاية من بعض الأمراض النفسية كالقلق والخوف والاكئاب والانطواء على الذات، إلى غير ذلك من الاضطرابات السلوكية، حيث نجد أن هذه الأمراض و الاضطرابات النفسية و السلوكية تنتشر بكثرة في فترة المراهقة، و بالتالي فإن النشاط الرياضي يتيح للمراهق فرصاً للحفاظ على صحته البدنية و النفسية والعمل على تطويرها، كما يفسح له المجال للاحتكاك بالآخرين واكتساب خبرات ومهارات تعينه في تحقيق وتأكيد ذاته، وتعزيز ثقته في نفسه، و بالتالي تحقيق توازنه الداخلي، مما سبق و باعتبار أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بشكل مستمر ومنتظم داخل وخارج المؤسسة التربوية لها تأثير على التوافق النفسي العام لدى المراهقين، و من أجل التوصل إلى معرفة العلاقة بين الممارسة المنتظمة للرياضة و التوافق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي، نطرح التساؤل العام التالي؟

هل للممارسة الرياضية المنتظمة تأثير على التوافق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

ومنه جاءت التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الشخصي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الانفعالي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة؟

الفرضيات :

الفرضية الرئيسية:

- للممارسة الرياضية المنتظمة تأثير إيجابي على التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الشخصي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الانفعالي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة.

أهمية البحث

- تأتي هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الممارسة الرياضية و التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية، و يمكن تلخيص أهمية البحث في النقاط الآتية:
- توافق التلميذ المراهق في ظل ممارسته للرياضة بانتظام.
- عملية التوافق و أهميتها بالنسبة لتلميذ المرحلة الثانوية.
- دور و مكانة الممارسة الرياضية بشكل منتظم كعنصر مؤثر في درجة التوافق.

أهداف البحث:

- الوقوف على مدى أهمية الممارسة المنتظمة للرياضة بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه وبناء شخصية سوية في المجتمع.
- الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة و أيضا مساعدة الأسرة و لو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة و كيفية التعامل معهم.
- تحديد درجات التوافق النفسي بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية وهذا حسب طبيعة الممارسة الرياضية لديهم منتظمة كانت أو غير منتظمة، وملاحظة الفرق.
- التعرف على مكانة الممارسة الرياضية المنتظمة ومدى تأثيرها على التوافق النفسي لدى المراهق.

مصطلحات البحث:

الممارسة الرياضية:

اصطلاحا: الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني، كما أن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسته لهذا النشاط (البيسوني وآخرون، 1992، ص30).

إجرائيا: هي تلك الأنشطة التي من شأنها تنمية الفرد، أو مجهود جسدي عادي ومهارة تمارس داخل المؤسسة التربوية والاستمرار بممارستها خارجها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس أو الجسد فهي تعزز الصحة وتقوي البدن كما أنها تحسن المزاج وتقي من الاكتئاب، بالإضافة إلى فوائدها التي لا تعد ولا تحصى.

التوافق:

اصطلاحا: حالتي التلاؤم والانسجام بين الأفراد بين الفرد و نفسه، بينه وبين بيئته، يتضمن التوافق في قدرة الفرد على تغيير سلوكياته و عاداته ذلك عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة أخلاقية أو صراعا نفسيا (راجح أحمد عزت، 1983 ص87).

إجرائيا: هو حالة التوازن والتوافق بين الفرد وشخصه وانفعالاته، وبين الفرد وأسرته ومحيطه الاجتماعي، أي للتوافق عنصرين أساسيين وهما الفرد بحاجاته ودوافعه وأماله ورغباته، والبيئة ومكوناتها المادية والاجتماعية والقيمية.

المراهقة: تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين (العيسوي عبد الرحمن، 2002، ص36).

الدراسات السابقة:

- دراسة " عبد الرحيم دياب" 1991 :

"تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت "1991، تهدف إلى التعرف على الفروق بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية و الممارسين للأنشطة الفردية، استخدم الباحث المنهج الوصفي. معتمدا على عينة قدرت ب(368) طالبا من الثانوية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

أهم النتائج:

توصل الباحث إلى أن الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية و الفردية ليست لها فعالية في رفع درجة التوافق الاجتماعي، و أن الأنشطة الجماعية لم تسفر عن أي تأثير في رفع درجة التوافق النفسي ببعديه الشخصي و الاجتماعي.

- دراسة "سمسوم علي" 2010 :

" تأثير النشاطات البدنية و الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية "2010، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وشملت عينة البحث 80 تلميذا، 40 تلميذا ممارسين للرياضة و40 تلميذا غير ممارسين، استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الاجتماعي " لمحمود عطية هنا"

أهم النتائج:

توصل الباحث إلى وجود أثر إيجابي للنشاطات البدنية و الرياضية على التوافق النفسي الاجتماعي لذي التلاميذ، و أن هناك فروق للممارسين و غير الممارسين لصالح الممارسين في مستوى التوافق النفسي.

الإجراءات الميدانية للدراسة:

منهج البحث: استخدمنا المنهج الوصفي لملائمته طبيعة دراستنا الحالية.

مجتمع البحث: تكون المجتمع الأصلي للبحث من تلاميذ ثانويتي الأمير عبد القادر و مولود قاسم نايت بلقاسم ببلدية الدحموني ولاية تيارت والمقدر عددهم ب 1390 تلميذ و تلميذة.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث على النحو التالي:
عينة التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة: تم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية وبلغ افراد العينة (40) تلميذ (ذكور) ممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة.
عينة التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة: تم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة كونها تخص فئة التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة كونهم فئة قليلة والتي بلغت (20) تلميذ (ذكور).
وبالتالي بلغ عدد افراد العينة الكلية (60) تلميذ (ذكور)، أي بنسبة (4.32%) من المجتمع الأصلي، كما شملت عينة البحث المستويات الثلاثة للطور الثانوي كما هو موضح في الجدول (1)
الجدول رقم (1): يمثل توزيع عينة البحث على ثانويتي بلدية الدحموني بولاية تيارت

التلاميذ الممارسون للرياضة بصفة غير منتظمة			التلاميذ الممارسون للرياضة بصفة منتظمة			مؤسسات التعليم الثانوي
أولى ثانوي	ثانية ثانوي	ثالثة ثانوي	أولى ثانوي	ثانية ثانوي	ثالثة ثانوي	
7	9	4	2	4	4	ثانوية مولود قاسم نايت بلقاسم
5	7	8	1	4	5	ثانوية الأمير عبد القادر
12	16	12	3	8	9	المجموع
40			20			المجموع الكلي

أداة البحث: مقياس التوافق النفسي للدكتورة سري إجلال محمد:
من إعداد الدكتورة إجلال محمد سري (1986) الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام في دراستها التي تناولت فيها " التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الجنسين " ويتكون من أربعين (40) عبارة تقيس التوافق في أربعة أبعاد:

التوافق الانفعالي، التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق الأسري.

التصحيح:

تكون طريقة تصحيح المقياس من خلال العبارات، حيث يحتوي على عبارات موجبة وهي (20) :
عبارة إذا أجاب عليها المفحوص بـ (نعم) تعطى له درجة (1)، أما إذا أجاب (لا) فتعطي له صفر (0).
والعبارات السالبة هي (20) عبارة إذا أجاب المفحوص بـ (لا) تعطى له درجة (1)، أما إذا أجاب بـ (نعم) يعطى له صفر (0).

عبارات الإجابة:

نعم 1، 3، 6، 7، 8، 12، 15، 16، 18، 19، 22، 23، 25، 27، 29، 31، 32، 34، 35، 40
لا 2، 4، 5، 9، 10، 11، 13، 14، 17، 20، 21، 24، 26، 28، 30، 33، 36، 37، 38، 39
ونظرا أن كل استجابة يمكن أن تقاس من (0) إلى (01) فإن الحد الأدنى للدرجة الكلية للمقياس هي (0) والحد الأعلى هي (40) درجة.

كما تم التأكد من خصائصه السيكومترية من خلال عرضه على مختصين وكذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي بينت ملائمة المقياس لدراستنا الحالية.

ثبات الاختبار:

للتأكد من ثبات الأداة قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من خارج عينة الدراسة (30) تلميذ، و استخدمنا لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للتأكد من مدى دقة و

استقرار نتائج الاختبار ، و لهذا قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة ، نفس التوقيت ، نفس المكان).
حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار، و قمنا بحساب معامل الارتباط (بيرسون) وقد كانت قيمة معامل الثبات باستخدام هذه الطريقة (0.87) للأداة ككل و هذا المعامل مقبول لإجراء مثل هذه الدراسة.

صدق الاختبار:

لقياس صدق الاختبار في دراستنا الاستطلاعية قمنا بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (30) تلميذا كما سبقت الإشارة إلى ذلك أثناء تعرضنا للثبات، حيث ارتأينا أن نعتمد في قياسنا لصدق الاختبار انطلاقا من معامل الثبات الذي وصلنا إليه و المقدر ب (0.87) حيث يقاس الصدق بحساب الجذر التربيعي للثبات فكانت النتيجة (0.93) و هذا معامل مقبول لإجراء مثل هذه الدراسة.

الموضوعية:

يجب أن تكون تعليمات الاختبار ومحتويات الأداء واضحة ومفهومة، حيث يتمتع اختبار الدكتور سري إجلال محمد بقياس التوافق النفسي العام بالسهولة والوضوح، فمن خلال دراستنا الاستطلاعية لاحظنا أن لأسئلة الاختبار المعنى نفسه عند مختلف أفراد العينة كما كان هناك فهما كاملا منهم بما سيؤدونه.

الأدوات الإحصائية:

الأدوات الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج هي كالتالي: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ت (ستودنت) لمتوسطين غير مرتبطين، معامل الارتباط بيرسون.

عرض ومناقشة النتائج:

- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الأولى التي تنص على أن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الشخصي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة .
إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدر ب 8.2 و بانحراف معياري 0.75 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة 6.88 و بانحراف معياري 0.75، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة 6.6 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب 1.96

هذه النتائج تؤكد أن الفرق بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الشخصي هو فرق معنوي و دال إحصائيا لصالح التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في التوافق الشخصي بين العينتين و بذلك تثبت هذه النتائج صحة الفرضية الأولى.

- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الثانية التي تنص على أن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة.
إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدر ب 10 و بانحراف معياري 0.89 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة 7.23 و بانحراف معياري 1.31، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير

متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة ب 8.15 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب 1.96 .

هذه النتائج تؤكد أن الفرق بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الاجتماعي هو فرق معنوي و دال إحصائيا لصالح التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين العينتين و بذلك تثبت هذه النتائج صحة الفرضية الثانية.

- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الثالثة التي تنص على أن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة. إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدر ب 8.75 و بانحراف معياري 0,94 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة 7.42 و بانحراف معياري 1.11، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، و عملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة ب 4.58 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب 1.96 .

هذه النتائج تؤكد أن الفرق بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الأسري هو فرق معنوي و دال إحصائيا لصالح التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري بين العينتين و بذلك تثبت هذه النتائج صحة الفرضية الثالثة.

- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الرابعة التي تنص على أن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الانفعالي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة. إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدر ب 9.05 و بانحراف معياري 0,96 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة 7.4 و بانحراف معياري 1.11، و لدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، و عملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة ب 5.68 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب 1.96 .

هذه النتائج تؤكد أن الفرق بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الانفعالي هو فرق معنوي و دال إحصائيا لصالح التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في التوافق الانفعالي بين العينتين و بذلك تثبت هذه النتائج صحة الفرضية الرابعة.

- من خلال النتائج المحصل عليها من الفرضيات الجزئية التي وضعت لخدمة الفرضية العامة التي تنص على أن ' للممارسة الرياضية المنتظمة تأثير إيجابي على التوافق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية '، نجد أن المتميزين بدرجات أعلى من التوافق في كل الأبعاد سواء في التوافق الشخصي أو الاجتماعي أو الأسري أو الانفعالي هم من التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة هذا ما يعكس العلاقة الايجابية الطردية بين الممارسة الرياضية المنتظمة و التوافق العام أي أن للممارسة الرياضية المنتظمة تأثير إيجابي على التوافق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، هذا ما يثبت أن الفرضية العامة

قد تحققت، وخالصة لهذا يمكننا القول أن الممارسة الرياضية تحتل مكانة بارزة بين الوسائل التربوية البريئة و الهادفة التي تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة و التخلص من حدة التوتر العصبي ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الحركي يترك جانبا كل هموم الحياة و مشاكلها، فتترأخى تبعا لذلك قبضة التوتر التي تشد أعصابه طوال اليوم، كما يستخلص "كورتن " من دراسته التجريبية المتعددة أن الممارسة الرياضية تحدث تغيرات بيولوجية و سيكولوجية لدى الفرد و تجعله أكثر ابتهاجا و تفاؤلا، واحتمالا للضغط النفسي، وأيضا يقول "هانز" أن حاجة الإنسان للاستمتاع بروح اللعب وممارسة الرياضة أصبحت من الحاجات الأساسية في وقتنا المعاصر وذلك لكسر شوكة الضغط العصبي المتزايد للحياة الحديثة إذ أنها تكسب الفرد القدرة على ضبط النفس في مواقف الحياة المختلفة، وترفع من روح المعنوية.(المنصوري، 1980، ص29)

الاستنتاجات:

- التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لديهم توافق شخصي أكبر من التلاميذ الممارسين بصفة غير منتظمة.
- التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لديهم توافق اجتماعي أكبر من التلاميذ الممارسين بصفة غير منتظمة.
- التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لديهم توافق أسري أكبر من التلاميذ الممارسين بصفة غير منتظمة.
- التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لديهم توافق انفعالي أكبر من التلاميذ الممارسين بصفة غير منتظمة.
- أعلى درجات التوافق في كل الأبعاد سواء في التوافق الشخصي أو الاجتماعي أو الأسري أو الانفعالي هي من نصيب التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة.
- تميز جميع التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بدرجة توافق عام مقبولة مع تفوق واضح للتلاميذ الممارسين بصفة مستمرة ومنتظمة على حساب الممارسين بصفة غير منتظمة.
- الممارسة الرياضية بصفة مستمرة ومنتظمة لها تأثير ايجابي على التوافق الشخصي و الاجتماعي و الأسري و الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي من خلال الدلائل الإحصائية المتوصل إليها.
- هناك علاقة طردية بين الممارسة الرياضية و التوافق العام فكلما كانت الممارسة الرياضية للتلميذ مستمرة ومنتظمة كلما زادت درجة توافقه العام.
- الممارسة الرياضية المنتظمة تعمل على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية تمكنهم من الاندماج الاجتماعي وكذلك تقوية الروابط الأسرية.
- الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم بشكل ممتاز في التغلب على التوترات و الانفعالات السلبية الناجمة عن الحياة اليومية و الاجتماعية.
- الممارسة الرياضية المنتظمة تعمل على تطوير القدرات النفسية من خلال تقوية الشخصية وجعلها أكثر اتزاناً وإيجابية

التوصيات والاقتراحات:

- ضرورة توعية وتشجيع التلاميذ على الممارسة الرياضية المنتظمة من خلال الانضمام والانتماء إلى الفرق أو النوادي أو الجمعيات الرياضية.
- أن توسع ممارسة الرياضة في المؤسسات التربوية من خلال تنظيم دورات رياضية بين التلاميذ و وجوب توفير الوسائل لذلك

- تحفيز التلاميذ من خلال أساتذة التربية البدنية والرياضية على ممارسة النشاط البدني بشكل جدي ومنتظم داخل المؤسسات التربوية وخارجها.
- برمجة الندوات التربوية لدراسة مختلف الجوانب النفسية العامة.
- العمل على توفير الأدوات و الأجهزة و إنشاء الملاعب و عدم إقامة المباني المدرسية عليها حتى يتمكن التلاميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
- إقامة المباريات الداخلية و الخارجية و الندوات الرياضية لتثقيف التلاميذ.
- الاهتمام بالمعسكرات الصيفية و عدم قصر ممارسة النشاط الرياضي خلال العام الدراسي فقط لإيجاد الاستمرارية في الممارسة الرياضية و استغلال أوقات الفراغ لدى التلاميذ بطريقة تعود عليهم بالمنفعة.
- عمل برنامج لتوعية أولياء التلاميذ لمالهم من دور أساسي و هام في توجيه الأبناء نحو الممارسة الرياضية.
- نشر الوعي الرياضي عن طريق وسائل الإعلام لما لها من أثر فعال في تحفيز أفراد المجتمع على حب ممارسة الرياضة.
- إقامة الدورات التدريبية لمدرسي التربية البدنية و الرياضية على فترات منظمة من قبل معاهد التربية البدنية و الرياضية لتطوير العمل و تحديث المعلومات و أسلوب أداء المهنة و مواكبة كل تطور جديد، فالمدرس له و عليه دور هام و أساسي في إقبال أو إحجام التلاميذ منذ الصغر على الممارسة الرياضية.

قائمة المراجع

- 1- البسيوني، محمد عوض، وآخرون. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية(ط.2). الجزائر:ديوان المطبوعات الجامعية.
- 2- راجح، أحمد عزت. (1983). أصول علم النفس(ط.3). القاهرة. مصر:دار المعارف.
- 3- العيسوي، عبد الرحمن. (2002). سيكولوجيا النمو. بيروت. لبنان: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- 4- باهي، مصطفى، وحشمت، حسين. (2006). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي . مصر: الدار العالمية للنشر.
- 5- من قضايا التربية (التربية البدنية). (1997). الجزائر: المركز الوطني للوثائق التربوية.
- 6- المنصوري، علي عمر. (1980). الرياضة للجميع(ط.1). مصر:كلية التربية الرياضية