

دور التربية البدنية والرياضة المدرسية في الحفاظ على الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي للمراهق المتمدرس

ط.د/أيت حمودة
ديهية
قسم علم النفس
- جامعة الجزائر 2 -

د/بلعسلة فتيحة
المدرسة العليا للأساتذة
- جامعة بوزريعة -

الملخص:

هي دراسة الارتباطية بين ممارسة التربية البدنية والرياضة المدرسية ومستويات كل من التوافق الشخصي - الانفعالي، والتوافق الصحي ، والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي. أي التعرف على دور ممارسة التربية البدنية والرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي وبالتالي الحفاظ على الصحة النفسية عند المراهق المتعلم

1- مقدمة وإشكالية الدراسة :

تُعرف المراهقة بكونها مرحلة التفاوت بين الطموحات المثالية والإمكانات المحدودة وهي أزمة الصراع والتناقض بين الحيوية الجسدية الطاغية ، والضغوطات الاجتماعية المقابلة ، بين الانجذاب الشديد للجنس والخشية منه ، بين الرغبة النرجسية والتضحية في سبيل الآخرين ، إنها أزمة اكتشاف الذات ومحاولة تأكيدها وإيجاد الموقع المناسب لها (الديدي ، 1995 : 8) وهي تعتبر من أهم المراحل في حياة الإنسان فهي المرحلة التي تُبنى عليها شخصية الإنسان بكامل معالمها وسماتها وبالتالي تكون هي الأساس الذي تُبنى عليه حياة الإنسان بأكملها ، ومن خلال التنشئة الاجتماعية والتربية التي يتلقاها الإنسان يبدأ باكتساب نمط معين من أنماط السلوك ، فإذا مر الإنسان في هذه المرحلة بشكل جيد أي أن جميع احتياجاته الجسمية ، النفسية والاجتماعية مُشبعة بشكل جيد ومتوازن فإنه سوف يتمتع بالصحة الجسدية ، النفسية والانفعالية والاجتماعية والعقلية (حاتم صالح وآخرون ، 2008 : 6)

يمر كل أفراد المجتمع بكل فئاته بالمدرسة وكثيرا ما تكون من أهم المؤسسات التي تُتيح للمراهق إشباع الكثير من احتياجاته النفسية والجسدية ، حيث تتوفر الفرصة للتأثير فيهم وإكسابهم المعلومات وتعويدهم على السلوك الصحي، وتوفر المدرسة فرصة كبرى للعناية بالصحة الجسدية والنفسية لهذه الفئة ضمن مختلف البرامج التي تُقدمها وتُقرحها على المراهق المتمدرس ومن بينها نشاطات التربية البدنية والرياضية على أهميتها ، فلقد ورد في مختلف الدراسات أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحقيق النمو المتوازن والسوي للمراهق من جميع النواحي : البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، فُعتبر الممارسة الرياضية بأنشطتها التي تتميز بالحركة، وسيلة من الوسائل الهامة في التفرغ عن الطاقات الزائدة والتعبير عن الذات والوجود وبناء الشخصية المترنة والمتكاملة للطفل والخالية من الاضطرابات السلوكية (هدى حسن 2002 ، 34).

وتظهر أهمية مادة التربية البدنية والرياضة من خلال الدور الذي تلعبه في تقوية مناعة الجسم الوقاية من الأمراض ، تعلم مبادئ الاحترام والتعاون وتحقيق التوافق النفسي باستشارة روح المبادرة والشجاعة والثقة بالنفس وتطوير القدرات المعرفية والتأثير على سلوك التلاميذ وامتصاص الطاقة الزائدة لديهم ، وفي هذا الصدد ويرى معوض حسن السيد (3:1998) أن ممارسة النشاط الرياضي البدني أمر محبب لدى التلاميذ في جميع المراحل الدراسية ، وله تأثير على الفرد في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية ، فالإنسان وحدة متكاملة لا يمكن التفريق فيها بين عقل وجسم أو روح .

فالممارسة الرياضية المدرسية بما تحتويه من دروس متنوعة تشمل مهارات وحركات وألعاب جعلها من المواد المحببة لدى التلاميذ في المدارس باختلاف مراحلهم التعليمية ولما تحققه من تفاعل اجتماعي للتلميذ داخل المدرسة أثناء الممارسة وخارج المدرسة من خلال العلاقات الاجتماعية الجيدة بالمجتمع المحيط ، وهي من أهم البرامج التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل من جميع الجوانب (الملا عبد الله ، 2001 : 164) خاصة في مرحلة المراهقة التي تتميز بكونها مرحلة البلوغ الذي يصاحبه نمو جسدي سريع يختلف عن النمو في المرحلة السابقة، ففي فترة ما بين 12-21 سنة تحدث للمراهق تغيرات فيزيولوجية واضحة ، حيث تعتبر هذه الفترة من أهم مراحل النمو التي يمر بها الفرد حيث يبدأ الجسم في التشكل لأخذ الصورة الكاملة لجسم الإنسان الناضج، و تكون عملية النمو غير منتظمة بالنسبة لأعضاء الجسم كلها "التوافق العضلي يكون مضطربا و غير موثوق به مما يؤدي في بعض الأحيان إلى نتائج قد يصعب على المراهق تحملها أو مواجهتها (عدلي سليمان ، 1994 ، 69).

وبشكل النمو الانفعالي بالنسبة للمراهق جانبا أساسيا في عملية النمو الكلية من حيث أن المراهقة تعتبر مرحلة عنيقة من الناحية الانفعالية وتتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب. فتعتبر مرحلته هذه مرحلة تمثيل للخبرات الانفعالية التي مر بها وهو طفل وتتسم بتقلبات انفعالية عنيقة تظهر على شكل ثورة و تمرد على الوالدين ، والمحيطين به في وسطه الأسري و المدرسي "و الواقع أن كل ما يجلب اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة انفعاله، فينفعل سواء تحققت

رغبته أو أحببت" (ميخائيل إبراهيم أسعد 1991: 303). مما قد يخلق تذبذباً في الصحة النفسية ككل لدى المراهق .

تُعرف الصحة النفسية بكونها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، أن يرضي الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية، التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، أن يكون صاحب قلب سليم. ونظراً لعدم وجود تعريفاً محدداً للصحة النفسية يتفق عليه الباحثين السابقين فقد ارتأى الباحثان الحاليان تبني التعريف الأكثر شمولاً للصحة النفسية وهو تعريف (حامد زهران وفوليت إبراهيم، 1991).

تُعتبر الصحة النفسية مهمة جداً للفرد ، فهي تؤدي إلى تحقيق التوافق والانسجام والتكامل بين خصائص شخصية الفرد في جوانبها العقلية والانفعالية ، وكذلك تسهم في استثمار طاقاته المختلفة على أفضل شكل ممكن بما يحقق أهدافه في الحياة ويجعله يشعر بكيانه ووجوده ، فهي إذا أساس لممارسة الإنسان لدوره في الحياة ، فالطالب والمعلم والعامل وغيرهم لا يمكن لكل منهم أداء دوره وفقاً لما هو مطلوب منه ما لم يتمتع بالصحة النفسية .

كما تأتي أهمية الصحة النفسية من التأثير الذي تتركه في الصحة الجسمية للفرد إذ إن التعرض للآزمات والضغوط النفسية قد يترتب عنه الإصابة بالعديد من الأمراض ذات المنشأ النفسي كالقرحة والربو والضغط والسكري وتصلب الشرايين وغيرها.

وبعد الاهتمام بالصحة النفسية ، في المدرسة ، هدفاً تربوياً بحد ذاته لأهميته في تحقيق مختلف الأهداف التربوية ، ومن هنا كان لازماً على المعنيين والمهتمين بشؤون التربية والتعليم نشر مفاهيم الصحة النفسية وترسيخها في نفوس الطلبة والمدرسين والآباء بما يساعد في تحقيق التوافق والانسجام التام على المستويين الشخصي والاجتماعي وترسيخ كل ماله علاقة بتعزيز الصحة النفسية لدى التلاميذ ومنها ممارسة التربية البدنية والرياضة المدرسية، فالمدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية والتعليم ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة لنمو التلاميذ جسماً وعقلياً ونفسياً وانفعالياً ، فمن مسؤوليات المدرسة بالنسبة لتحقيق للنمو النفسي والتوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية للتلميذ تقديم الرعاية النفسية إلى كل تلميذ ومساعدته في حل مشكلاته والانتقال به من شخص يعتمد على غيره في تلبية وإشباع دوافعه الى طفل يعتمد على ذاته ومتوازناً نفسياً وانفعالياً و مراعاة قدراته في كل ما يتعلق بعملية التربية والتعليم و مراعاة كل ما من شأنه ضمان نمو التلميذ نمواً نفسياً سليماً .

(هاشم راضي جثير، 2011)

يعتبر خبراء اللياقة البدنية أن ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منتظم يعد أحد الأساليب السهلة والأكثر نفعاً للحصول على تغييرات إيجابية في حياة الفرد وتمكين الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة (عسكر علي ، 2000)

ويبدو أن المجتمعات البشرية قد مارست أنواعاً من النشاط والحركة البدنية الموجهة بشقيها الترويحي والتنافسي، ومع تقدم المجتمعات انتظمت تلك الممارسة في أشكال عديدة وأصبحت تحكمها العديد من القوانين والتنظيمات وشاعت الممارسة بين جميع طبقات المجتمع وأطلق عليها مصطلح الرياضة .

ويعرف المنصوري (1980) الرياضة على أنها تمارينات جسمية منظمة يقصد بها تقوية الجسم وتهذيب النفس، وتنقسم إلى الرياضة التنافسية ، التربية الرياضية ، الرياضة للجميع ورياضات الخلاء أو الطبيعة .

وعن أهمية الرياضة يؤكد العلماء والباحثون إلى أنها تقدم خدمات للمجتمع عن طريق تحسين الحياة الصحية، إذ يبدو أن الأفراد الذين يمارسون بانتظام نشاطاً بدنياً ملائماً يعيشون حياة أكثر إثارة

وأصح من حياة هؤلاء الذين لا يمارسون نشاطا رياضيا ، كما أن ممارسة الرياضة وسيلة من الوسائل التربوية لدى الكثيرين بحيث تمكنهم من التنفيس عن الأعباء اليومية. وفي السياق نفسه يضيف كل من طه حسين وسلامة حسين (2006) أن التمرينات الجسمية تسهل عملية التفاعل الاجتماعي بين الأفراد وتعد مجالا مناسباً لتفريغ كل ما تسببه الأحداث الضاغطة من قلق وتوتر للفرد.

مما سبق نستخلص أن التمرينات الجسمية وممارسة الرياضة تفيد في التخلص من توتر العضلات وخفض الاستثارة الفزيولوجية ، وهي مفيدة لإدارة الضغوط لأسباب عدة ، منها أنها تصرف الفرد عن التفكير في الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته واسترخاء العضلات المتوترة، وهذا ما أكدته نتائج العديد من البحوث في مجال سمات الشخصية والتوافق النفسي التي توصلت إلى أن هناك فروقا تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين، فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات الأجنبية مثل كوبر (1967) Cooper وكان (1976) Kane وشيرر (1977) Schurr ومورقان (1980) Morgan أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالثقة بالنفس ، المنافسة ، انخفاض القلق ، المسؤولية ، الانبساطية والاستقرار الانفعالي، كما بينت نتائج دراسة السويدي (1978) وجود علاقة موجبة بين القدرة الحركية والسمات كالاتزان الانفعالي والمسؤولية والسيطرة الاجتماعية (أسامة كامل راتب ، 2000).

مما تقدم يتضح دور وأهمية التربية البدنية والرياضة المدرسية في الحفاظ على الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي للمراهق المتمدرس وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

1- هل لممارسة التربية البدنية والرياضة المدرسية دور في تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لدى المراهق المتمدرس ؟

2- هل لممارسة التربية البدنية والرياضة المدرسية دور في تحقيق كل من التوافق الشخصي- الانفعالي، والتوافق الصحي، والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي لدى المراهق المتمدرس ؟

2- فروض الدراسة:

وللإجابة على أسئلة الدراسة الحالية نقترح الفرضيات التالية :

1- يظهر المراهق المتمدرس ممارس التربية البدنية والرياضة المدرسية مستويات مرتفعة من التوافق النفسي وبالتالي من الصحة النفسية

2- يظهر المراهق المتمدرس ممارس التربية البدنية والرياضة المدرسية مستويات مرتفعة في كل من التوافق الشخصي - الانفعالي، والتوافق الصحي ، والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي .

3- أهداف الدراسة :

يمكن حصر أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

- التعرف على دور ممارسة التربية البدنية والرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي وبالتالي الحفاظ على الصحة النفسية عند المراهق المتمدرس

- دراسة الارتباط بين ممارسة التربية البدنية والرياضة المدرسية ومستويات كل من التوافق الشخصي - الانفعالي، والتوافق الصحي ، والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي

4- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

- التعرف على أهمية الدور الذي تلعبه ممارسة الرياضة البدنية في المدرسة في الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية للفرد.

- ضرورة اهتمام المراهق المتمدرس بممارسة الرياضة والتدريبات الجسمية كأسلوب في الحياة عوض اللجوء إلى سلوكيات لا توافقية كالتدخين والتعاطي أو الإدمان .

- تحسيس المجتمع بأهمية دفع -المراهق المتمدرس - إلى ممارسة الرياضة المدرسية بثنتى أشكالها مع التركيز على فوائدها المادية والمعنوية من خلال بناء الأجسام وتمتعها بالصحة وكذا الترويج عن النفس والتنفيس عن أعباء الحياة اليومية .

5 - تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة :

5-1- التربية البدنية :

"هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك (خالد حسين 2003 :7)

ويرى الخولي (1996) أن التربية البدنية هي من الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية متزنة وتوفير فرض عديدة للتكوين الخلقي والاجتماعي، إذ أنها تُنمي في الفرد الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مثل التعاون مع الآخرين، ضبط النفس تعديل السلوك والتحكم فيه .

5-2 الرياضة المدرسية :

تعرف الرياضة لغة بأنها عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه ، المنافسة ، المتعة ، التميز أو تطوير المهارات .

كما تعد الرياضة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان. وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب. وهي الأكثر تنظيماً، والأرفع مهارة.

ويعرفها الحماحمي (1986) بأنها كل نشاط بدني تتوفر فيه صبغة اللعب ويتضمن تنافسا مع الذات أو مع الغير أو مواجهة العناصر الطبيعية .

ويعرف ماتيفيف (1981) Matveyev الرياضة بأنها نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من اجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فإن ما يميز الرياضة هو قيامها على فكرة النشاط التنافسي.

وتعرفها كوسولا (1984) Kosola بأنها التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط، وإنما من اجل الرياضة في حد ذاتها، وتضيف كوسولا أن التنافس سمة أساسية تضيف على الرياضة طابعا اجتماعيا ضروريا. ذلك لأن الرياضة نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث هو كائن اجتماعي ثقافي. والرياضة نشاط يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسين، وفي شكله الثانوي على عناصر مثل الخطط وطرق اللعب.

وقد صنف أسامة راتب (2000) الأنشطة الرياضية إلى رياضة فردية كالسباحة والجمباز ، الجودو، الكاراتيه ، سباق الدرجات والتنس، ورياضة جماعية ككرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة وكرة القدم، وما يهمنها في هذه الأنشطة الرياضية في دراستنا الحالية رياضة كرة القدم التي سوف نتطرق إلى تحديد مفهومها بشكل أكثر تفصيلا.

وُعرف الرياضة المدرسية بأنها نظام تربوي قائم بذاته يهدف الى تنمية الفرد ككل متكامل بإكسابه اللياقة البدنية العامة وصقل قواه العقلية والفكرية وتهذيب سلوكه العام وضبط مظاهره الإنفعالية والنفسية وتعديل ميوله ونزعائه الطفولية وتوجيهه دوافعه الأولية والرقمي بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة والسمو بالمعايير الأخلاقية الفاضلة .

5-3 الأشكال والأطر الاجتماعية لممارسة الرياضة:

يرى كل من لوشن وسيج (1981) Luschen.G & Sage.G بأنه يمكن اعتبار الرياضة كنظام اجتماعي من خلال حجم ومجال الأفراد والأنشطة التي توجد حول الرياضة كالمسابقات وعبر الهيئات الرياضية المسؤولة عن الرياضة بقدر ما يطلق عليها أنها رياضة رسمية (sport formal)، فإذا ما توجهت الرياضة نحو أعراض تروحية أو ألعاب عفوية أو تلقائية خارج نطاق الهيئات المسؤولة عن الرياضة فإنه يطلق عليها في هذه الحالة رياضة غير رسمية (sport informal)، كما يمكن أن تكون الرياضة جزءا من نظام (مؤسسة) أخرى أو نظام آخر كالمدرسة أو الجيش أو مؤسسة اجتماعية، وهنا يطلق عليها رياضة مؤسسية (institutional sport). وهناك أيضا ما يسمى بالرياضة للجميع (sport for all) حيث تدور أغلب ألوان أنشطة الرياضة للجميع بقدر كبير من الحرية والتبسيط، وخارج الملاعب الرسمية بقواعدها المتشددة، وحتى إن اتخذت الشكل التنافسي فيكون ذلك من خلال مباريات مبسطة في قواعدها وأشبه بالألعاب حيث القواعد مخففة ومعدلة لتناسب الأعمال المتباينة والأجناس المختلفة للممارسين، كما أن مناخ الرياضة للجميع يعمل على تغليب فكرة التعاون على فكرة التنافس، مع ازدياد الرغبة في مساعدة الأضعف أو الأقل مهارة. مما ينتج لكل فرد أن يمارس الرياضة دون أن يكون موضع سخرة أو نقد.

5-4 الصحة النفسية:

تعرف منظمة الصحة العالمية WHO الصحة النفسية بأنها: حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد عدم وجود المرض.

ويعرف (عبد العزيز القوسي، 1982: 11) الصحة النفسية بأنها: التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية.

ويعرفها (علاء الدين كفاي، 1990: 8) بأنها: حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبله المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية.

تُعرف الباحثان الصحة النفسية كما أشار إليها كل من بأنها حالة دائمة نسبية، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، بحيث يعيش في سلامة وسلام.

5-5 مفهوم التوافق النفسي:

يعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام بالغ من قبل علماء النفس بصورة عامة وجمعون على أنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين أحدهما الفرد نفسه والثاني بيئته المادية والاجتماعية، حيث يسعى الفرد من خلالها لأن يشبع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية ويحقق مطالبه المختلفة متبعا في سبيل ذلك وسائل مرضية لذاته وملائمة للجماعة التي يعيش بين أفرادها .

ويعرف لازاروس Lazarus التوافق النفسي بأنه مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة . بينما يعرفه يونج Yong بأنه المرونة التي يشكل بها الفرد اتجاهاته وسلوكه لمواجهة المواقف الجديدة ، بحيث يكون هناك نوع من التكامل بين تعبيره عن طموحه وتوقعات مطالب المجتمع (نقل عن الخالدي ، 2002).

كما تعرف زينب محمود شقير (2003) التوافق النفسي على أنه عملية كلية دينامية وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد بما يساعد على حل الصراعات وخفض التوتر ، بل يتخطى ذلك إلى الجوانب الايجابية لتحقيق الذات والرضا عنها وتحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الايجابية والمرونة في التعامل مع المجتمع من حوله .

وسيتم عرض مفاهيم أبعاد التوافق النفسي الواردة في الدراسة الحالية انطلاقا من أعمال زينب محمود شقير (2003) :

1-5-5 مفهوم التوافق الشخصي - الانفعالي:

ويقصد به قدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها ، وقدرته على تحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل بجانب شعوره بالقوة وإحساسه بقيمته الذاتية، وأنه شخص ذو قيمة في الحياة وخلوه من الاضطراب النفسي وتمتعه باتزان انفعالي وهدوء نفسي .

2-5-5 التوافق الصحي:

وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه وتمتعه بحواس سليمة وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة والاتزان، مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أ، ضعف لمهيمته ونشاطه.

3-5-5 التوافق الأسري:

هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل الأسرة تقدره وتحبه ، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له ، وتمتعه بدور فعال داخلها ، وأن يكون أسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته، وما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة ، وتساغده في تحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس وفهم ذاته وأن تحسن الظن به وتقبله وتساغده على إقامة علاقة التواد والمحبة .

4-5-5 التوافق الاجتماعي:

هو قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية وامتناله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه ، وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنمية مجتمعه وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حوله والدخول في منافسات اجتماعية بناءة مع الآخرين والقدرة على إقامة علاقات طيبة ايجابية مع أفراد المجتمع بما يحرض على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم وشعوره بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانة متميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعي تعاوني.

وفي الدراسة الحالية يعرف التوافق النفسي بأبعاده إجرائيا بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على بنود مقياس التوافق النفسي المستخدم في هذه الدراسة .

6- الدراسة الميدانية:

1-6 منهج الدراسة :

يهدف البحث الحالي للتعرف على دور التربية البدنية والرياضة المدرسية في تحقيق الصحة النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين، وذلك من خلال التعرف على مستوى التوافق النفسي بأبعاده لدى هذه الفئة، وعليه نرى أن المنهج المناسب لتحقيق هذا الهدف هو المنهج الوصفي الارتباطي ، الذي يهتم بالتحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة والكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية (ملحم سامي ، 2000) .

2-6 عينة الدراسة :

6-2-1 طريقة اختيار العينة:

اعتمدت الباحثان في اختيار أفراد عينة هذه الدراسة على طريقة العينة المقصودة، وهي عينة يتم اختيارها بأسلوب غير عشوائي. ويعرف عبيدات وآخرون (1999) العينة المقصودة بأنها الطريقة التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة، كما يتم اللجوء لهذا النوع من العينة في حالة توافر البيانات اللازمة للدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي، ويتميز هذا النوع من العينة بالسهولة في اختيار العينة وانخفاض التكلفة والوقت والجهد المبذول من الباحث، كما يتميز بسرعة الوصول لأفراد الدراسة والحصول على النتائج.

6-2-2 خصائص العينة :

تكونت عينة الدراسة الحالية من 30 مراهق متمدرس يمارسون التربية البدنية والرياضة المدرسية متوسط سنهم يقدر بـ 16.00 وانحراف معياري يبلغ 2.37، تم اختيارهم بطريقة مقصودة من ثانوية الأمير عبد القادر بمنطقة باب الوادي بالجزائر العاصمة.

6-3 أداة الدراسة :

في الدراسة الحالية تم الاعتماد على **مقياس التوافق النفسي** : أعدت المقياس زينب شقير (2003) ويتكون من 80 عبارة تتوزع إلى أربعة جوانب أو أبعاد وهي التوافق الشخصي- الانفعالي، التوافق الصحي، التوافق الأسري والتوافق الاجتماعي. ويشمل كل بعد منها 20 عبارة تتوزع بين الفقرات الموجبة التي تنقط (2-0-1) والعبارة السالبة التي تنقط (2-1-0). والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين 0-160 أما الدرجة الكلية لكل بعد فتتراوح ما بين 0-40. وفيما يلي جدول رقم (01) و (02) يوضح مستويات التوافق النفسي و مستويات أبعاده الفرعية الأربعة:

المستوى	التفسير
0-40	سوء توافق
41-80	توافق منخفض
81-120	توافق متوسط
121-160	توافق مرتفع

جدول رقم (01) مستويات التوافق النفسي.

الأبعاد	المستوى	التفسير
توافق شخصي - انفعالي	0-10	سوء توافق
توافق صحي	11-20	توافق منخفض
توافق أسري	21-30	توافق متوسط
توافق اجتماعي	31-40	توافق مرتفع

جدول رقم (02) مستويات الأبعاد الفرعية الأربعة لمقياس التوافق النفسي

* الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي:

* صدق المقياس:

وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب صدق مقياس التوافق النفسي بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معاملات ارتباط أبعاد التوافق النفسي الأربع مع الدرجة الكلية للمقياس، وبوضوح الجدول التالي تلك النتائج.

جدول رقم (03) : معاملات الارتباط بين درجة التوافق النفسي العام وأبعاده الأربع من التوافق

الشخصي- الانفعالي، الصحي، الأسري، الاجتماعي.

من رقم) جميع قيم	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	متغيرات الدراسة	ويتضح الجدول (03) أن
	دال 0.01	0.91	التوافق النفسي العام / توافق شخصي - انفعالي	
	دال 0.01	0.91	التوافق النفسي العام / توافق صحي	
	دال 0.01	0.72	التوافق النفسي العام / توافق أسري	
	دال 0.01	0.87	التوافق النفسي العام / توافق اجتماعي	

الارتباطات جاءت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، مما يشير إلى صدق المقياس وتمتعه باتساق داخلي عالٍ.

*** ثبات المقياس:**

وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب ثبات مقياس التوافق النفسي بطريقة التجزئة النصفية:

- طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث طبق المقياس على عينة استطلاعية من المراهقين قوامها 40 فرداً، وقامت الباحثتان بحساب الارتباط بين البنود الزوجية والفردية وبلغ معامل الارتباط بيرسون 0.81 (دال عند 0.01)، ثم صحح الطول بمعادلة " سبيرمان - براون " وبلغ معامل التصحيح 0.89، وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى اتساق داخلي للمقياس.

-7 عرض ومناقشة النتائج :

يرى المختصون في مجال علم النفس والصحة النفسية أن مرحلة المراهقة من المراحل الحساسة في مسيرة الفرد أين تظهر أهمية ممارسة التربية البدنية حيث تهدف الرياضة المدرسية في هذه المرحلة إلى تنمية القوام السليم والوقاية الصحية إضافة إلى تنمية الصفات الشخصية ونشر الوعي والثقافة الرياضية ورعاية الجانب النفسي لطلبة هذه المرحلة بالتوجيه السليم لإبراز طاقات الطلاب الخلاقة .

ولقد أشار كل من طه حسين سلامة وسلامة حسين (2006) إلى وجود العديد من الفتيات التي تستخدم في تحقيق الصحة النفسية و التوافق الاجتماعي والتي يكون لها تأثير إيجابي على التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، منها الفتيات الفسيولوجية حيث تساهم إلى حد بعيد في خفض التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن الضغوط وذلك من خلال التمرينات الجسمية، ويعتبر خبراء اللياقة البدنية ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منتظم إحدى الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول على تغييرات إيجابية في حياة الفرد وتمكين الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الصاغطة (عسكر

علي ، 2000) وبالتالي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والرامي إلى تحقيق الصحة النفسية لدى الفرد ، وهو الموضوع الذي حاولت الدراسة الحالية البحث فيه والتي توصلت إلى النتائج التالية :

7-1 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول للبحث الحالي على ما يلي : " يظهر المراهق المتمدرس ممارس التربية البدنية والرياضة المدرسية مستويات مرتفعة من التوافق النفسي وبالتالي من الصحة النفسية " وللتحقق من صحة الفرض تم حساب نسبة توزيع أفراد العينة حسب مستويات التوافق النفسي التي حددتها زينب شقير (2003) ، فأسفرت النتائج على ما يلي :

جدول رقم (04) : توزيع أفراد العينة حسب مستويات التوافق النفسي .

المستوى	التكرار	%	التفسير
0-40	00	00	سوء توافق
41-80	02	6.67	توافق منخفض
81-120	07	23.33	توافق متوسط
121-160	21	70	توافق مرتفع

يتضح من الجدول رقم (04) أن نسبة 70% من المراهقين المتمدرسين ممارسي التربية البدنية والرياضة المدرسية يظهرون توافقا نفسيا عاما مرتفعا، ثم تليها نسبة تقدر بـ 23.33% منهم يشعرون بتوافق نفسي متوسط، أي أن غالبية أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 93.33%) يظهرون توافقا نفسيا يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع. في حين بلغت نسبة المراهقين المتمدرسين ممارسي التربية البدنية والرياضة المدرسية ذوي مستوى توافق نفسي منخفض بـ 6.67%، ولم تسفر النتائج على أفراد يعانون من سوء التوافق النفسي حيث بلغت النسبة في هذا المستوى 0%. وعليه، تؤكد النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) صحة الفرض الأول للدراسة الحالية بشكل جزئي، نظرا لوجود فئة من أفراد العينة تشعر بتوافق نفسي منخفض. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية ما توصلت إليه العديد من الدراسات والأبحاث التي اهتمت بدور الرياضة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

فقد أشار كل من الشافعي أحمد و مرسى سوزان (1998) بأنه يمكن للتربية البدنية والرياضة أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب، وتهدف أيضا إلى تحسين مفهوم الذات وإشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية مع التطلع للتفوق والاجتياز. وفي السياق نفسه، يحدد خضور أديب (1994) أهداف التربية الرياضية والرياضة على النحو التالي:

- النمو البدني المتزن واكتساب الصحة من خلال تكييف النشاط الرياضي و اكتساب المهارات الرياضية النافعة

- التكيف النفسي والعاطفي والاجتماعي والخلقي والإنتاج في العمل الجدي

- الاشتراك في ميدان يبعث الفرح والسرور ويقع بعيدا عن المتطلبات اليومية مع استغلال أوقات الفراغ بنشاط نفعي

- تنمية الكفاية القومية وترسيخ صفات المواطن الصالح ، وهي بشكل عام أهداف تشير لدرجات متباينة من التوافق النفسي . أوردت ويست و بوتشر (Wuest, 1987 & Bucher) الدور الذي تلعبه الرياضة في حياة الفرد ومساهمتها في توافقه النفسي من خلال الآتي :

- التربية البدنية والرياضة تسهم في المعرفة المتصلة بالصحة واللياقة فهي تسهم في تأكيد الذات وتقدير النفس والاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني بشكل عام و تنمية قيمة التعاون وتسهم في نشر مفاهيم اللعب الشريف والروح الرياضية. (نقلا عن الخولي أمين أنور، 1996)

ويذهب عبد الفتاح لطفي وإبراهيم سلامة (1960) إلى أهمية التربية البدنية والرياضة في رفع المستوى الثقافي من خلال قيم اجتماعية كالمثل العليا والروح الرياضية، والتعاون وضبط النفس، و ممارسة الترويح، والعقل السليم والصحة، وغيرها من المعايير التي تشير إلى مستوى التقدم الثقافي لأي مجتمع ناهض.

كما أكدت سلسلة دراسات إسماعيل ويونغ (Young, 1976 & Ismail) أن النشاط البدني من شأنه التأثير إيجابيا في المتغيرات الفسيولوجية والنفسية للأفراد وبخاصة ما يتصل بالاستقرار الانفعالي. وقد أوضحت دراسة فارما (Verma, 1971) أهمية الرياضة لكونها عامل توائم واندماج، كما أنها تثير لدى الفرد ميلا للسمو من خلال توجيه نزعاته إلى أنشطة مقبولة اجتماعيا.

ويضيف كوكلي (Coakley, 1978) بعض الجوانب الايجابية لممارسة الرياضة وبشكل أساسي في التوافق النفسي من خلال ما يلي :

- الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق، تحقيق الانضباط الذاتي والارتقاء الاجتماعي..

- اكتساب المواطنة الصالحة مع اعتياد القيادة والتبعية وهي مصدر للبهجة والمتعة. والتنمية الاجتماعية.

- متنفس مقبول للطاقت وظهور المهارات النافعة واللياقة والمهارات المعرفية والعقلية.

7-2 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني للدراسة الحالية على ما يلي : " يظهر المراهق المتمدرس ممارس التربية البدنية والرياضة المدرسية مستويات مرتفعة في كل من التوافق الشخصي - الانفعالي، والتوافق الصحي ، والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب توزيع أفراد العينة حسب مستويات الأبعاد الأربعة للتوافق التي حددها تصنيف زينب شقير (2003) فأوضحت النتائج ما يلي :

7-3-1 التوافق الشخصي- الانفعالي:

جدول رقم (05) : توزيع أفراد العينة حسب مستويات التوافق الشخصي - الانفعالي .

المستوى	التكرار	%	التفسير
0-10	00	00	سوء توافق
11-20	03	10	توافق منخفض
21-30	09	30	توافق متوسط
31-40	18	60	توافق مرتفع

يتضح من الجدول رقم (05) أن نسبة 60% من المراهقين المتمدرسين ممارسي التربية البدنية والرياضة يظهرون توافقا شخصيا-انفعاليا مرتفعا، ثم تليها نسبة تقدر بـ 30 % منهم يشعرون بتوافق شخصي-انفعالي متوسط، أي أن غالبية أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 93.33 %) يظهرون توافقا شخصيا-انفعاليا يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع. في حين بلغت نسبة

المراهقين المتمدرسين ممارسي التربية البدنية والرياضة ذوي مستوى توافق نفسي منخفض بـ 6.67%، ولم تسفر النتائج عن أفراد يعانون من سوء التوافق النفسي حيث بلغت النسبة في هذا المستوى بـ 0%. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات والأبحاث التي اهتمت بدور الرياضة في تحقيق التوازن الانفعالي للفرد.

فقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في مجال سمات الشخصية أن هناك فروقا تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين، فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات الأجنبية مثل كوبر (1967) Cooper، وكان (1976) Kane، وشيرر (1977) Schurr ومورجان (1980) Morgan أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الثقة بالنفس، المنافسة، انخفاض القلق، الانبساطية، والاستقرار الانفعالي. كما أوضحت نتائج الدراسات العربية مثل فرغلي (1976)، وعوض (1977)، وعبد الله (1982) أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الانبساطية، المسؤولية، الاتزان الانفعالي والعدوانية.

كما توصل هاردمان (1973) Hardman خلال مراجعته لنتائج البحوث التي استخدمت اختبار كاتل للشخصية خلال الحقبة 1968-1952 إلى أن هناك سمات شخصية أربعة ترتبط بالأداء الرياضي وهي: انخفاض القلق، الانبساطية والاستقلالية والذكاء المرتفع.

وفي السياق نفسه، يرى بويل (1973) Boyle أن الرياضة ضرورة وحاجة مهمة من حاجات الإنسان في سبيل تحرير الإنسان من غريزة العدوانية، التي إذا لم تجد متنفسا لها خلال أنشطة كالرياضة فإنها تجد قنوات أخرى غالبا تنعكس بالأذى على المجتمع، ولهذا فإن الرياضة بمثابة صمامات أمان للمجتمع.

وعن دور الرياضة في التفريغ المقبول لبعض الدوافع والحاجات والتخلص من العدوانية وتحقيق التوازن والاستقرار الانفعالي يرى الخولي أمين أنور (1996) أن ممارسة الرياضة اعتبرت عبر تاريخها الإنساني إحدى الوسائل الاجتماعية المقبولة لتفريغ الدوافع والنوازع المكبوتة وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر التي يستشعرها الفرد حيال ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة مما يعيد له التوازن النفسي الاجتماعي، ويعمل على تخلصه من آثار التوتر والقلق، ولهذا ينظر لآلية تفريغ الدوافع المكبوتة كحاجة اجتماعية مقبولة ومناسبة تقدمها الرياضة كقيمة تتصف بالسلامة والأمان الاجتماعي تعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط والمشاعر المكبوتة، فيما عرف بالطاقة الزائدة.

ويذهب الخولي (1996) للقول بأن الرياضة تتصل اتصالا وثيقا بالترويح، والرياضة مثلها مثل الترويح ربيبة وقت الفراغ. فلطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط تروحي في وقت فراغه. والترويح حالة انفعالية تنتج من شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة، والرضا، ويتصف بمشاعر ايجابية، كالانجاز والإجادة، والانتعاش والقبول والنجاح، قيمة الذات والبهجة، وهو بذلك يدعم الصورة ايجابية لذات الفرد وتوافقه الشخصي والانفعالي.

7-3-2 التوافق الصحي:

جدول رقم (06) : توزيع أفراد العينة حسب مستويات التوافق الصحي

المستوى	التكرار	%	التفسير
0-10	01	3.34	سوء توافق
11-20	04	13.33	توافق منخفض
21-30	06	20	توافق متوسط
31-40	19	63.33	توافق مرتفع

يتضح من الجدول رقم (06) أن نسبة 63.33% من المراهقين المتمدرسين ممارسي التربية

البدنية والرياضة يظهران توافقا صحيا مرتفعا، ثم تليها نسبة تقدر بـ 20 % منهم يشعرون بتوافق صحي متوسط، أي أن غالبية أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 83.33 %) يظهران توافقا صحيا يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع. في حين بلغت نسبة المراهقين المتمدرسين ممارسي التربية البدنية والرياضة ذوي مستوى توافق صحي منخفض بـ 13.33 %، كما أسفرت النتائج عن وجود نسبة تبلغ 3.34 % من أفراد عينة الدراسة الحالية يعانون من سوء التوافق الصحي. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات والأبحاث التي اهتمت بدور التربية البدنية والرياضة في تحقيق الصحة الجسدية والحفاظ على اللياقة البدنية للفرد.

أشار الياس ودنج (Elias et Dunning,1970) إلى أنه يتصل بالممارسة الرياضية اكتساب الممارس لبعض القيم و الفوائد البدنية والصحية كاللياقة البدنية والمهارة الحركية والتنفيس عن الطاقات البدنية والنفسية. (نقلا عن الخولي أمين أنور، 1996)

ويقصد باللياقة البدنية حسب الخولي (1996) تلك الحالة النسبية من الإعداد البدني تمكن الفرد من التكيف مع الواجبات البدنية المطلوب أداؤها بكفاية دون تعب، مع بقاء فائض من الطاقة البدنية ليستخدمها الفرد في وقت الفراغ، ذلك لأنها أساسية للصحة العامة، وللأمن والسلامة الشخصية، فضلا عن دورها الواضح في العمل وزيادة الإنتاج وكيف أنها تتيح فرصا جديدة لاستثمار وقت الفراغ والاستمتاع به على مستوى الترويج الاجتماعي. ولهذا بزغ مفهوم الرياضة للجميع كنظام فرعي يهدف إلى إكساب الناس على مختلف مستوياتهم وقدراتهم وأعمارهم، اللياقة البدنية.

صنف إلى ذلك، يعد قوام الإنسان أهم جوانب مظهره الاجتماعي، والقوام المناسب الخالي من العيوب والتشوهات أحد مقومات الشخصية الاجتماعية الناضجة التي تتمتع بالجاذبية ومهارات الاتصال الاجتماعي، وكثيرا ما توجه انتقادات اجتماعية لاذعة لحالات التشوه القوامي والتي ينجر عنها آثار سلبية على الصحة الوظيفية للجسم، ناهيك عن آثارها النفسية والاجتماعية. كما يعد الشكل الجمالي لجسم الإنسان أحد المداخل الاجتماعية الجيدة للقبول الاجتماعي.

ومن هنا يتضح دور ممارسة التربية البدنية و الرياضة المدرسية في تحقيق اللياقة البدنية والقوام السليم مما ينعكس فيما بعد ايجابيا على الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية للفرد

كما أثبتت الدراسة التي قام بها بونان وآخرون Punan et al حول الصحة النفسية وطول العمر وجود علاقة بين الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية والموت غير المتوقع ، وقد قام هؤلاء الباحثين بمتابعة 636 رجلا في فنلندا لمدة 20 عاما من سنة 1964-1984 مات من هذه المجموعة 287 رجلا وتسبب هبوط القلب في وفاة 106 منهم. واستنتج الباحثون أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية ساعد على ازدياد العمر بأكثر من سنتين، لذلك فإن هذه الدراسة أثبتت الأهمية الرياضية في الصحة الشخصية وطول العمر.

3-3-7 التوافق الأسري:

جدول رقم (07): توزيع أفراد العينة حسب مستويات التوافق الأسري

المستوى	التكرار	%	التفسير
0-10	00	00	سوء توافق
11-20	00	00	توافق منخفض
21-30	07	23.33	توافق متوسط
31-40	23	76.67	توافق مرتفع

يتضح من الجدول رقم (07) أن نسبة 76.67 % من المراهقين المتمدرسين ممارسي التربية البدنية والرياضة يظهران توافقا أسريا مرتفعا، ثم تليها نسبة تقدر بـ 23.33 % منهم يشعرون بتوافق أسري متوسط، أي أن كل أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 100 %) يظهران توافقا أسريا يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع. في حين لم تسفر النتائج وجود فئة من المراهقين المتمدرسين

ممارسي التربية البدنية والرياضة ممن يعانون من توافق أسري منخفض أو سوء التوافق حيث بلغت النسبة في كلا الفئتين 0%.

4-3-7 التوافق الاجتماعي:

جدول رقم (08): توزيع أفراد العينة حسب مستويات التوافق الاجتماعي

المستوى	التكرار	%	التفسير
0-10	00	00	سوء توافق
11-20	00	00	توافق منخفض
21-30	11	36.67	توافق متوسط
31-40	19	63.33	توافق مرتفع

يتضح من الجدول رقم (08) أن نسبة 63.33% من المراهقين المتمدرسين ممارسي التربية البدنية والرياضة يظهرون توافقا اجتماعيا مرتفعا، ثم تليها نسبة تقدر بـ 36.67% منهم يشعرون بتوافق اجتماعي متوسط، أي أن كل أفراد عينة الدراسة الحالية (بنسبة تبلغ 100%) يظهرون توافقا اجتماعيا يتراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع. في حين لم تسفر النتائج وجود فئة المراهقين المتمدرسين ممارسي التربية البدنية والرياضة ممن يعانون من توافق اجتماعي منخفض أو سوء التوافق حيث بلغت النسبة في كلا الفئتين 0%.

نستخلص من نتائج الفرض الثاني والموضحة في الجداول رقم (05، 06، 07، 08)، صحة الفرض الثاني للدراسة الحالية بشكل جزئي فقط. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية ما توصلت إليه العديد من الدراسات والأبحاث التي اهتمت بدور الرياضة في تحقيق التوافق الاجتماعي للفرد.

يرى الخولي أمين لأنور (1996) بأن الرياضة ظاهرة اجتماعية ثقافية، ونظرا لإطار القيم الذي تحفل به، يجعلها لها قدرة كبيرة على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة. فالرياضة شكل متميز من أنشطة الإنسان لا يجد له مجالاً، إلا من خلال الأفراد والجماعات وداخل الإطار الاجتماعي بكل مقتضياته ومشتملاته. كما للرياضة وجه اتصالي، يؤثر في إغناء التفاعل بين البشر، فهي تنطوي على معان عميقة ترتبط في تحليلها النهائي بمجموع العلاقات الاجتماعية حيث الأداء البدني ذاته لا يعدو أن يكون مجرد جزء من كل. وفي هذا الصدد، أشار عالم الاجتماع الرياضة الروسي نوفيكوف (1983) Novikov الوظائف التالية للرياضة:

- تشكيل العلاقات الاجتماعية الاشتراكية من خلال اشتراك الناس في الرياضة بوصفها مجالاً للتنمية ومظهراً لتجلي النشاط الاجتماعي الكلي للفرد.

- التدريب على العمل التطوعي من خلال التنظيمات الرياضية الشعبية.

- تنمية علاقات الصداقة.

- توفير فرص الفهم المشترك والمزيد من التقارب بين الطبقات نحو توحيد حركة الجماهير ثقافياً

- المساعدة في غرس الثقافة البدنية بين الناس في حياتهم اليومية، بما يعود بالنفع على عاداتهم واحتياجاتهم الحيوية الحياتية.

- تنمية الثقافة البدنية والرياضية كجزء من الترويج الإيجابي وثقافة وقت الفراغ.

وفي السياق نفسه، استعرض لوشن وسيج الخصائص والسمات الشخصية الآتية كنتائج تكسبها الرياضة لممارسها:

- يمكن لرياضة المنافسات أن تغني التعلم والنمو الاجتماعي، وتكسب السمات الشخصية المقبولة.
- أنشطة التربية البدنية والرياضة تخلق أفضل وضع لتنمية القيم المتميزة والسمات الشخصية الاجتماعي المقبولة.
- من تقاليد الرياضة وأعرافها، تنمية خصائص ما يطلق عليه الشخصية الرياضية مثل الروح الرياضية، اللعب النظيف، الأمانة والشرف، والتعاون، العمل كفريق، التسامح، وغير ذلك مما يرتبط بالممارسة الرياضية.
- يمكن للرياضة أن تخدم كمؤسسة ثانوية تدعم بعض المؤسسات الأولية كالأُسرة والمدرسة والمسجد، فهي تعتمد إلى تطبيع الأفراد ليتوافقوا اجتماعيا للتيار الاجتماعي الرئيسي.
- تقدم الرياضة خدمة جليلة لمجتمعها عندما تجمع الناس معا، وتوحد فيما بينهم وتشعرهم بمشاعر جمعية تؤلف بين قلوبهم، فهي تتيح مشاعر الانتماء وتوضح الهوية الشخصية وتخلق العلاقات الاجتماعية وتوطد أواصر الصداقة والود بينهم.

أسفرت مجموعة من الدراسات هاردي، سانفورد، تايرون (Hardy, Sanford, Tyron) أن الأفراد الممارسين للنشاط البدني كالرياضة يتميزون بالاندماج الاجتماعي في النشاط الاجتماعي وهم أكثر قبولا على المستوى الاجتماعي. وفي دراستها طرحت ليندا وهينمان (Linda Heinemann, 1968) سؤالين مهمين حول نمط الشخصية والتنشئة الاجتماعية، وأوضحت النتائج أهمية الرياضة في تكوين الشخصية المتوافقة اجتماعيا. ويضيف عبد الحميد سلامة (1986) ينبغي أن تنمي التربية البدنية والرياضة باعتبارهما بعدين أساسيين للتربية والثقافة قدرات كل إنسان، وأن تنميا كذلك إرادته والتحكم في أهوائه، وأن تنميا اندماجه التام في مجتمعه.

التوصيات : مما سبق تخرج الباحثان بالتوصيات التالية

- ضرورة الاهتمام بالتربية البدنية والرياضة المدرسية من طرف القائمين على مجال التربية و التعليم
- التحسيس بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضة المدرسية خاصة لدى فئة الإناث من المراهقين المتمدرسين
- النظر في الحجم الساعي لهذه المادة في مختلف مراحل التعليم حتى يمكن الاستفادة منها أكثر
- الاهتمام بتكوين أساتذة التربية البدنية ما قبل وبعد الخدمة حتى يتمكنوا من مساعدة التلاميذ على الاستفادة بأكثر قدر ممكن منها .

قائمة المراجع :

- (1) الحما حمي، محمد (1986): "أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة"، نادي مكة الأدبي.
- (2) الخالدي، أديب (2002): "المرجع في الصحة النفسية"، الدار العربية للنشر و التوزيع، المكتبة الجامعية غريان، ليبيا
- (3) حلمي إبراهيم وفرحات ليلي سيد (1998): "التربية الرياضية والترويح للمعاقين"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (4) خصور أديب (1994): "الإعلام الرياضي"، المكتبة الإعلامية، دمشق .
- (5) الخولي أمين أنور (1996): "الرياضة والمجتمع"، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
- (6) راتب أسامة كامل (2000): "علم نفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.