



University Center El-Wancharissi
of Tissemssilt - Algeria

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



University Center El-Wancharissi
of Tissemssilt - Algeria

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية .

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

الأنشطة الترويحية ودورها في تعديل الاتجاه
النفسي والتوافق النفسي نحو الممارسة الرياضية
لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (12-15 سنة)

بحث وصفي أجري على بعض التلاميذ في الطور المتوسط في ولاية تيسمسيلت

- إشراف الدكتور :

كھ ربوح صالح

- إعداد الطالبين :

كھ صالح الحاج

كھ تواتي فيصل

السنة الجامعية: 2019/2018

شكر وتقدير



نشكر الله عزوجل الذي وفقنا بإنهاء هذا العمل المتواضع ، وعملا بقول
الرسول الكريم ﷺ " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "
حاولنا أن نجمع شتات أفكارنا لنفي أصحاب الخير حقهم لكن اللسان عجز
عن التعبير لذا بأبسط عبارات الامتنان نتقدم بأسمى التشكرات إلى الذي
أضاء لنا الدرب لهذا العمل المتواضع الأستاذ **ربوح صالح** ، الذي لم يبخل
علينا بمعلوماته ونصائحه و إرشاداته القيمة .

كما نتقدم بالشكر إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية على كل التوجيهات القيمة التي قدموها لنا خلال مراحل
الدراسة وعلى وقوفهم ومساعدتهم لنا وتقاسمهم معنا لكل صعوبات
وعقبات البحث .

كما نشكر كل عمال المكتبة بجامعة تيسمسيلت بدون استثناء وشكرا جزيلا
لكل من مد لنا يد العون وساهم في إخراج هذه المذكرة من قريب أو بعيد
بالقليل أو الكثير.

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة و السلام على الحبيب المصطفى

باسمك اللهم فاتح الأبواب و مسبب الأسباب و جاعل العلم ينتقل من أولي الألباب إلى
الطلبة والطلاب

أهدي ثمرة جهدي

إلى التي أرضعتني من لبنها و غذتني من حنانها

إلى هبة الرب وكمال الود و الصفاء القلب

إلى الحائرة دوما عني و المشتاقة دائما وحنونة أبدا علي

أمي الغالية

إلى من يتمنى لي النجاح و يدفعني للعمل و يشجعني لمواصلة المشوار

أبي العزيز

إلى كل من كانوا و لازالوا سندا لي في الحياة إخوتي وأخواتي

و أخوالي و خالتي و أعمامي و إلى كل الأقارب و الأهل

إلى إخواني الذين لم تلدهم أمي

و أهدي هذا العمل إلى كل وسعته ذاكرتي و لم تسعه مذكرتي

فريق

إهداء

الحمد لله الذي أنزل على عبده الكتاب ولم يجعل له عوجا والصلاة والسلام على
نبينا محمد بن عبد الله البشير النذير وبعد:

أهدي هذا العمل المتواضع :

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق عن الهوى "الجنة تحت أقدام
الأمهات"

إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء و الوفاء والعطاء إلى نور الحياة وبهجتها
أمي الغالية حفظها الله.

إلى من كان عظيما في عطائه ، إلى نور الحياة وبهجتها إلى الذي ضحى من أجلنا
بالغالي والنفيس إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء دربي أبي الغالي حفظه الله .
إلى أساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
وخاصة الدكتور ربوح صالح .

فيصل

قائمة المحتويات

| الصفحة | العنوان |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| | التشكر |
| | الاهداء |
| | ملخص بالعربية |
| | ملخص بالأجنبية |
| | قائمة المحتويات |
| | قائمة الجداول |
| الباب الأول : الجانب النظري | |
| أ | مقدمة |
| الدراسة النظرية | |
| 05 | 1- الاشكالية |
| 06 | 2- فرضيات البحث |
| 07 | 3- أهمية البحث |
| 07 | 4- أهداف البحث |
| 08 | 5- مصطلحات البحث |
| 11 | الدراسات السابقة والمشابهاة |
| الخلفية النظرية | |
| 15 | 1- التوافق و التكيف |
| 16 | 2- التوافق و الصحة النفسية |
| 17 | 3- مجالات التوافق |
| 17 | 3-1 التوافق النفسي |
| 17 | 4- النظريات المفسرة للتوافق النفسي |
| 18 | 4-1 النظرية البيولوجية الطبية |
| 18 | 4-2 النظرية النفسية |
| 18 | 4-2-1 نظرية التحليل النفسي |
| 18 | 4-2-2 النظرية السلوكية |
| 19 | 4-3 نظرية علم النفس الإنساني |
| 19 | 4-4 النظرية الإجتماعية |
| 19 | 5- قياس التوافق النفسي |
| 20 | 5-1 أبعاد الشخصية التي يقيسها المقياس |
| 21 | 6- التوافق النفسي و علاقته بالرياضة |

| | |
|--|---|
| 22 | 2- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي) |
| 22 | 2-1 - أعراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي) |
| 24 | 2-2 خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي) |
| 24 | 2-3 أنواع الترويح |
| 25 | 2-4 أهمية الترويح |
| 26 | 2-5 نظريات الترويح |
| 28 | 2-6 طرق قياس الاتجاهات |
| 31 | 3- المراهقة |
| 31 | 3-1 تعريف المراهقة |
| 32 | 3-2- تحديد مراحل المراهقة |
| 33 | 3-3- أنواع المراهقة |
| 34 | 3-4 العوامل المؤثرة في المراهقة |
| الباب الثاني الجانب التطبيقي | |
| الفصل الأول منهج البحث و إجراءاته الميدانية | |
| 38 | 1- منهج العلمي المتبع |
| 38 | 2- مجتمع وعينة البحث |
| 38 | 2-1 عينة البحث الأساسية |
| 39 | 2-2 عينة البحث الاستطلاعية |
| 39 | 2-2-1 إجراءات الدراسة الاستطلاعية |
| 40 | 3- أدوات البحث |
| 40 | 3. 1. مقياس كينيون للاتجاهات |
| 40 | 3. 1. 1. الإطار المرجعي لمقياس الاتجاهات |
| 41 | 3-2. 2. كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث |
| 41 | 3- 2-1. إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث |
| 54 | الأساليب الإحصائية |
| الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج | |
| 58 | - تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية |
| 58 | -مناقشة نتائج الفرضية الاولى |
| 60 | -تحليل نتائج الفرضية الثانية |
| 63 | -تحليل نتائج الفرضية الثالثة |
| 67 | -تحليل نتائج الفرضية الرابعة |

| | |
|----|----------------------------|
| 70 | - مناقشة النتائج بالفرضيات |
| 74 | استنتاج عام |
| 75 | خاتمة |
| | اقتراحات وتوصيات |
| | المصادر والمراجع |
| | الملاحق |

| الصفحة | عنوان الجدول |
|--------|--|
| 43 | جدول رقم (01) يبين ثبات وصدق مقياس جيرالد كينيون لقياس الاتجاهات |
| 44 | الجدول رقم (02) يبين درجات العبارات الموجبة والسالبة. |
| 45 | الجدول رقم (03) يبين أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية |
| 50 | الجدول رقم (04) يبين معاملات الثبات للاختبار |
| 52 | الجدول رقم (05) يبين معاملات الصدق الذاتي للاختبار |
| 58 | الجدول رقم (06) يبين قيم المتوسطات الحسابية الحقيقية و النموذجية لدرجات التوافق النفسي |
| 60 | الجدول رقم (07) يبين قيم المتوسطات الحسابية الحقيقية و النموذجية لدرجات الاتجاه النفسي |
| 61 | الجدول رقم 08. يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" الجدولية و المحسوبة |
| 62 | الجدول رقم (09) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" الجدولية و المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة. |
| 63 | الجدول رقم (10) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" الجدولية و المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة |
| 65 | الجدول رقم (11) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" الجدولية و المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة. |
| 67 | الجدول رقم (12) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" الجدولية و المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة. |

الملخص :

تناولت الدراسة الحالية " الأنشطة الترويحية ودورها في تعديل الاتجاه النفسي والتوافق النفسي نحو الممارسة الرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (12-15 سنة)

حيث تهدف هذه الدراسة إلى :

معرفة الدور الذي تلعبه الأنشطة الترويحية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية في تحديد الإتجاه النفسي و تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

- تعلم التصرف الحسن في مختلف المواقف من خلال تقبل الخسارة تارة والربح تارة أخرى.

- تحسين المهارات الحركية و توافق الصبي العضلي.

- تنمية الصفات البدنية والمهارات الإجتماعية .

- المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية من اجل تعديل الإتجاه وتحقيق التوافق العام.

- ابراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي الترويحي و دوره في الوقاية .

- ابراز مهام النشاط البدني الترويحي داخل المنظومة التربوية

وقد اعتمدنا في هذا البحث على الأدوات التالية : اختبار كنيون و إختبار التوافق النفسي و استخدمنا في بحثنا استمارة استبائية

(مقياس) لجمع المعلومات وتمثل هذه الأداة كوسيلة لتثمين مشكلة البحث وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع

هدف الدراسة الحالية .حيث تلخص الاساليب الاحصائية في ما يلي : معامل الارتباط ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري

، إختبار "ت" .

اسفرت النتائج التالية عن :

- مستوى التوافق النفسي و الاتجاه لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية منخفض.

- عدم وجود فروق في مستوى القياس القبلي للاتجاه والتوافق النفسي لدى عيني البحث.
- وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي للاتجاه والتوافق لدى عيني البحث.
- وجود فروق في القياس البعدي بعدي للاتجاه والتوافق لدى عيني البحث.

- **Summary:**

- The present study dealt with recreational activities and their role in adjusting the psychological direction and psychological compatibility towards sports practice for middle school students 12–15 years
- The aim of this study is to:
 - Knowing the role played by recreational activities during the physical and athletic education classes in determining the psychological direction and achieving psychological compatibility among the students of the intermediate education level.
 - -Learn to behave well in different positions by accepting loss sometimes and profit at other times.
 - -Improve the motor skills and compatibility of the boy muscular.
 - -Development of physical qualities and social skills.
 - -To contribute effectively to the provision of educational care in order to adjust the direction and achieve general consensus.
 - -Demonstrate the great importance of sports physical activity recreational and its role in prevention.
 - -Demonstrating the functions of recreational physical activity within the educational system
- In this research we used the following tools: the Kenyon test and the Psychological Compatibility Test. In our research, we used a questionnaire to collect information. This tool is used as a means to evaluate the research

problem. The study adopted the descriptive approach in line with the objective of the current study. Include: correlation coefficient, arithmetic mean, standard deviation, T test.

- The following results resulted from:
 - The level of psychological compatibility and direction among middle school students practicing physical and sports activities is low.
 - There are no differences in the level of tribal measurement of the direction and psychological compatibility of the two research samples.
 - There are differences between the tribal and remote measurement of the direction and compatibility of the two research samples.
 - There are differences in post-measurement after the direction and compatibility of the two research samples.
-

مقدمة :

ولدت الرياضة و نشأت في كنف الترويح ، و ارتبطت بوقت الفراغ ، و على الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي الا أنها مازالت و تستظل مرتبطة بالترويح لأن جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية ، و لأن عوامل الالتقاء كثيرة بين قيم النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة و التسلية و البهجة و ازالة التوتر و الاسترخاء و الصحة و اللياقة ، الاثارة و التنافس و الجهد البدني ، الانجاز الشخصي و التنافس الشريف، التعبير عن النفس و تحقيق الذات و غيرها و كلها تعبر عن حاجات و قيم أساسية للإنسان و خاصة في العصر الحديث حيث تتال عوامل الاغتراب من الشخص تكاد تسحق شخصيته الانسانية (درويش ، 1990 ، صفحة

(301

فالإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي العقلي و النفسي و الاجتماعي من مرحلة الى أخرى ، و على المرحلة التي شغلت الباحثين و المربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة يمر فيها المراهق بتغيرات فيزيولوجية و نفسية ، و تعرف أيضا بأنها منعطف في حياة الانسان و هي التي تؤثر على مدار حياته و سلوكه الاجتماعي و الخلفي و النفسي ، بحيث تمر نفسية المراهق بثورات تمتاز بالعنف و الاندفاع كما تنتابه من حين الى اخر أحاسيس بالضيق و التبرم و الزهد ، بحيث من خلال النشاط البدني الرياضي الترويحي يعبر الفرد عن مشاعره و أحاسيسه و ينمي ملكاته العقلية و يبتكر و ينتج و تتطلق طاقاته و تظهر مواهبه و تنمو معلوماته و يتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا في حد ذاته هدف للتربية الترويحية .

ومن اجل تحقيق هذه الدراسة اخترنا عينة من تلاميذ التعليم المتوسط والذين تتراوح أعمارهم ما بين (12-

15) اناث وذكور (السنة الأولى والثانية والثالثة متوسط).

واستخدمنا المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة التي احتوت على مجموعة ابواب مرتبة كالتالي

الباب الأول الجانب النظري يحتوي الدراسة النظرية حيث تطرقنا فيها الى الاشكالية والفرضيات وأهمية البحث وأهدافه ومصطلحاته وكذا الدراسات السابقة.

ثم انتقلنا الى الخلفية النظرية حيث تحدثنا عن النشاط البدني الترويحي تعريفه أغراضه خصائصه أنواعه وأهميته.

ثم الاتجاه النفسي تعريفه خصائصه أنواعه وطرق قياسه.

لننتقل بعد ذلك الى التوافق النفسي حيث تحدثنا عن تعريفه ومجالاته والنظريات المفسرة له وكذا طرق قياسه .

وبعدنا انتقلنا الى الى الباب الثاني وهو الجانب التطبيقي فتناولنا في الجانب الأول منهج البحث اجراءاته الميدانية (المنهج العلمي المتبع مجتمع البحث والعينة العينة الاستطلاعية وأدوات البحث والأساليب الاحصائية.

ثم الفصل الثاني المتعلق بعرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات و خلاصة البحث والاقتراحات والتوصيات.

1- الإشكالية :

لقد شهد الربع الأخير من هذا القرن تطورا عظيما في أسلوب الحياة العصرية مما أثر تأثيرا شديدا على توافق حياة الأفراد ، حيث أن الانسان اليوم أصبح يعتمد على الاختراعات التكنولوجية الحديثة في أداء معظم أعماله ، فقلت حركته بشكل ملحوظ مما أدى الى زيادة مشاكله الصحية من جراء ما أصبح يعانيه من احتمال تعرضه الى أخطار الاصابة بأمراض جسمية و نفسية لقلّة الحركة من جهة و تعقيد الحياة العصرية من جهة أخرى.

و نتيجة لهذه الأسباب و غيرها قطع النشاط البدني الرياضي شوطا طويلا ، خاصة بعد الحرب العالمية الثانية حين أدرك العالم النتقدم أهمية الممارسة الرياضية ، فبدأ يخطط المناهج المناسبة للاستفادة من هذه الممارسة و ذلك باستعمال الطرق العلمية البناءة ، مركزا في ذلك على فئة المراهقين نظرا لأهمية هذه الفئة من المجتمع ، و التي تعتبر حلقة مهمة من حلقات الارتقاء الانساني ، حيث تمثل حسب بعض الباحثين فترة الميلاد الحقيقية له ، اذ تمثل مرحلة حرجة في حياة كل فرد نظرا لما تحمله من اندفاعات سلوكية و تغيرات مورفولوجية و توترات انفعالية ، كما تتميز هذه المرحلة بكثرة المشاكل النفسية و الاجتماعية و التي غالبا ما تعكر صفو حياته (ماهر محمود ، 1988) و هذا ما يسعى اليه النشاط البدني بمفهومه الحديث فلم يعد مجرد نشاط حركي يستهدف تقوية العضلات و البنية المورفولوجية للجسم بل ترقى عن ذلك بسعيه الى تحقيق نمو الفرد من جميع النواحي ، الجسمية منها والوجدانية و الحلقية و النفسية و الروحية و الاجتماعية و العقلية ، بما يكفل له تكوين شخصية متكاملة و متزنة .

و لعل سوء التوافق الذي يعاني منه المراهقون في أيامنا و عدم منطقيّة اتجاهاتهم النفسية هذه له ما

يبرره قياسا بحجم المؤثرات المادية و التربوية و الاجتماعية المتسببة فيه

و في محاولة منا لمعرفة مدى اسهام الأنشطة البدنية و الترويحية خاصة في تحقيق التوافق العام لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة قمنا بوضع الاشكالية التالية :

ما مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في تعديل الاتجاه النفسي والتوافق النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط نحو الممارسة الرياضية

التساؤلات الفرعية :

1. : ما هو مستوى التوافق النفسي و الاتجاه لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القياس القبلي للاتجاه والتوافق النفسي لدى عينتي البحث؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للاتجاه والتوافق لدى عينتي البحث؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للاتجاه والتوافق لدى عينتي البحث.

2- فرضيات البحث :

1-2 الفرضية العامة : للأنشطة الرياضية الترويحية دور كبير في تعديل الاتجاه النفسي وكذا التوافق النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط نحو ممارسة النشاط البدني.

2-2 الفرضيات الجزئية :

5. مستوى التوافق النفسي و الاتجاه لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية منخفض.

6. عدم وجود فروق في مستوى القياس القبلي للاتجاه والتوافق النفسي لدى عيني البحث.

7. وجود فروق بين القياس القبلي والبعدى للاتجاه والتوافق لدى عيني البحث.

8. وجود فروق في القياس البعدى بعدى للاتجاه والتوافق لدى عيني البحث.

3- أهمية البحث :

تكمن أهمية بحثنا هذا أنه يتيح لنا فهم العلاقة بين النشاط الترويحي و الاتجاه نحو الممارسة الرياضية البدنية و بذلك التحكم في العملية البيداغوجية و التعامل السليم مع الفئة المستهدفة من البحث.

4- أهداف البحث :

تهدف الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه الأنشطة الترويحية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية في

تحديد الإتجاه النفسي و تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

- تعلم التصرف الحسن في مختلف المواقف من خلال تقبل الخسارة تارة والربح تارة أخرى.

- تحسين المهارات الحركية و توافق الصبي العضلي.

- تنمية الصفات البدنية والمهارات الإجتماعية .

- المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية من اجل تعديل الإتجاه وتحقيق التوافق العام.

- ابراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي الترويحي و دوره في الوقاية .

- ابراز مهام النشاط البدني الترويحي داخل المنظومة التربوية

5- مصطلحات البحث:

1-5 النشاط البدني الرياضي :

إصلاحا :

هو مظاهر مختلفة و أشكال متعددة من الأنشطة الرياضية في المؤسسات التعليمية ، و هو جزء من التربية و هو على ثلاثة أشكال : حصة التربية البدنية - النشاط الداخلي و النشاط الخارجي ، حيث يحصل الفرد الممارس على خبرات واسعة و مهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع حياته و تعينه على مسايرة العصر و تطوره و نموه (بسيوني و ياسين ، 1992 ، صفحة 06)

إجراءيا :

هو مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الرياضي في المؤسسات التربوية والتعليم وهو ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والنشاط البدني الرياضي التربوي على ثلاثة أشكال.

-درس التربية البدنية والرياضية.

-النشاط الداخلي.

-النشاط الخارجي.

5-2 الترويح :

إصطلاحا :: نقل عطيات محمد خطاب عن فرويل أن " النشاط الرياضي الترويحي هو مرآة الحياة ، تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله و هي تخدم دائما غرضا ما ، فهو تعبير عن انسانية الطفل الداخلية و انعكاس لاستعداداته و قدراته الخلاقة " (خطاب ، 1982 ، صفحة 66)

إجرائيا : هو تلك الأوجه من النشاط أوالخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، والتي يتم إختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والإجتماعية.

5-3 التوافق:

إصطلاحا: بأنه عملية ديناميكية مستمرة ،يحاول بها الإنسان تحقيق بينه وبين بيئته التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات ،وإمكانيات الوصول إلى حالة من الإستقرار النفسي والبدني والتكيف الإجتماعي.

إجرائيا : بأن التوافق هو العملية التي يسعى بها الفرد إلى التوفيق بين مطالبه وظروفه ،ومطالب وظروف البيئة المحيطة به.

5-4 المراهقة:

إصطلاحا : تسمى هذه المرحلة بالمراهقة المبكرة(12-15 سنة)وهي فترة تمتد لسنتين أو ثلاث سنوات ، وتمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالذكاء العام و السرعة في التحصيل، و بالاتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها وتتوفر لدى المراهق في هاته المرحلة طاقة هائلة و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، ويسعى نحو تحقيق الإستقلال الاجتماعي ، وكما تتميز بالميل الى القيادة وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الإعتماد كثيرا على الأقران ، ومن أكثر الأمور التي

نلاحظها علاقة المراهق في هاته المرحلة ، أنها غير عنيفة ولا تستمر لفترات طويلة (القذافي: ، 2000 ،
صفحة 96).

إجرائيا : هي الفترة الزمنية الممتدة من 12-15 سنة

4-5 الإتجاهات :

- إصطلاحا :هي إستجابات تقويمية متعلقة بمثير إجتماعي معين(عز الدين او آخرون 1994 صفحة
55)

- إجرائيا :الإتجاهات هي إستعدادات فطرية نحو تقبل أو رفض الفرد للمنبهات المحيطة به.

الدراسات السابقة والمشابهة :

2- دراسة ديانا سيلين 1971 :

حيث قامت بتطبيق مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني على 57 طالبة جامعية من لاعبات الكرة الطائرة، وقامت بتقسيمهن إلى ثلاث مجموعات طبقا لمستواهن الفني في اللعبة، وقد أظهرت الدراسة أن هناك علاقة جوهريّة بين المستوى الفني في لعبة الكرة الطائرة و بين الإتجاهات نحو النشاط البدني.

1- دراسة الباحث بن عبد الرحمان سيد على 2009/2008

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان :مساهمة الألعاب الشبه رياضية اثناء حصة تربية بدنية و رياضية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ لمرحلة المتوسطة.

وقد شملت عينة الدراسة 100 تلميذ ينتمون الى مستوى دراسي واحد للطور المتوسط واعتمد على الدراسة المنهج الوصفي.

وبعد تحليل متغيرات البحث تم التوصل إلى إستنتاجات كثيرة، أهمها:

- * وجوب الإلمام بأكثر من لعبة و التنوع في إستخدامها خلال حصة التربية البدنية .
- * وجوب الإصلاح المستمر لبرامج التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التربوية.
- * ضرورة إستعمال الألعاب الشبه رياضية اثناء سير الحصة.
- * تكيف الألعاب الشبه رياضية حسب قدرات التلميذ.
- * ضرورة إدماج الألعاب الشبه رياضية في الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية و الرياضية.

3- دراسة الباحث ربوح صالح 2008/2009 :

كمذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان : **الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي**

وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي. دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة الثانوية ،بثانويات ولاية تيسمسيلت

وقد شملت عينة البحث 140 تلميذ وتلميذة ، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وبعد تحليل

متغيرات البحث تم التوصل إلى إستنتاجات كثيرة، أهمها:

- الاستفادة من الجانب العلمي للدراسة في الإعداد الجيد لأساتذة التربية البدنية ، خاصة من الناحية

النفسية و الإجتماعية.

- ضرورة الإهتمام أكثر بالتربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التربوية من طرف الجيهاات الوصية

- التركيز على أهمية البرمجة المناسبة للتطلع إلى مخطط مستقبلي في إعداد البرامج للسير الجيد للحصة

الميدانية.

- تكفل الجيهاات الوصية بتشجيع الممارسة الرياضية عن طريق إعطاء التلاميذ فرصة إختيار الشكل

الذي يتناسب وإتجاهه نحو ممارسة النشاط البدني .

-أوجه التشابه والاختلاف في الدراسات السابقة:

من خلال القراءة النقدية للدراسات المشابهة التي تطرقت لموضوع التجاه النفسي والتوافق النفسي توجي لنا

بأن اغلبها اهتمت بدراسة مدى تأثير الألعاب الياضية والشبه الرياضية والترويحية وعلاقتها بتعديل الاتجاه

لدي التلاميذ وتوافقهم النفسي اتجاه الممارسة الرياضية.

حيث أكدت دراسة الباحث عبد الرحمان سيد علي على وجوب استخدام الألعاب الشبه الرياضية الترويحية اثناء سير حصة التربية البدنية والرياضة.

كما اكدت دراسة الباحث ربوح صالح على ضرورة تعديل الاتجاه النفسي للتلاميذ لممارسة الأنشطة الرياضية.

وهذا ما أكدته الباحثة ديانا سيلين على ان للاتجاه دور كبير في الممارسة الرياضية والبدنية للاعبين الكرة الطائرة.

نستخلص من عرض وتحليل الدراسات السابقة والبحوث المشابهة إلى تحديد النواحي النظرية والإجراءات العلمية للدراسة الحالية كالتالي :

- 1- تحديد وتفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالي.
- 2- صياغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية .
- 3- التأكيد على أهميته .
- 4- تحديد نوعية وحجم العينة .
- 5- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية .
- 6- التعرف على وسائل جمع البيانات لإجراء الدراسة .
- 7- تحديد المرحلة العمرية لعينة البحث.
- 8- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة وكيفية عرضها بصورة سهلة وواضحة.

1- التوافق و التكيف:

هناك خلط بين هذين المفهومين إلى حد المطابقة، لكن لو أمعنا النظر لوجدنا ان التكيف يستخدم بمعنى طبيعي أو بيولوجي ، فهو مصطلح مقتبس من علم البيولوجيا عبار عن سلوك يجعل الكائن حيا .

فالتكيف في مفهومه العام يتضمن ما يبذله الكائن الحي من نشاط من اجل البقاء ، أما لفظ التوافق فيشير إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان . (الطيب ، 1994 ، صفحة 83)

ويقول - كمال دسوقي 1971- أن التوافق عموما هو تكيف الشخص في بيئته الإجتماعية في مجال مشكلاته الحياتية مع الآخرين التي ترجع لعلاقاته بأسرته و مجتمعه وفق معايير بيئته ، وينطوي التكيف على انه أعم من التوافق . (الطيب ، 1994 ، صفحة 42).

ويرى كل من - السيد سلمان، و عبد التواب أمين حرب - أن هناك فرق بين التوافق والتكيف يمكن إجماله فيما يلي:

التوافق مفهوم خاص بالإنسان أساساً، إذ يسعى لتنظيم حياته و مواجهة مشكلاته و إشباع حاجاته كي يصل إلى النجاح سواء في مجال الأسرة أو العمل أو مع الأصدقاء، أما مفهوم التكيف فيشمل كل من الإنسان أو الحيوان إزاء بيئته الفيزيقية الي يعيشون فيها.

التكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية، وخفض توتر الذات عن إثارتها دون النظر إلى النتائج التي قد يترتب عن هذا الإشباع، أما السلوك التوافقي، فيحدد باعتباراتاجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون مناسباً و مقبولاً (محمد وآخرون ، 2000 ، ص27).

وهذا يعني أنّ التكيف يشمل كل من الإنسان و الحيوان و النبات بعلاقته مع البيئة التي يعيش فيها، أما التوافق فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحلّ صراعاته و مواجهة مشكلاته وإحباطاته وصولاً إلى الرضى النفسي، فالتوافق إذاً مفهوم إنساني فقط(الطيب ، 1994: صفحة 89).

و يتبين لنا من خلال ما سبق مدى تداخل الواسع بين مفهوم التوافق والتكيف ، و عليه فالشخص الذي يسلك سلوكا يرضي المجتمع، ولكنه يتعارض مع ما يؤمن به فهو شخص متكيف، لكنه غير متوافق، بإعتبار أنّ التوافق عملية نفسية بنائية.

2- التوافق و الصحة النفسية:

فيشير - كلاندر- إلى أن الصحة النفسية هي تعني قدرة الفرد على التأثير في بيئته ، والتوافق مع مجتمعه توافقا يشبع له حاجاته.(العيسوي1993، صفحة 293).

ويشير - عبد العلي الجسناني1994 - بقوله أن الصحة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ، ومع بيئته الإجتماعية ، وهذا بدوره يؤدي الى حياة خالية من التأزم و الإضطراب ، و الفرد في هذه الحالة يكون راضيا عن نفسه متقبلا لذاته كما يتقبل الآخرين ، فلا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذا ، بل يسلك سلوكا يتسم بالإتزان و التوازن .

ومنه فالإنسان المتوافق توافقيا شاملا في كل المجالات يعتبر متمتعاً بالصحة النفسية ، أي يمكن إعتبار الصحة النفسية كمفهوم أشمل من التوافق ، ومنه نستنتج أن الشخص المتوافق مع نفسه و لإمكاناته.

3- مجالات التوافق:

تتعدد مجالات التوافق ، فنجد منها التوافق العقلي والتوافق الدراسي ، والتوافق المهني ، إلا أن معظم الباحثين في ميدان علم النفس يتفقون على أن بعدا التوافق الأساسيان هما البعد النفسي (الشخصي) و البعد الإجتماعي ، على إعتبار أن تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها إلى بعضها لتشكل عناصر البعدين النفسي و الإجتماعي.(الشاذلي ، 2001 ، صفحة 51).

3-1 التوافق النفسي :

وينظر إلى التوافق على أنه القدرة على النظر إلى النفس بشكل واقعي و موضوعي ، ويتقبل نقاط القوة و الضعف على حد سواء ، و العمل على تنمية قدرات الفرد و إستعداداته إلى أقصى حد يمكن الوصول إليه أو تحقيقه(القذافي 1998.صفحة 112).

و يشير- مجدي أحمد محمد عبد الله 1996 - أن التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد في زحمة هذه الحياة عيشة راضية منتجة في حدود قدراته وإستعداداته.(عبد الله ،1996،صفحة 264).

4- النظريات المفسرة للتوافق النفسي :

لقد تعددت و إختلفت الإتجاهات نحو تحديد التوافق النفسي ، بين الإلتزام و الإلتزان أو التكيف ، فظهرت عدة نظريات تعلله و تفسره ، منها :

4-1 النظرية البيولوجية الطبية :

يرى أصحاب هذه النظرية أن جميع أشكال التوافق النفسي ينتج عن أمراض تصيب الجسد خاصة المخ ،
ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو إكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات و الجروح و العدوى أو
خلل هرموني ناتج عن الضغط الواقع على الفرد .

4-2 النظرية النفسية:

4-2-1 نظرية التحليل النفسي : يرى* فرويد* أن التكيف أو التوافق الشخصي غالبا ما يكون عملية
لا شعورية (عوض ، 1990 ، صفحة 85).

أي أننا لا نعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياتنا ، فالشخص المتوافق يستطيع إشباع المتطلبات
الضرورية له بوسائل مقبولة إجتماعيا.

4-2-2 النظرية السلوكية : يرى السلوكيون أن التوافق مكتسب وذلك من خلال تعلم الفرد للخبرات
و السلوك .

أما التكيف يشمل خبرات تشير إلى كيفية الإستجابة لتحديات الحياة و التي سوف تقابل بالتعزيز
والتدعيم. كما أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها
بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة وإثارته .

أما* أوهمان* فيرى أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير سوية ، فإنهم قد ينسلخون
عنهم ، وهذا ما جعلهم قد يبدون أقل إهتماما فيما يخص التلميحات الإجتماعية ، و هذا ما يؤدي إلى
ظهور السلوك الشاذ أو غير المتكيف.

4-3 نظرية علم النفس الإنساني:

يرى*روجرز* أن سوء التوافق يحدث عندما يكبر الفاصل بين الذات و الذات المثلى ، وكذلك بعد التطابق بين المجال الظاهري و الواقع الجارجي، لكن حالات التوافق الأكثر خطورة تحدث عندما يكون هناك تطابق بين الصور الرمزية للخبرات التي تكوّن الذات و خبرات الكائن الحقيقية، و بهذا يصبح يفكر بواقعية بدون أن يشعر بالتهديد و القلق.

4-4 النظرية الإجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية أنّ هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، فقد ثبت أنّ هناك إختلافا في الإتجاه نحو اليابانيين و الأمريكيين .

و يؤكد أصحاب هذه النظرية أنّ الطبقات الإجتماعية في المجتمع تؤثر في التكيف، حيث صاغ أرباب الطبقات الإجتماعية العليا مشاكلهم بطابع نفسي، وأظهروا ميلاً أقل للمعوقات الفيزيقية، ومن اشهر رواد هذه النظرية .

5- قياس التوافق النفسي:

إنّ أهم أسباب قياس التوافق النفسي، أنّ قياسها يسمح بمعرفة مدى توافق الفرد نفسيا مع ذاته، و ذلك عن طريق مقاييس التوافق النفسي من خلال قياسه لأبعاد الشخصية وفق مايلي :

5-1 أبعاد الشخصية التي يقيسها المقياس:

أ - اعتماد المراهق على نفسه:

أي أنه يقوم بأعمال يطلب القيام بها دون الاستعانة بغيره، وكذلك توجيه سلوكه دون أوامر غيره، فالمراهق الذي يعتمد على نفسه غالباً ما يكون قادراً على تحمل المسؤولية.

ب - إحساس المراهق بقيمته:

أي شعوره بتقدير الآخرين، وبأنهم يرون أنه قادر على النجاح، وشعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به غيره من الناس، وبأنه محبوب و مقبول من الآخري

ج - شعور المراهق بحريته:

أي شعور بأنه قادر على توجيه سلوكه وتقديره، وأنه يستطيع أن يضع خطته في المستقبل، و يتمثل هذا الشعور في ترك الفرصة للمراهق في أن يختار أصدقاءه، وأن يكون له مصروف خاص به.

د - شعور المراهق بالإنتماء:

أي شعور بأنه يتمتع بحب والديه و أسرته، وبأنه مرغوب فيه من زملاءه وأنهم يطمنون له الخير، ومثل هذا المراهق على علاقات حسنة بمدرسته و يفتخر بذلك.

م - تحرير المراهق من الميل:

أي أنه لايميل إلى الإنطواء أو الإنعزال، ومثل هذا المراهق لا يستدل النجاح الواقعي في الحياة، و التمتع به، والشخص الذي يميل إلى الإنفراد يكون عادة حساساً ووحيداً، مستغرقاً في نفسه.

و- خلو المراهق من الأعراض العصبية:

أي أنه لا يشكو من الأعراض و المظاهر التي تؤدي إلى الإنحراف النفسي، لعدم النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف، أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء الكثير و غير ذلك من الأعراض العصبية.

6- التوافق النفسي و علاقته بالرياضة:

إنّ العوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية، فالرغبة الملحة للحصول على المزيد من التقدم و الإرتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها.

إنّ قابلية الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة تتحدد بمدى تركيب جسمه لأداء العمل المطلوب، و الفاعلية التي يمكن لأعضاء و أنظمتها إنجاز المجهود بها، فهناك ثلاث أوجه من اللياقة و هي:

-اللياقة التشريحية، اللياقة الوظيفية ، اللياقة النفسية.

إذن صلاحيات الفرد لممارسة نشاط رياضي معين تتحدد بالصلاحيات البدنية و النفسية، إن قيام الفرد بعمل و يتفق مع التكوين العام لشخصيته يتيح له فرصا للتعبير عنها و إرضاء دوافعه، فيمكن أن تتطور العديد من السمات النفسية كالجرأة و العزيمة والإصرار و الإرادة و المثابرة، كذلك لبعض العادات الغير المرغوب فيها أن تتعدل كالأنانية .

إنّ ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي النفسي، و بالتالي يستطيع أن يتوافق مع نفسه و مع مجتمعه يؤثر و يتأثر به.

ومن خلال ذلك نجد أنّ ممارسة الرياضة بشكل عام تتجه إلى الإتجاه الأخلاقي المثالي، فهي تكسبهم قوة العزيمة و الإرادة و الوصول إلى الأهداف التي يسعى إليها الأفراد و المجموعات .

2- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة وسال شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (الخولي، 1996، صفحة 77)

2-1 - أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فان فلسفة الترويح كاحد مظاهر والسعادة، حياة الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

■ غرض حركي:

يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى إن الدافع للحركة والنشاط

الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

■ غرض الاتصال بالآخرين:

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

غرض تعليمي:

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله. (الخولي، 1996 ، صفحة 92)

غرض ابتكاري فني:

تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

غرض اجتماعي:

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

2-2 خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

الهادفية: بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فان الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

وقت الفراغ: وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل و من أية التزامات أو واجبات أخرى.

حالة سارة: وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والسرور إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه. **التوازن النفسي:** وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي.

. يتسم بالمرونة ، التجديد، نشاط بناء ، جاد وغرضه في ذاته، يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.
متنوع وأشكاله متعددة.

إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي.

2-3 أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعبارة ذلك لأن النشاط الانساني المبدع يتحدد باستمرار.

على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

بساط ترويحي فعال Actif Loisir: ويدل على النشاطات الترويحي المبدعة كالرياضة والغناء والرسم..
«الخ.

نشاط ترويحي غير فعال Passif Loisir: وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع. (Alian 1969 p265)

2-4 أهمية الترويح:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة، اجتماعياً، نفسياً، تربوياً، اقتصادياً وسياسياً.

- **الأهمية البيولوجية:** إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحثك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وفعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة. (أحمد، 1984، صفحة 61)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه.

الأهمية الاجتماعية: إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو (الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في ناي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

وقد استعرض كوكلي coakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

- **الأهمية النفسية:** بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم .

2-5 نظريات الترويح:

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد Freud SegMund وجان بياجيه Gean Piaget وكارول جروس Gros Karl هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

1 - نظرية الطاقة الفائضة (نظرية شيلر و سبنسر) : و تشير هذه النظرية الى أن

الكائنات البشرية تملك قدرات عديدة لكنها لا تستعملها كلها في وقت واحد و ذلك ينتج طاقة زائدة أو فائضة ، يزداد تراكمها في المراكز العصبية و هذا ما يشكل جتمية وجود منفذ لهذه الطاقة ، و اللعب يعتبر منفذا مثاليا للاستفادة من هذه الطاقة الفائضة المتراكمة. و من جهة أخرى يعتبر اللعب وسيلة للتوازن النفسي للفرد لأنه يخفف عنه الضغوط الناتجة عن واجباته الروتينية . (1982،Serae,p63)

2 - **الاعداد للحياة:** يرى كارس نظرية جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين .

3-نظرية الاعداد والتخليص: يرى ستانلي هول "HoolStanley" الذي وضعها للنظرية أن اللعب

ما هو إلا تمثّل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس من خلال هذه النظرية يرى ستانلي هول أن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلفون لأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان (درويش و الخولي ، 1990 ، صفحة 227 .)

4 - نظرية الترويح: يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته

أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة.، هذه الوسيلة تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة.

(A.Pomart 1986 221page)

5 -نظرية الغريزة:تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزيا يميلون نحو النشاط في أمور عديدة، فالطفل

يتنفس ويضحك ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه.

6-1-تعريف الاتجاه

لقد تعددت تعريف الاتجاه حيث تناولها العديد من العلماء كل حسب فهمه وتصوره لمذلول الاتجاه

حيث يرى "ألبرت" انه(حالة من الاستعداد العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي توجه استجابات الفرد للمواقف أو المثيرات المختلفة)

"وعرفه ربن أيضا: (انه استعمالا عقليا إزاء خبرة في طريقها إلى الظهور)

وعرفه بيتي " أنه نزعة للتفكير أو الشعور أو التصرف إيجابيا أو سلبيا نحو الأشخاص أو الأشياء في بيئتنا"

كما عرفه روكينش " أنه تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النفسي للمعتقدات التي يعتقدتها الفرد نحو موضوع أو موقف وتهيئه لاستجابة يكون لها الأفضلية عنده " أما أزور فعرفه " (حالة من الاستقرار أو الميل الضمني غير الظاهر الذي يتوسط ما بين المثير و الاستجابة ويدفع الفرد لاستجابة تقويمية نحو موضوع معين)

أما شبرام فأعطى للاتجاه التعريف التالي "مفترضة من الاستعدادات للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفا مثيرا أو معينا"

:

6-2- أنواع الاتجاه :

يمكن أن تتعرف على هذه الأنواع من الاتجاهات وذلك من الناحية الوصفية وهذا يساعدنا على التمييز بين اتجاه وآخر وهذه الأنواع هي:

الاتجاه العام:

نقصد بالاتجاه العام ذلك الاتجاه العام النفسي الذي ينصب كلية على الموضوع بغض النظر من كونه موجبا أو سالبا، فاتجاه فرد ما نحو بلد معين كان موجبا أو سالبا يتناول شعب هذا البلد أو مسألته. ونظامه الاقتصادي وهذا ما يطلق عليه بالاتجاه العام.

فيجد مثلا أن في البرازيل تحضى لعبة كرة القدم بأكبر شعبية وهي مصدر تطور هذا البلد عالميا.

الاتجاه النوعي:

هو الذي ينصب على جزء من تفاصيل الموضوع أو المدرك دون جزء آخر مثال ذلك نجد أن في لعبة كرة القدم يوجد عدة مناصب حارس مرمى - مدافع - مهاجم لكن بعض الأفراد يفضلون حراسة المرمى على أن يكونوا لاعبي ميدان فهذا التفضيل من المدرك لعبة كرة القدم والاتجاه النوعي هنا هو حراسة المرمى مثلا.

الاتجاه الفردي:

هو ذلك الاتجاه الذي يؤكد فرد واحد من أفراد الجماعة وذلك من ناحية النوع أو الدرجة أو الاتجاه ،
ويعني ذلك أن الفرد إذا تكون عنده اتجاه خاص نحو مدرك يهمله دون غيره من أفراد الجماعة فإنه يمكن
تسميته هنا الاتجاه الفردي

:الاتجاه الجمعي

هو ذلك الاتجاه الذي يشترك فيه عدد كبير من أعضاء الجماعة، مثل إعجابهم ببطل من أبطال الرياضة
أو أحد نجوم السينما

:الاتجاه العنفي

هو ذلك الاتجاه الذي يستطيع الفرد إظهاره بدون حرج أو تحفظ حيث يسلك ما يمليه عليه مثل هذا
الاتجاه الذي غالبا ما يكون متفقا مع معايير الحاجة ونظمها وما يسودها من قيم وضغوط اجتماعية

:الاتجاه السري:

فهو ذلك الاتجاه الذي يحرص الفرد على إخفائه في قرارة نفسه بل يميل إلى إنكاره بصورة ظاهرية ولا
يسلك بما يمليه مثل هذا الاتجاه وغالبا ما يكون هذا الاتجاه غير منسجم مع قوانين الجماعة ونظمها
وقيمها وما فيها من ضغوط وقيود

:تغير الاتجاه:

إن الميول والاتجاهات النفسية تسعى إلى المحافظة على ذاتها لارتباطها بالإطار العام لشخصية الفرد
وبحاجته وبمفهومه لذاته وبما أنها مكتسبة ومتعلمة لذا فإنها قابلة للتغير والتعديل وقد أوضح الدكتور
"فيصل العياشي" (أنه يمكن أن تعمل الكثير لتغير أو تعديل الاتجاهات عن طريق عملية إعادة التربية
وفعلها بتغيير أو تعديل الاتجاه النفسي)

3-6 طرق قياس الاتجاهات:

لكل فرد اتجاهاته التي تليق بمركزه ودوره، وهي اتجاهات تحددها نشأته الاجتماعية وتربيته الثقافية، وعلى هذا الأساس فإن قياس الاتجاهات يكون بمثابة تسجيل للترابط الإحصائي للمواقف اللفظية للفرد تجاه أي موضوع أو أي قيمة معينة، وبالتالي تكون درجة الفرد ما هي إلا مجموع النقاط للآراء التي يتم التعبير عنها في وسيلة القياس.

والقياس في معناه الواسع كما يقول "ستيفن" هو عبارة عن وجود قواعد وتوضيح كيفية تحديد أعداد لما يشاهد من أفعال وأحداث.

وللقياس ثلاث مستويات تتناسب وطبيعة البيانات التي يمكن جمعها، وهذه المستويات هي: المستوى الاسمي، المستوى الترتيبي ومستوى المسافات المتساوية والنسب المئوية.

وفي النصف الأول من هذا القرن تم تطوير وحدات القياس، وحازت ثلاث طرق من التي انتهجت خلا تلك الفترة شهرة خاصة، وسميت هذه الطرق بأسماء أولئك الذين فكروا فيها وطوروها من خلال وحدات القياس، وعلى الرغم من أن مجهودات المهتمين بتطوير طرق البحث لا تزال متواصلة، فإن كثيرا من هذه المحاولات لا تعدوا كونها امتدادا لأحد الأنواع الثلاثة المشهورة وهي:

- طريقة ترستون "thrustone>>f".

- طريقة "ليكرت" likert".

- طريقة "جتمان" guttman "

وهذه الطرق أصبحت لها قيمة في القياس السيكولوجي الحديث، هذا فضلا عن طريقة

<1964bogardus> والمعروفة باسم (مقياس البعد الاجتماعي)، بالإضافة إلى الطرق التفسيرية والاختبارات للإسقاطية.

ومن الطرق الحديثة التي أخذت شكلا متميزا جعل منها نوعا من وحدات القياس ضمن الأنواع التي يمكن الاعتماد عليها، تلك التي صممها "أسجود" <osgood> وأطلق عليها (طريقة التمايز السيمانتي).

وتصلح هذه الطريقة لقياس الاتجاهات النفسية للأفراد نحو المفاهيم الاجتماعية المختلفة حسب ما يحدده الباحث.

وجدير بالذكر أن هناك طرقا أخرى لقياس الاتجاهات أشار إليها كل من "إدواردز" EDWARDS وكليباتريك" 1948 KLIPATRIK وكومبز" 1950 COMBS، ومع ذلك فليس هناك طرقا غير الخمسة الكبار: بوجاردس، ثرستون، لبكرت، جثمان، وأسجود"، والتي وضعت في الاعتبار سابقا، هي التي تظهر بصورة متكررة في دراسة الاتجاهات والآراء، ويشير كل من فيشبين" <FISHBEIN> و "ازيك"

<> 1974 EYSENCK، و"تينل" <TITTLE> و"هال" <> 1967 HULL، إلى أنها بصفة عامة تقدم لنا الحقائق حيث ترتبط بصورة عالية بعضها مع البعض الآخر، وتشير هذه الدراسات أيضا إلى أن مقياس لبكرت" يرتبط بصورة عالية مع مقاييس الاتجاه الأخرى.

وبتعريف الاتجاه على أنه ميل لفظي ينتظم حول قيمة أو مجموعة من القيم يصبح قياس الاتجاهات تسجيلا للكلام اللفظي فيما يعلق باتجاهه نحو موضوع أو قيمة. و يتحول هذا التسجيل لاتجاه الفرد إلى قيمة عددية أو مجموعة من الدرجات للآراء التي عبر عنها الفرد استجابة لأسئلة خاصة، ويعتبر الاستبيان Questionnaire من أهم طرق الاتجاه، والاستبيان عبارة عن مجموعة من الأسئلة المصممة للتوصل من خلالها للحقائق التي يهدف إليها البحث.

التعصب حكم مسبق على شيء وهو في حقيقة الأمر اتجاه له جانب إنفعالي شديد يكون ضد شيء ولا يكون قائماً على أساس منطقي أو حقائق ثابتة والتعصب كاتجاه يصعب تعديله أو تغييره، لذلك فإنه يشكل مشاكل في عملية التفاعل الاجتماعي تعزل الأفكار فكرياً واجتماعياً وتحد من تطورهم. (لويس 1970. صفحة 68)

والتعصب مثل التعصب الطبقي ضد طبقة عمالية أو طبقة برجوازية أو طبقة رأسمالية أو قد يكون التعصب دينياً كما نلاحظ عند اليهود وتتميز الشخصية عند الفرد المتعصب بالرفض والنفور والكراهية والرغبة في العدوان على ما يصعب ضده.

علاقة الاتجاه بالرياضة :

الرياضة هي وسيلة لإخراج المكبوتات ومنتفس للتلميذ من الروتين حيث يحاول التلميذ نسيان جميع مشاكله اليومية عن طريقها فهي تزيل جميع اتجاهاته إلا الاتجاه إلى هذه الممارسة التي تعتبر المهرب الوحيد، أما الاتجاه فهو تجسيد للانتماءات التي يخضع لها الطالب.

فهناك من ينظر إلى الرياضة على أنها حتمية لا بد منها، فهذا هو الاتجاه الموجب، وهناك من يراها على أنها مجرد ملء فراغ فوجودها وعدمه لا يضير من الأمر شيئاً وهذا هو الاتجاه السالب.

3- المراهقة :

3-1 تعريف المراهقة :

- لغة :

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل " رهِقَ " بمعنى غشا أو لحق أو دنى ، فهي تفيد معنى الإقتراب أو الدنو من اللحم ، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من اللحم و اكتمال النضج "(السيد 1997 صفحة 272)

ويعرفها ابن منظور في لسان العرب بقوله "غلام مرهق أي مقارب للحلم (جمال الدين، 1995، صفحة 131)" وكذلك تعني لنا كلمة المرهق "الخفة ، الجهل ، الإقتراب من اللحم ، وبذلك يؤكد لنا مجتهدى اللغة العربية بقولهم معنى رهِقَ - غشا أو رهِقَ - دنى ، هو لفظ يطلق على الفرد الغير الناضج إنفعاليا وعقليا وجسميا من مرحلة البلوغ وسن الرشد حتى الرجولة (تركي رابح ، 1989 ، صفحة 242)

- إصطلاحا :

المراهقة هي مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي ببداية مرحلة النضج أو الرشد ، أي أن المراهقة هي مرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد الغير ناضج جسميا و إنفعاليا وعقليا و إجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الإجتماعي . تعتبر إحدى حلقات النمو النفسي تتأثر بما سبقها من مراحل ، فكل هذه الأبعاد المختلفة تشكل

مع الأبعاد الحقيقية لظاهرة كلية عامة هي المراهقة (أحمد زكي، 1972 صفحة 193)

وكذلك عرفه " بأنها مجموعة من التغيرات الفسيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي

والجسمي وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكر قبل الذكور (فؤاد، 1978 صفحة 23)

والمراهقة " مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد إذا فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وكذلك ظاهرة

اجتماعية في نهايتها "(السيد، 1997، صفحة 273)

وقد عرفها "وسبيل" "1955" على أنها المرحلة التي يحدث فيها التحول البيولوجي للفرد (أحمد، 1999،

صفحة 126)

وبالإضافة إلى ذلك هذه التعاريف ، يعرفها راجع علي " علانها " تلك التحديدات ببداية نضج الوظائف الجنسية وقدرة الفرد على التنازل وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج وانطلاقاً من كل ما تم عرضه حولها يتعلق بالمرهقة مما يميزه فإن معرفة خصائصها بات أمراً ضرورياً للمربين والآباء لضمان حماية المراهقين من الوقوع في الخطأ.

3-2- تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ، كذلك يختلف علماء النفس أيضاً في تحديدها ، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكراً في سن الثانية عشر أحياناً ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر (أحمد ، 1945 ، صفحة 09) وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام:

3-2-1 المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائماً في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التقطن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق (زهرا، 1995، صفحة 256)

3-2-2 المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضاً المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبياً مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

3-2-3 المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (زهرا، 1995، صفحة 289)

3-3 أنواع المراهقة :

1-3-3 المراهقة السوية :

تتسم هذه المراهقة بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية وتتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح .

3-3-2 المراهقة الانسحابية :

هي عكس المراهقة المكيفة ، تتميز بالانطواء والعزلة والخجل والصفات الأخلاقية .

3-3-3 المراهقة المنحرفة :

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقى والانهياب النفسي وعدم القدرة على التكيف وأداء الآخرين.

3-3-4 المراهق العدوانية :

تتميز بتمرد المراهق على الأسرة و المدرسة و على المجتمع وعدم التكيف ، والتخلي بالصفات

الأخلاقية(عمر وإسماعيل ، 2004 ، صفحة 30)

3-4 العوامل المؤثرة في المراهقة :

إن العوامل الوراثية العضوية والنمط الثقافي والبيئة الطبيعية تعتبر من العوامل التي تأثر في

المراهقة حيث :

1. يتأثر موعد البلوغ بالتركيب الجسدي العام وما يتصل به من صحة أو مرض ووفرة الغذاء .
2. تتأثر المراهقة بالعوامل المناخية إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15-16 سنة في العمر وفي المناطق المعتدلة حوالي 12-13 سنة وأما في المناطق المدارية والاستوائية وتبدأ من 9-12 سنة وهناك من يقول أن ثمة علاقة بين الأجناس و البلوغ ، في الشعوب النوردية NORDIC وهي الشعوب التي تسكن في الجزء الشمالي الغربي من أوروبا إبطاء من الشعوب التي تسكن في البحر الأبيض المتوسط في الوصول إلى المراهقة (آدم ، 1998 ، صفحة 150)ويرى " بلدويم" أنّ للأولاد الذين يعيشون في الريف يبلغون مبكرين بستة أشهر عن الأولاد الذين يعيشون في المدن(فهمي ،

بدون سنة ، ص 343)

3. يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته وبالعلاقات القائمة بين أهله ويكسب اتجاهه النفسي لتقليده لأبيه وأهله وذويه ، (الأسرة المستقرة) وبتكرار خبراته العائليّة الأولى وتعميقها بانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يختاره في أطواره والأسرة المستقرة الهادئة المطمئنة تعكس هذه الثقة وذلك الإطمئنان على حياة المراهق وتتبع بذلك حاجاته إلى الطمأنينة فهي له جوارا مثاليا لنموه ، والأسرة التي تثور غاضبة للأسباب التافهة وتبغض الناس وتميل إلى الانتقام والغيرة لا تشكل إلاّ أفراد مرضى .

4. النظام النفسي : يخفف الفرد في مراهقته بعلاقته بالأسرة ، و يتصل أكثر بزملائه وأقرانه لذي يجب على الأسرة مساعدته في هذا التحرر .

5. المستوى الاجتماعي والثقافي والإقتصادي للأسرة أثر عميق على سلوك المراهق وعلى نموه الاجتماعي ولهذا يختلف سلوك الفرد تبعا لإختلاف المدارج المختلفة لأسرته .

6. البيئة الاجتماعية والمدرسيّة أكثر تبنيا واتساعا من البيئة المنزليّة وأكثر خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وتكلف المدرسة من المراهقة ألوان مختلف من النشاط الاجتماعي الذي يساعده على سرعة النمو واكتمال النضج ويتأثر المراهق في نموّه الاجتماعي لعلاقته بالمدرسة وبمدى نفوره منهم واجبة لهم .

1- منهج العلمي المتبع :

نظرا لطبيعة المعالجة في الأنشطة الترويحية ودورها في تعديل الاتجاه النفسي والتوافق النفسي نحو الممارسة الرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (12-15 سنة)، لقد تم اختيار المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة لأن هذا المنهج يعد طريقة ونقطة بداية للتعرف على المشكلات الميدانية ومدى انتشارها ويعد " المنهج الوصفي بأنه كل استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر النفسية والاجتماعية وذلك قصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها وكذا ضبطها كميًا عن طريق جمع المعلومات و تصنيفها ثم تحويلها" (بسيوني ، 1992. صفحة 206).

2- مجتمع وعينة البحث:

لكي يكون البحث مقبولًا وقابلًا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع؛ ومجتمع دراستنا يتكون من تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة محجوب عرابي (356 تلميذ) بولاية بتسميلت .

1-2 عينة البحث الأساسية :

وقد تم اختيار عينة البحث مقصودة تمثلت في 50 تلميذ حيث تعتبر باعتبار العينة هي حيز الزاوية في أي دراسة ميدانية ، تستند إلى أدوات البحث كمقوم أساسي نجد أن مفهومها هو " هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث

(المغربي ، 2002 ، صفحة 139)

2-2 عينة البحث الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله ، و هي الخطوة الأساسية و المهمة في البحث العلمي ، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها .

1-2-2 إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

بعد تحديد أدوات البحث المناسبة ، قمنا باختبارهما ميدانيا من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجريت على متوسطة محبوب عرابي تملحت ولاية تيسمسيات حيث تم اختيار 5 تلاميذ حيث تم استبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية من الدراسة وهذا للتعرف على :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه.
- التأكد من صلاحية أدوات البحث و ذلك من خلال:
- التوصل إلى معرفة صدق وثبات وموضوعية إجابات التلاميذ ، ومدى فهمهم واستيعابهم لأسئلة المقياس ، ومعرفة إن كان هناك ترابط وتسلسل بين الأسئلة والأبعاد.
- التوصل إلى معرفة صدق وثبات وموضوعية أدوات البحث .
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية ، و بالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا .

و لهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا ، حيث تم ذلك بعد سحب رخص تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة مجتمع بحثنا المتمثل في تلاميذ الطور المتوسط .

3-البرنامج الترويحي المقترح :من اجل الوصول الى النتائج المرجوة من دراستنا هذه اقترحنا

برنامجا ترويحيًا يستجيب لمتطلبات البحث حيث قمنا بما يلي :

1- اعداد مخطط وحدة تعليمية لنشاط سباق السرعة

2- اعداد مخطط وحدة تعليمية لنشاط الكرة الطائرة

3- اعداد مجموعة وحدات تعليمية خاصة بالنشاط البدني (سباق السرعة)

4- اعداد مجموعة وحدات تعليمية خاصة بالنشاط الجماعي (الكرة الطائرة)

انطلق عملنا في تطبيق الحصص التعليمية التي تحتوي أنشطة ترويحية مع العينة المقترحة من

10فيفري الى غاية 15ماي 2019 (نماذج عن الحصص المقترحة في الملاحق)

4- أدوات البحث :

3 . 1 . مقياس كينيون للاتجاهات :

3 . 1 . 1 . الإطار المرجعي لمقياس الاتجاهات :

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وضعه في الاصل جيرالد كينون **Gerald kenyon** واعد

صورته العربية محمد حسن علاوي .

وقد تم وضع المقياس على اساس افتراض النشاط البدني النشاط الرياضي، يمكنك تبسيطه الى

مكونات اكثر تحديدا وواضح معني، كما يمكنك تقسيمه الى فئات فرعية غير متجانسة تقريبا.

وفي رأي "كينون" الفرد قد يتخذ اتجاها موجبا نحو بعض هذه الفئات او المكونات الفرعية وقد يتخذ

اتجاها سالبا نحو بعض الفئات او المكونات الفرعية الاخرى.

والاتجاه طبقاً لمفهوم "كينون" هو استعداد مركب ثابت نسبياً يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع تقني سواء كان عينا **Concrete** او مجردا **abstract** وفي ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي اطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية استطاع "كينون" ان يحدد ستة ابعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني النشاط البدني كالتالي :

1. كخبرة اجتماعية .

2. النشاط البدني للصحة واللياقة

3. النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة .

4. النشاط البدني كخبرة جمالية.

5. النشاط البدني لخفض التوتر.

6. النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي .

3-2 . كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث :

قبل إجراء التطبيق الميداني النهائي لأداة البحث، و المتمثل في توزيع مقياس الاتجاهات على أفراد العينة، والمتمثلة في تلاميذ الطور المتوسط كان لا بد لنا من المرور بالمراحل و الخطوات الأساسية التالية:

3 - 2-1 . إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

لقد تم التأكد من ثبات و صدق مقياس الاتجاهات من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في الدراسات السابقة في البيئة العربية، و كنموذج لذلك نأخذ الدراسة التي أجريت في البيئة المصرية حيث تم إيجاد معاملات ثبات أبعاد الصورة العربية للمقياس بطريقة إعادة التطبيق بعد 4 أسابيع على 50 تلميذ من الصف الثاني بإحدى مدارس محافظة القاهرة وأشارت النتائج إلى تميز أبعاد المقياس بمعاملاتها

ثبات عالية نسبيا وتراوح ما بين (0.75، إلى 0.89) ، كما تم إيجاد معاملات ثبات الصورة العربية للمقياس بطريقة إعادة الاختبار بعد اسبوعين على 50 طالب من كلية التربية الرياضية بالجزيرة وتراوحت معاملات ثبات المقياس ما بين (0.88، 0.92).

وبهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا، و حساب معامل الثبات و

معامل الصدق ، قمنا بتطبيقه على (05) تلاميذ

بحيث طبقنا عليهم المقياس مرة واحدة وذلك باستعمال طريقة التجزئة النصفية.

وكان هدف ذلك تحقيق جملة من الغايات هي :

- معرفة مدى تناسب مقياس كينيون لعينة البحث
- إبراز الأسس العلمية للمقياس (الصدق والثبات ، الموضوعية).
- معرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتقاديها.

3-2-1-1 . الثبات :

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ (1993) بأنه مدى الدقة و الإتساق، و إستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، صفحة 152)

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات مقياس الاتجاهات الذي أعد صورته العربية محمد حسن علاوي، و المطبق في بحثنا للتأكد من سلامته وملائمته لموضوع الدراسة، وكان ذلك عن طريق معامل الارتباط بيرسون.

وقد دلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات ثبات عالية وهذا مايبينه الجدول رقم (01)

3-2-1-2-3 الصدق:

لغرض التأكد من صدق اختبار كينيون لقياس الاتجاهات استخدم معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة لدرجات الحقيقة ، والتي خلصت من شوائبها (أخطاء القياس) والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وتبين أن اختبار كينيون لقياس الاتجاهات يمتاز بصدق ذاتي عالي لأبعاده الستة كما يبينه الجدول رقم (01).

3-1-2-3 الموضوعية :

يتمتع اختبار كينيون لقياس الاتجاهات بالسهولة والوضوح كما انه غير قابل لتخمين أو التقويم الذاتي ، كما استخدم هذا الاختبار في كثير من الدول العربية ، مصر - الأردن ، السعودية ، الجزائر في دراسات من نفس الاتجاه وأعطى موضوعية أكثر للدراسة .

و لتوضيح الخطوات السابقة أكثر هناك الجدول التالي :

جدول رقم (01) يبين ثبات وصدق مقياس جيرالد كينيون لقياس الاتجاهات

| الأبعاد | حجم العينة | معامل الثبات | معامل الصدق |
|------------------------------------|------------|--------------|-------------|
| النشاط البدني كخبرة اجتماعية | 100 | 0.83 | 0.91 |
| النشاط البدني للصحة واللياقة | 100 | 0.77 | 0.87 |
| النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة | 100 | 0.88 | 0.93 |
| النشاط البدني كخبرة جمالية. | 100 | 0.91 | 0.95 |
| النشاط البدني لخفض التوتر | 100 | 0.90 | 0.94 |
| النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي | 100 | 0.92 | 0.95 |

- حساب معامل الصدق :

لقد تم إستنتاج معامل صدق المقياس إنطلاقا من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة الكلية

وفق المعادلة التالية : معامل الصدق تساوي جذر معامل الثبات

$$\text{أي : معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

3-2-2 طريقة تصحيح أداة البحث :

التصحيح :

لقد تم تصحيح المقياس من خلال ملاحظة مكان العلامة (x) الموافقة لرأي المجيب مع الدرجة الموضوعية و المقابلة لذلك، و في الأخير وبعد الإنتهاء من عملية تقدير كل عبارة نقوم بحساب درجة المقياس ككل، ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس الموافق لإحدى الفرضيات الموضوعية، و هذا لكل فرد في العينة كما يبينه الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يبين درجات العبارات الموجبة والسالبة.

| الآراء | العبارات الموجبة | العبارات السالبة |
|-------------------|------------------|------------------|
| أوافق بدرجة كبيرة | 05 | 01 |
| أوافق | 04 | 02 |
| لم أكون رأي بعد | 03 | 03 |
| أعارض | 02 | 04 |

| | | |
|----|----|-------------------|
| 05 | 01 | أعراض بدرجة كبيرة |
|----|----|-------------------|

1-2-2-3 طريقة تقدير درجات المقياس:

يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعاً لإيجابية و سلبية العبارات، أي أنه تعطى الدرجات :

(1-2-3-4-5) على الترتيب للعبارة الموجبة، كما تعطى على الترتيب الدرجات : (1-2-3-4-5)

(5) للعبارة السالبة ، و الجدول التالي يبين الفقرات السالبة و الموجبة في المقياس :

الجدول رقم(03) يبين أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية

| عدد العبارات | أرقام العبارات السلبية | أرقام العبارات الإيجابية | الأبعاد |
|--------------|------------------------|--|------------------------------|
| 8 | 49، 39 ، 19 | 29 ، 25 ، 20 ، 17 ، 11 | النشاط البدني كخبرة اجتماعية |
| 11 | 36 ، 27 ، 6 | 40 ، 32 ، 23 ، 18 ، 15 ، 10 ، 4 ، 47 ، | النشاط البدني للصحة واللياقة |
| 9 | 38 ، 22 ، 13 ، 1 | 53 ، 50 ، 42 ، 28 ، 7 | النشاط البدني كخبرة توتر |

| | | | مخاطرة |
|---|---------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 9 | ----- | 3، 8، 14، 30، 33، 35، 41، 45، 48 | النشاط البدني كخبرة جمالية |
| 9 | 54، 31 | 12، 16، 21، 26، 37، 44، 51، | النشاط البدني لخفض التوتر |
| 8 | 52، 46، 24، 5 | 2، 9، 34، 43 | النشاط البدني للتفوق الرياضي |

3-2-3. تحديد الخط السيكولوجي للمقياس المطبق :

لقد تألف المقياس في صورته النهائية على (54 عبارة) تعطينا بمجملها مفهوما للذات

تتراوح قيمه بين (54 و 270) و بالتالي فإن :

01- أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المعوق حركيا في مقياس الاتجاهات:

$$54 = 54 \times 1$$

02 - أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها التلميذ في مقياس الاتجاهات :

$$270 = 54 \times 5$$

03 - المتوسط الحسابي النموذجي للمقياس = حاصل ضرب درجة الإجابة النموذجية التي تقع

في وسط احتمالات الإجابة × عدد فقرات المقياس أي : $162 = 54 \times 3$

و هذا ما سمح لنا بتحديد المستويات ابعاد الاتجاهات الستة و هي كما يلي :

- المستوى السلبي جدا للاتجاهات : يوافق الدرجات : (108 - 54)
- المستوى السلبي للاتجاهات : يوافق الدرجات : (162 - 108)
- المستوى الإيجابي للاتجاهات : يوافق الدرجات : (216 - 162)
- المستوى الإيجابي جدا للاتجاهات : يوافق الدرجات : (270 - 216)

3-2- . مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

3-2-1 وصف مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي والذي وضعه في الأصل كلارك وينجز وارنست وشورب ولويس وقد خصص للمرحلة المتوسطة كاختبار للشخصية في منطقة كاليفورنيا واعد صورته العربية "الدكتور عطية هنا" ليناسب البيئة المصرية .

ويذكر معد الاختبار انه من الممكن استخدامه في عدة أماكن كالكشف عن توافق المراهق مع نفسه ومع غيره ومع مشكلاته والظروف التي تواجهه وكذا عن إرضاء الأسرة والمدرسة والبيئة التي يعيش فيها التي

يعيش فيها المراهق لحاجاته الأساسية وكذا في البحوث والدراسات المتعلقة بالمراهق وطريقة تنشئته وبنواحي الضعف أو القوة في النظم المدرسية السائدة وذلك بمقارنة مجموعات المراهقين الذين يخضعون لنظم مدرسية متباينة وهكذا ف وهكذا فإن أهمية هذا الاختبار تزداد بالنسبة لدراستنا الحالية ومدى أهميتها في تغيير اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي .

ويحتوي المقياس على قسمين قسم خاص بالتوافق النفسي والقسم الآخر خاص بالتوافق الاجتماعي بحيث كل قسم يحتوي على ستة أجزاء وكل جزء يحتوي على 15 عبارة ويتكون مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في قسمين وهي كالآتي :

القسم الأول: التوافق النفسي

يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الذاتي ، ويتضمن النواحي التالية:

- أ- اعتماد المراهق على نفسه.
- ب- إحساس المراهق بقيمته.
- ج- خلو المراهق من الأعراض العصبية.
- د- شعور المراهق بحريته.
- م- شعور المراهق بالانتماء.
- و- تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد .

القسم الثاني : التوافق الاجتماعي

يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الاجتماعي ، وهو يتضمن النواحي التالية :

- أ- اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية .
- ب- اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية.
- ج- تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.
- د- علاقة المراهق بأسرته.
- م- علاقات المراهق في المدرسة .
- و- علاقات المراهق في البيئة المحلية .

و على المجيب أن يجيب على كل عبارة بوضع علامة (x) في الخانة الموجودة أمام كل عبارة التي يراها تنطبق عليه أو لا تنطبق .

3-2-2 كيفية تطبيق و تصحيح أداة البحث :

قبل إجراء التطبيق الميداني النهائي لأداة البحث، و المتمثل في توزيع مقياس التوافق النفسي الاجتماعي على نفس أفراد العينة التي طبق عليها مقياس الاتجاهات، والمتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية كان لا بد لنا من المرور بالمراحل و الخطوات الأساسية التالية :

3-2-3 إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث :

لقد تم التأكد من ثبات و صدق مقياس الاتجاهات من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في الدراسات السابقة في البيئة العربية، و كنموذج لذلك نأخذ الدراسة التي أجريت في البيئة الجزائرية حيث

قام العديد من الباحثين بتطبيق هذا الاختبار على عينة من المراهقين أثناء إعداد رسائل الماجستير والدكتوراه وحصل على معدلات الثبات التالية :

- التوافق النفسي 0.855 الى 0,928

- التوافق الاجتماعي 0.889 الى 0,936

- التوافق العام (النفسي الاجتماعي) 0.866 إلى 0,913

وبهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا، و حساب معامل الثبات و

معامل الصدق ، قمنا بتطبيقه على (05) تلاميذ

بحيث طبقنا عليهم المقياس مرة واحدة باستعمال طريقة التجزئة النصفية.

3-2-3-1 الثبات: يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ

يعرفه مقدم عبد الحفيظ (1993) بأنه مدى الدقة و الاتساق، واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع

المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين(مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، صفحة 152)

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعد صورته

العربية الدكتور عطية هنا، و المطبق في بحثنا للتأكد من سلامته، و ملائمته لموضوع الدراسة، و كان

ذلك عن طريق معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد باستعمال طريقة التجزئة النصفية

،فإذا أثبتت الدرجات في النصفين وتطابقت قيل أن درجة ثبات الاختبار كبيرة.

وقد دلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات ثبات عالية وهذا ما يبينه الجدول رقم (04)

الجدول رقم (04) يبين معاملات الثبات للاختبار

| القسم الأول | معاملات الثبات | القسم الثاني | معاملات الثبات |
|----------------|----------------|-------------------|----------------|
| التوافق النفسي | | التوافق الاجتماعي | |

| | | | |
|-------|--|-------|--|
| 0.797 | اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية | 0.811 | اعتماد المراهق على نفسه |
| 0.803 | تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع. | 0.914 | خلو المراهق من الأعراض العصبية |
| 0.871 | علاقات المراهق في المدرسة . | 0.798 | شعور المراهق بحريته |
| 0.838 | علاقات المراهق في البيئة المحلية | 0.786 | تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد |

3-2-3-2 الصدق:

إن صدق الاختبار هو مقدرة على قياس ما وضع من اجل السلم المراد قياسها ، ويعتمد معدوا الاختبارات النفسية على العديد من الطرق لمعرفة مدى صلاحية الاختبار وعدم صلاحيته ، كارتباط نتائجه بنتائج محاكاة واختبارات خارجية أو الجذر التربيعي لمعاملات ثباته وغيرها .

أما بالنسبة لصدق هذا الاختبار لم يذكر مؤلفوه شيئاً عن ذلك ، وقد استدلوا عليه من الانتقاء الدقيق لعناصره ، وهذا المعيار في نظرهم من اكبر الضمانات للصدق ، وبهذا فقد أشاروا إلى ما يشبه الصدق المنطقي أو ما يطلق عليه " روبرت ثور ندايك" الصدق عن طريق تحليل محتويات الاختبار والصدق التكويني وقد ذكروا أن معاملات الارتباط التي وجدت بين أجزاء الاختبار تشير إلى أنماط سلوكية متميزة ، ولكنها في الوقت نفسه تشير إلى كلية الشخصية ، لذا فإن هذه الألفاظ ليست منعزلة عن

بعضها البعض ، وعلاوة على دلالات الصدق التي ذكرها مؤلف الاختبار ، فقد قام مقرب الاختبار بحساب معامل صدق الإختبار على البيئة في النواحي المقابلة لهذه الأجزاء وقد تم الحصول على تقديرات المدرسين على استمارة تقدير المدرس لبعض نواحي شخصية التلميذ . والجدول التالي يبين معاملات الصدق الذاتي للاختبار:

الجدول رقم(05) يبين معاملات الصدق الذاتي للاختبار

| معاملات الصدق | القسم الثاني التوافق الاجتماعي | معاملات الصدق | القسم الأول التوافق النفسي |
|---------------|--|---------------|-----------------------------------|
| 0.892 | اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية | 0.900 | اعتماد المراهق على نفسه |
| 0.896 | تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع. | 0.956 | خلو المراهق من الأعراض العصبية |

| | | | |
|-------|----------------------------------|-------|-------------------------------------|
| 0.933 | علاقات المراهق في المدرسة | 0.893 | شعور المراهق بحريته |
| 0.915 | علاقات المراهق في البيئة المحلية | 0.886 | تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد |

3-2-4 تحديد الخط السيكولوجي للمقياس المطبق :

يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعا لإيجابية و سلبية العبارات، أي أنه تعطى الدرجات (2) على الإجابة الموجبة والدرجة (1) على الإجابة السالبة بحيث تجمع كل العلامات المتحصل عليها من خلال إجابته على عبارات المقياس وتسجل .

و طبقا لهذا النظام فإن أقصى و أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في المقياس تتراوح قيمه بين (180 و 360) و بالتالي فإن :

01- أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المعوق حركيا في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

$$180 = 180 \times 1$$

02 - أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها التلميذ في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

$$360 = 180 \times 2$$

1. بالنسبة للتوافق النفسي :

$$\blacksquare \text{ أعلى درجة للمقياس} = 90 \times 2 = 180$$

▪ أدنى درجة للمقياس $90 = 90 \times 1$

2. بالنسبة للتوافق الاجتماعي :

▪ أعلى درجة للمقياس $180 = 90 \times 2$

▪ أدنى درجة للمقياس $90 = 90 \times 1$

3. التوافق النفسي الاجتماعي :

▪ أعلى درجة للمقياس $360 = 180 \times 2$

▪ أدنى درجة للمقياس $180 = 180 \times 1$

التصحيح :

لقد تم تصحيح المقياس من خلال ملاحظة مكان العلامة (X) الموافقة لرأي المجيب مع الدرجة الموضوعية و المقابلة لذلك، و في الأخير و بعد الإنتهاء من عملية تقدير كل عبارة نقوم بحساب درجة المقياس ككل . وهذا عن طريق التحليل الإحصائي الذي يمكننا من التعامل مع النتائج بطريقة موضوعية ، والخروج بنتائج علمية ودقيقة لها أهمية كبيرة بالنسبة لهذا البحث.

4. الأساليب الإحصائية المستعملة :

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الإعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كما يلي :

4. 1. الإحصاء الوصفي: ويتضمن الأساليب التالية:

4. 1. 1. المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعاً، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويعنى إبراز مدى

انتشار الدرجات في الوسط (السيد أبو النيل ، 1987، صفحة 101)

4. 1. 2. الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس التشتت، ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن

متوسطها الحسابي، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى انسجام العينة . (عبد الحفيظ ، 1993

، صفحة 71)

يحسب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين :

$$\bar{X} = \frac{\sum F_i X_i}{N}$$

$$S = \frac{\sum F_i (X_i - \bar{X})^2}{N}$$

$$\sqrt{\quad}$$

4. 2. الإحصاء الاستدلالي: ويتضمن الأساليب التالية :

4. 2. 1. معامل الارتباط بيرسون :

ويستعمل للكشف عن دلالة العلاقات والارتباطات، وتمت الاستعانة بهذا الأسلوب لمعرفة العلاقة بين اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي.

يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة :

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

4. 2. 3. معامل الثبات (α كرومباخ) :

- تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياسين من خلال توظيف

$$\alpha = \frac{2R}{1+R}$$

القيم في المعادلة التالية :

حيث: α : معامل الثبات كرومباخ
R: معامل الارتباط بين قيم نصفي البعد

1 و 2: ثوابت

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بمساعدة نظام SPSS

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

عزيزي التلميذ :

فيما يلي بعض العبارات والمطلوب منك أن تحدد اتجاهك نحوها وهي محاولة للتعرف على رأيك إتجاه بعض المواقف المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي .

ليس هناك إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة فالإجابة الصحيحة هي التي تكتبها مباشرة كما تشعر بها في اللحظة ، ليس هناك وقت محدد للإجابة ،ولكن الإجابة بأسرع ما تستطيع وعلى جميع العبارات .

والمطلوب منك وضع علامة (√) أمام العبارة وتحت العمود الذي يتفق مع رأيك (موافق بدرجة كبيرة ، موافق ،لم أكون رأي ،غير موافق ، غير موافق بدرجة كبيرة).

ونشكر لك حسن التعاون الصادق .

المعلومات :

إسم الثانوية:.....

إسم التلميذ :.....

الصف الدراسي :.....

السن :.....

المدينة :.....

العبارات

| غير موافق بدرجة كبيرة | غير موافق | لم اكون رأي | موافق | موافق بدرجة كبيرة | الترقيم |
|-----------------------|-----------|-------------|-------|---|---------|
| | | | | أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة | 1. |
| | | | | استطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا إذا كان ذلك يعطيني فرصة الانضمام إلى احدى الفرق الرياضية | 2. |
| | | | | أعظم قيمة للنشاط البدني الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب (اللاعبة) | 3. |
| | | | | في درس التربية البدنية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة | 4. |
| | | | | لا استطيع تحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام | 5. |
| | | | | لا افضل الانشطة الرياضية التي تتضمن قدرا كبيرا من الخطورة . | 6. |
| | | | | افضل الانشطة الرياضية التي تتضمن قدرا كبيرا من الخطورة | 7. |
| | | | | تعجبني الانشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب | 8. |
| | | | | تعجبني الانشطة الرياضية التي تحتاج إلى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات على مستوى عالي من المهارة | 9. |
| | | | | الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي | 10. |
| | | | | الاتصال الاجتماعي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة | 11. |
| | | | | الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات | 12. |
| | | | | لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطيرة | 13. |
| | | | | في درس التربية البدنية ينبغي وضع أهمية كبيرة على جمال الحركات | 14. |
| | | | | افضل الانشطة التي تحافظ على جمال الحركات | 15. |
| | | | | هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية | 16. |
| | | | | افضل ممارسة الانشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها مجموعة من الافراد | 17. |
| | | | | عند اختياري لنشاط رياضي تهمني جدا فائدته من الناحية الصحية | 18. |
| | | | | لا تعجبني بصفة خاصة الانشطة الرياضية الجماعية التي يشارك فيها عدد كبير من اللاعبين | 19. |
| | | | | في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الانشطة الرياضية التي تتطلب العمل و التعاون | 20. |
| | | | | الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي احسن فرصة للاسترخاء | 21. |
| | | | | لاميل إلى الانشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للاصابات | 22. |
| | | | | الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة | 23. |
| | | | | لا افضل اي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة | 24. |
| | | | | اهم ناحية تجعلني امارس الرياضة اني استطيع من خلالها الاتصال بالناس | 25. |
| | | | | الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوانية | 26. |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|-----|
| | | | | | الوقت التي اقضيه في ممارسة التمارين الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في أنشطة اخرى | .27 |
| | | | | | إذا طلب مني لاختيار فأنني افضل الانشطة الخطرة عن الأنشطة غير الخطرة أو اقل خطورة | .28 |
| | | | | | من بين الانشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي استطعت ممارستها مع الاخرين | .29 |
| | | | | | الرياضة تتيح الفرص المتعددة لظهور جمال الحركات البشرية | .30 |
| | | | | | هناك العديد من الانشطة الرياضية تمنحني الاسترخاء بدرجة احسن من ممارسة الرياضة . | .31 |
| | | | | | اعتقد انه من الأهمية القصوى ممارسة الانشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة | .32 |
| | | | | | افضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى التذوق الجمالي أو الفني | .33 |
| | | | | | اعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على انكار الذات والتضحية والجهد | .34 |
| | | | | | احس بسعادة لا حدود لها عندما اشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية | .35 |
| | | | | | لا أفضل الممارسة الرياضية اليومية لأجل الصحة فقط | .36 |
| | | | | | اشعر بأن الرياضة تعزلي تماما عن المشاكل المتعددة لحياة اليومية | .37 |
| | | | | | إذا طلب مني الاختيار فأنني افضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الامواج العاغلية | .38 |
| | | | | | افضل ممارسة الانشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده | .39 |
| | | | | | المزايا الصحية لممارسة الرياضية هامة جدا لي | .40 |
| | | | | | الانشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من الاهتمام | .41 |
| | | | | | الانشطة الرياضية التي تتطلب الجراة والمغامرة افضلها إلى اقصى مدى | .42 |
| | | | | | نظرا لان المنافسة مبادا اساسي في المجتمع فعل ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الانشطة الرياضية التي تظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة | .43 |
| | | | | | الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيدا بصورة حقيقية | .44 |
| | | | | | الانشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير (الرقص الرباعي) اعتبرها من احسن انواع الانشطة | .45 |
| | | | | | افضل مشاهدة أو ممارسة انواع الانشطة الرياضية التي تاخذ طابع الجدية ولا تحتاج إلى وقت طويل أو مجهود كبير . | .46 |
| | | | | | ممارسة التمرينات اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي | .47 |
| | | | | | استطيع أن امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات جمباز والرقص الايقاعي | .48 |
| | | | | | أن الاتصال الاجتماعي التي تنتجه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي اهمية قصوى | .49 |
| | | | | | افضل الانشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة | .50 |
| | | | | | عدم ممارسة النشاط الرياضي تضع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء | .51 |
| | | | | | يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد من ممارسته | .52 |
| | | | | | تعجبني الانشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة | .53 |
| | | | | | الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح | .54 |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

مفتاح تصحيح مقياس كينيون للإتجاهات

أوزان العبارات الإيجابية :

تمنح 5 نقاط عند الإجابة : أوافق بدرجة كبيرة

تمنح 4 نقاط عند الإجابة : أوافق

تمنح 3 نقاط عند الإجابة : لم أكون رأي بعد

تمنح 2 نقاط عند الإجابة : أعارض

تمنح 1 نقاط عند الإجابة : أعارض بدرجة كبيرة

أوزان العبارات السلبية :

تمنح 1 نقاط عند الإجابة : أوافق بدرجة كبيرة

تمنح 2 نقاط عند الإجابة : أوافق

تمنح 3 نقاط عند الإجابة : لم أكون رأي بعد

تمنح 4 نقاط عند الإجابة : أعارض

تمنح 5 نقاط عند الإجابة : أعارض بدرجة كبيرة

الجدول التالي يبين أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية

| عدد العبارات | أرقام العبارات السلبية | أرقام العبارات الإيجابية | الأبعاد |
|--------------|------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 8 | 49، 39، 19، | 29، 25، 20، 17، 11، | 1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية |
| 11 | 36، 27، 6، | 32، 23، 18، 15، 10، 4، 47، 40 | 2- النشاط البدني للصحة واللياقة |
| 9 | 38، 22، 13، 1، | 53، 50، 42، 28، 7، | 3- النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة |
| 9 | ----- | 3، 8، 14، 30، 33، 48، 45، 41، 35 | 4- النشاط البدني كخبرة جمالية |
| 9 | 54، 31 | 12، 16، 21، 26، 37، 51، 44 | 5- النشاط البدني لخفض التوتر |
| 8 | 52، 46، 24، 5 | 43، 34، 9، 2 | 6- النشاط البدني للتفوق الرياضي |

القسم الأول (أ)

| الرقم | العبارة | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| 1. | هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعباً | | |
| 2. | هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوءك عندما تصبح الأمور أصعب | | |
| 3. | هل تتضايق عندما يختلف معك الناس | | |
| 4. | هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة لا تعرفها | | |
| 5. | هل يصعب عليك إن تعترف بالخطأ إذا ما وقعت فيه | | |
| 6. | هل تجد من الضرورة أن يذكر شخص ما بعملك حتى تقوم به | | |
| 7. | ها تفكر عادة في نوع العمل الذي تقوم به عندما تكبر | | |
| 8. | هل تشعر بالمضايقه عندما يهزأ منك زملاؤك في الفصل | | |
| 9. | هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو أن تعرفهم بالآخرين | | |
| 10. | هل تشعر عادة بالآسفي علي نفسك حينما يصيبك ضرر | | |
| 11. | هل تعتقد أن من الأسهل عليك ان تقوم بما يخطئه لك أصحابك من أن ترسم خطك بنفسك | | |
| 12. | هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك | | |
| 13. | هل يسهل عليك أن تتحدث إلى ذوي المراكز العالية | | |
| 14. | هل تخسر عادة اللعب | | |
| 15. | هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ به من أعمال | | |

القسم الأول (ب)

| الرقم | العبارة | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| 1. | هل تدعي للحفلات التي يحضرها من هم في مثل سنك | | |
| 2. | هل تعتقد أن معظم الناس اخساء | | |
| 3. | هل يعتقد معظم أصدقائك انك شجاع | | |
| 4. | هل يطلب منك عادة أن تساعد في إعداد الحفلات | | |
| 5. | هل يعتقد الناس أن أفكارك جيدة | | |
| 6. | هل يهتم أصدقائك عادة بما تقوم به من أعمال | | |
| 7. | هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة | | |
| 8. | هل يظن زملاؤك في القسم انك دكي مثلهم | | |
| 9. | هل يصير الزملاء أن تكون معهم | | |
| 10. | هل يعتقد انك محبوب عند زملاؤك | | |
| 11. | هل يعتقد انه من الصعب عليك أن تنجز ما تقوم به من عمل | | |
| 12. | هل تشعر أن الناس لا يعاملونك كما ينبغي | | |
| 13. | هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك | | |
| 14. | هل تعتقد أن الناس يظنون انك سوف تنجح في عملك حينما تكبر | | |
| 15. | هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة | | |

القسم الأول (ج)

| الرقم | العبارة | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| 1. | هل يسمح لك بان تبدي رأيك في معظم | | |
| 2. | هل يسمح لك بان تختار أصدقاؤك | | |
| 3. | هل يسمح لك بان تقوم بعظم ما تريد القيام به | | |
| 4. | هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيرا | | |
| 5. | هل تأخذ من المصروف ما يكفيك | | |
| 6. | هل تسمح عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك | | |
| 7. | هل تسمح لك والدك بان تساعدكما في اتخاذ القرارات | | |
| 8. | هل يوجه لك التوبيخ لأمر ليشث لها أهمية كبيرة | | |
| 9. | هل تسمح لك أن تذهب إلي السينما والملاهي بالقدر الذي يسمح به لزملائك | | |
| 10. | هل تشعر بان زملاؤك أكثر حرية منك القيام بما تريدون | | |
| 11. | هل تشعر بان لديك وقت كافي للهو والمرح | | |
| 12. | هل تشعر بأنه لا يسمح لك بحرية كافية | | |
| 13. | هل يتركك والدك تخرج مع أصدقاؤك | | |
| 14. | هل يسمح لك باختيار ملابسك | | |
| 15. | هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله | | |

القسم الأول (د)

| الرقم | العبارة | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| 1. | هل تجد أن عليك أن تتعرف علي الطلبة الجدد | | |
| 2. | هل تعتبر نفسك قويا وسليما مثل أصدقاؤك | | |
| 3. | هل تشعر بأنك محبوب عند زملائك | | |
| 4. | هل يببوا بان معظم الناس يستمتعون بالتحدث إليك | | |
| 5. | هل تشعر انك موفق في المدرسة التي تذهب إليها | | |
| 6. | هل لك عدد كافي من الأصدقاء | | |
| 7. | هل يظن أصدقاؤك أن والدك مثل آبائهم | | |
| 8. | هل تشعر عادة بان المدرسين يفضلون أن لا تكون الفصول التي يدرسونها | | |
| 9. | هل تدعي عادة إلي الحفلات التي تقيمها المدرسة | | |
| 10. | هل يصعب عليك أن تكون صدقات | | |
| 11. | هل تشعر بان زملاؤك في الفصل يسرهم أن تكون معهم | | |
| 12. | هل يحبك الآخرون كما يحبون أصدقاؤك | | |
| 13. | هل يهتم من في المدرسة بأرائك عادة | | |
| 14. | هل يبدو لك أن زملاؤك يقضون في بيوتهم وقتا أطيب من الوقت الذي تقضيه في بيتك | | |
| 15. | هل يرغب أصدقاؤك في أن تكون معهم | | |

القسم الأول (هـ)

| الرقم | العبـارات | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| 1. | هل لاحظت أن كثيرا من الناس يعملون أعمالا وضيعة ويقولون أقوالا دنيئة | | |
| 2. | هل يبدو لك أن معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك | | |
| 3. | هل تعرف أشخاصا غير معقولين لدرجة أنك تكرهمهم | | |
| 4. | هل تشعر أن معظم الناس أن يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما تقوم به ؟ | | |
| 5. | هل ترى أن كثيرا من الناس يهتمهم أن يجرح شعورك | | |
| 6. | هل تفضل أن تبقي بعيدا عن الحفلات والنواحي الاجتماعية | | |
| 7. | هل تشعر بأن الأقوى منك يحاولون الإيقاع بك | | |
| 8. | هل يوجد لديك مشكلات تثير قلقك أكثر مما لدى معظم زملائك | | |
| 9. | هل تشعر دائما بأنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك | | |
| 10. | هل تلاحظ أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي | | |
| 11. | هل تقلق كثيرا لأن لديك مشكلات كثيرة جدا | | |
| 12. | هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر | | |
| 13. | هل تفكر كثيرا في أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقت أطيب أكثر منك | | |
| 14. | هل تشعر عادة بأنك كما لو كنت تريد أن تبكي بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس | | |
| 15. | هل يحاول كثير من الناس استغلالك | | |

القسم الأول (و)

| الرقم | العبـارات | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| 1. | هل تكرر أصابتك بنوبات العطاس | | |
| 2. | هل ترتجف أحيانا عندما تنفعل او تغضب | | |
| 3. | هل تنزعج كثيرا من الصداع | | |
| 4. | هل تشعر عادة بأنك غير جوعان حين يحل موعد الطعام | | |
| 5. | هل تشعر كثيرا أن من الصعب عليك أن تجلس ساكنا | | |
| 6. | هل تؤلمك عيناك كثيرا | | |
| 7. | هل تجد في كثير من الأحيان أن من الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما سبق أن قالوه | | |
| 8. | هل تضايقك كثيرا الأحلام المزعجة أو الكابوس | | |
| 9. | هل تنسى عادة ما تقرأه | | |
| 10. | هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك | | |
| 11. | هل تجد أن كثيرا من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث تسمعهم | | |
| 12. | هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان | | |
| 13. | هل تضايقك الإصابة بالبرد كثيرا | | |
| 14. | هل يعتبر معظم الناس غير مستقرون | | |
| 15. | هل تجد عادة أنه من الصعب أن تنام | | |

1 - تحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية :

1-1 تحليل نتائج الفرضية الاولى والتي تنص على :مستوى التوافق النفسي و الاتجاه لدى

تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية منخفض.

1-1-1 تحليل المحور الاول المتعلق ب: مستوى التوافق النفسي

الجدول رقم (06) يبين قيم المتوسطات الحسابية الحقيقية و النموذجية لدرجات التوافق النفسي

لعينة البحث قيد الدراسة .

| القرار | المتوسط النموذجي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الخط السيكولوجي للمحور | العينة | المتغير |
|---------|---------------------|----------------------|--------------------|------------------------------|--------|----------------|
| غير دال | 120 | 10.58 | 119.36 | 180 - 60 | 50 | التوافق النفسي |

ملاحظة : المتوسط الحسابي النموذجي يساوي $120 = 2/180+60$

تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مستوى التوافق النفسي قد بلغ (119.36) في حين بلغ الانحراف المعياري (10.58) بحيث تقع درجاتهم تحت المتوسط الحسابي النموذجي (120)، و هي المجموعة التي تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي [180 - 60]، مما يوضح أن التوافق النفسي لعينة البحث كان منخفضا على سلم تقدير درجات المحور ككل .

و للتدقيق أكثر في المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي المحسوب من خلال الدرجات التي تحصل عليها كل فرد من أفراد العينة مع المتوسط الحسابي النموذجي بينت لنا الحسابات أن المتوسط الحسابي الحقيقي لدرجات التوافق النفسي كانت اصغر من المتوسط الحسابي النموذجي للمقياس المطبق ($x_1 > x_2$) أي ($120 > 119.36$) و بقسمة المتوسط الحسابي الحقيقي على عدد فقرات البعد أي (119.36 تقسيم 90) نحصل على المتوسط الحسابي للفقرات و الذي نجده 1.32 ، و هذا ما يؤكد أنه أصغر من درجة الفقرة النموذجية أي ($02 > 1.32$).

2-1-1 تحليل المحور الاول المتعلق بـ .: مستوى الاتجاه النفسي

الجدول رقم (07) يبين قيم المتوسطات الحسابية الحقيقية و النموذجية لدرجات الاتجاه النفسي

لعينة البحث قيد الدراسة .

| المتغير | العينة | الخط السيكولوجي للمحور | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط النموذجي | القرار |
|----------------|--------|------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|
| التوافق النفسي | 25 | 270 - 54 | 154.22 | 11.36 | 162 | دال |

ملاحظة : المتوسط الحسابي النموذجي يساوي $162 = 3 \times 54$

تحليل النتائج:

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مستوى التوافق النفسي قد بلغ (154.22) في حين بلغ الانحراف المعياري (11.36) بحيث تقع درجاتهم تحت

المتوسط الحسابي النموذجي (162)، و هي المجموعة التي تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي
[54 - 270]، مما يوضح أن الاتجاه النفسي لعينة البحث كان منخفضا على سلم تقدير درجات
المحور ككل .

و للتدقيق أكثر في المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي المحسوب من خلال
الدرجات التي تحصل عليها كل فرد من أفراد العينة مع المتوسط الحسابي النموذجي بينت لنا
الحسابات أن المتوسط الحسابي الحقيقي لدرجات التوافق النفسي كانت اصغر من المتوسط
الحسابي النموذجي للمقياس المطبق ($x_1 > x_2$) أي ($162 > 154.22$) و بقسمة المتوسط
الحسابي الحقيقي على عدد فقرات البعد أي (154.22 تقسيم 54) نحصل على المتوسط
الحسابي للفقرات و الذي نجده 2.85 ، و هذا ما يؤكد أنه أصغر من درجة الفقرة النموذجية أي
($03 > 2.85$).

1-2 تحليل نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على :عدم وجود فروق في مستوى

القياس القبلي للاتجاه والتوافق النفسي لدى عينتي البحث.

1-2-1 تحليل نتائج المحور الاول من الفرضية والمتعلق ب: الفروق في القياس

القبلي للاتجاه النفسي .

الجدول رقم 08. يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" الجدولية و المحسوبة

للمتغيرات قيد الدراسة.

| القياس القبلي لمتغير الاتجاه النفسي | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------------|--------|---------------------|
| الدالة | مستوى الدالة | درجة حرية | "ت" الجدولية | "ت" المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | |
| غير دالة | 0.05 | 48 | 2.96 | 2.27 | 11.23 | 151.8 | 25 | العينة الضابطة |
| | | | | | 12.07 | 152.9 | 25 | العينة التجريبية |

- تحليل النتائج المتعلقة بالمتغير الاول :

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (08) و المتعلقة بقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك "ت" المحسوبة للعينة الضابطة و التجريبية للقياس القبلي و الذي يمثل مقارنة في متغير الاتجاه نحو النشاط البدني ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينة الضابطة بلغ 151.8 و هذا بانحراف معياري قدره 11.23 في حين المتوسط الحسابي لدرجات العينة التجريبية 152.9 بانحراف معياري قدره 12.07 حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة المقدرة ب 2.27 و "ت" الجدولية المقدرة ب 2.96 و بدرجة حرية 14 عند مستوى الدلالة 0,05 مما يدل أن النتائج تدل على عدم وجود فروق احصائية.

تحليل نتائج المحور الاول من الفرضية والمتعلق بـ: الفروق في القياس القبلي للتوافق النفسي .

الجدول رقم (09) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" الجدولية و

المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة.

| القياس القبلي لمتغير التوافق النفسي | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------------|--------|---------------------|
| الدلالة | مستوى الدلالة | درجة حرية | "ت" الجدولية | "ت" المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | |
| غير دالة | 0.05 | 48 | 2.33 | 1.06 | 7.99 | 140.40 | 25 | العينة الضابطة |
| | | | | | 5.88 | 142.52 | 25 | العينة التجريبية |

- تحليل النتائج المتعلقة بالمتغير الثاني :

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (09) و المتعلقة بقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك "ت" المحسوبة للعينة الضابطة و التجريبية للقياس القبلي و الذي يمثل مقارنة في متغير التوافق النفسي ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينة الضابطة بلغ 140.40 و هذا بانحراف معياري قدره 7.99 في حين المتوسط الحسابي لدرجات العينة التجريبية قدر ب 142.52 بانحراف معياري قدره 5.88 حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة المقدرة ب 1.06 و "ت" الجدولية المقدرة ب 2.33 و بدرجة حرية 48 عند مستوى الدلالة 0,05 مما يدل أن النتائج تدل على عدم وجود فروق احصائية.

1-3 تحليل نتائج الفرضية الثالثة والتي تنص على: وجود فروق بين القياس

القبلي والبعدي للاتجاه والتوافق لدى عينتي البحث.

1-3-1 تحليل نتائج المحور الاول من الفرضية والمتعلق ب: الفروق في القياس

القبلي والبعدي للاتجاه النفسي والتوافق لدى العينة الضابطة .

الجدول رقم(10) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" الجدولية و

المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة.

| القياس القبلي والبعدي لمتغير الاتجاه النفسي للعينة الضابطة | | | | | | | |
|--|--------|-----------------|-------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|
| المتغيرات | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | "ت" المحسوبة | "ت" الجدولية | درجة حرية | مستوى الدلالة |
| القياس القبلي | 25 | 151.8 | 11.23 | 4.89 | 3.74 | 24 | 0.05 |
| القياس البعدي | | 181.6 | 9.53 | | | | |
| القياس القبلي والبعدي لمتغير التوافق النفسي للعينة الضابطة | | | | | | | |
| المتغيرات | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | "ت" المحسوبة | "ت" الجدولية | درجة حرية | مستوى الدلالة |
| القياس القبلي | 25 | 140.40 | 7.99 | 5.08 | 3.74 | 24 | 0.05 |
| القياس البعدي | | 159.3 | 5.37 | | | | |

- تحليل النتائج المتعلقة بالمتغير الاول :

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (10) و المتعلقة بقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك "ت" المحسوبة للعينه الضابطة ما بين القياس القبلي و البعدي الذي يمثل مقارنة في متغير الاتجاه النفسي نحو النشاط البدني الرياضي ان قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ 151.8 و هذا بانحراف معياري قدره 11.23 في حين المتوسط الحسابي للقياس البعدي قدر ب 181.6 بانحراف معياري قدره 9.53 حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة المقدره ب 4.89 و "ت" الجدولية المقدره ب 3.74 و بدرجة حرية 24 عند مستوى الدلالة 0,05 بحيث تدل هاته القيم على وجود فروق دالة احصائيا مما يؤكد ان البرنامج المعتمد لهاته العينه قد ساهم نسبيا في الرفع من درجة الاتجاه نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية مقارنة بالقياسات القبليه في بداية الموسم الدراسي .

- تحليل النتائج المتعلقة بالمتغير الاول :

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (10) و المتعلقة بقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك "ت" المحسوبة للعينه الضابطة ما بين القياس القبلي و البعدي الذي يمثل مقارنة في متغير التوافق النفسي لدى عينه البحث ان قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ 140.40 و هذا بانحراف معياري قدره 7.99 في حين المتوسط الحسابي للقياس البعدي قدر ب 159.3 بانحراف معياري قدره 5.37 حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة المقدره ب 5.08 و "ت" الجدولية المقدره ب 3.74 و بدرجة حرية 24 عند مستوى الدلالة 0,05 بحيث تدل هاته القيم على وجود فروق دالة احصائيا مما يؤكد ان البرنامج المعتمد لهاته العينه قد ساهم نسبيا في الرفع من درجة التوافق النفسي لدى عينه البحث مقارنة بالقياس القبلي.

1-1- تحليل نتائج المحور الاول من الفرضية والمتعلق ب: الفروق في

القياس القبلي والبعدي للاتجاه النفسي والتوافق لدى العينة التجريبية

الجدول رقم (11) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" الجدولية

و المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة.

| القياس القبلي والبعدي لمتغير الاتجاه النفسي للعينة التجريبية | | | | | | | |
|--|--------|-----------------|-------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|
| المتغيرات | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | "ت" المحسوبة | "ت" الجدولية | درجة حرية | مستوى الدلالة |
| القياس القبلي | 25 | 152.9 | 12.07 | 4.82 | 3.74 | 24 | 0.05 |
| | | 202.3 | 12.16 | | | | |
| القياس البعدي | | | | | | | |
| القياس القبلي والبعدي لمتغير التوافق النفسي للعينة التجريبية | | | | | | | |
| المتغيرات | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | "ت" المحسوبة | "ت" الجدولية | درجة حرية | مستوى الدلالة |
| القياس القبلي | 25 | 142.52 | 5.88 | 3.98 | 3.74 | 24 | 0.05 |
| | | 178.27 | 6.67 | | | | |
| القياس البعدي | | | | | | | |

- تحليل النتائج المتعلقة بالمتغير الاول :

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (11) و المتعلقة يقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك "ت" المحسوبة للعينه الضابطة و التجريبية للقياس القبلي و الذي يمثل مقارنة في متغير التمير ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينه الضابطة بلغ 4,33 و هذا بانحراف معياري قدره 2,25 في حين المتوسط الحسابي لدرجات العينه التجريبية ب4,25 بانحراف معياري قدره 2,12 حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة المقدره ب 0,33 و "ت" الجدولية المقدره ب 3.74 و بدرجة حرية 24 عند مستوى الدلالة 0,05 مما يدل أن النتائج تدل على عدم وجود فروق احصائية.

- تحليل النتائج المتعلقة بالمتغير الاول :

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (11) و المتعلقة يقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك "ت" المحسوبة للعينه الضابطة و التجريبية للقياس القبلي و الذي يمثل مقارنة في متغير التمير ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينه الضابطة بلغ 4,33 و هذا بانحراف معياري قدره 2,25 في حين المتوسط الحسابي لدرجات العينه التجريبية ب4,25 بانحراف معياري قدره 2,12 حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة المقدره ب 0,33 و "ت" الجدولية المقدره ب4.14 و بدرجة حرية 14 عند مستوى الدلالة 0,05 مما يدل أن النتائج تدل على عدم وجود فروق احصائية.

2- تحليل نتائج الفرضية الرابعة والتي تنص على وجود فروق في القياس

البعدي بعدي للاتجاه والتوافق لدى عينتي البحث.

الجدول رقم (12) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" الجدولية و

المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة.

| القياس البعدي بعدي لمتغير الاتجاه النفسي بين العينة الضابطة والتجريبية | | | | | | | | |
|--|--------|--------|-------|-----------------|-----------------|--------------|------------------|------------|
| المتغيرات | العينة | س | ع | "ت" المحسوبة | "ت" الجدولية | درجة حرية | مستوى الدلالة | الدلالة |
| العينة الضابطة | 25 | 181.6 | 9.53 | 5.36 | 2.96 | 48 | 0.05 | غير دال |
| العينة التجريبية | 25 | 202.3 | 12.16 | | | | | |
| القياس البعدي بعدي لمتغير التوافق النفسي بين العينة الضابطة والتجريبية | | | | | | | | |
| المتغيرات | العينة | س | ع | "ت" المحسوبة | "ت" الجدولية | درجة حرية | مستوى الدلالة | الدلالة |
| العينة الضابطة | 25 | 159.3 | 5.37 | 4.62 | 2.96 | 48 | 0.05 | غير دال |
| العينة التجريبية | 25 | 178.27 | 6.67 | | | | | |

- تحليل النتائج المتعلقة بالمتغير الاول :

- من خلال نتائج الجدول رقم (12) و المتعلقة بـقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك "ت" المحسوبة للعينة الضابطة و التجريبية للقياس البعدي و الذي يمثل مقارنة في متغير الاتجاه نحو النشاط البدني أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينة الضابطة بلغ 181.6 و هذا بانحراف معياري قدره 9.53 في حين المتوسط الحسابي لدرجات العينة التجريبية 202.3 بانحراف معياري قدره 12.16، اما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة فقدرت بـ5.36 عند مستوى الدلالة 0,05 و بدرجة حرية 48 اما فيما يخص "ت" الجدولية فقدرت بـ 2.96 و بإجراء عملية مقارنة بين قيمة T المحسوبة و T الجدولة نجد ان قيم T المحسوبة اكبر من قيمة T الجدولة أي ان $(2.96 < 5.36)$ وهي قيم تدل على وجود فروق بين في القياس البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية

- تحليل النتائج المتعلقة بالمتغير الثاني:

- من خلال نتائج الجدول رقم 12 و المتعلقة بـقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك "ت" المحسوبة للعينة الضابطة و التجريبية للقياس البعدي و الذي يمثل مقارنة في متغير التوافق النفسي أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينة الضابطة بلغ 159.3 و هذا بانحراف معياري قدره 5.37 في حين المتوسط الحسابي لدرجات العينة التجريبية 178.29 بانحراف معياري قدره 6.67 ، أما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة فقدرت بـ4.62 عند مستوى الدلالة 0,05 و بدرجة حرية 48 اما فيما يخص "ت" الجدولية فقدرت بـ 2.96 و بإجراء عملية مقارنة بين قيمة T المحسوبة و T الجدولة نجد ان قيم T المحسوبة اكبر من قيمة

Tالمجدولة أي ان (2.96<4.62) وهي قيم تدل على وجود فروق بين في القياس

البعدي للعينه الضابطة و العينه التجريبية ولصالح العينه التجريبية.

2- مناقشة النتائج بالفرضيات :

2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى والتيتنص:

- لاحظنا من خلال النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي تتعلق بأن مستوى التوافق النفسي و الاتجاه لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية منخفض،، حيث أنه بالنسبة لمستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية كان منخفض حيث ان نتائج المتوسط الحسابي الحقيقي كانت اصغر من المتوسط الحسابي النموذجي للمقياس المطبق ($x_1 > x_2$) أي ($120 > 119.36$) و بقسمة المتوسط الحسابي الحقيقي على عدد فقرات البعد أي (119.36 تقسيم 90) نحصل على المتوسط الحسابي للفقرات و الذي نجده 1.32 ، و هذا ما يؤكد أنه أصغر من درجة الفقرة النموذجية أي ($02 > 1.32$) و هي المجموعة التي تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي [$60 - 180$]، مما يوضح أن التوافق النفسي لعينة البحث كان منخفضا على سلم تقدير درجات المحور ككل .

أنا بالنسبة لمستوى الاتجاه النفسي لدى تلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية كان منخفض وهذا حسب نتائج المتوسط الحسابي الحقيقي حيث كان أصغر من المتوسط الحسابي النموذجي للمقياس المطبق ($x_1 > x_2$) أي ($162 > 154.22$) و بقسمة المتوسط الحسابي الحقيقي على عدد فقرات البعد أي (154.22 تقسيم 54) نحصل على المتوسط الحسابي للفقرات و الذي نجده 2.85 ، و هذا ما يؤكد أنه أصغر من درجة الفقرة النموذجية أي ($03 > 2.85$) و هي المجموعة التي تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي [$54 - 270$]، مما يوضح أن الاتجاه النفسي لعينة البحث كان منخفضا على سلم تقدير درجات المحور ككل . و في ختام مناقشة هذه الفرضية تبين لنا أن مستوى التوافق النفسي و الاتجاه

لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية منخفض ، ومنه نستطيع القول بأن الفرضية الأولى قد تحققت.

وهذا ما أكدته دراسة الباحث دراسة قدرة شوقي 2010 في دراسة تحت عنوان ممارسة الانشطة الرياضية التنافسية ودورها في تعديل الاتجاه التي تؤكد ان الاتجاه النفسي لدى الطفل يكون منخفضا

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية والتي تنص:

لاحظنا من خلال النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على عدم وجود فروق في مستوى القياس القبلي للاتجاه والتوافق النفسي لدي عيني البحث ،حيث أنه بالنسبة لمستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية كانت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينة الضابطة بلغ 151.8 و هذا بانحراف معياري قدره 11.23 في حين المتوسط الحسابي لدرجات العينة التجريبية 152.9 بانحراف معياري قدره 12.07 حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة المقدرة ب 2.27 و "ت" الجدولية المقدرة ب 2.96 و بدرجة حرية 14 عند مستوى الدلالة 0,05 مما يدل أن النتائج تدل على عدم وجود فروق احصائية.

اما بالنسبة لمستوى الاتجاه النفسي لدى تلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينة الضابطة بلغ 140.40 و هذا بانحراف معياري قدره 7.99 في حين المتوسط الحسابي لدرجات العينة التجريبية قدر ب 142.52 بانحراف معياري قدره 5.88 حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة المقدرة ب 1.06 و "ت" الجدولية المقدرة ب 2.33 و بدرجة حرية 48 عند مستوى الدلالة 0,05 مما يدل أن النتائج تدل على عدم وجود فروق احصائية. ومنه نستطيع القول بأن الفرضية الثانية قد تحققت. وهذا

ما تؤكد دراسة الباحث محمود اسماعيل طلبة ابراهيم عن دراسة حول مقارنة الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني مما يدل على عدم وجود فروق احصائية بين عينتي البحث.

2- 3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة والتي تنص:

✓ وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي للاتجاه والتوافق لدى عينتي البحث.

✓ لاحظنا من خلال النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي تنص على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي للاتجاه والتوافق لدى عينتي البحث بالنسبة لتوافق النفسي كانت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ 151.8 و هذا بانحراف معياري قدره 11.23 في حين المتوسط الحسابي للقياس البعدي قدر ب 181.6 بانحراف معياري قدره 9.53 حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة المقدره ب 4.89 و "ت" الجدولية المقدره ب و بدرجة حرية 24 عند مستوى الدلالة 0,05 بحيث تدل هاته القيم على وجود فروق دالة احصائيا مما يؤكد ان البرنامج المعتمد لهاته العينة قد ساهم نسبيا في الرفع من درجة الاتجاه نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية مقارنة بالقياسات القبليّة في بداية الموسم الدراسي .

أما بالنسبة لمستوى الاتجاه النفسي أن قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ 140.40 و هذا بانحراف معياري قدره 7.99 في حين المتوسط الحسابي للقياس البعدي قدر ب 159.3 بانحراف معياري قدره 5.37 حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة المقدره ب 5.08 و "ت" الجدولية المقدره ب و بدرجة حرية 24 عند مستوى الدلالة 0,05 بحيث تدل هاته القيم على وجود فروق دالة احصائيا مما يؤكد ان البرنامج المعتمد لهاته العينة قد ساهم نسبيا في الرفع من درجة التوافق النفسي لدى عينة البحث مقارنة بالقياس القبلي. ومنه نستطيع القول بأن الفرضية الثالثة قد تحققت.

وهذا ما اكدته دراسة الباحث ربوح صالح التي تناولت الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق النفسي .اذ يجب الاهتمام اكثر بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من دور كبير في تعديل الاتجاه والتوافق النفسي .

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة والتي تنص:

✓ وجود فروق في القياس البعدي بعدي للاتجاه والتوافق لدى عينتي البحث.

لاحظنا من خلال النتائج المتعلقة بالفرضية و التي تنص وجود فروق في القياس البعدي بعدي للاتجاه والتوافق لدى عينتي البحث حيث أنه بالنسبة لمستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية كانت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينة الضابطة بلغ 181.6 و هذا بانحراف معياري قدره 9.53 في حين المتوسط الحسابي لدرجات العينة التجريبية 202.3 بانحراف معياري قدره 12.16 اما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة فقدرت بـ 5.36 عند مستوى الدلالة 0,05 و بدرجة حرية 48 اما فيما يخص "ت" الجدولية فقدرت بـ 2.96 و بإجراء عملية مقارنة بين قيمة T المحسوبة و T المجدولة نجد ان قيم T المحسوبة اكبر من قيمة T المجدولة أي ان $(2.96 < 5.36)$ وهي قيم تدل على وجود فروق بين في القياس البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية

أما بالنسبة لمستوى الاتجاه النفسي بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات العينة الضابطة بلغ 159.3 و هذا بانحراف معياري قدره 5.37 في حين المتوسط الحسابي لدرجات العينة التجريبية 178.29 بانحراف معياري قدره 6.67 ، أما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة فقدرت بـ 4.62 عند مستوى الدلالة 0,05 و بدرجة حرية 48 اما فيما يخص "ت" الجدولية فقدرت بـ 2.96 و بإجراء عملية مقارنة بين قيمة T المحسوبة و T المجدولة

نجد ان قيم T المحسوبة اكبر من قيمة T المجدولة أي ان $(2.96 < 4.62)$ وهي قيم تدل على وجود فروق بين في القياس البعدي للعينه الضابطة و العينه التجريبية ولصالح العينه التجريبية ومنه نستطيع القول بأن الفرضية الرابعة قد تحققت.

ها ما اكدته الدراسات السابقة التي عنيت بدراسة الاتجاه والتوافق النفسي ودور النشطة الرياضية في تعديله. كدراسة الباحث ربوح صالح وقدرة اسماعيل

إستنتاج عام :

من خلال عرض ومناقشة النتائج اتضح لنا ما يلي :

- مستوى التوافق النفسي و الاتجاه لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية منخفض.

- عدم وجود فروق في مستوى القياس القبلي للاتجاه والتوافق النفسي لدى عينتي البحث.

- وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي للاتجاه والتوافق لدى عينتي البحث.

- وجود فروق في القياس البعدي بعدي للاتجاه والتوافق لدى عينتي البحث.

-الخاتمة :

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم ، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح ، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج ، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود ، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدي تحقيق الهدف المرجو من ذلك ، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة ، قمنا بتحليل هذه الوضعية المتمثلة في "الأنشطة الترويحية ودورها في تعديل الاتجاه النفسي والتوافق النفسي نحو الممارسة الرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (12-15 سنة)" حيث قمنا بتطبيق مقياس كينيون ومقياس التوافق النفسي على عينة مختارة من مجتمع البحث بطريقة منهجية وواضحة ، وتم تحليل النتائج وتسجيلها وتوصلنا من خلال ذلك لإثبات الفرضية الأولى والثانية والثالثة والرابعة وهذا يدل على تحقق الفرضية العامة .

وعليه نقترح مستقبلاً أن تكون دراسات وبحوث تشمل هذا الدراسة والدراسات السابقة

إلكالجانبا الخفية وغير مدرسة سابقا بالتكون دراسة نموذجيا حول هذا الموضوع.

اقتراحات وتوصيات:

إنطلاقاً من النتائج السابقة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر العوامل السابقة الذكر على التوافق النفسي نحو الممارسة الرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (12-15 سنة) أو دراسات أخرى مكملّة للدراسة الحالية من خلال إدراج بعض المتغيرات والعوامل الذاتية المرتبطة بالاتجاه التي لم نتطرق إليها في هذه الدراسة، كتأثير المعاملة الوالدية و المكانة الإجتماعية للمراهق، و الظروف الإجتماعية للأسرة ، والمراحل الدراسية الأخرى، أو الحالة العائلية للمراهق في حد ذاته أو الظروف الإقتصادية التي يعيشها و التي يمكن أن تكون من بين المتغيرات التي لم ندرسها، و التي يمكن أن يكون لها تأثير في تحديد تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني الرياضي

و في الأخير نوفي ببعض الإقتراحات العلمية و العملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة لهاته المرحلة العمرية من خلال الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية و الإستفادة بما تستطيع هذه الشريحة تحقيقه.

- اظهار أهمية التعويض بالممارسة الرياضية لفئة المراهقين و دور ذلك في تخطي بعض المشاكل السلوكية التي تترتب عن هاته الفترة .

- يستحسن الاهتمام برغبات التلاميذ مع مراعاة اتجاهاتهم و ميولاتهم وفقاً للعوامل المحددة لها والتي تتماشى مع متطلبات هاته المرحلة.

- اجراء دراسات مماثلة بالتطرق الى جملة من المتغيرات والتي لها علاقة بالاتجاهات وتحديد درجاته الايجابية كالعوامل الاقتصادية والتربوية والوجدانية والعلاقات الاجتماعية ، بين التلميذ والمدرس والتلميذ والمدرسة... الخ .

الخطافية النظرية

الباب الأول الجانب النظري

الملاحق

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

المصادر والمراجع

الدراسة النظرية

المصادر والمراجع :

المراجع بالعربية :

1. مُجّد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية – دار المعرفة الجامعية الاسكندرية . 1994
2. أمين أنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
3. رمضان أحمد القذافي ، علم نفس النمو الطفولة و المراهقة – المكتبة الجامعية الأزراطية –الإسكندرية ط2- سنة 2000.
4. زيدان مُجّد مصطفى: السلوك الاجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي. مكتبة النهضة المصرية. القاهرة 1965.
5. شهاب مُجّد علي: السلوك الإنساني في التنظيم. مكتبة النهضة المصرية. القاهرة.
6. عبد الرحمن العيساوي: علم النفس الحديث – دراسة في علم السلوك – الدار الجامعية للطباعة والنشر 1993.
7. عطيات مُجّد خطاب : أوقات الفراغ و الترويح ، ط 3 ، دار المعارف ، القاهرة 1982.
8. كمال درويش ، أمين خولي ، أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي 1990.
9. كمال درويش، أمين الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ط 1990، ط 1
10. لطفي بركات احمد: تربية المعوقين في الوطن العربي، دار المريخ للنشر، الطبعة الأولى، الرياض 1981، سنة 1984.
11. مجدي أحمد مُجّد عبد الله: الإضطرابات النفسية للأطفال الأعراض و الأسباب والعلاج – دار المعرفة الجامعية 1996.
12. مُجّد عوض بسيوني و فيصل ياسين ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ط 2 ، 1992 .
13. مُجّد مُجّد الحماحي ، فلسفة اللعب ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 .
14. محمود السيد أبو النيل: الإحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي ، دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة 5 سنة 1987.

15. محمود عبد الفتاح ، أمين أنور الخولي ، درويش ، التربية البدنية المدرسية ، دليل معلم الفصل و طالب التربية العملية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
16. مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة 1993.
17. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة. سنة 1993.
18. مليكة كامل لويس: سيكولوجيا الجماعات والقيادة. ط3 مكتبة النهضة. القاهرة. 1970.

رسائل ومذكرات :

19. عبد العزيز منى مختار المرسي: الشخصية وعلاقتها باتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية نحو التربية الرياضية كمهنة. رسالة ماجستير. جامعة حلوان القاهرة 1994 .
20. عادل عز الدين الاسول و آخرون ، دراسات في الاتجاهات ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان 1994..
21. أحمد مُجَّد حسن صالح وآخرون: الصحة النفسية و علم النفس الإجتماعي والتربية الصحية – مركز الإسكندرية للكتاب ط 1 . 2000.
22. المراجع بالأجنبية:

23. Moynca Serae sociale action et sociologie Bruxelles 1982
24. Pomart AI Nouveau Larousse médical librairie Larousse paris 1986
25. Raymond Tomas psychologie du sport p u f paris 1983
26. Touraine Alian société post industrielle editindonoél paris 1969 .