

تأثير الممارسة الرياضية علي التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت

* د . عبد الرحيم ذياب

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التوافق الشخصي والنفسي والاجتماعي للفرد يكون ناتج المؤثرات البيئية التي يتعرض لها والتي يكون مصدرها الأسرة والمدرسة والمجتمع وخاصة النادي الرياضي لما له من أهمية كبيرة في توفير فرص ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف فروعها .

ونجد أن الممارسة الرياضية تساعد الفرد علي التحكم في تعبيراته الانفعالية وأيضاً تشكل مختلف دوافعه وميوله وحاجاته والعمل علي الإرتقاء بها (٤١:١٠) . ومن هنا نجدها من أهم المؤثرات البيئية التي تساعد في تحقيق التوافق الشخصي والنفسي والاجتماعي .

وبما أن انفعالات طلاب المرحلة الثانوية تتميز بالحساسية وسرعة الاستجابة (٩:٢٩٠) . لذا كان من الضروري أن يتجه الباحث إلي دراسة تأثير الممارسة الرياضية علي التوافق الشخصي والنفسي والاجتماعي

*^٨ كلية التربية - جامعة الكويت

لهذه المرحلة السنوية وخاصة أن نتائج بعض الدراسات دلت علي أن هناك فروق معنوية في بعض سمات الشخصية بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية (٣٤٥:٨) (١٣:١٤-٢٢) (٧٧:١٤) (٧٧-٥٣:١٧) وأيضا أسفرت نتائج دراسات أخرى عن أن لكل من الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية تأثير مختلف في بعض سمات الشخصية (٩٠:٤) (١٨١:١١) (٢٣:١٨) .

ومن هذا المنطلق أجريت الدراسة الحالية لمعرفة تأثير الممارسة الرياضية والتي يقوم بها غالبية أفراد المجتمع الكويتي بصفة عامة وطلاب المرحلة الثانوية بصفة خاصة ، حيث أن الكثير منهم ينتمي إلي فريق معين في إحدى الأندية الرياضية وبالتالي نجدهم يمارسون الأنشطة الرياضية الجماعية أو الفردية ، وذلك لكي يتمكن الباحث من الوقوف علي مدى فعالية أساليب برامج هذه الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية في التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت .

أهداف الدراسة :

تحدد أهداف الدراسة في الإجابة علي الاسئلة العلمية التالية :

١ - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين من طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت ؟

٢ - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الجماعية والأنشطة الرياضية الفردية من طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت ؟

الدراسات السابقة :

أجريت العديد من الدراسات في مجال التوافق النفسي وأبعاده الشخصي والاجتماعي ومن هذه الدراسات :

الدراسة التي قامت بها ألارد Alard ١٩٧٢ ، ودراسة ماركس Marks ١٩٨٢ ، علي تلميذات المرحلة الثانوية والتي أكدت علي وجود فرق معنوي في درجة التوافق النفسي بين التلاميذ المنتظمين في التدريب الرياضي والذين لم يسبق لهم التدريب لصالح المنتظمين في التدريب

الرياضي . وهذا يؤكد علي دور التدريب الرياضي في رفع درجة التوافق النفسي . وكذلك الدراسة التي قامت بها دلال حسن علي ١٩٧٧ والتي أجرتها علي تلميذات المرحلة الإعدادية بالاسكندرية حيث أنها أظهرت فرقا معنويا في درجة التوافق الشخصي لصالح التلميذات المنتظمات في التدريب الرياضي وكذلك عدم ظهور فرقا معنويا في التوافق الاجتماعي .

وأكدت دراسة جونز Jones ١٩٦٤ ، ودراسة سكندل Schendel ١٩٦٥ ، ودراسة وانج Wang ١٩٧٨ ، ودراسة أندرسون Anderson ١٩٧٩ ، ودراسة بين Bain ١٩٨٠ ، علي وجود فرق معنوي في التوافق الاجتماعي بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية .

وأیضا أكدت دراسة كل من ويليس Willis ، ودراسة فانك Vank ١٩٧٠ ، ودراسة عادل محمد زين الدين ١٩٧٨ ، هدي محمد الخضري ١٩٧٩ ، عن تميز ممارسي الأنشطة الرياضية الجماعية عن ممارسي الأنشطة الرياضية الفردية في التوافق الاجتماعي ، وأن كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية تكسب ممارسيها سمات خاصة .

خطوات الدراسة :

أدوات الدراسة :

استخدم الباحث الأدوات التالية في الدراسة :

١ - استمارة قياس المستوي الاجتماعي (الاقتصادي والثقافي) ، والذي أعده صلاح مخيمر (٣) ، لاعتبار المستوي الاجتماعي من ضمن المتغيرات المؤثرة في التوافق النفسي .

٢ - اختبار الشخصية لقياس التوافق النفسي ، والذي أعده بالعربية عطية محمود هنا (٦) نقلا عن اختبار كاليفورنيا للشخصية (٢٠) . ويحتوي هذا الاختبار علي قسمين أحدهما لقياس التوافق الشخصي والآخر لقياس التوافق الاجتماعي .

عينة الدراسة :

تتكون عينة الدراسة من (٣٦٨) طالبا من الصفين الثالث والرابع الثانوي بمدارس دولة الكويت من مختلف المناطق التعليمية الخمس

والتي تمت اختيارها بطريقة عشوائية اشتملت العينة علي مجموعتين:

المجموعة الاولى :

وتتكون من (١٨١) طالبا من الممارسين للأنشطة الرياضية بالاندية الرياضية الكويتية منهم (٩٢) طالبا يمارسون الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة القدم - كرة السلة - كرة الماء - الكرة الطائرة) ، و (٨٩) طالبا يمارسون الأنشطة الرياضية الفردية (ألعاب القوى - السباحة - التنس الارضي - الجمباز) .

المجموع الثانية :

وتتكون من (١٨٧) طالبا لا يمارسون الأنشطة الرياضية ولم يسبق لأحد منهم أن مارس أي نشاط رياضي ولاحتي بصفة متقطعة .

ولقد راعي الباحث عدم شمول العينة علي الطلاب الذين لديهم أي من الظروف الأسرية التي يري أنها قد تؤثر في درجة التوافق النفسي للطلاب وخاصة الظروف التي طرأت علي المجتمع الكويتي بسبب العدوان العراقي الغاشم علي دولة الكويت في (٢ اغسطس ١٩٩٠) ومنها : استشهاد أحد أفراد الأسرة وخاصة الوالدين - أسر أحد أفراد الأسرة (سواء قد تم فك أسرهم أو لم يتم بعد) - تعرض أحد أفراد الأسرة للتعذيب .

تطبيق الدراسة :

طبقت الدراسة علي العينة من طلبة الصفين الثالث والرابع الثانوي بمدارس الكويت من مختلف المناطق التعليمية الخمس في الفترة من ٩ الي ٢٠ نوفمبر ١٩٩١ .

ولكي يمكن التعامل مع مجموعات العينة إحصائيا للإجابة علي أسئلة الدراسة فقد أجريت معاملة بين هذه المجموعات في أهم المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في التوافق النفسي وهي العمر الزمني والمستوي الاجتماعي .

جدول رقم (١)

مستوي دلالة الفرق في العمر الزمني بين الطلاب
الممارسين للأنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين

ت	ع	م	العدد	المجموعة
	,٥٦	١٣,٦٦	١٨١	الممارسين
١,٠٦	,٥٣	١٣,٧٢	١٨٧	غير الممارسين

* ت = ٠,٥

وقد أسفرت نتائج الجدول رقم (١) والخاص بمستوي دلالة الفرق في العمر الزمني بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية غير الممارسين من عينة الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين .

جدول رقم (٢)

مستوي دلالة الفرق في العمر الزمني بين الطلاب
الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والطلاب الممارسين
للأنشطة الرياضية الفردية

ت	ع	م	العدد	المجموعة
	,٦٠	١٣,٧٢	٩٢	الأنشطة الجماعية
١,٦٩	,٥١	١٣,٥٩	٨٩	الانشطة الفردية

* ت = ٠,٥

وقد أسفرت نتائج الجدول رقم (٢) والخاص بمستوي دلالة الفرق في العمر الزمني بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين

الجدول رقم (٢)

مستوي دلالة الفرق في المستوي الاجتماعي بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين

المجموعة	العدد	م	ع	ت
الممارسين	١٨١	٣٨,٢٢	٨,٤٢	١,٣٧
غير الممارسين	١٨٧	٣٦,٨٠	١١,٣٩	

* ت = ٠,٥

تؤكد نتائج الجدول رقم (٣) والخاص بمستوي دلالة الفرق في المستوي الاجتماعي بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

جدول رقم (٤)

مستوي دلالة الفرق في المستوي الاجتماعي بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية

المجموعة	العدد	م	ع	ت
الأنشطة الجماعية	٩٢	٣٧,٩٦	٨,٠٣	٠,٥٤
الأنشطة الفردية	٨٩	٣٨,٤٩	٤,٧٧	

* ت = ٠,٥

تؤكد نتائج الجدول رقم (٤) والخاص بمستوي دلالة الفرق في المستوي الاجتماعي بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين .

جدول رقم (٥)

مستوي دلالة الفرق في التوافق النفسي وأبعاده بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية

مستوي الدلالة	ت	غير الممارسين ن = ١٨٧		الممارسين ن = ١٨١		البعد
		ع	س	ع	س	
٠.١	٣,٤٣	٢٥,٢٦	١٢٤,٠٦	١٤,٦٩	١٣١,٤٣	التوافق النفسي
غير دالة	١,٧٤	١٢,٣٦	٦٣,٩٠	٨,٩٥	٦٥,٨٥	التوافق الاجتماعي
٠.١	٤,٦١	١٣,٦٧	٦٠,١٦	٨,٣٩	٦٥,٥٩	التوافق الشخصي

تشير نتائج الجدول رقم (٥) والخاص بمستوي دلالة الفرق في التوافق النفسي وأبعاده بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية إلي وجود فرق معنوي في درجة التوافق النفسي بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية عند مستوي الدلالة ٠.١ لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية . كما أن نتائج الجدول تشير الي عدم وجود فرقا معنويا في درجة التوافق الاجتماعي . وأما بالنسبة لبعد التوافق الشخصي فقط أظهرت النتائج إلي وجود فرقا معنويا بين المجموعتين لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية . وبما أن درجة التوافق النفسي هي محصلة لدرجتي التوافق الاجتماعي والتوافق الشخصي ، نجد أن تميز الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية عن الطلاب غير

الممارسين للأنشطة الرياضية ناتج عن تميزهم في التوافق الشخصي .
وتشير هذه النتائج إلي عدم فعالية البرامج الرياضية التي تنفذ في
الاندية الرياضية الكويتية في رفع درجة التوافق الاجتماعي للطلاب
الممارسين للأنشطة الرياضية .

ومن هنا يمكن للباحث الاجابة علي السؤال الأول للدراسة : وهي
أن النتائج أشارت إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة
التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين
للأنشطة الرياضية من طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت لصالح
الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية .

جدول رقم (٦)

مستوي دلالة الفرق في التوافق النفسي وأبعاده بين
الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والطلاب
الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية

مستوي الدلالة	ت	الانشطة الفردية ن = ٨٩		الانشطة الجماعية ن = ٩٢		البعد
		ع	س٢	ع	س١	
٠.١	٢,٩٤	١٠,٦٧	١٣٤,٦١	١٧,٢٣	١٢٨,٣٦	التوافق النفسي
غير دالة	١,٧٧	٧,٥٨	٦٧,٠٣	١٠,٠١	٦٤,٧٠	التوافق الاجتماعي
٠.١	٣,٢٣	٧,١٣	٦٧,٥٧	٩,٠٩	٦٣,٦٦	التوافق الشخصي

تشير نتائج الجدول رقم (٦) والخاص بمستوي دلالة الفرق في
التوافق النفسي وأبعاده بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية
الجماعية والطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية إلي وجود فرق
معنوي في درجة التوافق النفسي عند مستوي ٠.١ لصالح الطلاب
الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية .

وكذلك تشير نتائج الجدول إلي عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية في درجة التوافق الاجتماعي بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية ، وتعتبر هذه النتيجة غير منطقية وذلك لتعارضها مع الخصائص المميزة للأنشطة الرياضية الجماعية والتي من أهمها تنمية الاستجابات التي تعبر عن التوافق الاجتماعي لدي ممارسي هذه الأنشطة ، وكذلك اختلافها مع نتائج الدراسات السابقة والتي أوضحت تميز ممارسي الأنشطة الرياضية الجماعية عن ممارسي الأنشطة الرياضية الفردية في بعد التوافق الاجتماعي .

ومن هنا يري الباحث أن المسئولين عن الأنشطة الرياضية الجماعية في الأندية الرياضية الكويتية يحتاجون إلي مزيد من الوعي بالأهداف التربوية ، وكذلك العمل علي تنمية روح التعاون بين الممارسين والمساعدة علي العمل بنجاح كأفراد في مجموعات ، وإتاحة الفرص لأنواع الاحتكاك الجماعي مع التركيز علي الاهتمام بالولاء للجماعة والتحلي بالروح الرياضية وانكار الذات ، وأيضاً علي القيادات الموجودة في الأندية الرياضية العمل علي إشراك الممارسين في تنظيم وإدارة الأنشطة الرياضية .

وأما بالنسبة لبعد التوافق الشخصي بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الرياضية الفردية فتشير نتائج الجدول إلي وجود فرق معنوي عند مستوي ٠.١ ، لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية ، وذلك لخصائص وطبيعة الأنشطة الرياضية الفردية . حيث أن في هذه الأنشطة الرياضية يقوم الممارس بأداء واجبات فردية عليه أن ينجزها دون الاعتماد علي أحد علي عكس الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية .

ومن هنا يجد الباحث أن هذه الخصائص التي تميز كل من مارس الأنشطة الرياضية الفردية وممارسي الأنشطة الرياضية الجماعية من شأنها أن تنمي مجموعة من الاستجابات التي تعبر عن التوافق الشخصي بشكل أفضل لدي ممارسي الأنشطة الرياضية الفردية عن ممارسي الأنشطة الرياضية الجماعية .

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف الدراسة ، وفي إطار عينة الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الجدولين رقم (٥) ورقم (٦) ومقارنتها مع بعض ، وجد الباحث أن تأثير الممارسة علي الأنشطة الرياضية الفردية هو السبب الوحيد الذي أظهر الفرق المعنوي في التوافق النفسي والتوافق الشخصي بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية من طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت والذي كان لصالح الطلاب الممارسين ، وأن عدم وجود فرق معنوي في التوافق الاجتماعي بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية (جدول ٥) ، حيث أن الباحث لم يجد من نتائج الجدول رقم (٦) أي فرق معنوي بين تأثير كل من الأنشطة الرياضية الجماعية والأنشطة الرياضية الفردية في بعد التوافق الاجتماعي .

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة استنتج الباحث أن الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة الأنشطة الرياضية الفردية بصفة خاصة لها تأثير في رفع درجة التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت وخاصة في درجة التوافق الشخصي . وأن ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية الجماعية والأنشطة الرياضية الفردية ليست لها أية فعالية في رفع درجة التوافق الاجتماعي . وكذلك استنتج الباحث في ضوء نتائج الدراسة أن ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية لم تسفر عن أي تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي أو التوافق الاجتماعي أو التوافق الشخصي لطلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت .

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يوصي الباحث بالتالي :

١ - زيادة اهتمام المسؤولين عن الأنشطة الرياضية في وزارة التربية والأندية الرياضية في دولة الكويت بالعمل علي جذب الشباب لممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة والأنشطة الرياضية الفردية بصفة خاصة .

٢ - اهتمام المسؤولين عن تنفيذ برامج الأنشطة الرياضية في وزارة التربية والأندية الرياضية في دولة الكويت بالأساليب التربوية التي تساعد الشاب علي اكتساب المهارات الاجتماعية كالتعاون والعمل في جماعة وتكوين العلاقات الطيبة في محيط الاسرة والمدرسة والمجتمع .

٣ - إهتمام القيادات الرياضية (المدرس والمدرّب) في دولة الكويت بتطوير الأساليب التي يتبعونها أثناء تنفيذ برامج الأنشطة الرياضية وخاصة الجماعية وذلك لتحقيق التوافق النفسي بأبعاده المختلفة (الاجتماعي والشخصي) للشباب خلال الممارسة الرياضية .

المراجع العربية

- ١ - ابراهيم أحمد سلامة : لاختبارات والقياس في التربية البدنية ، الاسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٨٠ ، ص ٣٨ ، ٣٩ .
- ٢ - دلال حسن علي : التكيف العام وعلاقته بمستوي اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ١٩٧٧ ، ص ٩٥ .
- ٣ - صلاح مخيمر : استمارة المستوي الاجتماعي (الاقتصادي - الثقافي) ، القاهرة ، بدون تاريخ .
- ٤ - عادل محمد زين الدين : دراسة مقارنة بين سباحي المنافسات ولاعبي كرة الماء في بعض سمات الشخصية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٧٨ ، ص ٩٠ .
- ٥ - عصام الدين عبد الخالق : علاقة التدريب الرياضي ببعض خصائص الشخصية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٧٩ ، ص ١٦ .
- ٦ - عطية محمود هنا : اختبار الشخصية للمرحلتين والثانوية ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، بدون تاريخ .
- ٧ - _____ : كراسة تعليمات اختبار الشخصية للمرحلتين الاعدادية والثانوية ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، بدون تاريخ ، ص ١١،٧ .
- ٨ - علي المنصوري : دراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين رياضيا والتلاميذ غير الرياضيين في بعض مكونات الشخصية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٧٨ ، ص ٣٤٥ .
- ٩ - فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٥ ، ص ٢٩ .

١٠ - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ ، ص٤١ .

١١ - هدي محمد الخضري : أثر ممارسة الالعاب الفردية والجماعية علي بعض سمات الشخصية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٧٩ ، ص١٨١

المراجع الاجنبية

12- Allard, G.: Athletic Achievement and Social Adjustment of High School Girls. Unpublished Doctoral Dissertation, University of North Carolina, 1972, P.64.

13- Anderson, M.W.: Female Athletics Activity and Personality. Unpublished Doctoral Dissertation, South Carolina University, 1979, P.P.14.22.

14- Bain, D.: Male Athletes Activity and Personality. NAPEHE Annual Conference Proceedings, 1980, P.77

15- Jones, H.E.: Physical Ability as a factory in Social Adjustment in Adolescence. Journal of Education Research, No.40, 1964, P.623.

16- Marks, M.J.: Social and Psychological Differences between High School Girls Athletes and Non Participants. NAPEHE Annual Conference Proceedings, 1982, P.24

17- Schendel, J: Psychological Differences Between Athletes and Non Participants in Athletics. Research Quarterly, Vol.36, No.7, 1965, P.P.53-77.

18- Vank, M.& Cratty, B.J.: Psychology of Superior Athlete Mc Milan company, London, 1970, P.23

19- Wang, J.: Psychological Differences between Boys Athletes and Non Athletes. Naster Thesis, Bryn Mawr Colleg, 1978, P.60

20- Willis, W.& Clark, E.: PTHARP Calkfomia Test of Personality. Intermediate Series.