

تمرينات النشاط البدني الرياضي وعلاقته في تحقيق التوافق النفس الاجتماعي لدى المتدربين من النساء والرجال في القاعات الرياضية
أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

Dr.shaima77.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

الكلمات المفتاحية : تمرينات ، النشاط البدني الرياضي ، التوافق النفسي الاجتماعي .
هدف البحث الى :

- التعرف على تمرينات النشاط البدني الرياضي وعلاقتها في تحقيق التوافق النفس الاجتماعي لدى المتدربين من النساء والرجال في القاعات الرياضية.

اما فرض البحث فكان:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية لعلاقته تمرينات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المتدربين من النساء والرجال في القاعات الرياضية.

لذا استخدم المنهج الوصفي المسحي لملائمة لمشكلة البحث. وتكونت عينة البحث من المتدربين من النساء والرجال في القاعات الرياضية في بغداد وبلغ عددهم الكلي (٣٠) متدربا (١٥) متدربة من النساء وكذلك (١٥) متدربا من الرجال. واهم الوسائل المستخدمة في هذا البحث هو استمارة استبانة لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي والوسائل الاحصائية.

اما اهم الاستنتاجات التي توصلت اليها هذه الدراسة هي:

١- لنشاط البدني الرياضي له أثر ايجابي في تحقيقي التوافق النفسي والاجتماعي للمتدربين من النساء والرجال في القاعات الرياضية وبدلته احصائية.

وعليه اوصت الباحثة ببعض التوصيات منها:

١- تهيئة البيئة الرياضية المناسبة التي ينمو فيها شبابنا من اجل النمو النفسي السليم.

٢- توعية وتوجيه الشباب بأهمية العلاقة بين الممارسات الرياضية والتوافق النفسي الاجتماعي.

٣- التأكيد على أهمية النشاط البدني الرياضي في التوافق النفسي والاجتماعي لمن يمارسونها في القاعات الرياضية.

Physical and physical activity exercises in relation to achieving psychological and social compatibility among the trainees Women and men in the gymnasiums

Prof. Shaaima Abdul Matar Al-Tamimi

Dr.shaima77.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

Key words: exercise, physical exercise, psychosocial compatibility.

Physical exercise and its relationship to achieving social harmony among women and men trainees in the gymnasiums

Research objective:

- Knowing his relationship with physical exercise and exercise in achieving social and psychological compatibility

Women and men trainees in the gyms.

As for the imposition of the research, it was:

- There are statistically significant differences in relation to physical exercise in exercise in achieving psychosocial compatibility among women and men trainees in sports halls..

Therefore, the survey descriptive method was used to suit the research problem.

The research sample consisted of women and men trainees in the sports halls in

Baghdad, and their total number was (30) trainees (15) female trainees and (15) male trainees.

The most important means used in this research is a questionnaire for the psychological and social compatibility scale and the statistical methods.

The most important findings of this study are:

1- Physical sporting activity has a positive effect on achieving psychological and social compatibility for women and men trainees in the gymnasiums, and in statistical terms.

And the researcher recommended some of them

1- Creating the appropriate sporting environment in which our youth grow for proper psychological development.

2- Educating and guiding youth about the importance of the relationship between sports practices and psychosocial compatibility.

3- Emphasizing the importance of physical and athletic activity in the psychological and social compatibility of those who practice it in the gymnasiums

١-التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي من أهم مظاهر الصحة النفسية والوقاية من مختلف الأمراض بل، وحتى علاجاً للعديد من الأمراض النفسية والعقلية... وغيرها. لهذا فإن معظم الدول تحرص على توعية مواطنيها على اختلاف أعمارهم وجنسهم على ضرورة ممارسة النشاط البدني والرياضي. إذ يحمل الإنسان معه عدداً من الحاجات النفسية والاجتماعية التي يسعى لإشباعها، فالفرد مرتبط بالإشباع المتوازن لحاجاته المختلفة والمتعددة، ما يؤدي إلى تحقيق التوافق مع النفس ومع المجتمع أي التوازن بين شخصه ومجمعه. ومن هنا تتضح أهمية البحث فالتوافق يعد مؤشراً على تكامل الشخصية الفرد، بحيث تكون قادرة على التنسيق وإيجاد حالة توازن بين حاجات الفرد وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، متصفاً بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليته مع تمتعه بنمو سليم، غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه. وعلى هذا يعتبر التوافق معياراً للتفاعل الاجتماعي الناجح ودالاً عليه، حيث أنه للتعرف على مدى توافق الفرد نفسياً، ننظر إلى مدى نجاحه في تفاعله الاجتماعي واتساقه معه، ويرى " فروم " أن "الإنسان اجتماعي بطبعه وأن مشاكله في أغلبها ناتجة عن انفصاله عن مجتمعه."

٢-١ مشكلة البحث:

نظراً لكثرة القاعات الرياضية المنتشرة في جميع أنحاء البلد وكثرة المتدربين فيها من النساء والرجال لكسب القوام المشقوق أو لبناء الاجسام او لتخفيف الاوزان لكلا الجنسين ولتحقيق ذاتهم ، ونمو شخصيتهم من خلال ممارسة التمرينات الرياضية .والتي تشكل منعطفاً كبيراً في حياة الأفراد المشتركين في هذه القاعات. لذا ارتأت الباحثة دراسة علاقة تمرينات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المتدربين من النساء والرجال في القاعات الرياضية.

٣-١ هدف البحث:

١- التعرف على تمرينات النشاط البدني الرياضي وعلاقتها في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المتدربين من النساء والرجال في القاعات الرياضية في بغداد.

٤-١ فرض البحث:

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية لتمرينات النشاط البدني الرياضي وعلاقتها في تحقيق مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى المتدربين من النساء والرجال في القاعات الرياضية في بغداد.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : مجموعة من المتدربين من النساء والرجال في القاعات الرياضية في بغداد

٢-٥-١ المجال الزمني : المدة من ١٣ / ٩ / ٢٠١٩ إلى ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٩

٣-٥-١ المجال المكاني : قاعة (بلاك جم) الرياضة المغلقة للنساء وقاعة (كمال الاجسام) الرياضية المغلقة للرجال في بغداد

٦-١ تحديد المصطلحات:

التوافق النفس: هو احد مجالات علم النفس ويعرف التوافق على انه قدرة الفرد على التكيف تكيفا سيما وان يتلاءم مع بيئته الاجتماعية والمادية والمهنية او مع النفسية. (عطاالله فؤاد ودلال سعد ٣٢:٢٠٠٩)
و عُرِفَ بانة عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الاجتماعية والطبيعية بالنظر والتعد يل حتى يحدث توازن بين الشخص وبيئته (عبد الحميد محمد الشاذلي, ٦١:٢٠٠١)

التوافق الاجتماعي : قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه صلات لا يغشاها التشكيك أو الشعور بالاضطهاد، دون الشعور بالحاجة إلى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه، أو برغبة في الاستماع إلى إطرائهم له أو في استدراك عطفهم عليه أو طلب المعونة منهم. (صبرة محمد علي ٤١:٢٠٠٥)

النشاط البدن الرياضي: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة تساعد على اشباع حاجات الفرد ودوافعه بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي تلقاها الفرد من حياته (فؤاد محمد جبل ٦٩:٢٠٠٠).
و يعرف انه جانب التربية الذي يهتم بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكيف في كل المستويات واتاحة الظروف الملائمة للنمو (عمرو بدران: شبكة المعلومات)

٢- منهج البحث اجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

يعد المنهج الوصفي تصورا دقيقا للعلاقات المتبادلة ما بين افراد المجتمع للميول والاتجاهات والتطورات والرغبات وكذلك يعطي صورا واقعية للحياة ويبني لأجلها تنبؤات مستقبلية دقيقة. (صلاح الدين محمود ٥٨:٢٠٠٦) لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملائمته مشكلة البحث وأهدافه.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على المتدربين والمتدربات في القاعات الرياضية في بغداد. اذ تم اختيار (١٥) متدربة من قاعة (بلاك جم) للنساء وكذلك (١٥) متدربا من قاعة (كمال الاجسام) للرجال في بغداد وبهذا بلغ عدد الكلي للعينة (٣٠) متدربا .

٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

-المصادر العربية والاجنبية

-استمارة استبانة لمقياس التوافق النفس الاجتماعي

-استمارة جمع المعلومات وتفرغها

٤-٢ مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

تم استخدام مقياس (عبد الله هزاع الشافعي) اذ يهدف هذا المقياس الى قياس التوافق النفسي الاجتماعي الى لدى عينة البحث واشتمل المقياس على (٣٠) فقرة نصفها ايجابية والنصف الاخر سلبية. وذلك للحد من تأثير الاجابة النمطية وتمنح الدرجات لل فقرات الايجابية على النحو الاتي (نعم) ثلاث درجات (واحيانا) درجتان (وكلا) درجة واحدة وارقامها هي (٢،٤،٦،٧،٨،٩،١٠،١٥،١٦،١٧،٢٣،٢٥،٢٦،٢٧،٣٠) أما العبارات السلبية فتمنح الدرجات: (نعم) درجة واحدة (واحيانا) درجتان (وكلا) ثلاثة درجات وارقامها هي (١،٣،١١،١٢،١٣،١٤،١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢٤،٢٨،٢٩) وتكون الدرجة العليا هي حاصل ضرب

عدد فقرات الاستبيان × الدرجة العليا لكل فقرة وتساوي (٩٠). والدرجة الصغرى هي حاصل عدد فقرات الاستبيان الدرجة الصغرى لكل عبارة وتساوي (٣٠). فالاستبيان يعد أداة ملائمة من أجل الحصول على المعلومات والبيانات والخصائص المرتبطة بواقع معين، إذ يؤدي الاستبيان دوراً كبيراً في اختيار الفرضيات في البحوث التربوية والنفسية.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

تُعد التجربة الاستطلاعية من الإجراءات المهمة والضرورية " لتأشير متطلبات العمل العلمي الدقيق والخالٍ من الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية من الجهد المادي والبشري " (عبدالكريم رحيم المرجاني ، ١٩٩٨، ص ٣٠). لذا أجرت الباحثة تجربة الاستطلاعية على عينة بلغ عددها (٦) متدربين وقد تم إعادة التجربة تحت الظروف نفسها. وتم استبعاد أفراد العينة الاستطلاعية من التجربة الرئيسية. وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- ١- التعرف على مدى فهم أفراد العينة لبدائل الإجابة على مفردات المقياس
 - ٢- التأكد من وضوح تعليمات المقياس وفقراته
- وتبين أن جميع الفقرات واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة .

٢-٦ الأسس العلمية لمقياس:

أجرت الباحثة المعاملات العلمية للمقياس المستخدمة بإيجاد درجة الصدق إذ تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء * المختصين بعلم النفس الرياضي وبلغت نسبة الاتفاق عليها (٨٨%) وكذلك تم استخراج الثبات للمقياس ، إذ أن الاختبار الذي يمتاز بالثبات يجب أن " يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم وفي نفس الظروف " (رمزية الغريب ، ١٩٧٧ ص ٦٥٣). إذ قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على نفس العينة الاستطلاعية وقد أعيد الاختبار بعد (٧) أيام وتم استخراج معاملات الارتباط بين نتائج الاختبارين وذلك باستخدام قانون معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، إذ بلغت قيم معاملات الارتباط للمقياس المستخدم (٨٥ %)

كما يتمتع هذا مقياس بالموضوعية لأنها اعتمدت على الأدلة الخاضعة والبراهين للاستناد عليهما في عملية التقويم أي أن الموضوعية (عبارة عن معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على أدلة يمكن للغير أن يثبت من صحتها). (كاظم جابر امير، ١٩٩٩: ٤١)

٢-٧ التجربة الرئيسية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث. إذ قامت بتوزيع استمارة مقياس التوافق النفس الاجتماعي على العينة من المتدربين والمتدربات في القاعات الرياضية في بغداد. وذلك للإجابة على فقراتها المقياس ومن ثم جمعها وتفرغ نتائجها في استمارات تفرغ البيانات وذلك لغرض معالجتها إحصائياً وإظهار النتائج النهائية للدراسة .

٢-٨ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل نتائج التوافق النفسي والاجتماعي (القبلية والبعدي).

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث من المتدربات (النساء) والمتدربين (الرجال) في مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

المتدربات (النساء)		المتدربين (الرجال)		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية
س٢	ع٢	س١	ع١		
١٨,٩٤٤	١٨٩,٦	١٤,٨٠٤	١٧٢,٨٥	درجة	التوافق النفسي والاجتماعي

من الجدول (٢٧) يتبين ان الوسط الحسابي للمتغير (التوافق النفسي والاجتماعي) بالنسبة للمتدربين من الرجال بلغ (١٧٢,٨٥) وبالانحراف المعياري (١٣,٧١٥). اما الوسط الحسابي للمتغير نفسه بالنسبة للمتدربات من النساء فبلغ (١٨٩,٦) وبالانحراف المعياري (١٨,٩٤٤).

مناقشة النتائج

تشير بيانات جدول (١) الى ان للأوساط الحسابية للمقياس التوافق النفسي الاجتماعي للمتدربين من (النساء والرجال) نجد نسبة مرتفعة التوافق النفسي والاجتماعي، لعينة البحث وهذا يدل على ان النشاط البدني الرياضي المتبع من قبل مدربي القاعات الرياضية له علاقة جيدة في مستوى الجانب النفسي للأفراد العينة وذلك يعود للتمرينات البدنية المستخدمة في القاعات الرياضية التي تم اتباعها اثناء فترة التدريب.

ان هذه النتيجة متطابقة مع الفرضية البحث وبما يؤكد الدور الايجابي للممارسين الرياضية في عملية التوافق النفسي للمتدربين وهي منسجمة مع ما اشارت اليها الباحثة في مقدمة البحث. وفي مجال التربية الرياضية يمكن ان نرى التوافق الجسمي للمتدربين اذ يساهم امتلاك اللياقة البدنية والصحية في التوافق النفسي والعكس صحيح اذ ان المدربين ذوي اللياقة البدنية المنخفضة يعانون من سوء التوافق فضلا عن ان النواحي القوية في شخصية المتدرب غالبا، ما تدفعهم الى تعلم واتقان الكثير من المهارات الحركية على الرغم من صعوبتها وخطورتها. وهذا ما اشار اليه ان النشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من خبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها التي تؤثر تأثيراً كبيراً على شخصية الفرد ويتطلب ذلك كله من المتدرب الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته وتعلم اخضاعها لسيطرته ولذلك لان الانفعالات من حيث كونها حالات داخلية وذاتية لكنها تتميز بارتباطها بالتغيرات العضوية او الخصائص الفسيولوجية التي تختلف من انفعال لآخر. (سعد جلال ومحمد حسن علاوي ٢٠٤:١٩٧٥)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات

١- لنشاط البدني الرياضي له أثر ايجابي في تحقيقي التوافق النفسي والاجتماعي للمتدربين من النساء والرجال في القاعات الرياضية وبدلاله احصائية.

٤-٢ التوصيات

- ١- تهيئة البيئة الرياضية المناسبة التي ينمو فيها شبابنا من اجل النمو النفسي السليم.
- ٢- توعية وتوجيه الشباب بأهمية العلاقة بين الممارسات الرياضية والتوافق النفسي الاجتماعي.
- ٣- التأكيد على أهمية النشاط البدني الرياضي في التوافق النفسي والاجتماعي لمن يمارسونها في القاعات الرياضية.

المصادر

- ١- عطاءالله فؤاد ودلال سعد الدين، الصحة النفسية وعلاقتها في التكيف النفسي، ط١ دار الصفا للنشر، عمان 2009،
- ٢- عبد الحميد محمد الشاذلي، التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، مصر، 2001،
- ٣- فؤاد محمد جبل، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2000،
- ٤- عمرو بدران، اهمية النشاط البدني، مقال، منشور على شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- ٥- صبرة محمد علي: الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق، دار المعرفة الجامعية، مصر، ٢٠٠٥
- ٦- سامي محمد ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط١، عمان، دار المسيره للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠،
- ٧- صلاح الدين محمود علام: الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية والنفسية، ط١، دار الفكر والنشر والتوزيع، عمان، الاردن، ٢٠٠٦.

٨. عبدالكريم رحيم المرجاني ، دراسة بعض المحددات الاساسية كمؤشر لانتقاء اشبال الملاكمة ، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، التربية الرياضية ، سنة ١٩٩٨
٩. رمزية الغريب ، التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو ، سنة ١٩٧٧
١٠. كاظم جابر امير ، الاختبارات والقياسات الفيلوجية في المجال الرياضي ، ط ١٩٩٩
١١. سعد جلال ومحمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، ط 4 دار المعارف ، القاهرة ، 1975

ملحق (١) مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

عزيز المتدرب او المتدربة

تروم الباحثة اجراء بحثه الموسوم (تمرينات النشاط البدني وعلاقة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المتدربين من النساء والرجال في القاعات الرياضية) ونظرا لكون عبارات المقياس تتناول وصف ما يشعر به الفرد في حياته عامه لاسيما تعامله مع نفسه ومع الآخرين لذا ارجو من حضراتكم قراءة كل عبارة بدقة ثم تحدد اجابتك المناسب لكم وذلك بوضع علامة (/) امام العبارة التي ترونها مناسبة.

كلا	احياناً	نعم	العبارة
			١. هل من السهل ان يتغير مزاجك؟
			٢. هل يسهل عليك الاعتراف بخطئك امام الاخرين؟
			٣. هل تخشى الصراحة حتى لا تتعرض الى مشكلات؟
			٤. هل تشعر بالارتياح عند نجاح زملائك؟
			٥. هل تعد رأيك افضل من رأي المجموعة؟
			٦. هل تتقبل نصيحة الاخرين بسهولة؟
			٧. هل من السهل عليك العودة لحالتك الطبيعية بعد الغضب؟
			٨. هل تشارك زملاءك افراسهم واحزانهم؟
			٩. هل تثق بالآخرين بسهولة؟
			١٠. هل يسهل عليك الاندماج مع مجموعة من الغرباء بسرعة؟
			١١. هل تتردد في اتخاذ قرار مهم في معظم الاحيان؟
			١٢. هل يصعب عليك ضبط انفعالاتك اثناء المواقف الحرجة؟
			١٣. هل تتضايق من النقد الذي يوجه اليك؟
			١٤. هل من السهل عليك جرح مشاعر من يخطأ بحقك؟
			١٥. هل تستمتع بالنشاطات الجماعية؟
			١٦. هل تحترم وجهة نظر الاخرين اذ كانت خلاف رأيك؟
			١٧. هل تميل الى مناقشة مشكلاتك مع الاصدقاء والمقربين؟
			١٨. هل تقلق من الاشاعات المغرصة؟
			١٩. هل تغضب بسرعة اذا جرح مشاعرك احد؟
			٢٠. هل ترتبك عندما يركز الآخرون عليك اهتمامهم؟
			٢١. هل تشعر بالقلق والضيق بشكل مفاجئ ودون سبب؟
			٢٢. هل تشعر بالتوتر من اية عقبة تواجهك؟
			٢٣. هل تعتقد انك محظوظ؟
			٢٤. هل تحب ان تكون في مكان عدد الموجودين فيه قليل؟
			٢٥. هل ترغب ان تشترك بالمناسبات الاجتماعية؟
			٢٦. هل تشعر بالرضا عما تقوم به من اعمال يومية؟
			٢٧. هل تستمتع بالحوار مع الاخرين؟
			٢٨. هل تجد صعوبة في تركيز تفكيرك على شيء محدد؟
			٢٩. هل ينتابك خجل عند الدخول بمفردك الى مكان عام؟
			٣٠. هل تتسامح مع يسيء اليك بسرعة؟