

The Relationship between the Trend towards Physical Activity and the Psychological, Academic, and Social Compatibility for a Sample of Secondary School Female Students in Jeddah, Saudi Arabia

Saleha Saeed Mohammed Alghamdi

Department of student activities, Ministry of Education, Jeddah, Saudi Arabia

Received: 22 Jul. 2020, Revised: 22 Sep. 2020, Accepted: 18 Oct. 2020.

Published online: 1 Jan. 2021.

Abstract: The research study was conducted to determine the relationship between the trend towards physical activity and the psychological, academic and social compatibility among a sample of 100 secondary school female students in Jeddah, Saudi Arabia. The sample was purposively selected from four secondary schools where physical activity is implemented. A survey questionnaire was used as an adequate tool and was divided into five main sections. Three scales were used including the scale which was used by Nawasriya published in to assess the tendency of women to exercise physical activity, the scale used by Ismael for school compatibility, and the scale of psychological and social compatibility by Hugh M. Bell which was quoted from an article published by Abdulrahman, translated into Arabic and presented by Mohammed Othman. Nijati. The SPSS software was used to determine the statistical coefficients for this study.

The results showed differences which statistically indicated a trend towards physical activity accordingly to the academic level of participants. There was an inverse relationship between the trend towards physical activity and the psychological, academic and social compatibility among the students where 50% of the sample students were keen to attend the early morning school assembly to carry out physical activity. As a result, this was immediately reflected on 51% of the sample where they were also keen to exercise at home and to favor certain physical activities. It was evident that the health awareness towards the importance of physical activity in fighting disease is elevated and that the social habits and traditions of the Saudi Arabian society were never an obstacle to carry out sport activities as exhibited by more than 60% of the sample. Regularly attending activity classes and physical activities for the purpose of socializing and forming friendships has declined possibly due to the lack of sport facilities. The study recommends and encourages official and social media to contribute in improving the positive trends towards the practice of physical activity and how it influences the psychological, academic and social compatibility.

Keywords: Physical activity for female students, academic compatibility, Jeddah, Saudi Arabia.

*Corresponding author e-mail: sport.girls.2018@gmail.com

العلاقة بين الاتجاه نحو النشاط البدني والتوافق النفسي والاجتماعي والدراسي لعينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة

د.صالحة سعيد الغامدي

دكتوراه في التغذية العامة - رئيسة النشاط الصحي والبدني بالإدارة العامة للتعليم بمحافظة جدة 2019 م.

المخلص: أجريت الدراسة بهدف إيجاد العلاقة بين الاتجاه نحو النشاط البدني والتوافق النفسي والاجتماعي والدراسي لعينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة - على 100 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية ، أخذت بطريقة قصدية من أربعة مدارس من المرحلة الثانوية ممن ينفذون برامج النشاط البدني ، واستخدمت الاستبانة كأداة مناسبة قسمت إلى خمس محاور واستخدم مقياس (نواصريه، 2016) لاتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني، مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لهيو. إم. بل. والذي أعده باللغة العربية محمد عثمان نجاتي والمأخوذ من بحث (عبدالرحمن، 2011) ومقياس إسماعيل (1997) للتوافق المدرسي. واستخدم برنامج spss لاستخراج المعاملات الاحصائية .

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في الاتجاه نحو النشاط البدني تبعاً للمستوى الدراسي للمشاركات ، وتبين وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين اتجاه الطالبات بالمرحلة الثانوية نحو النشاط البدني والتوافق النفسي والاجتماعي والدراسي ، وحرص 50% من العينة على حضور الاصطفاف الصباحي في المدرسة لتطبيق التمارين الصباحية، وانعكس ذلك على حرص 51% من العينة على ممارسة النشاط البدني في المنزل واختيار رياضة معينة وتفضيلها. كما اتضح ارتفاع الوعي الصحي بأهمية النشاط البدني في الوقاية من الأمراض ، وإن عادات وتقاليد المجتمع السعودي لم تكن عائقاً لممارسة النشاط الرياضي عند أكثر من 60% ، أما الاتجاه نحو الحرص على حضور حصص النشاط بانتظام ، وممارسة النشاط البدني لتكوين الصداقات فقد تدنّت نسبته وقد يرجع ذلك لنقص المنشآت الرياضية ، اوصت الدراسة بالعمل على تحسين الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني وتأثيرها في التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي عن طريق وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني للطالبات - التوافق الدراسي - محافظة جدة - المملكة العربية السعودية.

1 المقدمة

عرف الإنسان البدائي النشاط البدني الرياضي كمظهر من مظاهر الحياة الاجتماعية، وكان يمارسه بشكل عفوي غير مقصود الغاية منه ؛ لتنمية البدن في مجابهة المصاعب لاستمراره في البقاء ، فالركض وراء الفريسة نشاط بدني والرقص نشاط بدني ، وقد اصطبغ النشاط البدني الرياضي بالطابع الديني والاتجاه المهني النفعي ، والطابع العسكري (السعيد ، 2010).

تكتسي الرياضة أهمية بالغة في حياة المجتمعات الحديثة ، وتلعب دور إيجابياً في تحقيق التنمية الشاملة من خلال ما تحقّقه من وظائف مختلفة ، فعلى المستوى الاجتماعي أصبح لها تأثير على طريقة عيش الأفراد وأسلوب تعامل الفرد مع جسمه ، وغذائه ، ومع المسائل المتعلقة بصحته وبمحيطة ، أما على المستوى الاقتصادي فإن الممارسة الرياضية توفر موارد بشرية تتمتع بقدر جيد من الصحة الجسدية والذهنية ، وتغرس لدى الفرد القيم التنافسية في الأنشطة الإنتاجية ، وتشير العديد من الدراسات والأبحاث أن ممارسة الأنشطة الطلابية الرياضية تعتبر وسيلة لتنمية ميول الطلاب وتدريبهم على ممارسة العلاقات الاجتماعية ، واكتساب الخلق القيم ، وتنمية الاتجاهات نحو الديمقراطية ، وممارسة أساليب التعاون المطلوب في مجتمعنا المعاصر ، كما أنه بالتوجيه السليم يمكن ربط ممارسة النشاط الطلابي بالتحصيل الدراسي ، وكلما تعددت ألوان النشاط الطلابي كلما تناسب مع ميول واتجاهات وقدرات الطلاب ، وبهذا يستطيع كل طالب أن يختار نوع النشاط الذي يشبع حاجاته ويحقق رغباته وأهدافه ، كما يشعر بأن له دور يقوم به بجانب زملائه ، وأن يكون له كيان بين رفاقه ، ويشعر الجميع بأنهم مسئولين عن نجاح هذه الأنشطة (الولهازي، 2019 ؛ حسين ، 2017)

تعرف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني بأنه كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب إنفاق كمية من الطاقة. ويذكر السعيد (2010) أن الدراسات أشارت على أهمية ممارسة النشاط البدني في الوقاية من العديد من أمراض قلة أو انخفاض الحركة كالسمنة والأمراض النفسية والقلبية.

أظهرت العديد من المصادر والمراجع والدراسات العلمية بعضا من فوائد ممارسة الأنشطة البدنية فهي أفضل وسيلة للتخلص من كثير من العاهات الجسمية والمرضية والانحرافات والتشوهات البدنية والقوامية . كما تؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مهمة تعمل على تحسين مستوى الصحة العامة وتزيد من كفاءة الجهاز الحركي والدوري والتنفسي مع المحافظة على وزن الجسم والتخلص من السمنة الزائدة، وتحسين وظائف الجهاز العصبي وجهاز المناعة وزيادة مقاومة الجسم لأمراض العظام والمفاصل والمشاكل النفسية، وتؤكد أن الكثير من المنظمات الصحية والدولية أصبحت تنادي بأهمية ممارسة الرياضة والنشاط البدني وإلى ضرورة إدراجها ضمن البرنامج اليومي للإنسان. كما يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي من خلال حصة التربية البدنية داخل المؤسسات التربوية ميدان هام من ميادين التربية، وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية. (بيومي وآخرون، 2007؛ الشريف، 2013)،

تبين دراسة المعمرية وآخرون (2018) أن معظم دول العالم تحرص على توجيه مواطنيها بمختلف أعمارهم إلى ممارسة النشاط البدني والرياضي بمختلف أنواعه : البطولي ، الصحي ، الترويحي ، والعلاجي ، وأن ممارسة ذلك النشاط أصبح ضرورة من ضروريات الحياة مع التقدم الحضاري ، واستخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة ، وانخراط شريحة كبيرة من الناس في الأعمال المكتبية الأمر الذي ساعد على قلة النشاط البدني والحركي وانخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى كثير من شرائح المجتمع.

عرف ابن عطاء الله (2018) الاتجاه بأنه: ميل الفرد الذي ينحى بسلوكه تجاه عناصر البيئة الخارجية قريبا أو بعيدا عنها متأثرا في ذلك بالمعايير الموجبة والسالبة التي تفرضها هذه البيئة. كما يبين الرشيد (2018) في عرضه للعديد من الدراسات أن قياس الاتجاهات نحو النشاط البدني يساعد على تشجيع الاتجاهات الإيجابية بل ويساهم بقوة في تغيير أو تعديل الاتجاهات السلبية مع إمكانية غرس اتجاهات إيجابية للفرد ، وأن الاتجاهات الإيجابية نحوه تلعب دورا مهما في تنشيط الفرد نحو ممارسة النشاط البدني وتدفعه إلى الاستمرار في ممارستها والعكس صحيح بالنسبة للاتجاهات السلبية.

ترى بيومي وآخرون (2007) في عرضهم لبعض الدراسات أن الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني من العوامل التي تدفع الفرد لممارسته بانتظام وعدم الانقطاع عنه ، حيث يمكن اعتبار الاتجاهات نوع من أنواع الدوافع المكتسبة أو الدوافع الاجتماعية المهيئة للسلوك . وإن دراسة الاتجاهات يجب أن تسبق عملية التخطيط للمستقبل ؛ حيث يمكن استخدام الاتجاهات الغالبة أو الإيجابية لعملية التنبؤ بما سيحدث في المستقبل . وإن تلك الاتجاهات تتغير وتختلف حسب المثيرات المرتبطة بها.

عرضت نواصريه (2016) العديد من الدراسات والتي خلصت منها إلى وجود علاقة داله إحصائيا في الاتجاه نحو النشاط الرياضي بين الطلبة والطالبات لصالح الطلبة ، كما أن هناك علاقة إيجابية نحو التربية الرياضية بين طالبات المرحلة الثانوية في كلاً من دولة الإمارات العربية المتحدة ومحافظة الإسكندرية بجمهورية مصر العربية ، وأن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تشكيل الاتجاهات نحو التربية البدنية . وتؤكد على أن الاهتمام بالرياضة المرأة له دور هام في تحقيق الارتقاء بمستوى قدراتها البدنية والنفسية والفسولوجية .

يرى بو صالح (2003) أن ممارسة النشاط البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاتجاهات نحو هذا النشاط ، وينطبق هذا المبدأ على كلا الجنسين الذكور والإناث ، وأنه في مجتمع محافظ كالمجتمع السعودي تغدو الحاجة ملحة لاستقصاء اتجاهات العنصر النسائي نحو هذه الأنشطة البدنية ؛ إذ ليس من السهل الحصول على اتجاه حقيقي لما يمثلته النشاط البدني في مثل هذا المجتمع ، بينما تشير دراسة ابيش (2018) أن هناك اتجاهات وتصورات سلبية نحو مادة التربية البدنية حيث أن كثير من أولياء الأمور يحملون تصورات سلبية عنها بأنها لا تعدو أن تكون نشاط ثانوي وإن الوقت المخصص لها يستثمر لمراجعة مواد النجاح والرسوب المدرسية ، وقد عرض دراسة حول معوقات مشاركة طالبات مدارس الأردن في النشاط البدني المدرسي أجريت عام (2010) وأظهرت نتائجها أن فقرة " مستقبلتي الدراسي أهم وأفضل عندي من المشاركة في النشاط البدني " ، حصلت على المرتبة الأولى وأن هذه النتيجة تعكس غياب ممارسة الأنشطة الرياضية داخل المدرسة وخارجها ، ونظره المجتمع السلبية نحو ممارستها ، وشعور الأهل بأن ممارستها تحول دون حصول أبنائهم على معدلات مرتفعة.

يوضح أحمد وآخرون (2016) أن التوافق النفسي من المفاهيم المهمة والأساسية المتصلة بشخصية الإنسان وبصحته النفسية وعلاقته التكيفية مع الوسط البيئي والاجتماعي ، إذ يختلف الأفراد من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وإمكاناتهم الشخصية في شتى المجالات وطبقاً للفروق الفردية ، ويبين بحكم عمله أن الطلاب عادة ما يتعرضون للكثير من الضغوط الأكاديمية والنفسية والاقتصادية والاجتماعية مما يؤثر على توافقهم النفسي وأن للأنشطة البدنية فاعلية على مستوى التوافق النفسي للطلاب . وترى (مهدي ، 2015) أن الجانب النفسي يعد أحد المتطلبات الرئيسة لممارسة النشاط البدني ؛ فالاهتمام بإعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه فقط بل يتعدى ذلك إلى بناءه بناء متكامل ، يشمل شخصيته في جميع جوانبها من أجل تكوين جيلاً متوازناً في مختلف المجالات ؛ فالتوافق النفسي للممارس يجعله يتكيف مع ظروف بيئته ومجتمعه وينسجم في التعامل مع الآخرين ؛ حتى يتحقق له التوافق النفسي والاجتماعي ، وإذا انعدمت عملية التوافق يعيش في مشكلات يصعب عليه تجاوزها.

تستخلص دراسة كلا من محمد ولمين (2018) و أبو شهري والعماني (2018) من العديد من الدراسات التي تم عرضها في دراستهم أن الممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة البدنية لها تأثير فعال على المراهق ، لأن هناك توافق بين الجانبين الجسدي والنفسي ، وأن المختصين النفسيين ينصحون بممارسة الأنشطة البدنية وإقامتها في المؤسسات التعليمية لأنها تشط البدن وتهدي النفس وتخفف من درجة القلق، كما ظهر من إحدى الدراسات ارتفاع الضغط النفسي قبل ممارسة حصة النشاط البدني والرياضي لدى التلاميذ المراهقين ، وأن الألعاب الجماعية لها دور في التخفيف من الضغط النفسي مقارنة بالألعاب الفردية. كما أن الضغط النفسي والتوتر له أثر سلبي على صحة المراهقين البدنية والصحية والعقلية وأن ممارسة الأنشطة البدنية تخفف الضغط النفسي وهو عامل إيجابي في تطوير السلوك الصحي والحماية الغذائية.

يعرف احمد وآخرون (2016) التوافق الاجتماعي بأنه قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة ، وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية وامتناله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه ، وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنمية مجتمعه ، وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حوله ، كما يحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل. وقد أظهرت دراسة عبيدات والزيود (2019) أن هناك علاقة بين التنشئة الاجتماعية وممارسة الرياضة لدى الطالبات ، وقد جاءت بدرجة تقييم منخفضة ، كما ظهرت علاقة عكسية بين مقياس التنشئة الاجتماعية وممارسة الأنشطة الرياضية ، وأوصت بضرورة تعزيز الثقافة الرياضية بأهمية ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية ، وتفعيل دور المؤسسات في تحفيز الطالبات على ممارستها.

أصبحت الممارسة الرياضية والأنشطة الاجتماعية تحتل مكانه واضحة على الساحتين المحلية والعالمية كظاهرة اجتماعية تستحق الدراسة والتأمل ولقد برزت مظاهر تلك المكانة من خلال إنشاء الهيئات والمؤسسات والجمعيات والرابطات والاتحادات واللجان المهمة بالرياضة لتعمل على رعايتها وتنظيمها سواء على المستوى المحلي أو الرسمي (فضلاوي وآخرون، 2018)

تلعب المؤسسات التعليمية دورا هاما في بناء المجتمع وتوعيته، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الطلابية بما فيها الأنشطة الرياضية مكونا رئيسيا من مكونات النظام التعليمي لما لها من أثر كبير على مهارات الطلاب وتنمية قدراتهم ، وفي ظل النقب الكبير للطلاب لهذه الأنشطة على اختلافها ، أصبحت عاملا رئيسيا في إشغال أوقات فراغهم (الشكرة 2018) وقد تم في الآونة الأخيرة إجراء تغييرات محددة للغاية في المملكة العربية السعودية لتمكين الإناث من المشاركة في الأنشطة البدنية. لكن هذا القرار الجديد يواجه انتقادات ومقاومة من قبل فئة معينة من السكان، خوفاً من أن يؤثر ذلك في الجانب الديني، خاصة أن المجتمع السعودي هو مجتمع إسلامي محافظ (Fallatah, et al., 2018) إلا أنه بالرغم من ذلك فالمملكة العربية السعودية في سعيها لبناء مجتمع حيوي واستكمالاً لتحقيق الأهداف المنشودة وفق رؤية 2030 والتي تهدف إلى تعزيز الأنشطة الطلابية ومنها ممارسة الأنشطة الرياضية ؛ قامت وزراة التعليم والمؤسسات الرياضية بخطوات جادة لتعزيز هذه الممارسة في أوساط الطالبات ، واعتمدت برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات في مدارس البنات ، كما قام الاتحاد الرياضي السعودي للجامعات السعودية بالبدء في تفعيل النشاط البدني والمنافسات الرياضية الداخلية للطالبات (مهدي ، 2019) وعليه فإن اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني سيؤثر في دافعيتهن وسلوكهم وتعاملهم مع هذا النشاط ، وان حملها لاتجاهات سلبية سيؤثر حتما على تحصيلها ودافعيتهما مما شجع الباحثة على تبني هذه الدراسة والتي بعنوان " العلاقة بين الاتجاه نحو النشاط البدني والتوافق النفسي والاجتماعي والدراسي لعينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة".

2 الإطار العام للدراسة

2.1 مشكلة البحث

تعد مرحلة المراهقة التي تمر بها طالبات المرحلة الثانوية وهن على مقاعد الدراسة من أكثر المراحل حساسية في حياتهن ؛ لأنها تتميز بتغيرات في النمو ونضج بعض أجزاء الجسم ، وعادة ما تكون الطالبة في حاجة إلى المساعدة والعون (الصمادي ، السرحان ، 2018)، ونظرا لأن الطالبات يقضين فترة طويلة من وقتهن في المدرسة ، وانطلاقا من رؤية المملكة العربية السعودية 2030 والتي أشارت إلى أن " سعادة المواطنين لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية" فقد صدر قرار وزارة التعليم تطبيق برنامج التربية الصحية والبدنية في مدارس البنات وفق الضوابط الشرعية ، وبالتدرج حسب الإمكانيات المتوفرة في كل مدرسة ، وذلك من خلال ممارسة موجهه للأنشطة البدنية والحركية وتنمية لمماركهن المعرفية ، المهارية ، الصحية ، الوجدانية والاجتماعية ، ونظرا لأن المرحلة الثانوية تتميز بوجود الكثير من الضغوط التي تتعرض لها الطالبات مما يجعلهن أكثر عرضة للعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية ومن ثم يؤثر على مستقبلهن الدراسي مما يشعرها بقلق المستقبل وتقل دافعيتهن للإنجاز ، ولتأثير ممارسة النشاط البدني الموجه في التخفيف من تلك الضغوطات ظهرت مشكلة البحث في التساؤلات التالية :-

1- ماهي اتجاهات طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة نحو النشاط البدني؟

2- ما تأثير النشاط البدني لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على كلا من التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي؟

- 3- هل توجد علاقة بين المستوى التعليمي لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة واتجاهها نحو النشاط البدني والتوافق النفسي والاجتماعي والدراسي؟

2.2 أهداف البحث

- 1- التعرف على اتجاهات طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة نحو النشاط البدني .
- 2- معرفة تأثير النشاط البدني لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على كلا من التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي .
- 3- استكشاف العلاقة بين المستوى التعليمي لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة واتجاهها نحو النشاط البدني والتوافق النفسي والاجتماعي والدراسي .

2.3 فروض البحث

- 1- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المستوى التعليمي لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة واتجاهها نحو النشاط البدني .
- 2- وجود علاقة دالة إحصائية بين اتجاه طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة وكلا من التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي .

2.4 أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

- 1- اتجاه المملكة العربية السعودية إلى تطبيق ساعة النشاط البدني من خلال تطبيق برنامج أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات في مراحل التعليم العام للفتيات .
- 2- تزايد اهتمام العالم نحو أهمية ممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد من جميع الجوانب .
- 3- إقرار حضور النساء المدرجات الرياضية للمشاركة في المناسبات الرياضية بداخل المملكة وخارجها

الأهمية التطبيقية:

- 1- الاهتمام بالمراهقات في جميع الجوانب .
- 2- إبراز أهمية تطبيق أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات بين طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة .
- 3- الاستفادة من نتائج الدراسة في توجيه المسؤولين عن النشاط البدني عند إعداد وتخطيط البرامج الرياضية والمسابقات الداخلية للطالبات .

2.5 مصطلحات البحث

- النشاط البدني: هو الأفعال والحركات الجسمية المرتبطة بالعمليات العقلية الغرضية ، وهي منظمة تستهدف التنمية البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية للممارسين . والأنشطة البدنية المنظمة تكون على شكل فردي أو جماعي وفيها يتم تطبيق أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات ، وتصنف إلى أنماط الحركات الانتقالية كالمشي والهرولة والجري والخطوة والحجل والقفز والمطاردة والفرار.....الخ وأنماط حركات المعالجة كالرمي ، واللقف ، الركل ، والمحاورة بالقدمين وباليدين وضرب الكرة الطائرة.(وزارة التعليم، 2018)
- الاتجاه نحو النشاط البدني : هو مفهوم يعبر عن محصلة استجابات الفرد نحو معارف وخبرات مرتبطة بالنشاط البدني ، وذلك من حيث تأييد الفرد لهذه المعارف والخبرات أو معارضته (ALwdyan,2004)
- التوافق النفسي : التوافق النفسي أو الشخصي يعني التوافق بين مختلف الوظائف وتحقيق سعادة النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والحاجات الثانوية المكتسبة ويعبر عن سلام داخلي حيث اللامتناع مما يحقق الأمن النفسي (الشاذلي ، 2001)
- التوافق الاجتماعي : هو قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية مع من يعاشروهم أو يعمل معه صلات لا يغشاها التشكيك أو الشعور بالاضطهاد ، كما يعد التوافق الاجتماعي هو توافق الفرد مع بيئته المادية والاجتماعية (بو معارف ، 2014،
- التوافق الدراسي : يتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها والتواءم بين المعلم والمتعلم بما يهيئ للأخير ظروفًا أفضل للنمو السوي معرفيًا انفعاليًا اجتماعيًا مع علاج ما قد ينجم من مشكلات دراسية كالتخلف الدراسي والغياب والتسرب وعلاج المشكلات السلوكية التي قد تصدر عن بعض الطلبة ، ويُعد التوافق الدراسي مؤشرا إيجابيا او دافعا قويا لدفع التلاميذ إلى التحصيل وكذلك ترغيبهم في المدرسة ويساعد على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجاذبة(دويدار ، 1994 ، على ، 2005)
- المستوى التعليمي: يقصد به الصف الدراسي الملحق به الطالبة وهو الصف الأول ثانوي ، الصف الثاني ثانوي ، الصف الثالث الثانوي

2.6 منهجية البحث وإجراءاته

*منهج الدراسة : اعتمد المنهج الوصفي التحليلي في تحقيق أهداف الدراسة ؛ وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة ، وهو المنهج الشائع في بحوث التربية البدنية.

*مجتمع الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من 100 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية من المدارس الحكومية ، حددت العينة بطريقة قصدية من أربعة مدارس ثانوية حسب تقسيم المكاتب التعليمية : شمال ، وسط ، شرق وجنوب في محافظة جدة المطبق بها برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات بالفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 1441هـ. وقد جمعت البيانات عن طريق المقابلة الشخصية بعد أخذ الموافقة الرسمية والاتفاق مع قائدات المدارس بتوفير عدد من طالبات الصف الأول والثاني والثالث الثانوي والاجتماع بهن إما في غرفة المصادر أو في الصالة الرياضية بالمدرسة .

*مجالات الدراسة

❖ المجال البشري : طالبات المرحلة الثانوية بمعدل 25 طالبة لكل من الثانوية (55-110) و 26 طالبة من الثانوية (41) و 24 طالبة من الثانوية (38) .

❖ المجال المكاني : أربعة مدارس حكومية ثانوية من محافظة جدة من المكاتب التعليمية وهي : الثانوية 110 من مكتب التعليم في الشمال ، الثانوية 41 من مكتب التعليم في الوسط ، الثانوية 55 من مكتب التعليم في الشرق ، والثانوية 38 من مكتب التعليم في الجنوب.

❖ المجال الزمني : تم جمع البيانات خلال الفترة من : 20-24 ربيع الاول من العام 1441هـ من الفصل الدراسي الأول.

*أداة البحث

استخدمت الاستبانة كأداة مناسبة لتحقيق أهداف الدراسة وقد قسمت إلى خمسة محاور تمثلت في الآتي :-

- ✓ المحور الأول/ البيانات العامة : وشملت المكتب التعليمي، المدرسة، المستوى التعليمي، والدخل الشهري للأسرة.
- ✓ المحور الثاني/ الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني: واستخدم فيه مقياس اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني- للدكتورة منى نواصريه لعام 2016م- الثلاثي ، ويحتوي على 37 عبارة مقسمة إلى عبارات إيجابية (1-21 ، 38-41) وأخرى سلبية (22-37) للحد من الاجابات النمطية ، كما تم إضافة 4 عبارات لتدعيم المقياس (38-41) ، ومن ثم تصبح عدد العبارات 41 عبارة . قسمت إلى 3 استجابات وهي أوافق بشدة وخصص لها 3 درجات ، وأوافق وخصص لها درجتان، درجة واحدة لعبارة لا أوافق وذلك للاستجابات الإيجابية ، بينما خصصت 3 درجات لعبارة (لا أوافق) ودرجتان لعبارة (أوافق) ودرجة واحدة لعبارة (أوافق بشدة) وذلك للعبارات السلبية. وعليه فمجموع المقياس 123 درجة كحد أعلى ، و 41 درجة كحد ادنى ، ومن ثم قسمت مستويات الاتجاه نحو الرياضة إلى اتجاه (مرتفع) لمن حصلت على درجة تراوحت ما بين (83-123 درجة) و اتجاه (متوسط) لمن حصلت على درجة تراوحت ما بين (82.9-42 درجة) و اتجاه (منخفض) لمن حصلت على درجة اقل من 42 درجة.

- ✓ المحور الثالث/ التوافق النفسي : وقد استخدم مقياس التوافق ليهيو. إم .بل ، والذي أعده باللغة العربية نجاتي والمأخوذ من بحث (عبدالرحمن، 2011) ويحتوي 28 عبارة. ويحتوي على 3 استجابات وهي(دائما) وخصص لها درجة واحدة ، و(احيانا) وخصص لها درجتان ، ثلاث درجات عند الاجابة بـ (لا) ما عدا العبارة 23 فقد خصص لها 3 درجات (دائما) ودرجتان (احيانا) ودرجة واحدة لا (ليه مانقلها اخر سؤال او نحذفها ، وعليه فمجموع درجات المقياس 84 درجة كحد أعلى ، و 28 درجة كحد ادني ، وعليه فقد قسمت مستويات التوافق النفسي إلى توافق نفسي (مرتفع) لمن حصلت على درجة تراوحت ما بين (57-84 درجة) وتوافق نفسي (متوسط) لمن حصلت على درجة تراوحت ما بين (56.9-29 درجة) و توافق نفسي(منخفض) لمن حصلت على أقل من 29 درجة.

- المحور الرابع/ التوافق الاجتماعي: وقد استخدم مقياس التوافق ليهيو. إم .بل ، والذي أعده باللغة العربية نجاتي والمأخوذ من بحث (عبدالرحمن، 2011) ويحتوي على 28 عبارة ويحتوي على 3 استجابات وهي دائما وخصص لها 3 درجات و احيانا وخصص لها درجتان ، درجة واحدة (لا) لعبارات (4-5-11-12-15-24-25) ، أما باقي العبارات فقد خصص درجة واحدة (دائما) و احيانا خصص لها درجتان ، وثلاث درجات عند الإجابة بـ (لا) عليه فمجموع المقياس 84 درجة كحد اعلى ، و 28 درجة كحد

ادنى وعليه فقد قسمت مستويات التوافق الاجتماعي إلى توافق اجتماعي (مرتفع) لمن حصلت على درجة تراوحت ما بين (57-84 درجة) وتوافق اجتماعي (متوسط) لمن حصلت على درجة تراوحت ما بين (56.9-29 درجة) و توافق اجتماعي (منخفض) لمن حصلت على أقل من 29 درجة.

المحور الخامس /التوافق الدراسي: استخدم مقياس التوافق المدرسي الذي أعده نبيه إبراهيم، ويحتوي على 28 عبارة. ويحتوي على 3 استجابات وهي (دائما) وخصص لها 3 درجات و(أحيانا) وخصص لها درجتان ، درجة واحدة عند الإجابة ب (لا) للعبارة (4-10-14-23) أما باقي العبارات فقد خصص درجة واحدة (دائما) و(أحيانا) وخصص لها درجتان ، ثلاث درجات عند الإجابة ب (لا) وعليه فمجموع المقياس 84 درجة كحد أعلى ، و28 درجة كحد أدنى ، وعليه فقد قسمت مستويات التوافق الدراسي إلى توافق دراسي (مرتفع) لمن حصلت على درجة تراوحت ما بين (57-84 درجة) وتوافق دراسي (متوسط) لمن حصلت على درجة تراوحت ما بين (56.9-29 درجة) و توافق دراسي (منخفض) لمن حصلت على أقل من 29 درجة.

*المعالجة الإحصائية

بعد الانتهاء من عملية جمع الاستبانات وترميزها وتفرغها وإدخالها إلى الحاسب الآلي ومعالجتها باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الإنسانية على البرنامج الإحصائي SPSS ، تم من خلاله :-

-حساب معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة حيث بلغ 0.84 لمقياس النشاط البدني ، 0.92 لمقياس التوافق النفسي ، 0.76 لمقياس التوافق الاجتماعي ، و0.90 للتوافق الدراسي وجميع تلك القيم تشير إلى ثبات المقياس وقابليته للتطبيق لنفس العينة وفي نفس الظروف.

-استخراج النسبة المئوية ، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحاور الاستبانة

-معامل الارتباط بيرسون

- تحليل التباين ANOVA واختبار كا² ، واعتبرت الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 أو أقل.

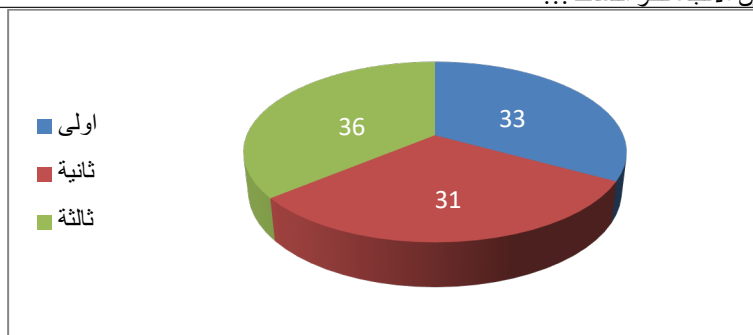
نتائج البحث ومناقشته

بعد ترميز الاستبانة وتفرغ البيانات ظهرت النتائج الآتية:-

اولا : البيانات العامة

المستوى الدراسي 

يتضح من الرسم البياني (1) تقارب نسب المشاركات في الدراسة بالمستويات التعليمية حيث بلغت 33% للصف الأول الثانوي ، 31% للصف الثاني ، بينما بلغت 36% للصف الثالث الثانوي وبدون فروق معنوية بين المدارس الثلاث حيث بلغت قيمة كا² 0.355 بدرجة حرية 6 عند مستوى 0.99



رسم بياني (1) النسبة المئوية المشاركات بالمستويات التعليمية الثلاث في المرحلة الثانوية.

*الدخل الشهري

تؤكد العديد من الدراسات وجود علاقة بين الدخل الشهري وبين ممارسة الأنشطة الرياضية والوضع الاقتصادي والاجتماعي للمدارس ، وقد أظهر جدول (1) أن حوالي ثلثي العينة وبنسبة 60% لم تفصح عن مستوى الدخل الشهري للأسرة. كما أظهر التحليل الإحصائي لاختبار كا² وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى 0.03 بين المستويات الدراسية؛ حيث أوضحت طالبات الصف الثالث الثانوي وبنسبة 23% عدم علمها بمقارنه بالمستويات الدراسية الأخرى، وهذا قد يرجع للعديد من الأسباب منها: عدم إشراك الوالدين لها في التخطيط لميزانية الأسرة وبند المصروفات، أو لعدم اهتمامها بمعرفته طالما أن احتياجاتها تلبى من قبل الوالدين. كما اتضح من التحليل الإحصائي باستخدام كا² وجود فروق دالة إحصائيا (0.02) بين الدخل والاتجاه العام نحو النشاط البدني.

جدول (1) مستوى الدخل لعينة البحث تبعا للمستوى الدراسي *

الدخل الشهري بالريال	الأولى	الثانية	الثالثة	العينة الكلية	قيمة كا ²	مستوى الدلالة
اقل من 3000	1	1	4	6	14.99 درجة الحرية 6	0.02 دال إحصائيا
من 3000 - 12000	3	12	6	21		
اكثر من 12000	8	2	3	13		
لا اعلم	21	16	23	60		
المجموع الكلي	33	31	36	100		

*عرضت النتائج بالنسبة المئوية

ثانياً : الاتجاه نحو النشاط البدني

للإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على :ماهي اتجاهات طالبات المرحلة الثانوية بمحافظه جدة نحو النشاط البدني . أظهر جدول (2 ، 3) أن غالبية عينة البحث لديها اتجاه إيجابي مرتفع نحو النشاط البدني ، وإن كان هناك انخفاض في نسبه الاستجابة لبعض فقرات المقياس للإجابات الإيجابية والسلبية ، ومن خلال النتائج المتحصل عليها تم ترتيب العبارات حسب ارتفاع موافقة المستجيبات بشدة على عبارات المقياس الإيجابي ونفيها على عباراته السلبية، وقد حصلت عبارتي "ممارسة النشاط البدني تكسب جسمي لياقة ومرونة وتجعل الجسم أكثر كفاءة ضد الأمراض " على المرتبة الأولى بنسبة 76% ، 75% على التوالي ، ونفت 83% أن ممارسة النشاط البدني يحدث بعض التشوهات في القوام ؛ مما يشير إلى ارتفاع وعي المشاركات الصحي بأهمية النشاط البدني في الوقاية من الأمراض الناتجة عن نقص الحركة كالسمنة وأمراض المفاصل والأوعية الدموية والقلب ، وعلى الرغم من ذلك

تدنت نسب أكثر من نصف المشاركات في الحرص على " حضور حصص النشاط المدرسي بانتظام" حيث بلغت 58% وهذا مؤشر لعزوفهن عن الحضور مما يستلزم إجراء مسح ميداني للتعرف على أسباب العزوف عن حضور مثل تلك الأنشطة.

للعادات والتقاليد في المجتمع السعودي واتجاه الأسر، وعدم وجود حوافز، وعدم اهتمام وسائل الإعلام بالنشاط الرياضي للسيدات دور هام في ممارسة المرأة للنشاط البدني أو المشاركة في أنشطته، وقد ظهر من جدول (3) نفي حوالي 64% من المشاركات أن العادات والتقاليد التي تحكم الأسرة السعودية تحول دون ممارستها للرياضة أو أن تعرضها للوم الأسرة يقلل من إقبالها على ممارسة النشاط الرياضي، وأكدت 23% بعدم اهتمام الإعلام بالنشاط الرياضي للسيدات، مما يلقي الضوء على أهمية تشجيع وسائل الإعلام المختلفة على ممارسة المرأة للنشاط البدني بمختلف أنواعه وفق الضوابط الشرعية وما تمليه العادات والتقاليد بالمجتمع السعودي.

يبين جدول (4) أن قيم الاتجاه العام للنشاط البدني قد تراوحت ما بين (73-120) درجة بمتوسط قدره (98.19 ± 10.74) درجة (وهذا المؤشر يشير إلى ارتفاع إيجابي نحو الاتجاه إلى النشاط البدني بين الطالبات عامة. كما أظهر التحليل الإحصائي باستخدام اختبار التباين ANOVA تأثير تقصدي المرحلة الدراسية في اتجاه العينة نحو النشاط عامة؛ حيث ظهر ارتفاع متوسط درجات طالبات الصف الثاني ثانوي مقارنة بالصفوف الأخرى وبفروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.001. وأن غالبية العينة وبنسبة 91% لديها اتجاه إيجابي نحو النشاط البدني وبفروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01 لصالح طالبات الثانوية (110) كما أظهرتها البيانات غير المجدولة.

جدول (2) النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث الإيجابية على مقياس النشاط البدني.*

ت	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا إجابة
1	ممارسة النشاط البدني تكسب جسمي لياقة ومرونة	76	21	صفر	2
2	ممارسة النشاط البدني تجعل الجسم أكثر كفاءة ضد الأمراض	75	24	صفر	1
3	ممارسة النشاط البدني تزيد نشاطاً كبيراً على العمل بحيوية	75	22	1	2
4	ممارسة النشاط البدني تساعد على اكتساب القوام المعتدل	72	25	3	صفر
5	ممارسة النشاط البدني تساعد على إكساب جسمي القوة	72	23	2	3
6	ممارسة النشاط البدني متعة للنفس	70	27	2	1
7	أمارس النشاط البدني للمحافظة على لياقتي البدنية	70	29	صفر	1
8	ممارسة النشاط البدني تساعد على التخلص من التوتر العصبي والنفسي	69	24	6	1
9	ممارسة النشاط البدني وسيلة لإكسابي ثقافة رياضية عامة	63	31	4	2
10	ممارسة النشاط البدني تساعد على حسن المظهر الجمالي	62	24	12	2
11	ممارسة النشاط البدني تجعلني أتصف بالمرح	60	30	8	2
12	أتعرف على الكثير من المعلومات الرياضية خلال ممارسة النشاط الرياضي	56	34	9	صفر
13	أمارس نشاط بدني في المنزل	51	40	8	1
14	ممارسة النشاط البدني وسيلة للإلمام بالمعارف والمعلومات الخاصة بالجسم	47	44	8	1
15	أحرص على حضور الاصطفاف الصباحي في المدرسة لتطبيق التمارين الصباحية	47	26	25	2
16	ممارسة النشاط البدني تتيح الفرصة للتحكم في الانفعالات	44	29	25	2
17	ممارسة النشاط البدني تعطيني الإحساس بالجمال	44	36	19	1
18	ممارسة النشاط البدني تمني صفة الإحساس بالذات	41	45	14	صفر

1	25	35	39	19	ممارسة النشاط البدني تنمي روح الولاء والانتماء
صفر	29	32	39	20	أفضل رياضة معينة
3	16	45	36	21	ممارسة النشاط البدني تساعدني على عدم الإفراط في الطعام
4	21	43	32	22	أجد أن مقالات وكتب النشاط البدني مشوقة
3	30	44	23	23	ممارسة النشاط البدني تنمي القيم الخلقية المرغوبة
3	58	20	19	24	أحرص على حضور حصص النشاط بانتظام
2	56	36	6	25	أمارس النشاط البدني لتكوين الصداقات

* عرضت النتائج بالنسبة المئوية

جدول (3) النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث السلبية على مقياس النشاط البدني.*

ت	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا إجابة
1	ممارسة النشاط البدني مضيعة للوقت	6	9	83	2
2	ممارسة النشاط البدني تحدث بعض التشوهات في القوام	7	9	83	صفر
3	ممارسة النشاط البدني لا تساهم في صحة الجسم ولياقته	12	8	80	صفر
4	ممارسة النشاط البدني تجعلني أقل قدرة على ضبط النفس	16	13	68	3
5	ظروف الحياة العصرية تقلل من إقبالي على ممارسة النشاط البدني	10	25	65	صفر
6	العادات والتقاليد التي تحكم الأسرة السعودية تحول دون ممارستي للرياضة	15	17	64	4
7	تعرضي لوم الأسرة يقلل من إقبالي على ممارسة النشاط الرياضي	14	21	63	2
8	الممارسة تحتاج لمجهود بدني أكبر من طاقتي	12	26	61	1
9	ممارسة النشاط البدني تقلل من الطاقة الجسمية	17	21	59	3
10	عدم التشجيع الكافي يقلل من إقبالي على الممارسة الرياضية	15	24	58	3
11	ارتفاع تكاليف الأدوات الرياضية تحول دون ممارستي للرياضة	14	29	57	صفر
12	عدم تقدير الرياضة لا يدفعني لممارستها	13	31	56	صفر
13	عدم وجود حوافز لممارسة النشاط الرياضي	13	35	52	صفر
14	عدم معرفتي بأنسب أنواع الأنشطة الرياضية التي تناسبني	20	42	37	1
15	عدم اهتمام الإعلام بالنشاط الرياضي للسيدات	23	36	37	4

* عرضت النتائج بالنسبة المئوية

جدول (4) المتوسط الحسابي لدرجات الاتجاه العام نحو النشاط البدني بين عينة البحث حسب الصفوف الدراسية.

المستوى التعليمي	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي $\pm$ انحراف معياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأول ثانوي	83	118	8.72 $\pm$ 100.96	7.14	0.001 دال احصائيا
الثاني ثانوي	87	120	8.78 $\pm$ 101		
الثالث ثانوي	73	118	12.20 $\pm$ 93.08		
العينة الكلية	73	120	10.74 $\pm$ 98.19		

ثالثا : التوافق النفسي

تم التعرف على التوافق النفسي لعينة الدراسة حيث تم ترتيب عبارات المقياس حسب أعلى نسبة تحصل عليها من المشاركات ، وقد ظهر من جدول (5) توافقا واستقرار نفسيا ورضى عن الذات حيث نفت 81% أن يتحاشى الناس مقابلتها ، أو أن تبغض ذاتها (77%) وأكدت 49% اجتهداها في خدمة المجتمع، وأن غالبية الاستجابات تشير إلى استقرارا نفسيا إلى حد ما خاصة وأن المشاركات ما زلن في مرحلة المراهقة باضطراباتها النفسية.

يوضح جدول (6) متوسط درجات التوافق النفسي بين عينة الدراسة حيث تراوحت الدرجات ما بين (28-82 درجة) بمتوسط قدره 11.27 ± 65.94 درجة وهذا يشير إلى ارتفاع مستوى التوافق النفسي بين المشاركات عموما ، إلا أن التحليل الإحصائي باستخدام اختبار التباين ANOVA أظهر وجود تباين ذو فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.03 بين المستوى التعليمي والتوافق النفسي ، وللتأكد من ذلك تم استخدام معامل الارتباط بيرسون وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط عكسي ($r = -0.29$) بين التوافق النفسي والصفوف الدراسية وهذا يشير أنه كلما ارتفع الصف الدراسي تقوى القلق النفسي بين العينة وقد يرجع ذلك إلى طبيعة المرحلة الدراسية وأن الطالبات في الصف الثالث الثانوي مقبلات على مرحلة دراسية جديدة .

جدول (5) النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على مقياس التوافق النفسي.*

م	العبرة	دائما	أحيانا	لا
1	يتحاشى الناس مقابلتي.	6	13	81
2	أبغض نفسي.	7	15	77
3	أخاف من النوم وحدي.	8	20	71
4	يؤلمني أن الناس يعلمون ما يدور في ذهني.	10	20	70
5	إحساسي بالنقص عالي.	8	22	69
6	يضايقني شعور من أن الناس يقرؤون أفكارتي.	13	19	68
7	تضعف همتي بسهولة .	11	25	64
8	يراودني الشعور بالنقص.	8	31	61
9	اشعر بالتعاسة.	10	30	60
10	أصاب بالخوف غير المبرر من مقابلة الأطباء .	14	27	59
11	أصاب بالفشل دون أن يكون ذلك راجعا إلى أخطاء وقعت مني شخصياً.	12	31	56
12	اشعر بالنفور من الآخرين.	10	34	56
13	اشعر بالوحدة حتى ولو كنت مع الناس.	17	29	54
14	يثير البرق والرعد الخوف في نفسي .	15	29	54
15	اعتقد أن الاقتراب من الآخرين ليس له قيمة.	8	38	53
16	كل الناس يركزون على تحركاتي.	7	41	52
17	الأصوات غير الطبيعية تنثير الهلع في نفسي.	20	29	51
18	أخاف من رؤية الثعبان او حتى التفكير فيه.	25	23	51
19	اشعر كان الناس يلاحظوني ويركزون علي.	17	36	47
20	أتسرع في أحكامي على الآخرين.	9	45	46
21	دائما ما أشعر بالحزن الشديد.	15	40	44
22	اغضب بعنف.	18	40	41
23	يُجرح شعوري بسهولة.	30	30	40

24	يرأودني شعور بالخوف من أني سأسقط أو أقفز حينما أكون في مكان مرتفع.	26	40	34
25	أنا سريع اليكاء	38	29	32
26	أشعر بالخوف إذا اضطررت إلى مقابلة الطبيب بسبب مرض ما	20	50	30
27	أجتهد في خدمة المجتمع.	49	38	13
28	تمر علي فترات أشعر فيها بالضيق والضرير.	34	59	7

* عرضت النتائج بالنسبة المئوية

جدول (6) المتوسط الحسابي لدرجات التوافق النفسي لعينة البحث حسب الصفوف الدراسية.

المستوى التعليمي	اقل قيمة	اعلى قيمة	المتوسط الحسابي $\pm$ انحراف معياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأول ثانوي	38	81	9.10 ± 69.87	3.59	0.03 دال احصائي
الثاني ثانوي	36	80	9.55 ± 65.35		
الثالث ثانوي	28	82	13.44 ± 62.83		
العينة الكلية	28	82	11.27 ± 65.94		

رابعا : التوافق الاجتماعي.

يظهر جدول (7) للتوافق الاجتماعي أن هناك توافقا اجتماعيا سائدا بين المشاركات وإن كان بنسب متفاوتة فقد بينت 51% منهن أنها تبادر دائما إلى بث الفرح عندما تكون في حفل ممل ، وأن 47% دائما ما تحب الاشتراك في الحفلات والمهرجانات السارة، وأن 43% تجد سهولة في كسب الصديقات. كما يوضح جدول (8) عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط الدرجات الكلية للتوافق الاجتماعي لعينة البحث حيث تراوحت ما بين (34-76 درجة) بمتوسط قدره 7.69 ± 59.92 درجة ، وإن لوحظ من الجدول ارتفاع درجات التوافق الاجتماعي لطالبات الصف الأول الثانوي مقارنة بطالبات الصف الثاني والثالث وإن كانت هذه الفروق غير دالة إحصائية. كما تشير النتائج إلى تمتع عينة البحث بتوافق اجتماعي مرتفع وخاصة بين طالبات الصف الأول الثانوي، كما أظهرت النتائج غير المجذولة باستخدام كا² أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.008 مع المدرسة المسجل بها الطالبة وهذا يشير إلى تأثير البيئة التعليمية في مدى التوافق الاجتماعي للطالبات .

جدول (7) النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على مقياس التوافق الاجتماعي.*

م	العبارة	دائما	أحيانا	لا
1	أتضايق كثيراً من الجلوس مع الآخرين	9	31	60
2	ليس في مقدوري أن أكون صداقات مع الآخرين.	8	34	58
3	لا يمكنني الإجابة على الأسئلة التي توجهها المعلمة في الحصة رغم معرفتي الإجابة.	11	33	56
4	لا أشارك في أي مناسبة اجتماعية.	14	32	54
5	حينما أكون في جماعة من الناس أشعر بالحرج إذا اضطررت إلى الاستئذان في الانصراف.	13	34	52
6	عندما أكون في سيارة أجرة أو حافلة مدرسة أجد رغبة في التحدث مع الركاب.	14	33	51
7	أرى الحياة مع الآخرين صعبة.	14	36	49
8	أجد صعوبة في أن أتولى قيادة بعض الاعمال أو المهمات الاجتماعية.	14	40	46
9	أصاب بالتلعثم بين الناس.	16	39	44
10	لا أحب زيارة الآخرين.	11	46	43
11	أتحاشى أماكن التجمعات الكثيرة من الناس.	16	40	43
12	عندما أكون ضيفا في حفلة هامة أفضل الاستغناء عما أحتاجه من الأشياء الموجودة على المائدة بدلاً من أن اطلب من الآخرين أن ينالونيها لي.	19	40	41

41	37	21	كثيراً ما أعقد صداقات مع الغرباء.	13
40	36	24	أجد صعوبة كبيرة في إيجاد موضوع أحدث به عندما أكون مع جماعة.	14
39	40	21	يضايقني شعور بالخلج.	15
37	44	16	أنتزع الحديث في المناسبات.	16
31	37	32	لا أستطيع أن أعبر عن مشاعري أمام حشد من الناس.	17
30	45	25	أفضل الجلوس منفرداً.	18
30	37	32	أجد صعوبة في بدء الحديث مع من أتعرف عليه لأول مرة.	19
27	43	29	من السهل علي طلب المساعدة من الآخرين.	20
27	32	41	أستطيع أن أكون صداقات بسهولة.	21
26	38	36	أبادر لتولي مسؤولية تقديم الناس في الحفلات.	22
26	46	28	أجد صعوبة في التحدث أمام جمهور من الناس.	23
24	48	27	أتولى تعريف الناس ببعضهم البعض.	24
20	37	43	أجد سهولة في كسب الصديقات.	25
18	37	45	أحب أن أخلق صداقات جديدة.	26
16	37	47	أحب الاشتراك في الحفلات والمهرجانات السارة.	27
14	35	51	أبادر إلى بث الفرح عندما أكون في حفل ممل.	28

* عرضت النتائج بالنسبة المئوية

جدول (8) المتوسط الحسابي لدرجات التوافق الاجتماعي لعينة البحث حسب الصفوف الدراسية.

المستوى التعليمي	اقل قيمة	اعلى قيمة	المتوسط الحسابي $\pm$ انحراف معياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأول ثانوي	50	72	5.61 $\pm$ 61.45	1.23	0.27 غير دال
الثاني ثانوي	48	76	6.58 $\pm$ 60.00		
الثالث ثانوي	34	76	9.85 $\pm$ 58.44		
العينة الكلية	34	76	7.69 $\pm$ 59.92		

خامساً : التوافق الدراسي :

يظهر جدول (9) أن 75% من المشاركات نفت أن تكون الدراسة مضيعة للوقت والزمن ، وأن 62% لا تتمنى أن تترك مقاعد الدراسة فوراً ، كما نفت نصف العينة أن تخصصها الدراسي جعل مستقبلها غامضاً. وهذا يؤكد توافق العينة دراسياً، كما لوحظ من النتائج أن 47% - 50 % من المشاركات ترغب في المذاكرة مع الصديقات، وأنه توجد مودة وتعاون بينها وبين غالبية معلماتها على التوالي. كما يوضح جدول (10) أن درجات التوافق الدراسي المتحصل عليها من قبل عينة البحث تراوحت ما بين (28-84) درجة بمتوسط قدره 63.39 $\pm$ 10.78 درجة وبدون فروق معنوية تبعا للفصل الدراسي وإن لوحظ أن طالبات الصف الثاني أعلى في متوسط الدرجات مقارنة بالصفوف الأخرى.

جدول (9) النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على مقياس التوافق الدراسي. *

م	العبرة	دائماً	أحيانا	لا	لا اجابة
1	أرى أن الدراسة مضيعة للوقت والزمن.	10	15	75	صفر
2	أشعر أن معظم زميلاتي في الفصل لا يرغبون في صحبتي.	8	18	74	صفر
3	أشعر أن زميلاتي يرون أن قدرتي العقلية أقل منهن.	10	16	74	صفر
4	أتجنب مقابلة من يعلمني.	10	20	70	صفر

5	أشعر بصعوبة في استيعابي لمقررات الدراسة.	13	23	63	صفر
6	أتمنى لو اترك الدراسة فوراً.	13	25	62	صفر
7	أنضايق كلما وجدت زميلاتي أفضل مني في استيعابهن للدروس.	10	28	62	صفر
8	تراودني رغبة في ترك الدراسة لو وجدت عملاً مناسباً لي.	13	26	61	صفر
9	لا احب زيارة الآخرين.	13	35	51	صفر
10	عندما أبلغ بمواعيد الاختبار يقل استيعابي للمعلومات.	16	33	51	صفر
11	أصاب بالغثيان عند الامتحانات.	14	35	51	صفر
12	اشعر أن دراستي في تخصصي هذا جعل مستقبلتي غامضاً.	21	29	50	صفر
13	لا استوعب ما يلقي في الحصة الدراسية.	12	39	49	صفر
14	أتهيب مقابلة من يقوم بتدريسي.	16	33	49	2
15	أشعر برغبة في الخروج من فصل الدراسة أثناء شرح المعلمة.	17	37	46	صفر
16	أشعر برغبة في النوم أثناء الاستماع للدروس.	22	32	46	صفر
17	أجد انتباهي مشتتاً أثناء إلقاء الدروس.	14	40	46	صفر
18	أشعر برغبة في النوم أثناء المذاكرة.	24	37	38	1
19	أصاب بالتعب والإرهاق بعد فترة زمنية بسيطة من بداية المذاكرة.	14	49	37	صفر
20	أعاني من شرود الذهن أثناء المذاكرة.	24	40	36	صفر
21	أقضي معظم أوقاتي في المذاكرة.	13	54	33	صفر
22	أرغب في الهروب من المذاكرة.	24	45	31	صفر
23	أصاب بالصداع في أوقات الدراسة .	22	51	27	صفر
24	أحرص على الالتزام بالمواعيد التي احدها للاستذكار .	34	41	25	صفر
25	كثيراً ما أرغب في الدراسة.	36	45	19	صفر
26	اشعر بالضيق والملل أثناء المذاكرة.	30	51	18	صفر
27	أرغب في المذاكرة مع الصديقات.	47	35	17	صفر
28	اشعر بوجود مودة وتعاون بيني وبين غالبية معلماتي.	50	37	12	صفر

* عرضت النتائج بالنسبة المئوية

جدول (10) متوسط درجات التوافق الدراسي بين عينة البحث.

المستوى التعليمي	اقل قيمة	اعلى قيمة	المتوسط الحسابي $\pm$ انحراف معياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأول ثانوي	38	77	10.30 ± 64.00	0.608	0.45 غير دال
الثاني ثانوي	37	78	9.27 ± 64.80		
الثالث ثانوي	28	84	12.36 ± 61.61		
العينة الكلية	28	84	10.78 ± 63.39		

 تأثير النشاط البدني لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على كلا من التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي

للإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على : ما تأثير النشاط البدني لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة على كلا من التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي ؛ أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.001 أو اقل بين كلا من الاتجاه نحو النشاط البدني والتوافق النفسي والاجتماعي والدراسي ؛ مما يؤكد أنه كلما كان الاتجاه نحو النشاط البدني إيجابياً عند عينة الدراسة كلما حدث تحسن في التوافق النفسي

والاجتماعي والدراسي ، وتبين من الجدول (11) أنه كلما ارتفعت درجات التوافق النفسي والاجتماعي كلما زادت الدرجات المتحصل عليها من قبل عينة البحث في التوافق الدراسي وبفروق دالة إحصائية ، وجدول (11) يوضح ذلك

جدول (11) مصفوفة معامل الارتباط للاتجاه نحو النشاط البدني وكلا من التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي.

النشاط البدني	التوافق البدني	التوافق النفسي	التوافق الاجتماعي	التوافق الدراسي
النشاط البدني	1	*0.307	*0.268	*0.317
التوافق النفسي	*0.307	1	**0.689	**0.660
التوافق الاجتماعي	*0.268	**0.689	1	**0.627
التوافق الدراسي	*0.317	**0.666	**0.627	1

*دال احصائيا عند مستوى 0.001 ** دال احصائيا عند مستوى 0.0001

نستخلص مما سبق أن الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني يؤثر في طالبات المرحلة الثانوية بمحافضة جده ويحسن كلا من التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي وبذلك تحقق الهدف الثاني من الدراسة.

 تأثير المستوى الدراسي على النشاط البدني والتوافق النفسي والاجتماعي والدراسي.

للإجابة على التساؤل الثالث أظهر التحليل الإحصائي باستخدام معامل كا² وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.0001 بين المستوى الدراسي لعينة البحث وكلا من النشاط البدني والتوافق النفسي ، بينما لم تظهر أي فروق مع التوافق الاجتماعي والدراسي ، مما يشير إلى أن المرحلة الدراسية لها دور غير مباشر في تحسين الاتجاه نحو النشاط البدني وقد يؤثر العمر في ذلك . وجدول (12) يوضح ذلك

جدول (12) تأثير المستوى الدراسي على النشاط البدني والتوافق النفسي والاجتماعي والدراسي.

مستوى الدلالة	الصف الأول		الصف الثاني		الصف الثالث		العبارة
	متوسط	عالي	متوسط	عالي	متوسط	عالي	
النشاط البدني	33	31	31	27	9	27	دال
التوافق النفسي	30	25	25	6	9	26	دال
التوافق الاجتماعي	26	22	22	9	12	24	غير دال
التوافق الدراسي	24	25	25	6	10	26	غير دال

3 الخاتمة

مناقشة النتائج

أكدت معظم الدراسات العلمية على أهمية ممارسة النشاط البدني في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية ؛ حيث يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي من خلال حصه التربية البدنية داخل المؤسسات التربوية ميدان هام من ميادين التربية ، وهو ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية ، فممارسة الرياضة من خلال حصه التربية البدنية لها قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسمية ونفسية واجتماعية وتربوية ، فمن الناحية الجسمية تقوي العضلات وتنشطها ، أما العقلية فتساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية ، كما تجنب الفرد العقد النفسية التي غالبا ما تسبب له صعوبات واضطرابات نفسية ، أما الجانب الاجتماعي فإنها تتيح للفرد فرصه الاحتكاك مع الغير مما يؤدي إلى ربط علاقات كالصداقة والزمالة والتعاونالخ أما من الناحية

التربوية فهي تؤدي إلى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة . كما أنها تعدل السلوكيات والتصرفات السلبية. (حسين ، 2018)

تعد ممارسة الأنشطة البدنية عاملاً أساسياً في بناء شخصية الطالبة وتوافقها النفسي والاجتماعي والدراسي ، وقد ظهر من النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الاتجاه نحو النشاط البدني تبعاً للمستوى التعليمي للمشاركات ، وتبين وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين اتجاه الطالبات بالمرحلة الثانوية نحو النشاط البدني والتوافق النفسي والاجتماعي ، وهذا يتفق مع دراسة نبيل ودودو (2017) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في الاتجاهات النفسية لدى تلميذات الثانوي نحو ممارسة الأنشطة البدنية بحسب متغيرات (السن ، التخصص الدراسي) ومتغير طبيعة البيئة وهي الريف والحضر وأرجعاً ذلك إلى أن المناطق الحضرية تتوفر بها النوادي الرياضية ، وهذا يساهم في تنمية الاتجاهات النفسية لمختلف تلك النشاطات ، وأوصت الدراسة بضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية بأهمية ممارسة التربية البدنية بالنسبة للعنصر النسائي لمختلف نواحي الحياة الاجتماعية والصحية والنفسية ، مع ضرورة تجاوز المعوقات والصعوبات المؤثرة سلباً نحو ممارستها عن طريق عمل الندوات واستغلال وسائل الإعلام وإصدار الكتب التي توضح الفائدة من ممارسة الأنشطة البدنية والاستمرار في تعزيز الاتجاه الإيجابي نحوها من قبل المسؤولين عن تلك الأنشطة. وأشارت دراسة الهادي (2012) بضرورة مراعاة المعلم للمستوى الدراسي والفروق الفردية بين التلاميذ عند تقديمه لدرس التربية البدنية ، وأن يدرك ويعرف المشاكل والاضطرابات التي يتعرض لها التلميذ المراهق في حياته الدراسية ومحاولة التخفيف من وطأتها ، والتشجيع على العمل الجماعي وبث روح التعاون بين التلاميذ وتخليصهم من بعض العقد كالعزلة والتمركز على الذات.

تعد البيئة المدرسية أحد المحفزات نحو الاتجاه الإيجابي لممارسة النشاط البدني ، وقد ظهر من النتائج أثر ذلك من خلال حرص نصف العينة على حضور الاصطفاف الصباحي في المدرسة لتطبيق التمارين الصباحية، وانعكس ذلك على حرص 51% من العينة على ممارسة النشاط البدني في المنزل واختيار رياضة معينة وتفضيلها ، كما لوحظ - من التحليل الإحصائي والاستماع لآراء بعض الطالبات في الأنشطة المقدمة بالمدرسة أثناء الالتقاء بهن وكتابة ملاحظاتهم - ارتفاع نسبة الاتجاه الإيجابي لطالبات الثانوية 110 مقارنة بالثانويات الأخرى ، وقد يرجع ذلك إلى تنوع التمارين والأنشطة البدنية سواء في ساعات النشاط المخصصة أو الأصطفاف الصباحي ، وهذا يتفق مع بوزازوة (2001) التي توضح أن اختيار شدة وتكرار ونمط ومدة التدريب المناسبة يرفع مستوى المشاركة للأفراد ، وأن المشرف المختص يستطيع أن يساعد الممارس على التفكير في أهمية هذا النشاط ؛ ليصبح جزءاً هاماً من حياته اليومية فيستمر في ممارسته لتجنب بعض الآثار الناتجة عن المواقف الضاغطة. وأكد دارجوال وادم (2018) على ضرورة تنفيذ المبدأ الذي حدده المختصون في مجال التربية البدنية والنشاط البدني والذي يشير إلى ضرورة مشاركة الفرد في نشاط بدني مجهود من (3-5) مرات على الأقل أسبوعياً ويفضل كل أيام الأسبوع لفترة لا تقل عن (30 دقيقة) وبشدة ترفع نبض القلب إلى مستويات مناسبة لعمره وجنسه.

تنوعت استجابات المشاركات في الإجابات الإيجابية للنشاط البدني فقد حصلت عبارة ممارسة النشاط البدني تكسب جسمي لياقة ومرونة ، وتجعل الجسم أكثر كفاءة ضد الأمراض على المرتبة الأولى والثانية على التوالي بنسبة موافقة (76% ، 75%) وهو مؤشر لارتفاع الوعي الصحي بأهمية النشاط البدني في الوقاية من الأمراض ، وإن عادات وتقاليد المجتمع السعودي لم تكن عائقاً لممارسة النشاط الرياضي عند أكثر من 60% ، وهذا يتفق مع دراسة الحاجة (2001) والتي أظهرت وجود اتجاهات إيجابية لدى طالبات البحرين نحو النشاط البدني حيث حصل النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة على المرتبة الأولى ، بينما حصل النشاط البدني كخبره جمالية على المرتبة الثالثة ، وأكدت على وجود درجة كافية من الوعي لدى عينة الدراسة بأهمية ودور النشاط البدني

في الجوانب التي حددها أبعاد المقياس ، وإن عادات وتقاليده مجتمع دولة البحرين لم تكن حائلا دون وجود الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني ، أما الاتجاه نحو الحرص على حضور حصص النشاط بانتظام ، وممارسة النشاط البدني لتكوين الصداقات فقد تدنت نسبته ، وهذا يتفق مع دراسة جوارنه وآخرون (2009) والتي أكدت أن من أسباب عزوف عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الرياضية ضعف اللياقة البدنية للطالبات ، وقلة توافر الأجهزة والأدوات الرياضية ، وعدم الرغبة في التعرف على اللاتعات أو تبادل الزيارات ، وأضاف فضلاوي وآخرون (2018) أن من أسباب عزوف الناشئين عن ممارسة النشاط البدني الرياضي نقص في المنشآت الرياضية وتدني الثقافة الرياضية التحفيزية.

يعد الجانب النفسي أحد المتطلبات الرئيسة لممارسة النشاط البدني ؛ فالإهتمام بإعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه فقط بل يتعدى ذلك إلى بناءه بناء متكامل ، يشمل شخصيته في جميع جوانبها من أجل تكوين جيلا متوازنا في مختلف المجالات ، فالتوافق النفسي للممارس يجعله يتكيف مع ظروف بيئته ومجتمعه وينسجم في التعامل مع الآخرين حتى يتحقق له التوافق النفسي والاجتماعي ، وإذا انعدمت عملية التوافق يعيش في مشكلات يصعب عليه تجاوزها (مهدي ، 2015) وقد أظهرت نتائج التوافق النفسي وجود فروق داله إحصائيا بين المشاركات وخاصة بين طالبات الصف الثالث الثانوي ، وهذا قد يولد لديهن ضغوط نفسية كالقلق وغيره مما يستلزم عمل برامج ومسابقات رياضية تناسب المستوى الدراسي لهن وتخفف من حدة ذلك القلق ، وتعمل على الاستقرار النفسي لهن وهذا يتأتى من مراعاة معلمة التربية البدنية الاتصال الرياضي اللفظي لتخفيف الضغوط النفسية ، كما ظهر من النتائج أن 68% من المشاركات نفت أن ممارسه الرياضة تجعلها أقل قدرة على ضبط النفس ، وأن لوم الأسرة عند ممارستها لها لا يقلل من الإقبال عليها ، كما نفت 63% أن العادات والتقاليد التي تحكم الأسرة السعودية تحول دون ممارستها للرياضة ومن ثم انعكس ذلك على توافقه النفسية ، وهذا يتفق مع دراسة يعقوب (2010) التي هدفت التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، حيث طبق المقياس على عينة مكونة من (100) تلميذ و تلميذة مناصفة اختيرت بطريقة عشوائية من مستوى الثانية ثانوي ، وقد توصل الباحث إلى أن الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تتسم بالإيجابية عند الذكور والإناث ، وأن هناك فروق معنوية بين اتجاهات الذكور والإناث النفسية نحو أبعاد النشاط البدني الرياضي في ما عدا بعدي الخبرة الجمالية و خفض التوتر . كما يشير الهادي (2012) إلى أهمية التواصل اللفظي بين التلميذ والمعلم فاستعمال الأستاذ لفنيات الاتصال الرياضي اللفظي يؤثر في تحقيق التوافق النفسي الحركي لدى تلاميذ التعليم الثانوي خلال حصص التربية البدنية والرياضية مما يؤثر جليا في إقباله وتجاوبه مع مختلف الأنشطة الرياضية المقدمة من طرف الأستاذ (المعلم) بكل راحة وثقة في النفس إضافة إلى دقة ومثالية في الأداء . كما خلصت نتائج دراسة كلا من عامر وعبد السلام (2016) ، حسين (2018) إلى الدور الإيجابي الذي يلعبه ممارسة النشاط البدني في مساعدة المراهق على تجاوز قلقه ، فالمرهق الذي يمارس النشاط البدني يجد راحته فيه ويتغلب على مشاعر القلق ، الغضب والعنف التي يشعر بها ، وأوصت بأهمية توفير المنشآت من قاعات ، وملاعب ، وكل اللوازم والأغراض الرياضية خاصة في الثانويات والمؤسسات التعليمية ، وإعطاء حصص التربية البدنية مكانتها اللائقة وذلك بتخصيص برنامج خاص بها ، وإعداد الأساتذة والمدرسين إعدادا خاصا . مع ضرورة عقد الندوات والمؤتمرات وتنظيم بعض الحملات لتوعية المرأة بأهمية ممارستها للرياضة لمواجهة ضغوط وأعباء الحياة والتعرف على مخاطر البدانة الناتجة عن نقص الحركة.

تشير العديد من الدراسات والأبحاث إلى أن الأنشطة الرياضية تعتبر وسيلة لتنمية ميول الطلاب وتدريبهم على ممارسة العلاقات الاجتماعية ، واكتساب الخلق القويم ، وتنمية الاتجاهات نحو الديمقراطية ، وممارسة أساليب التعاون المطلوب في مجتمعنا المعاصر ، وكلما تعددت ألوان النشاط الطلابي كلما تناسب مع اتجاهات وقدرات الطلاب ، وبهذا يستطيع كل طالب أن يختار نوع

النشاط الذي يشبع حاجاته ويحقق رغباته وأهدافه ، كما يشعر بأن له دور يقوم به بجانب زملائه وأن يكون له كيان بين رفاقه ويشعر الجميع بانهم مسئولين عن نجاح هذه الأنشطة (حسين ، 2017) وهذا يتفق مع الدراسة الحالية حيث ظهر وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتجاه نحو النشاط البدني والتوافق الاجتماعي مما يخفض من العدوانية وعدم الاستقرار الاجتماعي .

يعد التوافق الدراسي مؤشراً إيجابياً ودافعاً قوياً لدفع الطالبات إلى التحصيل وكذلك ترغيبهن في المدرسة ، كما يساعد على إقامة علاقات متناغمة مع زميلاتهن ومعلماتهن بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجاذبه ، وقد ظهر من النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التوافق الدراسي والاتجاه نحو النشاط البدني مما يؤكد ان ممارسة النشاط البدني يساهم بدرجة معنوية في تحسين التحصيل الدراسي بين الطالبات . حيث إن وظائف الدماغ تتحسن نتيجة للتغيير بين بيئة تلقي المعلومات داخل الفصل الدراسي و ممارسة الأنشطة البدنية ، وهذا بدوره يزيد من مقدرة الطالب على التركيز و الانتباه عند التحصيل الدراسي داخل الفصل، كما يساهم في زيادة الطاقة ،مما يعطي الطالبات فرصة للتخلص من الملل الناتج عن التركيز العالي لفترات طويلة..

مناقشة التوصيات

- 1-تكثيف البرامج لرفع الوعي الصحي لمنسوبات المدارس الثانوية بأهمية ممارسة النشاط البدني للوقاية من أمراض نقص الحركة .
- 2-العمل على نشر الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني وتأثيرها في التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي عن طريق وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي.
- 3- ضرورة مشاركة الطالبات في المسابقات الداخلية لزيادة روح الولاء والانتماء للمدرسة والمؤسسة التعليمية والوطن
- 4-إجراء مزيد من البحوث للتعرف على أسباب عزوف الطالبات عن حصص الأنشطة بالمدارس وإيجاد حلول لها.
- 4- توفير البيئة المناسبة في المدارس من منشآت رياضية وصلات وملاعب .

المراجع

المراجع العربية

- [1] ابن عطاء الله ، محمد (2018). "دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وعلاقتها باتجاهاتهم نحو نشاط كرة اليد " دراسة ميدانية ببعض معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، مجلة التميز لعلوم الرياضة ، جامعة محمد خيضر بسكرة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، مج / ع 4 ، ص: 77-104.
- [2] أبو شهري، هيام رضا والعماني ، عصام جاسم (2018). " العادات والميول والاتجاهات السلوكية لطلبة جامعة الكويت وتأثيرها على التغذية ، التدخين ، التوتر والنشاط البدني " مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،جامعة أسبوط كلية التربية الرياضية مج 3 / ، ع 47 ، ، ص: 162-185.
- [3] أبيش، سمير (2018). " معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي داخل المؤسسات التعليمية " ، مجلة التميز لعلوم الرياضة ، جامعة محمد خيضر بسكرة ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،مج/ع 4 ، ص: 29-44 .
- [4] احمد ، اشرف عبدالمنعم ، القرضاوي السعيد مسعود عثمان ومجدي ، جمعة (2016). " فاعلية الانشطة البدنية على مستوى التوافق النفسي لطلاب طبرق ، المجلة الليبية العالمية ، جامعة بنغازي ، كلية التربية بالمرج ، مج /ع: 11 ، ص: 1-16.
- [5] الحاجة ، هدى حسين (2001) . " اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني " ، دراسة مقارنة مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين ، مركز النشر العلمي مج2/ع 1 : ، ص89 - 108 .
- [6] الرشيد ، جميل بن فيروز(2018). " اتجاهات طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود نحو ممارسة النشاط البدني " مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسبوط، كلية التربية الرياضية ، مج/ع 47 ، ج 3، الصفحات من 29-63.

- [7] السعيد ، يحيى (2010). " تطور النشاط البدني الرياضي في العصور القديمة ، مجلة التحدي ، جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، مج / ع: 2 ، ص: 89-111
- [8] الشاذلي ، عبد الحميد محمد (2001). " التوافق النفسي للمسنين ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، ص 60 .
- [9] الشريف ، أحمد سعد (2013). " النشاط البدني لدى الشباب في إمارة دبي " دراسات العلوم التربوية ، الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي ، مج/ع 40 ملحق ، الصفحات 1097-1117 .
- [10] الشكرة ، ثلاب بن عبدالله جفين (2018). " دور الأنشطة الطلابية في الوقاية من المؤثرات العقلية " بجامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز ، مجلة كلية التربية ، جامعة أسبوط ، كلية التربية ، مج / ع: 34 ، ص: 45-71 .
- [11] الصمادي ، تسنيم عبد الحافظ محمد ، والسرطان ، خالد علي عوض (2018). " استراتيجية إدارية تربوية مقترحة لتحسين مستوى كفاءة الصحة المدرسية في المدارس الثانوية في الأردن " ، دراسات العلوم التربوية ، الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي ، مج 45 ، ملحق ، ص 317-336 .
- [12] المعمري ، نبيلة خميس . الهداية ، بدرية و عبد القادر ، أحمد فاروق (2018). " واقع المنشآت الرياضية المدرسية وإمكانية استثمارها كمراكز لممارسة النشاط الرياضي بمحافظة الداخلية ، جامعة الملك سعود - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ، العدد مج 2 / ع: 1 ، ص: 81-94 .
- [13] الهادي ، عيسى (2012). " تأثير الاتصال الرياضي اللفظي للأستاذ في تحقيق التوافق النفسي الحركي لدى تلاميذ التعليم الثانوي خلال حصص التربية البدنية والرياضية " ، دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية وهران ، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية ، جامعة زيان عاشور بالجلفة ، مج / ع 12 ، ص: 281 - 293 .
- [14] الولهاري ، سميرة (2019). " وظائف الرياضة ودورها في بناء الهوية الوطنية ودعم قيم المواطنة لدى الشباب " ، مقارنة سوسيو ثقافية ، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، مركز البحث وتطوير الموارد البشرية - رماح ، مج 2 / ع: 1 ، ص: 195-210 .
- [15] إسماعيل ، نبيه إبراهيم (1997): " عوامل الصحة النفسية السليمة " ، ط أ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، مصر .
- [16] بوصالح ، كاظم محمد عايش (2003). " اتجاهات المرأة نحو أسمى ممارسة النشاط البدني لطالبات جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية " مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين مركز النشر العلمي ، مج 4 / ع: 1 ص: 104-122 .
- [17] بومعروف ، نسيم (2014). " تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق " جامعة محمد خيضر - بسكرة مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الوادي مج / ع: 8 ص: 125-140
- [18] بوزازوة ، مصطفى (2001). " النشاط البدني كاستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة ، مجلة العلوم الإنسانية ، جامعة منتوري قسنطينة ، مج 15 ، ع: 75 - 87 .
- [19] بيومي ، نجوى سليمان وعبد الحكيم ، عبد الحكيم رزق ومهدي ، أحمد كامل حسين والعمادي ، أحمد غلوم (2007) " اتجاهات المرأة العاملة في الحقل التربوي نحو ممارسة الفئات القطرية للرياضة " . الرياضة علوم وفنون ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، مج / ع: 26 ، ص: 241-261 .
- [20] جوارنه ، رنده صالح يوسف والقريعات ، باسم محمد (2009). " أسباب عزوف طالبات كلية عجلون الجامعية عن ممارسة الأنشطة الرياضية " ، جامعة البلقاء التطبيقية / كلية عجلون الجامعية ، مجلة جامعة كربلاء العلمية ، مج 7 ، ع: 2 .
- [21] حسين ، بلال (2018) .: " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق لدى المراهقين " ، مجلة دراسات ، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2- كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية مج / ع: 8 ، ص: 284 - 304 .
- [22] حسين ، حسن محمود محمد (2017). " أثر ممارسة النشاط الرياضي على بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، مج / ع: 5 ، ص 177-188 .
- [23] دار جول ، بشرى محمد ميزان و آدم ، مبارك محمد (2018). " مدرجات فوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان ، مجلة العلوم التربوية ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - عمادة البحث العلمي مج ، 19 ع: 2 ، ص: 130-143 .
- [24] دويدار ، عبدالفتاح محمد (1994). " في الطب النفسي وعلم النفس المرضي الاكلينيكي " ، دار النهضة العربية ، بيروت - لبنان ، ص 524 .
- [25] عامر ، رضا عبد الحميد وعبد السلام ، محمد أحمد (2016). " اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع بمحافظة بور سعيد وفقا لبعض المتغيرات " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين مج ، ص 193-215 .
- [26] عبد الرحمن ، جمال الدين محمد مزي (2011). " التوافق النفسي والاجتماعي في أواسط طلاب جامعة المدينة العالمية ، ماليزيا . استمارة البحث تم اخذها من هذا المرجع .
- [27] عبد المنعم ، اشرف ، القرضاوي السعيد ، مسعود ، حمد مجدي (2016) "فاعلية الأنشطة البدنية على مستوى التوافق النفسي لطلاب طبرق ، المجلة

الليبية العالمية ، جامعة بنغازي ، ع: 11 ، ص: 1-16.

[28] عبيدات ، حمزة عبدالحميد و الزيد ، خالد محمود (2019). " التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية في جامعة اليرموك " رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك ، كلية التربية الرياضية ،الأردن ، ص: 1- 65 .

[29] على ، صبرة محمد (2005) "الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق"، دار المعرفة الجامعية ،مصر، ص 125 .

[30] فضلاوي ، حسني - بوكلاب ، فاروق وبلكسة ،فريد(2018) . " عزوف الناشئ عن ممارسة النشاط البدني الرياضي وتأثيراته على خفض العائد الاجتماعي " المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية ، مؤسسة د.حنان درويش للخدمات اللوجستية والتعليم التطبيقي ، مج ، غ: 13 ، ص: 152-167 .

[31] محمد، بن عبد السلام ، لمين ، حرواش ، (2018). "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي " ، دراسة ميدانية بولاية الجلفة ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ،جامعة قاصدي مرباح ورقلة مج ، غ: 33 ، ص: 887-896 .

[32] منظمة الصحة العالمية <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/ar>

[33] مهدي ، محمد(2015) . " تأثير درجة التوافق النفسي الاجتماعي في تحسين مستوى الأداء المهاري في كرة القدم " . دراسة لصنف أشبال الجزائر دراسة ببعض الأندية الرياضية لولاية البويرة ، المدينة .جامعة محمد خيضر بسكرة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية مج /ع: 14 ص : 173-190

[34] مهدي ، نجلاء فتح(2019). "تأثير برنامج الحركة صحة وبركة على بعض المتغيرات البدنية والنفسية وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طالبات جامعة جازان" ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسبوط - كلية التربية الرياضية مج / 3 ع: 48 ، ص:462-498 .

[35] نبيل، ناجم و دودو ، بلقاسم (2017) . " الاتجاهات النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات " السن ، التخصص الدراسي ،طبيعة البيئة " دراسة ميدانية على مستوى متوسطة الشهيد الوارد عبيد تبسة ، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ،جامعة قاصدي مرباح - ورقلة مج ، غ: 31 ، ص: 31-42.

[36] نواصرية ، منى (2016). " اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي " مجلة التحدي ، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،ع 9، ص: 125-142.

[37] وزارة التعليم (2018) . "برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات"، تأهيل مشرفات النشاط البدني ،المستوى التمهيدي ، حقيبة المدربة .

[38] يعقوب ، العيد (2010) . " الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني عند تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بالجزائر " مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ، جامعة الجزائر

المراجع الأجنبية

[39] Fallatah,Badr A. ,Khan,Seham M., Seok-Pyo.Hong,KO,Yousun(Co-Auth)"(2018) : "The Status of physical Education in Muslim Countries Compared to Saudi Women"s of physical Education " ، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية ، مركز رفاد للدراسات والأبحاث ، مج4،ع2، ص297-302 .

[40] Alwdyan, T.(2004). "Acomparative stydy between attitudes of Yarmouk University students and Ajman toward physical activity(Unpublished MA dissertation).Yarmouk Uuiversity,Irbid,Jordan . مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية .