



جامعة زيان عاشور بالجلفة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية  
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

تحت عنوان

الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي  
وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي  
- دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة الثانوية بولاية الجلفة

لجنة المناقشة :  
أحمد شوقي حسان

إعداد الطلبة :  
- عبد القادر بن عمر  
- فاطنة سرسوب

السنة الجامعية  
2017/2016

## شكر و عرفان

بعد شكر الله عز وجل على نعم التي لا تعد ولا تحصى ، ان  
وفقت لا نجاز هذا البحث المتواضع.

نتقدم بالشكر والعرفان للدكتور " **احمد شوقي حسام** " على

اشرافه وإرشاده لنا في كل مراحل انجاز هذا العمل .

التي كانت لها الاثر الكبير في تجاوز الكثير من الهفوات .

كما نتقدم بالشكر لكل عمال مكتبة المعهد

كما نتقدم بالشكر الى السيد رئيس القسم " شرفي عامر "

إلى صاحب مكتبة النور " **تواتي محمد** "

فلكل هؤلاء خالص شكرنا وامتناننا العميق

## الاهداء

إلى الطاهرة التي تعلمني الصبر للإلتصار : أمي رحمة الله  
إلى أبي الكريم بأخص صفة يمكن أن تكون : أبي الحبيب  
إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء  
إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم  
إلى كل الأصدقاء والأحباب  
إلى من شاركوني الغرفة  
إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم  
إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة الجلفة دون استثناء  
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي  
إلى اخوتي واخواتي .

عبد القادر

# الإهداء

أُتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من يعرفني  
وساعدني في إنجاز هذا العمل المتواضع.  
كما لا أنسى كل الأهل والأقارب وإلى الوالدين الكريمين  
أطال الله في عمرهما، وإلى الإخوة والأخوات  
وإلى كل الأصدقاء والزملاء  
على المجهود الجبار الذي قدم لي في سبيل إنجاز هذا العمل.  
أطال الله في أعمارهم وحفظهم من كل مكروه.

فاطنة

أخبار  
مصرية  
أسبوعية

## مقدمة:

إن يوميات الحياة الإنسانية لا تخلو من الحركة بصفة عامة، إذ أصبحت الحركة الخيار الوحيد والمناسب لمواجهة ما كدسته الوسائل التكنولوجية من كسل وخمول سواء في مجالات العمل أو الراحة (البيت) نوهو ما قلل أو أعدم من نشاط وحيوية الأجهزة الوظيفية وولد شعور دائم بالتعب والإرهاق والملل وهذا التغير في السلوك قد يؤدي إلى أمراض نفسية وبدنية. ويعتبر النشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء وبينتها الكثير من الدراسات إذ تبين دراسة "سيندر" أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد وكذلك أوضح "فروبل" أن العملية التربوية يجب أن تقوم أساسا على النشاط والعمل والتفكير.

وتسعى الأنشطة البدنية والرياضية على إكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم و حياة أطول وأكثر نشاطا ، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية إتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني الرياضي التي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب شخصيته ، وإضافة إلى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على إتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل. ومن هذا المنطلق فإن تنمية الإتجاه نحو النشاط البدني الرياضي يعد ضرورة ومخرجا تربويا وإجتماعيا إلى حد ما، لكن هناك عوامل نفسية أخرى تتدخل في تحديد الإتجاه لا يجب أن نتجاهلها كالتوافق النفسي والتوافق الإجتماعي التي تعتبر من أهم العوامل النفسية التي تحدد أو يقاس بها مدى إنسجام شخصية الفرد والتي من خلالها يستطيع الفرد بناء إتجاهاته وأفكاره .

إذ يعتبر التوافق العام بأبعاده المختلفة من العمليات الهامة في حياة الإنسان ( طفولة ، شباب كهولة وشيخوخة) ، كما أنه الغاية والهدف التي يسعى لتحقيقها مع ذاته وغيره في جميع الأوضاع وعلى كافة الأصعدة انطلاقا من الأسرة مرورا بالمدرسة والمجتمع بوجه

عام . وفي ظل غياب هذا العامل فإن الفرد يبقى يتخبط في مشكلات توافقية تحول دون بلوغه الأهداف المنشودة، ومن وراء ذلك أهداف المجتمع كله حيث يؤدي كثرة الأفراد غير المتوافقين باختلاف المجتمعات إلى تفشي الأزمات النفسية والإجتماعية ، وغياب التوازن والإنسجام داخل المجتمع والجدير بالذكر أن ظاهرة اللاتوافق تنتشر بشكل واضح وكبير في المجتمعات المعاصرة وهذا ما تبرره ظاهرة إستفحال الأمراض النفسية والإضطرابات الإنفعالية والإجتماعية ، ومهما كانت الأسباب المؤدية إلى ذلك فإن مصدرها يبقى المجتمع ذاته أو دخيل مجتمع آخر وعليه فإن القضاء على هذه الأمراض يجب أن يكون نابع من المجتمع نفسه أو من الفرد في حد ذاته، وتأتي المدرسة في الدرجة الثانية بعد الأسرة فبقدر ما تكون المدرسة متزنة من حيث مدرسيها وبرامجها التربوية الهادفة والمتنوعة وأبرزها النشاط البدني الرياضي المميز عن باقي المواد التربوية الأخرى من حيث الأهمية الكبيرة التي يكتسبها من حيث التخفيف من حدة بعض الإضطرابات إذ يعتبر المتنفس الوحيد للتلاميذ من خلال كسر الروتين الناجم عن طريق البرامج الدراسية وكثافتها وإبراز قدراتهم البدنية والمعرفية ومدى تقبل الإخر .

ويأتي تأثير إتجاه المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي واللعب كعامل فعال في تكوين شخصية الفرد وبناءها بناءا قويا، بحيث يكون الفرد قادرا على تحمل المسؤولية وأخذ القرار بفعل التوازن النفسي الإجتماعي و العقلي البدني الذي يتيح ممارسة النشاط البدني الرياضي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المدرسة .

ومن ثم ظهرت موجة من الإهتمامات لدراسة الإتجاهات لدى المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي كالعلاقة بين الأداء الحركي والإتجاهات، ومعرفة أثر الألعاب الجماعية في تكوين الإتجاهات ودراسات أخرى حول اتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالقيم الإجتماعية ومن هذا المنطلق رأينا غياب دراسات حول الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالعوامل النفسية الإجتماعية ،البالغة الأهمية في تكوين شخصية الفرد والتي لديها تأثيرات كبيرة في تكوينها بصفة عامة على شخصية المراهق

وخاصة في الوسط الدراسي، والتي لا يمكن تحديدها الا من خلال الممارسة الرياضية داخل المؤسسات التربوية وطبيعة الإتجاهات لدى المراهقين الثانويين نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي .

ولغرض تحقيق هذه الدراسة إختارنا عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية والذين تتراوح ( 15-18 ) سنة، إناث وذكور من مستويين (سنة أولى، سنة ثالثة) - أعمارهم ما بين مستخدما المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة والتي إشتملت على ثلاث جوانب جانب التمهيدي وجانب نظري اشتمل ثلاث فصول نظرية لها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة و جانب تطبيقي فشمّل فصلين يتعلقان بالجانب التطبيقي .

و تطرقنا في الجانب التمهيدي إلى التعريف بالبحث بمختلف جوانبه من حيث الإشكالية والفروض والأهداف والدراسات السابقة.

أما في الفصل الأول فقد تطرقنا إلى مفهوم النشاط البدني الرياضي أهدافه ، مكانته في النظام الجزائري، والأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضية.

أما في الفصل الثاني فتناولنا مرحلة المراهقة ومفهومها ومميزاتها وخصائص المرحلة العمرية واهم التغيرات الخاصة لهذه المرحلة وخصوصا الجسدية والنفسية والإجتماعية ومن ثم تناولنا النشاط البدني وأهميته في مرحلة المراهقة والمميزات والسّمات التي يكتسبها ممارسو النشاط البدني .

أما بخصوص الفصل الثالث فتضمن عرض مبسط حول مفهوم التوافق النفسي الإجتماعي ومجالاته والعوامل الأساسية في إحداثه بالإضافة إلى نظريات التوافق الفصل الرابع تضمن الدراسة الإستطلاعية من أدوات وعينة البحث كما تضمن هذا الفصل أيضا كل من مقياسي الإتجاهات والتوافق النفسي الإجتماعي وفي الأخير عرض أهم الإجراءات الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات.

الفصل الخامس فقد شمل عرض و مناقشة نتائج البحث وعرض الإقتراحات والخاتمة العامة للبحث.

## 1- إشكالية:

يعمل النشاط البدني الرياضي من خلال تعدد أنشطته، وتنوعها إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملا ومتوازنا بحيث تزوده بمختلف الخبرات ،إذ تعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، ومعرفة أبعادها من خلال الإحتكاك بالآخر ولهذا الغرض اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي ،أو التربية البدنية والرياضية حسب المفهوم التربوي بإعداد التلميذ المراهق صحيا ،نفسيا ،اجتماعيا وهذا من خلال الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية من تحسين القدرات الحركية والجسمية ، المعرفية والنفسية الوجدانية والاجتماعية ، مع العمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية بصفة عامة والحياة الدراسية بصفة خاصة .

إن الإهتمام بالجوانب النفسية والوجدانية (الإتجاهات) أضحت الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة هذا الكائن الإنساني وتحديد إتجاهه إزاء المثيرات المحيطة به.

يمكننا النظر للإتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة، لأن الفرد يكتسب من مجتمعه وثقافته ،الإتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة .  
وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني الرياضي<sup>1</sup>.

كما يرى "محمد لبيب النجيجي" أن إختلاف البيئة وإختلاف الأفراد الذين يتكامل معهم التلميذ وإختلاف تكوينهم الإجتماعي والنفسي يؤدي إلى إختلاف التكوينات التي تنظم هذه الإتجاهات ،فلا يوجد فردان لهما نفس الإتجاه .

وعليه تعد الجوانب النفسية والاجتماعية عناصر أساسية في بلورة السلوك الإنساني الذي يتماشى وحاجات الفرد الأساسية (اللعب،الترويح) وهذه الأخيرة تدعمها عوامل التوافق النفسي الإجتماعي قصد تحقيق وتكوين إتجاهات معينة تعمل على تكيف الفرد مع مجتمعه ومع نفسه وغيره وفي مدرسته وعلى أحسن صورة يجب إن يراه بها زملائه

1 - محمد حسن علاوي 1992 : علم النفس الرياضي ط 8 ص 220

وخاصة من خلال الممارسة الرياضية أين يحاول التفوق عل غيره وهذا لا يتم الا من خلال إتجاهه الإيجابي أو السلبي نحو النشاط البدني الرياضي .

فالإنشطة الرياضية تمنح الشخصية ما يحتاج إليه الفرد من ثقة وقيمة الذات كما تمنح ما يحتاج إليه من إعراف وقبول وإنتماء وتكوين العلاقات مع المحيط المدرسي والمحيط البيئي من حيث التفاعل الإجتماعي ، وأثناء التنافس الرياضي يتيح فرصة التحكم في الإنفعالات خاصة في المواقف المشحونة بالإثارة من خلال التنافس، فالنشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على تكوين شخصية سوية بما يكسبها جسم رشيق وتوافق نفسي إجتماعي، وتوازنا إنفعاليا يعكس على النفس الشعور بالقبول والإنتماء والعلاقات عند التلميذ المراهق .

كما يحتل النشاط البدني الرياضي مكانة الصدارة بين المواد التربوية الهادفة نظرا لتوسع برامجه وتعدد أشكاله حيث يساهم بالشكل الإيجابي في حسن استغلال وقت الفراغ وإستثماره الأمر الذي يؤثر في الشخصية تأثيرا إيجابيا ، كما يتصف هذا العصر بأنه عصر الإنحطاط البدني نظرا لحياة الناس التي أصبحت تميل للجلوس وقلة الحركة حيث الألات التقنية التي تغني عن الجهد العضلي وضغوط الحياة الحديثة وظروف المجتمع الحديث المتمسم بالصراع والتنافس ، والإقتراب وغير ذلك من الآثار السلبية الناجمة عن الحياة المعاصرة وتعميقاتها .

فالنشاط البدني بصفة عامة أمام هذه الظروف يعمل على خفض هذه التوترات، وأنه يقاوم العديد من أمراض العصر العضوية والنفسية و أفضل أسلوب وقائي لمواجهة مخاطر الحياة والحد من تفشيها ولاسيما تلك التي تظهر في مرحلة المراهقة والتي تتولد عن عوامل تعليمية .

فتمتية الإتجاه نحو النشاط البدني الرياضي يتطلب تدخل عدة عوامل نفسية وإجتماعية نابعة من الفرد بحد ذاته ، وهنا يمكن اعتبارا لاتجاه نحو النشاط الرياضي نتاج عامل التوافق العام (النفسي الإجتماعي).

فعملية التوافق النفسي الإجتماعي للمراهق تتجلى أكثر عند التحاقه بالمرحلة الثانوية ، إذ يلاحظ تذبذب على شخصية المراهق خاصة في هذه المرحلة، حيث يواجه عدة مشاكل أو مواقف جديدة ، كطبيعة العلاقة بالإساتذة ومدى ملائمة تخصصه باستعداداته وإمكاناته، إلا أن إختيار المراهق لنوع من دراسة أو ميل لنوع من نشاط أو اتجاهه نحوه في الثانوية غالبا مايعود إلى رغبته أو رغبة الأستاذ من جهة، أو الأباء من جهة أخرى وإلى القواعد والتنظيمات التي تفرضها المنظومة التربوية، إلى جانب مجموعة من الإنشغالات الأخرى التي تحول بينه وبين التوافق مع المدرسين والزملاء وكذلك نوع الإتجاهات نحو الدراسة بصفة عامة مما يتم انتقال الإتجاه بشكل مفاجئ بين الإيجاب والسلب حسب المواقف التي يعيشها.<sup>2</sup>

إن للإتجاهات بصفة عامة لها علاقة بالتوافق النفسي الإجتماعي ،أو للتوافق النفسي الإجتماعي دور في تحديد طبيعة الإتجاهات نحو الممارسة الرياضية لدى مراهقي المرحلة الثانوية ومن هنا جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة اتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، فما طبيعة العلاقة بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة توافقهم النفسي الإجتماعي ؟

ومن خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية :

1- هل هناك علاقة بين اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي في

المرحلة الثانوية ودرجة توافقهم النفسي الإجتماعي؟

2- هل هناك علاقة بين أبعاد اتجاهات التلاميذ المراهقين نحو النشاط البدني

الرياضي ودرجة توافقهم العام ؟

3- هل هناك علاقة بين اتجاهات التلاميذ المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي

التربوي حسب الجنس ؟

<sup>2</sup> - الجسماني عبد العالي سنة 1994 . سيكولوجية الطفولة والمراهقة وخصائصها الأساسية ،دار العربية للعلوم بيروت .

4- هل هناك العلاقة بين اتجاهات المراهقين في المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي حسب المستويات التعليمية ؟

2 - الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطيه بين اتجاهات التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي التربوي ودرجة توافقه النفسي الإجتماعي .

2-2- الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق بين اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب توافقه النفسي الإجتماعي .

2- هناك فروق بين أبعاد اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب توافقه النفسي الإجتماعي.

3- هناك فروق بين اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب الجنس .

4- توجد فروق بين اتجاهات في المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي التربوي حسب المستويات التعليمية (سنة ثالثة، سنة أولى ) .

3- أهداف البحث:

- إبراز مدى مساهمة الإتجاهات الإيجابية لتلاميذ المرحلة الثانوية وتوافقه النفسي الإجتماعي.

- التعرف بأهمية ومزايا الإتجاهات العلمية نحو النشاط البدني الرياضي ذات الاغراض الإجتماعية لتحقيق الإهداف التربوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- معرفة طبيعة اتجاهات المراهقين ذكور - إناث حسب توافقه النفسي الإجتماعي.

- الكشف عن أهمية الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية حسب المستويات.

- معرفة درجة التوافق النفسي الإجتماعي للتلاميذ الثانويين حسب الجنس والمستوى ومدى تأثيره على الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي .

#### 4 -أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث فيما يلي :

#### 1 من الناحية العلمية :

يمكن الإستفادة من النتائج العلمية الموضوعية لهذا البحث ومدى وضع إستراتيجية لتكوين أساتذة ذوى خبرة في المجال المعرفي سواء في النهج النفسي ومعرفة طبيعة العلاقات النفسية والإجتماعية بين التلاميذ.

- إبراز ملامح التأثير الإرتباطي لإتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي انطلاقا من عوامل نفسية واجتماعية نابعة من التلميذ في حد ذاته

- الكشف عن درجة التوافق النفسي الإجتماعي الذي يميز تلاميذ المرحلة الثانوية عن غيرهم من المستويات الأخرى ومدى تأثيرها في الإتجاهات .

- معرفة طبيعة الإتجاهات نحو الممارسة الرياضية لدى المراهقين ذكور وإناث وحسب المستوى التعليمي .

#### 2-4 من الناحية العملية :

- التركيز على البرمجة المناسبة للحصص الرياضية في المرحلة الثانوية وبنائها على أساس رغبات هذه المرحلة العمرية ،تفيد أصحاب التخصص من أساتذة ومربين للكشف عن الإسس التي يتم عن طريقها تحديد الإتجاه نحو النشاط الرياضي ومدى مساهمة التوافق النفسي الإجتماعي في ذلك .

- إبراز واقع النشاط البدني الرياضي التربوي في المرحلة الثانوية من حيث الإتجاهات نحوها .

- دور التوافق النفسي الإجتماعي(الإتزان النفسي الإجتماعي) لدى المراهقين في المرحلة الثانوية ومدى أهميته والعمل على تحقيقه لدى هاته الفئة من المجتمع خاصة مرحلة ( 15-18 ) التي تعتبر من أهم المراحل مرونة وانزلاق.

## 5 تحديد المفاهيم والمصطلحات :

### 5-1- الإتجاهات :

هي استجابات تقويمية متعلقة بمثير اجتماعي معين.<sup>3</sup>

أما ميكنن روكتش فيرى أن الإتجاهات هي استعدادات فطرية نحو تقبل أو رفض الفرد للمنبهات المحيطة به.<sup>4</sup>

ويمكن اعتبار أن الإتجاهات ميل نفسي داخلي يمثل نقطة التقاء بين ماهر نفسي وماهر اجتماعي فطالما بقي الإتجاه على المستوى الداخلي غير منشط اقترب بل وتمثل فيما يسمى بالتصور الإجتماعي الذي يتمثل في الإتفاق والمسايرة للقيم والمؤسسات الإجتماعية على مستوى تخيلي وفكري ، وفي حالة ظهور الإتجاه على المستوى الخارجي فإنه يصبح رأي وبالتالي يكون هذا الإخير تعبيراً عن الإتجاه .

أما إذا وظف ذلك الإتجاه وبالتالي الرأي ، وانتقل إلى الفعل والنشاط فإنه أصبح معبراً عما هو رمزي ، ويبدو غالباً في السلوكات الخارجية كالنشاطات الرياضية مثلاً ، لذلك أن الإتجاه متغير وسيط يربط بين السلوك " : MOSCHOVISY يرى موسكزفيسي 1959 والمواقف بين القواعد الجماعية وبنية الشخصية لما كان الإتجاه ميل نفسي داخلي أي حالة من الإستعداد والتأهب العصبي والنفسي تنظم

من خلاله تجربة الشخص وتكون ذات اثر توجيهي أو ديناميكي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تثير هذه الإستجابة.<sup>5</sup>

فإنه يمكن الإشارة إلى أن الإتجاه يساعد على تعديل العلاقة بين التصور والواقع كما

THOMAS 1983 P. يقول توماس 34

<sup>3</sup> - عادل عز الدين الاسول واخرون 1994 : دراسات في الاتجاهات دار الفكر للطباعة والنشر عمان .

<sup>4</sup> - عبد الرحمان عدس 1995 :مدخل الى علم النفس دار الفكر عمان .

<sup>5</sup> - احمد زكي بدوي 1978 معجم العلوم الاجتماعية مكتبة لبنان ص 30

ونجد من خلال التعاريف التي تم ذكرها سابقا تعريفا شاملا مفاده أن الإتجاه ميل نفسي داخلي، يمثل نقطة التقاء بين ماهو نفسي وماهو اجتماعي حول موضوع ما فاتجاهنا نحو ( شئ ما يتضمن كل مانشعر به نحوه، وما نفكر فيه وما نقبله في حياة الفرد والمجتمع<sup>6</sup>

## 2- المراهقة:

تعد مرحلة المراهقة من مراحل النمو المهمة والمؤثرة في حياة كل من الذكور والإناث نظراً لما يعترئها من تغيرات وتطورات نمائية هائلة وسريعة تشمل كل جوانب الشخصية ومكوناتها . وبالتالي فإنه تتحدد فيها كل المظاهر والسمات الشخصية الأساسية . وتقع مرحلة المراهقة بين مرحلتي الطفولة والرشد ، حيث يتحول فيها الطفل الذكر إلى شاب ناضج ، وتتحول فيها الطفلة إلى أنثى ناضجة .

- وبالتالي فإن مرحلة المراهقة تقع تقريباً في الفئة العمرية من ( 12-21 ) سنة . وهي تبدأ عادة بمظاهر البلوغ الأولية والثانوية لدى كل من الجنسين ، وإن كانت تبدأ مبكراً لدى الإناث عنها لدى الذكور بحوالي عام أو عامين ، ولذلك فإنهن يكملنها قبل الذكور أيضاً بنفس المدة التي بدأن بها .

ويميل معظم علماء علم النفس الإرتقائي إلى تقسيم مرحلة المراهقة بصفة عامة إلى ثلاث مراحل نمائية فرعية متتابعة هي :

- مرحلة المراهقة المبكرة من سن ( 12-15 ) سنة ، وهي توأكب في تزامنها مرحلة التعليم المتوسط .

- مرحلة المراهقة الوسطى من سن ( 15-18 ) سنة ، وهي توأكب في تزامنها مرحلة التعليم الثانوي.

- مرحلة المراهقة المتأخرة من سن ( 18-21 ) سنة ، وهي توأكب في تزامنها

مرحلة التعليم الجامعي (زهران ، 1990

يعرفها جيزال بأنها العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد وتكوينه تتدخل فيها عوامل

<sup>6</sup> - شرف عيسوي 1972 ص 149

وراثية ومكتسبة .

أما ستالي هال فيعرفها بأنها فترة من العمر والتي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد . TONN/STRESS بالعواطف والإنفعالات الحادة والتوترات العنيفة وهذا ما عبر عنه

بكلمتي

هذا وسوف يتم الإقتصار في الدراسة الحالية على تناول شريحة المراهقين والمراهقات في مرحلتي المراهقة الوسطى نظراً لكثرة وشدة التغيرات والتطورات النمائية المرتبطة

بهااته المرحلة بالذات .

- ويقصد بالمراهقة في البحث الحالي تلك المرحلة الزمنية الممتدة من 15 - 18 سنة من العمر وهي الفترة التي تتزامن مع وجود التلميذ في الثانوية .

31

### 5-3- النشاط البدني الرياضي :

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 .

التربية البدنية والرياضية : وهي مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وطريقته الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة (مجال حركي ، بدني، معرفي، عقلي عاطفين انفعالي وجداني<sup>7</sup>).

<sup>7</sup>-محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطني 1992: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية دوان المطبوعات الجامعية الجزائر ص 94

4-5 التوافق: يعرفه LAZARUS (1996) بأنه مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على ( التغلب على المتطلبات العديدة.

ويعرفه عثمان نجاتي ( 1980 ) بأنه عملية ديناميكية مستمرة ،يحاول بها الإنسان تحقيق بينه وبين بيئته التي تشمل كل مايحيط بالفرد من مؤثرات ،وإمكانيات الوصول إلى حالة ( من الإستقرار النفسي والبدني والتكيف الإجتماعي.<sup>8</sup>

ويضيف محمد السيد الهابط ( 1990 ) بأن التوافق هو العملية التي يسعى بها الفرد إلى . التوفيق بين مطالبه وظروفه ،ومطالب وظروف البيئة المحيطة به يفضل المليجي استخدام لفظ التكيف للدلالة على التكيف البيولوجي أو الفسيولوجي للكائن الحي أي التكيف مع البيئة ، وبينما يقتصر لفظ التوافق للدلالة على التكيف الإجتماعي بوجه عام.<sup>9</sup>

ويتفق صلاح مخيمر مع هذا الرأي حين يقول " أن هناك التوافق وهناك التواء حيث أن التوافق تلاؤم وتناغم على مستوى الأعماق ، ما بين الفرد وبيئته، بينما يضل التواء في مستوى السطح لا يزيد على أن يكون مجرد مسايرة ومجاراة للبيئة المحيطة"

#### 6-5 التوافق النفسي الإجتماعي :

هو تلك العلاقة التي يحقق بها الفرد حالة من الإتزان مع نفسه ،كما يحقق بها أيضا حالة من الإتزان مع المحيط الخارجي ،ويظهر هذا الإتزان من خلال تقبله للآخرين من أفراد أسرته ومدرسته بوجه عام.

#### 6 -الدراسات السابقة والمشابهة :

##### 1- دراسة فحصي نور الدين 2001

تحت عنوان: " الإتجاهات نحو مادة التربية البدنية وعلاقتها بالقيم الإجتماعية لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية" كان الهدف من وراء الدراسة محاولة الكشف عن الإتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية التي تميز التلاميذ الممارسين لها عن غيرهم من

<sup>8</sup>-عبد الرحمان عيسوي 1992 : في الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ،بيروت

<sup>9</sup>-حلمي المليجي، عبد المنعم المايحي 1973 :النمو النفسي الطبعة التاسعة دار النهضة العربية بيروت ص 386

التلاميذ غير الممارسين عن طريق سؤال صريح يتمثل في ماهي الإتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية سواء كانت من الناحية المادية أو الجمالية أو النظرية أو الإقتصادية .

كان الهدف من وراء الدراسة الكشف عن الدور الذي تلعبه الإتجاهات نحو التربية البدنية في تحديد القيم الإجتماعية عند التلاميذ الممارسين لها عن غيرهم من التلاميذ غير الممارسين لها، ونوع القيم التي يكتسبها الثانويين الممارسين للتربية البدنية والرياضية عن غيرهم من التلاميذ غير الممارسين سواء كانت جمالية، إقتصادية، سياسية أو دينية .

## 2- دراسة بوجليدة حسان 2002

تحت عنوان " نشاطات الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي " .  
كان الهدف من وراء الدراسة محاولة توضيح اهية نشاطات الرياضات الجماعية ومدى تأثيرها على التوافق العام في المرحلة الثانوية .

- إبراز الدور الذي تلعبه نشاطات الرياضات الجماعية في النمو المنظم من الناحية النفسية والإجتماعية .

- محاولة خلق جو اجتماعي بالمحيط المدرسي يسهل للمراهق الإندماج فيه ويساعده على تحقيق ذاته .

- مدى تأثير التوافق النفسي الإجتماعي على الإتجاه نحو اختيار أو الميل إلى النشاطات الجماعية .

## 3- دراسة رويح كمال سنة 2007

تحت عنوان " اثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الإجتماعي للمراهق " .

حيث كانت الدراسة تهدف إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه .

وكذلك محاولة معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية وتفهم المراحل التي يمر بها المراهق، ومدى تأثيرها على النمو النفسي الإجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته .

#### 4- دراسة محمود اسماعيل طلبة ابراهيم:

حيث قام بدراسة مقارنة في الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية بمدينة مينا بمصر .

شملت العينة 400 تلميذ وتلميذة ممثلة للصفوف الثلاثة حيث توصل الباحث الى - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية للنشاط الرياضي لصالح التلاميذ في درجات المقياس الكلية.

#### 5- دراسة ديانا سيلين : D- SLEEN 5

حيث قامت بتطبيق مقياس كينيون للإتجاهات 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 جوهرية بين المستوى الفني في لعبة كرة الطائرة وبين الإتجاهات نحو النشاط البدني.

#### 6- دراسة ماكلوك 1984

قام بدراسة على تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية لمدينة (بلفاست) بإيرلندا وتوصل في الأخير أن الإتجاهات لدى التلاميذ والتلميذات كانت ايجابية في ابعاد النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة ، وكخبرة اجتماعية ، وكخفض للتوتر .

ومما تقدم من دراسات سابقة ومشابهة التي ركزت على الإتجاهات في حد ذاتها دون التطرق إلى العوامل التي تحدثها والنابعة من شخصية المراهق في حد ذاته ، إذ تعتبر الحجر الأساس في بناء الإتجاهات ، وعليه جاءت دراستنا لتوضيح الارتباط القائم بين جملة من العوامل النفسية الإجتماعية التي لها دور فعال في بناء الإتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، الذي أضحي اليوم عنصرا ثقافيا وإجتماعيا له مكانته في حركية

المجتمعات بصفة عامة لما يفسر ذلك الإلتفاف والإهتمام الجماهيري الكبير على  
مزاولة أوجه النشاط الرياضي سواء كان ترفيهيا ،تنافسيا ،أو تربويا من خلال المؤسسات  
التربوية التي أصبحت تؤكد عليه من خلال الإهتمام الكبير الذي توليه إليه إذ يمدنا  
بالإتجاهات الإجتماعية المعاصرة وسبل التفاعل معها قصد تحقيق التطور والرقي  
الإجتماعي .

الجانب التمهيدي

# الفصل الأول

مفهوم النشاط البدني والرياضي

**تمهيد**

التربية البدنية وهي جزء متكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية الإجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام "شالرز بيوتشر"<sup>1</sup> من خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن التربية البدنية والرياضية بمصطلحها التربوي تكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا ، وإجتماعيا وبدنيا ، وعقليا وإنفعاليا ، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعلها عنصر فعال في بناء المجتمعات ، حتى صارت علما قائما بذاته لها فلسفتها الخاصة ونظمها وقوانينها وأسس وقواعد تسير عليها.

<sup>1</sup> - محمود عوض يسوي فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية د.م.ج ص 22

**1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:**

إن إدراج التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي ليس وليد الصدفة ، وإنما لما لها من أهمية بالغة في حياة الطفل ، لكونها تعمل على بناءه بصورة شاملة وليس بناء البدن بل تعددت مهمتها إلى الجوانب (المعرفية) العقلية ، كالذكاء، الإدراك وهذا عن طريق النشاط الرياضي المنظم .

ولقد خص (Rousseau) مكانة جد هامة للتربية البدنية لكونها تعني بتحسين القدرة البدنية<sup>1</sup> ، وعليه كان من الضروري الاهتمام بهذه المادة بكونها تعني حتى بضعاف الأجسام والمعوقين فيها يمكنهم الاندماج مع غيرهم ليكونوا أعضاء صالحين في مجتمعهم وهنا تختلف الممارسة الرياضية في المجال المدرسي عن غيرها والتي تكتسي طابعا تنافسيا. فمزاولة النشاط الرياضي المدرسي يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية والتي تهتم بصفة رئيسية بالجوانب النفسية والاجتماعية للممارسين من التلاميذ ، إلى جانب تنمية القدرات العقلية كالتمييز والتركيز ، وحسن التصرف، هذه القدرات التي يجب على مدرس التربية البدنية أن ينميها جنبا لجنب مع النواحي البدنية<sup>2</sup>، كالقوة والسرعة .. الخ .

**2 - أهداف التربية البدنية والرياضية:<sup>2</sup>**

ينتظر أن تؤدي التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي ثلاث أهداف :

**1-2- الناحية البدنية:**

تهدف إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية من خلال تحكم جسماني لتكييف السلوك مع البيئة وذلك بتسهيل تحويلها عن سبيل تدخل ناجح منظم تنظيما عقلايا

**2-2- الناحية الاقتصادية:**

تهدف إلى تحسين صحة كل فرد وما يكتسبه من ناحية المحرك النفساني الأمر الذي يزيد من مقدرته على مقاومة التعب، إذ يمكن من إستعمال القوى المستخدمة في العمل إستعمالا جيدا فانه يؤدي بذلك إلى زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري والبدني.

<sup>1</sup> - لحر عبد الحق: رسالة الماجستير: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، ص 20.

<sup>2</sup> - برامج التربية البدنية والرياضية : مديرية التعليم كتابة الدولة لتعليم الثانوي و التقني ،م و ك 84

**2-3- الناحية الإجتماعية والثقافية:**

إن التربية البدنية حاملة للقيم الثقافية والخلقية التي توجه وتقود أعمال كل مواطن ومواطنة في تعزيز الوئام الوطني وتجعلها توفر الظروف الملائمة للفرد لكي يتعدى ذاته في العمل منمية روح الإنضباط، والتعاون والمسؤولية ، علاوة على ذلك فإنها توفر للشباب والكبار على حد سواء استعمال أوقات فراغهم بشكل مفيد مع امتياز وظائف الانسراح والتنمية البدنية والذهنية.

**3- مكانة التربية البدنية في النظام الجزائري:****3-1- الميثاق الوطني لسنة 1986**

التربية البدنية والرياضية شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز طاقة العمل فصلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالا معنوية هامة مثل الروح الجماعية كما تحرص على تكوين الإنسان كما أنها عامل توازن نفسي وبدني ، تمكن . التلاميذ والطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة<sup>1</sup>

**3-2- قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976**

شمل هذا القانون 06 محاور أساسية هي:

- 1- القواعد العامة للتربية البدنية في الجزائر.
- 2- تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.
- 3- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- 4- التجهيزات والعتاد الرياضي.
- 5- حماية ممارسي الرياضة.
- 6- الشروط المالية.

**- تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات:**

اعتبرت مادة التربية البدنية مادة قائمة بذاتها في قطاع التكوين والتعليم وإلزامية في الامتحانات ، أما عن مادة التعليم والتكوين فإنها تركت للقطاعات المعنية بالأمر للبحث فيها.

<sup>1</sup> - شروح الميثاق الوطني 1986 الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

حيث شمل تكوين الإطارات 05 مراحل:

1- تكوين متعدد الجوانب بعيد المدى لأساتذة التربية البدنية "P.E.S" وأساتذة مساعدين

"P.A" وأساتذة التعليم الأساسي "P.E.F"

2- تكوين متخصص بعيد المدى في فرع رياضي معين وشمل المستشارين والتقنيين

الساميين.<sup>1</sup>

- الممارسات التربوية الجماهيرية:

المادة 06 : تشكل الممارسات التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطوير النشاطات البدنية والرياضية كما أنها تتمثل في تمرينات بدنية موجهة لتطوير ووقاية وتقويم وتحسن الكفاءات النفسية والحركية.

المادة 08 : تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملا للبرنامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل تعليم مناسب.

3-3- تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

إن تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية من الأهداف والمبادئ الجوهرية التي يتضمنها القانون الأساسي للتربية البدنية والرياضية.

فهي ترمي إلى تحقيق هدف ثلاثي يتمثل في<sup>2</sup>:

- إكتساب الصحة: وهذا بتوفير القيام الأكمل والانسجام الأفضل للوظائف الحيوية الكبرى المسؤولة عن النمو، ومنح الذوق وتسهيل تكيف الإنسان مع البيئة.

النمو الحركي: يتم ذلك بمساعدة التلميذ على إدراك جسمه وتحسن صفاته الحركية النفسانية وخلق الاتزان والاستقرار النفس له.

التربية الإجتماعية: ينبغي ذلك في كيفية المعرفة والتحكم الذاتي في مسابرة الفطرة الطبيعية والإحساس بالمسؤولية واحترام الروابط الإجتماعية.

تكوين مختص قريب المدى : شمل المنشطين

تكوين إطارات شبه رياضية: تتمثل في أعوان الطب الرياضي ، لتسيير الصيانة ، الإعلام.

<sup>1</sup> - لحر عبد الحق: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، ص 61

<sup>2</sup> - برامج التربية البدنية والرياضية ، مصدر سبق ذكره ص 7

**التكوين المستمر:** الرسكلة والتطوير المتواصل للإطارات الرياضية ويختم بشهادة، كما تعمل الدولة على توفير الإطارات الكفئة للتربية البدنية وهذا لتوسيع وتطوير الممارسة في أوساط عن طريق إنشاء المدارس العليا مستوى لتكوين أساتذة التربية البدنية وتجهيزها بالوسائل الكفيلة برفع مستوى التربية البدنية لبلادنا.<sup>1</sup>

الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكمل للبرامج على مستوى مؤسسات التربية البدنية وتدرس على شكل مناسب وتحدد كفايات الإعفاء وشروط الممارسة عن طريق التعليم.

### 3-4- قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية 1989

المادة 3 : تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية إلى المساهمة في:

- تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا.
- المحافظة على الصحة.
- إثراء الثقافة الوطنية.
- تحقيق التقارب والتضامن والصدقة والسلم بين الشعوب.
- التحسين المستمر لمستوى الناحية.

### 4- الأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضية:

تعددت الأسس في التربية البدنية لكننا سنوجز بعضها:

#### 4-1- أسس الإدراك والفعالية:

كان الفضل ل " ليسكافت " في ترتيب هذا الأساس ليكون مناسبا للتربية البدنية والرياضية ورأى أن جوهر هذه الأخيرة ليس فقط في المؤثرات في تطوير القوى الجسمية عند الشخص ، كذلك كيف يستثمر هذه القوى بشكل عقلائي وجزء أسس الإدراك إلى:

1- تكوين علاقة عند الممارسين تدفعهم للتفكير فيها نحو الأهداف العامة والواجبات للتمارين.

2- الدافعية للتحليل الواعي والتحكم الذاتي.

3- تربية المبادرة والاستقلالية والإبداع.

<sup>1</sup> - لحر عبد الحق، مصدر سبق ذكره، ص 63

4-2- أسس المشاهدة:

إن هذه المشاهدة عند التعلم في التربية البدنية موضوع واسع يعالج تنشيط جميع أجهزة الحس التي بواسطته يتم الاتصال المباشر من الواقع.

4-3- أسس إمكانية الفردية:

تعني مراعاة إمكانية المتمدرسين بشكل دقيق وأعمارهم وجنسهم وكذا النظر للفروقات في القابلية النفسية.

4-4- أسس الانتظام: يتمحور جوهر هذا الأساس في:

- 1- جلب انتباه التلاميذ قصد تحسينه وتعلم المهارات.
  - 2- مدى تحقيق الدوافع المحفزة لتركيز الانتباه أكثر .
  - 3- الحيوية الناتجة عن الميل والتي من شأنها بعث أحسن أداء.
  - 4- تكوين الاتجاهات التي تسهل سرعة التعلم.
  - 5- تقسيم أهداف التربية البدنية والرياضية:
- يعد تصنيف بلوم للأهداف من أشهر التصنيفات ، وقد اتفق الكثير من علماء النفس والتربية البدنية

والرياضية على هذا التصنيف الذي اشتمل على:

- 1- المجال المعرفي ( الإدراكي )
- 2- المجال الوجداني ( الانفعالي )
- 3- المجال المهاري ( النفس حركي )

5-1- المجال المعرفي:

يؤكد على النواحي العقلية وتنمية المعارف والفهم ومهارات التفكير والإدراك.

5-2- المجال الوجداني:

ويؤكد على اكتساب القيم والعادات والاتجاهات التي تصاحب الأداء الحركي

5-3- المجال المهاري:

و يعمل على تنمية المهارات الحركية اكتساب مختلف عناصر اللياقة البدنية والتنمية العضوية لمختلف أجهزة الجسم واكتساب الصحة.

**6- تقسيم أنشطة التربية الرياضية:**

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق لاتجاهات متباينة ووفقا لهدفها ، والمشار فيها ، ولنوعيتها لأدوارها ، ولطبيعتها أيضا<sup>1</sup>.

وسنحاول في هذا الصدد أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعنى بالتنوع النوعية التي من خلالها أدرجت التربية الرياضية وتتمثل في :

1- دروس التربية البدنية ( أنشطة لبرامج الدرس )

2- النشاط الداخلي

3- النشاط الخارجي.

**6-1- درس التربية البدنية ماهيته وأهميته:**

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية.

ويعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعا خاص يميزه عن باقي الدروس أضحى من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحويها ، وطريقة توصيل هامة في المادة إلى المتعلم.

وبذلك يمثل درس التربية الرياضية القالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخيرات التربوية والرياضية والمدرسية ، وينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامة ورياضي المستويات خاصة. فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم نحوه ويزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية. كما يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية كما يجب أن تراعى فيه حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم .

**6-1-1- واجبات درس التربية البدنية: تتلخص أهمها في:**

1- رفع القابلية البدنية للتلاميذ.

2- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.

3- تربية الصفقات الخلقية ، التعاون ، المثابرة ، التضحية ، الإقدام.

<sup>1</sup> - ليلي عبد العزيز زهران: المناهج والبرامج في التربية الرياضية ص 97

- 4- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الإجتماعي.  
5- تطوير وتحسين القدرات العقلية ، الإدراك ، الذكاء ، الانتباه ، التخيل ، وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور.

#### 6-1-2- أغراض درس التربية البدنية<sup>1</sup>:

استنادا لما جاء عن رواد التربية البدنية في مجال الأغراض نستدل على مجموعة منهم على سبيل المثال "براونل" ، " هجمان " ، " كلارك " ، أكدوا أن درس التربية البدنية كوسيلة فعالة للإسهال في النمو المتعدد الجوانب للتلاميذ ، ونعرض أهم هذه الأغراض:

#### 6-1-2-1- تنمية الصفات البدنية الأساسية:

إن حاجة الجسم الأساسية لتطوير وتنمية الصفات البدنية لا يقتصر على التعلم في درس التربية البدنية وإنما يتعداها إلى حاجتها في الحياة العامة فالصفات البدنية ضرورية لأي نشاط كان سواء بدني أو فكري فعن طريقها يأخذ الجسم اتزانه وكذا تنموا شخصيته وتبعث في النفس أهمية الحياة وبهجته وسعادته ومصدر هام لراحة واطمئنان الفرد وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات.

#### 6-1-2-2- النمو الحركي:

يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم وتقسّم إلى عنصرين أولها مهارات حركية أساسية وهي الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية كالعدو ، المشي. المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف معلم ولها تقنياتها الخاصة بها يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية عندما:

- يكتسب التلميذ مستوى بدني جيد.
- أن يصل إلى مستوى توافقي عالي للتكتيك.
- يتعلم قانون اللعبة أو الفعالية.

#### 6-1-2-3- إكتساب الصفات الخلقية والتكيف الإجتماعي:

إن الغرض الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكيف الإجتماعي مقترن مباشرة بما سبقه من الأغراض في العملية التربوية وبما أن درس التربية البدنية

<sup>1</sup> - بسطيوسي أحمد بسطيوسي طرق التدريس في مجال التربية البدنية ص 87

حافل بالمواقف التي نجسد فيها الصفتين فكان لزاما علينا أن نعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة ففي اللعب الجماعي يظهر التعاون ، والتضحية وإنكار الذات حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل زميله وهذا قصد تحقيق الفوز وبالتالي يتم لنا ولمعلم التربية البدنية أن يحقق أغراضه من الدرس.

#### 6-1-2-4- الغرض الصحي:

تعددت أغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الأمراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار النفسي لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها وأنشطتها المختلفة والتي تعمل على إسعاد التلاميذ وتفاؤلهم للحياة ، كما تبعدهم عن كثير من الأمراض والعلل النفسية والاجتماعية والتي قد تصيبهم كالانطواء ، وعدم القدرة على المواجهة.

كما تستدعي التربية البدنية السهر على أوضاع التلاميذ خلال أداء التمارين أو الجلوس وتصحيحها لتمكين التلميذ من التطور السليم والمتزن الذي يسمح له بالإستقرار النفسي.

#### 6-1-2-5- النمو العقلي:

إن عملية النمو عملية معقدة ، ويقصد بها التغيرات الجسمية والوظيفية والسيكولوجية تحدث للكائن الحي ، وهي عملية نضج للقدرات العقلية ويلعب مدرس التربية البدنية دورا إيجابيا وفعالاً في هذا النمو بصورة عامة والنمو العقلي بصورة خاصة ، وعليه نطرح التساؤل التالي و هناك علاقة إرتباط بين التعلم الحركي الذي ينتج عنه معارف حركية جديدة.

إن خطوات التعليم خلال دروس التربية البدنية لا تحتاج إلى بذل مجهود بدني ومهاري بل تحتاج أيضا إلى مجهود ذهني كبير ، لذا يطلب من التلاميذ التركيز الجيد والتركيز الجيد والتفكير لتعلم المهارات الرياضية والتي تدل على النمو العقلي.

ويمكن تنمية النمو العقلي لدى التلاميذ والأطفال عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة والألعاب الصغيرة.

## خلاصة:

إن ممارسة أوجه أنشطة التربية البدنية والرياضية ( دروس التربية البدنية: أنشطة داخلية، أنشطة خارجية ) تعمل كوحدة واحدة وتكمل عمل بعضها البعض ، وتعتبر أيضا جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا من تنمية وتطوير الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية فلذلك يلزم الاهتمام بها وإعطائها الكافي من العناية والحرص ، قصد تحقيق عملية التفاعل الإجتماعي وهذا قصد الوصول للأهداف المرجوة منها باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها القيم الإجتماعية.

وهذا ما أكدته دراسة " نيلي رمزي " ، " ناهد محمود سعد " بأن برامج الأنشطة التربوية الرياضية ( داخلي ، خارجي ) يجب أن تركز على الموهوبين فقط فالتعليم يجب أن يكون لجميع التلاميذ وإتاحة الفرصة لهم بالاشتراك وهذا لكي يتسنى لهم الإدماج الإجتماعي داخل المؤسسة والذي ينتج عنه الإدماج الإجتماعي خارج أطر المدرسة.

# الفصل الثاني

المراجعة

## تمهيد:

تعتبر (15-18) (المراهقة) مرحلة يقترب فيها الفرد من إكمال النمو تختلف أنواعه وفيها يلزم مراعاة الخصائص البنيوية والنفسية لهذه الأخيرة لما لها من الأثر البالغ على تكوين شخصيته، لكونه لا يعتبر في هذه المرحلة طفلاً ولا راشداً وإنما يقع في مجال القوى والمؤثرات والتوقعات المتداخلة من مرحلتي الطفولة والرشد حيث وصفها "ستانلي هول" أنها فترة عواصف وتوتر وشدة، تكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق .

وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق، وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكاً لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية وإيجابية .

فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل أو يتم تكامل شخصيته في ظل الخبرات الديناميكية الجديدة في حياته.

لذلك سوف نتطرق لهذه المرحلة العمرية في هذا الفصل لمختلف أنواع المراهقة ومشاكلها وخصائصها حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

1- المراهقة:

تعني المراهقة الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتنتع أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة ، فهي انتقالية لان المراهق يجتهد للانفلات من الطفولة المعتمدة على الكبار .

تعني من الناحية الزمنية فترة امتداد تبدأ حوالي السنة الثانية عشر تقريبا حتى العشرينيات متأثرة بعوامل النمو البيولوجية والفسولوجية وبالمؤثرات الإجتماعية والحضارية.

وهي تعني سيكولوجيا فترة معينة تترتب عليها مقتضيات في السلوك جديدة لم يألفها من قبل.

وتمثل المراهقة من الوجهة الإجتماعية فترة انتقال من دور الطفولة المتصفة بالاعتماد على الآخرين إلى طور بلوغ مرحلة الالتفات إلى الذات على اعتبار أنها متميزة بما كانت عليه الطفولة المعتمدة على الغير اعتمادا كليا.

والمراهقة بمعناها الشامل تعني النمو والتطور الديناميكي عند الفرد.<sup>1</sup>

ولقد عرفها هوروكس 1962 horrocks بأنها :

" الفترة التي يكسر فيها المراهق تصرفات الطفولة ليخرج الى العالم الخارجي،

ويلدا في . التفاعل معه والاندماج فيه "<sup>2</sup>

كما يرى مختار محي الدين " أن كلمة المراهق مصطلح وصفي للدلالة على المرحلة الإنمائية المتوسطة بين الطفولة وبين سن الرشد ، وهي تكتسب أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ كي يصبح مواطنا يتحمل مسؤوليات الإشتراك في ( المجتمع الكبير عن طريق العمل المثمر ، والإنتاج الذي يحافظ على بقاء هذا المجتمع.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة : الدار العربية للعلوم ص 190 ، ط 1

<sup>2</sup> - سعيدة محمد علي بهادر 1980 سيكولوجية المراهق دار البحوث العلمية الثالثة ص 74

<sup>3</sup> - محي الدين مختار 1982 : محاضرات في علم النفس الاجتماعي دوان المطبوعات الجامعية ص 162

## 2- مميزات وخصائص النمو لمرحلة .

تجمع هذه المرحلة بين خصائص مرحلتي النضج والرشد حيث تختلف الخصائص البدنية والحركية والانفعالية في بداية المرحلة عن نهايتها، إذ يتعرض الفرد في بدا هذه المرحلة لعمليات التغير السريع وغير المستقر بدنيا وعقليا، ولكن يصل بالترج إلى مرحلة من النضج والواقعية ويزداد معها اهتمامه بالاستقلالية وتزداد اهتماماته الأساسية في الحياة صحيا ، اجتماعيا.

وتعتبر هذه المرحلة هامة لغرس القيم لدى الأفراد وتطوير اتجاهاتهم الصحية والاجتماعية والمهارية.<sup>1</sup>

### 2-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة لتناسق الجسم . كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة جلية، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا<sup>2</sup>. وتزداد احتياجات الأفراد إلى الأنشطة لاكتساب اللياقة البدنية والحركية ، وكذا بالأنشطة التي تهتم بصحة وسلامة القوام واكتساب المظهر الجيد.

### 2-2- النمو الحركي:

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسين والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع بمستوى التوافق العضلي العصبي. وفيها يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها إضافة إلى ذلك زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع مختلفة من

<sup>1</sup> - ليلي عبد العزيز زهران: الأصول العلمية و الفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية ص 226

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: ببيكولوجية النمو للمربي الرياضي ص 132

الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية. كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية.

### 2-3- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي:

تشير بعض الدراسات إلى النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية:<sup>1</sup>

- 1 - ازدياد الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة، والإفادة منها في الحكم على الأشياء ورسم الخطة الشخصية لتحقيق حاجاته وميوله.
- 2 - تزداد الرغبة في المناقشة والمحاجات لذاتها، وخاصة مع الكبار تأكيداً للنزعة الإستقلالية .
- 3 - تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي فيها واتضح المهارات
- 4 - ازدياد النزعة في الاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.
- 5 - الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.
- 6 - الاهتمام ببحث الشؤون المتعلقة بالدين والفلسفة والرغبة في الكشف عن الأسباب والمسببات، مما قد يصل إلى مستوى الشك مما قد يعوق الاتزان النفسي.
- 7 - زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر (مرحلة الحب الرومانسي) ويصاحب زيادة الاهتمام بالمظهر والتأنق في الملابس واختيار الألوان الملفتة للانتباه.
- 8 - زيادة الرغبة في الاشتراك مع أفراد شلته وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة ما يتصل بها من أخبار الرياضة والجنس والملابس، وتميل الفتيات بصفة عامة إلى التحدث عن موضوعات مشكلات الزواج وإنشاء الأسرة.
- 9 - زيادة حساسية الشباب بالنسبة لمعاملة الكبار لهم، مما يؤثر في علاقاتهم بها.

<sup>1</sup> - سطويسي احمد بسطويسي: أسس ونظريات الحركة ص 180

- 10 - بدا الاهتمام بالتخصص في الدراسات أو المهنة وازدياد التفكير في أمر العمل للمستقبل، أو تكوين أسرة خاصة بالنسبة لفتيات.
- 11 - تتميز بطابع خيالي واتجاه نحو الفنون الجميلة والقراءة التي تساعد على تزويد الخيال
- 12 - ازدياد الميل واكتشاف البنية والمخاطرة والمغامرة والتجوال والترحال.
- 13 - الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه النشاطات المختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته.
- 14 - القدرة على الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة ايجابية منتجة. وذلك لابتعاده عن الأنانية الذاتية.
- 15 - الميل للحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسان.
- 16 - حساسية زائدة إما بالهروب من الواقع وكبت الانفعالات، أو بالانطلاق المؤدي الى التهور الذي يعقبه التخاذل ولوم النفس بسبب الحاجة إلى تهدئة التوتر العصبي.
- 17 - الحاجة إلى اللعب والراحة والاسترخاء والتغذية الكافية.
- 18 - الحاجة إلى رعاية كافية تضمن عدم تعرضه للأمراض والإصابات حتى تسهل نموه.
- 19 - الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء الى جماعة توفر له حاجته، التي تميز الكيان الفردي واستقلاله وطمأنينته.
- 20 - الحاجة إلى قدر كاف من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الإجتماعية اللازمة لحياته.
- 21 - الحاجة إلى ممارسة نشاط تعاوني مع من هم في سنه.
- 22 - الحاجة إلى فهم الإنفعال والتغلب على المخاوف كالقلق والخجل والإرتباك والفضول.
- 23 - الحاجة إلى احترام التمييز والفرديّة وتقبلها.

24 - الحاجة إلى قراءة سير الأبطال والزعماء والقصص العاطفية والأحداث الجارية<sup>1</sup>.

### 2-4- النمو الفسيولوجي:

يتابع النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة تقدمه نحو النضج بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم، فنلاحظ هبوطاً نسبياً ملحوظاً في النبض الطبيعي، مع زيادته بعد مجهود فكري وهذا دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جداً في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة هو انخفاض نسبة الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز والذي يلعب دوراً كبيراً في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية الحركية، الحسية والانفعالية للفرد، والتي تعمل على اكتمال شخصية الفرد المتعددة الجوانب.<sup>2</sup>

### 3- النشاط البدني الرياضي وجوانب نمو المراهقة :

أن إظهار التغيرات التي تطرأ على المراهق في مرحلة التعليم الثانوي ( 15-18 سنة) أمر هام جداً حيث يتبين لنا من خلال معرفتها ومعرفة التحولات التي تحدث للمراهق على المستوى الجسمي والنفسي والانفعالي والاجتماعي . وتظهر حاجات المراهقة كالحاجات جسمية واجتماعية ووجدانية والتي يمكن إشباعها عن طريق ممارسة النشاط البدني .

في اعتبار اللعب والنشاط R-alderman –s\_ Freud ويتفق الد رمان مع فرويد الرياضي كمخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط ، ومن هذا الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية وأن يتحرر بصفة اجتماعية مقبولة ، وبفضل اللعب والنشاط البدني يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ، ومحاولة

<sup>1</sup> - سطويسي احمد بسطويسي: نفس المصدر السابق ص 148

<sup>2</sup> - سطويسي احمد بسطويسي 1996 : أسس ونظريات الحركة - الطبعة الأولى - دار الفكر العربي مصر ص 183

تطويرها باستمرار، فاللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يرتكز أساساً على العدوانية المنظمة والمقبولة اجتماعياً.<sup>1</sup>

### 3-1- النمو الجسمي والنشاط البدني :

أن النمو الجسمي عند المراهق يظهر في ناحيتين هما :

#### أ- الناحية الفيزيولوجية :

إن الخصائص الجسمية للمراهق تظهر من ناحيتين، ناحية فيزيولوجية تشمل نشاط الغدد والأجهزة الداخلية التي ترافق بعض الظواهر الخارجية، والناحية الجسمية العامة والتي تشمل الزيادة في الطول والوزن (2)، وينعكس ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الردفين وطول الساقين وتمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي وإكتمال النضج حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والإطراف، ولا يتخذ النمو معدلاً واحداً في سرعة النمو في جوانب الجسم، كذلك تؤدي هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة ويؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي

#### ب- الناحية المرفولوجية :

وتشمل الزيادة في الطول والحجم والوزن.

وتزداد حاجة المراهق للنشاط البدني إذ أن التلميذ في معظم حصص اليوم الدراسي يكون ساكناً منتبهاً لدروسه وأبحاثه مما يجعل حصص التربية البدنية والرياضية متنفساً له ووسيلة لتخفيف حدة التوتر واسترخاء الأعضاء .

انه يفضل النشاط البدني إذ يحقق المراهق عن " :cavigioli وفي هذا يقول كافيقولي طريق التحرر من الضغوط الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي كما يحرر طاقته ويعبر عن مشاكله ومطامحه كما يجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي

<sup>1</sup> - محمد محمد الافندي 1965 : علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية عالم الكتب القاهرة ص 444

ونضيف فالرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى الحوار الجسدي والذي يسهل له التعبير المطلق عن مكوناته السيكوفيزيولوجية ، حيث أن جزءا كبيرا منها همشته مادية الحضارة ، فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمقومات التقليدية المفروضة وبذلك يحاول تجاوز الواقع وبمعنى آخر إحداث قطيعة ايجابية مع الحياة اليومية الروتينية ، ومن هنا فإن نشاطات التربية البدنية والرياضية تعمل على تنمية القدرة البدنية للمراهق عن طريق تقوية اجهزته العضوية المختلفة وتحسين لياقته واتزانه الحركي ، الذي يحقق للمراهق مزيدا من الاستقرار .

### 3-2- النمو النفسي والنشاط البدني :

النمو النفسي هو تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والإجتماعية التي يعيش فيها ، ويكون ذلك قادرا على تحمل الأزمات اليومية في الحياة ومصاعبها ، وتبدأ مشاكله النفسية بمجرد شعوره بالتغيرات المفاجئة مما يحدث له الشعور بالخجل والارتباك خاصة أمام الجنس الآخر مما يجعل تصرفاته الإجتماعية مشبوهة ، وكذلك تظهر في حساسية الفرد المفرطة ، وكثرة شكوكه وميله الى الانطواء و العزلة والتشاؤم وعدم إيمانه بالقيم الروحية والمثل العليا .

### 3-3- النمو الإجتماعي والنشاط البدني :

أن التأثيرات الإجتماعية تشكل شخصية الفرد وميوله وأخلاقه فهي تلعب دورا في حياة الفرد وسلوكه لدرجة إننا نستطيع أن نقول بحق أنها العامل الأول والاهم في صبغة تكوين الشخصية ، فالرغبة في التقدم الإجتماعي والاندماج في الجماعة عامل قوي لا ينبغي التغاضي عنه، كما أن نقص إشباع الحاجات الإجتماعية يؤدي بالمراهق عادة الى الهجوم والسلوك العدواني أو إلى الانزواء والابتعاد عن الناس ، والانسحاب والتسليم و السلوك الهجومي يحقق الإشباع الإجتماعي أكثر من حالة الانطواء على

النفس ، ولهذا السبب يجب على المدرس توجيه اهتمام اكبر لهؤلاء التلاميذ الذين يبدووا عليهم الميزاج السلبي .....

ويذكر " الأفندي " أن الضغط الذي تولده النزوات الخمسة والعدوانية يمكن التحكم فيها و توجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته و بالتالي الاندماج قصد التكيف الإجتماعي.<sup>1</sup>

وبما أن إتقان النشاط البدني عامل مهم في التكيف الإجتماعي فأستاذ التربية البدنية والرياضية في إمكانه أن يساعد المراهقين على الوصول الى هذا العامل عن طريق خلق جو عمل جماعي في إطار إجتماعي عن طريق الإحتكاك بالأخر والتعامل معه في إطار ما يسمح به قانون الممارسة الرياضية التربوية .

#### 4 - السمات الشخصية لممارسي النشاط البدني الرياضي

##### 1-4 السمة الإجتماعية :

هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى أن الرياضي محب للناس سهل المعيشة واجتماعي بدرجة كبيرة وفي هذه الدراسات دراسة شندي 1965 ودراسة جروفر 1966 فالشخص الإجتماعي يتسم بالهدف و الاستعداد للتعاون مع الزملاء والاهتمام بالناس والثقة بهم ، والتكيف مع الآخرين ومثل هذه السمات تشير الى رغبة الفرد في أن يكون مقبولا من الآخرين في معظم المواقف ويفضل المواقف المرتبطة بالآخرين وهي سمات هامة للرياضيين .

<sup>11</sup> - على محمد زكي 1983 : التربية الصحية بين النظرية والتطبيق الطبعة الثانية

منشورات الكويت ص 25

#### 4-2 سمة السيطرة:

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن سمة السيطرة من السمات الواضحة لدى الرياضيين ومن هذه الدراسات دراسة كوثر 1958 وميري مان 1960 وتكلمان 1964 وجون سون 1966 وبيرتر 1969 وكين 1980 ومن أهم مظاهر هذه السمة لدى الرياضيين الثقة بالنفس ومحاولة التأكيد المتطرق بالذات ( كالتباهي والتفاخر والزهو والغرور ، والقوة والعنف والعدوان والرغبة في السيطرة لا تتأثر فقط برغبة الفرد في السيادة على ( بيئته أو على الآخرين بل أيضا الرغبة في سيطرة الفرد على نفسه .<sup>1</sup>

#### 4-2 سمة الإنبساطية :

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن سمة الإنبساطية من السمات التي تظهر لدى الرياضيين ومن هذه الدراسات دراسة تلمان 1964 ودراسة مايتج وستيمبيرج 1965 وفترتر 1966 وبرنر 1969 ودراسة كين 1980 ودراسة كجامي 1980 والإنبساطية مركب قدمه يونج 1933 لتفسير الاتجاهين الرئيسيين للشخصية وهما :

#### أ - الإتجاه الإنبساطي :

الذي يوجه الفرد نحو الخارج والعالم الموضوعي .

ب- الاتجاه الإنطوائي : الذي يوجه الفرد نحو الداخل والعالم الذاتي .

كما أن دراسة ازانك 1947 تشير إلى بعدين عريضين للشخصية وهما ( الإنطواء والإنبساط والأتران ) عدم الأتران ( 1 ) فالشخص الإنبساطي هو الشخص الذي يتميز بحب النشاط والروابط الإجتماعية والإشتراك في الأنشطة الجماعية وحب تكوين اصدقاء وعلاقات اجتماعية ، ويتميز بالتفاؤل وسهل الاستشارة وحب المرح أما الشخص الإنطوائي فيميل للخجل والإنسحاب من المواقف الإجتماعية والميل إلى الإنعزال والإكتئاب والمزاج المتقلب .

<sup>1</sup> - محمد حسن علوي علم النفس الرياضي ص 310

ج- الإلتزان الإنفعالي :

هناك بعض الاتجاهات المتضاربة التي أظهرتها بعض الدراسات التي حاولت التعرف على درجة هذه السمة لدى الرياضيين ففي دراسة ويتنج وستمبريج 1965 ودراسة بوث 1968 ودراسة كين 1980 تم التوصل إلى أن الرياضيين يتميزون بهذه السمة ويظهرون مستوى منخفض من الملل في حين أشارت دراسة جون سون 1964 وريفر 1965 أن هذه السمة لا تظهر بصورة واضحة لدى الرياضيين ويمكن أن يظهر فيما يلي :

النضج الانفعالي ضبط الإندفاعات والاستجابات الجسمية ومستوى منخفض من الملل والتوتر العصبي والتحكم في الانفعالات في أوقات الشدة والنظرة التفاضلية.

د- صلابة العود ( قوة الشكيمة ) :

هناك بعض الدراسات مثل دراسة خرنر 1965 جوت هايل 1966 كرول 1980 لتي تشير الى أن هذه السمة من السمات المميزة للرياضيين ويرى بعض العلماء أن عدم ظهور هذه السمة في بعض الدراسات الأخرى ويعتبر مراعاة للتساؤل خاصة، وأن عكس هذه السمة هي الطراوة ( ليس العربةكة ) كنتيجة للنشاط الرياضي وخاصة المستويات الرياضية العالية ، التي تتميز بزيادة بذل الجهد والعمل الشاق .

ه- الخلق والإرادة :

يرى العديد من علماء النفس الرياضي أن السمات الخلقية والإرادية تعتبر من أبرز سمات الشخصية الرياضية وقد قام هؤلاء العلماء بالعديد من الدراسات والبحوث المستفيضة في هذا المجال وخاصة بحوث روديك بوني ،كونان ويعرف بعض العلماء الخلق بأنه جملة السمات الرئيسية التي يتميز بها الفرد من حيث انه عضوي في جماعة فالخلق مظهر اجتماعي مكتسب يتأسس على بالدرجة الأولى على سمات تقرها الجماعة وتبدوا واضحة وشبه ثابتة ، أما الإرادة فتعني القدرة على حسن الصراعات الناتجة عن تعارض الأهداف باتخاذ قرار بعد تفكير ثم الكفاح في تنفيذ سبيل هذا القرار

وعلى ذلك فإن الإرادة تتمثل في قدرة الفرد على التغلب على المقومات الخارجية التي تعترض سبيله أثناء تحقيق هدف ما

ويرى العلماء أن المظاهر الإرادية السمات الخلقية نظرا لأن الإرادة هي العمود الفقري للخلق ، كما أنها العامل المنظم في الخلق الذي يجمع مختلف العناصر في نسق معين كما يؤكدون أصحاب الإرادة القوية غالبا ما يكون اتجاههم الخلقى قوي والعكس صحيح .<sup>1</sup>

وتلعب السمات الخلقية والإرادية دورا رئيسيا وهاما في تشكيل الشخصية الرياضية وتسهم بدرجة كبيرة في الإرتقاء بمستوى قدرات الفرد و إستعداداته وقد أثبتت البحوث والشواهد المتعددة أن اللاعبين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية ويظهر بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يقدمون نتائج اقل من المستوى المتوقع بالرغم من حسن إعداداتهم للنواحي البدنية والمهارية والخطئية .

#### 5- أهمية النشاط البدني الرياضي للمراهق:

لتوضيح هذه العلاقة ما علينا إلا أن نستند إلى بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء، حيث اهتم بعضهم بتأثير الجسد والتمرينات الحركية على القدرات العقلية والنفسية، التي تلعب دورا هاما في عملية اندماج واحتكاك المراهق مع الجماعة، وهذا ما يسمح له اكتساب التوازن النفسي والإجتماعي.

وحسب العالمان الروسيان "قزاز يارون و صاك" أن التلاميذ المتفوقون من حيث القوة البدنية من نفس السن، هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي والتحصيل الدراسي.

كما لاحظ الباحث النفساني "روتر" على 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في "سان لويس" بفرنسا، استنتج أن التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج دراسية جيدة

<sup>1</sup>- محمد حسن علوي نفس المرجع السابق ص 379

يتمتعون بنمو بدني جيد، ونفس الملاحظات أثبتت على تلاميذ مراهقين في إحدى المدارس الألمانية في مدينة بون.<sup>1</sup>

ويتفق "ريتشارد أدلمان" مع "فروي" في اعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحول بصفة مقبولة، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية، ومحاولة تطويرها باستمرار. فبفضل الرياضة يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة، وذلك بغرض إثبات صورة أناه المثالية على الآخرين. بالإضافة إلى هذا فإن الباحث "روزون برغر" يؤكد على وجود ممارسة التمرينات البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق.

ومن خلال هذه التجارب العلمية والنفسية تجدر لنا الإشارة أن سلامة البدن والنمو الجسمي السليم يعني سلامة العقل والتفكير، هذا ما يؤدي إلى هدوء النفس وشعور الفرد يكون واضحا على سلوكه النفسي الاجتماعي.

كما أن هذه المرحلة تتميز بالإتقان، بسبب الزيادة في سرعة الزمن الرجوع وهو الزمن الفاصل بين المثير والاستجابة، هذا ما يجعل قابلية المراهق للتعلم كبيرة فمن مظاهر هذه الفترة زيادة المهارات الحسية الحركية بصفة عامة . هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة والتحمل، لأنها تعتبر أحسن مرحلة للتعليم المهارات الحركية، وتنمية القوة.

<sup>1</sup> - محمد الأفندي 1965 : علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية - عالم الكتب- القاهرة- ص 444

خلاصة:

إن الحاجة لفهم وإدراك القوى المؤثرة في الكائن الحي هي التي تدفعنا إلى توظيف مختلف العلوم في سبيل تحقيق غايات تسعى السياسات التربوية إلى بلوغها. وفي هذا المجال يأتي دور النشاط البدني الرياضي كأحد أوجه النشاط المتعددة للتربية في إبراز بعض الجوانب الهامة في النمو الفيزيولوجي النفسي والاجتماعي والانفعالي للفرد، من خلال المقاصد التي تسعى إليها التربية من خلال تحقيق النمو المتكامل والمتزن، ونضج في التفكير، وسرعة في اتخاذ القرارات ونمو الميول والاتجاهات المختلفة. وفي هذه المرحلة تظهر الفوارق بين الجنسين كما يتعرض المراهق في هذه الفترة لعدة صراعات نفسية واجتماعية تجعله يعيش في عالم غير الراشدين. وفي نفس الوقت يطمح إلى تحقيق حاجات متنوعة ومتعددة لذلك يجد العناية بهذه الفئة والعمل والحرص على توفير وإشباع هذه الحاجات بطريقة سليمة، ولعل التربية البدنية والرياضية إحدى الوسائل التي تحقق حاجات المراهق وتخفف من حدة صراعاته وبالتالي تحقيق ذاته ومنه توافقه النفسي الاجتماعي .

# الفصل الثالث

التوافق النفسي والاجتماعي

**تمهيد:**

إن طبيعة الإنسان تجعل من التوافق هدفا يسعى إلى تحقيقه ، فعليه أن يتكيف مع ظروف بيئته ومجتمعه ، وينجح في التعامل مع الآخرين ليتحقق له التوافق الشخصي والإجتماعي ، وإذا انعدمت عملية التوافق ، فإن ذلك يجعل الفرد يعيش في مشكلات وحالات من التوتر والإحباط تعرقله في بلوغ أهدافه ، وتحقيق مطالبه وحاجاته النفسية والإجتماعية وتتفق اغلب كتب علم النفس أن أصل مفهوم التوافق مشتق أصوله من الأحياء أو البيولوجيا، ويؤكد على ذلك لازروس Lazarus علم في قوله:

(إن مفهوم التكيف انبثق من علم الأحياء وكان حجر الزاوية في نظرية داروين عام 1859 م للنشوء والارتقاء، وقد استعير وعدل من قبل علماء النفس وسموه بالتوافق، ويؤكد على كفاح الفرد بالبقاء طويلا أو العيش في محيطه الطبيعي والإجتماعي)<sup>1</sup> ويستعمل هذا المفهوم حاليا بشكل واسع النطاق في علم الأحياء وعلم النفس على السواء، ويبقى أن نتساءل عما إذا كان هناك إختلاف بين كلمة التكيف البيولوجية المنشأ والتوافق بالمعنى السيكولوجي للفظ.

وبناء على ما سبق يمكننا القول أن التكيف والتوافق مفهومان مختلفان فيما بينهما لكنهما مكملان لبعضهما البعض، حيث يكون التكيف على المستوى البيولوجي وتشارك فيه جميع الكائنات الحية بما فيها الإنسان والحيوان والنبات ، أما التوافق فهو خاص بالجنس البشري بوصفه الكائن الذي يملك قابليتي التأثير والتأثر بالمحيط الذي يعيش فيه.

<sup>1</sup> - مصطفى فهمي : 1978 : التكيف النفسي الطبعة الأولى ، دار النهضة مصر، القاهرة ص 3

**1 - مفهوم التوافق:**

يرجع أصل مفهوم التوافق حسب - Lazarus - إلى مفهوم التكيف الذي يعتبر حجر الزاوية في نظرية - داروين - حيث كان يشير إلى التراكيب والعمليات البيولوجية التي تسهل بقاء الأنواع.<sup>1</sup>

ويعرف - كمال دسوقي 1974 - التوافق بأنه " إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه ، بما يحقق الرضا عن النفس ، والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة ، ويكون الفرد متوافقا إذا هو أحسن التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجات ، وأجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضي الغير أيضا ، ففي الموقف التوافقي ثلاثة عناصر : الفرد و حاجاته من البيئة أو الإمكانيات والظروف المتيسرة له ، والآخرين الذين يشاركونه الموقف ، ولا غنى عن استرضائهم إلى جانب استرضاء نفسه أيضا .<sup>2</sup>

ويرى - احمد زكي بدوي 1987 - إن التوافق عملية اجتماعية و نفسية تتضمن نشاط الأفراد و الجماعات ، وسلوكهم الذي يرمي إلى الملائمة و الانسجام بين الفرد و الفرد ، و بين جملة أفراد و بيئتهم ، أو بين الجماعات المختلفة ، ومن الضروري أن يتكيف الأفراد بما يسود مجتمعهم من عادات و اتجاهات و آراء تسيير جوانب الحياة الإجتماعية.

وتعرف - لندا دافيدوف - التوافق بأنه محاولة لمواجهة متطلبات الذات و متطلبات البيئة

ويرى بعضهم أن التوافق حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية و متطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما ، بمعنى أن الفرد يشبع رغباته وفقا لما يرتضيه المجتمع<sup>3</sup>

ويشير كمال دسوقي 1974 - أن التوافق يستهدف الرضى عن النفس والراحة والاطمئنان للنفس نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف مع البيئة والتفاعل مع الآخرين.

<sup>1</sup> - احمد محمد عبد الخالق 1993 :اصول الصخة النفسية دار المعرفة الجامعية الاسكندرية . ص 14

<sup>2</sup> - عبد الحميد محمد الشاذلي 2001 :الصخة النفسية و سيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الاسكندرية. ص 71

<sup>3</sup> - محمد ايت موحى عبد اللطيف الغربي 1998 : مجلة سلسلة علوم التربية العدد 8. ص 73

ويمكن القول أن مفهوم التوافق هو من المفاهيم الشائعة الاستخدام ، إلا أنه لم يستقر بعد على تعريف محدد، فقد استخدم بمعاني متعددة ، حيث نجد هناك خلطاً بين مفهوم التوافق والتكيف و الصحة النفسية ، وفيما يلي نوضح العلاقة بين مفهوم التوافق وهذه المفاهيم :

### 1-1- التوافق و التكيف :

هناك خلط بين هذين المفهومين إلى حد المطابقة ، لكن لو أمعنا النظر لوجدنا أن التكيف يستخدم بمعنى طبيعي أو بيولوجي ، فهو مصطلح مقتبس من علم البيولوجيا عابراً عن سلوك يجعل الكائن حياً - Cluckhon & Mourer - ، فالتكيف حسب وصحيحاً ، وفي حالة تكاثر ، أي أن لفظة التكيف تستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحي من نشاط من أجل البقاء ، أما لفظة التوافق فتشير إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان<sup>1</sup>.

والتكيف مفهوم أو مصطلح مستمد من حقل البيولوجيا ، ويعني بصفة عامة ، قدرة الكائن الحي على التلاؤم ، والتأقلم مع البيئة ، ويتجلى هذا التأقلم في التغيرات التي تحصل في عضوية الكائن الحي بتأثير معطيات البيئة ، مما يجعله أكثر قدرة على (الاستمرار والبقاء) 4 .

ويقول - كمال دسوقي 1971 - " أن التوافق عموماً هو تكيف الشخص في بيئته الاجتماعية في مجال مشكلاته الحياتية مع الآخرين التي ترجع لعلاقته بأسرته ومجتمعه معايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية ، وينطوي التكيف على كلمة أعم من التوافق<sup>2</sup>.

وعلى حد تعبير - عبد الحميد شاذلي 2001 - فالتوافق يتضمن الجوانب النفسية والاجتماعية ، ويقتصر على الإنسان فقط ، أما التكيف فيختص بالنواحي الفيزيولوجية ، ويشمل الإنسان والحيوان معاً ، وبذلك تصبح عملية تغير الإنسان لسلوكه ليتسق مع غيره ، بإتباعه للعادات والتقاليد وخضوعه للإلتزامات الاجتماعية

<sup>1</sup> - محمد عبد الظاهر الطيب 1994 : مبادئ الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الاسكندرية بدون ط ص 83

<sup>2</sup> - نفس المصدر ، ص 42

عملية توافقية ، وتصبح ( عملية تغير حدقة العين باتساعها في الظلام وضيقها في الضوء الشديد عملية تكيف.

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

- التوافق مفهوم خاص بالإنسان أساسا ، إذ يسعى لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته ، وإشباع حاجاته كي يصل إلى النجاح سواء في مجال الأسرة أو العمل أو مع الأصدقاء ، أما مفهوم التكيف فيشمل كل من الإنسان أو الحيوان و النباتات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيشون فيها.

التكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية ، وخض التوتر النات عن أثارها دون النظر إلى النتائج التي قد يترتب عن هذا الإشباع ، أمل السلوك التوافقي ، فيتحدد باعتبار اجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون مناسباً ومقبولاً.<sup>1</sup>

وهذا يعني أن التكيف يشمل كل من الإنسان والحيوان والنبات بعلاقته مه البيئة التي يعيش فيها ، وقد يحدث تحويلات في كيانه لمواجهة المشكلات وصعوبات مفروضة عليه في البيئة ، أما التوافق فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلات حياته من توترات واحباطات وصولاً الى الرضا النفسي. فالتوافق اذا مفهوم انساني فقط.<sup>2</sup>

ويتبين لنا من خلام ما سبق مدى التداخل الواسع بين مفهوم التكيف والتوافق. كما ينكشف مكن التمايز بينهما ، ففي التكيف يتلقى الكائن الحي التغيير بتأثير من البيئة أما التوافق فان الانسان يغير ويتغير ذلك أن توافق الانسان ليس مجرد تكيف نفسه بتغيرات البيئة ، فهو قد يغير البيئة لتلائم توافقه، لذا فكلمة توافق أكبر اشارة للتكيف. وعلية فالشخص الذي يسلك سلوكا يرضي المجتمع. ولكنه يتعارض مع ما يؤمن به فهو شخص متكيف ، لكنه غير متوافق باعتبار أن التوافق عملية نفسية بنائية.

<sup>1</sup> - أحمد محمد حسن صالح وآخرون 2000 : الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية مركز الاسكندرية للكتاب ط 1 ص

27

<sup>2</sup> - محمد عبد الظاهر الطيب 1994 : مبادئ الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الاسكندرية بدون ط ص 89

## 1-2- التوافق والصحة النفسية:

هناك أيضا ارتباط كبير قد يحصل الى حد الترادف - في بعض الأحيان - بين التوافق والصحة النفسية ، ولعل السبب في ذلك يرجع الى أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا مع المواقف البيئية والعلاقات الشخصية يعد دليلا لامتلاكه وتمتعه بالصحة الجيدة .

وحسب - عبد العزيز القوسي - فالصحة النفسية هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة عند الإنسان. الاحساس الايجابي بالسعادة والكفاية.

أما - كلاندر - فيشير الى أن الصحة النفسية هي تعني قدرة الفرد على التأثير في البيئة ، والتوافق مع المجتمع توافقا يشبع له حاجاته.<sup>1</sup>

ويشير - عبد العلي الجسناي 1994 - بقوله أن الصحة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ، ونع البيئة الإجتماعية ، وهذا بدوره يؤدي الى حياة خالية من التأزم والاضطراب ، والفرد في هذه الحالة يكون راضيا عن نفسه متقبلا لذاته كما يتقبل الآخرين ، فلا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذا ، بل يسلك سلوكا يتسم بالاتزان والتوازن.

كما يعرف الصحة النفسية آخرون<sup>2</sup> أنها قدرو الفرد على التوافق مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه ، وهذا يؤدي الى التمتع بحيات خالية من التأزم والاضطراب مليئة بالتحمس ، ويتقبل ذاته كما يتقبل الآخرون ". ويرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط ، والسلوك التوافقي دليل توافرها ، على حين يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف لمصطلح الصحة النفسية ، والحقيقة أن التداخل كبير بين هذه المصطلحات.<sup>3</sup>

ومنه فالإنسان المتوافق توافقا شاملا في كل المجالات يعتبر متمتعا بالصحة النفسية أي يمكن يمكت اعتبار الصحة النفسية كمفهوم أشمل من التوافق ، ومنه نستنتج أن الشخص المتوافق مع نفسه المتقبل له ولإمكانياتها ، والمتوافق مع الآخرين بحيث يقيم

1 - عبد الرحمن العيسوي 1993 : علم النفس الحديث دراسة في علم السلوك الدار الجامعية للطباعة والنشر بدون ط . ص 293

2 - سهير أحمد كامل 1999 : سيكولوجية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة -مركز الاسكندرية للكتاب ص 16

3 - عبد الحميد محمد الشاذلي 2001 : نفس المصدر السابق ص 58

علاقات مرضية معهم ، ينتج عن هذا شعوره بالرضا والاطمئنان والراحة النفسية ، مما يجنبه التعرض لحالات القلق والتوتر الشاذ ، فأنا نطلق على هذا الشخص أنه متمتع بالصحة النفسية ، أما إذا عجز الفرد عن إقامة هذا التوافق والانسجام بينه وبين بيئته وبين نفسه ، قيل بأنه سيئ التوافق أو معتل الصحة النفسية.

## 2- مجالات التوافق:

تتعدد مجالات التوافق ، فنجد منها التوافق العقلي والتوافق الدراسي ، والتوافق المهني والتوافق الجنسي ، والتوافق الزوجي والتوافق السياسي أو الاقتصادي أو الديني يكون ذلك تبعا لتعدد مواقف حياة الفرد ، إلا أن معظم الباحثين في ميدان علم النفس يتفقون على أن بعدا التوافق الأساسيان هما البعد الشخصي والبعد الاجتماعي ، على اعتبار أن تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها الى بعضها لتشكل عناصر البعدين الشخصي والاجتماعي.<sup>1</sup>

### 2-1- التوافق النفسي:

وينظر الى التوافق على أنه القدرة على النظر الى النفس بشكل واقعي وموضوعي، وينقبل نقاط القوة والضعف على حد سواء ، والعمل على تنمية قدرات الفرد واستعداداته الى أقصى حد يمكن الوصول اليه أو تحقيقه.<sup>2</sup>

ويشير - مجدي أحمد محمد عبد الله 1996 - أن التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد في زحمة هذه الحياة عيشة راضية مرضية منتجة في حدود قدراته واستعداداته ، أما ان عجز ذلك بالرغم مما يبذله من جهود فهو سيء التوافق.<sup>3</sup>

أما - عبد الحميد محمد شاذلي 2001 - فيقول أن التوافق النفسي يشمل السعادة مع النفس والثقة بها . والشعور بقيمتها ، واشباع الحاجات ، والسلم الداخلي ، والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف ، والسعي لتحقيقها وتوجيه الس ص وك، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية ، والتوافق لمطالب النمو في مرحلة المتتالية، وهو ما يحقق الأمن النفسي.<sup>4</sup>

1 - عبد الحميد محمد الشاذلي 2001 : نفس المصدر السابق . ص 51

2 - رمضان محمد القذافي 1998 : الصحة النفسية والتوافق المكتب الجامعي الحديث. ص 112

3 - مجدي أحمد محمد عبد الله 1996 : الاضطرابات النفسية للأطفال الاعراض والاسباب والعلاج - دار المعرفة الجامعية ص 264

4 - عبد الحميد محمد شاذلي 2001 : نفس المصدر السابق ص 20

أما - لازاروس Lazarus أما - 1969 - فيقول أن التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة.<sup>1</sup> ويتمثل التوافق النفسي في تلك العلاقة الجيدة التي تكون بين الشخص وذاته ، وأساس تكوين العلاقة هو الرضا عن الذات ومعرفة قدرتها وإمكانياتها وطموحاتها، والاحساس بالأمن ، وتحقيق التناسق في السلوك.<sup>2</sup> ومنه نخلص الى ان التوافق النفسي يشير الى مجموع العمليات النفسية مع رضى ونفور ومواجهة وهروب ، وحيل نفسية وغيرها من أجل التعامل مع الواقع ، وتفادي المواجهات والتحديات التي تحول بين الفرد واستمرار علاقته مع البيئة الإجتماعية بشكل يرضي مطالب الطرفين.<sup>3</sup>

## 2-2 - التوافق الإجتماعي:

وينظر الى التوافق الإجتماعي من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة، فالإتجاه الإجتماعي يشير الى أن الفرد ينقاد للجماعة واطاعة أوامرها لمقابلة متطلبات الحياة اليومية قصد المحافظة على تماسكها ووحدتها ، فهذا الامر يعتبر أسلوبا ايجابيا للتوافق في حين أن الخروج عن طاعة الجماعة ومحاولة الاضرار بها يعتبر مظهرا من مظاهر سوء التوافق.<sup>4</sup>

ريشير - عبد الحميد محمد شاذلي 2001 - الى أن التوافق الإجتماعي يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين ، اذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات ، مما يساعد على ذلك عقد صيالات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والايثار، وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف بحاجته الى الآخرين ، والعمل على اشباع حاجاتهم المشروعة، ويجب أن لا يشوب هذه العلاقات العدوان أو الاتكال أو عدم الاكتراث المشاعر الآخرين.<sup>5</sup>

أما - عبد المطلب أمين القريطي 1998 - فيقول أن التوافق الإجتماعي يشير الى حسن ( التوافق مع المجتمع بنظامه ومؤسساته وأعرافه و تقاليده ، وطوائفه وجماعاته وأفراده.<sup>6</sup>

1 - رمضان محمد القذافي 1998 : نفس المصدر السابق ص 109  
 2 - جابر نصر الدين 1998 : مجلة عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس وعلوم التربية - ص 753  
 3 - رمضان محمد القذافي 1998 : نفس المصدر السابق ص 109  
 4 - رمضان محمد القذافي 1998 : نفس المصدر السابق. ص 113  
 5 - عبد الحميد محمد شاذلي 2001 : نفس المصدر السابق ص 52  
 6 - عبد المطلب أمين القريطي 1998 : في الصحة النفسية دار الفكر العربي - القاهرة - ص 64

ويشير أيضا الى حسن التوافق مع الآخرين في المجالات الإجتماعية التي تقوم على العلاقات الحوارية بين الأفراد منها ، الاسرة ، المدرسة ، المهنة... كما يتضمن نجاح الفرد في عقد علاقات اجتماعية مرضية ، يرضى هو عليها والآخرين بها ، ويسعد الطرفان لها وتتسم هذه العلاقات بالتعاون والحب ، التسامح والاحترام.<sup>1</sup>

فالتوافق الإجتماعي هو تلك العمليات التي يحقق بها الفرد نوعا من التوازن في علاقاته الإجتماعية التي يستطيع من خلالها اشباع حاجاته في حدود ثقافة المجتمع.<sup>2</sup> ومن جهة اخرى فهو قدرة الفرد على ان يغير سلوكه كي ينسجم مع غيره من الافراد ، و خاصة باتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الإجتماعية ، أو عندها يواجه مشكلة خلوقة أو يعاني صراعات نفسية تقتضي معالجتها أن يغير من عاداته ، ذلك كي يوائم الجماعة التي يعيش في كنفها.<sup>3</sup>

ومن هنا نخلص بأن التوافق الإجتماعي يعني الالتزام بثقافة وعادات المجتمع التي يتشربها الفرد في عملية التنشئة الإجتماعية.<sup>4</sup>

وبعد تعرضنا لكلا الاتجاهين في تعريف التوافق يمكننا اعتبار الاتجاه التكاملي لكل من - ثورب وكلارك - Clark & Thorpe - الذي يجمع بين كل من التوافق النفسي و التوافق -الالنفسي والتوافق الإجتماعي معا للوصول الى أن التوافق هو الشعور النسبي بالرضا ، والاشباع الناتج عن حل صراعات الفرد في محأولاته للتوفيق بين رغباته وظروفه المحيطة.<sup>5</sup>

1 - أحمد محمد عبد الخالق 1993 : اصول الصحة النفسية . ص 35

2 - محمد مصطفى أحمد 1996 : التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية - المكتب الجامعي الحديث. ص 11

3 - مجدي أحمد محمد عبد الله 1996 : نفس المصدر السابق ص 251

4 - أحمد محمد حسن صالح واخرون 2000 : نفس المصدر السابق ص 28

5 - مدحت عبد الحميد عبد الطيف 1990 : الصحة النفسية والتفوق الدراسي - دار النهضة ص 82

**خلاصة :**

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل وبعد تطرقنا الى مفهوم التوافق واهم الاتجاهات النفسية والاجتماعية والتكاملية ، وعوامل التوافق وخطواته وعوائقه معاييرها وبذلك نستخلص بأن عملية التوافق عملية معقدة وهي غاية يسعى الانسان طوال حياته لتحقيقها من اجل ان يعيش في سلام مع نفسه ومجتمعه . ويرجع بناء عملية التوافق الى فترات مباشرة من عمر الانسان لذا يركز علماء النفس الى الاهتمام اكثر بالطفل والمراهق باعتبارها مراحل حرجة في حياة الانسان.

# الفصل الأول

## 1 - الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، و هي خطوة أساسية و مهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها.<sup>1</sup>

فالدراسة الإستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، و صدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية و تسبق هذه الدراسة الإستطلاعية العمل الميداني، و تهدف لقياس مستوى الصدق و الثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية مقياسي الاتجاهات و التوافق النفسي الاجتماعي ، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق . و بناءا على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة إستطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه .

التأكد من صلاحية اداة الحث (مقياسي الاتجاهات و التوافق النفسي الاجتماعي ) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :

أ- وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها .

ب- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم ( الصدق والثبات .

ج- التأكد من وضوح التعليمات .

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية ، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا .

- ولهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا ، حيث تم ذلك بعد سحب رخص تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة مجتمع بحثنا المتمثل في تلاميذ الثانويات إذ قمنا بالخطوات التالية :

أولا : زيارة استطلاعية لمديرية التربية لولاية الجلفة ، وهذا قصد التعرف على عدد ثانويات وأماكن توزيعها على مستوى بلديات ودوائر الولاية وعدد تلاميذ المرحلة الثانوية ، حيث تم اختيار أربع ثانويات ( ثانوية ابن الأحرش السعيد ، نوراني مصطفى ، كحل بن شهرة ، طاهيري عبد الرحمان ) .

<sup>1</sup> - محي الدين مختار : 1995 بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر . ص 47

ثانيا : وقمنا بعدها بزيارة استطلاعية لثانوية ابن الأعرش بالجلفة قصد التعرف على مختلف الظروف التي تمارس فيها التربية البدنية والرياضية ومدى الإقبال عليها من طرف التلاميذ ونسب الإعفاءات من أجل اخذ فكرة على الأقل عن استجاباتهم للاختبارات التي سوف تطبق عليهم فيما بعد .

## 2- المنهج المتبع :

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث .

ونظرا لطبيعة موضوعنا و من أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها، و تحديد العلاقة بين عناصرها ( الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي التربوي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية )، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي و ذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها، واستخلاص دلالاتها، فهي إذا كما يعرفها " مصطفى حسن باهي " " ..... يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما و خاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية و الإجتماعية و الرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة و علمية للظاهرة المدروسة، و وصف الوضع الراهن و تفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، و لا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات و تبويبها، و إنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات و الحقائق، و تحليلها تحليلا دقيقا و كافيا للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة.."<sup>1</sup>

## 3 - المجتمع و عينة البحث :

يواجه الباحث عند شروعه القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي إختيار مجتمع البحث و العينة، و من المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، و الذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث .

<sup>1</sup> - مصطفى حسن باهي : 2000 الإحصاء و قياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون طبعة .، ص 83

فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم إختيارها وفق قواعد و طرق علمية، بحيث .  
تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا.<sup>1</sup>

وعلى هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من مجموعة من تلاميذ المرحلة الثانوية، تم إختيار عينة منهم عشوائية لكن مع مراعاة المستوى والجنس (الأولى ثانوي ، الثالثة ثانوي)، يقدر عددهم ب 140 تلميذ وتلميذة، من بينهم 70 تلميذ ( 35 ذكور ، 35 إناث) سنة أولى ثانوي و 70 تلميذ ( 35 ذكور ، 35 إناث) ثالثة ثانوي، وتم اختيار مستويي سنة أولى وسنة ثالثة للأسباب التالية :

- النظرة الجديدة لدى تلاميذ مستوى الأولى ثانوي للنشاط البدني الرياضي واختلاف أهدافه وبرامجه عن المرحلة المتوسطة ، وبالتالي اكتساب اتجاه جديد نحو ممارسة النشاط البدني ولهذا الغرض تم اختيار عينة من هذا المستوى .

- تغيير اتجاه تلاميذ مستوى ثالثة ثانوي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في ضل بكالوريا تربية بدنية ، مما يؤدي إلى اكتساب اتجاه جديد نحو الممارسة الرياضية وهذا من خلال الملاحظة الميدانية ولهذه السباب تم اختيار العينة .

يتوزع افراد العينة والبالغ عددهم 140 تلميذ وتلميذة على كل من الثانويات التالية:(ثانوية

ابن الأحرش السعيد ، نوراني مصطفى ، كيجل بن شهرة ، طاهيري عبد الرحمان ) .

• والجدول التالي يوضح التوزيع المكاني لعينة الدراسة :

جدول رقم ( 01 ) : يوضح توزيع العينة في المجال المكاني للدراسة :

المجموع	السنة أولى ثانوي		السنة ثانية ثانوي		العينة المجال المكاني
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
34	07	07	10	10	ثانوية ابن الأحرش السعيد
40	10	10	10	10	ثانوية نوراني مصطفى
36	10	10	08	08	ثانوية كيجل بن شهرة
30	08	08	07	07	ثانوية طاهيري عبد الرحمان
140	35	35	35	35	المجموع

<sup>1</sup> - كامل محمد المغربي : 2002 أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الإجتماعية، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، الطبعة 1.ص 139

**ب-المجال المكاني :**

وبهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة للأداة المطبقة في بحثنا وحساب معامل الثبات ومعامل الصدق ، قمنا بتطبيقه على ( 20 ) تلميذ وتلميذة من أفراد العينة الإجمالية ، حيث اخترنا 10 ذكور و 10 إناث من ثانوية ابن الأحرش سعيد بحيث طبقنا عليهم المقياس كمرحلة أولى وبعد أسبوعين أعدنا تطبيق نفس المقياس على نفس أفراد العينة . 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 لتفاديها .

**5-1-1- الثبات :**

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد ، إذ يعرفه مقدم عبر الحفيظ ( 1993 ) بأنه مدى الدقة والاتساق ، واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين .<sup>1</sup>

اما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات مقياس الاتجاهات الذي اعد صورته العربية محمد حسن علاوي ، والمطبق في بحثنا للتأكد من سلامته وملائمته لموضوع الدراسة ، وكان ذلك عن طريق معامل الارتباط لسبرمان ( الرتب ) .

وقد دلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات ثبات عالية وهذا ما يبينه الجدول رقم ( 02 )

**5-1-2- 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 نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي يمتاز بصدق ذاتي .( عالي لأبعاده الستة كما هو يبينه الجدول رقم ( 02).

<sup>11</sup> ( مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء والقياس النفسي والترقوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، بدون طبعة ، 1993 ، ص 152 ) .

## 5-1-3-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 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	20	0.71	0.84
النشاط البدني للصحة واللياقة	20	0.79	0.88
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	20	0.87	0.93
النشاط البدني كخبرة جمالية	20	0.86	0.92
النشاط البدني لخفض التوتر	20	0.94	0.96
النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي	20	0.90	0.94

## ثانيا - 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 أي : معامل الصدق = معامل الثبات<sup>√</sup>

## 5-2 - طريقة تصحيح أداة البحث :

## التصحيح :

الموافقة لرأي المجيب ( x ) لقد تم تصحيح المقياس من خلال ملاحظة مكان العلامة 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
أعارض بدرجة كبيرة	01	05

قبل اجراء التطبيق الميداني النهائي لأداة البحث ، والمتمثل 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 والخطوات الأساسية التالية:

## 6-2-3- إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث :

لقد تم التأكد من ثبات و صدق مقياس الاتجاهات من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في الدراسات الساقية في البيئة العربي ، وكنموذج لذلك نأخذ الدراسة التي أجريت في البيئة الجزائرية حيث قام " حسين دالي " بتطبيق هذا الاختبار على عينة من المراهقين كفيفي البصر أثناء إعدادة لرسالة الماجستير وحصل على معدلات الثبات التالية :

- التوافق النفسي 0.855 .

- التوافق الاجتماعي 0.889 .

- التوافق العام ( النفسي الاجتماعي ) 0.913 .

وبهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا ، وحساب معامل الثبات ومعامل الصدق ، قمنا بتطبيقه على ( 20 ) تلميذ وتلميذة من أفراد العينة الاجمالية ، حيث اخترنا 10 ذكور و 10 إناث من ثانوية ابن الأحرش سعيد بحيث طبقنا عليهم المقياس كمرحلة أولى بعد أسبوعين أعدنا تطبيق نفس المقياس على نفس أفراد العينة .

## 6-2-1-1- الثبات :

يعتبر ثبات الإختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الإختبار 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.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - مقدم عبد الحفيظ : 1993 الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة . 1993 ، ص 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 في المرة الأولى وبين نتائج الاختبار في المرة الثانية ، فإذا أثبتت الدرجات في الاختبارين وتطابقت قيل أن درجة ثبات الاختبار كبيرة .

وقد دلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات ثبات عالية وهذا ما يبينه الجدول رقم (05).

### الجدول رقم ( 03 ) يبين معاملات الثبات للاختبار

معاملات الثبات	القسم الأول التوافق النفسي	معاملات الثابت	القسم الثاني التوافق الاجتماعي
0.86	اعتماد المراهق على نفسه	0.82	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية
0.78	خلو المراهق من الأعراض العصبية	0.83	تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.
0.89	شعور المراهق بحريته	0.64	علاقات المراهق في المدرسة .
0.80	تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد	0.75	علاقات المراهق في البيئة المحلية

### 6-2-3-2- الصدق:

إن صدق الإختبار هو مقدرته 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 بين معاملات الصدق الذاتي للاختبار:

### 1 - بالنسبة للتوافق النفسي :

$$\text{أعلى درجة للمقياس} = 60 \times 1 = 60$$

$$\text{أدنى درجة للمقياس} = 60 \times 0 = 0$$

### 2 - بالنسبة للتوافق الاجتماعي :

$$\text{أعلى درجة للمقياس} = 60 \times 1 = 60$$

$$\text{أدنى درجة للمقياس} = 60 \times 0 = 0$$

### 3- التوافق النفسي الاجتماعي :

$$\text{أعلى درجة للمقياس} = 120 \times 1 = 120$$

$$\text{أدنى درجة للمقياس} = 120 \times 0 = 0$$

**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 الاحصائي الذي يمكننا من التعامل مع النتائج بطريقة موضوعية ، والخروج بنتائج علمية ودقيقة لها أهمية كبيرة بالنسبة لهذا البحث ، وعليه فحسب موضوع الدراسة او البحث استعملنا قوانين إحصائية نراها مناسبة و الموضوع وتتلاءم مع تحليل النتائج وهي اختبار " t " "ت" إذ يعتبر الطريقة التحليلية الاحصائية المثلى لدراسة الفروق بين المتوسطات كما لديه خواص وقواعد تخدم موضوع بحثنا .

وكذا استخدمنا "معامل الارتباط" للتعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين متغيرين أو أكثر ، ويشير الارتباط إلى التباين المشترك بين المتغيرين فمعامل الارتباط هو شبه التباين ، فإذا كان التباين الموجود في المتغير "" هو نفسه الموجود في المتغير "" فهذا يعني أن العلاقة بينهما علاقة قوية ، وبالتالي كلما كانت نسبة التباين تامة ، فكلما اقترب معامل الارتباط من ( + 1 ) كانت العلاقة بين المتغيرين موجبة وقوية في أن واحد ، وكلما اقترب معامل الارتباط من ( - 1 ) كانت العلاقة بين المتغيرين سالبة .

**7 - 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 و هي كما يلي :

**7-1 - الإحصاء الوصفي : ويتضمن الأساليب التالية :****7-1-1-1-7 - المتوسط الحسابي :** يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا، وهو أحد

مقاييس النزعة المركزية و يعنى . إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط<sup>1</sup>

**7-1-1-2-7 - الانحراف المعياري :** يعتبر من أهم مقاييس التشتت، ويعرف على أنه

الجزر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى إنسجام العينة.<sup>2</sup>

يحسب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين :

$$\bar{X} = \frac{\sum FI XI}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{\sum FI(xi - \bar{x})}{\sqrt{N}}$$

**7-1-1-3-7 - النسبة المئوية :**

- استعملت في هذه الدراسة لغرض تقدير عدد أفراد الدراسة الإستطلاعية وكذا

تقدير أفراد مجتمع الدراسة الأساسية حسب متغيرات البحث .

$$\% \frac{100 \times \text{الدرجة}}{\text{الدرجة العظمى}}$$

**7-2 - الإحصاء الإستدلالي : ويتضمن الأساليب التالية :****7-2-1-7 - معامل الارتباط بيرسون :** و يستعمل للكشف عن دلالة العلاقات

والإرتباطات، وتمت الإستعانة بهذا الأسلوب لمعرفة العلاقة اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي .

<sup>11</sup> - محمود السيد أبو النيل : 1987 الإحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة 5 ، ص 101

<sup>2</sup> - مقدم عبد الحفيظ : 1993 الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة . 1993 ، ص 71

## الفصل الثاني

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري، و تحديد منهجية البحث و وسائله سنحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث و ذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المحصل عليها المنهجية العلمية و هذا بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديدھا، و قد قمنا في بداية هذا الفصل بعرض و تحليل نتائج المقاييس المطبقة على العينة، و كان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقاييس الدراسة و تفرغ نتائجها، كما سنقوم بعد المعالجة الإحصائية لهذه المعطيات بإتباع طريقة تحليل و مناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية الدراسة، إلى أن نصل للإستنتاج العام لهذه الدراسة للخروج بخاتمة للبحث مع بعض الإقتراحات التي نراها مناسبة لخدمة الهدف من هذه الدراسة .

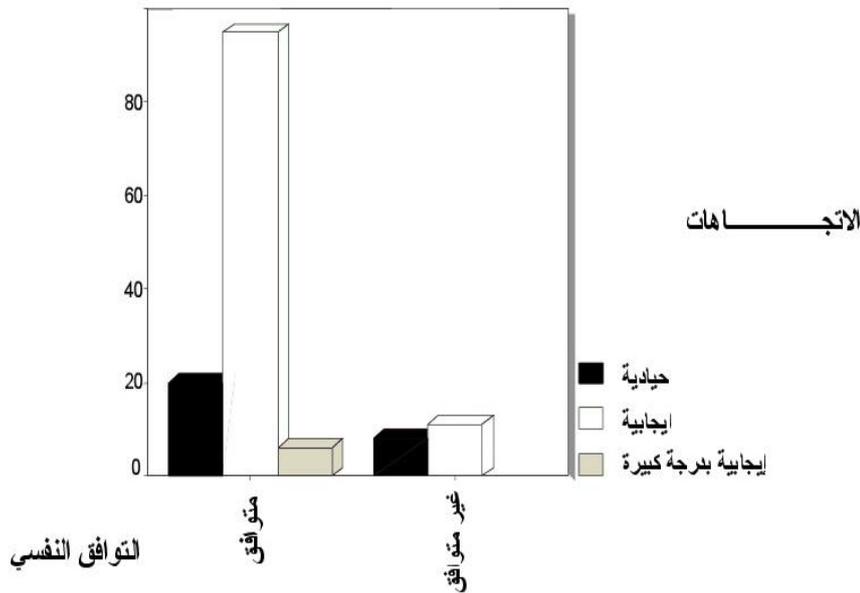
### 1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على : وجود فروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

1-1- إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي.

الجدول رقم ( 04 ) : يبين النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي.

المجموع	اجيابة بدرجة كبيرة		اجيابة		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		الإتجاهات التوافق النفسي	
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
متوافق	100%	121	05	06	78,5	95	16,5	20	00	00	00	00
غير متوافق	100%	19	00	00	57,9	11	42,1	08	00	00	00	00
المجموع	100%	140	04,3	06	75,7	106	20	28	00	00	00	00



الشكل البياني رقم ( 01 ) : الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني

الرياضي حسب التوافق

يتضح من خلال الجدول رقم ( 04 ) والذي يمثل النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب التوافق النفسي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة ب 75.7% لديهم استجابة ايجابية على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي حيث يتصدره المتوافقون نفسيا بنسبة 78.5 % فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا ب 57.9 % ، مقابل نسبة 20 % ممن ابدوا استجابة حيادية على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين نفسيا ب 42.1 % أما نسبة المتوافقين نفسيا فقدرت ب 16.5% ، و سجلت نسبة 04.3 % ممن لديهم استجابة ايجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي مدعمة بنسبة 05 % من المتوافقين بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين نفسيا ب 00 % ، بحيث لم تسجل أي نسبة لدى من أبدوا استجابة سلبية بدرجة كبيرة وسلبية عن إتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي.

ومنه يتبين أن المراهقين لديهم إستجابات مختلفة لإتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي حسب التوافق النفسي بالنسبة للمتوافقين نفسيا وغير المتوافقين . وهو ما يؤكد على وجود فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية ( والرياضية حسب التوافق النفسي كما يبينه التمثيل البياني رقم ( 01 )

وما يؤكد وجودهاته الفروق إحصائيا بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم ( 05 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T بين

إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي.

الإتجاهات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	القرار
		$X_1$	$S_1$			
متوافق	121	186,15	20,69	2.42	1.96	توجد دلالة
غير متوافق	19	173,73	20,94			

تبين لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسياً على مستوى الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي قد بلغ عند المتوافقين 186.15 و هذا بإنحراف معياري قدر ب 20.69 أما عند غير المتوافقين فقد كان 173.73 و بإنحراف معياري قدره . 20.94 .

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسياً كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي (186.15 < 173.73) في حين أن الإنحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي (20.94 < 20.69) أما في ما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة ب 2.42 فقد كانت أكبر من المجدولة أي (2.42 < 1.96) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (138) وهي درجة تثبت وجود دلالة لصالح أصحاب المتوسط الحسابي الأكبر مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي لصالح ذوي التوافق النفسي المرتفع على حساب ذوي التوافق النفسي المنخفض .

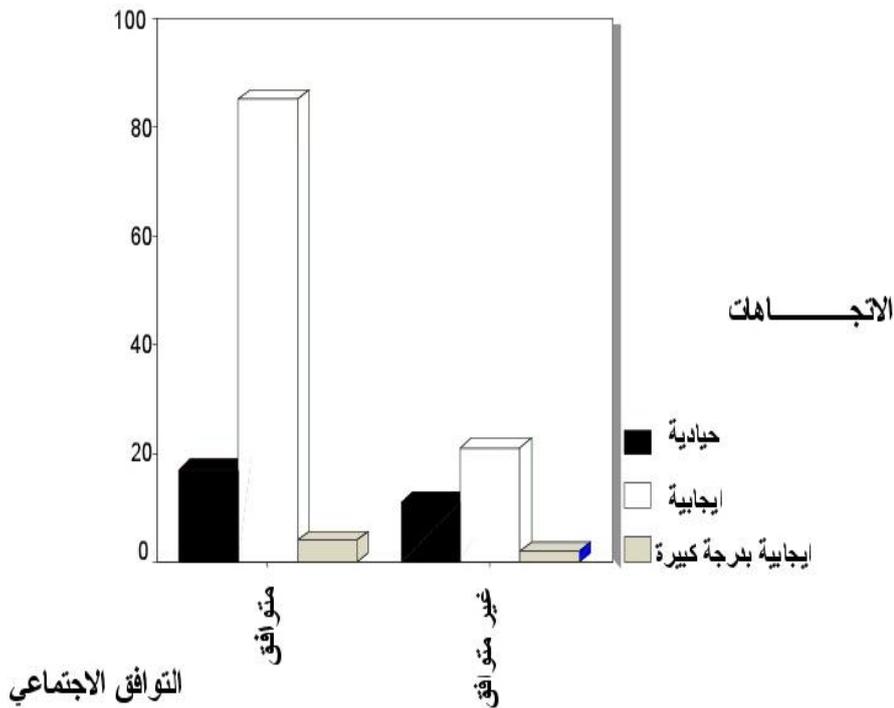
ومن خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج محور إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي، نستنتج أن هناك وجود فروق ذات دلالة ، وهو ما يؤكد ثبوت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي، وعليه كل ما كان التوافق النفسي عالي كل ما كان الاتجاه ايجابي ومنه فالتوافق النفسي يؤثر في إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي .

يرى كمال الدسوقي في كتابه علم النفس ودراسة التوافق 1972 أنه بناء شخصية الفرد اتفاقاً مع دوافعها للعيش ، وتحدي لقوى العقل وإستعدادات الذكاء للتعليم والتفكير والإدراك لمجموعات العالم الخارجي المحيط به والداخلي الذي تبعث من باطنه ثم الإستجابة لكل ذلك بأليات الجهاز العصبي الذي يديره، والمخ كجهاز توجيه وإدارة .... وفي هذا البعد المتعلق بالتوافق النفسي الذي يحدد شاكلة اتجاهاته.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - كمال الدسوقي 1972 : علم النفس ودراسة التوافق ط 2 ، دار النهضة العربية بيروت ص 7

1-2- اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الاجتماعي.  
الجدول رقم ( 06 ) : يبين النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الاجتماعي.

المجموع	اجيائية بدرجة كبيرة		اجيائية		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		الاتجاهات التوافق الاجتماعي	
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
%100	106	03,8	04	80,2	85	16	17	00	00	00	00	متوافق
%100	34	05,9	02	61,8	21	32,4	11	00	00	00	00	غير متوافق
%100	140	04,3	06	75,7	106	20,00	28	00	00	00	00	المجموع



الشكل البياني رقم ( 02 ) : الفروق بين اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب التوافق الاجتماعي

يتضح من خلال الجدول رقم ( 06 ) والذي يمثل النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب التوافق الإجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة ب 75.7 % لديهم استجابة ايجابية على إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التوافق الاجتماعي حيث يتصدره المتوافقون اجتماعيا بنسبة 80.2 % فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا ب 61.8 % ، مقابل نسبة 20 % تبين استجابة حيادية على الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي ، بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين اجتماعيا ب 32.4 % أما نسبة المتوافقين اجتماعيا فقدرت ب 16 % ، و سجلت نسبة 04.3 % لدى اصحاب الاستجابة الايجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي مدعمة بنسبة 05.9 % من غير المتوافقين اجتماعيا بحيث قدرت نسبة المتوافقين اجتماعيا ب 03.8 % ، بحيث لم تسجل أي نسبة لدى من أبدوا استجابة سلبية بدرجة كبيرة وسلبية عن إتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي.

و منه يتبين أن معظم المراهقين لهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية حسب التوافق الإجتماعي .

وهو ما يؤكد على عدم وجود فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية ( والرياضية حسب التوافق الإجتماعي كما يبينه التمثيل البياني رقم ( 04 ) وما يؤكد عدم وجود دلالة إحصائية بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم ( 07 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم

T لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي.

الإتجاهات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	القرار
		$X_1$	$S_1$			لا
متوافق	106	185,66	19,74	1.18	1.96	توجد
غير متوافق	34	180.73	24.78			دلالة

توضح لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمتوافقين واجتماعيا على مستوى الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي قد بلغ عند المتوافقين 185.66 و هذا بإنحراف معياري قدر ب 19.74 أما عند غير المتوافقين فقد كان 180.73 و بإنحراف . معياري قدره 24.78 .

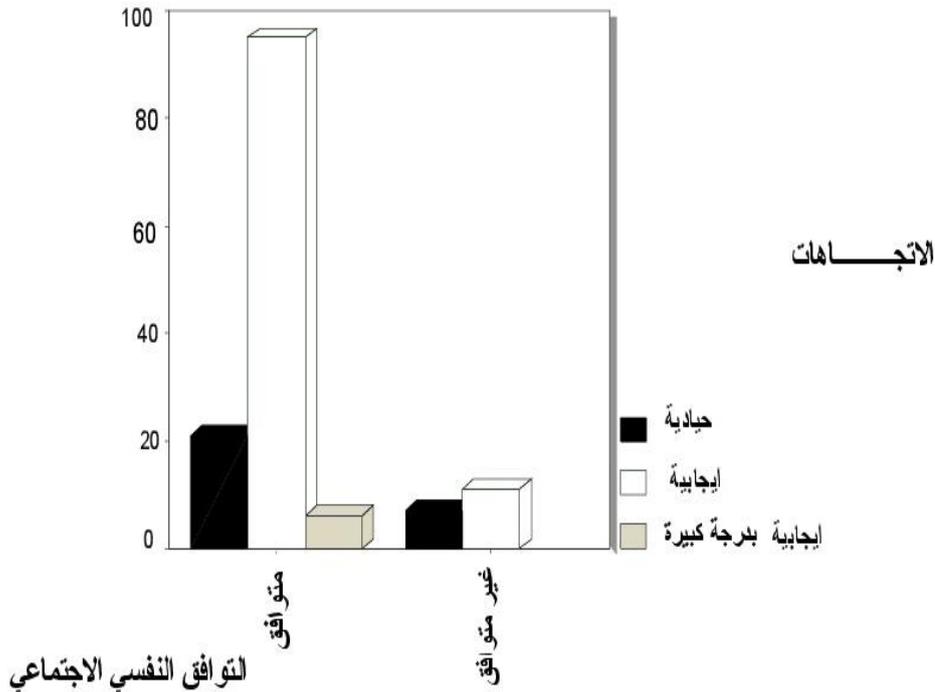
ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين اجتماعيا كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي (  $180.73 > 24.78$  ) في حين أن الإنحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي (  $19.74 > 24.78$  ) أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدره ب 1.18 فقد كانت اصغر من المجدولة أي (  $1.96 > 1.18$  ) و هذا عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) و درجة حرية ( 138 ) وهي درجة لا تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية مما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي.

من خلال ماتقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج محور إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي ومنه فالتوافق الإجتماعي لا يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي.

1-3- إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم العام (النفسي الإجماعي).

الجدول رقم ( 08 ) : يبين النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجماعي.

المجموع	إيجابية بدرجة كبيرة		إيجابية		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		الإتجاهات التوافق النفسي الإجماعي
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
متوافق	100%	122	4,9%	06	77,9%	95	17,2%	21	00%	00	00
غير متوافق	100%	18	00%	00	61,1%	11	38,9%	07	00%	00	00
المجموع	100%	140	4,3%	06	75,7%	106	20%	28	00%	00	00



الشكل البياني رقم ( 03 ) : الفروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب التوافق النفسي الإجماعي.

يتضح من خلال الجدول رقم ( 08 ) والذي يمثل نسب الاستجابة لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب التوافق النفسي الإجتماعي لأكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة ب 75.7 % لديهم استجابة ايجابية على إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط التوافق النفسي الاجتماعي البدني الرياضي حيث يتصدره المتوافقون نفسيا و اجتماعيا بنسبة 77.9 % فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا ب 61.1 % ، مقابل نسبة 20 % لديهم استجابة جيادية على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي ، بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين نفسيا واجتماعيا ب 38.9 % أما نسبة المتوافقين نفسيا و اجتماعيا فقدرت ب 17.2 % ، وسجلت نسبة 04.3 % لديهم استجابة ايجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي مدعمة بنسبة 04.9 % من المتوافقين نفسيا و اجتماعيا بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين نفسيا اجتماعيا ب 00 % ، بحيث لم تسجل أي نسبة لدى من أبدوا استجابة سلبية بدرجة كبيرة وسلبية عن إتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

ونستنتج منه أن معظم المراهقين تختلف طبيعة استجابتهم لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية حسب التوافق النفسي الإجتماعي .

وهو ما يؤكد وجود فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية ( حسب التوافق النفسي الإجتماعي كما يبينه التمثيل البياني رقم ( 03 )

و ما يؤكد وجود دلالة إحصائية بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم ( 09 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

الإتجاهات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	مستوى الدلالة	القرار
		$X_1$	$S_1$				
متوافق	122	186,45	20,17	2.98	1.96	0.05	توجد دلالة
غير متوافق	18	171,00	22,81				

توضح لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسيا واجتماعيا على مستوى الإتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي قد بلغ عند المتوافقين 186.45 و هذا بانحراف معياري قدر ب 20.17 أما عند غير المتوافقين فقد كان 171 .وبانحراف معياري . قدره 22.81

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسيا واجتماعيا كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي (  $186.45 > 171$  ) في حين أن الانحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي (  $22.81 > 20.17$  )، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدره ب 2.98 فقد كانت أكبر من المجدولة أي (  $2.98 > 1.96$  ) و هذا عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي.

من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج محور إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة مما يؤكد ثبوت صحة الفرضية الأولى المقترحة في بداية الدراسة و التي يتناولها هذا

المحور و بالتالي نقبل الفرضية التي تشير إلى وجود فروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي وهذا ما تؤكد دراسة محمد حسن علاوي في كتابه موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين إذ يرى انه من المفترض أن النشاط البدني الرياضي الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة إجتماعية وعلى إمكانية إشباع حاجات إجتماعية معينة وعلى ذلك فإن النشاط البدني الرياضي يسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس.<sup>2</sup>

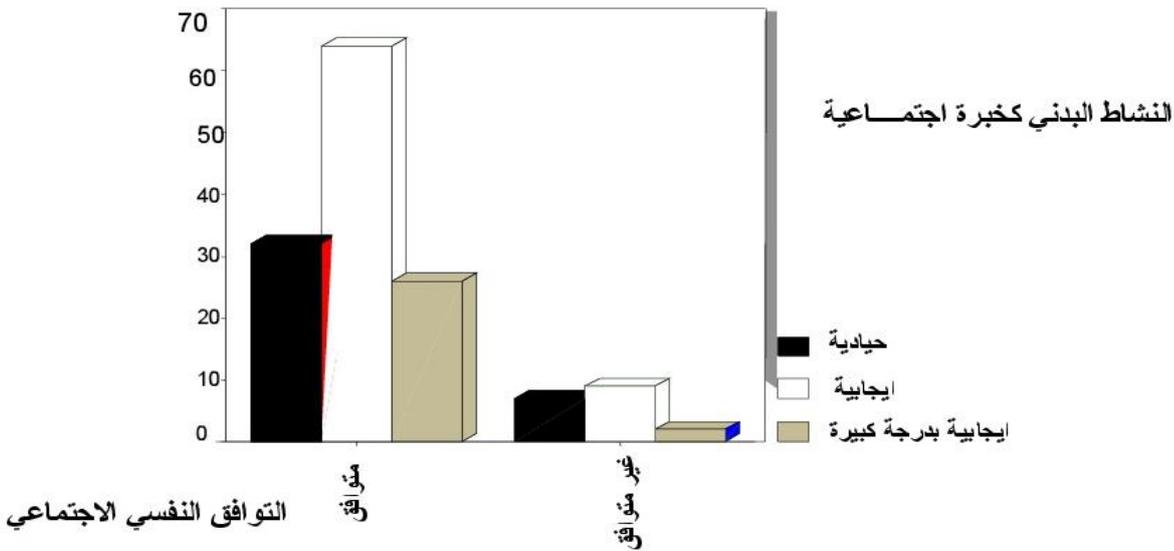
## 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على : وجود فروق بين أبعاد إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.  
أولاً: إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

الجدول رقم ( 10 ) : يبين النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

المجموع	اجيابة بدرجة كبيرة		اجيابة		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		الإتجاهات التوافق النفسي الإجتماعي	
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
%100	122	21,3	26	52,5	64	26,2	32	00	00	00	00	متوافق
%100	18	11,1	02	50	09	38,9	07	00	00	00	00	غير متوافق
%100	140	20,00	28	52,1	73	27,9	39	00	00	00	00	المجموع

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي - موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين - ص 444



شكل البياني رقم ( 05 ) : الفروق بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

يلاحظ على الجدول رقم ( 10 ) والذي يمثل نسب الاستجابة لإتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة ب 52.1 % تبين استجابة ايجابية على إتجاهات التلاميذ المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة إجتماعية وهذا لصالح المتوافقون بنسبة 52.5% فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا ب 50 % ، مقابل نسبة 27.9% ممن لديهم استجابة سلبية حول إتجاهاتهم، بحيث ترتفع نسبتهم إلى 38.9 % لدى غير المتوافقين نفسيا واجتماعيا وتتنخفض إلى 26.2 % لدى المتوافقين وسجلت نسبة 20 % ممن ابدوا بأنهم لديهم استجابة ايجابية بدرجة كبيرة جدا على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي كخبرة إجتماعية مدعمة بنسبة 21.3 % من المتوافقين وتتنخفض نسبتهم إلى 11.1% عند غير المتوافقين ، في حين لم يسجل أي مبحوث صرح بأن لديه استجابة سلبية بدرجة كبيرة أو حتى سلبية على اتجاهاه نحو النشاط البدني والرياضي كخبرة إجتماعية .

ومن خلال هذا الجدول يتضح أن معظم المراهقين لديهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية والرياضية كخبرة إجتماعية، وهو ما يؤكد على أنه هناك تباين في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية كخبرة إجتماعية حسب .

التوافق النفسي الإجتماعي، كما يبدو في التمثيل البياني رقم ( 05) وما يؤكد وجود فروق إحصائية ما يبينه جدول قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التالية :

الجدول رقم ( 11 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T الإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	القرار
متوافق	122	28.29	04.72	2.08	1.96	138	0.05	توجد دلالة
غير متوافق	18	25.77	05.11					

توضح لنا نتائج الجدول رقم ( 11 ) أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسيا واجتماعيا على مستوى الإتجاهات نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية قد بلغ عند المتوافقين 28.29 و هذا بإنحراف معياري قدر ب 04.72 أما عند غير المتوافقين فقد كان 25.77 و بإنحراف معياري قدره 05.11

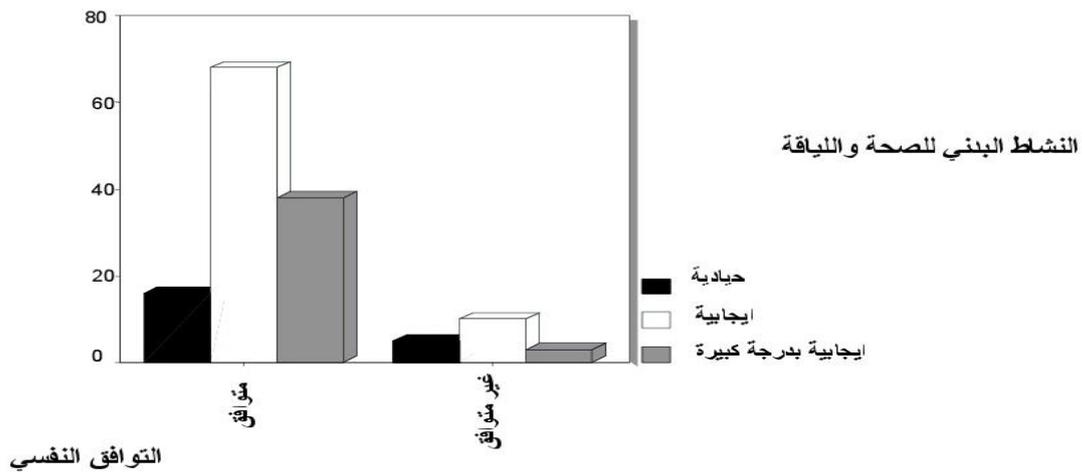
ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسيا واجتماعيا كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي (  $28.99 > 25.77$  ) في حين أن الإنحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي (  $05.11 < 04.72$  ) أما في ما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة ب 2.08 فقد كانت أكبر من المجدولة أي (  $2.08 > 1.96$  ) و هذا عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 138 ) و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية.

من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج هذا المحور نستنتج أن هناك فروق بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، و هذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي .

2-2- إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي صحة و لياقة حسب توافقهم الإجتماعي.

الجدول رقم ( 12 ) : يبين النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي صحة و لياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

المجموع	اجيائية بدرجة كبيرة		اجيائية		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		البعد الثاني التوافق النفسي الإجتم	
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
متوافق	100%	122	31,1	38	55,7	68	13,1	16	00	00	00	00
غير متوافق	100%	18	16,7	03	55,6	10	27,8	05	00	00	00	00
المجموع	100%	140	29,3	41	55,7	78	15	21	00	00	00	00



الشكل البياني رقم ( 06 ) : الفروق بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي للصحة و اللياقة حسب التوافق النفسي الإجتماعي

يبين الجدول رقم ( 12 ) والذي يمثل النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة ب 55.7 % لديهم استجابة ايجابية على إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة حيث يتصدره المتوافقون بنسبة 55.7 % فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا ب 55.6 % ، مقابل نسبة 29.3 % لديهم استجابة ايجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم في بعد النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة ، بحيث ترتفع نسبتهم إلى 31.1 % لدى المتوافقين نفسيا واجتماعيا وتتنخفض إلى 16.7% لدى غير المتوافقين و سجلت نسبة 15 % ممن لديهم استجابة حيادية على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي للصحة واللياقة مدعمة بنسبة 27.8 % من غير المتوافقين وتتنخفض نسبتهم إلى 13.1 % عند المتوافقين ، في حين لم يسجل أي مبحوث صرح بأنه لديهم استجابة سلبية بدرجة كبيرة أو حتى سلبية على اتجاهه نحو النشاط البدني والرياضي للصحة واللياقة .

ويتبين من هذا الجدول أن معظم المراهقين لديهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية والرياضية للصحة واللياقة.

وهو ما يؤكد على أنه توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية للصحة واللياقة حسب التوافق النفسي الإجتماعي كما يبدو في التمثيل البياني ( رقم ( 06 )

وما يؤكد ذلك هو وجود دلالة إحصائية بين المتغيرين وهو ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم ( 13 ) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

القرار	مستوى الدلالة	حجم العينة	T المحسوبة	T المجدولة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	تصور النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة
توجد دلالة	0.05	138	1.96	2.76	$S_1$	$X_1$		
					05.43	41.42	122	متوافق
					06.83	37.50	18	غير متوافق

توضح لنا نتائج الجدول رقم ( 13 ) أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسيا واجتماعيا على مستوى الإتجاهات نحو تصور النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة قد بلغ عند المتوافقين 41.42 و هذا بإنحراف معياري قدر ب 05.43 أما عند غير المتوافقين فقد . كان 37.50 و بإنحراف معياري قدره 06.83

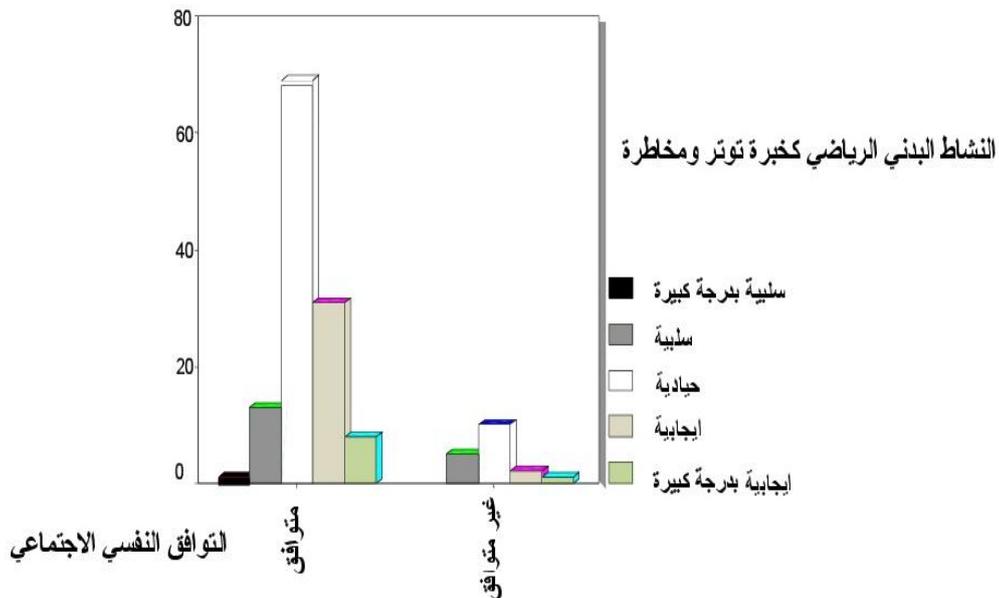
ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسيا واجتماعيا كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي (  $41.42 < 37.50$  ) في حين أن الإنحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي (  $05.43 < 06.83$  )، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة ب 2.76 فقد كانت أكبر من المجدولة أي (  $1.96 < 2.76$  ) و هذا عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 138 ) و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة.

من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج هذا المحور نستنتج أن هناك فروق بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي للصحة ولياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، و هذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

2-3- إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

الجدول رقم ( 14 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

المجموع		ايجابية		حيادية		سلبية		سلبية		البعد الثالث	
		درجة كبيرة	التوافق النفس الإجتم								
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت
100%	122	6,6%	08	25,4%	31	56,6%	69	10,7%	13	00,8%	01
100%	18	5,6%	01	11,1%	02	55,6%	10	27,8%	05	00	00
100%	140	6,4%	09	23,6%	33	56,4%	79	12,9%	18	00,7%	01



الشكل البياني رقم ( 07 ) : الفروق بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة حسب التوافق النفسي الإجتماعي.

يتضح من خلال الجدول رقم ( 14 ) والذي يمثل النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب التوافق النفسي الإجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة ب 56.4 % لديهم استجابة حيادية على إتجاهاتهم نحو

ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حيث يتصدره المتوافقون بنسبة 56.6 % فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا ب 55.6 %، مقابل نسبة 23.6 % لديهم استجابة ايجابية على إتجاهاتهم في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة ، بحيث قدرت نسبة المتوافقين ب 25.4 % أما نسبة غير المتوافقين فقدرت ب 11.1 % و سجلت نسبة 12.9 % لديهم استجابة سلبية على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي كخبرة توتر ومخاطرة مدعمة بنسبة 27.8 % من غير المتوافقين بحيث قدرت نسبة المتوافقين نفسيا واجتماعيا ب 10.7 % ، في حين سجلت نسبة من أبدوا استجابة ايجابية بدرجة كبيرة ب 06.4 % منهم المتوافقون ب 06.6 % وغير المتوافقون ب 05.6 % وسجلت اضعف نسبة عند من عبروا عن استجابة سلبية التوافق النفسي الاجتماعي.

بدرجة كبيرة عن إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر منهم 00.8% من المتوافقون و 00 % لدى غير المتوافقون.

ويبين هذا الجدول أن أغلب المراهقين متوافقين وغير متوافقين لديهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية كخبرة توتر ومخاطرة نظرا لطبيعة هذا الاتجاه الذي يتسم بالمجازفة والخطورة.

وهو ما يؤكد على أنه لا توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية كخبرة توتر ومخاطرة حسب التوافق النفسي الاجتماعي كما يبدو في ( التمثيل البياني رقم ( 07 )

وما يؤكد عدم وجود دلالة بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم (15) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	القرار
متوافق	122	25.73	06.38	1.05	1.96	138	0.05	لا توجد دلالة
غير متوافق	18	23.66	06.79					

توضح لنا نتائج الجدول رقم ( 15 ) أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسيا واجتماعيا على مستوى الإتجاهات نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة قد بلغ عند المتوافقين 25.73 و هذا بإنحراف معياري قدر ب 06.38 أما عند غير المتوافقين . فقد كان 23.66 وبإنحراف معياري قدره 06.79

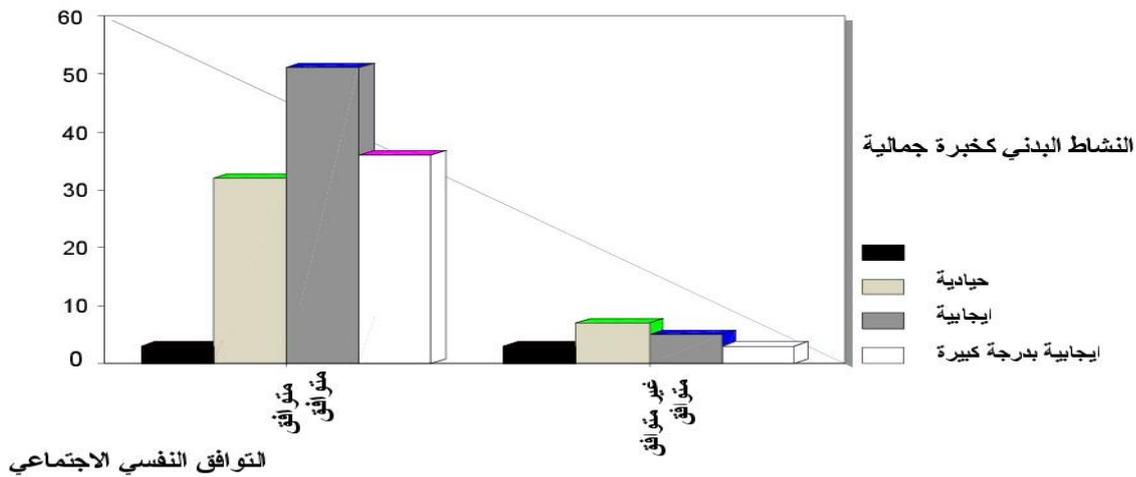
ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسيا واجتماعيا كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي ( 23.66 < 25.73 ) في حين أن الإنحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي ( 06.38 < 06.79 )، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدره ب 1.05 فقد كانت أصغر من المجدولة أي ( 1.96 < 1.05 ) وهذا عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ، ودرجة حرية ( 138 ) وهي درجة لا تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي لا يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة.

من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج هذا المحور يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي .

2-4- إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

الجدول رقم ( 16 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

المجموع	اجيائية بدرجة كبيرة		اجيائية		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		البعد الرابع التوافق النفس الإجتماعي
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
%100	122	29,5	36	41,8	51	26,2	32	02,5	03	00	متوافق
%100	18	16,7	03	27,8	05	38,9	07	16,7	03	00	غير متوافق
%100	140	27,7	39	40,00	56	27,9	39	04,3	06	00	المجموع



الشكل البياني رقم ( 08 ) : الفروق بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية حسب التوافق النفسي الإجتماعي

يتضح من خلال الجدول رقم ( 16 ) والذي يمثل النسب المؤوية بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب التوافق النفسي الإجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة ب 40 % لديهم استجابة ايجابية على إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حيث يتصدره المتوافقون بنسبة 41.8% فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا ب 27.8 % ، مقابل نسبة 27.9 % لديهم استجابة حيادية على إتجاهاتهم في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية ، بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين ب 38.9 % أما نسبة المتوافقين فقدرت ب 29.2 % و سجلت نسبة 27.7 % ممن لديهم استجابة ايجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي كخبرة جمالية مدعمة بنسبة 29.5 % من المتوافقين بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين نفسيا واجتماعيا ب 16.7 % ، في حين سجلت نسبة من أبدو لديهم استجابة سلبية ب 04.3 % منهم غير المتوافقون ب 16 . % و المتوافقون ب 02.5% التوافق النفسي الاجتماعي.

بحيث لم تسجل اي نسبة لدى من أبدو لديهم استجابة سلبية بدرجة كبيرة عن إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية. وهو ما يؤكد على أنه توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية كخبرة توتر ومخاطرة حسب التوافق النفسي الإجتماعي كما يبدو في التمثيل البياني رقم ( 08 )

وما يبين عدم وجود دلالة إحصائية بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم ( 17 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	القرار
		$X_1$	$S_1$					
متوافق	122	32.31	06.53	2.70	1.96	138	0.05	توجد دلالة
غير متوافق	18	27.66	08.62					

توضح لنا نتائج الجدول رقم ( 17 ) أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسيا واجتماعيا على مستوى الإتجاهات نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية قد بلغ عند المتوافقين 32.31 و هذا بإنحراف معياري قدر ب 06.53 أما عند غير المتوافقين فقد كان 27.66 و بإنحراف معياري قدره 08.62

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسيا واجتماعيا كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي (  $27.66 < 32.31$  ) في حين أن الإنحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي (  $06.38 < 08.62$  )، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدره ب 2.70 فقد كانت أكبر من المجدولة أي (  $1.96 > 2.70$  ) و هذا عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 138 ) و هي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية .

من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج هذا المحور الذي يؤكد صحة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم

النفسي الإجتماعي ، وهذا ما تؤكدته دراسة محمد حسن علاوي في كتابه موسوعة الاحتمالات النفسية للرياضيين إذ يرى انه هناك الكثير من الأفراد يرون أن هناك أنشطة رياضية معينة يدركها الفرد على أنها ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فردية أو جمالية أو قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو لدى البعض وفقا للناحية النفسية والإجتماعية.<sup>3</sup>

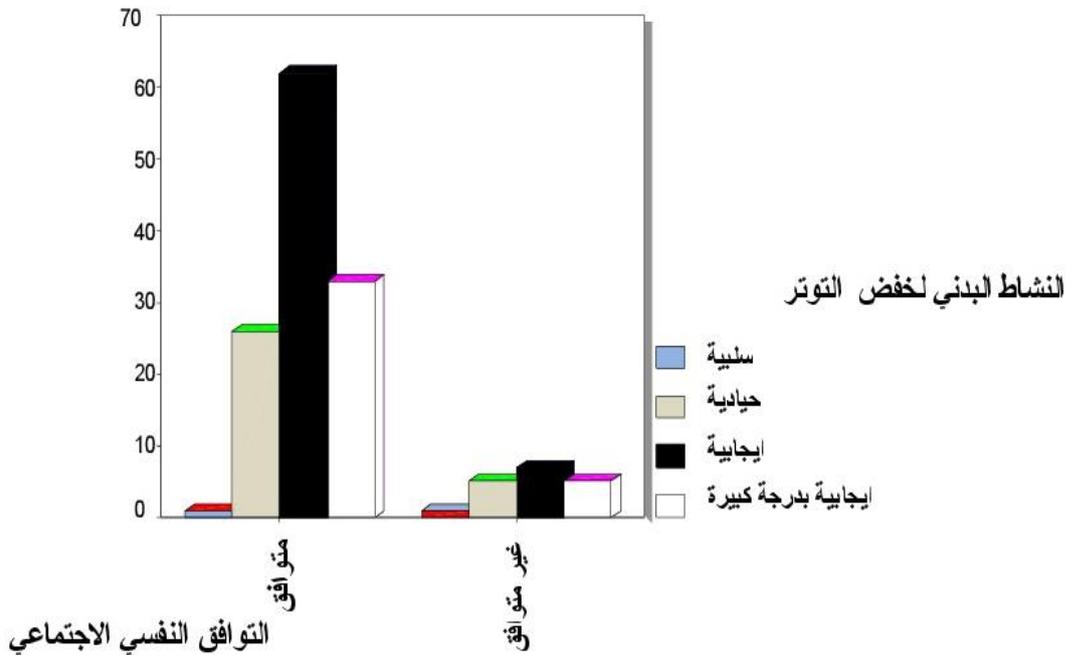
---

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي نفس المصدر السابق.

2-5- اتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

الجدول رقم ( 18 ) : يبين النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

المجموع		ايجابية		حيادية		سلبية		سلبية		ايجابية		البعد الخامس
		درجة	كبيره	ايجابية	حيادية	سلبية	سلبية	درجة	كبيره			
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	التوافق النفسي الإجتماعي
%100	122	27	33	21,3	26	50,8	62	00,8	01	00	00	متوافق
%100	18	27,8	05	27,8	05	38,9	07	05,6	01	00	00	غير متوافق
%100	140	27,1	38	22,1	31	49,3	69	01,4	02	00	00	المجموع



الشكل البياني رقم ( 09 ) : الفروق بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة حسب التوافق النفسي الإجتماعي.

يتضح من خلال الجدول رقم ( 18 ) والذي يمثل النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب التوافق النفسي الإجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة ب 49.3 % لديهم استجابة حيادية على إتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حيث يتصدره المتوافقون بنسبة 50.8% فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا ب 38.9 % ، مقابل نسبة 27.1 % لديهم استجابة ايجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم في بعد النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين ب 27.8 % أما نسبة المتوافقين فقدرت ب 27% ، و سجلت نسبة 22.1 % لديهم استجابة ايجابية على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي كخفض للتوتر مدعمة بنسبة 27.8 % من غير المتوافقين بحيث قدرت نسبة المتوافقين نفسيا واجتماعيا ب 21.3 % ، في حين سجلت نسبة من أبدوا استجابة سلبية ب 1.4% منهم غير المتوافقون ب 05.6 % و المتوافقون ب 00.8 % ، بحيث لم تسجل أي نسبة لدى من أبدوا استجابة سلبية بدرجة كبيرة عن إتجاهاتهم نحو بعد النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر، و عليه فمعظم المراهقين المتوافقين وغير المتوافقين نفسيا واجتماعيا لديهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية كخفض للتوتر.

وهوما يؤكد أنه لا توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب التوافق النفسي الإجتماعي كما يبينه التمثيل البياني رقم

(09)

وما يؤكد عدم وجود هاته الفروق إحصائياً بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم ( 19 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

القرار	مستوى الدلالة	الدرجة الحرة	T المجدولة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر
لا					$S_1$	$X_1$		
توجد	0.05	138	1.96	1.04	05.58	33	122	متوافق
دلالة					06.76	31.50	18	غير متوافق

توضح لنا نتائج الجدول رقم ( 19 ) أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسياً واجتماعياً على مستوى الإتجاهات نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية قد بلغ عند المتوافقين 33 و هذا بإنحراف معياري قدر ب 05.58 أما عند غير المتوافقين فقد كان . 31.50 و بإنحراف معياري قدره 06.76

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسياً واجتماعياً كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي (  $33 < 31.50$  ) في حين أن الانحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي (  $06.76 < 05.58$  )، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدره ب 1.04 فقد كانت أصغر من المجدولة أي (  $1.04 < 1.96$  ) و هذا عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 138 ) و هي درجة لا تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي لا يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر .

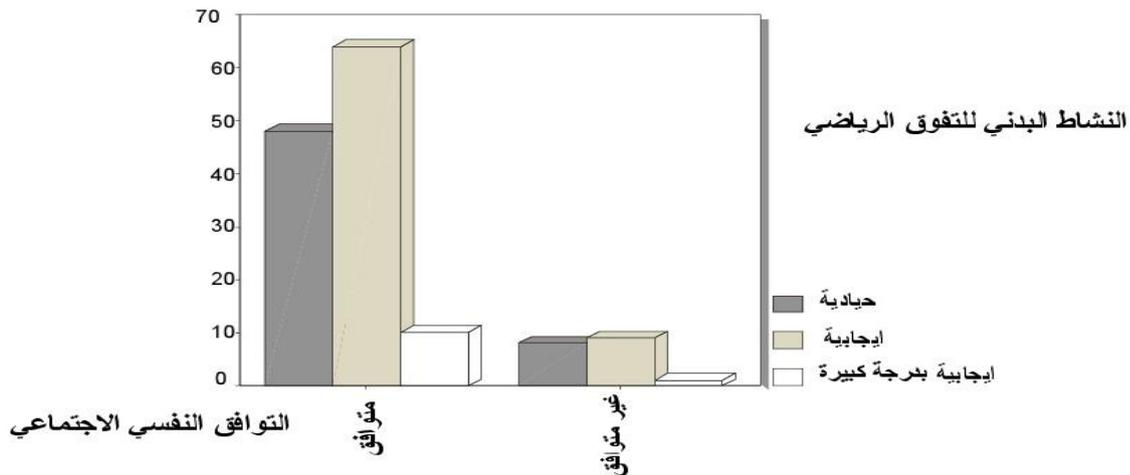
من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج هذا المحور الذي يثبت عدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النشاط البدني الرياضي كخض للتوتر حسب توافقهم النفسي الإجتماعي وبالتالي فهو لا يؤثر على تحديد اتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخض للتوتر.

2-6- اتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كتفوق رياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

الجدول رقم ( 20 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كتفوق رياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

المجموع	ايجابية بدرجة كبيرة		ايجابية		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		البعد السادس التوافق النفسي الإجتماعي
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
متوافق	100%	122	8,2%	10	52,5%	64	39,3%	48	00%	00	00
غير متوافق	100%	18	5,6%	01	50%	09	44,4%	08	00%	00	00
المجموع	100%	140	7,9%	11	52,1%	73	40%	56	00%	00	00



الشكل البياني رقم ( 10 ) : الفروق بين إتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني للثفوق الرياضي حسب التوافق النفسي الإجتماعي

يتضح لنا من خلال الجدول رقم ( 20 ) والذي يمثل النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين في بعد النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي حسب التوافق النفسي الإجتماعي أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة ب 52.1 % إتجاهاتهم ايجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي حيث يتصدره المتوافقون بنسبة 52.5 % فيما تقدر نسبة غير المتوافقون نفسيا واجتماعيا ب 50 % ، مقابل نسبة 40 % لديهم استجابة حيادية على إتجاهاتهم في بعد النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي ، بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين ب 44.4 % أما نسبة المتوافقين فقدرت ب 39.3 % ، و سجلت نسبة 07.9 % ايجابية بدرجة كبيرة على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي للتفوق الرياضي مدعمة بنسبة 08.2 % من المتوافقين بحيث قدرت نسبة غير المتوافقين نفسيا واجتماعيا ب 05.6 % ، بحيث لم تسجل أي نسبة لدى من أبدوا استجابة سلبية بدرجة كبيرة ومن ابدوا استجابة ايجابية عن إتجاهاتهم نحو بعد النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي.

ومنه أن معظم المراهقين لديهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية كخفض للتوتر ، بالنسبة للمتوافقين وغير المتوافقين .

وهو ما يبين على أنه لا توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية للتفوق الرياضي حسب التوافق النفسي الإجتماعي كما يبينه التمثيل البياني رقم (10)

وما يبين عدم وجود هذه الفروق من الناحية الإحصائية بين المتغيرين ما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم (21) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كتفوق رياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

تصور النشاط البدني الرياضي كتفوق رياضي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
لا		$X_1$	$S_1$					لا
متوافق	122	26.03	04.20	1.07	1.96	138	0.05	توجد
غير متوافق	18	24.88	22.81					دلالة

توضح لنا نتائج الجدول رقم ( 21 ) أن المتوسط الحسابي للمتوافقين نفسيا واجتماعيا على مستوى الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي قد بلغ عند المتوافقين 26.03 و هذا بإنحراف معياري قدر ب 04.20 أما عند غير المتوافقين فقد كان 24.88 و بإنحراف معياري قدره 22.81.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى المتوافقين نفسيا واجتماعيا كان أكبر منه لدى غير المتوافقين أي (  $26.03 < 24.88$  ) في حين أن الإنحراف المعياري لدى غير المتوافقين كان أكبر أي (  $T 04.20 < 22.81$  )، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة ب 1.07 فقد كانت أصغر من المجدولة أي (  $1.96 < 1.07$  ) و هذا عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 138 ) و هي درجة لا تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي ، وهذا يعني أن التوافق النفسي الإجتماعي لا يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي للتفوق الرياضي.

من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج هذا المحور الذي يؤكد عدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية في بعد النشاط البدني الرياضي كتفوق رياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.

إذ يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية، وقد يبدو أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المعاصرة وخاصة في مجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التخلي عن كثير من المصادر النفسية والإجتماعية التي تشبع بعض الرغبات.<sup>4</sup>

---

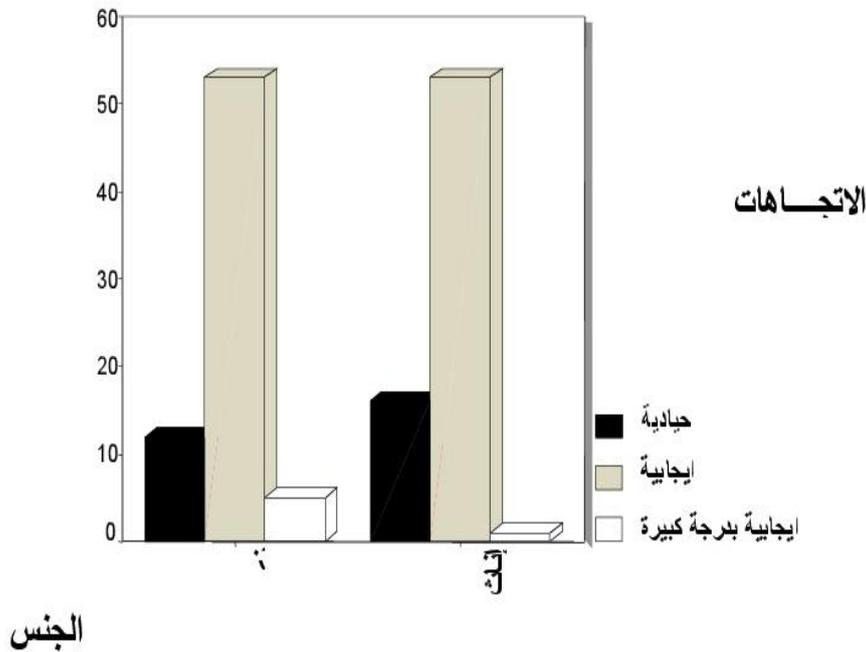
<sup>4</sup> - محمد حسن علاوي مصدر سابق .

### 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على : وجود فروق بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب الجنس.

الجدول رقم ( 22 ) : يبين النسب المئوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس.

المجموع	إيجابية بدرجة كبيرة		إيجابية		حيادية		سلبية		سلبية بدرجة كبيرة		الإتجاهات		
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	الجنس		
	%100	70	07,1	05	75,7	53	17,1	12	00	00	00	00	ذكر
	%100	70	01,4	01	75,7	53	22,9	16	00	00	00	00	أنثى
	%100	140	04,3	06	75,7	106	20	28	00	00	00	00	المجموع



الشكل البياني رقم ( 11 ) : يمثل الفروق القائمة في إتجاهات المراهقين نحو النشاط

البدني الرياضي التربوي حسب الجنس.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة ب 75,7 % لديهم إتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني والرياضي نصفهم من الذكور والنصف الإتجاهات الآخر من الإناث مقابل نسبة 20 % لديهم استجابة حيادية حول إتجاهاته، بحيث ترتفع نسبتهم إلى 22,9% لدى الإناث وتتنخفض إلى 17,1 % لدى الذكور، وسجلت نسبة 04,3% صرحوا باستجابتهم الايجابية بدرجة كبيرة جدا على إتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي مدعمة بنسبة 07,1% من الذكور وتتنخفض نسبتهم إلى 01,4 % فقط عند الإناث، في حين لم يسجل أي مبحوث صرح بأنه له استجابة سلبية بدرجة كبيرة أو حتى سلبية على اتجاهه نحو النشاط البدني والرياضي.

و منه فإن معظم المراهقين باختلافهم جنسيا لديهم نفس الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي الا انه هناك اختلاف لكنه طفيف جدا، وهو ما يؤكد أنه لا توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية والرياضية حسب الجنس وهو ما يوضحه التمثيل البياني رقم ( 11)

وما يؤكد عدم وجود فروق بين المتغيرين ما بينه الجدول الذي يبين قيم لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T الرياضي حسب الجنس.

الجدول رقم ( 23 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس.

الإتجاهات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	ترتيب الأدلة	مستوى الدلالة	القرار
		$X_1$	$S_1$					
ذكور	70	186.44	21.28	1.10	1.96	138	0.05	لا توجد دلالة
اناث	70	182.50	20.86					

توضح لنا نتائج الجدول رقم ( 23 ) أن المتوسط الحسابي للذكور على مستوى الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي قد بلغ 186.44 و هذا بإنحراف معياري . قدر ب 21.28 أما عند الإناث فقد كان 182.50 و بإنحراف معياري قدره 20.86. ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى الذكور كان أكبر منه لدى الإناث أي (  $182.55 < 186.44$  ) في حين أن الإنحراف المعياري لدى الذكور كان أكبر من الإناث أي (  $20.86 < T$  ) ، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدره ب 1.10 فقد كانت أصغر من المجدولة أي (  $1.96 < 1.10$  ) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية ( 138 ) و هي درجة لا تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية هذا ما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب الجنس ، وهذا يعني أن عامل الجنس لا يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

وفي هذا السياق يرى المفكر البريطاني مورغان عن أمين الخولي 1996 في كتابه أصول التربية البدنية والرياضية أن انشغال البدني الرياضي يتضمن في حد ذاته الوسط 186 الذي يمكن للتربية أن تتأثر به ، والذي يتمثل في أطر منظمة من النشاط البدني وعلى الرغم من أن الأنشطة البدنية و الرياضية متباينة ومختلفة إلا أنه هناك خصائص مشتركة فيما بينها ، وأهمها أنها توظف الحرية والحيوية والحركات المهارية فضلا عن القيم ونواحي الإشباع والرضى التي تتيحها ممارسة هذا النشاط ، والقيم التي تكتسبها الأنشطة البدنية والرياضية ويصعب تحقيقها من خلال أنشطة ومواد أخرى ، كما يصعب الحصول عليها بهذا العمق والتأثير في السلوك.<sup>5</sup>

ومنه فعامل الجنس لا يؤثر في تغيير إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، مادام توفر لهم الحرية والحيوية سواء للذكور والإناث على حد سواء.

إذا و من خلال كل ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس ، يتبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما تنفيه الفرضية الثالثة المقترحة في بداية الدراسة و التي يتناولها هذا المحور و

<sup>5</sup> - أمين أنور الخولي 1996 : أصول التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي ط 1 ص 20

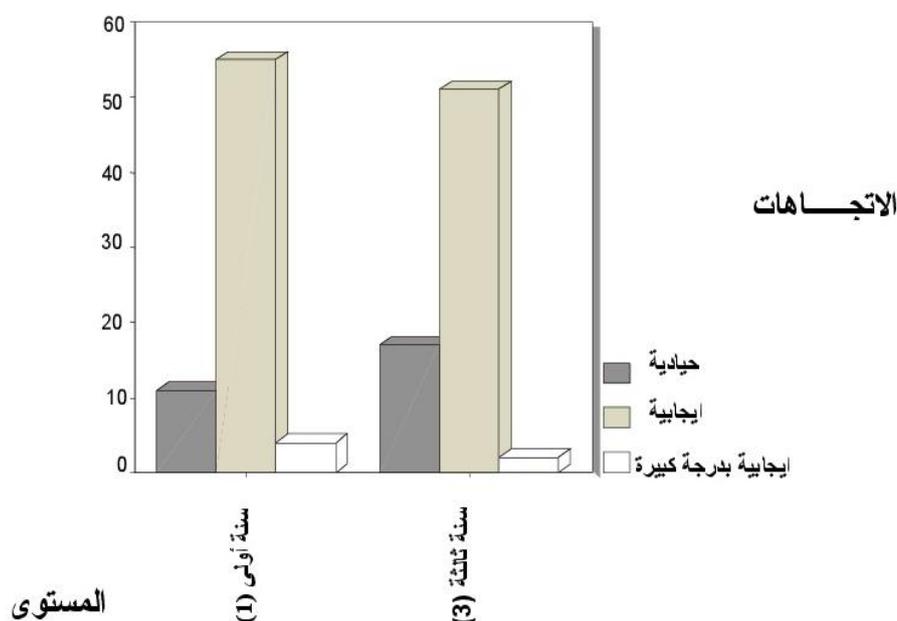
بالتالي لا نقبل الفرضية التي تشير إلى وجود فروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس.

#### 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على: وجود فروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط الرياضي حسب مستواهم التعليمي.

الجدول رقم ( 24 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب مستواهم التعليمي.

المجموع	إيجابية		إيجابية		حيادية		سلبية		سلبية		الإتجاهات المستوى التعليمي	
	درجة كبيرة	درجة كبيرة	إيجابية	إيجابية	حيادية	حيادية	سلبية	سلبية	سلبية	سلبية		
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
%100	70	05,7	04	78,6	55	15,5	11	00	00	00	00	الأولى ثانوي
%100	70	02,9	02	72,9	51	24,3	17	00	00	00	00	الثالثة ثانوي
%100	140	04,3	06	75,7	106	20	58	00	00	00	00	المجموع



الشكل البياني رقم ( 12 ) : يمثل الفروق القائمة بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي التربوي حسب المستويات التعليمية

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 24 ) أن أكبر نسبة من المبحوثين والمقدرة ب 75,7% لديهم اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني والرياضي يتصدرها مستوى الأولى ثانوي بنسبة 78.6 % فيما تقدر نسبة مستوى السنة الثالثة ثانوي ب 72.9 % ، مقابل نسبة 20 % لديهم استجابة حيادية ، بحيث ترتفع نسبتهم إلى 24.3 % لدى مستوى لثالثة ثانوي وتنخفض إلى 15.5 % لدى مستوى الأولى ثانوي و سجلت نسبة 04,3 % لديهم استجابة ايجابية بدرجة كبيرة جدا على اتجاهاتهم نحو النشاط البدني والرياضي مدعمة بنسبة 05.7 % من مستوى الأولى ثانوي وتنخفض نسبتهم إلى 02.9 % فقط عند المستوى الثالثة ثانوي ، في حين لم يسجل أي مبحوث من المستوجبيين صرح بأنه لديه استجابة سلبية بدرجة كبيرة أو حتى سلبية على اتجاهه نحو النشاط البدني والرياضي.

ومنه فمعظم المراهقين باختلاف مستوياتهم التعليمية لديهم نفس طبيعة الاستجابة لإتجاهاتهم نحو الأنشطة البدنية والرياضية ، غير أنه هناك اختلاف لكنه صغير جدا، وهو ما يؤكد على أنه لا توجد فروق في إتجاهات المراهقين نحو الأنشطة البدنية . والرياضية حسب المستويات التعليمية، وهو ما يوضحه التمثيل البياني رقم ( 12 ) وما يؤكد ذلك عدم وجود دلالة إحصائية بين المتغيرين كما يتجلى في الجدول الذي لإتجاهات المراهقين نحو النشاط T يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم البدني الرياضي حسب المستويات التعليمية.

الجدول رقم ( 25 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم

الإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب المستويات التعليمية.

الإتجاهات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T المجدولة	القرار
		$X_1$	$S_1$	0.56	1.96	لا توجد دلالة
سنة أولى	70	185,48	21,53			
سنة ثالثة	70	183,45	20,74			

توضح لنا نتائج الجدول رقم ( 25 ) أن المتوسط الحسابي لتلاميذ مستوى أولى ثانوي على مستوى الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي قد بلغ 185.48 و هذا بإنحراف معياري قدر ب 21.53 أما عند تلاميذ مستوى ثلاثة ثانوي فقد كان 183.45 . و بإنحراف معياري قدره 20.74

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى مستوى أولى ثانوي كان أكبر منه مستوى ثلاثة ثانوي أي (  $183.45 < 185.48$  ) في حين أن الإنحراف المعياري لدى مستوى أولى ثانوي كان أكبر من مستوى ثلاثة ثانوي أي (  $20.74 < 21.53$  ) ، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة و المقدرة ب 0.56 فقد كانت أصغر من المجدولة أي (  $0.56 > 1.96$  ) و هذا عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 138 ) و هي درجة لا تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب المستويات التعليمية ، وهذا يعني أن عامل المستويات لا يؤثر على إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

إذا من خلال ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج محور إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب المستويات التعليمية ، تبين لنا أن هناك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما يؤكد عدم صحة الفرضية الرابعة المقترحة في بداية الدراسة و التي يتناولها هذا المحور و بالتالي لا نقبل الفرضية التي تشير إلى وجود فروق بين إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب مستواهم التعليمي .

## الإستنتاج العام :

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها و الخاصة الإتجاهات لدى المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى وجود فروق بين الإتجاهات حسب التوافق النفسي الإجتماعي و الذي كان لصالح فئة المتواقين نفسيا واجتماعيا حيث ساهم التوافق النفسي الإجتماعي في الاتجاه الايجابي نحو الممارسة الرياضية، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

كما تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ابعاد الإتجاهات على مستوى التوافق النفسي الإجتماعي بالنسبة لبعده النشاط البدني كخبرة إجتماعية ، النشاط البدني الرياضي للصحة والياقة ، النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حيث كانت النتيجة لصالح المتواقين نفسيا واجتماعيا حيث ساهم التوافق النفسي الإجتماعي في اعطاء اتجاه ايجابي نحو الممارسة الرياضية احسن منه عند غير المتواقين ،بينما اثبتت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الابعاد الاخرى والمتمثلة في النشاط البدني كخفض للتوتر ، النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة ، النشاط البدني الرياضي كتحقق رياضي ، بحيث لم يؤثر التوافق النفسي الإجتماعي على الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

أما ما يخص نتائج الفرضية الثالثة فقد دلت النتائج المتحصل عليها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين على مستوى الجنس، و هذا ما يبين أن الجنس لا يؤثر على الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوقت الذي ادرك فيه الجميع اهمية النشاط البدني الرياضي في الجانب التربوي ومدى مساهمته في بناء النسق التربوي وهذا ما يؤكد عدم صحة الفرضية الثالثة .

كما تبين نتائج الفرضية الرابعة أن هناك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و هذا على حسب المستويات التعليمية (سنة أولى ،سنة ثالثة)، مما يوضح أن المستوى لا يؤثر في تغير إتجاهات المراهقين نحو الممارسة الرياضية كون ان النشاط البدني الرياضي يصب في قالب واحد وهذا حسب النتائج المحصل عليها من خلال تحليل النتائج الخاصة بمقياس الإتجاهات ولكل مستوى والذي بين لنا عدم صحة الفرضية الرابعة.

ومنه ومما سبق ذكره و بعد التحقق من صحة الفرضية الأولى المقترحة في بداية الدراسة وصحة بعض ابعاد الفرضية الثانية المتعلقة بالنشاط البدني كخبرة إجتماعية ،النشاط البدني كخبرة جمالية والنشاط البدني، النشاط البدني للصحة واللياقة وعدم صحة الابعاد الثلاثة الأخرى وعدم صحة الفرضية الثالثة والرابعة .

## خاتمة وإقتراحات:

في ختام هذه الدراسة والتي كان الهدف منها معرفة العلاقة بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وتوافقهم النفسي الإجتماعي يمكننا القول بأنه قد تم التأكد من مدى صحة الفرضيات التي تم صياغتها كمشروع بحث في بداية الدراسة ، و هذا ما أثبتته نتائج الدراسة الميدانية التي إعتدنا فيها على مقياسي كينيون للإتجاهات الذي أعد صورته العربية محمد حسن علاوي والتوافق النفسي الإجتماعي لصاحبه الدكتور عطية هنا الذي أعد صورته العربية ، و قد تم تطبيق المقياسين على تلاميذ المرحلة الثانوية، إناث وذكور من مستويين مختلفين سنة أولى ثانوي وثالثة ثانوي ، و على أساس هذه المعطيات تم صياغة أربعة ( 04 ) فرضيات جزئية وضعت كحلول مبدئية مؤقتا و كانت على النحو التالي :

- توجد فروق بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي .
- هناك فروق بين أبعاد إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.
- توجد فروق بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية حسب الجنس .

194

- هناك فروق بين إتجاهات في المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي حسب المستويات التعليمية ( سنة ثالثة ، سنة أولى ).
- و بعد تحليلنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا في النهاية إلى إثبات ونفي بعض الفرضيات المقترحة كحلول مبدئية حيث تم التأكد من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب التوافق النفسي والتوافق الإجتماعي، و قد كانت النتائج كلها لصالح المتوافقين نفسيا واجتماعيا عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ، مما يثبت لنا صحة الفرضية الجزئية الأولى ، بينما تم تحقق بعض الفروق بين أبعاد الإتجاهات حسب التوافق النفسي الإجتماعي ويتعلق الأمر بالنشاط البدني كخبرة إجتماعية ،النشاط البدني الرياضي للصحة والياقة ، النشاط البدني الرياضي كخبرة

جمالية ، بينما تم نفي وجود فروق بين الأبعاد الأخرى والمتمثلة في كون النشاط البدني كخفض للتوتر، النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة ، النشاط البدني الرياضي كتفوق رياضي، وذلك حيب التوافق النفسي الإجتماعي، بينما تم نفي كل من الفرضية التي تنص على وجود فروق بين الإتجاهات حسب الجنس وكذلك الفروق في الإتجاهات حسب المستوى التعليمي .

و إنطلاقا من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة البحث نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر العوامل السابقة الذكر على شخصية المراهق والمتحكمة أساسا في إتجاهاته .

و في الأخير نوفي ببعض الإقتراحات العلمية و العملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة للنشاط البدني الرياضي بصفة عامة والنشاط البدني الرياضي التربوي بصفة محددة لإظهار الأهمية البالغة له بالنسبة لفئة المراهقة في هذه المرحلة :

- الإستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في الإعداد الجيد لأستاذ التربية البدنية والرياضية خاصة من الناحية النفسية والإجتماعية التي تؤهله إلى القدرة على فهم سلوكيات التلميذ المراهق واتجاهاته من أجل مساعدته .

- ضرورة الإهتمام أكثر بالتربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية، عن طرف حملات التحسيس بأهميتها من طرف المسؤولين ، و التعريف بها في أوساط المجتمع .

- تكفل الجهات الوصية بتشجيع الممارسة الرياضية التربوية عن طريق اعطاء التلاميذ فرصة اختيار الشكل الذي يتناسب واتجاهه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وذلك بناء على طبيعة شخصياتهم ورغباتهم .

- التركيز على أهمية البرمجة المناسبة للتطلع إلى مخطط مستقبلي في إعداد البرامج، و إعطاء صورة واضحة حول أهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة لفئة المراهقة وخاصة المرحلة الثانوية بصفة خاصة .

- توعية الأسر بأصول المعاملة النفسية و التربوية للمراهق، والعمل على تنمية شخصية المراهق عن طريق الممارسة الرياضية داخل المؤسسات التربوية واثناء حصص

التربية البدنية والرياضية و محاولة الرفع من درجة الإتجاهات الإيجابية نحو الممارسة الرياضية .

- إبراز واقع النشاط البدني الرياضي التربوي لفئة المراهقين في الوسط التربوي الجزائري، و محاولة الوصول بهذه الفئة إلى درجة الاتجاه الإيجابي طبقا لتصوراتهم الشخصية حسب التوافق العام .

- توفير جو إجتماعي داخل الحصص الرياضية والذي يساعد التلاميذ على التوافق الجيد مع انفسهم ومع من يحيطون بهم، ولا يمكن أن يأتي هذا إلا بواسطة توفير جملة من العوامل تتعلق بالمعاملات داخل حصة التربية البدنية والرياضية والعلاقات مع الأساتذة والإدارة وطريقة العمل خلال هذه الحصص .

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

قائمة الكتب بالعربية :

- 1- إبراهيم أحمد أبو زيد 1987 : سيكولوجية الذات والتوافق.
- 2- إحسان محمد حسن 1982 : سيكولوجيا المجازاة و الضغوط الاجتماعية وتغير القيم، دار
- 3- احمد زكي بدوي 1978 : معجم العلوم الاجتماعية مكتبة لبنان
- 4- احمد زكي صالح 1970 : علم النفس التربوي مكتبة النهضة للتربية مصر ط 1
- 5- أحمد محمد حسن صالح وآخرون 2000 : الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية مركز الإسكندرية للكتاب ط 1
- 6- احمد محمد عبد الخالق. أصول الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الإسكندرية 1993 ، أرفوف - ويتيج : مقدمة في علم النفس د.م.ج ، برامج التربية البدنية والرياضية : مديرية التعليم كتابة الدولة لتعليم الثانوي و التقني،م و ك
- 7- بسطيوسي أحمد بسطيوسي 1984 : طرق التدريس في مجال التربية البدنية - جامعة بغداد،ترجمة سيد الطواب محمود عمر 2000
- 8- بسطيوطي احمد بسطيوسي 1996 : أسس ونظريات الحركة - الطبعة الأولى - دار الفكر العربي - مصر -
- 9- جابر نصر الدين 1998 : مجلة عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس وعلوم التربية
- 10- الجسماني عبد العالي 1994 :سيكولوجية الطفولة والمراهقة وخصائصها الأساسية - دار،العربية للعلوم بيروت.-
- 11- الجسماني عبد العالي 1994 :سيكولوجية الطفولة والمراهقة وخصائصها الأساسية - دار،العربية للعلوم بيروت.-
- 12- حامد عبد السلام زهران 1977 : الصحة النفسية والعلاج النفسي -
- 13- د.بشير عبد الرحمان الكلوب"التكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم "
- 14- د/محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، دوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 ص 94

- 15- د/محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ،. دوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 ص 94
- 16- راضي الوقفي 1998 : مقدمة في علم النفس ط: 3سنة
- 17- رمضان محمد القذافي 1998 : الصحة النفسية والتوافق المكتب الجامعي الحديث.
- 18- سعيدة محمد علي بهادر سيكولوجية المراهق دار البحوث العلمية الثالثة 1980
- 19- سهير أحمد كامل 1999 : سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة - مركز الإسكندرية ،للكتاب
- 20- صالح حسن الداھري 1999 : ناظم هاشم العبيدي الشخصية والصحة النفسية .
- 21- عادل عز الدين الأسطول وآخرون 1994 : دراسات في الاتجاهات - دار الفكر للطباعة،النشر - عمان .
- 22- عباس محمود عوض 1996 :الموجز في الصحة النفسية .
- 23- عبد الحميد شاذلي الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الإسكندرية،.2001
- 24- عبد الحميد محمد الشاذلي الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الإسكندرية ،2001
- 25- عبد الرحمان عدس : 1995 مدخل الى علم النفس - دار الفكر عمان
- 26- عبد الرحمان عيسوس : علم النفس بين النظرية والتطبيق دار النهضة
- 27- عبد الرحمن العيسوي 1993 علم النفس الحديث دراسة في علم السلوك الدار الجامعية للطباعة ،والنشر بدون ط .
- 28- عبد العلي الجسماني 1994 : سيكولوجية الطفولة والمراهقة : الدار العربية للعلوم ط 1
- 29- عبد المطلب أمين القريطي 1998 : في الصحة النفسية دار الفكر العربي - القاهرة
- 30- عزيز حنا داوود : علم تغيير النفسية الاجتماعية , مكتبة أنجلو المصرية بدون سنة 200،
- 31- على محمد زكي 1983 : (التربية الصحية بين النظرية والتطبيق ) الطبعة الثانية منشورات ،الكويت

- 32- عمار بوحوش 1995 : ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات ،الجزائرية، الجزائر .
- 33- غريب للطباعة والنشر، القاهرة ، بدون طبعة.
- 34- غسان صادق/ سامي الصفار: التربية البدنية والرياضية ، كتاب منهجي ،
- 35- فرج عبد القادر طه 1980 : سيكولوجية الشخصية المعوقة للانتاج في التوافق المهني ،والصحة النفسية .
- 36- فوزي محمد جبل 2000 : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية
- 37- فيصل محمد عبد الزراد 1997 : مشكلات المراهقة والشباب .
- 38- ك.م إيفانز 1993 : "الاتجاهات والميول في التربية " ترجمة صبحي عبد اللطيف - دار، المناهل للطباعة. سنة ،
- 39- كامل محمد المغربي 2002 : أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الإجتماعية، دار،. الثقافة للنشر و التوزيع ، الطبعة 1
- 40- كامل محمد محمد عويصة : علم النفس الإجتماعي
- 41- كمال إبراهيم مرسيا 1997 : لمدخل إلى علم الصحة النفسية .
- 42- كمال دسوقي 1974 : علم النفس ودراسة التوافق -
- 43- ليلي عبد العزيز زهران: الأصول العلمية و والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية ،الرياضية
- 44- ليلي يوسف 1962 : (سيكولوجية اللعب والحركة الرياضية ) الطبعة الثانية المكتبة الانجلو،مصرية
- 45- مجدي أحمد محمد عبد الله 1996 :الاضطرابات النفسية للأطفال الأعراض والأسباب والعلاج ،دار المعرفة الجامعية
- 46- محمد المنسي : علم النفس التربوي
- 47- محمد ايت موحى عبد اللطيف الغربي 1998 : - مجلة سلسلة علوم التربية العدد 8
- 48- محمد حسن علاوي 1969 : علم النفس الرياضي دار المعارف الطبعة الثانية مصر،2001
- 49- محمد حسن علاوي 1992 : علم النفس الرياضي - من 212 مطابع دار المعارف

- 50- محمد حسن علاوي - موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين مركز الكتاب للنشر  
1998
- 51- محمد حسن علاوي: بسلوكية النمو للمربي الرياضي .
- 52- محمد عبد الظاهر الطيب 1994 :مبادئ الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية  
الإسكندرية، بدون ط .
- 53- محمد محمد الأفندي ( علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية )عالم  
الكتب ،. القاهرة 1965
- 54- محمد مصطفى أحمد 1996 :التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة  
الاجتماعية-المكتب الجامعي الحديث.
- 55- محمد مصطفى زيدان السلوك الاجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي -بدون  
سنة-
- 56- محمود السيد أبو النيل 1987 : الإحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي دار  
النهضة العربية، بيروت، الطبعة 5
- 57- محمود عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية
- 58- محمود عوض يسوي فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية دم.ج
- 59- محي الدين مختار 1982 : محاضرات في علم النفس الاجتماعي دوان المطبوعات  
الجامعية
- 60- محي الدين مختار 1995 : بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية ديوان  
،المطبوعات الجامعية ،الجزائر .
- 61- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف 1990 : الصحة النفسية والتفوق الدراسي \_ دار  
النهضة
- 62- مديرية التعليم برامج التربية البدنية والرياضية - الجزائر 1973
- 63- مشروع الميثاق الوطني 1986 :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
- 64- مصطفى حسن باهي 2000 : الإحصاء و قياس العقل البشري، مركز الكتاب  
للنشر، مصر، بدون طبعة
- 65- مقدم عبد الحفيظ 1993 : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات  
الجامعية، 2002

### قائمة المجلات و الوثائق بالعربية :

- 66- مجلة سلسلة علوم التربية 1998  
67- أحلام علام : اللعب أيضا مسألة تكنولوجية ، مجلة آخر الساعة 1960 القاهرة  
1982  
68- المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية : بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية  
الرياضية المدرسية مجلة الثالث حلوان 1996

### قائمة الأطروحات العربية :

- 69- فحصي نور الدين 2001 : الإتجاهات نحو مادة التربية البدنية وعلاقتها  
بالقيم الإجتماعية لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية" رسالة ماجستير جامعة الجزائر  
70- لحر عبد الحق: رسالة الماجستير: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية  
في الجهاز التربوي الجزائري،  
71- دراسة بوجليدة حسان 2002 : نشاطات الرياضات الجماعية وعلاقتها  
بالتوافق النفسي الإجتماعي رسالة ماجستير جامعة الجزائر.  
72- دراسة رويح كمال سنة 2007 : اثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في  
التوافق النفسي الإجتماعي للمراهق" رسالة ماجستير جامعة الجزائر .  
73- حرشاوي يوسف 1995 : دور التربية البدنية والرياضية في تطوير تركيز  
الإنبتاه رسالة ماجستير جامعة مستغانم الجزائر، بدون طبعة . ،

### قائمة القواميس بالعربية :

- 74- فرج عبد القادر طه (ب س) : معجم علم النفس و التحليل النفسي، دار  
النهضة . العربية، بيروت، الطبعة 1  
75- أسعد رزق ( 1999 ) : موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات  
بيروت، . الطبعة 4  
76- فرج عبد القادر طه و آخرون ( 1994 ) : موسوعة علم النفس والتحليل  
النفسي، مطبعة الأطلس، القاهرة، الطبعة 4

-77 عبد المنعم الحنفي ( 1976 ) :موسوعة علم النفس والتحليل النفس، دار  
الملايين . بيروت، الطبعة 2

-78 مصطفى كامل (ب س) : معجم علم النفس والتحليل النفسي، بدون طبعة.  
قائمة المراجع باللّغة الأجنبية :

- 1- ALLITUDE : A CONPREHENIVE DICTONARY  
OFPSYCHOLOGICAL and psychanalytical terms 1958.
- 2- .ALLITUDE, DICTIONARY OF EDUCATION 3rdéditio1973.
- 3- .Anastassi : A PSYCHOLOGICAL TESTING theMacmillan co New  
york 1984.
- 4- Anastassi: A FLOY DIFFERENTIAL PSYCHOLOGYMe macmillon  
co, Revised ed New york 1949.
- 5- 5B.S. BLOM : HANDBOOK AND FORMATIVE ANDSUMMATIVE  
EVALUATIONOFSTUDENTLEARNING,McGraux Hill Book. New  
york 1971.
- 6- .BU, ROS: MENTAL MEASUREMENT YEAR BOOK,highlad park  
NEW.jerzy. Gryphon presses 1972.
- 7- C, RONACH, LEE, ESSENTIALS OFPSYCHOLOGICIAL  
TESTING 3 rd edution New york.70.
- 8-C. PERRIN :sociologie support GISS 1996.
- 9- .E. THILL: MANUELL DE LEDUCATEUR SPORTIF.Ed,vigot  
France 1987.
- 10- .F.C. BAKKFE: PSYCHOLOGIE ET PRATIQUESPSPORTIVES  
COLLECTION SPORT + ENSEIGNEMENT, éd,vigot, 1992.
- 11- .G. WALLPORT. ATTITUDE AHAND BOOK OFSOCIAL  
PSYCHOLOGIE Wercester clark univ 1935.
- 12- .GROWLD: EDUCATIONAL PSYCHOLOGY Reviseded Eurasir  
publishing house CTD Ran Nagar New Delhi 1964
- 13- .H, WALLON: LA VIE MONTAL: ed social, paris,1982.
- 14- .J- BROWN: THE MOTIVATION OF BEHAVIOR-1961
- 15- .J, BILORD: SPORT ET PSYCHOLOGIE ed RevueEps France 1990.
- 16- .K, BUI-XUAN: INTRODUCTION A LAPSYCHOLOGIE DU

- SPORT ed chiron 2000.
- 17- .M, ANDERSON: ASSESSING ME SKILLS OFSPORT  
PSYCHOLOGY. SUPERVISORS MY SPORTPSYCHOLOGIST V8  
N5 1994.
  - 18- .M, DURA : SPORT ET PSYCHOLOGIE, édition Revuejean Rilord  
N:10 1990.
  - 19- .M, MEAD: OUR EDUCATIONAL EMPHASIS ANDPRIMITVE  
PERSPECTIVE AMERICAN JOURNAL OFHICIOLOGY Vol 48  
1943P63.
  - 20- .M, ROWN: ARESPORT PSYCHOLOGIST  
REALYPSYCHOLOGISTS' JOURNAL OF SPORT  
PSYCHOLOGYv4. n1 1982.
  - 21- .N, DORNHOFF MARTIN: LEDUCATIONPSYCHOLOGIQUE ET  
SPORT OFFICE DE PUBLICATION UNIVER 93 Algée.
  - 22- .PH, MOST : PSYCHOLOGIE DU SPORT, Masson 82  
.R, BOLDERMAN: MANNUEL DE PSYCHOLOGIEDU SPORT  
vigot 1990.
  - 23- .S. WILLIAMS: M COGNITIVE SPORTPSYCHOLOGY SPORT
  - 24- SCIENCE ASSOCIATESLANSING, NewYork, 1984.
  - 25- .T, MISSOUM: LA PSYCHOLOGIE DU SPORT DEHAUT NIVEAU  
France 1987.
  - 26- .Ts,Horn: ADVANCES IN SPORT PSYCHOLOGY.HUMAN  
KINATICSIN CHAMPAIGN I 1991.
  - 27- .W.H. KILPATRICK PHILOSOPHY OF ÉDUCATION,macmilane  
co New york 1956.P 44

# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

ب.....	الشكر
ج.....	والاهداء.....
هـ.....	فهرس المحتويات.....
و.....	قائمة الجداول.....
ر.....	قائمة الاشكال.....
01.....	مقدمة .....

### الباب الاول : الجانب النظري

#### الفصل الاول : الاطار العام للدراسة

4.....	1-الاشكالية.....
7.....	2- الفرضيات : .....
8.....	3-اهمية البحث : .....
9.....	6-تحديد المفاهيم والمصطلحات . .....
10.....	المراهقة.....
11.....	نشاط البدني والرياضي .....
12.....	توافق.....
12.....	الدراسات والسابقة والمشابهة.....

#### الجانب التمهيدي

#### الفصل الاول : مفهوم النشاط البدني الرياضي

18 .....	- تمهيد .....
19.....	1 - مفهوم التربية البدنية والرياضية .....
19 .....	2 - أهداف التربية البدنية والرياضية.....
19 .....	2-1 - الناحية البدنية .....
19 .....	2-2 - الناحية الإقتصادية .....

20	2-3 - الناحية الإجتماعية والثقافية .....
20	3 - مكانة التربية البدنية في النظام الجزائري .....
20	3-1 - الميثاق الوطني لسنة 1986.....
20	3-2 - قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976.....
20	3-3 - تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية في الجزائر .....
22	4-الاسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضية.....
23	5- تقسيم اهداف التربية والرياضية .....
24	6-تقسيم أنشطة التربية الرياضية.....
27	- خلاصة .....

## الفصل الثاني :المراهقة

29	- تمهيد .....
30	1 - المراهقة .....
31	مميزات وخصائص النمو لمرحلة .....
31	2-1 - النمو الجسمي .....
31	2-2 - النمو الحركي .....
32	2-3 - النمو العقلي والإجتماعي والإنفعالي .....
34	2-4 - النمو الفسيولوجي .....
35	3-1 - النمو الجسمي والنشاط البدني .....
35	أ- الناحية الفزيولوجية .....
35	ب- الناحية المرفولوجية .....
36	3-2- النمو النفسي والنشاط البدني .....
36	3-3- النم الإجتماعي والنشاط البدني .....
37	4 - السمات الشخصية لممارسي النشاط البدني الرياضي .....
37	4-1 - السمة الإجتماعية .....

38	4-2 - سمة السيطرة
38	4-3 - سمة الإنبساطية
38	أ- الإتجاه الإنبساطي
38	ب- الإتجاه الإنطوائي
39	ج - الإتزان الإنفعالي
39	د- صلابة العود(قوة الشكيمة)
39	هـ- الخلق والإرادة
40	5 - أهمية النشاط البدني الرياضي للمراهق
42	خلاصة

### الفصل الثالث : التوافق النفسي الاجتماعي

44	تمهيد
45	1 - مفهوم التوافق
46	1-1- التكيف والتوافق
48	1-2- التوافق والصحة النفسية
49	2 - مجالات التوافق
49	2-1- التوافق النفسي
50	2-2- التوافق الاجتماعي
52	خلاصة

### الباب الثاني : الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع : منهجية البحث

55	- الدراسة الإستطلاعية
56	المنهج المتبع
56	المجتمع و عينة البحث
60	5-1 - إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث

63	7 - الأساليب الإحصائية المستعملة .....
	الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج
65	- تمهيد .....
66	1 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى .....
66	1-2 - عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني حسب توافقهم الاجتماعي.....
69	1-3- عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني حسب توافقهم النفسي الاجتماعي .....
72	2 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية .....
75	2-2- عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي للصحة واللياقة حسب توافقهم النفسي الاجتماعي.....
78	2-4- عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الاجتماعي.....
84	2-5- عرض و تحليل نتائج إتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الاجتماعي.....
90	3 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة .....
95	4 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة .....
101	- الإستنتاج العام .....
103	- خاتمة و إقتراحات .....
	- قائمة المراجع

## قائمة الجداول

جدول رقم ( 01 ) : يوضح توزيع العينة في المجال المكاني للدراسة : .....	57
جدول رقم ( 01 ) يبين ثبات وصدق مقياس جيرالد كينيون لقياس الاتجاهات .....	59
الجدول رقم ( 02 ) يبين درجات العبارات الموجبة والسالبة.....	60
الجدول رقم ( 03 ) يبين معاملات الثبات للاختبار .....	61
الجدول رقم ( 04 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني.....	66
الرياضي حسب توافقهم النفسي.....	66
الجدول رقم ( 05 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T بين .....	68
إتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي.....	68
الجدول رقم ( 06 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني.....	70
الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي.....	70
الجدول رقم ( 07 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم الإجتماعي.....	71
الجدول رقم ( 08 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني.....	73
الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.....	73
الجدول رقم ( 09 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.....	75
الجدول رقم ( 10 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط .....	77
البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.....	77
الجدول رقم ( 11 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة إجتماعية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.....	78
الجدول رقم ( 12 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي صحة ولياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.....	80
الجدول رقم ( 13 ) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي للصحة والياقة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.....	81
الجدول رقم ( 14 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي.....	83

الجدول رقم (15) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة حسب توافقهم النفسي الإجتماعي. .... 85
الجدول رقم ( 16 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي. .... 86
الجدول رقم ( 17 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية حسب توافقهم النفسي الإجتماعي. .... 88
الجدول رقم ( 18 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط ..... 90
البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الإجتماعي. .... 90
الجدول رقم ( 19 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كخفض للتوتر حسب توافقهم النفسي الإجتماعي. .... 92
الجدول رقم ( 20 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كتفوق رياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي. .... 93
الجدول رقم (21) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو تصور النشاط البدني الرياضي كتفوق رياضي حسب توافقهم النفسي الإجتماعي. .... 95
الجدول رقم ( 22 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس. .... 97
الجدول رقم ( 23 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب الجنس. .... 98
الجدول رقم ( 24 ) : يبين النسب المؤوية لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب مستواهم التعليمي. .... 100
الجدول رقم ( 25 ) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T لإتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي حسب المستويات التعليمية. .... 101