

جامعة زيان عاشور - الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف  
الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

مذكرة ضمن متطلبات

لنيل شهادة: الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص الحركة الإنسانية والحركية

إشراف الدكتور:

شرفي عامر

إعداد الطالب:

نصور عيسى

بن عودة عطاءالله

لجنة المناقشة:

1-أ..... رئيسا.

2-أ..... مقرا.

3-أ..... عضوا.

4-أ..... عضوا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

# شكر و تقديري

و من يتوكل على الله فهو حسبه

نحمد الله سبحانه و تعالى أن وفقنا لإتمام هذا العمل و أمدنا بالصبر على

صعوباته كما نقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور المشرف

و المحترم "شفي عامر" على توجيهاته و اقتراحاته القيمة و تواضعه.

كما لا أنسى أساتذة المعهد الذين قدموا إلينا المساعدة لإتمام

هذا البحث و رئيس المعهد الذي لم يدخل علينا بمساعدته الدائمة

و إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء

من قريب أو من بعيد .

# إِهْدَاء

بسم المحبة والأمل أهدي عملي المتواضع إلى كل من ساعدني وحثني على السير  
نحو الأمام

\*إلى أحدى كلمة ينطقها اللسان إلى نبع الحنان **أمي الغالية**

\* إلى كل أفراد عائلتي جميعا \*

استئناف

بدون

أصدقائي

كل

وإلى

وإلى كل طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

**نضور عيسى**

# إهداء

بسم المحبة والأمل أهدي عملي المتواضع إلى كل من ساعدني وحثني على السير  
نحو الأمام

\*إلى أحلى كلمة ينطقها اللسان إلى نبع الحنان **أمي الغالية**

\* إلى كل أفراد عائلتي جميعا \*

استئناف

وإلى كل وأصدقائي  
وإلى كل طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
بدون

**بن عودة عطاء الله**

## الفهرس

التشكرات

إهداء

..... مقدمة

## الإطار العام للدراسة

4 ..... (1) مشكلة البحث.....

(2) الفرضيات:

6 ..... (3) اهمية البحث.....

6 ..... (4) اهداف الدراسة.....

7..... (5) أسباب اختيار الموضوع:

7..... (6) تحديد المفاهيم والمصطلحات:

9..... (7) الدراسات السابقة والمشابه.....

## الباب الأول:

### الجانب النظري

### الفصل الأول: الرياضة المدرسية

17..... 1- تعريف الرياضة المدرسية.....

18..... 2- الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية.....

44..... 1-2- نشأة الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية.....

19..... 2-2- هياكل الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية.....

19..... 2-3- لجان الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية.....

20..... 03- الرياضة المدرسية في الجزائر.....

20..... 1-3- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر.....

21..... 2-3- تاريخ تطوير الرياضة المدرسية في الجزائر.....

21..... 3-3- الرياضة المدرسية في الجزائر قبل الاستقلال.....

- 22.....4-3- الرياضة المدرسية في الجزائر بعد الاستقلال في الجزائر
- 23.....04- الهيئات التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية
- 23.....4-1- الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية (F.A.S.S)
- 24.....4-2- الجمعية الثقافية للرياضة المدرسية (A.C.S.S)
- 25.....4-3- الرابطة الولائية للرياضة المدرسية (L.W.S.S)
- 25.....05- المنافسة الرياضية المدرسية
- 26.....5-1- تعريف المنافسة
- 27.....5-2- نظريات المنافسة
- 27.....06- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية
- 28.....6-1- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية من الجانب النفسي
- 28.....6-2- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية من الجانب الاجتماعي
- 29.....6-3- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية من الجانب العقلي
- 29.....07- النشاط الرياضي اللاصفي
- 30.....7-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
- 30.....7-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
- 31.....08- العوامل المؤثرة على الرياض المدرسية
- 31.....8-1- تأثير البرنامج على الرياضة المدرسية
- 32.....8-2- غياب البنية التحتية
- 32.....8-3- تأثير المستوى التكويني التربوي للأستاذ

9\_ الخلاصة ..... 33

## الفصل الثاني: التكيف الاجتماعي

1- مفهوم التكيف الاجتماعي..... 36

3- اتجاهات التكيف الاجتماعي..... 37

1\_2 الاتجاه النفسي..... 37

2\_2 الاتجاه الاجتماعي..... 38

2\_3 الاتجاه التكاملية النفسي الاجتماعي..... 39

03- أنواع التكيف الاجتماعي..... 39

1\_3 التكيف الذاتي..... 39

3\_3 التكيف النفسي..... 40

3\_3 التكيف الاجتماعي..... 41

4\_3 التكيف البيولوجي..... 41

04\_ شروط التكيف الاجتماعي..... 42

1\_4 الراحة النفسية..... 42

2\_4 مفهوم الذات..... 42

4\_3 تقبل الذات وتقبل الآخرين..... 42

4\_4 القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية..... 43

4\_5 القدرة على التضحية وخدمة الآخرين..... 43

4\_6 إتخاذ أهداف واقعية..... 43

4\_7 اكتساب عادات ومهارات سليمة..... 44



- 45\_8\_4 المسايرة.....
- 44\_5 أشكال التكيف الاجتماعي.....
- 45\_6 عوامل التكيف الاجتماعي.....
- 46\_7 أهمية الرياضة المدرسية والنشاط البدني والرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي.....
- 47\_8 الخلاصة .....

### الفصل الثالث: المراقبة

- 48 : تمهيد.....
- 49: 1-تعريف المراقبة.....
- 51-2 أنواع المراقبة.....
- 51\_2 1 المراقبة المكيفة.....
- 52\_2 2 المراقبة الانسحابية المنطوية.....
- 52..... المراقبة العدوانية المتمردة;
- 52\_4 4 المراقبة المنحرفة.....
- 52\_3 3 حاجات ومتطلبات المراقبة.....
- 52\_3 1 الحاجة إلى الأمن.....
- 52..... الحاجة إلى حب القبول.....
- 53..... الحاجة إلى مكانة الذات.....
- 53\_4 4 خصائص المراقبة.....
- 53\_4 1 النمو الجسمي.....
- 54\_4 2 النمو الحركي.....
- 55\_4 3 النمو الانفعالي.....

55.....	4_4	النمو العقلي.....
57.....	5_5	مشاكل المراهقة.....
57.....	1_5	المشاكل النفسية.....
58.....	2_5	المشاكل الاجتماعية.....
58.....	1_2_5	الأسرة كمصدر للسلطة.....
58.....	2_2_5	المدرسة كمصدر للسلطة.....
58.....	3_5	المشاكل الصحية.....
59.....	6_6	خصائص السلوك الاجتماعي عند المراهقين.....
59.....	1_6	الانتماء إلى الجماعة.....
59.....	2_6	اتجاهات المراهق الاجتماعية.....
60.....	3_6	النمو الخلفي والشعور الديني.....
61.....	7_7	ممارسة الرياضة وعلاقتها بالمراهقة.....
61.....	1_7	دوافع النشاط الرياضي.....
61.....	1_1_7	دوافع مباشرة.....
61.....	1_2_7	دوافع غير مباشرة.....
62.....	8_8	الرياضة عند المراهقين.....
63.....	9_9	أهمية ممارسة الرياضة للمراهقين.....
63.....	1_9	من الناحية النفسية.....
64.....	2_9	من الناحية الاجتماعية.....

65..... 10\_ خلاصة

## الباب الثاني:

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول: إجراءات البحث

- 69..... 1- تمهيد :
- 69..... 2- الدراسة الاستطلاعية :
- 70..... 3- المنهج المستخدم في الدراسة
- 70..... 4- مجتمع و عينة البحث
- 71..... 5- تحديد متغيرات الدراسة ..
- 72..... 6- أداة الدراسة :
- 72..... 7 - المجال المكاني والزمني
- 74..... 8- الخصائص السيكومترية لاستبيان التكيف الاجتماعي
- 75..... 9- دراسة صدق وثبات ادوات الدراسة :
- 77..... 10- أسلوب التحليل و المعالجة الإحصائية

#### الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

- 97\_80..... 1- عرض وتحليل النتائج المحور الاول:
- 100\_98..... 2- مناقشة نتائج الدراسة للمحور الاول:
- 120\_101..... 3\_ عرض وتحليل النتائج المحور.....
- 171\_124..... 4\_ مناقشة نتائج الدراسة للمحور الثاني.....
- 141\_125..... 5\_ عرض وتحليل النتائج المحور الثالث.....
- 143\_142..... 6\_ مناقشة نتائج الدراسة للمحور الثالث.....
- 144..... 3- مقارنة النتائج بالفرضية العامة :
- 147\_145..... : خلاصة عامة
- 149\_148..... : خاتمة
- 150..... : الاقتراحات و التوصيات

152.....: قائمة المراجع

الملاحق

ملخص البحث

## فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يوضح مجتمع الدراسة و خصائصه	71
02	جدول يوضح توزيع الفقرات حسب الأبعاد الثلاثة المشكلة لاستبيان التكيف الاجتماعي	72
03	جدول يمثل قيمة ألفا كرومباخ	77
04	جدول يمثل قيمة ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ	77
05	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (01) من المحور الأول	80
06	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (02) من المحور الأول	82
07	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (03) من المحور الأول	84
08	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (04) من المحور الأول	86
09	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (05) من المحور الأول	88
10	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (06) من المحور الأول	90
11	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (07) من المحور الأول	92
12	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (08) من المحور الأول	94
13	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (09) من المحور الأول	96
14	جدول يمثل أسئلة المحور الأول الخاص بالشعور بالوحدة	98
15	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال 01 من المحور الثاني	101
16	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (02) من المحور الثاني	103
17	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (03) من المحور الثاني	105
18	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (04) من المحور الثاني	107
19	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (05) من المحور الثاني	109
20	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (06) من المحور الثاني	111
21	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (07) من المحور الثاني	113

115	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (08) من المحور الثاني	22
117	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (09) من المحور الثاني	23
119	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (10) من المحور الثاني	24
121	جدول يمثل أسئلة المحور الثاني الخاص بالتقليل من بعض المشاكل نفسية	25
125	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (01) من المحور الثالث	26
127	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (02) من المحور الثالث	27
129	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (03) من المحور الثالث	28
131	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (04) من المحور الثالث	29
133	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (05) من المحور الثالث	30
135	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (06) من المحور الثالث	31
137	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (07) من المحور الثالث	32
139	جدول يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (08) من المحور الثالث	33
141	جدول يمثل أسئلة المحور الثالث الخاص بالتنمية القدرة على الاختلاط	34
142	جدول يبين مقارنة النتائج بالفرضية العامة	35

## فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل (الدائرة النسبية)	رقم الرسم البياني
83	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(05)	01
85	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(06)	02
87	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(07)	03
89	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(08)	04
91	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(09)	05
91	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(10)	06
97	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(11)	07
102	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(15)	11
104	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(16)	12
106	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(17)	13
108	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(18)	14
110	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(19)	15
112	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(20)	16
114	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(21)	17
116	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(22)	18

118	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(23)	19
120	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(24)	20
125	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(26)	21
127	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(27)	22
129	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(28)	23
131	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(29)	24
133	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(30)	25
135	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(31)	26
137	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(32)	27
138	دائرة نسبية لتكرارات الجدول رقم(33)	28



مفتمه

## مقدمة :

إن طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة غير مقصودة وكونه يتميز بمجموعة من الخصائص

الميكانيكية المتوافقة والمرنة وذات صفة حركية تجعله في حاجة لتدريبها وخاصة في المراحل الأولى

ليتفتح تفتحاً كاملاً

مع تطور العصور أصبحت هذه الحركات كأنواع من النشاط الرياضي، وفي عصرنا هذا لا سبيل لإشباع

هذه الطبيعة الحركية إلا عن طريق ممارسة ما يسمى بالرياضة

وإذا ما رجعت إلى الوراء قليلاً وإلى التاريخ فإننا نجد أن الإنسان البدائي كان يمارسها تلقائياً ضماناً

لإشباع حاجاته الأولية ويظهر ذلك جلياً في الرسوم والنقوش التي تمثل المصريين القدامى إذ كانت نمطاً

من أنماط الحياة والبقاء، فالاستمرارية تبنى على منهج الاستعداد للقتال و الدفاع و اللذان يستلزمان إعداداً

بدنياً متكاملًا وهذا ما كان في عهد الإغريق وبابل و الفرس وغيرهم من الحضارات القديمة

أما في عصرنا هذا فإن الممارسة الرياضية تعتبر فرصة لشباب العالم للتعرف بالإضافة إلى ذلك فهي

تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع

وبذل الجهد فهي تعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني

وانطلاقاً من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه

الرياضية بالإضافة على تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب و احتياجات المجتمع، ومنه فإن الرياضة

المدرسة التي تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي والرياضة المدرسية تتجه

أساساً نحو تلاميذ المدارس والثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي

يمكنه من أن يصبح في المستقبل رياضيا بارزا ومشهورا وعليه يقوم ببناء المنتخبات المدرسية الوطنية، ويساهم في تمثيل بلاده في المحافل الدولية والإقليمية أحسن تمثيل

ومن المعروف أن المراهقة مشكلة حساسة شغلت العديد من الباحثين والمربين، حيث اختلفت وجهات النظر والآراء حول هذه المرحلة فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية العقلية والمورفولوجي الاجتماعية والنفسية من شأنها أن تؤثر سلبا على توازنه وتكيفه الاجتماعي، وهذا ما يخلف الصراع بينه وبين غيره، إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء، ومما لا شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته و تفكيره وآرائه ومعتقداته ومن هنا قد يسلك سلوكا غير سوي يخلق له بعض المشاكل الاجتماعية لتتوسع بذلك دائرة هذه المشاكل لتمس الثانوية التي تعتبر المحيط الثاني للتربية بعد الأسرة ومن خلال هذه الدراسة نحاول إبراز مدى مساهمة الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

ولمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي حيث بدأنا بالإطار العام للدراسة وفيه تطرقنا إلى موضوع الدراسة تحديد إشكالية الموضوع بشكل منهجي وتدرجي انطلاقا من العام إلى الخاص وصولا إلى طرح التساؤل الرئيسي متبوعا بالتساؤلات الفرعية، وتحديد فرضيات البحث، ثم حدود البحث، وبعدها أهمية الدراسة وأهدافها ثم أسباب اختيار الموضوع وبعد ذلك ذكر الدراسات السابقة والمشابهة ، وأخيرا تحديد المفاهيم والمصطلحات لبحثنا هذا أما الجانب النظري فيتكون من :

## الفصل الأول:

حيث تم التركيز فيه على الرياضة المدرسية.

الفصل الثاني: تم التطرق فيه لموضوع التكيف الاجتماعي.

الفصل الثالث: فقد تضمن موضوع المراهقة .

ويأتي بعد هذا الجانب التطبيقي ويقسم إلى فصلين وهما :

**الفصل الأول:** الطرق المنهجية للبحث تطرقنا فيه إلى المنهج المستخدم في الدراسة و المجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة ومجتمع البحث ثم عينة البحث وكيفية اختيارها وفي الأخير أدوات الدراسة

**أما الفصل الثاني:** تناولنا فيه عرض البيانات وتحليلها ثم نتائج الدراسة وفي النهاية تم وضع خاتمة وملاحق الدراسة والمراجع.

# الجانب التمهيدي الإطار العام للدراسة

**مشكلة البحث:**

لقد قدر العلماء أهمية الرياضة ومدى حاجة الإنسان إليها منذ العصور القديمة، والدور الذي تلعبه في الحفاظ على اللياقة والصحة البدنية والروحية وهذا عن طريق أنواع النشاط البدني مستغلة دوافع هذا النشاط الطبيعي للفرد لتنمية الناحية العضوية والتوافقية لما تلعبه من دور أساسي في تكوين الفرد نفسيا و صحيا و اجتماعيا وكذا ثقافيا.

ومن أجل ذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية عامة والرياضة المدرسية خاصة بأهدافها النبيلة وبرامجها المتنوعة من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة والحديثة، فالرياضة المدرسية تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسميا وعقليا، و محاولة إدماجهم في المجتمع لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود، ويرى علماء النفس والاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسة في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي والاجتماعي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته وميولاته الاجتماعية التي تنعكس على الأسرة والمدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه وانطلاقا من ايجابيات الرياضة المدرسية ذات الطابع التنافسي وتأثيرها على شخصية التلميذ الممارس للرياضة من الناحية الذاتية والاجتماعية التي قد تساهم في إحداث علاقات اجتماعية تجعل منه فردا صالحا يتأثر ويؤثر في المجتمع أدى بنا ذلك إلى طرح الإشكالية التالية:

هل للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

## التساؤلات الجزئية :

- 1\_ هل تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية .
- 2\_ هل تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من بعض المشاكل النفسية لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية .
- 3\_ هل تساهم الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج عند التلاميذ في المرحلة الثانوية -

## الفرضيات:

## 2-1-الفرضية العامة:

للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

## 2-2-الفرضيات الجزئية :

- 1- تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- 2-تعمل الرياضة المدرسية على تقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- 3- تساهم الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج عند تلاميذ المرحلة الثانوية .

**03- أهمية البحث:**

إن الرياضة المدرسية تلعب دورا فعالا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة على تعديل وتغيير سلوكه يتناسب واحتياجات المجتمع، لذلك أصبحت الرياضة المدرسية عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج التلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية بالإضافة إلى ما تحققه الرياضة المدرسية من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ

- إن البطولات والممارسات الرياضية التي تقام سواء كانت داخلية أو خارجية تتيح للتلاميذ فرصة التكيف الاجتماعي مع أقرانهم ومع الأسرة والمجتمع وفرصة للتطور والارتقاء بمواهبهم وقدراتهم الرياضية والفكرية تكمن أهمية الدراسة في التأكيد على دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره وخاصة في أصعب مرحلة فمن المهم معرفة نجاعة ودور ممارسة الرياضة المدرسية ومدى تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

**04- أهداف البحث :**

إن الهدف الرئيسي من إجراء هذا البحث هو:

- 1- توضيح وتبيان دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- 2- إظهار العلاقة التي تربط ممارسة الرياضة المدرسية وبناء شخصية سليمة ومتزنة ومتكيفة مع

المشاكل الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية



3- معرفة بعض خصائص طبيعة التكيف الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية

مدى تأثير ممارسة الرياضة المدرسية على التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

## 05- أسباب اختيار الموضوع :

أ-أسباب موضوعية:

1- التكيف الاجتماعي ومشكلاته والعوامل المؤثرة في تفاعل الاجتماعي داخل المدرسة .

2- المشاكل التي يعاني منها التلميذ والتي تتصف بالانحراف في السلوك ,

3- عدم إعطاء أهمية لائق للرياضة المدرسية ,

4- قلة الاعتماد في التدريس على الناحية النفسية.

5- إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال .

ب - أسباب ذاتية:

1\_الرغبة الكثيرة في انجاز الموضوع .

2\_ميلنا إلى هذا الموضوع وحب الاطلاع عليه.

## 05- تحديد المصطلحات والمفاهيم :

التعريف الإجرائي :

1.5- **الرياضة المدرسية**: تعتبر الرياضة المدرسية بالجزائر من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات

## 2.5- التكيف الاجتماعي:

يعرفه أحمد زكي بدوي أن التكيف الاجتماعي هو عملية اجتماعية تتضمن نشاط الأفراد والجماعات وسلوكه التحرري الملائمة والانسجام بين جملة الأفراد وبين الجماعات ومن الضروري أن يتكيف الأفراد لما يسود مجتمعهم من عادات وأذواق وآراء واتجاهات حتى تسير جوانب الحياة الاجتماعية في توافق.<sup>1</sup>

### التكيف :

**لغة** : تعني كلمة التكيف التالف والتقارب فهي نقيض التنافر والتصادم

**اصطلاحا**: وهو العملية الدينامكية المستمرة التي يهدف الشخص بها إلى إن يغير سلوكه ليحدث علاقة توافق بينه وبين بيئته.

**إجرائيا**: التكيف عملية اجتماعية على جانب كبير من الأهمية ومؤداها إن يتكيف إنسان بالبيئية الاجتماعية التي يعيش فيها ويصبح قطعة منها وعنصرا منسجما مع عناصره .

## 3.5- المراهقة :

1 - أحمد زكي بدوي ، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان بيروت ، السنة 1979، ص380

تسمى هذه المرحلة بالمرحلة الوسطى (15-18) وهي فترة تمتد لسنتين تقريبا وتمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة ، وبالالتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها وتتوفر لدى المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وعلى ايجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الأقران،ومن أكثر الأمور التي نلاحظها في هذه المرحلة هو أن علاقة المراهق بالآخرين غير عنيفة ولا تستمر لفترات طويلة.<sup>1</sup>

4- "هي فترة عواطف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق."<sup>2</sup>

### 5- التعريف الإجرائي:

6- المراهقة هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة ، تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، تصحبها تغيرات جسمية، عقلية، انفعالية ويحدث فيها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات النفسية والعقلية والجسمية، وتحدد فترة المراهقة إجرائيا في هذه الدراسة بالمراهقين المتمدرسين بمرحلتي المتوسطة والثانوية .

### 06- الدراسات السابقة والمشابهة :

1 - رمضان محمد ألفذافي ، علم نفس النمو ، الطفولة و المراهنة ، المكتبة الجامعية الأزراطية ، الإسكندرية ، ط2، سنة 2000 ، ص356.

2 - عبد اللطيف الغربي و آخرون ، معجم علوم التربية ، دار حطابي للطباعة و النشر ، ط1 ، المغرب ، سنة 1994 ، ص113 .

من خلال اطلعنا على الدراسات السابقة والمشابهة هناك بعض الدراسات التي تناولت موضوع علاقة الرياضة المدرسية بالحالات الاجتماعية

## 1.6 - الدراسة الأولى :

-مذكرة نيل شهادة ماجي ستر بعنوان الممارسة الرياضية في أقسام " وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلاميذ من إعداد الطالب:مسعودان مخلوف 2008-2009

### 1 - أهداف البحث :

تسمح لنا هذه الدراسة بمعرفة خصائص طبيعية التفاعل الاجتماعي في هذه الاقسام ، وذلك من خلال دراسة مدى تأثير الممارسة الرياضية على التفاعل الاجتماعي داخل هذه الأقسام ، ومعرفة مدى الفروق التي تحدثها هذه الأقسام المستحدثة بين تلاميذها وتلاميذ الأقسام العادية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة ، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جميع الحقائق وتفسيرها وتحليلها واستخلاص دلالاتها .

عينة تجريبية تتكون من 09 أقسام وعينة المشاهدة تتكون من قسم أو قسمين من كل مؤسسة بها قسم " رياضة ودراسة " لدراسة الفروق الموجودة ومحاولة تسهيل المقارنة بين النتائج المحصل عليها بين العينتين، واستعمل الباحث استمارة البيانات الأولية ومقياس المناخ النفسي.

### 2- النتائج التي توصل إليها :

-تساهم الرياضة في مد جسور التواصل وتقريب العلاقات بين الأفراد مما سهل تمرير المعلومة

- للممارسة الرياضية دور فعال في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم الاجتماعية والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه والدور الذي يلعبه
- الممارسة الرياضية تنعكس بالإيجاب على عملية التفاعل الاجتماعي .

### الدراسة الثانية :

- من إعداد الطالب احمد يحيوي ، تحت عنوان: "التربية البدنية و الرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) "
- مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظريات و مناهج التربية البدنية والرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-2008/2009

### الإشكالية:

هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

### الفرضيات :

#### الفرضية العامة :

للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

#### الفرضيات الجزئية:

- التربية البدنية و الرياضية المجسمة عمليا تؤثر في تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي الممارسين و غير الممارسين الثانوية .
- يوجد تباين في أبعاد المهارات النفسية بين تلاميذ الطور الثانوي للسنوات الثلاثة (الأولى - الثانية - الثالثة) فيما بينهم .
- لا توجد فروق معنوية في أبعاد المهارات النفسية بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات .

### المنهج المستخدم:

المنهج الوصفي ، حيث استخدم الباحث أداة الاستبيان .

### العينة :

اشتمل مجتمع عينة البحث على 320 تلميذ و تلميذة، 270 من الممارسين و 50 من غير الممارسين (

المعفيين ) يمثلون الثانويتين التاليتين:

\*ثانوية صايم حداش قادة:

75 -تلميذ

60 -تلميذة

25 -من المعفيين يمثلون الجنسين

\*ثانوية أبي ذر الغفاري:

75 -تلميذ

60 -تلميذة

25 -من المعفيين يمثلون الجنسين

وقد تم اختيار الثانويتين أعلاه بطريقة منتظمة لقربها من مكان سكن الباحث، بينما اختيار عينة البحث

من التلاميذ

فكانت بطريقة عشوائية .

### النتائج المتوصل لها:

و استنادا إلى هذه الدراسة توصل الباحث إلى كشف حقيقة تأثير التربية البدنية و الرياضية على المهارات النفسية لدى العينة قيد الدراسة و هذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضة ذكورا و إناثا بالمهارات التالية مهارة دافعية الانجاز الرياضي و مهارة الثقة بالنفس و مهارة القدرة على الاسترخاء و مهارة القدرة على مواجهة القلق مقارنة بغير الممارسين و هذا ما يؤكد أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تؤثر إيجابا في تنمية المهارات النفسية و كلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات ،كما و قد توصل الباحث إلى أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية لا يتساوون مع التلاميذ غير الممارسين إناثا و ذكورا في بعد القدرة على التصور الذهني و بعد القدرة على تركيز الانتباه .

**الدراسة الثالثة:**

من إعداد الطالب نجاري لخضر تحت عنوان: "دراسة انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة في مرحلة التعليم المتوسط"، مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية، جامعة حسيبة بن بو علي - الشلف - السنة الجامعية 2010/2011 .

**الإشكالية :**

- مامدى انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة لدى تلاميذ التعليم المتوسط ؟

**الفرضيات:****الفرضية العامة:**

للنشاط البدني التربوي انعكاس ايجابي على إدماج الفرد في الجماعة في المرحلة المتوسطة .

**الفرضيات الجزئية:**

- الرياضة المدرسية لها دور فعال على إدماج الفرد في الجماعة في مرحلة التعليم المتوسط .
- ممارسة الأنشطة الجماعية تساهم ايجابيا في تمتين الروابط الاجتماعية ما بين تلاميذ التعليم المتوسط.
- يساهم أستاذ التربية البدنية و الرياضية بدرجة كبيرة في حل بعض المشاكل النفسية لتلاميذ التعليم المتوسط .

**المنهج المستخدم:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث استخدم الباحث أداة الاستبيان.

**المجتمع والعينة :**

لقد تم اختيار 200 تلميذ و تلميذة من ثلاثة متوسطات من بلدية الشطية و 16 أستاذ للتربية البدنية و الرياضية من جميع متوسطات بلدية الشطية كمجتمع أصلي للبحث و بهذا يتمثل مجتمع البحث فمالي :

- \* العدد الإجمالي لمتوسطات الشطية 09 : متوسطات .  
\* جميع المتوسطات تحتوي على أستاذين للتربية البدنية و الرياضية .

### النتائج المتوصل إليها:

لقد توصل الباحث إلى نتيجة التي مفادها أن النشاط البدني التربوي له انعكاس ايجابي في إدماج الفرد في الجماعة في المرحلة المتوسطة كما يساعد الفرد المراهق على التفاعل مع أفراد بيئته و الإحساس بالقيم و المثل التي يؤمن بها المجتمع و تمسكه بها على نحو يرضي به نفسه و الآخرين و اكتساب الثقة بالنفس و الاستقلالية وتكوين صورة ذاتية واقعية و الإحساس بالاندماج عن الجماعة و إشباع حاجاته و توجيهاته إلى الطريق الأنسب، لتحقيق التوافق الاجتماعي كما يتيح له أيضا فهم العلاقات الاجتماعية و التكيف معها و اكتساب المعايير و القيم و الاتجاهات الايجابية و الشعور بالمسؤولية و بذلك يحيي حياة اجتماعية مستقرة تتجه به نحو السواء الاجتماعي و بالتالي تكوين شخصية متكاملة و متوازنة من جميع النواحي الاجتماعية النفسية و البدنية و على المربين الرياضيين ، وكذا المختصين في القطاع أن يكونوا مهنيين علميا و مكونين في كل الميادين ليكونوا قدوة حسنة بالنسبة للتلاميذ المراهقين في هذه العملية النبيلة في إعداد المراهق.



الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الرياضة المدرسية

تمهيد :

تعتبر الرياضة المدرسية في أي بلد من بلدان العالم المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي ، كما أنها من أهم الدعائم للحركة الرياضية ، و الرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس و الثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح في المستقبل رياضيا بارزا و مشهورا وعليه يقوم بناء المنتخبات الوطنية ، ويساهم في تمثيل بلاده بالمحافل الدولية أو القارية أو الإقليمية أحسن تمثيل .

كما يجب أن نعلم أن الاهتمام بالرياضة المدرسية ، ليست مسؤولية جهات محددة دون أخرى ، بل هي مسؤولية الجميع أو كل فرد يسعى إلى الالتحاق بالركب الحضاري .

## 1. تعريف الرياضة المدرسية :

هي مجموع العمليات و الطرق البيداغوجية العلمية ، الطبية ، الصحية ، الرياضية التي بإتباعها يكسب الجسم الصحة و القوة و الرشاقة و اعتدال القوام .<sup>1</sup>

وهي عبارة عن أنشطة منظمة و مختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية و على كل المستويات .<sup>2</sup>

وما أعطى نفسا جديدا للممارسة المدرسية هو العملية المشتركة بين وزارة التربية الوطنية و وزارة الشباب و الرياضة ، حيث قررت وزارة التربية الوطنية في مقالها " إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية بحسب

<sup>1</sup> - إبراهيم محمد سلامة ، " اللياقة البدنية للاختبارات و التدريب ، ط2 ، دار المعارف ، القاهرة 1980 ، ص 129 .

<sup>2</sup> - salirb pour cnampionent du monde en algerie entrenien avec med tazi president de ( oss ) journal quotidien d'alger liberté 08avril 1997 , p19 .

التعليمية رقم 95 / 09 بتاريخ 25 / 02 / 1995 من خلال المادتين 5 و 6 و هي ما أكدته وزارة الشباب و الرياضة<sup>1</sup>.

## 2. الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

### 2-1. نشأت الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

في أواخر الستينات تضاعفت الاتصالات الرياضية الدولية بين المدارس و هذا بفضل الملتقيات الطارئة و المتفرقة بين مدرستين أو أكثر ، حيث تم تنظيم عدة مباريات في رياضيات مختلفة ( كرة اليد في 1963م ، كرة السلة في 1969م ، كرة القدم سنة من بعد أي منذ 1971م ، كذلك بالنسبة لكرة السلة ) هذه المباريات السنوية ساهمت في ميلاد قوانين أساسية ، و كذلك لجنة دائمة .

العدد الكبير للمنافسات السنوية نتج عنه مباراة تصوفية على المستوى الوطني ، كذلك ظهرت تنسيق هذه التظاهرات في إطار اتحادية دولية مختصة ، و الإسهام في ترقية هذه الفكرة ، وزارة التربية و الفنون

بجمهورية النمسا عقدت خريف 1971م محاضرة بـ vienne / raach أين تم مناقشة المشروع المتعلق بالشروط الأزمة لإنشاء اتحادية أوروبية للرياضة المدرسية و بعد مناقشات طويلة توج المشروع بالقبول و نظرا لإمكانيات التطور اختير أعضاء لجنة الترقية مندوبي 22 دولة الحاضرة و اجتماع الجمعية التأسيسية حدد بتاريخ 04 جوان 1972 في ( luxembourg beau fort ) هذا الاجتماع أقر القوانين و أنتخب أعضاء أول لجنة تنفيذية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - جريدة الخبر الصادرة بتاريخ : 25 نوفمبر 1996 ، " إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية " ، ص 24 .

<sup>2</sup> - Thil(E) Thamas (R) L'educateur Sportif Preparation Au Brevet D'etat – Paris – Vioat , 2000 , P 172 /

## 2-2. هياكل الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

العضو الأعلى للاتحادية الدولية للرياضة المدرسية هو الجمعية العامة التي يوجد بها كل بلد عضوا ممثل بحق التصويت ، الجمعية العامة تنتخب اللجنة التنفيذية و تصادق على المبادئ الرئيسية للعمل الذي يجب إقامته كل فترة نشاط .

اللجنة التنفيذية مشكلة من رئيس ، رؤساء مشاركين ( كل واحد مسؤول عن قارة ) ، نائب رئيس ( مسؤول عن بعثة تنفيذية محددة من طرف اللجنة التنفيذية ) .

اللجنة التنفيذية تهتم بتنفيذ قرارات الجمعية العامة و تنفذ جميع القرارات في كل الميادين حسب معاني قوانين الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية<sup>1</sup>.

## 2-3. لجان الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

- كل نشاط رياضي مرخص به من طرف اللجنة التنفيذية يجب أن توافق عليه اللجنة التقنية و ذلك بهدف التنسيق .

- كل لجنة تقنية تتكون من رئيس و عدد من الأعضاء هم ضروريين للسير الحسن .

- رؤساء و أعضاء اللجان يتم تعيينهم من طرف اللجنة التنفيذية و ذلك بإقتراح من بلد عضو .

- البلد المنظم يفوض ممثل إضافي لدى اللجنة المعينة أثناء مدة تحضير و إجراء التظاهرة .

- رؤساء و أعضاء اللجان التقنية يتم تعيينهم أثناء الاجتماع الأول للجنة التنفيذية التي تتبع مباشرة

<sup>1</sup> - i - f - s . origine objectifs structure s 1996 , p 01 .

الجمعية العامة لمدة 04 سنوات .

- اللجان التقنية الجديدة يمكن أن تتشكل أثناء كل دورة للجنة التنفيذية .
- رؤساء اللجان التقنية هم مسؤولون عن نشاط لجانهم بحيث يقدمون المحضر الرسمي و التقدير الخاص بأعمالهم إلى اللجنة التنفيذية<sup>1</sup>.

### 3. الرياضة المدرسية في الجزائر :

#### 3-1. مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر :

إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي تعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية ، وهي عبارة عن أنشطة منظمة و مختلفة ، في شكل منافسات فردية أو جماعية و على كل المستويات ، و تسهر على تنظيمها و إنجاحها كل من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية بالتنسيق مع الرابطات الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي و لتغطية بعض النقائص ظهرت " الجمعية الوطنية للرياضة المدرسية في 24 مارس 1997 " و هذا للحرص ومراقبة النشاطات و إعادة الاعتبار للرياضة المدرسية ، و للرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة و بعد تربوي معترف به

حيث تسعى كل من وزارة التربية الوطنية و وزارة الشباب و الرياضة إلى ترقية كل المستويات و إلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية و المنافسات في أوساط التلاميذ<sup>2</sup>.

قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية و الرياضية إلزامية لكل التلاميذ مع إعفاء كل الذين يعانون من المشاكل الصحية ، و جاء هذا القرار بعد التوقيع على اتفاقية مشتركة بين كل من

<sup>1</sup> - reglement interieur t-s-f , 1996 ,p 18.

<sup>2</sup> - b samir pou un champion du monde en algerie , liberte le 08 avril 1997, p19 .

وزارة التربية الوطنية و وزارة الشبيبة و الرياضة مع وزارة الصحة و الإسكان بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي في 25 أكتوبر 1997 ، ويهدف هذا القرار إلى ترقية الممارسة في المدرسة ، كما وجهت الوزارة تعليمة تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي و نص القرار على استفادة التلاميذ الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية و الرياضية من الإعفاء ، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلميذ و دراسة ملفه الصحي المعد من طرف طبيب اختصاصي<sup>1</sup>.

### 3-2. تاريخ تطوير الرياضة المدرسية في الجزائر :

لقد عانت الجزائر الويلات خلال فترة الاستعمار الفرنسي في شتى المجالات و إذا تطرقنا إلى هذه المجالات كان الأجدر بنا التطرق إلى الميدان الرياضي المدرسي ، وهنا سوف نتطرق إلى التغيرات التي طرأت قبل الاستقلال إلى غاية الاستقلال :

#### 3-2-1. الرياضة المدرسية في الجزائر قبل الاستقلال :

بحكم السياسة الاستعمارية المتبعة منذ أن وطأت أقدامه الجزائر و التي تهدف إلى النصرنة و التجهيل ، فقد عمدت السلطات الاستعمارية إلى غلق أبواب المدارس في وجه أبناء الشعب الجزائري إن الرياضة المدرسية قبل الاستقلال كانت المرآة الغامسة للسياسة الاستعمارية في الاستغلال و الردع ، إذ كانت قائمة على أساس أحكام مستمدة من قانون 1901 المتعلقة بالجمعيات ، و لم يكن المستعمر يشجع الجزائري على ممارسة كرة القدم و الملاكمة إلا لقصد استغلال بعض المواهب التي يمتاز بها الشعب الجزائري ، و يسمح ذلك لأخصائي الاستغلال الرياضي بتعاطي شتى أنواع الاستغلال الفاحش و

1 - جريدة الخبر الصادرة بتاريخ 26 نوفمبر 1996م، إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية ، ص 04 .

في المقابل كان المستعمر يسعى دائما إلى هاته الرياضيات ذات الأصالة الوطنية طبقا لسياسة الردع المتعددة الأشكال الهادفة إلى المس بالمقومات الوطنية أو الشخصية.<sup>1</sup>

### 3-2-2. الرياضة المدرسية في الجزائر بعد الاستقلال :

بعد الفترة الاستعمارية من طرف الاستعمار الفرنسي حققت الاستقلال الذي طال انتظاره حيث لم يكن هذا الاستقلال ليضمن للجزائر البناء و التشييد دون عناء ، بل وجدت الجزائر نفسها في مواجهة عدة مشاكل اقتصادية و سياسية و ثقافية و كذلك رياضية ، حيث عانت الجزائر من المشاكل التنظيمية و التكوينية ، و من أجل تخطي هاته العقبات تطلب الأمر تغيير القوانين و النصوص الموروثة عن النظام الاستعماري ، حيث تم في 10 جويلية 1963م إعداد ( ميثاق الرياضة ) مرسوم رقم 63/25 ولكن رغم هذا و حتى لسنة 1969م ، كانت الرياضة لدى التلاميذ مهمشة كليا ، ولا يهتم التلميذ إلا عندما يصل مرحلة المنافسة ، حيث يظهر قدرات عالية و كفاءات كبيرة وهذا ليس عن طريق عمل منتظم بل صدفة<sup>2</sup> ، و ابتداء من السبعينات حاولت وزارة الشباب و الرياضة خلق مدارس رياضية ، و هذا من أجل تكوين التلاميذ ، حيث بدأت في إنشاء مدارس متعددة الرياضيات مثل مدرسة الأبيار و مكن عمل هاته المدرسة مني بالفشل و انقطاع بسرعة و ذلك لسوء التخطيط . و مبادرة من وزارة الشبيبة و الرياضة في سنة 1983م نظم مهرجان رياضي كقاعدة طلابية حيث تم استدعاء 2500 شاب و شابة يمثلون مختلف جهات الوطن ، و من بينهم تم اختيار أحسن الشباب لكي يكونوا ضمن مخيم الأمل و هذا التبرص نظم أثناء العطلة الصيفية و ذلك قصد الكشف عن المواهب الشابة ، و من ثم أنقطع حتى سنة 1984م ، حيث نظم مهرجان آخر بعين الترك ضم منهم 204 شاب ، حيث شارك 82 شاب لدى الصاغر ، 122 لدى الأشبال ، أما الفتيات فشاركن بـ 10 صغريات و 47 من الشيلات .

<sup>1</sup> - zanguisaid . fondament organisation et méthode de logique pour la création d'une école sport pou enfant , is – ts , alger 1985 . p44

<sup>2</sup> - Zanguisaid – op – cit , 1985 , p 45 .



وفي سنة 1976م تم مراجعة ميثاق الرياضة أين كانت عدة نقاط غامضة كان من الواجب إعادة النظر فيها ، فإما أنها غير مكتملة أو غير مبنية على أسس علمية و لاتساير التقدم الرياضي الجديد ، و في نفس السنة و بتاريخ 23 أكتوبر تم إنشاء مرسوم وزاري رقم 81/76 المتضمن قانون التربية البدنية و الرياضية حيث عملت الدولة على إعطاء إنطلاقة جديدة للحركة الوطنية و هذا بواسطة المواهب الشابة و الإطارات الرياضية الموجودة آنذاك و ذلك من أجل إبعاد التفرقة بين مختلف المواد التعليمية ، حيث يتم دراسة قوانين جديدة تتكيف مع تنظيم و تسيير نشاطات التربية البدنية و الرياضية ، فكان المخطط المنهجي يحتوي على المحاور التالية :

- تنظيم و تسيير نشاطات التربية البدنية و الرياضية .
- الرياضة المدرسية و الجامعية .
- تكوين الإطارات و الاهتمام بالبحث العلمي .
- الرياضة النخبوية و وضعية الرياضيين .
- المنشآت و العتاد الرياضي .
- المساعدات المالية<sup>1</sup> .

#### 4.المهيات التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر :

الرياضة تحتل مكانة كبيرة في حركة الرياضة الوطنية ، معلم التربية البدنية و الرياضة ، يعتبر محرك لأي نشاط رياضي مدرسي ، المنظمة تحتوي على عدة مصالح سنتطرق إليها فيما يلي :

#### 4-1. الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية ( F A S S ) :

<sup>1</sup> - وزارة الشبيبة و الرياضة للجمهورية الجزائرية ، قانون التربية البدنية و الرياضة ، المؤرخ في : 23 أكتوبر 1976 .

الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية هي متعددة الرياضيات ، و مدتها غير محددة حسب أحكام القرار رقم ( 09 / 95 ) و من مهامها ما يلي :

- إعداد و استعمال مخطط تطوير النشاطات الرياضية الممارسة في الوسط المدرسي .
  - التنمية بكل الوسائل .
  - السهر على تطبيق التنظيم المتعلق بالمراقبة الطبية للرياضة و حماية صحة التلميذ .
  - السهر على التربية الأخلاقية للممارسين و للإطارات الرياضية .
  - السماح للتلاميذ بالاشتراك الفعلي في التظاهرات الرياضية المدرسية .
  - ضمان و تشجيع بروز مواهب شابة رياضية .
- 2-4. تنسيق نشاطها مع عمل الاتحادية الرياضية الأخرى للطور المتماusk لمختلف النشاطات في الوسط المدرسي .<sup>1</sup>

#### 3-4. الجمعية الثقافية للرياضة المدرسية ( A C S S ) :

هذه السلطة تمثل الخلية الأساسية للحركة الرياضية المدرسية الوطنية ، حيث أن تسيير و تنظيم هذه الجمعية يخضع إلى مبادئ التسيير الاشتراكي في كل مؤسسة تنشأ إلزامية جمعية ثقافية رياضية مدرسية ، هذه الجمعية مسيرة من طرف مكتب تنفيذي ، و جمعية عامة عن المكتب التنفيذي يرأس من طرف

<sup>1</sup>- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب و الرياضة ، الأمر رقم : ( 95/09 ) ، المتعلق بتوجيه المنظومة

الوطنية للتربية البدنية و الرياضة و تنظيمها و تطويرها ، المؤرخ في رمضان 1415 هـ ، الموافق لـ : 25 فيفري 1995 ،

مدير المدرسة ، الناظر أو المراقب العام للجمعية الثقافية الرياضية المدرسية ، وحسب الأمر رقم ( 97 / 376 )<sup>1</sup>.

#### 4-4 . الرابطة الولائية للرياضة المدرسية ( L W S S ) :

الرابطة الولائية للرياضة المدرسية هي جمعية ولائية هدفها هو تنظيم و تنسيق الرياضة في وسط الولاية ، تتكون من جمعية عامة ، مكتب تنفيذي و لجان خاصة ، الجمعية العامة يرأسها مدير التربية للولاية ، و تتكون من رؤساء الجمعية الثقافية الرياضية المدرسية ، و ممثلي جمعيات أولياء التلاميذ .

من بين أعمال الرابطة الولائية للرياضات المدرسية تنسيق كل نشاطات الجمعيات الثقافية الرياضية المدرسية ، دراسة و تحضير برنامج التطور حسب توجيهات الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.<sup>2</sup>

#### 5.المنافسة الرياضية المدرسية :

إن الرياضة المدرسية هي الأخرى تحتوي على منافسات ، حيث توجد تصفيات تقوم بها الفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية في شتى المنافسات و منها ألعاب القوى وذلك قصد اختيار الأبطال ... ، و ذلك من أجل تنظيم بطولة وطنية مصغرة والتي تجري معظمها في العطل الشتوية أو الربيعية ، ثم تليها البطولة العالمية و لذلك الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تنظم هذه المنافسات من أجل ترقية المواهب الشابة ، و إعطاء نفس جديد للحركة الرياضية .

وقبل أن نعطي مفهوم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر ، وكيفية تنظيمها تنعطي مفهوم المنافسات و نظرياتها بصفة عامة .

<sup>1</sup> - الجريدة الرسمية ، الأمر رقم : ( 97 / 376 ) ، الصادر بتاريخ 08 أكتوبر 1997 م ، المتعلق بالتربية البدنية و الرياضة و تطويرها .

<sup>2</sup> - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب و الرياضة ، مرجع سابق الذكر ، 1995 ، ص 09 .

## 5-1. تعريف المنافسة :

كلمة المنافسة هي كلمة لاتينية وتعني البحث المتصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب و نفس المنفعة ، و حسب روبر الرياضي الذي يعرف المنافسة هي كل مزاحمة تهدف للبحث عن النصر ، و هناك تعريف آخر يقول على المنافسة أنها " ذلك النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة متقنة في إطار و نمط معروفة " <sup>1</sup>.

وحسب " رد الدمان "، " المنافسة هي صراع عدة أشخاص للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة ما " <sup>2</sup>.  
 أما " فيرنوندر " فيعرف المنافسة على أنها " كل مرحلة يتواجد فيها إثنان أو عدد طبير من الأشخاص في صراع لأخذ الجزء الهام أو النصيب الأكبر " <sup>3</sup>.

و حتى علم النفس إهتم بدوره بالمنافسة و يعطي لها هذا التعريف " تفهم المنافسة كمجابهة للغير و ضد المحيط الطبيعي ، والهدف نصر الأشخاص أو الجماعات لكن كلمة مزاحمة هي أقرب معنى للمنافسة في ميدان الرياضة لأن هذه الأخيرة تخص مجابهة بين أشخاص من أجل أحسن لمحة و لأحسن مستوى " <sup>4</sup>.

<sup>1</sup>- matuiv ( t.p ) aspects fondamentaux de l'entraînement , édition viga , paris , 1989 , p13 .

<sup>2</sup>- alderam ( ed ) manuel de psychologie de sport ,édition , viga , paris ,1990,p95.

<sup>3</sup>- fenandez ( b ) psychologie et compétences sportive , édition , viga , paris 1977 , p11

<sup>4</sup>- waring ( h.t.r ) psychologie sportive , édition , viga , paris , 1976 , p 23 .

5-2. نظريات المنافسة : للمنافسة عدة نظريات هي :

### 5-2-1. المنافسة كشرط إيجابي :

حسب " رد الدرمان " المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور ، و حسب " يركس دودسن " النخبة هي التي تدفع أو تعقد من حد المنافسة ، أذا المنافسة هي " إحدى المواقع التي تسمح لشخص بأن يصل إلى نتيجة مشرفة بذلك " .

### 5-2-2. المنافسة كوسيلة للمقارنة :

حالة الشخص في المنافسة يمكن أن تكون متعلقة مباشرة بها يحبط به إذا سلوكات و معاملات الفرد ، يمكنها أن تتغير حسب معاملات رفاقه ، مدربيه ، متخرجيه... إلخ .

### 5-2-3. المنافسة كمهمة متبادلة بين الرغبة في تحسين القدرات و الرغبة في تقييمها :

يرى " رد الدرمان " أن التصرفات في المنافسة هي نتيجة للراغبين في المنافسة.<sup>1</sup>

### 6. أهداف المنافسات الرياضية المدرسية :

تعتبر الرياضة المدرسية من أهم الوسائل المساعدة على إتزان الفرد نفسيا و اجتماعيا ، فهي تكسب الجسم الحيوية و الرشاقة ، مما يجنب الفرد الكسل و الخمول ، كما تمنحه نموا صحيا جيدا تجعله أقل عرضة للأمراض ، و يعتقد البعض أن الرياضة المدرسية تختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ، و لكن هذا غير صحيح ، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة بين جميع النواحي الجسمية و العقلية و النفسية و الإجتماعية ، كما أكدته الإتجاهات العلمية الحديثة ، فهناك تكامل في نمو الجسم ، فالعقل مثلا يؤثر

<sup>1</sup> - aldarman ( rd ) op , cit , 1990 , p 102 – 103 – 104 .

على مجهود الجسم و من هنا يتضح لنا علاقة العقل بالجسم ، إذأ فلا يقتصر در ممارسة الرياضة على تنمية الجسم فقط بل يشمل كل نواحي الجسم ، و فيما يلي سوف نوضح أهداف الرياضة المدرسية .<sup>1</sup>

### 6-1. من الجانب النفسي :

إن الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تحرر الفرد من المكبوت و تغمره بالسرور و الإبتهاج ، زد إلى هذا فهي تهدف إلى إشباع الميول العدوانية و العنف لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية العنيفة كالملاكمة مثلا فعند تسديد الملامك ضربا للخصم فإنه في هذه الحالة يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة و مفيدة ،إذا الحل السليم للتخلص من العبارات و الإندفاعات الغير مناسبة هو كبتها في اللاشعور ، و وضعها في السلوك المقبول .

### 6-2. من الجانب الإجتماعي :

إن الرياضة المدرسية هدف إجتماعي ، يتمثل في خلق جو التعاون ، فكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده ، بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدوة و المثل من أجل تحقيق هدف إجتماعي تعود فوائده على الجميع ، فلا يتحقق هذا التعاون إلا عن طريق الجماعة و التنافس .

1 - محمد عادل خطاب ، التربية الوطنية للخدمة الإجتماعية ، ط2 ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر 1965 م ، ص 67 .

2 - د . محمد بسيوني ، فيصل ياسين الشطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضة ، ط2 ، ديوان المطبوعات

الجامعية ، الجزائر 1992 م ، ص 17 .

**3-6. من الجانب العقلي :**

إن الرياضة المدرسية تلمس كل الجوانب ، حتى الجانب العقلي ، فهي تفيد الناحية البدنية و العقلية و حتى يتحقق التفكير و إكتساب المعارف المختلفة دلت بطبيعة المنافسة الرياضية المدرسة كتاريخ اللعبة التي نمارس فوائدها <sup>1</sup>.

**4-6. من الجانب الخلقى :**

تعتبر الرياضة المدرسية عملية تربية خلقية ، مظرا لما توفره النشاطات المدرسة من سلوك أخلاقي ، و هذا بالنظر إلى الحماس التي تكسبه الرياضة المدرسية وسط التلاميذ و الخوف من الهزيمة و الهجوم و تسجيل النتائج الجيدة ، و لهذا فإن الرياضة المدرسية تهتم بسلوك التلميذ و تهادته ، و توضح ما يجب و ما لا يجب القيام به في النشاطات الرياضية المدرسية ، و هذا ما يساعد التلميذ على القيام بالعمل الصالح و الثقة في النفس و الإخاء و الصداقة <sup>2</sup>.

**7. النشاط الرياضي اللاصفي :**

إن النشاط الرياضي اللاصفي هو عبارة عن نشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي ، و من أهدافه إعطاء الفرصة للتلاميذ البارزين في تحسين مستوياتهم و كذلك ذوي الميول و الرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية .

<sup>1</sup> - محمد عادل خطاب ، مرجع سابق الذكر ، سنة 1965 ، ص 67 .

<sup>2</sup> - د محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضة ، ط2 ، ديوان

المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1992 ، ص 132 .

**7-1. النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي :**

هو النشاط الذي يقوم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية و الغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ بممارسة النشاط المحبب إليه ، و يتم في أوقات الراحة الطويلة و القصيرة و في اليوم الدراسي ، و ينظم طبقا للخطة التي يصنعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية.<sup>1</sup>

و كذلك هو البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي ، أي النشاط اللاصفي ، و هو في الغالب نشاط إختياري و ليس إجباري كدرس التربية البدنية و الرياضة ، ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي ، و إقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج إذا شمل أكثر عدد من التلاميذ و يعتبر هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي ، و يعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية و الرياضة.<sup>2</sup>

**7-2. النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :**

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة و المدارس الأخرى ، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجد و المواهب الرياضية في مختلف

1 د عقيل عبد الله ، الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية ، بغداد ، ط2، 1986 ، ص 65.

2- قاسم المنذلاوي و آخرون، دليل الطالب في التحقيقات الميدانية في التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، الموصل ، العراق

،1990، ص55.



الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية ، كما يسهل من خلاله إختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية و الدولية .<sup>1</sup>

كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية ، و هذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة ، و عنوان تقدمها في مجال التربية البدنية و الرياضة للمدرسة ، و في هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية و الرياضة ، و النشاط الداخلي .<sup>2</sup>

## 8.العوامل المؤثرة على الرياضة المدرسية :

### 8-1. تأثير البرنامج على الرياضة المدرسية :

إن عدد الحصص المبرمجة في الأسبوع غير كافية و لا تحقق أهداف الرياضة المدرسية ، حيث أن حصة واحدة في الأسبوع و لمدة ساعتين لا تمثل حصة الرياضة المدرسية ، و لهذا يجب إضافة حصص خاصة بالرياضة المدرسية كي تحقق نتائج حسنة .

### 8-2. غياب البنية التحتية :

إن المنشآت الرياضية التي أنشأت لم تكن كافية مع عدد السكان ، رغم أن المادتان ( 97 / 98 ) من قانون التربية البدنية و الرياضة نص على أن لكل مؤسسة تعليمية الحق في منشأ رياضي ، كما أن

<sup>1</sup> - - د محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق الذكر ، 1992 ، ص 134

<sup>2</sup> - د محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق الذكر ، 1992 ، ص 134

أحكام القانون ( 09 / 95 ) تعطي أولوية للرياضة الجماهيرية ، إلا أن تجسيد هذه القوانين في الميدان وتطبيقها في الميدان يعكس وضعا مرا ، أما من ناحية العتاد و المنشآت ، فمن جهة تبنى الملاعب ، و من جهة أخرى في أحسن الأحوال نجد مساحات اللعب أحييت إلى أرضية لبناء مساكن ، و هذا مخالف للقوانين من المادة ( 98 / 88 ) من قانون ( 09 / 95 ) التي نصت على أهمية المنشآت الرياضية في المناطق العمرانية ، و إلزام صيانتها و الإهتمام بها .

### 3-8. تأثير المستوى التكويني التربوي للأستاذ :

المربي عبارة من دائرة معارف للسائلين و ثقافة للمحتاجين من المرشدين و المتعلمين ، و رسالة لا تقتصر على التلقين الرياضي فقط ، بل رسالة شاملة للمجتمع من المعارف التجريبية أمام التلميذ ، و لكن الواقع في المؤسسات التربوية يخالف ذلك ، فمعظم التلاميذ يشكون من مستوى الأستاذ الذي يكون في غالب الأحيان غير مؤهل للعمل ، فإننا نجد في بعض الثانويات مدرسون مستواهم يخالف المستوى المطلوب ، و لهذا فالدولة في قوانينها الصادرة في القرار ( 09 / 95 ) في المادة ( 76 ) تمنع أي فرد

من ممارسة وظائف التأطير لمادة التربية البدنية و الرياضة إذا لم يقيت بأن له شهادة و إثبات مسلم أو معترف به من طرف الهياكل المؤهلة لهذا الغرض .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب و الرياضة، أمر رقم 09 / 95 ، المؤرخ في 25 فبراير

1995 ، يتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية الرياضية و تطويرها .

## الخلاصة :

يعتبر الإطار الفلسفي للتربية البدنية في أي دولة من مجموعة القيم و المبادئ و الأصول و الإتجاهات الثقافية و الإجتماعية و الدستورية تنظمها فلسفة الدولة .

و يمكن أن نستنتج من هذه القيم و المبادئ و الأصول قيمة التربية البدنية و الرياضة بإعتبارها حق تكفله الدولة للأفراد ، و تعتبر وسيلة لتنشأتهم و تربيتهم من أجل ذلك تضع كل دولة قوانينها و تشريعاتها التي تترجم هذه الحقوق إلى واقع تنفيذي و يتمثل في إنشاء المنظمات المتخصصة و الكفيلة بتحقيق ذلك .

إن مهمات و أهداف الرياضة المدرسية قد تعددت و شملت العديد من النواحي ، و التي روعيت فيها تنمية المواهب و القدرات البدنية و العقلية و تعلم الألعاب و قوانينها ، و بذلك يتعلم التلميذ القدرة على المحافظة على صحته و المشاركة في المنافسات و كيفية إدارتها و توجيهها مما يتناسب مع قابليته الذهنية و البدنية ، إلا أن مشاكل الرياضة المدرسية في بلادنا أفقدتها طابعها الحيوي و الأساسي .

الفصل الثاني

التكيف الاجتماعي

**تمهيد :**

إن الإنسان قد يظن وهما و هو يعيش بمفرده ، إنه بهذا السلوك ينشد الراحة ، فتراه يحاول

الانتصار على العقاب من أجل الظفر بالسكينة و الهدوء و لكنه ما يكاد يتغلب على الصعاب ، حتى يصبح السكون بالنسبة إليه أمرا عسيرا لا سبيل إلى احتماله ، لأن الإنسان ما يكاد يخلد إلى الراحة حتى يشرع بالامتداد ببصره إلى ما ينتظره من الآلام و المخاطر ، حتى إذا أحس بأنه في مأمن من كل المخاطر فسرعان ما يجد نفسه

ولا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية ، الروحية و الحاجات النفسية و الاجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التكيف و ما ينتج عنه من راحة نفسية و اجتماعية إلا إذا أستطاع تحقيق أكبر إشباع لحاجاته الفطرية و المكتسبة على حد سواء ، و مستوى مقبول من التكيف الاجتماعي .

و مما لا شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي ، يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته و تفكيره و آرائه و معتقداته .

و من هنا قد يسلك سلوكا اجتماعيا غير سوي ، و ينتقد مبادئ و معايير و أهداف المجتمع .

## 1. تعريف التكيف الاجتماعي :

التكيف الاجتماعي هو عبارة عن مفهوم بيولوجي ، حيث يثير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي<sup>1</sup>.

عرفه " لازاروس " في قوله : " أن علم التكيف انبثق من علم الأحياء و كان حجر الزاوية في نظرية داروين 1859 للنشوء و الارتقاء ، وقد أستعير و عدل من قبل علماء النفس ، و سموه التوافق و يؤكد على كفاح الفرد للبقاء طويلا أو العيش في محيطه الطبيعي و الاجتماعي "<sup>2</sup>.

التكيف الاجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إلى التغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه و بين البيئة ، و بناء على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بيئته<sup>3</sup>.

كما يعرف " يوسف مراد " أنه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد و الخضوع للالتزامات الاجتماعية ، أما عندما يواجه الفرد شكله خلقية ، أو يعاني صراعا نفسيا تقتضي معالجته أن يغير الفرد من عاداته و اتجاهاته الجماعة التي كان فيها<sup>4</sup> ، و محاولة الفرد إحداث نوع من

<sup>1</sup> - محمد عاطف نجيب ، " قاموس علم النفس " ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، سنة 1989 ، ص 51 .

<sup>2</sup> - lagaruss.r , patteroes oe ajustement third , editioninier national seradeent , editer megranbiu kabakusta , lrd 1967 , p 03.

<sup>3</sup> - مصطفى فهمي ، " الصحة النفسية " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط3 ، 1958 ، ص 329 .

<sup>4</sup> - يوسف مراد ، دراسات في التكامل النفسي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط3 ، 1958 ، ص 329.

التوازن بينه وبين بيئته المادية والاجتماعية و يكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة و التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها.<sup>1</sup>

و لكن هناك من يرى بأن مفهوم التكيف الاجتماعي و التوافق لها نفس المعنى و يمكن أن يستعمل أحدهما كمرادف للآخر و منهم " مصطفى فهمي " أن العلم النفسي أستعار مفهوم البيولوجي للتكيف و الذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح الهائمة و أستخدم في المجال النفسي و الاجتماعي تحت مصطلح التكيف الاجتماعي أو التوافق.<sup>2</sup>

## 2. اتجاهات التكيف الاجتماعي :

### 2-1. الاتجاه النفسي :

إن الاتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية و الاجتماعية و الجسمية ، و حسب " شافولورانس " إن الحياة سلسلة من عملية التكيف الاجتماعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للمواقف المركب الذي ينتج عن حاجاته و قدراته على إشباع هذه الحاجات ، و لكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن توافقه مرنا ، و ينبغي أن تكون له القدرة على استجابات متنوعة تلاؤم المواقف المختلفة و ينتج في تحقيق دوافعه.<sup>3</sup>

1 - أحمد عزة راجح ، " أصول علم النفس " ، مكتبة الأنجلومصرية ، ط 01 ، سنة 1975 ، ص 29.

2 - مصطفى فهمي ، مرجع سبق ذكره ، سنة 1979 ، ص 10.

3 - شافولورانس ، " علم النفس المرضي " ، ترجمة صبري جرجس ، فصل منشور في كتاب ميادين علم النفس ، المجلد الأول ، أشرف على الترجمة " يوسف مراد " ، دار المعارف القاهرة ، 1966 ، ص 36.

و كذلك شارف وشوبن " و هما من مؤيدي هذا الاتجاه ، أن الكائن الحي يحاول في البداية إشباع دوافعه بأسهل الطرق فإذا لم يتسنى له ذلك فإنه يبحث عن أشكال جديدة للاستجابة ، إما بإحداث تعديل في

البيئة أو تغيير دوافعه ذاتها ، و بهذا تكون الحياة عبارة مع عملية توافق مستمر بالنسبة للكائن الحي .<sup>1</sup>

## 2-2. الاتجاه الاجتماعي :

يعرف التكيف ضمن هذا الاتجاه أنه " تلك العملة لمعايير التي يقتبس فيها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات ، البيئة و بالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعاً لضرورات التفاعل الاجتماعي و استجابة لحاجة المرء إلى الانسجام مع مجتمعه و مسايرة العادات و التقاليد الاجتماعية التي تسود في المجتمع " .<sup>2</sup>

كما يدعم هذا الاتجاه " كرو / I.D.CROW.ACROW " حيث أشار في كتابيهما أن التكيف يشير إلى مدى قدرة الموضوع " الفرد " على التلاؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة و سوية مع الظروف و المواقف و الأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة .<sup>3</sup>

<sup>1</sup> -saferl.fand shabenj .psychalaayoo adju stmentappraach .throu oh –thestudyof

personalityse candittantre mal mili accampbchy new york 1985 p58

<sup>2</sup> - أسعد رزوق . موسوعة علم النفس . بيروت . المؤسسة العربية للنشر والطبع . بيروت 1974 ص 29

<sup>3</sup> - محمد عاطف غيث . قاموس علم الاجتماع . دار المعرفة الجامعية . الإسكندرية 1989 ص 17



### 2-3. الإتجاه التكاملي ( النفسي - الإجتماعي ) :

فالتكيف لا يحدث في هذا الاتجاه إلا بالتكامل و تفاعل الفرد و محيطه الاجتماعي ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية ديناميت تتناول السلوك و البيئة الطبيعية الاجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته<sup>1</sup>.

كما ترى في هذا الصدد " سمية أحمد فهمي " أن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص و بيئته فالشخص حاجات و البيئة مطالب ، و كل منهما يفرض مطالبه على الآخر ، ويتم التكيف أحيانا عندما يوضح الشخص إمكانياته البناء فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه و في أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسيطا بين هذين الطرفين ، و ينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل الوسيط ، فتسوء صحته النفسية لأن مفهوم الصحة النفسية عند البعض يتمثل في قدرة الشخص على التوافق بين رغباته و أهدافه من جهة ، و بين الحقائق و المادية و الإجتماعية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى<sup>2</sup>.

### 3. أنواع التكيف الاجتماعي :

#### 3-1. التكيف الذاتي :

1- كمال دسوقي . علم النفس ودراسة التوافق . دار النهضة العربية للطباعة والنشر . بيروت 1974 ص29

2- سمية أحمد فهمي . مجالات الصحة النفسية في المدرسة . حولية كلية البيئات . جامعة عين الشمس . القاهرة . طبعة عين الشمس العدد3 . القاهرة 1962 ص80

و يقصد بذلك قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباته و أدواره الاجتماعية المتصارعة مع الدوافع للوصول إلى الرضا و الابتعاد عن الصراع ، إذا دور التكيف الاجتماعي الذاتي يمكن في التنسيق بين القوى الشخصية المختلفة لكي تعمل كوحدة لتحقيق أهداف الفرد و لذلك يعتبر الفرد من الصراعات الداخلية ، من سمات الفرد الغير متكيف ذاتيا التعب النفسي و الجسمي ، و قلة الصبر و سرعة الغضب ، الأمر الذي يؤدي إلى سوء علاقات الفرد الاجتماعية بالآخرين و لعل المدرسة الرواقية من الاتجاهات الفلسفية التي تنادي به التكيف الاجتماعي .

يقول " زيتون " بأنه على الإنسان أن يعيش بمقتضى العقل في وفاق مع الطبيعة و خير مثال على التكيف الذاتي هو فبول الطبيب على أن يعمل كمرضى في المستشفى إذا لم يستطع إيجاد عمل له كطبيب .<sup>1</sup>

### 3-1. التكيف النفسي :

يلجأ الفرد للتكيف النفسي إذا ما شعر باختلال توازن ه النفسي أما لعدم إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه بهدف إعادة التوازن المفقود إلى ما كان عليه حاله من قبل ، و تمر عليه التكيف النفسي في مراحل منها وجود دوافع تدفع الإنسان إلى هدف خاص يسعى إليه و مرحلة وجود عائق يمنعه من الوصول إلى تحقيق ذلك الهدف ، فإذا نجح في ذلك فإنه سيصل إلى الرضا ، أما إذا لم يستطع في ذلك فإنه يلجأ إلى آليات الدافع مثل أحلام اليقظة أو تعاطي المخدرات أو الكحول .

1- سعيد عبد العزيز . جودات عزت عطوي التوجيه المدرسي . دار الثقافة للنشر و التوزيع عمان ط سنة 2004

إن السعادة تنتج من الداخل ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية.<sup>1</sup>

### 3-2. التكيف الاجتماعي :

يقصد بالتكيف الاجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع نفسه الخارجية من أهل و أصدقاء و أبناء الوطن ، و بكل ما يحيط به من عوامل كالطقس و وسائل المواصلات و أجهزة و آلت و قيم و عادات و تقاليد ، و بكل ما يحيط به من عوامل كالطقس و وسائل المواصلات و أجهزة و آلت و قيم و عادات و تقاليد و دين و علاقات اجتماعية و نظم سياسية و تعليمية و اقتصادية .. إلخ ، الذكر بأن الخارجية بيئة متغيرة من حين لآخر ، الأمر الذي يخلق للفرد القلق و الصراع ، التي تعتبر سلوكياته وفقا لهذه التغيرات ، فإذا أستطاع ذلك أشعر و أحس بالسعادة ، و إذا فشل شعر بالإحباط لذلك فإن التكيف الذاتي و الاجتماعي يتمثل في شع الفرد و قدرته على تكوين علاقات اجتماعية سليمة تقوم على الحب و التسامح و الإيثار و الإحترام في جو بعيد عن العدوان و الشك و الإشكال على الآخرين و تجاهل حقوق الآخرين و مشاعرهم ، و هي عملية توافق و يتقارب أدائهم و أفكارهم ، و أن التكيف الاجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن و المشاحنات في الجماعات.<sup>2</sup>

### 3-2. التكيف البيولوجي :

من أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق حيوان الجبار ( الإخطبوط ) أكبر حول نفسه ليضلل عدوه و يساعد نفسه على تجنب الخطر و عدم افتراسه و تعبير لون الحرب gelas لكي تتجو بنفسها من خطر الموت ، حيث يتغير لونها حسب العشب و الصخور التي تعيش بينها.<sup>3</sup>

1- سعيد عبد العزيز . جودات عطوي . نفس المرجع ص331

2- حسن شحاتة سدقان . أسمى علم الاجتماع . دار النهضة العربية . القاهرة 1956 ص256

3 - سعيد عبد العزيز . جودات عطوي مرجع سابق الذكر ص230

#### 4. شروط التكيف الاجتماعي :

##### 4-1. الراحة النفسية :

إن عدم الراحة النفسية و في أي جانب من جوانب حياة الفرد تحيل حياته إلى جحيم لا يطاق و من أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الاكتئاب و القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار المتسلطة و عدم الإقبال للحياة و التحمي لها ، و لكن ليست معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحيات ، فكثيرا ما يصادف الفرد في

موانع تقف طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحيات ، فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية و إنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو التكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه و يقرها المجتمع <sup>1</sup>.

##### 4-2. مفهوم الذات :

فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساس في التكيف الشخصي و الاجتماعي ، نفاذات هي فكرة الشخص عن الوظائف النفسية التي تتحكم في السلوك الذي يقوم به و هي نظرة الشخص إلى نفسه باعتباره مصدر الفعل .

##### 4-3. تقبل الذات و تقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه و يثق بالآخرين يعتبر أكثر اهتماما و رغبة للانطلاق و الأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرعاية في أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم و

<sup>1</sup>- مصطفى فهمي " الصحة النفسية " ، دراسات في سيكولوجية التكيف . الناشر مكتبة الخانجي . القاهرة ط2 سنة 1987

يعرضون عليه مشاكلهم الخاصة و يكون على قادرا التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين على الأخذ و العطاء معهم و بهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها و يحدث التكيف <sup>1</sup>.

#### 4-4. القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية :

إن الشخص المتكيف هو الذي يستطيع التحكم في رغباته و يكون قادرا على إرجاء إشباع الحاجات و أن يتنازل عن الذات قريبة عاجلة في سبيل ثوابت ذات أبعد أكثر و أكثر دوما ، فهو الذي يعتبر نفسه مسؤولا عن أعماله و يتحمل هذه المسؤولية عن خاطر طيب و هذه إحدى السمات الهامة في الشخصية المتكاملة و منه التكيف .

#### 4-5. القدرة على النصيحة و خدمة الآخرين :

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية ( متكيف نفسيا ) ، قدرته على أن يمنح كما أن يأخذ من أي كان من طبقات المجتمع ، فالشخصية السوية و المتكيفة هي التي تساهم في خدمة الإنسانية عامة و تفعل ذلك في حدود إمكانياتها بالطبع <sup>2</sup>.

#### 4-6. اتخاذ أهداف واقعية :

إن الشخص المتصف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا و مستويات للطموح و يسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل و السليم

<sup>1</sup> 49 - مصطفى فهمي، نفس المرجع، ص 48 ص

<sup>2</sup> - مصطفى فهمي، مرجع سابق الذكر ، ص 49 ص 50

ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعني بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف ، لكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه و بين الأهداف المسطرة لنفسه .<sup>1</sup>

#### 4-7. إكتساب عادات و مهارات سليمة :

و هي ما يساعد الفرد على إشباع حاجاته من تدريب و اكتساب مهارات مثل الاتصال و التواصل و المهارات الاجتماعية و مهارات حل المشكلات و ضبط الذات و و تأكيدها كلها مهارات تساعد الفرد على التكوين السليم .

#### 4-8. المسايرة :

تعني مسايرة الفرد للمعايير الاجتماعية في بيئته ، و لقيمه ، و أخلاق العشيرة ، و هي إحدى مظاهر التكيف مع المحيط ، فقد دفع الكثير من الفلاسفة والمفكرين حياتهم ثمنا لمعتقداتهم و مسايرتهم للأفكار التي كانت سائدة في عصرهم و منهم " سقراط " ، و " كوبرنيس " ، و بهذا المعنى فإن التكيف يعني الاستسلام للوصول إلى السلامة و بالتالي التكيف .<sup>2</sup>

#### 5. أشكال التكيف الاجتماعي :

يأخذ التكيف الاجتماعي بعض الإشكال التالية :

▪ التكيف في مجال الأسرة .

<sup>1</sup>- سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، التوجه المدرسي ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، طبعة 01، سنة 2004 ، ص232.

<sup>2</sup>- سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، مرجع سابق الذكر ، ص233

- التكيف في مجال العمل .
- التكيف الروحي .
- التكيف في مجال الدراسة .
- التكيف مع الأصدقاء .<sup>1</sup>

## 6. عوامل التكيف الاجتماعي :

إن التكيف عملية ديناميكية مستمرة ، ذات حساسية بالغة اتجاه المؤثرات النابغة من الفرد نفسه ، أو المؤثرات الخارجية و مختلف الحاجات التي تتعلق بكونه إنسانا ، أو لكونه عنصرا في المجتمع الذي يعيش فيه ، حيث دوافع و مطالب الإنسان متواصلة حتى تحقيق أهداف و غايات تختلف من إنسان يعيش فيه ، حيث دوافع و مطالب الإنسان متواصلة حتى تحقيق أهداف و غايات تختلف من إنسان لآخر ، لكن تزيد الأمور صعوبة و تعقد مع المراهقين في تكيفهم نظرا لطبيعتهم المتقلبة و مطالبهم المتشعبة ، و أهم العوامل التي تساعد على التكيف الاجتماعي و هي كما يلي :

### 1- إشباع الحاجات الأولية و الحاجات الشخصية و يتوقف ذلك على أمرين :

- أ. أن يكون الشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة .
- ب. أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تفرق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين .

### 2- أن يتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع الحاجات الملحة ، و هذه العادات

تكون في المراحل المبكرة في حياة الفرد ، و لذلك فالتكيف هو في الواقع محصلة لما جربه

الفرد في خبرات و تجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد مصطفى أحمد ، التكيف والمشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية ، دار الفكر العربي ، القاهرة

، طبعة 01، سنة 1985، ص11-12

## 7. أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي:

يرى " سيبيل Sippel " أن تأثير النشاط الرياضي يكون واضحاً على السلوك الاجتماعي لدى المراهق و هذا من خلال الملاحظة في كيفية تعامله مع الجماعات الممارسة معه للنشاط الرياضي و كذلك استدعاء والديه و إجراء حوار معهما حول سلوك إبنهما في المنزل مع الأسرة و مع زملائه المجاورين له و احتكاكه مع الآخرين في النادي الرياضي و استنتاج " سيبيل Sippel " : ممارسة النشاط الرياضي له أهمية بالغة و دور فعال من حيث مساعدة المراهق في تعلم أحسن السلوك و بلوغ أعلى المستويات للتكيف الاجتماعي.<sup>2</sup>

وقد أكد العالم " روسنبورغ " على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية و البدنية بالقدرات العقلية و الحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التكيف النفسي و الاجتماعي للمراهق .<sup>3</sup>

2- سعد جلال و محمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1992 ص471

<sup>2</sup> - vanschagen " roiedelinducation physique dans le developpement de la personnalite " 1993 p.v paris page 371

<sup>3</sup> - vanschagen , ou vrage precedant et page 371



### خلاصة :

إن التكيف الاجتماعي هو مدى قدرة الفرد على التكيف و الانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة و إمكانياته الذاتية و العقلية الحقيقية و ظروف الواقع المعاش ، فهدف إقامة الإنسان علاقات اجتماعية مع الغير هو التكيف مع الوسط الاجتماعي ، فإذا حدثت العلاقة و لم يتحقق التكيف كانت النتيجة ظهور السلوكيات السلبية مثل الانطواء ، العدوان ، و تختلف مظاهر التكيف الاجتماعي باختلاف الفروق الفردية و الاجتماعية من فرد لآخر .

إن التكيف الاجتماعي موضوع انشغال الكثير من العلماء ، حيث أقروا أن التكيف لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني و الرياضي و تلقي التوجيهات و الإرشادات يختلف أحسن التلاميذ في الوسط الاجتماعي .

الفصل الثالث

المرآة الحقيقية

**تمهيد:**

تعتبر المراهقة من أهم الفترات الحساسة في حياة الفرد ، لهذا أجتهد أغلبية علماء النفس و الاجتماع و علماء التربية نظرا لكثرة التغيرات التي تمس المراهقة في مختلف جوانبه الشخصية و مختلف المراحل السنوية التي يمر بها في هذه الفترة .

و تقتصر هذه المرحلة بأنها فترة إضطرابات بالنسبة للمراهق فهي تؤثر على حياته وسلوكياته النفسية و الاجتماعية لذلك فهي فترة تجلب معها خبرات جديدة من شأنها أن تؤثر على المراحل التنموية كما أنها تعتبر منعطف خطير في حياة الفرد لما لها من أهمية خاصة بإعتبارها أكثر مراحل النمو أهمية وإثارة .

**1. تعريف المراهقة :**

أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى التدرج نحواً لنضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية و هي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته<sup>1</sup> .

1 - مصطفى زريف ، " خفايا المراهقة " دار النهضة العربية دمشق ، 1960 ، ص 10 .

ويعرفها " توفيق الحداد " أنها الاقتراب والدنو من الحلم ، المراهق هو لطفل الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي و الانفعالي<sup>1</sup> " وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذا ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية<sup>2</sup> و عرفها روجرز ROGERS على أنها فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة<sup>3</sup>.

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أقويل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها<sup>4</sup>.

ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من العمر الذي تتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات المحددة والتوترات العنيفة<sup>5</sup> ، و هذا التعريف هو الذي ذهب إليه " مصطفى غالب الزيدان " فالمراهقة جسر إنتقال من الطفولة إلى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا و مشحونة بالمصاعب و الأزمات

1 - توفيق الحداد ، " علم النفس الطفل " ط1 ، بدون سنة ، ص 104 .

2 - ميخائيل إبراهيم أسعد ، " مشكلات الطفولة و المراهقة " ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، 1991 ، ص 225 .

3 - مصطفى فهمي ، " بيولوجية المراهقة " ، مكتبة مصر ، ط 1 ، القاهرة 1997 ، ص 824 .

4 - حامد عبد السلام زهران ، " علم الطفولة و المراهقة " ، عالم الكتابة ، القاهرة ، 1997 ، ص 279 .

5 - محمد علي ، " بيولوجية المراهق " ، دار البحوث العلمية ، سنة 1990 ، ص 25 .

التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين خلافاً للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعي و تقبلية<sup>1</sup>.

## 2. أنواع المراهقة :

المراهقة تختلف من فرد إلى فرد ومن بيئة إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة كذلك تختلف باختلاف الممات الحضرية التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها من المجتمع المتحضر وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود و الأغلال على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل و النشاط و فرص إشباع الحاجات و الدوافع المختلفة .

فمن خلال الأبحاث التي أجرتها " .مارجريت مد " وهي من علماء الأنتروبولوجية أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة ، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة :

### 2-1. المراهقة المكيفة :

خالية من المشكلات والصعوبات وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية ، ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحس و التفتح .

### 2-2. المراهقة الإنسحابية:

<sup>1</sup> - فؤاد البهي السيد ، " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995 ، ص

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة و من مجتمع الأقران و يفضل الانعزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته و هي معاكسة للمراهقة المتكيفة .

### 2-3. المراهقة المنحرفة :

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقى والانهيار النفسى و عدم القدرة على التكيف مع الآخرين

### 2-4. المراهقة العدوانية :

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة و المدرسة و المجتمع و عدم التكيف و التحلي بالصفات الأخلاقية<sup>1</sup>.

### 3. حاجات و متطلبات المرحلة المراهقة :

و تتمثل أهم حاجات هذه المرحلة فيما يلي :

#### 3-1. الحاجة إلى الأمن :

و تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلى ، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع دوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية .

#### 3-2. الحاجة إلى حب القبول :

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعى و الحاجة إلى أصدقاء ، والحاجة إلى الشعبية ، الحاجة إلى الشعور بالانتماء إلى الجماعة ووحدة الهدف ، و التجانس في الخبرات والألفة التي يمكن

<sup>1</sup> - عبد الرحمان العيسوي ، " علم النفس النمو " ، دار المعرفة الجامعية ، ط 1 ، سنة 1995 ، ص 42 - 42 .

أن تقوم بسرعة بين الأفراد و معرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها ، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد<sup>1</sup>.

### 3-3. الحاجة إلى مكانة الذات :

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة الرفاق ، الحاجة إلى

المركز و القيمة الاجتماعية ، الحاجة آلة تحقيق الذات ، لذلك فهو يريد أن يمدح دوما ويشجع لأجل الشعور بقدراته على تحقيق الأعمال وإنجازا لمشاريع ، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة و الاعتراف مع الآخرين ، وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي و الامتلاك و القيادة<sup>2</sup>.

### 4. خصائص المراهقة :

#### 4-1. النمو الجسمي :

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني ويلاحظ استعادة الفتى لتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو لعضلات لدى الذراع والصدر و الرجلين بدرجة أكبر من العظام حتى يستفيد الفتى انزانه الجسمي ويصل كل الجنسين إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا وتصبح عضلات الفتيات قوية بحيث :

الكامل تقريبا وتصبح عضلات الفتيات قوية بحيث :

1 - محمد عماد الدين الإسلامي ، " النمو في مرحلة المراهقة " ، ط 1 ، دار القلم ، الكويت 1982 ، ص 64 .

2 - حامد عبد السلام زهران ، " مرجع سبق ذكره " ، 1985 ، ص 401 .

عضلات الفتيات تتميز بالطراوة اللينة و حسن شكل القوام و يزداد حجم القلب و يكون الفتيان أطول وأقل وزنا من الفتيات<sup>1</sup> .

#### 4-2. النمو الحركي :

النمو الحركي : من ناحية النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في نواحي و الاضطراب الحركي ، كما يلاحظ الارتفاع مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة و تعتبر المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي يستطيع فيها الفتى سرعة اكتساب و تعلم مختلف الحركات و ارتقائها و تثبيتها ، بالإضافة إلى ذلك فإن زيادة قوة العضلات عنده تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما زيادة المرونة عند الفتيات تساعد على ممارسة أنشطة رياضية مثل :

الجمباز كما يرى حامد عبد السلام ، تصبح هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما و يزيد توافق المهارات الحركية

ويصبح السلوك الحركي أكثر استمرارية و توازن و ثبات ويتضح نمو الاتجاهات وخصائص النمو الحركي أساس في المرحلة السابقة و يصل التدرج إلى أقصى مستوى حركي له خلال هذه المرحلة<sup>2</sup> .

#### 4-3. النمو الاجتماعي :

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد ، إذا فيها يحقق كيانه الاجتماعي ، و يحس أنه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه و محيطه فهو الآن يتطلع إلى اكتشاف علاقات و اتجاهات جديدة

1 - مصطفى غالب ، " بسلوكية الطفولة و المراهقة " ، منشورات مكتبة الهلال ، بيروت ، ط1 ، ص 29 - 30 .

2 - حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس النمو " ، القاهرة ، ط2 ، سنة 1995 ، ص 374 .



مختلفة تجعل منه رجلاً مشاركاً في بناء مجتمعه و وطنه ، فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات و التقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه ، و في هذا الصدد يذكر " مصطفى غالب " إن اكتساب الفرد لهذه العادات و الاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار والراحة النفسية ، و لذلك فإكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه و بين تحقيق أهدافه يعرضه إلى بعض الأزمات ومشاعر التوتر و الاضطرابات و عدم الاستقرار <sup>1</sup>.

#### 4-4. النمو الإنفعالي :

يجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن إنفعالاتي الطفل و كذا الشباب ، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة ، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة و المجتمع ، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب و عدم الثبات ، فمثلاً تجده يضحك و فجأة يبكي ، و بما أن المراهق قام على جو جديد عليه و مجتمع من الكبار يسبقه في التجارب و المعرفة ، و هو لا يريد أن يضل خاضعاً للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل ، لذلك تجده يتعرض أحياناً أخرى لحالات من اليأس التي تحول بينة وبين تحقيق أمانيه ، فينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أوصلك أي أسلوب منحرف فالمرهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في أغلب الأحيان <sup>2</sup>.

#### 4-5. النمو العقلي :

<sup>1</sup> - أبو بكر مرسي ، محمد مرسي ، " زمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإنشاء النفسي " ، دار النهضة المصرية ،

القاهرة ، ط1 ، ص 20 - 28 .

<sup>2</sup> - مصطفى غالب ، " بسلوكية الطفولة و المراهق " ، منشورات مكتبة الهلال، بيروت، ط1 ، ص 29 - 30 .

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغييرات العضوية ، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية الفصية بأنها فترة تميز و تمايز و فترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموما ، فالنمو العقلي هو تلك

بأنها فترة تميز و تمايز و فترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموما ، فالنمو العقلي هو تلك التغييرات الطارئة على الأداءات السلوكية للأطفال ، والناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغييرات تتميز عادة بالزيادة نوعا وكما مقدارا<sup>1</sup>.

لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه أحد مظاهر النمو فحسب و إنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددًا هامًا في تقييم قدرات المراهق واستعداداته ، ومن القدرات العقلية :

5-1-1. **التذكير** : " تبنى هذه العملية على أساس الفهم و الميل وتعتمد على قدرة

الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر ، كما لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما و يرتبط بغيره من الخبرات<sup>2</sup> . "

5-1-2. **الذكاء** : " في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و الذي يسمى القدرة العقلية

العام و الاستعدادات و القدرات الخاصة ، و تزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية بالتفكير ، التذكر و التعلم . "

5-1-3. **الانتباه** : " يزداد المراهق على الانتباه على الأشياء سواء في مدته أو مداه

1 - أحمد زكي صالح ، " علم النفس التربوي " ، دار المعارف، القاهرة، سنة، 1996، ص 120

2 - عبد الرحمان عيسوي ، " معالم علم النفس " ، داو النهضة العربية ، ط1 ، سنة 1984 ، ص 91 .

فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير و سهولة ، و يستطيع أن يلفت نظره إلى أدنى الأشياء

4-1-5. **الميول** : " تنضج الميول في المراهقة و تتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد

و يعرف بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد و اهتمامه بموضوع ما ، وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي 4

5-1-5. **التخيل** : " يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز

الزمن و المكان و له وظائف عدة ، يمكن أن يحققها المراهق فهو أدوات ترويحية كما أنه مسرح للمطامع غير المحقة<sup>1</sup> ."

5-1-6. **التفكير** : " يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عن الطفل إذا أن التفكير

عند المراهق يكون ذا أبعاد و معاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول المشكلة<sup>2</sup> ."

## 5. مشاكل المراهقة :

5-1. **المشاكل النفسية** : تؤثر هذه المشاكل بنسبة كبيرة في نفسية المراهق ، والتي

تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطالع بشتى الطرق و الأساليب ، فهولا يخضع لقيود البيئة و تعاملها وأحكام المجتمع ، وقيمه الاجتماعية و الخلقية ، بل أصبح

<sup>1</sup> - محي الدين مختار ، " محاضر علم النفس الاجتماعي " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط1 ، سنة 1990

، ص 166 - 168

<sup>2</sup> - عبد الرحمان عيسوي ، " مرجع سابق الذكر " ، ص 92 .

يفحص الأمور و يزنها بتفكيره و عقله و عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى بدون قصد لأنه يؤكد ذاته بثورته و عناده ، فإذا كانت كل الأسرة الأصدقاء لا يفهمون قدرته و مواهبه ، ولا تعامله كفرد مستقل ، و لا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته وقيمه<sup>1</sup>.

### 5-2. المشاكل الاجتماعية : أهم أبرز مشكلات المراهق الاجتماعية تنشأ من الأسرة .

#### 5-2-1 الأسرة كمصدر للسلطة : في هذه المرحلة يميل إلى الحرية و التحرر

من عالم الطفولة و عندما تتدخل الأسرة يحس ويشعر أن الأسرة تصغر منشأته و تقلل من قدراته لذا نجده يميل إلى نقد و مناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار و آراء .

#### 5-2-2 المدرسة كمصدر للسلطة : إذا تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية التي

يقضي فيها معظم أوقاته ، وسلطة المدرسة تؤدي بثورة المراهق فيحاول التمرد عليها لأنه لا يستطيع فعل

#### 5-2-3 المشاكل الصحية : أي ما يشعر به المراهق من تعب و أرق و معانات الشبان

كما يشعر المراهق بعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء جسمه ، فكل هذه الأمور تكون مصدر قلق المراهق و خاصة إذا جعلته مصدر للصخرية<sup>2</sup>.

1 - ميخائيل خليل عوض ، " مشكلات المراهقة في المدن و الريف " ، دار المعارض ، القاهرة ، ط1 ، سنة 1971 ، ص 73 .

2 - عبد العالي الجسماني ، " بيسيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية " ، دار العربية للعلوم ، ط1 ، سنة 1994 ، ص 237 .

كما أن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق خاصة ما يتعلق بمظهره كالمسمنة و تكون اضطرابات شديدة تجعله يعمل على تنظيم الغذاء وزيارة الأطباء المختصين.<sup>1</sup>

## 6. خصائص السلوك الاجتماعي عند المراهقين :

### 6-1. الانتماء إلى الجماعة :

يميل المراهق في مرحلة المراهقة إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها وتقل بالتدريج الرغبة في الاندماج إلى مسايرة الجماعة ومسايرة أفرادها مسايرة عمياء ، يحل محل هذا الشعور اتجاه الآخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة في إخلاص المراهق

على أساس تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة في إخلاص المراهق وخضوعه للجماعة وأفكاره نوع من يخفف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه و مدرسته ، و إن الرغبة التي تحذو المراهق لتأكيد ذاته تدفعه للقيام بأعمال تلفت النظر إليه سواء تعلق الأمر بملبسه أو حركاته أو مناقشاته

### 6.2- اتجاهات المراهق الاجتماعية :

تتمثل اتجاهات المراهق الاجتماعية في:

- الميل إلى النقد و الرغبة في الإصلاح .
- الرغبة في مساعدة الآخرين .
- الرغبة في الزعامة<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - محمد رفعت ، " المراهقة و سن البلوغ " ، دار المعارف للطباعة و النشر ، لبنان ، ط1 ، سنة 1974 ، ص220 .

### 3.6- النمو الخلقى و الشعور الديني :

فكرة المراهق عن الخلق : إن الفتاة المراهقة و كذلك الفتى المراهق

يتنافس في الصرامة كل ما يصدر عن والديه من أعمال و يحاول أن يصدر أحكامه عن هذه الأعمال فيقبل منها ما يروقه وما يتماشى مع منطقته ، ويرفض ما يتعارض من المثل العليا<sup>2</sup>.

### 7. ممارسة الرياضة و علاقتها بالمراهق :

#### 7-1. دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية أهمها لدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، وقد حدد الباحث ( rudoie ) أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين<sup>3</sup>:

<sup>1</sup> - صلاح عبد الحميد ونجاة عبد الله ، " الإدارة المدرسية " ، دار العلوم ، ط1 ، سنة 1986 ، ص 77 .

<sup>2</sup> - د . وهيب سمعان و محمد منير موسى ، " الإدارة المدرسية الحديثة " ، دار المعارف ، مصر ، ط1 ، سنة 1989 ، ص 77 .

<sup>3</sup> - جلال سعد علاوي محمد ، " علم النفس التربوي الرياضي " ، دار المعارف ، ط1 ، سنة 1986 ، ص 187 .

### 7-1-1. دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني .
- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها .
- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي .
- تبجيل الأرقام و البطولات وإثبات التفوق و إحراز الفوز<sup>1</sup> .

### 7-1-2. دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
  - ممارسته للنشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج
  - الفرد أنه يمارس الرياضة لأنها تساهم في قدراته على أدائه ورفع مستوى إنتاجه في العمل
  - الإحساس بالضرورة في حالة السمنة حتى تسمح للفرد في تحقيق وزنه من حيث النقل
  - أنواع الرياضيات كالمصارعة الحرة لضرورة الدفاع عن النفس .
  - الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يكون راضيا أن
  - الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يكون راضيا أن
- يشارك في الأندية و الفرق الرياضية ، و يسمى الانتماء في جماعة معينة وتمثيلها رياضيا واجتماعيا.

1 - جلال سعد ، علاوي محمد ، " نفس المرجع " ، ص 187 .

حيث قام المفكر الباحث محمد حسن علاوي بإجراء بحث للتعريف عن رفع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العليا للذكور والإناث واختبرت عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات المصدر في سنوات السبعينات و تم تصنيف إيجابيات الفرد المعينة إلى ما يلي:

- المكاسب الشخصية .
- التشجيع الخارجي .
- اكتساب نواحي اجتماعية .
- اكتساب سمات خلقية .
- اكتساب نواحي عقلية ، نفسية وبدنية .
- الميولات الرياضية<sup>1</sup> .

### 8. الرياضة عند المراهق :

في مرحلة المراهقة يكون الفرد متحمسا في ممارسة النشاط الرياضي و البدني و مستعد لتجاوز الحدود إذا كان الأمر متعلقا بتحسين و تعديل مهاراته الرياضية أو إظهارها و تنمية استعداداته و مواهبه .

- ويكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية يتوجه نحو الرياضة مثل كرة القدم ، تنس ، كرة السلة ، ... الخ من أنواع الرياضيات فمثلا في سن 16 فإنه يصل إلى التقليل من اللعب بالتدرج في حين نجده دائما يهتم أكثر فأكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة فبعد ما كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة

<sup>1</sup> - علاوي محمد صالح ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط1 ، سنة 1987 ، ص163 .



يهتم أكثر فأكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة فبعد ما كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث يجب توفير العتاد و المكان و كل الظروف الملائمة

- فالمراهقة هي المرحلة التي نريد فيها إبعاد المراهق عن السلبية المهمة و غير الواضحة دون أن نوفر له و نقترح عليه الإمكانيات الجذابة للاهتمام بلعب و يرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق .

و تعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميز الذي توحد الجسم من الروح حيث أن "PARIBAS" المفكر الاجتماعي حيث يرى في الرياضة تربية حركية نفسية و حركية اجتماعية و على هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة و التقنية هما الأساس في الرياضة ، و إنما التلميذ المستعمل لهما أي الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن الفرد القيام بها <sup>1</sup>.

### 9. أهمية ممارسة الرياضة للمراهق :

ممارسة نشاطات البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية ، و كذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي و الاجتماعي للتلميذ

#### 9-1. من الناحية النفسية : لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن ممارسة

النشاطات البدنية و الرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية و عنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية ، كما أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد . كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر ذلك الكبت و

<sup>1</sup> - علاوي محمد صالح ، " علم النفس الرياضي " ، مرجع سبق ذكره ، سنة 1987 ، ص 162-175.

الانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فممارسة النشاطات البدنية و الرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية و حب الذات ، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور و التعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم<sup>1</sup> .

## 9-2. من الناحية الاجتماعية : إن عملية اندماج الفرد في المجتمع يفرض عليه

حقوق وواجبات و يعلمه التعاون و المعاملة ، و الثقة بالنفس ، و يتعلم كيفية التوفيق ما هو صالح له فقط ، وماهر صالح للمجتمع ، ويتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين و الأنظمة في المجتمع ، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية و الرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق و تساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية و تكيفهم معها ، و هي عنصر لإحلال السلام في العالم و ذلك بتدعيمها للتضامن و التفاهم و التعاون على المستوى الدولي<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> - محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشطي ، " نظريات و طرق التربية البدنية " ، ط2 ، ديوان المطبوعات

الجامعية ، الجزائر ، سنة 1992 ، ص 17 .

<sup>2</sup> - محمد عوض بسيوني ، " نفس المرجع " ، ص 18 .

## خلاصة :

باعتبارها مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان فقد أجتهد في دراستها مختلف العلماء ، ففيما يتم تكوين المراهق ليصبح عنصر فعال في المجتمع قادرا على تحمل أعباء الحياة ، فهنا تتكون الشخصية وتبنى القيم و المبادئ التي سيمشي عليها في المستقبل و يبدأ الفرد في مواجهة مشاكل اجتماعية و نفسية تعرقل نموه ، لذلك يحتاج المراهق عناية خاصة من طرف الأسرة خاصة في طريقة التعامل كما يجب علينا أن نعطيه الفرص بتكيف مع محيطه الاجتماعي و التجبير عن قدراته و إمكانياته ومواهبه لتحقيق النجاح في مختلف الميادين ، وخاصة في مجال الرياضة المدرسية لما فيها من فوائد اجتماعية و تربية و صحية تعود عليه و على المجتمع بالفائدة .



الباب الثاني

الحايب النظيف

الفصل الأول

إجراءات البحث

**1- تمهيد :**

تهدف مذكرتنا هذه إلى توضيح دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهق في الطور الثانوي ولهذا ارتأينا إلى إجراء دراسة ميدانية بولاية الجلفة بلدية عين وسارة من خلالها تم اختيار المنهج المتبع وكذا مجالاته العينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث ، كما قمنا بتحليل نتائج البحث ومناقشتها للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري لتكون الدراسة أكثر دقة وأكثر منهجية .

**2- الدراسة الاستطلاعية :**

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والإطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث والاتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد التعرف على أوقات دراستهم وأماكن تواجدهم وطريقة عملهم .

وبناء على هذا قمنا بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

-معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته وخصائصه .

-التأكد من صلاحية أداة البحث المتمثلة في الاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية .

أ-وضوح البنود ولانتمتها لمستوى العينة و خصائصها.

ب-التأكد من وضوح التعليمات

-المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل المحتملة

- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية .

### 3- المنهج المستخدم في الدراسة :

المنهج المتبع في البحث العلمي يعني إتباع مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم " وهو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " <sup>1</sup>.

### منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المدروسة :

لتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي، الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها انطلاقاً من تحديد المشكلة ، تم اختيار عينة البحث ، وأساليب جمع المعلومات والبيانات وإعدادها ووضع قواعد لتنظيمها وتصنيفها ثم تحليلها وتفسيرها واستخلاص التعليمات والاستنتاجات منها في عبارة واضحة محددة.<sup>2</sup>

### 4- مجتمع و عينة البحث :

#### 4-1- عينة البحث و كيفية اختيارها :

تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة.

و تعرف أيضاً على: " أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع.

تعريف العينة القصدية: العينة التي يعتمد الباحث أن تكون من حالات معينة أو وحدات معينة لأنها تمثل مجتمع الأصل .

حرصنا في بحثنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، حيث قمنا باختيار عينتنا المتمثلة في ممارسين يعني هم ممثلين الثانويات للرياضة المدرسية فريقين من كرة القدم كان عددهم 20 تلميذ من كل فريق و من كرة اليد للناث كان عددهم 10 تلميذات في الفريق وهكذا تكون العينة 60 تلميذ ، أي أننا لم نخصص العينة بأي خصائص أو مميزات كالمستوى الدراسي، السن، الخبرة يعني التلاميذ الممارسين فقط.

<sup>1</sup> عبد الرحمان بدوي، مناهج البحث العلمي، الكويت، وكالة المطبوعات، 1977 ص 4

<sup>2</sup> ذوقان عبيدات، عبد الرحمان وآخرون، البحث العلمي، مفهومه، أدواته، أساليبه، عمان، دار مجدلاوي 1988، ص 189



## 4-2- حجم العينة و خصائصها :

- جدول (1) يوضح مجتمع الدراسة و خصائصه :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (60) تلميذ

الثانويات	فريق كرة القدم	فريق كرة اليد	المجموع الكلي
ثانوية الرائد عمر إدريس	20	10	30
ثانوية دربالي محمد	20	10	30

## 5- تحديد متغيرات الدراسة :

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر أحدهما على الآخر ، بالاعتماد على مفاهيم و مصطلحات و اوجب علينا تحديد هذه المتغيرات و هي كالاتي :

## 5-1- المتغير المستقل :

هو الذي يؤدي في وضعيته إلى إحداث تغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة بها ، ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا الرياضة المدرسية.

## 5-2- المتغير التابع :

والذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى ، حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغيرات التابع ، ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في التكيف الاجتماعي .

**6- أداة الدراسة :**

تعتبر أدوات الدراسة المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في كشف الحقيقة عن مشكلة الدراسة ولتحقيق ذلك وظفنا أداة الاستبيان :

**6-1- استبيان :**

ويعرف بمجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين ، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها ، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق<sup>1</sup>.

وهذا الاستبيان وجه لتلاميذ ممثلي كل من فريق كرة القدم وفريق كرة اليد ، بثانوية الرائد عمر إدريس و ثانوية دريالي محمد ، بلدية عين وسارة والذي يحتوي على ثلاث محاور حيث خصص كل محور لدراسة فرضية من فرضيات بحثنا .

وهذا على بناء الفرضيات السابقة الذكر وهي تتضمن مجموعة من الأسئلة المغلقة .

**6-2- أسئلة مغلقة :**

تكون الإجابة فيها محددة ب "نعم" أو "لا" أو خيارات أخرى .

**7 - المجال المكاني والزمني :****7-1- المجال البشري :**

تشتمل عينة بحثنا 60 تلميذ تكمل في ثانوية عمر إدريس ، دريالي محمد

بلدية عين وسارة ممارسين للرياضة المدرسية .

**7-2- المجال الزمني :**

<sup>1</sup> فوزي عبد الله العكس ، البحث العلمي : المنهج والإجراءات ، العينة ، الإمارات العربية المتحدة ، مطبعة العين الحديثة ، 1986 ، ص210 .

لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة مابين ( شهر فيفري إلى غاية شهر ماي من السنة )

تمت الإجراءات الميدانية على طول الفترة الزمنية أوائل شهر مارس 2017 م ، حيث تمت خطوات إعداد استمارة الاستبيان وعرضها على الأستاذ المشرف ومجموعة أساتذة محكمين وبعدها ضبط الاستمارة النهائية ، ثم إجراء التطبيق الميداني في يوم 15 افريل 2017 وجمع البيانات وتفرغها وتحليلها للاستخلاص النتائج ومناقشتها ، وهذا من خلال الفترة الممتدة من الأسبوع الأول من شهر افريل إلى غاية شهر ماي .

### 3-7- المجال المكاني :

لقد تم إجراء الدراسة الميدانية على ثانويات : عمر إدريس ، دربالي محمد ، ، بلدية عين وسارة.

### 4-7- الصورة الأولية للاستبيان :

على ضوء المعلومات المستقاة من بعض البحوث و الكتب و المقاييس التي عالجت وتطرقت إلى موضوع التكيف الاجتماعي، تم وضع الصورة الأولية للأداة ، و التي تكونت من الاستبيان يحتوي على 27 عبارة ، وقد روعي في صياغة العبارات مايلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة .
- أن لا تشمل العبارة أكثر من معنى .
- تجنب العبارات المركبة .

### 5-7- عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين :

عرضت الصورة الأولية للأداة على عدد من الأساتذة في قسم التربية البدنية والرياضية وهم على التوالي : شرفي عامر ، زيوش احمد ، رقيق ساعد، دحماني بن سعد الله ؛ خاضر صالح ، وذلك لإبداء الرأي في محاور الاستبيان ، ومدى صلاحية ومناسبة العبارات الموضوعية للاستبيان التكيف الاجتماعي لدى الفئة المدروسة؛ وكذا إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنها إثراء المقياس؛ حذف أو تعديل

بعض العبارات والبنود الغير مناسبة؛ وقد أسفرت العملية على جملة من الملاحظات أخذت بعين الاعتبار حيث تم إجراء بعض التعديلات المناسبة والمتمثلة في:

- تعديل صياغة في بعض العبارات من اجل التبسيط الجمل المركبة .

- التعديل في صياغة المحاور من اجل التبسيط و مناسبة المحاور للمشكلة المدروسة المتعلقة بعبارات المصاغة لكل محور أو بعد .

### 8- الخصائص السيكومترية لاستبيان التكيف الاجتماعي :

تم الاعتماد على استبيان التكيف الاجتماعي في دراسة و قياس الأبعاد التالية :

- **الشعور بالوحدة** : و هو مدى ما يشعر به الفرد من الوحدة و البعد عن الآخرين وما يجبره من الحرمان .

- **بعض المشاكل النفسية**: و هو مدى ما يشعر به الفرد من وحدة نفسية و اغتراب و اكتئاب و انعزال و انطواء....الخ .

- **القدرة على الاندماج** : وهو درجة اندماج الفرد و اندماجه مع الآخرين في مجال العلاقات الشخصية و الاجتماعية ومدى مايكونه من علاقات ذات مغزى و هدف معهم و أيضا عدم وجود أصدقاء حقيقيين لدى الفرد بل و التباعد عن الزملاء .

- **جدول (2) يوضح توزيع الفقرات حسب الأبعاد الثلاثة المشكلة لاستبيان التكيف الاجتماعي :**

العدد	عدد الفقرات	رقم الفقرة
- الشعور بالوحدة	09	1-2-3-4-5-6-7-8-9

10	10-11-12-13-14 15-16-17-18-19	- بعض المشاكل النفسية
08	20-21-22-23-24 25-26-27	- القدرة على الاندماج
27	27 فقرة	المقياس ككل

- يلاحظ من خلال الجدول (01) أن البعد الأول وهو بعد الشعور بالوحدة يحتوي (09)

فقرات وهي : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

والبعد الثاني بعض المشاكل النفسية (10)

فقرات وهي : 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19

الباقية فقد تضمنها البعد الثالث وهو القدرة على الاندماج و يحتوي (08)

فقرات وهي : 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27

9- دراسة صدق وثبات أدوات الدراسة :

9-1- صدق الاستبيان :

9-1-1- صدق المحكمين :

لقد قمنا بعرض أداة البحث ( استمارة الاستبيان ) على عدد من المحكمين وقد تم إرفاق الاستبيان باستمارة شاملة تحمل موضوع البحث و عنوان البحث و الإشكالية المراد حلها، و الفرضية العامة الموضوعية كمشروع للبحث ، و الفرضيات الجزئية كطول مؤقتة .

وتهدف كل الخطوات السابقة لإبراز و استطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح صياغة كل عبارة من عبارات الاستبيان ، ومدى أهمية كل عبارة و مناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه (درجة ملائمة العبارات للفرضيات الجزئية الموضوعة ، ومدى ملائمة الفرضيات المصاغة للموضوع المدروس ) ، وبالتالي إثبات بان الاستبيان صالح لدراسة موضوع البحث .

وللوقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف البحث قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة بمعهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بجامعة زيان عاشور ممن لهم الخبرة في ميدان البحث العلمي ، وفي ضوء التوجيهات التي أبدأها المحكمون فقد تم تصحيح ماينبغي تصحيحه حتى تزداد العبارات وضوحا وملائمة للفرضيات التي وضعت من أجلها .

### 9-1-2- الصدق الذاتي :

وهو يمثل العلاقة بين الصدق و الثبات ، إذ أن هذا النوع من الصدق يقوم على الدرجات التجريبية بعد التخلص من أخطاء الاستبيان حيث يقاس الصدق بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار على النحو التالي :

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{0.74} = 0.86$$

إذا معامل الصدق الذاتي يساوي (0.86) و هي قيمة عالية وبهذا نطمئن على صدق الاستبيان من الناحية معامل الصدق الذاتي .

### 9-2- ثبات الاستبيان :

اعتمدت الدراسة في حساب معامل الثبات للاستبيان على طريقة ألفا كرومباخ

عندما نختار طريقة ألفا كرونباخ ستكون النتيجة في الجدول التالي :

الجدول رقم (3) يمثل قيمة ألفا كرونباخ :

العينة	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
60	27	0.74

حيث أن معامل ألفا لجميع الفقرات (27) للاستبيان هو (0,74) وهو ثابت أيضا عالي إلا انه يقل قليلا بالمقارنة مع طريقة التجزئة النصفية

الجدول رقم (4) يمثل قيمة ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ :

مقياس الاجتماعي	التكيف	معامل الثبات ألفا كرونباخ
		0.74

يلاحظ من خلال الجدول ( 04 ) أن قيمتي معاملي الثبات للاستبيان التكيف الاجتماعي التي حسبت بمعادلة ألفا كرونباخ ( 0.74 )، أنما درجة عالية وبالتالي دالة على ثبات الاستبيان وتطمئنان على استقرار نتائجه إذا ماطبق في الدراسة الأساسية .

#### 10- أسلوب التحليل و المعالجة الإحصائية :

بعد مرحلة التطبيق ثم تفريغ البيانات بواسطة الأداة المستعملة ( الاستبيان ) في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها إحصائيا عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss وذلك لإيجاد التحليلات الإحصائية ومناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث ، و قد استخدمنا الأساليب التالية :

- حساب معامل الثبات للاستبيان على طريقة ألفا كرونباخ لتصحيح معاملات الارتباط الذي يعبر على ثبات الأداة ، عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss

- حساب النسب المئوية لتكرار إجابات التلاميذ على عبارات الاستبيان التكيف الاجتماعي. عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss و Microsoft Excel

**عدد التكرارات x 100**

$$\frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{مجموع العينة}} = \text{النسبة المئوية}$$

- كما اعتمدنا على طريقة اختبار كاي تربيع لحساب الفروق بين إجابات التلاميذ عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss و هو اختبار إحصائي يتم تطبيقه لدراسة العلاقة بين متغيرين لمعرفة ما إذا كان هنالك علاقة بين المتغيرين أم لا.

$$\frac{\text{مج} (ك-ك)^2}{ك} = ك^2$$



الفصل الثاني

تخطيط ومناقشة النتائج

## 1- عرض و تحليل النتائج :

المحور الأول : تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلميذ في المرحلة الثانوية .

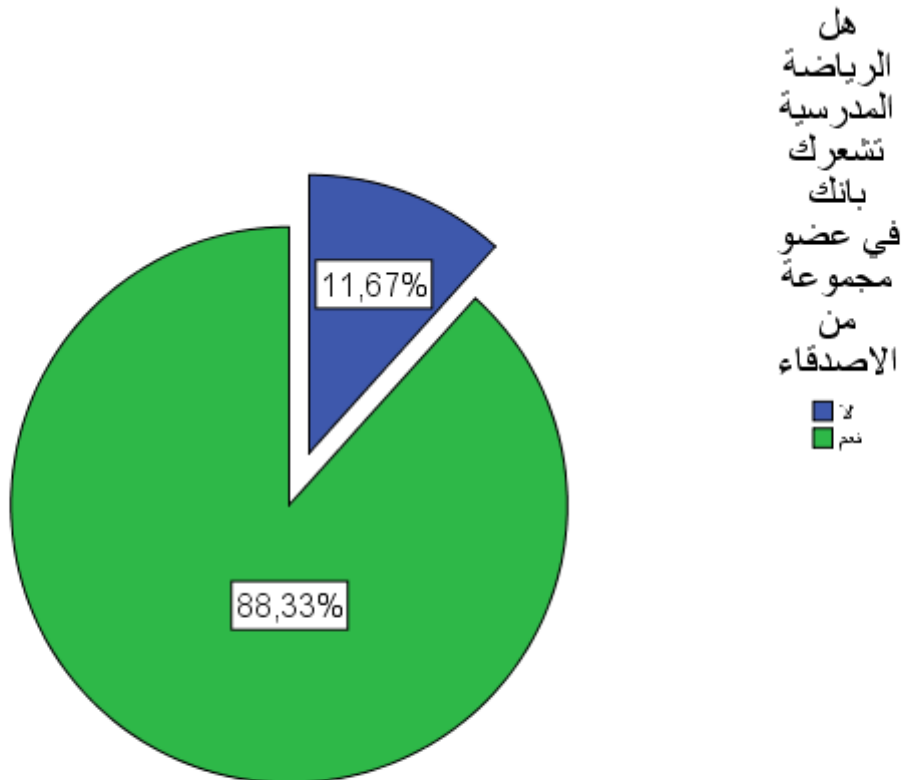
السؤال الأول : هل الرياضة المدرسية تشعرك بأنك عضو في مجموعة من الأصدقاء ؟

الهدف من طرح السؤال : معرفة ما إذا كانت الرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ الممارس يشعر بالراحة و السعادة داخل الحصة.

الجدول (5) : يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (01) من المحور الأول

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	53	88.3	35.267	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائياً
لا	7	11.7					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (5)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الأول من المحور الأول:

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الأول يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 88.3% و المجيبون بي (لا) يمثلون 11.7% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (35.267) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن

قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الأول.

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الأول أن الرياضة المدرسية تشعر التلميذ بأنه عضو في مجموعة من الأصدقاء هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الأول.

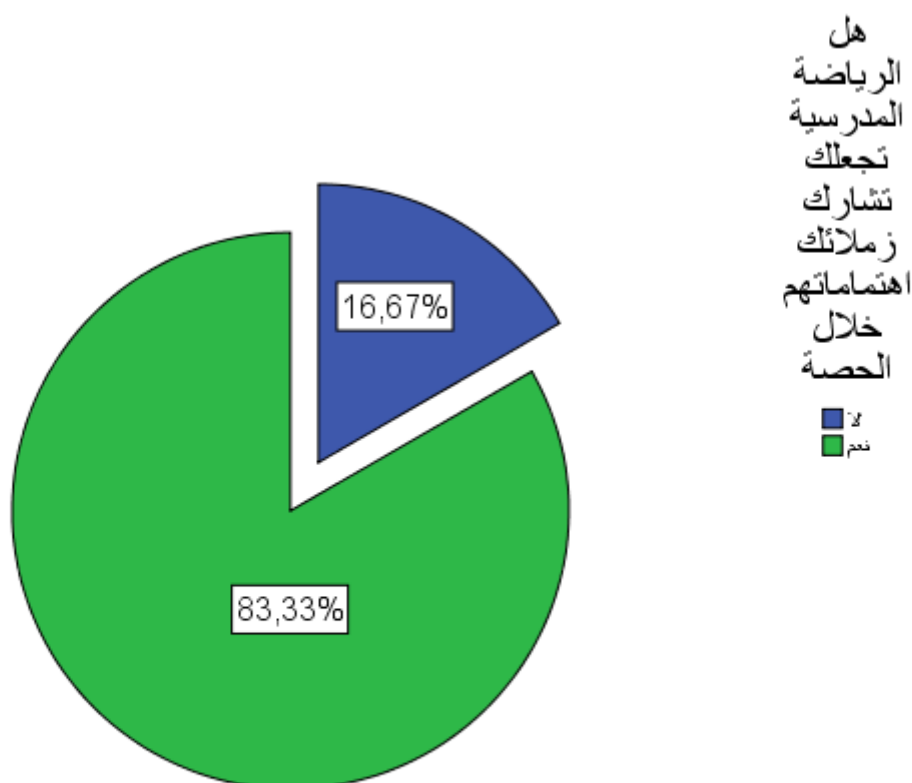
**السؤال الثاني : هل الرياضة المدرسية تجعلك تشارك زملائك اهتماماتهم وأفكارهم من خلال الحصة ؟**

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كانت للرياضة المدرسية دور في جعل التلاميذ يشاركون زملائهم اهتماماتهم و أفكارهم .

**الجدول (6): يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (02) من المحور الأول**

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	50	83.3	26.667	0.001	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	10	16.7					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (6)



## عرض و مناقشة عرض وتحليل نتائج السؤال الثاني من المحور الأول :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثاني يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 83.3% و المجيبون بي (لا) يمثلون 16.7% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (26.667) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن

قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثاني.

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الثاني أن الرياضة المدرسية تجعل التلميذ يشارك زملائه اهتماماتهم و أفكارهم ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثاني .

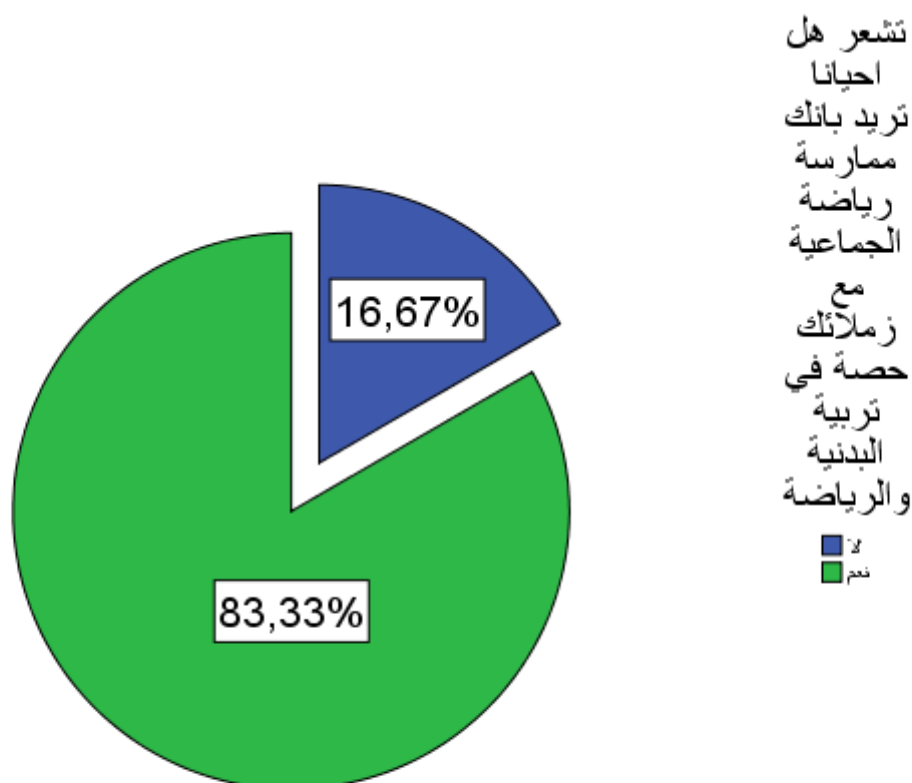
**السؤال الثالث :** هل تشعر أحيانا بأنك تريد ممارسة رياضة جماعية مع زملائك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كان الممارس يريد ممارسة رياضة جماعية مع زملائه داخل حصة التربية البدنية و الرياضية .

**الجدول (7) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (03) من المحور الأول

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	50	83.3	26.667	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	10	16.7					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (7)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الثالث من المحور الأول :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 83.3% و المجيبون بي (لا) يمثلون 16.7% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (26.667) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثالث.

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الثالث أن التلميذ يشعر أحيانا بأنه يريد ممارسة رياضة جماعية مع زملائه داخل حصة التربية البدنية والرياضية ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثالث .

**السؤال الرابع :** هل الرياضة المدرسية تساعدك على كسب أصدقاء جدد بسهولة أثناء الحصة ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كان الرياضة المدرسية دور في شعور التلميذ بالمتعة خلال مساعدة اصدقائه

**الجدول (8) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (04) من المحور الأول

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	54	90	38.400	0.002	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	6	10					
المجموع	60	100					



## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (8)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الرابع من المحور الأول :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 90% و المجيبون بي (لا) يمثلون 10% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (38.4) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الرابع .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الرابع أن الرياضة المدرسية تساعد التلميذ على كسب أصدقاء جدد بسهولة ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الرابع .

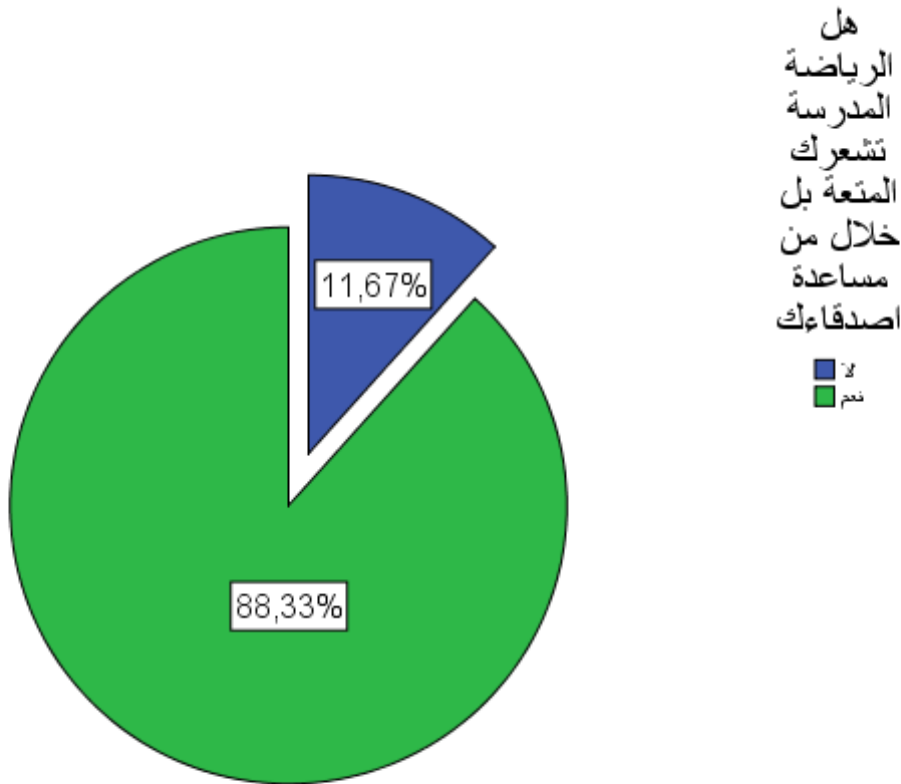
السؤال الخامس : هل الرياضة المدرسية تشعر بالمتعة خلال مساعدة أصدقائك ؟

الهدف من طرح السؤال : معرفة إذا كان الرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين .

الجدول (9) : يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (05) من المحور الأول.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	53	88.3	35.267	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	7	11.7					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (9)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الخامس من المحور الأول :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كأي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 88.3% و المجيبون بي (لا) يمثلون 11.7% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (35.267) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى إن

قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الخامس .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الخامس أن التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين داخل حصة في إي نشاط تنافسي ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الخامس .

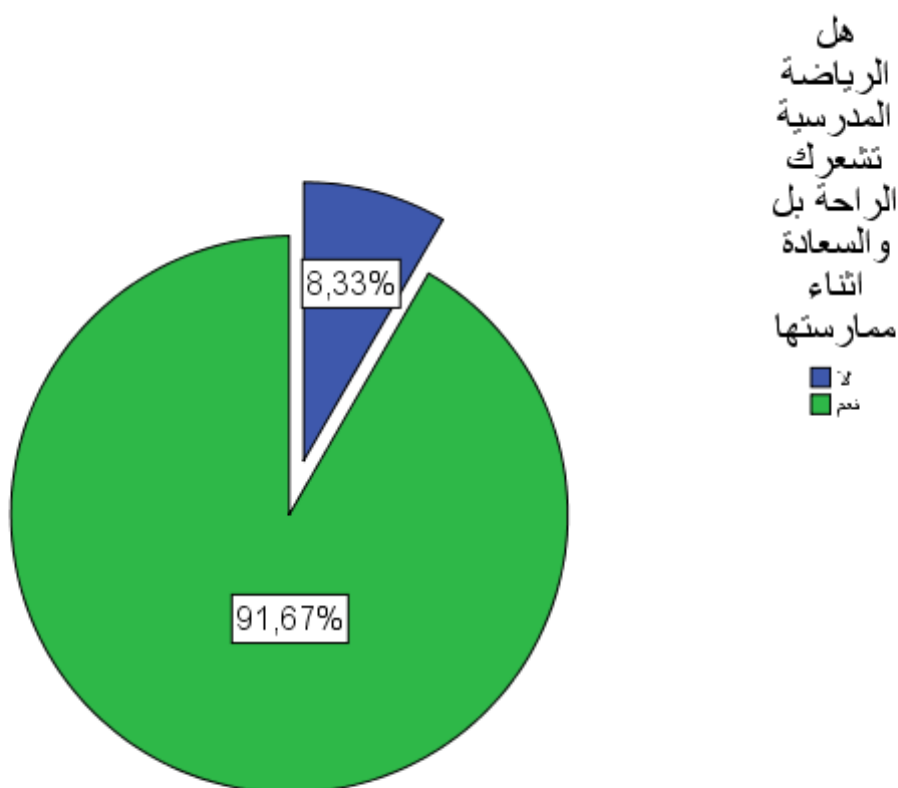
**السؤال السادس :** هل الرياضة المدرسية تشعرك بالراحة والسعادة إثناء ممارستها ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كانت الرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ الممارس يشعر بالراحة والسعادة

**الجدول (10):** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (06) من المحور الأول

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	55	91.7	41.667	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	5	8.3					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (10)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال السادس من المحور الأول :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 91.7% و المجيبون بي (لا) يمثلون 8.3% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (41.667) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى ان

قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال السادس .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال السادس إن الرياضة المدرسية تشعر التلميذ الممارس بلراحة والسعادة ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال السادس .

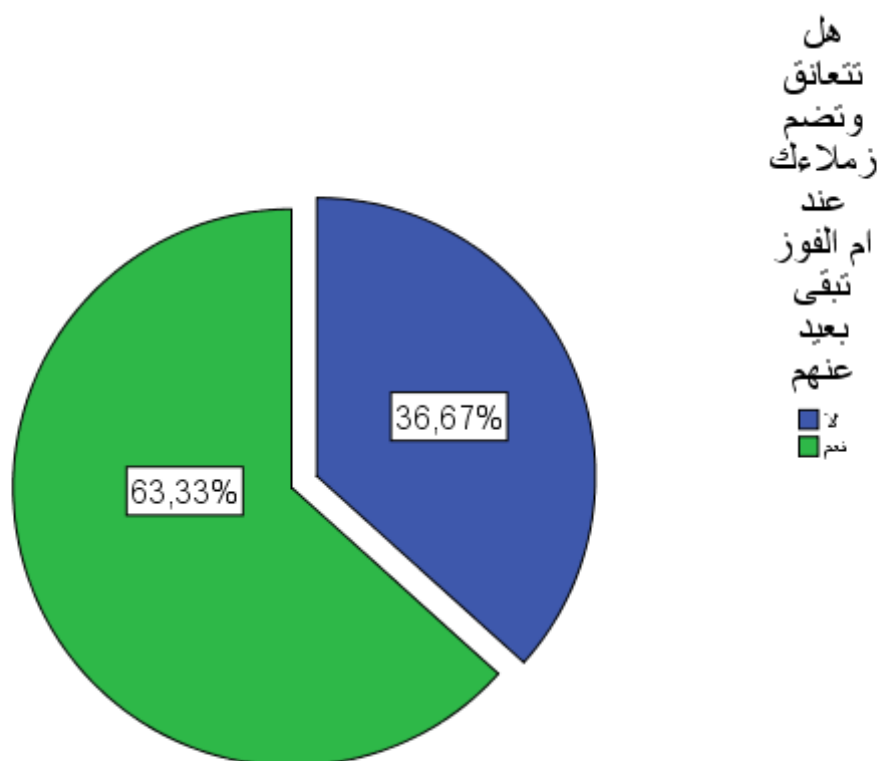
**السؤال السابع :** هل تتعاقب وتضم زملائك عند الفوز أم تبقى بعيد عنهم ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ الممارس يعانق و يضم زملائه عند الفوز أم يبقى بعيد عنهم .

**الجدول (11) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (07) من المحور الأول

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	38	63.3	4.267	0.039	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	22	36.7					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (11)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال السابع من المحور الأول :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 63.3% و المجيبون بي (لا) يمثلون 36.7% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.039) كما بلغت قيمة مربع كاي (4.267) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى ان قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال السابع .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال السابع أن النشاط التنافسي دور في جعل التلميذ الممارس يعانق و يضم زملائه عند الفوز ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال السابع .

**السؤال الثامن :** هل تمارس النشاط الرياضي في أوقات الفراغ خارج المؤسسة مع زملائك؟

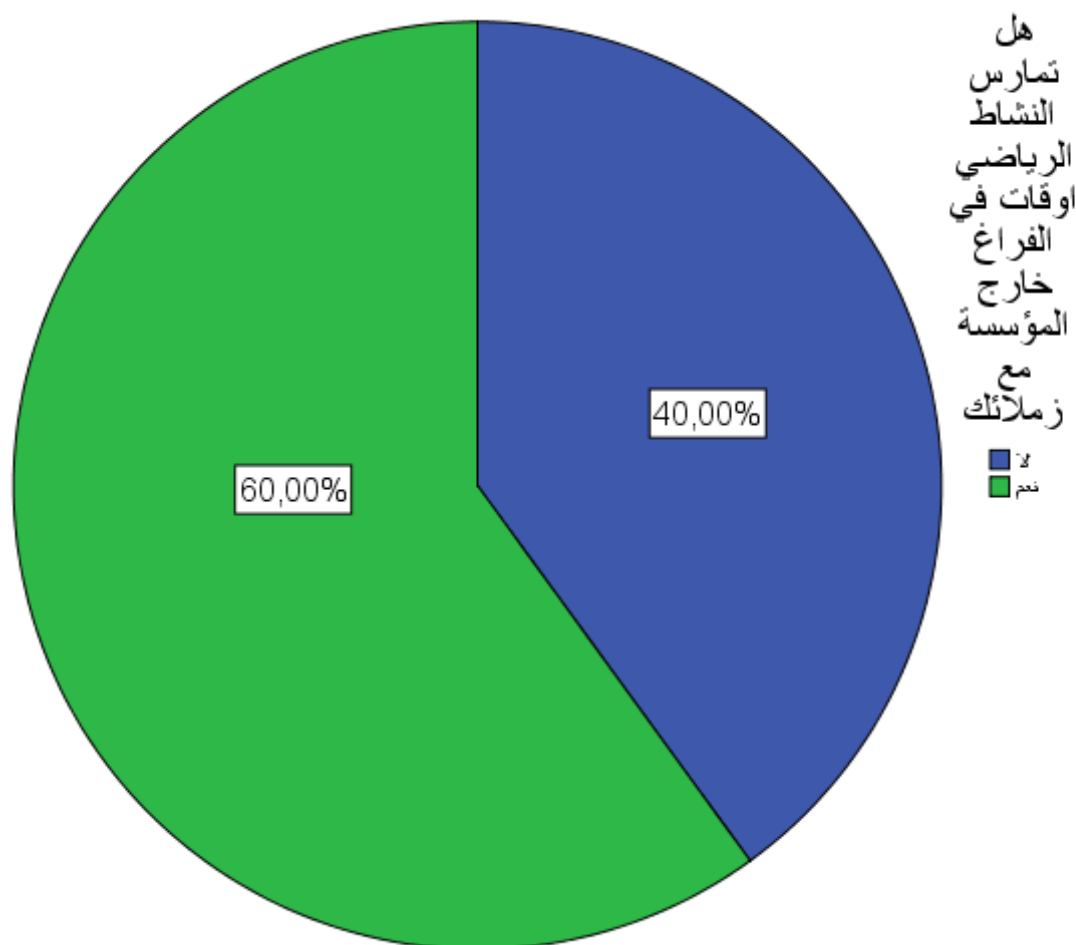
**الهدف من طرح السؤال :** معرفة إذا ماكان التلاميذ يمارسون النشاط الرياضي في أوقات فراغهم خارج المؤسسة

**الجدول (12) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (08) من المحور الأول.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	36	60	2.4	0.000	0.05	01	الفرق غير دال
لا	24	40					
المجموع	60	100					



## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (12)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الثامن من المحور الأول :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 60% و المجيبون بي (لا) يمثلون 40% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية ( Sig ) التي بلغت (0.121) كما بلغت قيمة

مربع كاي (2.4) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى ان قيمة الدلالة المعنوية اكبر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثامن .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الثامن أن التلاميذ لا يمارسون النشاط الرياضي في أوقات فراغهم، هنا يمكن القول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثامن .

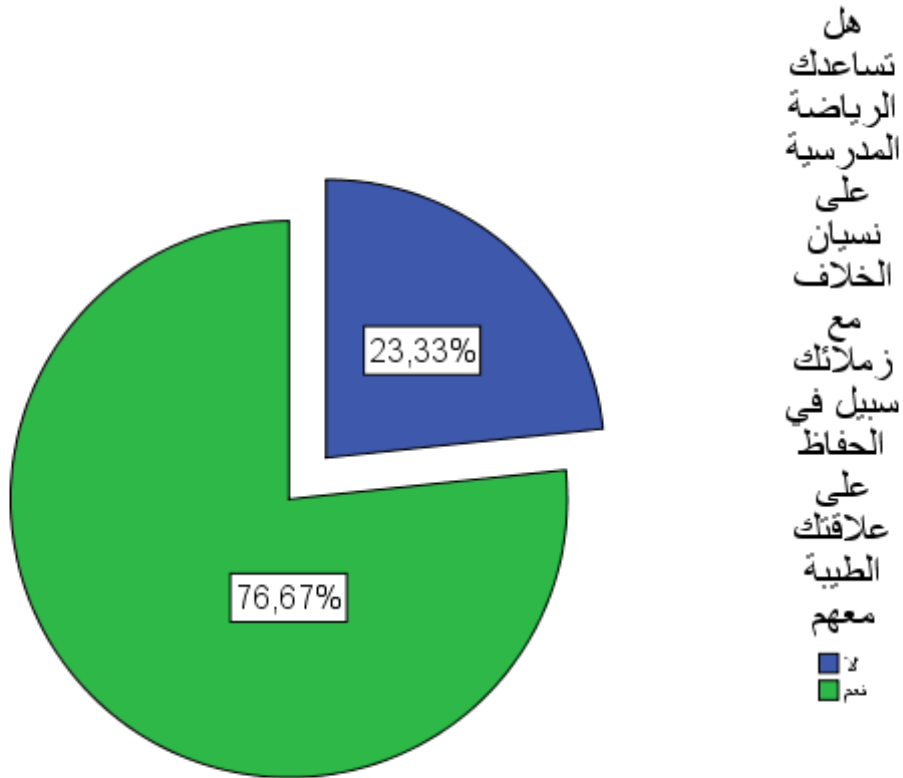
**السؤال التاسع:** هل تساعدك الرياضة المدرسية على نسيان الخلاف مع زملائك في سبيل الحفاظ على علاقاتك الطيبة معهم ؟

**الهدف من طرح السؤال:** معرفة إذا كانت الرياضة المدرسية تساعد على نسيان الخلاف بين الزملاء في سبيل الحفاظ على علاقتهم

**الجدول رقم (13):** يمثل اجابات التلاميذ على السؤال 09 من المحور الاول:

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا 2 المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	46	76.7	17.067	0.000	0.05	01	الفرق غير دال
لا	14	23.3					
المجموع	60	100					

الدائرة النسبة للتكرارات الجدول 13:



## عرض و مناقشة نتائج السؤال التاسع من المحور الأول :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 76.7% و المجيبون بي (لا) يمثلون 23.3% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (17.67) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى ان قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال التاسع ان الرياضة المدرسية تساعد التلاميذ الممارسي على نسيان الخلاف مع زملائهم، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال التاسع

## - التحقق من الفرضية الجزئية الأولى :

- تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى التلميذ في المرحلة الثانوية .

## مناقشة النتائج في الفرضية الأولى :

## الجدول (14) يمثل أسئلة المحور الأول الخاص بالشعور بالوحدة :

الأسئلة	كا 2 المحسوبة	دلالة المعنوية Asymp. Sig	مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية Df=1	الدلالة الإحصائية
السؤال الأول	35.2667	0,000	0.05	1	دال
السؤال الثاني	26.667	0,001	0.05	1	دال
السؤال الثالث	26.667	0,000	0.05	1	دال
السؤال الرابع	38.40	0,002	0.05	1	دال
السؤال الخامس	35,267	0,000	0.05	1	دال
السؤال السادس	41.667	0,000	0.05	1	دال

السؤال السابع	4.267	0.039	0.05	1	دال
السؤال الثامن	2.4	0.121	0.05	1	غير دال
السؤال التاسع	17.067	0.000	0.05	1	دال

- كما نلاحظ من خلال الجدول مناقشة النتائج في الفرضية الأولى فإن كل أسئلة الجدول الأول التي تمثل المحور الأول الخاص بالشعور بالوحدة والتي أجاب عليها التلاميذ الممارسين تبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للفرضية الأولى و التي كانت لصالح التلاميذ الذين أجابوا بنعم حيث انه اثبت في السؤال الأول أن للرياضة المدرسية تشعرك بانك عضو في مجموعة من الاصدقاء، في حين أن السؤال الثاني كانت إجابات التلاميذ ان للرياضة المدرسية تجعله يشارك زملائه اهتماماتهم وافكارهم من خلال الحصة ، أما السؤال الثالث يبين أن التلاميذ الممارسين يشعرون أحيانا بأنهم يردون ممارسة رياضة جماعية مع زملائهم في حصة التربية البدنية والرياضية ، و السؤال الرابع اتضح لنا أن للرياضة المدرسية لها دور في مساعدة التلاميذ على كسب أصدقاء جدد بسهولة ، في حين أن السؤال الخامس كانت إجابات التلاميذ أن للرياضة المدرسية دور في جعلهم يشعرون بالمتعة في مساعدة الآخرين ، أما السؤال السادس فكانت إجابات التلاميذ على أن للرياضة المدرسية تشعر التلميذ الممارس بلراحة والسعادة اثناء ممارسة النشاطات التنافسية ، أما السؤال السابع حسب إجاباتهم كان للرياضة المدرسية دور في جعلهم يعانقون و يضمون زملائهم عند الفوز ، واتضح لنا أيضا في السؤال الثامن أن التلاميذ الممارسين لا يمارسون أي نشاط رياضي خارج المؤسسة في اوقات فراغهم .واتضح لنا ايضا في سؤال التاسع ان الرياضة المدرسية

تساعدهم على نسيان الخلاف مع زملائهم في سبيل الحفاظ على علاقتهم الطيبة معهم ، وبهذا نكون قد حققنا الفرضية الأولى.

### استنتاج الفرضية الأولى :

من خلال النتائج المحصل عليها و التي مفادها أن الرياضة المدرسية تساهم في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلميذ في الطور الثانوي ، وهذا ما اجمع عليه معظم المستجوبين وأيضاً بالرجوع إلى الدراسات المشابهة و المتمثلة في دراسة الباحث سعودان مخلوف 2008-2009

## النتائج التي توصل إليها :

- تساهم الرياضة في مد جسور التواصل وتقريب العلاقات بين الأفراد مما سهل تمرير المعلومة
- للممارسة الرياضية دور فعال في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم الاجتماعية والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه والدور الذي يلعبه
- الممارسة الرياضية تنعكس بالإيجاب على عملية التفاعل الاجتماعي .
- وهذا ماكداه ايضا الدكتور : امين انور الخولي في كتابه (اصول التربية البدنية و الرياضية ) على ان التربية البدنية والرياضية تساهم في غرس القيم الثقافية والخلفية التي تواجه أعمال كل مواطن وتساهم في تعزيز المحبة كي يتعدى ذاته في العمل وتنمية روح الانضباط والسعادة والمسؤولية .
- كما تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج التربية البدنية والرياضية أحد الأهداف المهمة والرئيسية في التربية البدنية، فلأنشطة الرياضية تنسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب
- الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات و الحصائل الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب
- الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنمية الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعايير
- الاجتماعية و الأخلاقية<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> د أمين أنور الخولي،أصول التربية البدنية والرياضية ، مرجع سابق ،ص 133-146

**المحور الثاني : تقليل من بعض المشاكل نفسية لدى تلميذ في المرحلة الثانوية**

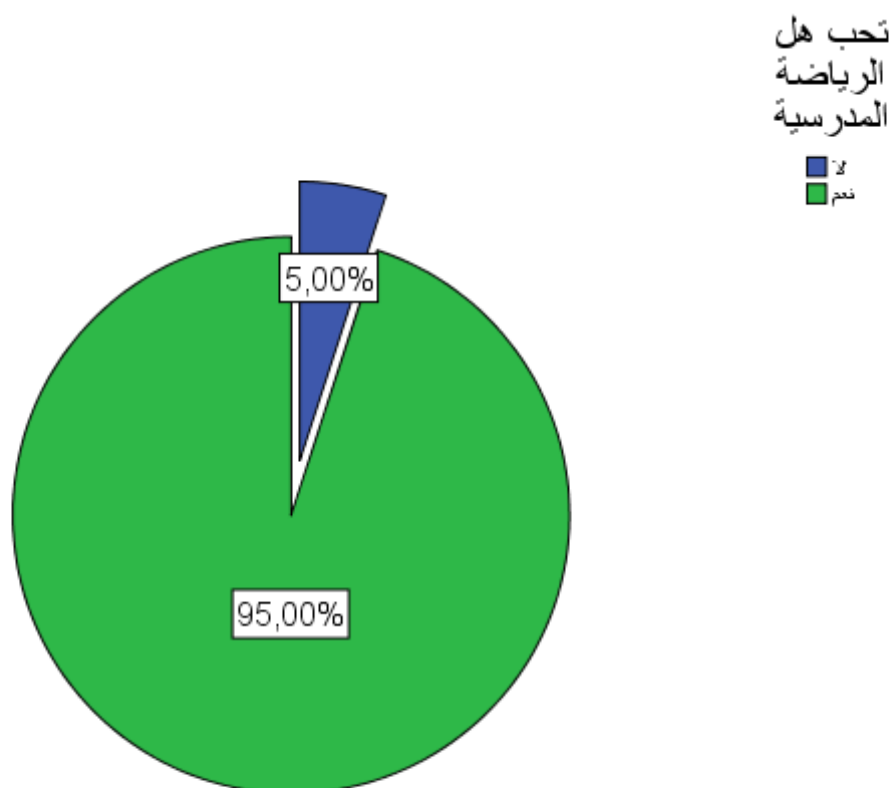
**السؤال الأول : هل تحب الرياضة المدرسية ؟**

**الهدف من طرح السؤال : معرفة شعور التلميذ الممارس للرياضة المدرسية ما إذا كان يستمتع بممارسة لها أو لا .**

**الجدول (15) : يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (01) من المحور الثاني**

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	57	95	48,6	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائياً
لا	3	5					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (15)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الأول من المحور الثاني :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 95% و المجيبون بي (لا) يمثلون 5% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (48.6) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الأول.

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الأول



أن تلميذ يحب الرياضة المدرسية ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الأول .

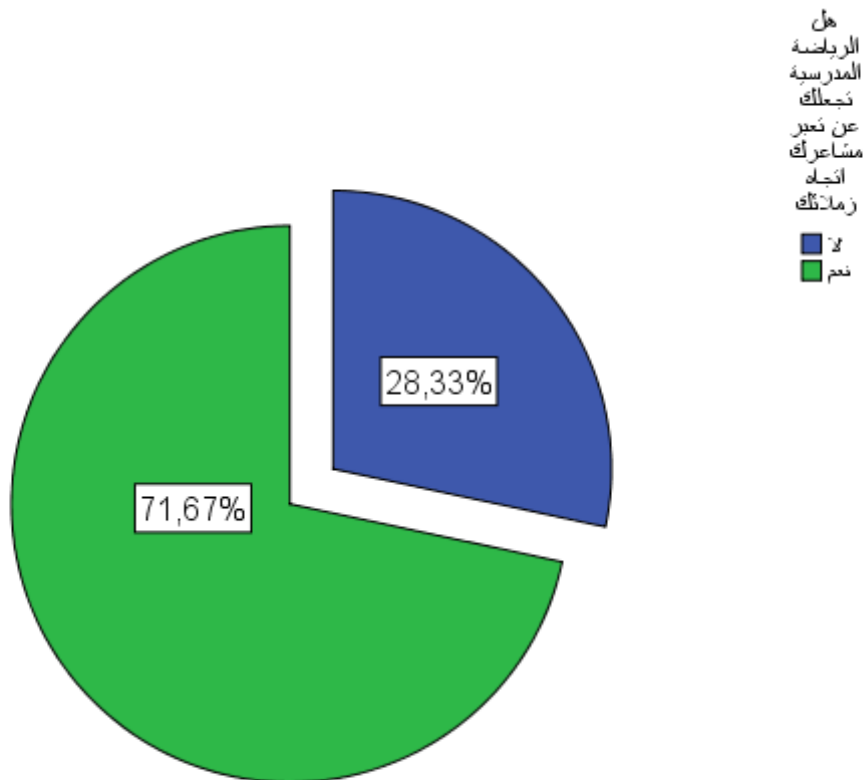
**السؤال الثاني :** هل الرياضة المدرسية تجعلك تعبر عن مشاعرك تجاه زملائك ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كانت الرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ يعبر عن مشاعره لزملائه .

**الجدول (16) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (02) من المحور الثاني

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	43	71.7	11.267	0.033	0.05	01	الفرق دال إحصائياً
لا	17	28.3					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (16)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الثاني من المحور الثاني :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 71.7% و المجيبون بي (لا) يمثلون 28.3% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.001) كما بلغت

قيمة مربع كاي (11.277) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى ان قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثاني .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الثاني

أن الرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ يعبر عن مشاعره لزملائه ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثاني .

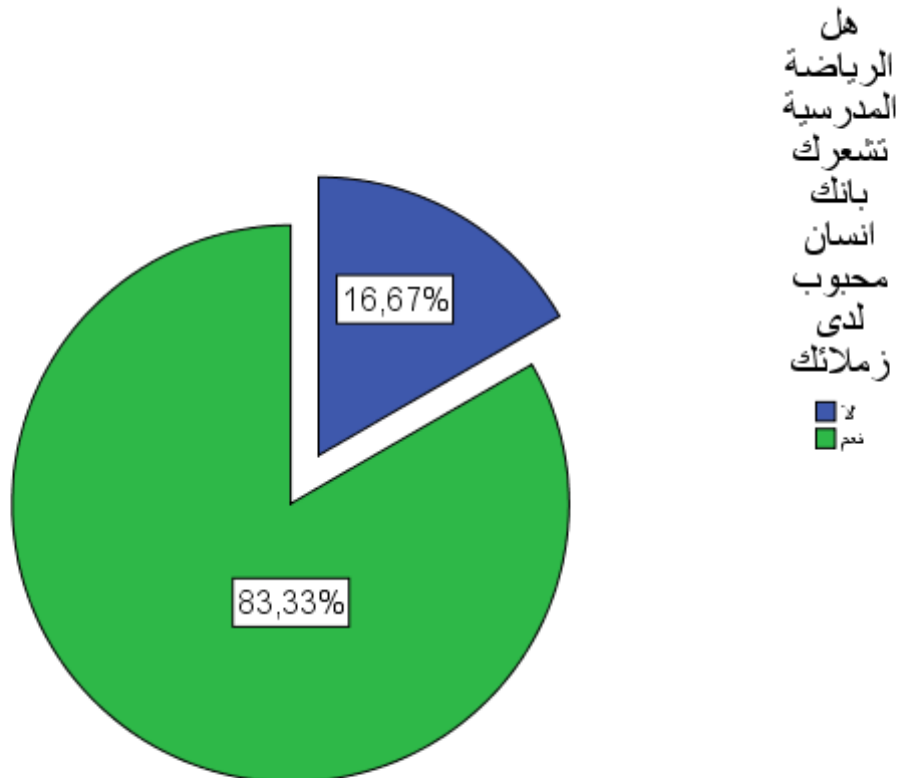
**السؤال الثالث : هل الرياضة المدرسية تشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك ؟**

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كانت الرياضة المدرسية دور في جعل شعور التلميذ الممارس بأنه إنسان محبوب لدى زملائه .

**الجدول (17) : يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (03) من المحور الثاني**

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا 2 المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	50	83.3	26,667	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	10	16,7					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (17)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الثالث من المحور الثاني :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح ان نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 83.3% و المجيبون بي

(لا) يمثلون 16.7% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (26.667) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى ان قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثالث .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الثالث

أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعل شعور التلميذ الممارس بأنه إنسان محبوب لدى زملائه ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثالث .

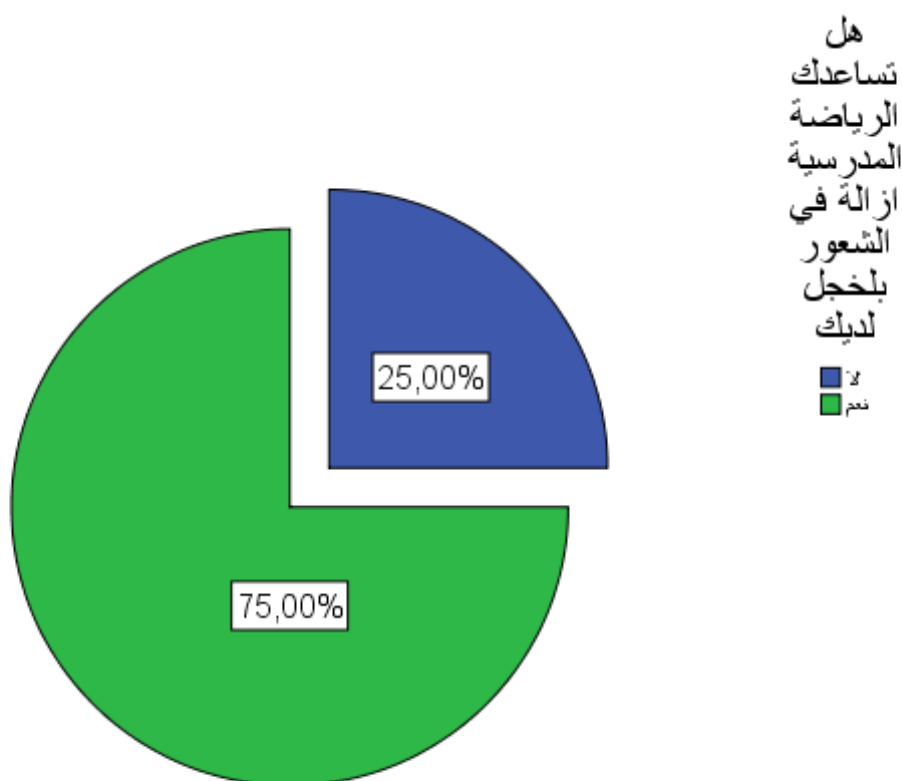
**السؤال الرابع :** هل تساعدك الرياضة المدرسية في إزالة الشعور بالخجل لديك ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كانت للرياضة المدرسية دور في إزالة الشعور بالخجل لدى التلاميذ الممارسين

**الجدول (18) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (04) من المحور الثاني

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كاي 2 المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	45	75	15	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	15	25					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (18)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الرابع من المحور الثاني :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 75% و المجيبون بي (لا) يمثلون 25% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (15) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة الدلالة

المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الرابع .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الرابع

أن الرياضة المدرسية دور في إزالة الشعور بالخجل لدى التلاميذ الممارسين ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الرابع .

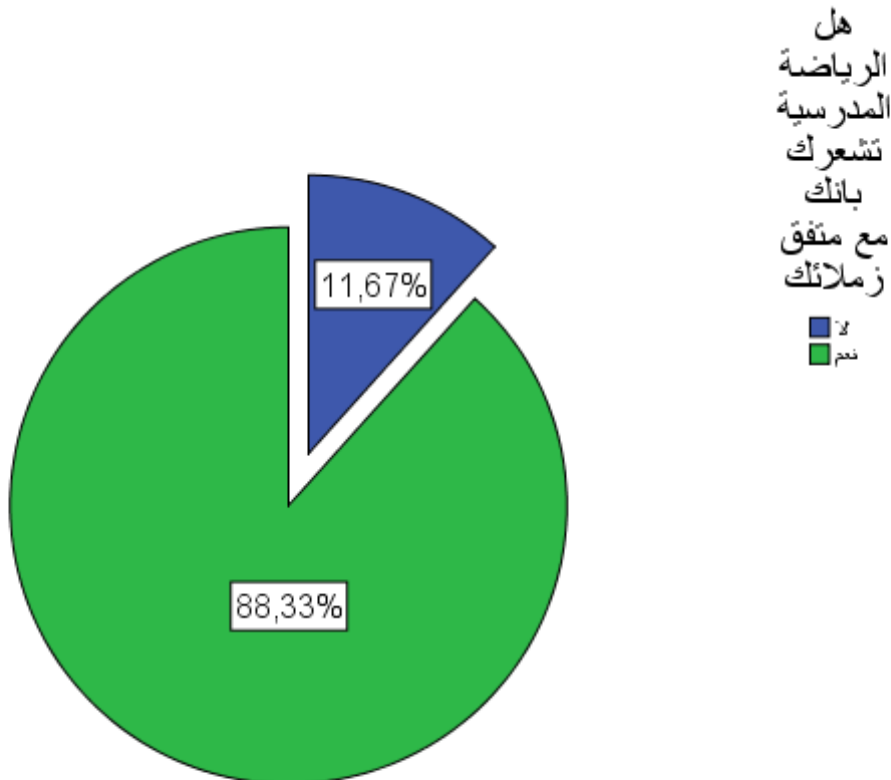
**السؤال الخامس :** هل الرياضة المدرسية تشعرك بأنك على متفق مع زملائك ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كان للرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ الممارس يشعر بأنه على وفاق مع زملائه

**الجدول (19) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (05) من المحور الثاني

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	53	88.3	35.267	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	7	11.7					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (19)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الخامس من المحور الثاني :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح ان نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 88.3% و المجيبون بي (لا) يمثلون 11.7% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (73,143) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى ان



قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الخامس .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الخامس

أن الرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ الممارس يشعر بأنه متفوق مع زملاءه في الفريق ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الخامس .

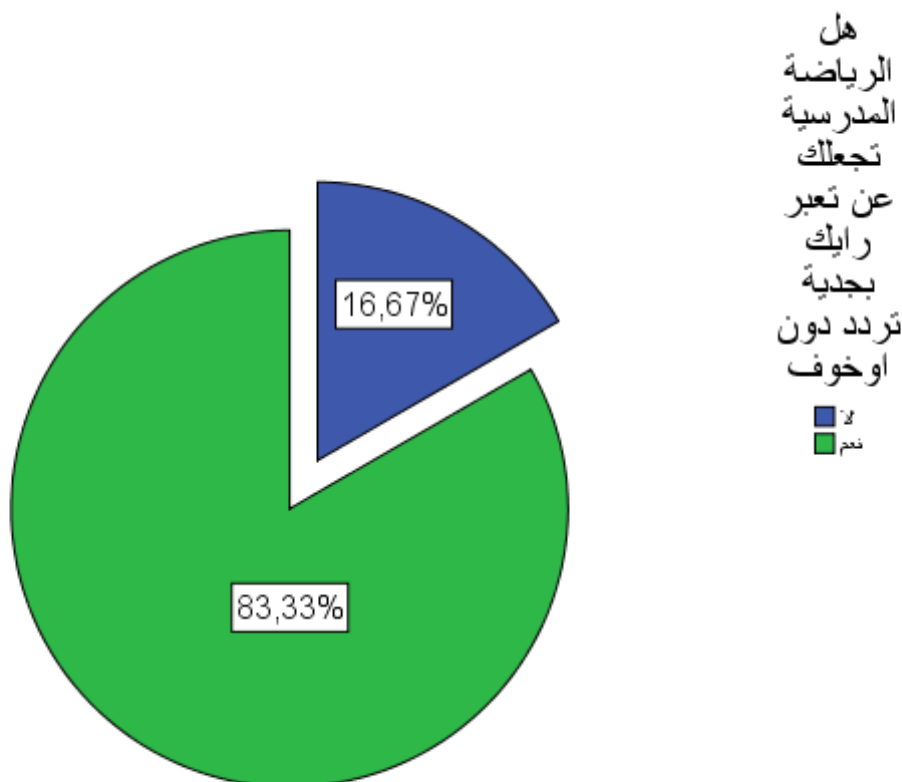
**السؤال السادس :** هل الرياضة المدرسية دور في جعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد أو خوف ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كان للرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ يعبر عن رأيه بجدية دون تردد أو خوف .

**الجدول (20) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (06) من المحور الثاني

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	50	83.3	26.667	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	10	16.7					
المجموع	60	100					

الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (20)



### عرض و مناقشة نتائج السؤال السادس من المحور الثاني :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 83.3% و المجيبون بي (لا) يمثلون 16.7% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (26.667) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن

قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال السادس .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال السادس

أن الرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ الممارس يعبر عن رأيه بجدية دون تردد أو خوف ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال السادس .

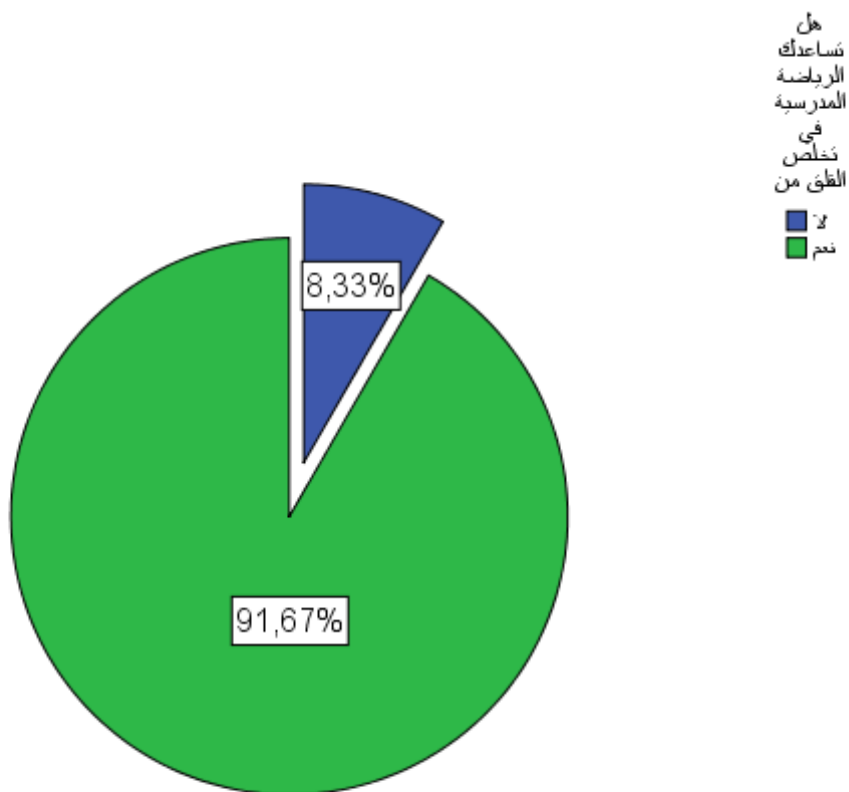
**السؤال السابع :** هل تساعدك الرياضة المدرسة في التخلص من القلق ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كانت الرياضة المدرسية تساعد التلميذ الممارس في التخلص من القلق

**الجدول (21) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (07) من المحور الثاني

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	55	91.7	41.667	0.00	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	5	8.3					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (21)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال السابع من المحور الثاني :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 91.7% و المجيبون بي

(لا) يمثلون 8.3% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (41.667) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال السابع .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال السابع

أن الرياضة المدرسية تساعد التلميذ الممارس في التخلص من القلق ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال السابع .

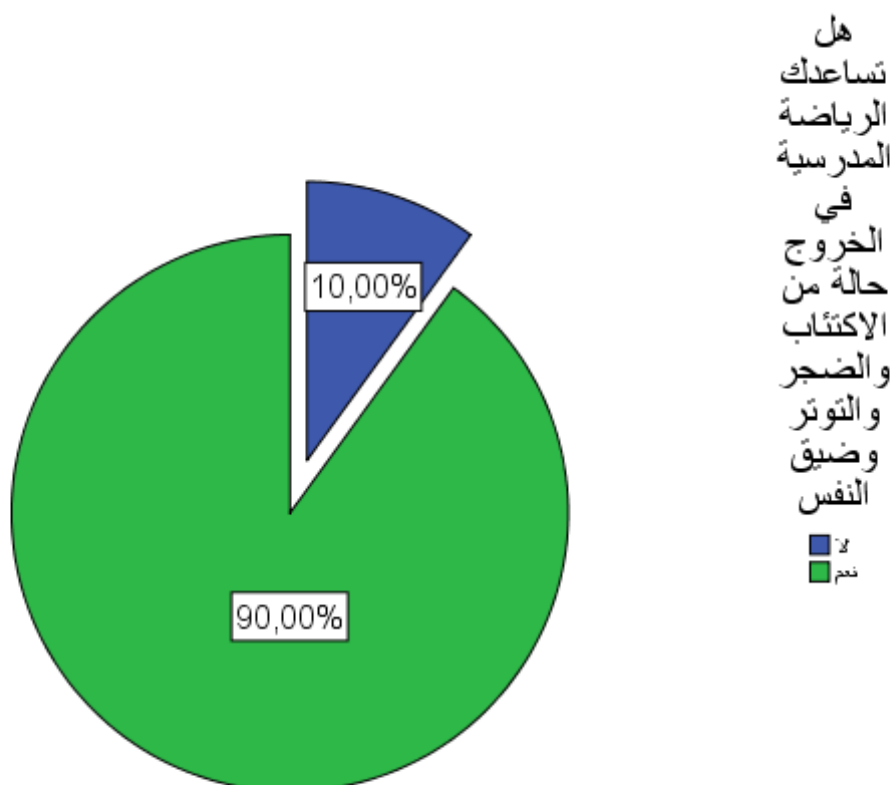
**السؤال الثامن :** هل تساعدك الرياضة المدرسية في الخروج من حالة الاكتئاب وضجر ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كانت الرياضة المدرسية تساعد التلميذ الممارس في الخروج من حالة الاكتئاب والضجر .

**الجدول (22) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (08) من المحور الثاني

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا 2 المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	54	90	83.4	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	6	10					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (22)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الثامن من المحور الثاني :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 90% و المجيبون بي (لا) يمثلون 10% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (38.4) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة

الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثامن .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الثامن

أن الرياضة المدرسية دور في مساعدة التلميذ الممارس في الخروج من حالات الاكتئاب وضجر، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثامن

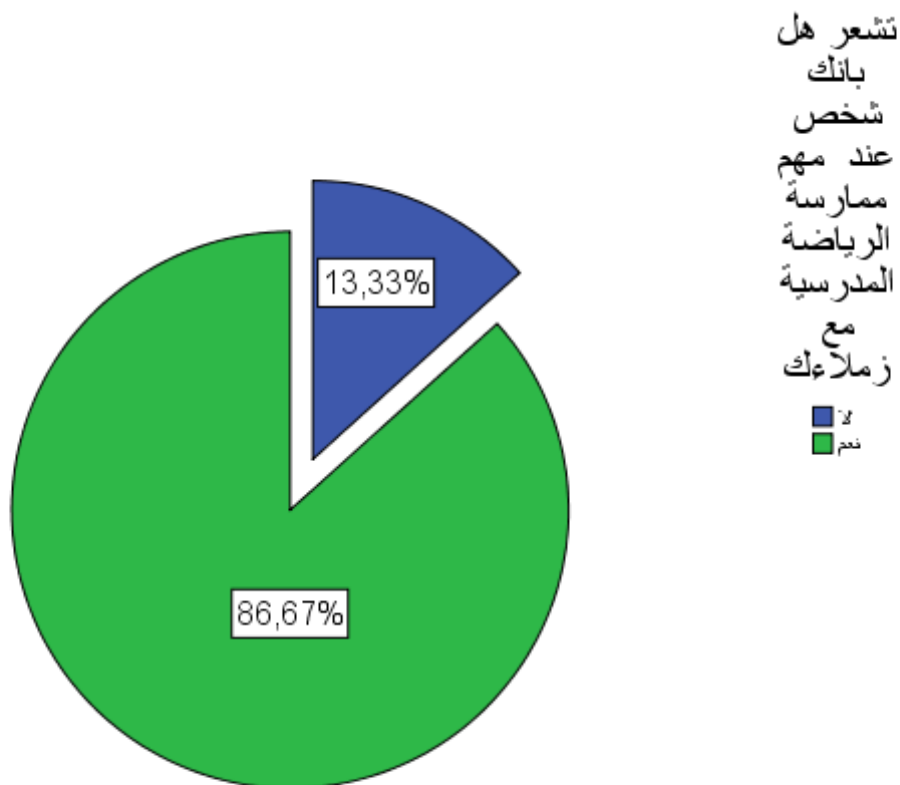
**السؤال التاسع:** هل تشعر باك شخص مهم عند ممارسة الرياضة المدرسية مع زملائك ؟

**الهدف من طرح السؤال:** معرفت ما اذا كانت ممارسة الرياضة المدرسية تشعر التلميذ الممارس باهميته مع زملائه الجدول

**(23) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (09) من المحور الثاني

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	52	86.7	32.267	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	8	13.3					
المجموع	60	100					

الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (23)



- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 86.7% و المجيبون بي (لا) يمثلون 13.3% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت



قيمة مربع كاي (32.267) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثامن .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال التاسع

أن التلميذ الممارس يشعر بأهميته عند ممارسة اي نشاط تنافسي ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال التاسع

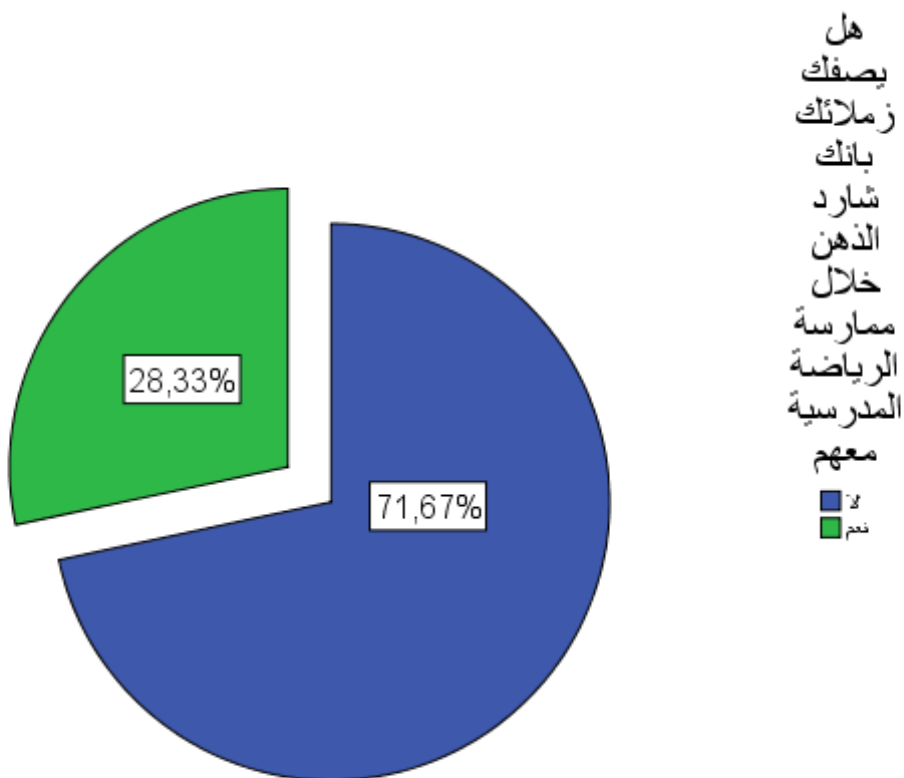
**السؤال العاشر :** هل يصفك زملائك يانك شارذ الذهن من خلال ممارسة الرياضة المدرسية معهم

**هدف من السؤال :** معرفة مدى تاثير الرياضة المدرسية على التلميذ الممارس من الناحية الذهنية

**الجدول (24) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (10) من المحور الثاني

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا 2 المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	17	28.3	11.267	0.001	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	43	71.7					
المجموع	60	100					

الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (24)



- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 28.3% و المجيبون بي (لا) يمثلون 71.7% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.001) كما بلغت قيمة مربع كاي (11.267) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن

قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثامن .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال العاشر

ان التلميذ الممارس خلال ممارسته لنشاط تنافسي لا يؤثر ذلك على حالته الذهنية ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال العاشر .

- **التحقق من الفرضية الجزئية الثانية :**

- تساهم حصة الرياضة المدرسية من بعض المشاكل نفسية في المرحلة الثانوية.

**مناقشة النتائج في الفرضية الثانية :**

**الجدول (25) يمثل أسئلة المحور الثاني الخاص بالتقليل من بعض المشاكل نفسية:**

الأسئلة	كا2	دلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المحسوبة	Asymp. Sig	0.05	Df=1	
السؤال الأول	48.6	0,000	0.05	1	دال
السؤال الثاني	11.267	0000	0.05	1	دال
السؤال الثالث	26.667	0,000	0.05	1	دال
السؤال الرابع	15	0,000	0.05	1	دال
السؤال الخامس	35.267	0,000	0.05	1	دال
السؤال السادس	26.667	0,000	0.05	1	دال
السؤال السابع	41.667	0,004	0.05	1	دال
السؤال الثامن	38.4	0,000	0.05	1	دال
السؤال التاسع	32.267	0.000	0,05	1	دال
السؤال العاشر	11.267	0.000	0.05	1	دال

- كما نلاحظ من خلال الجدول مناقشة النتائج في الفرضية الثانية فإن كل أسئلة الجدول الثاني التي تمثل المحور الثاني الخاص بالتقليل من بعض المشاكل نفسية الناتجة عن العزلة الاجتماعية والتي أجاب عليها التلاميذ تبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للفرضية الثانية و التي كانت لصالح التلاميذ الذين أجابوا بنعم حيث انه اثبت في السؤال الأول أن التلاميذ يحبون الرياضة المدرسية ، في حين أن السؤال الثاني كانت إجابات التلاميذ على أن الرياضة المدرسية دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم ، أما السؤال الثالث يبين أن الرياضة المدرسية دور في جعلهم يشعرون بأنهم محبوبين لدى زملائهم ، و السؤال الرابع اتضح لنا أن الرياضة المدرسية دور في إزالة الشعور بالخجل لدى التلاميذ الممارسين لها ، في حين أن السؤال الخامس كانت إجابات التلاميذ أن الرياضة المدرسية دور في جعلهم يشعرون بأنهم على وفاق مع من حولهم من زملائهم ، أما السؤال السادس فكانت إجابات التلاميذ على أن الرياضة المدرسية دور في جعلهم يعبرون عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف ، في حين كانت إجاباتهم حول السؤال السابع على أن الرياضة المدرسية تساعد التلميذ الممارس في التخلص من القلق ، أما السؤال الثامن كانت إجاباتهم على أن الرياضة المدرسية تساعد التلميذ الممارس في خروج من حالة الاكتئاب وضجر اما سؤال التاسع كانت اجابات التلاميذ على ان ممارسة الرياضة المدرسية تشعر التلميذ الممارس بانه شخص مهم مع زملائه في الفريق واما سؤال العاشر كانت اجابات التلاميذ على ان ممارسة الرياضة المدرسية تساعد التلميذ الممارس في التخلص من الضغوطات

### استنتاج الفرضية الثانية :

من خلال النتائج المحصل عليها و التي مفادها أن الرياضة المدرسية تساهم في تقليل من بعض المشاكل نفسية لدى التلميذ في المرحلة الثانوية وهذا ما اجمع عليه معظم المستجوبين وأيضاً بالرجوع إلى الدراسات المشابهة و المتمثلة في دراسة الطالب (احمد يحيوي) تحت عنوان:"التربية البدنية و الرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) " حيث توصل فيها الباحث إلى كشف حقيقة تأثير التربية البدنية و الرياضية على المهارات النفسية لدى العينة قيد الدراسة و هذا يتضح من خلال تمييز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضة ذكورا و إناثا

بالمهارات التالية مهارة دافعية الانجاز الرياضي و مهارة الثقة بالنفس و مهارة القدرة على الاسترخاء و مهارة القدرة على مواجهة القلق مقارنة بغير الممارسين و هذا ما يؤكد أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تؤثر إيجابا في تنمية المهارات النفسية و كلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات . كما و قد توصل الباحث إلى أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية لا يتساوون مع التلاميذ غير الممارسين إناثا و ذكورا في بعد القدرة على التصور الذهني و بعد القدرة على تركيز الانتباه .

- وهذا ما يؤكد الدكتور : أمين الخولي في كتابه (أصول التربية البدنية و الرياضية ) على أن التربية البدنية و الرياضية تساعد الممارس لها في التغلب على بعض المشاكل النفسية وذلك من خلال الترويح و أنشطة الفراغ التي هي احد الأهداف القديمة للتربية البدنية الرياضية، فعبير التاريخ مارست أغلب الشعوب ألوانا من النشاط البدني من أجل المتعة و تفضية وقت الفراغ، والمشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية، التي تثرى حياة الفرد، وتضيف لها الأبعاد المبهجة المشوقة والنضرة المتفائلة للحياة، ذلك لأنها تمد الفرد بوسائل وأساليب للتكيف مع نفسه ومجتمعه، كما أن المشاركة في البرامج الرياضية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي التي أصبحت تلازم حياتنا اليومية المعاصرة، وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام، وفي التربية الرياضية يجب أن نعد إلى إكساب الأفراد المهارات الرياضية التي يطلق عليها مهارات مدى الحياة والتي تمكن الفرد بعد تخرجه ودخوله لمعترك الحياة من مزاوله نشاط رياضي أو بدني تروحي مفيد وممتع .<sup>1</sup>

#### - وأيضا من خلال التنمية النفسية :

يظهر دور التربية البدنية والرياضية من خلال تدريب التلميذ التي على التحكم في تعبيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فاللعب يكون بمثابة معمل ممتاز يستطيع المراهق فيه أن يمارس التحكم في عواطفه وطرح القلق والشعور بالثقة والتمتع بالبهجة .

كما تستفيد التربية الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في

تنمية

<sup>1</sup> د أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية ، مرجع سابق ، ص 133-146

شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج، بهدف التكيف النفسي للفرد، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية الرياضية على عدة مبادئ، منها: الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب، على اعتبار أن الفرد كيان مستقل، له قدراته الخاصة به، التي تختلف عن بقية أقرانه. وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة) للتربية الرياضية، تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه، في شكل سلوكيات مقبولة. ومن هذه القيم النفسية السلوكية: تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات، إشباع الميول والاحتياجات النفسية، خبرة النجاح المرئية، تنمية مستويات الطموح، والتطلع للتفوق والامتنياز.

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية في إتاحة فرص المتعة والبهجة، فالمناخ السائد والمصاحب لأنشطة البدنية والرياضية هو مناخ يسوده المرح والمتعة، لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة، حيث يخفف الإنسان من التوتر والقلق والضغوط ويسعى إلى نشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة، كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة وألعاب ورقص تتيح فرصا ثرية للطفل للتعبير عن نفسه.<sup>1</sup>

- وهذا يدل على أن النشاطات الرياضية التربوية تلعب دور كبير في تخفيض القلق النفسي و المشاكل النفسية الناتجة عن بعض الضغوطات و الاضطرابات النفسية وتحسين الحالة النفسية ومعالجة الإحباط و بعث الثقة في النفس و التوازن النفسي، فعند ممارسة هذه الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تحسين الانفعالات النفسية السلبية وبعث البهجة والسرور والراحة و السكينة والاطمئنان وتجديد الإرادة ونسيان الهموم و تساعد الأنشطة الرياضية أيضا في التعاون والتفاهم والمنافسة التربوية.

<sup>1</sup>- د أمين أنور الحولي، أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص 148-150

**المحور الثالث:** تساهم الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج لدى التلميذ في المرحلة الثانوية .

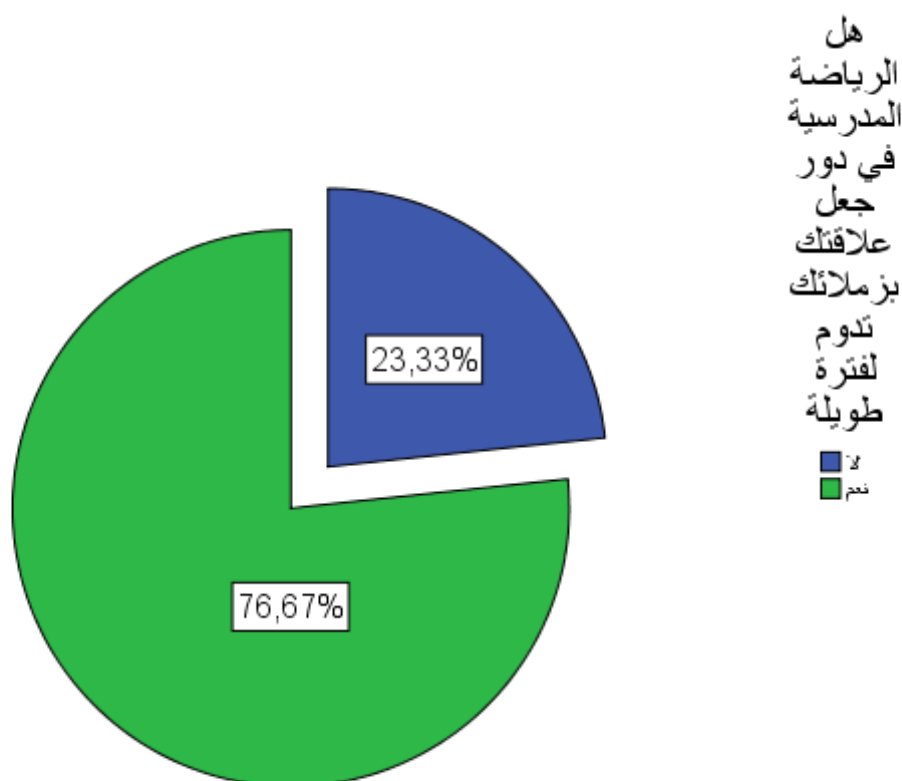
**السؤال الأول :** هل للرياضة المدرسية دور في جعل علاقتك بزملائك تدوم لفترة طويلة ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كان للرياضة المدرسية دور في جعل علاقة التلميذ الممارس بزملائهم تدوم لفترة طويلة .

**الجدول (26) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (01) من المحور الثالث

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	46	76.7	17.067	0.000	0.05	01	الفرق دال
لا	14	23.3					إحصائيا
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (26)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الأول من المحور الثالث :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 76,7% و المجيبون بي (لا) يمثلون 23.3% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (17,076) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الأول.



- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الأول

أن الرياضة المدرسية دور في جعل علاقة التلميذ الممارس بزملائهم تدوم لفترة طويلة ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الأول .

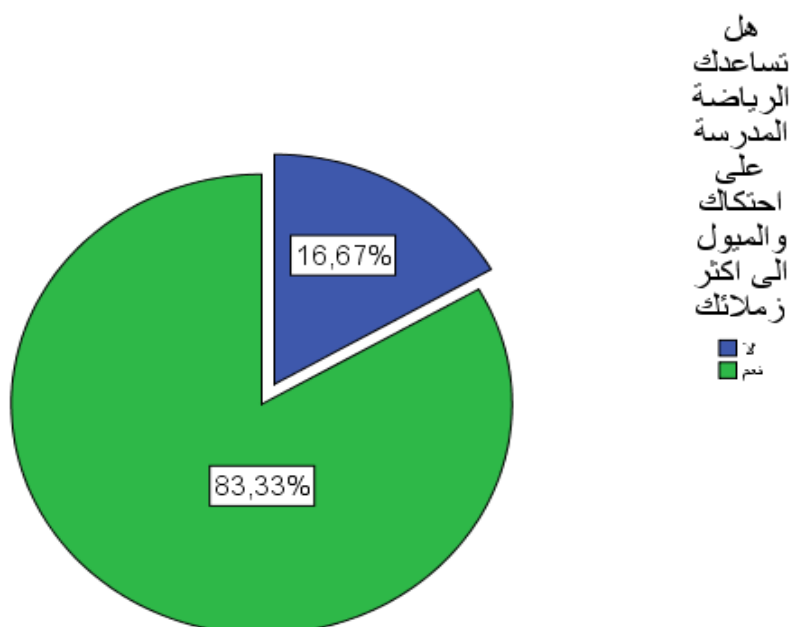
**السؤال الثاني :** هل تساعدك الرياضة المدرسية على الاحتكاك والميول أكثر الى زملائك ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما اذا كانت الرياضة المدرسية تساعد التلميذ الممارس على الاحتكاك والميول أكثر الى زملائه

**الجدول (27) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (02) من المحور الثالث

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا 2 المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	50	83.3	26.667	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	10	16.7					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (27)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الثاني من المحور الثالث :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 83.3% و المجيبون بي (لا) يمثلون 16.7% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (26.667) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثاني .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الثاني

أن الرياضة المدرسية دور في مساعدة التلميذ الممارس في الاحتكاك والميول تجاه زملائه ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثاني

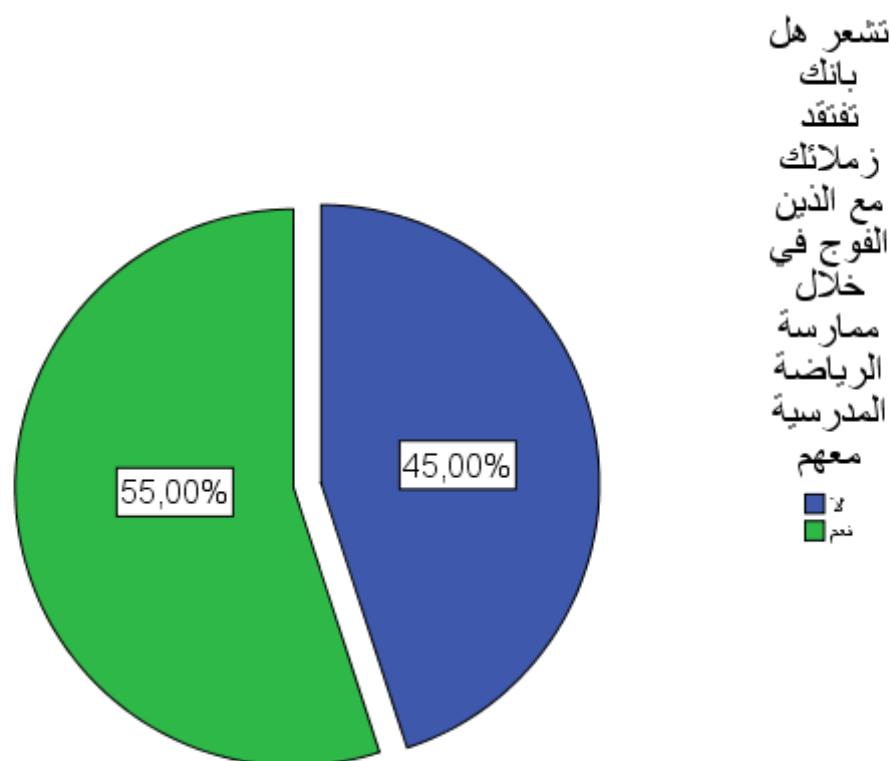
**السؤال الثالث :** هل تشعر بأنك تفتقد زملائك الذين معك في الفوج خلال ممارسة الرياضة المدرسية؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ يشناق و يحافظ على رابط الصداقة مع زملائه .

**الجدول (28) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (03) من المحور الثالث

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	33	55	0.600	0.439	0.05	01	الفرق غير دال إحصائيا
لا	27	45					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (28)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الثالث من المحور الثالث :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 55% و المجيبون بي (لا) يمثلون 45% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.439) كما بلغت قيمة مربع كاي (0.600) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة الدلالة المعنوية اكبر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثالث .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الثالث

ان التلميذ الممارس لايفتقد زملائه اثناء نشاط تنافسي ، هنا يمكن القول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثالث .

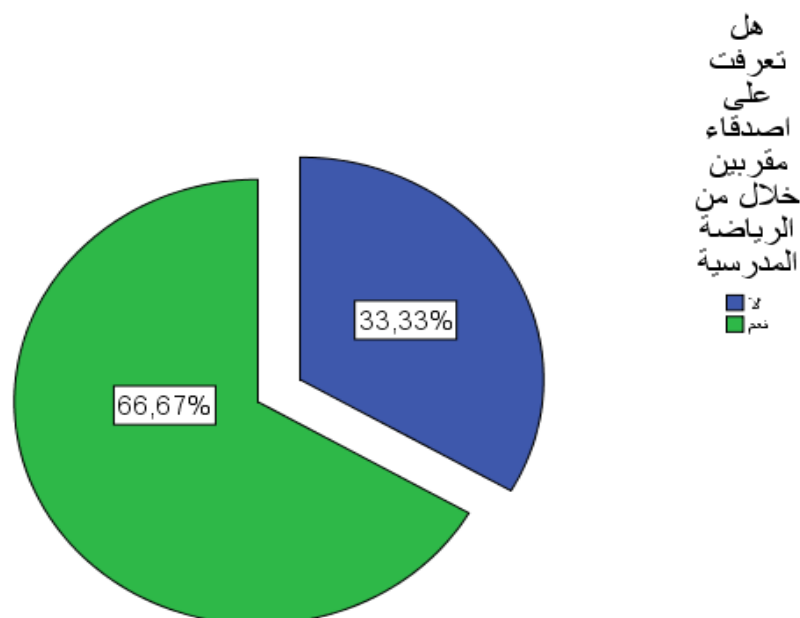
**السؤال الرابع :** هل تعرفت على اصدقاء مقربين من خلال الرياضة المدرسية ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما اذا كان للرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ الممارس يتعرف على اصدقاء جدد

**الجدول (29) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (04) من المحور الثالث

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	40	66.7	6.667	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	20	33.3					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (29)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الرابع من المحور الثالث :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 66,7% و المجيبون بي (لا) يمثلون 33.3% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.010) كما بلغت قيمة مربع كاي (6.667) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الرابع .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الرابع

أن للرياضة المدرسية دور فعال في جعل التلميذ الممارس يتعرف على اصدقاء جدد اثناء النشاطات التنافسية ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الرابع .

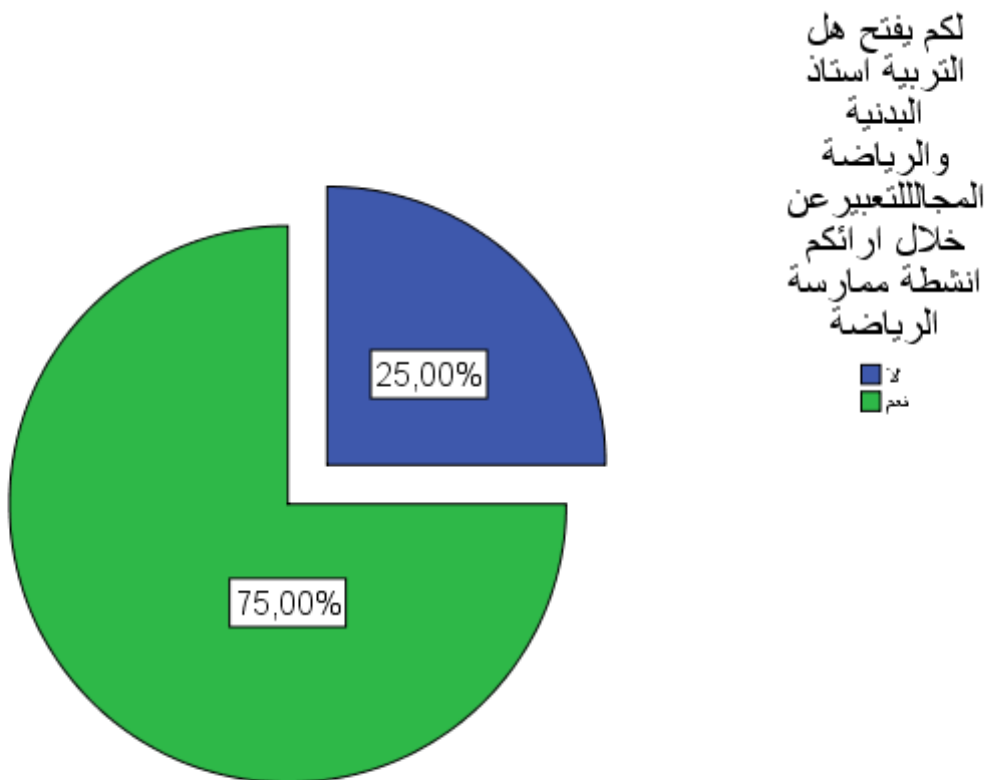
**السؤال الخامس :** هل يفتح لكم استاذ التربية البدنية والرياضة المجال للتعبير عن ارائكم خلال ممارسة الانشطة التنافسية ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كان استاذ التربية البدنية يسمح لتلميذ الممارس بالتعبير عن رايه خلال نشاط التنافسي

**الجدول (30) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (05) من المحور الثالث

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	45	75	15	0.00	0.05	01	الفرق دال إحصائياً
لا	15	25					
المجموع	60	100					

الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (30)





## عرض و مناقشة نتائج السؤال الخامس من المحور الثالث :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 75% و المجيبون بي (لا) يمثلون 25% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (15) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الخامس .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الخامس

أن أستاذ التربية البدنية يسمح للممارسي بتعبير عن آرائهم بكل حرية، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الخامس .

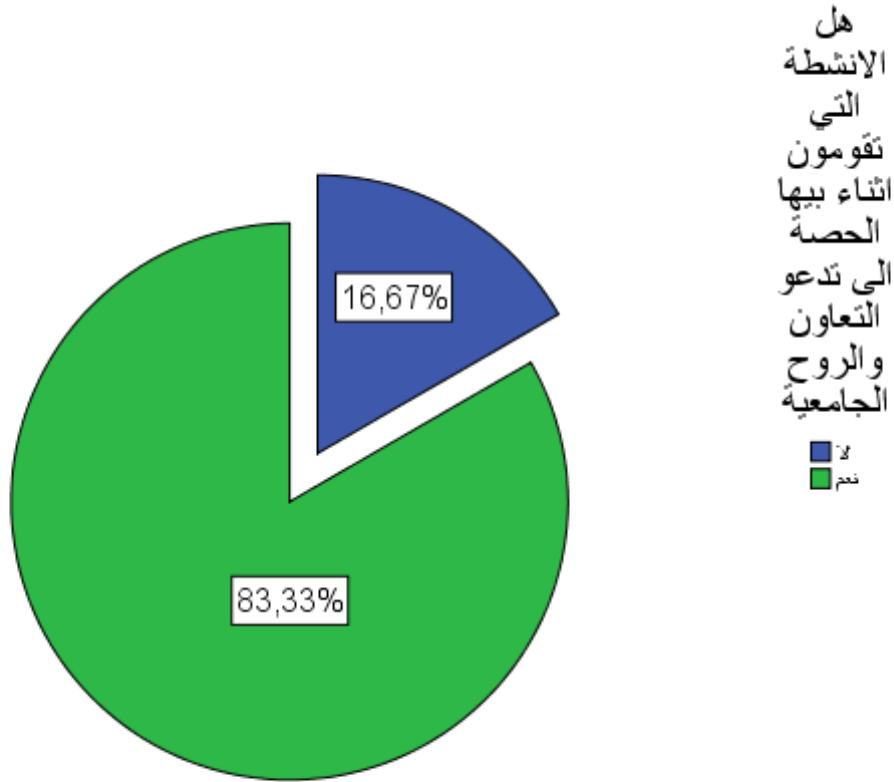
**السؤال السادس :** هل الأنشطة التي تقومون بها أثناء حصة تدعوا إلى التعاون ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كان لحصة الرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ الممارس يكتسب روح التعاون.

**الجدول (31) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (06) من المحور الثالث

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كاي 2 المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	50	83.3	26.667	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	10	16.7					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (31)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال السادس من المحور الثالث :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 83.3% و المجيبون بي (لا) يمثلون 16.7% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (26.667) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال السادس .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال السادس أن الرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ الممارس يكتسب روح التعاون ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال السادس .

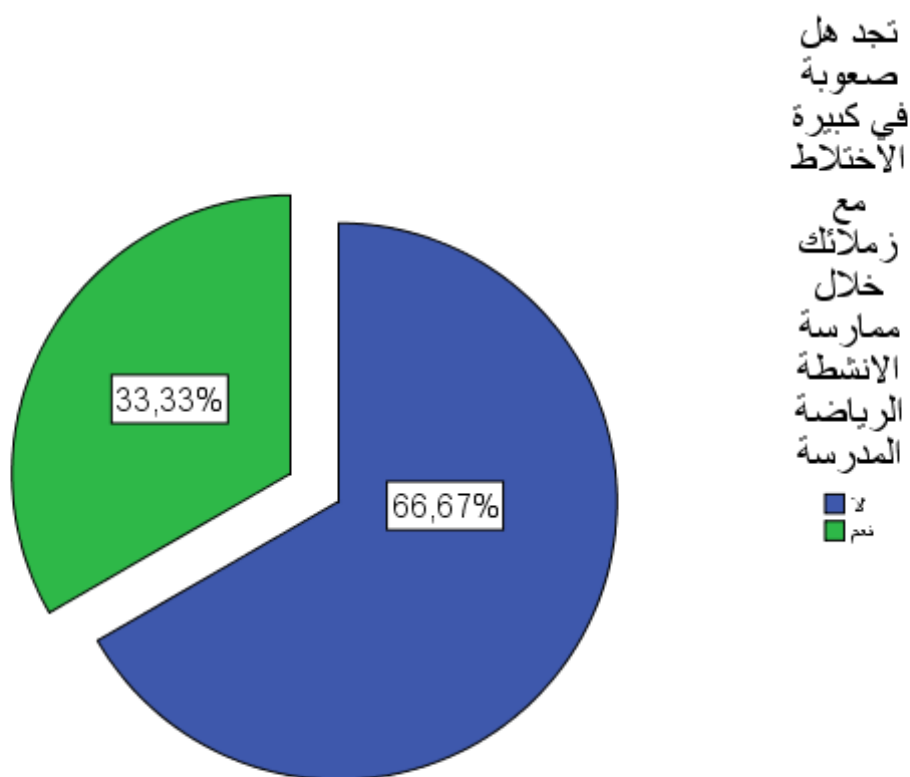
**السؤال السابع :** هل تجد صعوبة كبيرة في الاختلاط مع زملائك خلال ممارسة الانشطة الرياضية ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كان للرياضة المدرسية دور في جعل التلميذ الممارس في تنمية القدرة على الاختلاط مع زملائه .

**الجدول (32) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (07) من المحور الثالث

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	20	33.3	6.667	0.010	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	40	66.7					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم (32)



## عرض و مناقشة نتائج السؤال السابع من المحور الثالث :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 33.3% و المجيبون بي (لا) يمثلون 66.7% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.010) كما بلغت قيمة مربع كاي (6.667) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال السابع .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال السابع

الرياضة المدرسية تعمل على تنمية قدرة الاندماج بالنسبة لتلميذ الممارس ، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال السابع.

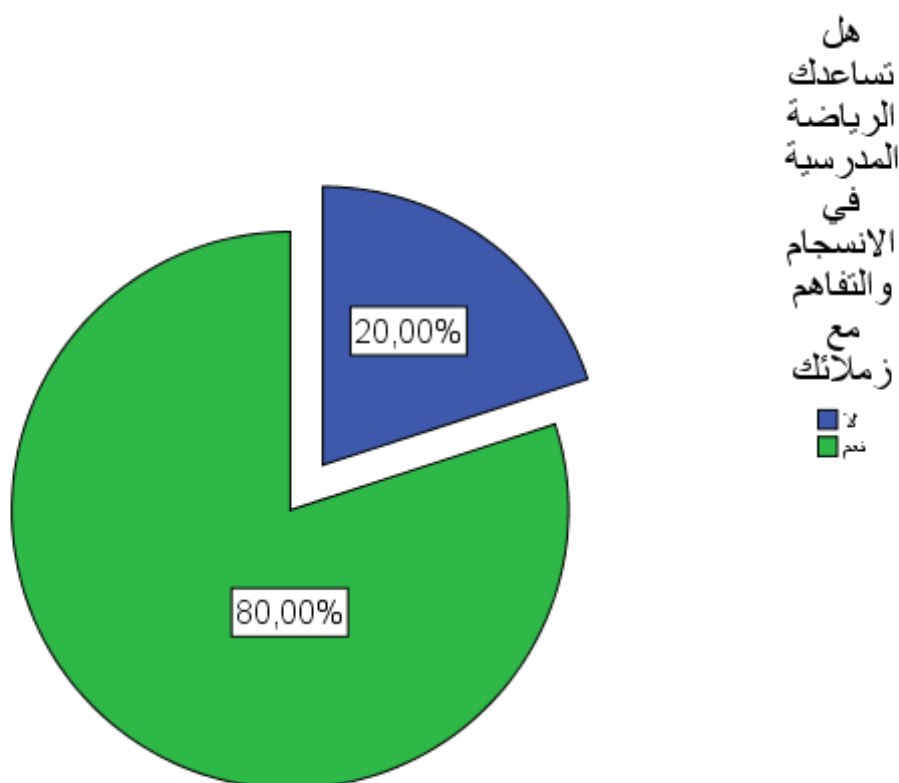
**السؤال الثامن:** هل تساعدك الرياضة المدرسية في الانسجام وتفاهم مع زملائه ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة ما إذا كانت تساعد التلميذ الممارس في الانسجام وتفاهم مع زملائه

**الجدول (33) :** يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال (08) من المحور الثالث

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	دلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعنوية (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	48	80	21.600	0.000	0.05	01	الفرق دال إحصائيا
لا	12	20					
المجموع	60	100					

## الدائرة النسبية لتكرارات الجدول رقم 33:



## عرض و مناقشة نتائج السؤال الثامن من المحور الثالث :

- حسب نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الموضحة لنا لاختبار مربع كاي باستخدام برنامج (spss) المتعلقة بالسؤال الثالث يتضح أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا بي (نعم) يمثلون 80% و المجيبون بي (لا) يمثلون 20% كما نلاحظ أيضا قيمة الدلالة المعنوية (Sig) التي بلغت (0.000) كما بلغت قيمة مربع كاي (21.6) عند مستوى دلالة المعنوية (0.05) ودرجة حرية (df) (01) وبهذا نرى ان قيمة الدلالة المعنوية اصغر من مستوى دلالة المعنوية و هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثامن .

- ونستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الثامن

أن الرياضة المدرسية تساعد التلميذ الممارس في الانسجام وتفاهم مع زملائه اثناء النشاطات التنافسية، هنا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لصالح القيمة الكبرى حول السؤال الثامن .

### - التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة :

- تساهم الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج لدى تلميذ في المرحلة الثانوية الثانوي .

### مناقشة النتائج في الفرضية الثالثة :

#### الجدول (34) يمثل أسئلة المحور الثالث الخاص بالتنمية القدرة على الاختلاط :

الأسئلة	كا2	دلالة المعنوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المحسوبة	Asymp. Sig	0.05	Df=1	
السؤال الأول	17.067	0,000	0.05	1	دال
السؤال الثاني	26.667	0,000	0.05	1	دال
السؤال الثالث	0.600	0.439	0.05	1	دال
السؤال الرابع	6.667	0,000	0.05	1	دال
السؤال الخامس	15	0,000	0.05	1	دال
السؤال السادس	26.667	0,000	0.05	1	دال
السؤال السابع	6.667	0,000	0.05	1	دال
السؤال الثامن	21.6	0,000	0.05	1	دال

- كما نلاحظ من خلال الجدول مناقشة النتائج في الفرضية الثالثة فإن كل أسئلة الجدول الثالث التي تمثل المحور الثالث الخاص بالتنمية القدرة على الاندماج والتي أجاب عليها التلاميذ تبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للفرضية الثالثة و التي كانت لصالح التلاميذ الذين أجابوا بنعم حيث انه اثبت في السؤال الأول أن الرياضة المدرسية دور في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة ، أما

السؤال الثاني فكانت إجابات التلاميذ على انه الرياضة المدرسية تساعد التلميذ الممارس في الاحتكاك والميول أكثر الى زملائه، في حين أن السؤال الثالث كانت إجابات التلاميذ على أن الرياضة المدرسية دور في جعلهم يشترقون لزملائهم الذين معهم في نفس الفوج داخل ، أما السؤال الرابع يبين أن الرياضة المدرسية تباعد على التعرف على أصدقاء جدد ومقربين ، و السؤال الخامس اتضح انا أستاذ التربية البدنية والرياضة يفتح لتلاميذ الممارسين مجال لتعبير عن آرائهمخلال نشاط التنافسي، في حين أن السؤال السادس كانت إجابات التلاميذ على أن الرياضة المدرسية دور في جعلهم يكتسبون روح التعاون وكانت إجابات السؤال السابع على أن الرياضة المدرسية دور في تنمية القدرة على الاندماج لديهم مع زملائهم ، في حين كانت إجاباتهم حول السؤال الثامن ان الرياضة المدرسية تساعد التلميذ الممارس في الانسجام وتفاهم مع زملائه .

### استنتاج الفرضية الثالثة :

من خلال النتائج المحصل عليها و التي مفادها أن الرياضة المدرسية تساهم في تنمية القدرة على الاندماج لدى التلميذ في المرحلة الثانوي وهذا ما اجمع عليه معظم المستجوبين وأيضاً بالرجوع إلى الدراسات المشابهة و المتمثلة في دراسة الطالب (نجاري لخضر) تحت عنوان: "دراسة انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة في مرحلة التعليم المتوسط "

- حيث توصل فيها الباحث إلى نتيجة التي مفادها أن النشاط البدني التربوي له انعكاس ايجابي في إدماج الفرد في الجماعة في المرحلة المتوسطة كما يساعد الفرد المراهق على التفاعل مع أفراد بيئته و الإحساس بالقيم و المثل التي يؤمن بها المجتمع و تمسكه بها على نحو يرضي به نفسه و الآخرين و اكتساب الثقة بالنفس و الاستقلالية وتكوين صورة ذاتية و واقعية و الإحساس بالاندماج عن الجماعة و إشباع حاجاته و توجيهاته إلى الطريق الأنسب لتحقيق التوافق الاجتماعي كما يتيح له أيضاً فهم العلاقات الاجتماعية و التكيف معها و اكتساب المعايير و القيم و الإتجاهات الايجابية و الشعور بالمسؤولية و بذلك يحيي حياة اجتماعية مستقرة تتجه به نحو السواء الاجتماعي و بالتالي تكوين شخصية متكاملة و متوازنة من جميع النواحي الاجتماعية النفسية و البدنية و على المرين الرياضيين وكذا المختصين في القطاع أن يكونوا مهيين علميا و مكونين في كل الميادين ليكونوا قدوة حسنة بالنسبة للتلاميذ المراهقين في هذه العملية النبيلة في إعداد المراهق.



## 3- مقارنة النتائج بالفرضية العامة :

## الجدول (35) يبين مقارنة النتائج بالفرضية العامة :

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلميذ في المرحلة الثانوية.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	تساهم الرياضة المدرسية في تقليل من بعض المشاكل النفسية لدى التلميذ في المرحلة الثانوية .	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	تساهم الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج عند التلميذ في المرحلة الثانوية .	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	- مساهمة الرياضة المدرسية تحقيق التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية	الفرضية العامة

- بعد تحليل ومعالجة النتائج إحصائياً تبين لنا صدق الفرضيات الجزئية وهذا من خلال وجود فروق دالة إحصائية في الفرضيات الجزئية وبالتالي فنثبت صدق الفرضيات الجزئية التي تنص على أن الرياضة المدرسية تساهم في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلميذ في المرحلة الثانوية ، ومساهمة الرياضة المدرسية في تقليل من بعض المشاكل النفسية لدى التلميذ في المرحلة الثانوية وأيضاً مساهمة الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج عند تلميذ في المرحلة الثانوية ، وتعمل على صدق الفرضية العامة التي ترى أن الرياضة المدرسية دور هام في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

## استنتاج عام :

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا حاولنا إظهار مدى التغير الإيجابي لسلوك المراهق أثناء قيامنا بالنشاط الرياضي ، فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصناها استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أسئلة الاستبيان وبعد التحليل واستخلاص النتائج وجدنا أن المراهق يمر بمرحلة من أصعب مراحل حياته إذ يتعرض لتغيرات اجتماعية واضطرابات نفسية والسبب يعود إلى التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ عليه خلال هذه المرحلة حيث يقع في صراع مع نفسه في بعض الأحيان ولهذا يستوجب عليه بعض النشاطات الرياضية التي تساعد في تحقيق التوازن النفسي و تنمية صفاته البدنية في نفس الوقت .

فا لممارسة المستمرة و المنتظمة للأنشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير فعال على المراهق لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي و النفسي وبالنظر للإنسان على انه وحدة سيكولوجية ولهذا

فا المختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية و اقتحامها بالقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم و تهدئ الروح و تخرج الفرد من عزلته و تكسب الثقافة بالنفس ، أي أنها تلعب دورا كبيرا في بناء شخصيته.

بعد انتهائنا من هذه الدراسة استخلصنا عدة نتائج هامة و توصلنا من خلالها إلى إثبات الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة ، وهذا من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة و من خلال أيضا نتائج الدراسات المشابهة التي تبين أن الرياضة المدرسية لها دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية فكانت النتائج التي توصلت إليها الدراسة تتمثل في :

- تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلميذ في المرحلة الثانوية .
  - تساهم الرياضة المدرسية في تقليل من بعض المشاكل النفسية لدى التلميذ في المرحلة الثانوية .
  - تساهم الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج عند التلميذ في المرحلة الثانوية .
  - الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.
- إذا ممارسة النشاط البدني يساعد الفرد المراهق على أن يكون مثالا و قدوة في مجتمعه خاصة إذا كان النشاط موجها من طرف مربين و أساتذة و مدربين ، وهنا نشير إلى أن النتائج المتواصل إليها تبقى نسبة حيث لم تؤخذ بعض المتغيرات التي لها دور في التأثير على سلوك المراهق كاضروفه المعيشية و مستواه الثقافي .

## النتائج التي توصل إليها :

- تساهم الرياضة في مد جسور التواصل وتقريب العلاقات بين الأفراد مما سهل تمرير المعلومة
- للممارسة الرياضية دور فعال في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم الاجتماعية والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه والدور الذي يلعبه
- الممارسة الرياضية تنعكس بالإيجاب على عملية التفاعل الاجتماعي .
- وأيضا دراسة احمد يحيوي ، تحت عنوان: "التربية البدنية و الرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) " التي توصل فيها إلى كشف حقيقة تأثير التربية البدنية و الرياضية على المهارات النفسية لدى العينة قيد الدراسة و هذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضة ذكورا و إناثا بالمهارات التالية مهارة دافعية الانجاز الرياضي و مهارة الثقة بالنفس و مهارة القدرة على الاسترخاء و مهارة القدرة على مواجهة القلق مقارنة بغير الممارسين و هذا ما يؤكد أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تؤثر إيجابا في تنمية المهارات النفسية و كلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات ، كما و قد توصل الباحث إلى أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية لا يتساوون مع التلاميذ غير الممارسين إناثا و ذكورا في بعد القدرة على التصور الذهني و بعد القدرة على تركيز الانتباه .
- ايضا دراسة نجاري لخضر تحت عنوان: "دراسة انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة في مرحلة التعليم المتوسط " التي توصل فيها إلى نتيجة التي مفادها أن النشاط البدني التربوي له انعكاس ايجابي في إدماج الفرد في الجماعة في المرحلة المتوسطة كما يساعد الفرد المراهق على التفاعل مع أفراد بيئته و الإحساس بالقيم و المثل التي يؤمن بها المجتمع و تمسكه بها على نحو يرضي به نفسه و الآخرين و اكتساب الثقة بالنفس و الاستقلالية وتكوين صورة ذاتية واقعية و الإحساس بالاندماج عن الجماعة و إشباع حاجاته و توجيهاته إلى الطريق الأنسب، لتحقيق التوافق الاجتماعي كما

يُتيح له أيضا فهم العلاقات الاجتماعية و التكيف معها و اكتساب المعايير و القيم و الاتجاهات الايجابية و الشعور بالمسؤولية و بذلك يحيي حياة اجتماعية مستقرة تتجه به نحو السواء الاجتماعي و بالتالي تكوين شخصية متكاملة و متوازنة من جميع النواحي الاجتماعية النفسية و البدنية و على المرين الرياضيين ، وكذا المختصين في القطاع أن يكونوا مهنيين علميا و مكونين في كل الميادين ليكونوا قدوة حسنة بالنسبة للتلاميذ المراهقين في هذه العملية النبيلة في إعداد المراهق .

وفي الأخير نرجو من المسؤولين ومن كل المهنيين استغلال هذه النتائج من أجل توظيفها فيما يخدم المراهق بصفة خاصة وجميع أفراد المجتمع .

## خاتمة :

في ختام هذا البحث نود أن نوكد من جديد أن أهداف التربية البدنية و الرياضية تتعدى حدود ما يتصوره المراهق و كذلك أساتذة المادة ، وأن إبراز هذه الأهداف خاصة النفسية منها إنما يكون نتائج تكثيف البحوث والدراسات .

و إن هذه الدراسة تتفق مع بعض الدراسات السيكولوجية الأخرى من حيث تحقيق التكيف الاجتماعي من خلال الأنشطة المقدمة في مناهج التربية البدنية و الرياضية من ألعاب و تمرينات بدنية ، ومع إدراكنا لخطورة الاضطرابات النفسية على المراهق لما تتركه من أثار سلبية على نفسية ، ومع إيماننا العميق بأن هذه الدراسة لا يمكن أن تصل إلى درجة الكمال في البحث و التقصي و أن قدرتها على الإتيان با الصواب أمر وارد كورود الخطأ باعتبار أن الخطأ من طبيعة الأشياء .

ولقد اصبحت المشاكل الاجتماعية التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة وتلميذ المرحلة الثانوية بصفة خاصة مشكل بالغ الأهمية ، ومنها مشكل التكيف الاجتماعي وهو موضوع شغل بال كثير من العلماء حيث اقروا ان الاندماج الاجتماعي لا يتحقق الا بممارسة النشاط البدني و الرياضي وتلقي التوجيهات و الارشادات ومنها تخلق احسن العلاقات بين التلاميذ في الوسط الاجتماعي مما دعانا لكتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل معالجة هذا المشكل ، الا وهي مساهمة الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي فحاولنا في بحثنا هذا ان نوضح التأثيرات الايجابية و الدور الكبير الذي تقدمه الرياضة المدرسية لتلميذ و مساهمتها في تحقيق الاندماج الاجتماعي عن طريق تكيف التلميذ مع بيئته الاجتماعية و الانسجام بين اشباع حاجاته المتعددة و امكانياته الادائية و العقلية و ظروف الواقع المعاش .

وعليه فانه الرياضة المدرسية تساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد و ذاته وبين الفرد و الجماعة ، و تنمية قدرات التلاميذ العقلية و تطوير النضج الفكري و قوة الشخصية و انشاء علاقات اخوية و صداقات متينة في الوسط الاجتماعي .

## الاقتراحات و التوصيات :

على ضوء ما توصلنا إليه أثبتت الدراسة أن الرياض المدرسية دور هام في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهق في المرحلة الثانوية و مساعدته في تقليل من بعض المشاكل النفسية و إدماجه داخل الجماعة و المجتمع و تكوينه تكوينا صحيحا وسليما و تنمية قدراته العقلية و تطوير النضج الفكري و تنشئته تنشئة صحيحة من حيث البنية الجسمية ، قوي الشخصية ذو أفكار بناءة تمكنه من التكيف مع المجتمع و انسجامة و تقبله ظروف الواقع المعاش ، لذلك ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات و التوصيات إلى كل من يهمه الأمر من المسؤولين و مربيين و أولياء نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار و ان تجد آذانا صاغية تترجم في المستقبل القريب إلى أهداف :

- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات و المكتسبات .
- اعتبار المراهق مركز اهتمام و بؤرة النشاط و قلب العملية التنموية .
- تشجيع التلاميذ المراهقين على القيام بممارسة التربية البدنية و الرياضية .
- إدراك أهمية الرياضة المدرسية في حياة المراهق و دورها في تطوير و تكوين شخصيته .
- زيادة الاهتمام بالرياضة المدرسية و كذا إقامة دورات تنافسية منظمة .
- توفير الوسائل البيداغوجية لممارسة الأنشطة المتعددة .
- الاستعمال العقلاني للمنشآت الرياضية في المؤسسات التربوية .
- الاهتمام بالفئة الموهوبة و تشجيعها ماديا و معنويا و كذلك ضمها إلى رياضة النخبة .

قائمة

المصادر و المراجع



## قائمة المراجع باللغة العربية :

- أحمد عزة راجح ، " أصول علم النفس " ، مكتبة الأنجلومصرية ، ط 01 ، سنة 1975 .
- أسعد رزوق . موسوعة علم النفس . بيروت . المؤسسة العربية للنشر والطبع .بيروت1974.
- إنتصار يونس ، " السلوك الإنساني " ، المكتبة الجامعية ، مصر ، ط1 ، سنة 2002 .
- إبراهيم محمد سلامة ، " اللياقة البدنية للاختبارات و التدريب ، ط2 ، دار المعارف ، القاهرة 1980
- توفيق الحداد ، " علم النفس الطفل " ط1 ، بدون سنة .
- جلال سعد علاوي محمد ، " علم النفس التربوي الرياضي " ، دار المعارف ، ط1 ، سنة 1986 .
- حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس الإجتماعي " ، ط 5 ، علم الكتب ، القاهرة 1985 .
- حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس النمو " ، القاهرة ، ط2 ، سنة 1995.
- حامد عبد السلام زهران ، " علم الطفولة و المراهقة " ، عالم الكتابة ، القاهرة ، 1997 .
- حسن شحاتة سدقان . أسمى علم الاجتماع .دار النهضة العربية . القاهرة 1956.
- حسن مصطفى وإبراهيم وهيب ، سمعان و آخرون ، " إتجاهات جديدة بالإدارة المدرسية " ، دار المعارف ، ط1 ، سنة 1986 .

- سعد جلال ومحمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1992
- سعيد عبد العزيز . جودات عزت عطوي التوجيه المدرسي . دار الثقافة للنشر و التوزيع عمان ، ط 02 سنة 2004 .
- سمية أحمد فهمي . مجالات الصحة النفسية في المدرسة . حولية كلية البيئات . جامعة عين الشمس . القاهرة . طبعة عين الشمس العدد3 . القاهرة 1962 .
- شافولورانس ، " علم النفس المرضي " ، ترجمة صبري جرجس ، فصل منشور في كتاب ميادين علم النفس ، المجلد الأول ، أشرف على الترجمة " يوسف مراد " ، دار المعارف القاهرة ، 1966 .
- صلاح عبد الحميد ونجاة عبد الله ، " الإدارة المدرسية " ، دار العلوم ، ط1 ، سنة 1986 .
- عبد الرحمان العيسوي ، " علم النفس النمو " ، دار المعرفة الجامعية ، ط 1 ، سنة 1995 .
- عبد الرحمان عيسوي ، " معالم علم النفس " ، داو النهضة العربية ، ط1 ، سنة 1984 .
- عبد العالي الجسماني ، " بسلوكية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية " ، دار العربية للعلوم ، ط1 ، سنة 1994 .
- عقيل عبد الله ، الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية ، بغداد ، ط2، 1986 .
- علاوي محمد صالح ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط1 ، سنة 1987 .
- فؤاد البهي السيد ، " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة " ، دار الفكر العربي ،

القاهرة 1995 .

- قاسم المندلأوي و آخرون، دليل الطالب في التحقيقات الميدانية في التربية الرياضية ، الجزء الثاني

، الموصل ، العراق ، 1999 .

- كمال دسوقي . علم النفس ودراسة التوافق .دار النهضة العربية للطباعة والنشر . بيروت 1974 .

- محمد حسن علاوي ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط2 ، سنة 1992 .

- محمد رفعت ، " المراهقة و سن البلوغ " ، دار المعارف للطباعة و النشر ، لبنان ، ط1 ،

سنة 1974.

- محمد عادل خطاب ، التربية الوطنية للخدمة الإجتماعية ، ط2 ، دار النهضة العربية ، القاهرة ،

مصر 1965

- محمد عاطف غيث . قاموس علم الاجتماع .دار المعرفة الجامعية . الإسكندرية 1989 ص17

- محمد عاطف نجيب ، " قاموس علم النفس " ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، سنة 1989 .

- محمد علي ، " بيولوجية المراهق " ، دار البحوث العلمية ، سنة 1990.

- محمد عماد الدين الإسلامي ، " النمو في مرحلة المراهقة " ، ط1 ، دار القلم ، الكويت 1982.

- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشطي ، " نظريات و طرق التربية البدنية " ، ط2 ،

ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1992 .

- محمد مصطفى أحمد ، التكيف والمشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية ، دار الفكر العربي

القاهرة ، طبعة 01، سنة 1985 .

- مصطفى رزيف ، " خفايا المراهقة " دار النهضة العربية دمشق ، 1960.

- مصطفى غالب ، " بسلوكية الطفولة و المراهقة " ، منشورات مكتبة الهلال ، بيروت ، ط 1 .

القاهرة ط 2 سنة 1987 .

- ميخائيل خليل عوض ، " مشكلات المراهقة في المدن و الريف " ، دار المعارف ، القاهرة ،

ط 1 ، سنة 1971 .

- وهيب سمعان و محمد منير موسى ، " الإدارة المدرسية الحديثة " ، دار المعارف ، مصر ،

ط 1 ، سنة 1989 .

- يوسف مراد ، دراسات في التكامل النفسي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 3، 1985.

#### ▪ قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- alderam ( ed ) manuel de psychologie de sport ,édition , viga ,  
paris ,1990.

Delnandsheerg , introduction a la re'cherche une education  
ed.acllin, bourreier, paris, 1976

- fenandez ( b ) soohlogie et comptions spartive , édition , viga ,  
paris 1977

- i - f - s . origine objectifs structure s 1996.
- Thil(E) Thamas (R) L'educateur Sportif Preparation Au Brevet D'etat - Paris - Vioat , 2000 ..
- matuiv ( t.p ) aspects fondamentaux de l'entraînements , édition viga , paris , 1.989 .
- waring ( h.t.r ) psychologie sportive , édition , viga , paris , 1976.

**الدوريات :**

▪ الجرائد باللغة العربية :

- جريدة الخبر الصادرة بتاريخ : 25 نوفمبر 1996 ، " إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية " ، ص 24 .

- جريدة الخبر الصادرة بتاريخ 26 نوفمبر 1996م، إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية ، ص 04 .

▪ الجرائد باللغة الأجنبية :

- b samir pou un champion du monde en algerie , liberté le 08  
avril 1997

salirb pour cnampionent du monde en algerie entrenien avec med  
tazi president de ( oss ) journal quotidien d'alger liberté 08avril  
1997.

▪ المنشورات الرسمية و الوثائق :

- وزارة الشبيبة و الرياضة للجمهورية الجزائرية ، قانون التربية البدنية و الرياضة ،  
المؤرخ في : 23 أكتوبر 1976

-جمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب و الرياضة ، الأمر رقم :  
( 95/09 ) ،المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضة و تنظيمها و  
تطويرها ، المؤرخ في رمضان 1415 هـ ، الموافق لـ : 25 فيفري 1995 ، ص 09 .

- الجريدة الرسمية ، الأمر رقم : ( 97 / 376 ) ، الصادر بتاريخ 08 أكتوبر 1997 م  
، المتعلق بالتربية البدنية و الرياضة و تطويرها .

- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب و الرياضة ، مرجع سابق

الذكر ، 1995 ، ص 09 .

- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب و الرياضة،أمر رقم 95 /  
09 ، المؤرخ في 25 فبراير 1995 ، يتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية الرياضية و  
تطويرها .

#### مذكرات :

1-مذكرة نيل شهادة ماجي ستر بعنوان الممارسة الرياضية في أقسام "رياضة ودراسة " وأثرها على

التفاعل الاجتماعي عند التلاميذ من إعداد الطالب:سعودان مخلوف 2008-2009

احمد يحيوي ، تحت عنوان:"التربية البدنية و الرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ  
الطور الثانوي (15-18 سنة) "

2. نجاري لخضر تحت عنوان: "دراسة انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة في  
مرحلة التعليم المتوسط "، مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية ، جامعة حسيبة بن

بو علي -الشلف- السنة الجامعية 2010/2011

الملاحق



## جدول الأساتذة المحكمين:

الأساتذة
شرفي عامر
زيوش احمد
رقيق ساعد
خاضر صالح
دحماني بن سعد الله

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الحلفة



والتقنيات

العلوم

معهد



النشالبدنيةوالرياضية

استمارة استبيان

أعزائي التلاميذ :

يشرفنا ان نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ماورد فيها من أسئلة ولي  
الثقة فيكم وفي إجابتكم وبذلك تكونون قد ساهتمتم في انجاز هذا البحث الذي نحن  
بصدد انجازه والذي موضوعه :

(الرياضة المدرسية ودرها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة  
الثانوية )

ملاحظة :

من فضلك ضع علامة (x) على الإجابة المختارة

السنة الدراسية : 2015 – 2016

ت	الفقرات	نعم	لا
1	هل الرياضة المدرسية تشعرك بأنك عضو في مجموعة من الأصدقاء ؟		
2	هل الرياضة المدرسية تجعلك تشارك زملائك اهتماماتهم خلال الحصة		
3	هل تشعر أحيانا بأنك تريد ممارسة رياضة الجماعية مع زملائك في حصة تربية البدنية والرياضة؟		
4	هل ممارسة الرياضة المدرسة تساعدك على كسب أصدقاء جدد بسهولة خلال الحصة؟		
5	هل الرياضة المدرسة تشعرك بل المتعة من خلال مساعدة أصدقاءك؟		
6	هل الرياضة المدرسية تشعرك بل الراحة والسعادة إثناء ممارستها؟		
7	هل تتعاقق وتضم زملاءك عند الفوز ام تبقى بعيد عنهم؟		
8	هل تمارس النشاط الرياضي في أوقات الفراغ خارج المؤسسة مع زملائك ؟		
9	هل تساعدك الرياضة المدرسية على نسيان الخلاف مع زملائك في سبيل الحفاظ على علاقتك الطيبة معهم؟		
10	هل تحب الرياضة المدرسية؟		
11	هل الرياضة المدرسية تجعلك تعبر عن مشاعرك اتجاه زملائك؟		
12	هل الرياضة المدرسية تشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك؟		
13	هل تساعدك الرياضة المدرسية في إزالة الشعور بالخجل لديك؟		
14	هل الرياضة المدرسية تشعرك بانك متفق مع زملائك؟		
15	هل الرياضة المدرسية تجعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد اوخوف؟		
16	هل تساعدك الرياضة المدرسية في التخلص من القلق؟		
17	هل تساعدك الرياضة المدرسية في الخروج من حالة الاكتئاب والضجر والتوتر وضيق النفس؟		
18	هل تشعر بأنك شخص مهم عند ممارسة الرياضة المدرسية مع زملاءك ؟		
19	هل يصفك زملائك بأنك شارد الذهن خلال ممارسة الرياضة المدرسية معهم؟		
20	هل الرياضة المدرسية دور في جعل علاقتك بزملائك تدوم لفترة طويلة؟		
21	هل تساعدك الرياضة المدرسة على احتكاك والميول أكثر إلى زملائك؟		
22	هل تشعر بأنك تفتقد زملائك الذين مع في الفوج خلال ممارسة الرياضة المدرسية معهم؟		
23	هل تعرفت على أصدقاء مقربين من خلال الرياضة المدرسية؟		

	هل يفتح لكم أستاذ التربية البدنية والرياضة المجال للتعبير عن آرائكم خلال ممارسة أنشطة الرياضة؟	24
	هل الأنشطة التي تقومون بيها إثناء الحصة تدعو إلى التعاون والروح الجامعية؟	
	هل تجد صعوبة كبيرة في الاختلاط مع زملائك خلال ممارسة الأنشطة الرياضة المدرسة؟	25
	هل تساعدك الرياضة المدرسية في الانسجام والتفاهم مع زملائك؟	26
		27

## ملخص البحث:

عنوان الدراسة: "الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "

### هدف الدراسة :

لكل باحث أهدافه الخاصة به لذلك يمكن تحديد أهداف بحثنا هذا فيما يلي :

- معرفة مدى تأثير الرياضة المدرسية في بناء شخصية سوية ومتوازنة لتلاميذ الطور الثانوي .
- إبراز الأهمية الكبيرة التي تكتسبها الرياضة المدرسية في المرحلة الثانوية في تحقيق التكيف الاجتماعي .
- إعطاء نظرة عن فترة المراهقة ومدى تأثيرها على تكوين شخصية الفرد .
- محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية التربوية البدنية والرياضية .

### مشكلة الدراسة :

هل للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

### فرضيات الدراسة:

#### الفرضية العامة

للرياضة المدرسية دور في تحقيق تكيف الجنماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

#### الفرضيات الجزئية :

- تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلميذ في المرحلة الثانوية .
- تساهم الرياضة المدرسية في تقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ في المرحلة الثانوية .
- تساهم الرياضة المدرسية في تنمية قدرة على الاندماج لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### إجراءات الدراسة الميدانية:

#### 1- مجتمع و عينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية لكل من ثانويتين الرائد عمر إدريس ودر محمد بلدية عين وسارة أما عينة البحث فهي مقصودة مكونة من 60 تلميذ ممارس للرياضة المدرسية موز على 2 ثانويتان في بلدية عين وسارة .

#### 2- المجال الزمني والمكاني:

- المجال الزمني : خلال الفترة الممتدة ما بين (شهر فيفري إلى غاية شهر أفريل من السنة).
- المجال المكاني: لقد تم إجراء الدراسة الميدانية على ثانويات عمر إدريس ، والشيخ دريالي محمد ، ببلا

عين وسارة

3- المنهج المستخدم لتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي.

### الأدوات المستعملة في الدراسة: استمارة الاستبيان

### النتائج المتوصل إليها:

توصلنا من خلال دراستنا إلى أهم النتائج التالية :

- تساهم الرياضة المدرسية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلميذ في المرحلة الثانوية .
- تساهم الرياضة المدرسية في تقليل من بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ في المرحلة الثانوية.
- تساهم حصة الرياضة المدرسية في تنمية القدرة على الاندماج عند تلميذ في المرحلة الثانوية.
- لرياضة المدرسية دور هام في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى المراهق في المرحلة الثانوية.

#### اقتراحات وتوصيات:

- من خلال ما تقدم من تفاصيل هذه الدراسة نوصي الباحث بالاتي.
- اعتبار للرياضة المدرسية دورهما في تخلص من الوحدة لدى التلاميذ .
- توعية التلاميذ بأهمية الرياضة المدرسية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية منها.
- توسيع ممارسة النشاطات الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية و في جميع المستويات التعليم

