



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور - الجلفة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية
تخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي

العنوان :

علاقة المساندة الاجتماعية بحصة التربية البدنية
والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي
دراسة ميدانية على بعض ثانويات بلدية الجلفة

الأستاذ المشرف :

* عمراوي محمد

إعداد الطلبة :

✓ عبد الوهاب منير

✓ محسالي عبد الرزاق

السنة الجامعية:

2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

قبل كل شيء، نشكر الله ونحمده حمدا كثيرا يليق بجلاله وحسن مقامه
وعظيم سلطانه المنفرد بعبوديته، والمنزه عن كل شيء، حمدا طيبا
مباركا فيه، والذي خلقنا فأحسن خلقنا، وعلمنا ما لم نكن نعلم أولا، و
أعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع ثانيا.

و الشكر كل الشكر و التقدير و الامتنان إلى من تفضل علينا بالإشراف
والتوجيه و الإنصات لجميع استفساراتنا إلى الأستاذ المحترم :
"عمر اوي محمد"

بدون أن ننسى من قدم لنا يد العون و المساعدة ، كما نشكر كل
الأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة زيان عاشور - بالجلفة -
وآجين من المولى أن يجازيهم عنا كل خير .

- آمين يا رب العالمين -

الطالب: محمد الوهاب منير

الطالب: عسالي عبد الرزاق

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي علم العلم وورع العلماء فقال: "يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ
دَرَجَاتٍ".

إلى:

* والدي الكريمين أطال الله عمرهماو إلى جميع أفراد عائلتي.

* أستاذي المشرف.

* كافة أصدقائي و زملائي في الدراسة .

* كل من ساندني من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع.

أهديكم هذا العمل

الطالب : عسالي عبد الرزاق

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي علم العلم ورفح العلماء فقال: "يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ
دَرَجَاتٍ".

إلى من يقدس شعلة العلم..... ويمجد جدوة المعرفة..... ويناضل دوماً
ويجاهد للنموض بقيمة الحرف وعمق الكلمة..... أهدي ثمرة جمدي
..... وحيلة مشواري :

*إلى والدي الكريمين أطال الله عمرهما في الخير.

*إلى كل الأهل والأقارب والأصدقاء سواء كانوا من قريب أو من بعيد .

*وإلى كل من يؤمن بأن بذور النجاح في ذواتنا وفي أنفسنا قبل أن تكون في
أهباء أخرى

*إلى كل من سلك طريقنا يبتغي فيه علماً.....

أهديكم هذا العمل المتواضع.

الطالب: عبد الوهاب منير

فهرس المحتويات

الفهرس

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	مقدمة
الجانب التمهيدي	
06	1/ الاشكالية
08	2/ تساؤلات الدراسة
08	3/ فرضيات الدراسة.
09	4/ أهمية الدراسة.
09	5/ أهداف الدراسة.
10	6/ أسباب اختيار الموضوع.
10	7/ تحديد المفاهيم.
11	8/ الدراسات السابقة.
الجانب النظري	
الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية	
18	تمهيد
19	1/ مفهوم التربية
19	2/ مفهوم التربية البدنية والرياضية
25	3/ التربية البدنية والرياضية في الجزائر
26	4/ أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
28	5/ أهداف التربية البدنية للمراهق
28	6/ علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة
29	7/ درس التربية البدنية والرياضية
29	7.1/ تعريف درس التربية البدنية والرياضية
30	7.2/ أهمية درس التربية البدنية ورياضية
30	7.3/ تحضير درس التربية البدنية والرياضية
31	7.4/ محتوى درس التربية البدنية والرياضية
34	7.5/ أغراض درس التربية البدنية والرياضية

35	8/ الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية
36	9/ طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية
37	10/ تقويم درس التربية البدنية والرياضية
37	11/ استمرارية درس التربية البدنية والرياضية
39	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: المساندة الاجتماعية	
41	تمهيد
42	1/ بعض المرادفات القريبة من مصطلح المساندة الاجتماعية
42	2/ تعريف المساندة الاجتماعية
47	3/ أهمية المساندة الاجتماعية
50	4/ أشكال المساندة الاجتماعية
54	5/ مصادر المساندة الاجتماعية
56	6/ النماذج الرئيسية لتفسير الدور التي تقوم به المساندة الاجتماعية
60	7/ أبعاد المساندة الاجتماعية
62	8/ وظائف المساندة الاجتماعية
64	9/ شروط تقديم المساندة الاجتماعية
65	10/ المساندة الاجتماعية في الاسلام
68	خلاصة الفصل.
الفصل الثالث: خصائص ومميزات تلاميذ الطور الثانوي (فئة المراهقة)	
70	تمهيد
71	1/ مفهوم المراهقة
71	2/ أهمية المراهقة
72	3/ مراحل المراهقة
73	4/ أنماط المراهقة
74	5/ خصائص ومميزات النمو للمراهقة
76	6/ مشاكل المراهقة
79	7/ احتياجات المراهق في الثانوية
79	8/ علاقة المراهق بمربي التربية البدنية والرياضية

80	9/ علاقة المراهق بممارسة التربية البدنية والرياضية
81	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
84	تمهيد
85	1/ الهدف من الدراسة
85	2/ المنهج المتبع
86	3/ الدراسة الاستطلاعية
86	4/ المجتمع وعينة البحث
87	5/ المجال الزمني والمكاني
88	6/ أدوات جمع البيانات
88	7/ صدق وثبات الاستبيان
88	8/ التعرف على العبارات الموجبة والعبارات السالبة
89	9/ أساليب المعالجة الإحصائية
90	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
92	تمهيد
93	1/ عرض وتحليل ومناقشة النتائج
126	2/ الاستنتاج العام
128	خاتمة واقتراحات
130	قائمة المراجع
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
87	الجدول رقم (1): يوضح توزيع العينة في المجال المكاني للدراسة
88	الجدول رقم (2): يبين لنا أرقام العبارات الموجبة والسالبة
93	الجدول رقم (3): يبين مدى وقوف الزملاء جنباً إلى جنب عندما يحتاجون الى بعضهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
94	الجدول رقم (4): يبين ما إذا كان الزملاء المقربون يعتمدون على مساعدة بعضهم داخل حصة التربية البدنية والرياضية
96	الجدول رقم (5): يوضح معرفة التلاميذ مدى أهميتهم عندما يكونوا مع الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية
97	الجدول رقم (6): يمثل تعامل الزملاء مع بعضهم بلطف بغض النظر عما يفعلوا داخل حصة التربية البدنية والرياضية
99	الجدول رقم (7): يوضح أهمية الزملاء في الاعتماد على بعضهم البعض في حل المشكلات التي تواجههم أثناء حصة التربية البدنية
100	الجدول رقم (8): يمثل عدم شعور التلميذ بالراحة عند تواجد الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية
102	الجدول رقم (9): يبين أهمية شعور التلميذ بالانتماء إلى أعضاء المجموعة داخل حصة التربية البدنية والرياضية
103	الجدول رقم (10): يوضح الشعور التلميذ بالمساندة الحقيقية من طرف الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
106	الجدول رقم (11): يوضح دور مساندة الوالدين والأقارب في حل المشاكل التي يتعرض لها التلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
107	الجدول رقم (12): يبين رضا الاسرة على ممارسة المتعلم لحصة التربية البدنية والرياضية
109	الجدول رقم (13): يبين أهمية تلقي التلميذ القدر الكافي من المساندة من قبل الأسرة لتحقيق نتائج أفضل في مادة التربية البدنية والرياضية
110	الجدول رقم (14): يظهر شعور التلميذ بالراحة عند طلب المساعدة من الأسرة للمساندة في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية
112	الجدول رقم (15): يوضح أهمية مساعدة الاخوة للتلميذ عندما يحتاج للمساعدة لكي يقدم أفضل ما لديه عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

113	الجدول رقم (16): يبين شعور التلميذ عند عدم تلقي المساعدة من الاسرة في اقتناء لوازم حصة التربية البدنية والرياضية
116	الجدول رقم (17): يوضح مدى تكتم التلاميذ عن بعضهم البعض عند مواجهة مشاكل أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
117	الجدول رقم (18): يمثل شعور التلميذ بالشفقة على نفسه خلال تحمله على المساعدات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
119	الجدول رقم (19): يبين شعور التلميذ بالوحدة أثناء حصة التربية البدنية وكأنه لا يعرف أي أحد من زملائه
120	الجدول رقم (20): يبين وجود من يساند التلميذ عند الحاجة الى المساعدة في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية
122	الجدول رقم (21): يمثل قدرة التلميذ على التعامل مع التمارين الجديدة أثناء ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية
123	الجدول رقم (22): يوضح عدم تلقي التلميذ المساعدة من أي طرف من الأطراف في الأوقات الصعبة أثناء ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان
53	الشكل رقم (1): مخطط المساندة
93	الشكل رقم (2): يبين نسبة وقوف زملاء جنبا إلى جنب عندما يحتاجون إلى بعضهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
95	الشكل رقم (3): يمثل نسبة الزملاء المقربون الذين يعتمدون على مساعدة بعضهم داخل حصة التربية البدنية والرياضية
96	الشكل رقم (4): يوضح نسبة معرفة التلاميذ مدى أهميتهم عندما يكونوا مع الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية
98	الشكل رقم (5): يمثل نسبة تعامل الزملاء مع بعضهم بلطف بغض النظر عما يفعلوا داخل حصة التربية البدنية والرياضية
99	الشكل رقم (6): يوضح نسبة أهمية الزملاء في الاعتماد على بعضهم البعض في حل المشكلات التي تواجههم أثناء حصة التربية البدنية
101	الشكل رقم (7): يمثل نسبة عدم شعور التلميذ بالراحة عند تواجد الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية
102	الشكل رقم (8): يبين نسبة أهمية شعور التلميذ بالانتماء إلى أعضاء المجموعة داخل حصة التربية البدنية والرياضية
104	الشكل رقم (9): يوضح نسبة الشعور التلميذ بالمساندة الحقيقية من طرف الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
106	الشكل رقم (10): يوضح نسبة مساندة الوالدين والأقارب في حل المشاكل التي يتعرض لها التلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
108	الشكل رقم (11): يبين نسبة رضا الاسرة على ممارسة المتعلم لحصة التربية البدنية والرياضية
109	الشكل رقم (12): يبين نسبة تلقي التلميذ القدر الكافي من المساندة من قبل الأسرة لتحقيق نتائج أفضل في مادة التربية البدنية والرياضية
111	الشكل رقم (13): يظهر نسبة شعور التلميذ بالراحة عند طلب المساعدة من الأسرة للمساندة في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية
112	الشكل رقم (14): يوضح نسبة أهمية مساعدة الاخوة للتلميذ عندما يحتاج للمساعدة لكي يقدم أفضل ما لديه عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

114	الشكل رقم (15): يبين نسبة شعور التلميذ بعدم تلقي المساعدة من الاسرة في اقتناء لوازم حصة التربية البدنية والرياضية
116	الشكل رقم (16): يبين شعور التلميذ عند عدم تلقي المساعدة من الاسرة في اقتناء لوازم حصة التربية البدنية والرياضية
118	الشكل رقم (17): يوضح مدى تكتم التلاميذ عن بعضهم البعض عند مواجهة مشاكل أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
119	الشكل رقم (18): يمثل شعور التلميذ بالشفقة على نفسه خلال تحمله على المساعدات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
121	الشكل رقم (19): يبين شعور التلميذ بالوحدة أثناء حصة التربية البدنية وكأنه لا يعرف أي أحد من زملائه
122	الشكل رقم (20): يبين وجود من يساند التلميذ عند الحاجة الى المساعدة في ممارسة حصة التربية البدنية الرياضية
124	الشكل رقم (21): يمثل قدرة التلميذ على التعامل مع التمارين الجديدة أثناء ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية

المقدمة

مقدمة:

تعتبر التربية العامة أساس بناء الشخصية المتكاملة لمختلف الجوانب التي يستطيع الفرد من خلالها التكيف مع متطلبات الحياة، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة حيث تعمل على إعداد الفرد الصالح فكريا وجسميا ونفسيا، وإذا كان هناك من يطالب باستغلال وقت الفراغ لاغتنام فوائد كثيرة فإنه يوجد في التربية البدنية والرياضية ما يحقق ذلك وزيادة كونها تساهم في توجيه حياة الفرد داخل المجتمع توجيهها سليما، وتعتبر فترة المراهقة أحد مراحل نموه الأساسية وأصعبها كونها تشمل عدة تغيرات عقلية ونفسية وبيولوجية والتي من شأنها أن توتر على تفاعل علاقات الفرد (المراهق) مع محيطه وعليه دعا المربون إلى الاهتمام بالمراهقين وخاصة في مرحلة الثانوية، فالمراهق في هذه المرحلة تتكون لديه آراء ومواقف واتجاهات نحو مختلف الأشياء، ولكي يبتعد هذا الأخير على مسار الانحراف يحتاج إلى من يأخذ بيده ويوجهه إلى السبيل الأقوم، وتعتبر المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الهامة في التصدي للضغوطات التي تواجهه داخل حصة التربية البدنية والرياضية، فالمساندة الاجتماعية لها دور عظيم في التخفيف عنم يكونون تحت التوتر، وقد تكون المساندة بالكلمة الطيبة أو بالمشورة أو بالنصح، أو بتقديم معلومات مفيدة أو بقضاء الحاجات أو تقديم المال، وهذه كلها تدخل في مكارم الأخلاق التي حثَّ عليها الإسلام.

(الشناوي وعبد الرحمان، 1994: 54)

إن غياب أو انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية خاصة من الأسرة والزملاء يمكن أن يؤدي إلى كثير من المشكلات التي منها، ظهور استجابات سلبية في مواجهة المواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد مما يؤدي إلى اضطراب في الصحة النفسية.

(فايد، 1998: 164)

وديننا الحنيف أوصى بالتعاون وفعل الخيرات مصدقا لقوله تعالى في سورة المائدة "وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ". (سورة المائدة، الآية 3) فالله سبحانه وتعالى يأمر عباده بالمعاونة على الخير.

وفي رواية مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال " مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ...". (رواه مسلم)

فديننا الحنيف يدعونا إلى كل أشكال التعاون المادية والمعنوية لمساندة بعضنا البعض.

لهذا فإن هذه الدراسة تهدف أساسا إلى الكشف فيما إذا كان لحصة التربية البدنية والرياضية علاقة بالمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما تحاول الدراسة أيضا الكشف عما إذا كانت هناك ارتباطات بين المتغيرات المطروحة في الفروض، ونظرا للأهمية التي تكتسبها هذه الأطروحة المعتمدة على المنهج الوصفي، كما يمكن تلخيص محتواها في التالي:

- ضمت الدراسة عناصر رئيسية جاءت في الجانب التمهيدي، وهي: تحديد إشكالية الدراسة، وضع فرضيات الدراسة، تحديد أهمية وأهداف الدراسة، أسباب ودواعي اختيار الموضوع وجملته الدراسات السابقة التي تم التوصل إليها في هذا الموضوع مع ضبط المفاهيم والتعاريف الإجرائية للمتغيرات الرئيسية في الدراسة.

ويحتوي الجانب النظري للدراسة، والمقسم إلى فصول بحثية على:

-الفصل الأول المعنون ب: التربية البدنية والرياضية الذي سنتطرق من خلاله إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية وتعريفها إضافة إلى التعرف على أهدافها وأهميتها، كذلك طرق تدريسها، أيضا العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والتربية العامة والمجالات التي تندرج ضمنها.

-أما الفصل الثاني المعنون ب: المساندة الاجتماعية والذي سنتطرق من خلاله إلى تعريف المساندة الاجتماعية وأهميتها وكذلك أشكال ومصادر المساندة والنماذج التي تفسر الدور الذي تقوم به، وأيضا وظائف وأبعاد المساندة، كما سنتحدث عن المساندة الاجتماعية في الإسلام.

-بالنسبة للفصل الثالث والأخير في الدراسة النظرية فهو: المراهقة كمرحلة مهمة من حياة التلميذ من مرحلة التعليم الثانوي، فيشتمل التعريف بالمراهقة مع التطرق إلى هذه المرحلة العمرية بالتفصيل مظاهر النمو خلالها وأهم مميزاتها. في الفترة المبكرة منها الخصائص العامة لشخصية المراهق ومظاهر سلوك المراهقين وبعض النظريات عنها، كذلك أشكالها وعلاقة المراهق بين الجماعة. وقد أفق كل فصل بتمهيد وخالصة.

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين:

-الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للبحث وقد شمل المنهج الذي تم اعتماده هو المنهج الوصفي مع تحديد المجتمع الأصلي للبحث وعينة كلية خاصة بالدراسة تكونت من فئة التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوي، واختيرت هذه العينة بطريقة عشوائية بسيطة، وتم توزيع استمارة استبيان عليها، كما شملت إجراءات الدراسة الأساليب الإحصائية المعتمد عليها في التحقق من الفرضيات الموضوعية كحلول مؤقتة.

-الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج والتي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية وذلك في ضوء ما تمكن إيجاده، وفي الأخير هناك استنتاج العام ثم الخاتمة والاقتراحات إضافة إلى قائمة المراجع والملاحق.

الجانب التمهيدي

- 1/ الإشكالية
- 2/ تساؤلات الدراسة
- 3/ فرضيات الدراسة
- 4/ أهمية الدراسة
- 5/ أهداف الدراسة
- 6/ أسباب اختيار الموضوع
- 7/ تحديد المفاهيم
- 8/ الدراسات السابقة

(1) الإشكالية:

لقد كان ظهور التربية البدنية في النصوص الرسمية في بداية القرن العشرين غاية في تمييزها عن مصطلح "جمباز"، وقد أستخدم مصطلح التربية البدنية والرياضية كتعبير عن حركة الإنسان المنظمة إما من الناحية التربوية في مؤسسات التكوين وهو ما يعبر عنه بالتربية البدنية، أو في نطاق التنافس بين الأفراد والجماعات وهو ما يعبر عنه بالرياضة وفي هذا الإطار يشير "ماريا خوري كاجيكا M.Kagical.Kh" مفكر التربية البدنية الإسباني إلى أن الرياضية والتربية البدنية كلمتان متكاملتان لكنهما غير مترادفتان، وهذا يعني أن مفهومهما مختلف لكنهما يشتركان في سلوك واحد يجمعهما ألا وهو الحركة لدى الإنسان، لذلك حسب تعبيره فإن إشكاليات التربية سرعان ما تتعكس على الرياضة فالفرق بين الرياضة والتربية البدنية حسب "جيلات Gillet" يتمثل في التربية البدنية تتحرر من المنافسة وتعتمد لتقليها لأدنى حد، بينما تعمد الرياضة في ألوان النشاط الرياضي التنافسي.

(أمين أنور الخولي، 1997: 333-339)

اتجه المفكرون للبحث عن هوية التربية البدنية والرياضية ومفهومها بالاعتماد على مفهوم الجسم كموضوع مؤسس يخص مادة التربية البدنية والرياضية ويميزها عن المواد الأخرى، ومنه نتساءل هل الجسم فعلا هو موضوعها؟ لكن يبدو أن مفهوم الجسم يظهر في عدة مجالات وميادين أخرى فالبدن هو مجال اهتمام الطفل والعلاج الطبيعي بالإضافة للتربية الجمالية والخلقية التي تهتم بالجسم وتختص فيه لكنها ليست الوحيدة في ذلك، بل تشاركها العديد من المهن الاجتماعية والعلوم الأخرى ومنه فلا يمكن اعتبار الجسم هو موضوع أو مجال خاص بالتربية البدنية.

(سعيد مصطفى، 2008: 101)

كما تعتبر المساندة الاجتماعية من المتغيرات التي يختلف الباحثون حول تعريفها وفقا لتوجهاتهم النظرية، فقد تناول العلماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، حيث صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور المساندة الاجتماعية والذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد أو الإمكانيات الاجتماعية، بينما يحدده البعض الآخر على أنه إمدادات اجتماعية.

(فايد، 1998: 160)

وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب والاهتمام، والاحترام، والتقدير، ويشكلون جزءاً من دائرة علاقاته الاجتماعية، ويرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة، مثل: الوالدين، الزوج، الأولاد، الأقرباء، والأصدقاء. (تايلور، 2008: 445)

ويمكن أن يقاس الدعم الاجتماعي عن طريق إحساس المرء بأن هناك مساعدة متاحة له، أو بالمساعدة الفعلية التي حصلت له، أو عن طريق قياس درجة اندماج الشخص مع الشبكة الاجتماعية. وتتعدد مصادر الدعم فقد يأتي الدعم من الأسرة والأصدقاء، والحيوانات الأليفة، والمنظمات، وزملاء العمل... الخ.

وتعتبر مرحلة المراهقة من أصعب مراحل النمو التي تصارع سلوكيات وانفعالات التلميذ وهذا ما أكده عبد الرحمان العيسوي: "إنها فترة تسودها مجموعة من التغييرات التي تحدث في الفرد الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وفيها يحدث الكثير من التغييرات التي تظهر على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسدية."

(عبد الرحمان العيسوي، 1987: 22)

ويرى تسالي أنها فترة عواصف وتوتر وشدة وتكتنفها الأزمات النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط والقلق وصعوبة التوافق.

ولهذا أردنا أن نبحث في طبيعة العلاقة ما بين حصة التربية البدنية والرياضية والمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الجلفة.

وهذا ما أدى بنا إلى دراسة طبيعة وأبعاد هذه العلاقة انطلاقاً من التساؤلات التالية:

(2) تساؤلات الدراسة:

2. (1) التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية البدنية والمساعدة الاجتماعية؟

2. (2) التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية البدنية والمساعدة من قبل الزملاء؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية البدنية والمساعدة من قبل الأسرة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية البدنية والشعور الذاتي بالمساعدة؟

(3) فرضيات الدراسة:

في ضوء أهداف ودواعي اختيار موضوع دراستنا هذه، تفرض علينا مناهج البحث وضع فروض كإجابات مؤقتة، وقد جاءت الفرضيات التالية كحل مؤقت إلى غاية إجراء الدراسة الميدانية، ومن ثم الحكم عليها بالإثبات أو النفي، وهي كالاتي:

3. (1) الفرضية العامة:

• توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية البدنية والمساعدة الاجتماعية.

3. (2) الفرضيات الجزئية:

• توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية البدنية والمساعدة من قبل الزملاء.

• توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية البدنية والمساعدة من قبل الأسرة.

• توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية البدنية والشعور الذاتي بالمساعدة.

(4) أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية البحث فيما يلي:

* من الناحية العلمية: حظي موضوع المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من جانب الباحثين اعتماداً على مسلمة مؤداها أن: (المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها كالأُسرة والأصدقاء والزملاء تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها).

(أرجيال مايكل، 1993؛ شعبان جاب الله، 1993: 235؛ محمد وآخرون، 1994)

وللمساندة الاجتماعية أهمية في الحياة المدرسية من أجل التكيف وزيادة الدافعية والقدرة على الانجاز الأكاديمي والوصول إلى الأهداف المرجوة في مرحلة المراهقة المبكرة. كما تتمثل أهمية الدراسة من الناحية النظرية في تناولها لمرحلة عمرية نمائية ألا وهي مرحلة المراهقة لما لها من أهمية بالغة في تكوين الشخصية، حيث يرى العديد من الباحثين أن المراهقين في حاجة ماسة إلى المساندة الاجتماعية خاصة من الأسرة والزملاء حتى يتمكنوا من الاستقلال والتكيف مع البيئة المحيطة بهم.

(1987،Dunn,S.et al.؛1981،Nicholson, S.&Antill, J.)

* من الناحية العملية: فهي تتمثل في التأكيد على الدور الإيجابي للمساندة الاجتماعية بمصادرها المتنوعة والمتعددة كالأُسرة والأصدقاء والزملاء في مواجهة الاضطرابات النفسية بهدف زيادة مستوى فاعلية الفرد وصحته النفسية ومن ثم رخائه وسعادته. كما تتمثل أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية في اعداد وتعريب لتقدير المساندة الاجتماعية كما يدركها تلاميذ مرحلة الثانوية.

(5) أهداف الدراسة:

ان دراستنا تتمحور بشكل عام إلى التعرف على التربية البدنية والرياضة المدرسية (الثانوية) وبالأحرى على علاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى التلاميذ في مرحلة الثانوية فدراستنا تستهدف نقاط أساسية هي:

- معرفة علاقة المساندة الاجتماعية بحصة التربية البدنية.
- ابراز الدور الحقيقي للأسرة والزملاء في تقديم المساندة للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية.

(6) أسباب اختيار الموضوع:

- ان الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون معدومة.
- محاولة إظهار العلاقة الارتباطية بين حصة التربية البدنية والرياضية والمساندة الاجتماعية للتلاميذ في المرحلة الثانوية.
- أهم أسباب اختيارنا لهذا الموضوع أننا ندرس هذا الاختصاص (التربوي)
- الرغبة في معرفة مساندة الاسرة والزملاء وكذا الشعور الذاتي بالمساندة.
- إثراء المكتبة بمواضيع خاصة بحصة التربية البدنية والرياضية والمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.

(7) تحديد المفاهيم:

1.7 المساندة الاجتماعية:

اصطلاحا: يعرفها باركر "Barker,1991" بأنها الأنشطة والعلاقات الرسمية وغير رسمية التي تعمل على اشباع الحاجات الإنسانية وتسهم في بناء شخصية الفرد والمجتمع. كما عرفها "سارسون وآخرون" نقلا عن "فايد 2000" بأنها تعبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم، ويعتقد أنه في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة.

اجرائيا: والمقصود بالمساندة الاجتماعية في بحثنا بأنها إدراك التلميذ أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكن أن يرجع إليهم عند الحاجة طلبا للمساعدة والدعم مثل: الأسرة والأصدقاء والزملاء، وأن يكون لدى هذا التلميذ درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة.

2.7 التربية البدنية والرياضية:

اصطلاحا: تضمنت عدة تعاريف حيث عرف "ويست بوستر" التربية البدنية بأنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية الممتازة لتحقيق ذلك.

كما عرفها "بيتر ارنولد" أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري الجوانب المعرفية، العقلية، الاجتماعية والوجدانية الشخصية للفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر.

اجرائيا: والمقصود بالتربية البدنية والرياضية في بحثنا هي أنها مجموعة من الأساليب والطرق الفنية تهدف إلى اكساب التلميذ القدرات البدنية والمهارات الحركية، والمعرفة والاتجاهات كما أنها مجموعة من القيم تشكل الأهداف والأغراض وتكون بمثابة موجّهات للبرنامج والأنشطة.

7. 3) المساندة من قبل الزملاء:

اجرائيا: والمقصود بالمساندة من قبل الزملاء في بحثنا هي تعاون الزملاء مع بعضهم البعض ودعمهم الفكري والمعنوي في التفاعلات وأداء التمارين والتطبيقات التي تجري داخل حصة التربية البدنية والرياضية.

7. 4) المساندة من قبل الأسرة:

اجرائيا: والمقصود بالمساندة من قبل الأسرة في بحثنا هو اهتمام الأبوين بتعليم أبنائهم وتحريك دوافع النجاح والأخذ بيدهم إلى طريق التفوق والتميز وتحفيزهم المستمر وتقديم مساعدات المادية والمعنوية لأن هذا يؤدي إلى مردود أفضل في حصة التربية البدنية والرياضية.

7. 5) الشعور الذاتي بالمساندة:

اجرائيا: والمقصود بالشعور الذاتي بالمساندة في بحثنا هو إحساس التلميذ عند تلقيه المساندة والمآزر من أي طرف من الأطراف والرضا الذاتي بالمساندة يزيد من تفاعل بين التلاميذ وينمي ثقتهم بأنفسهم كما أن له القدرة على تحسين الصحة العقلية.

8) الدراسات سابقة:

الدراسة الأولى: (Ross & Cohen, 1987):

عنوان الدراسة: "المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط يعمل على تقليل التأثير السلبي للضغوط الحياتية."

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المستندة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي للضغوط الحياتية.

تكونت عينة الدراسة من مجموعة من الطلاب (109)، منهم (52) طالب و (87) طالبة بمتوسط عمري قدره (18.2) سنة.

وتم استخدام المقاييس التالية: استبانة أحداث الحياة الضاغطة لهولمز وراهي، واختبار إدراك للمساندة الاجتماعية لسارسون وآخرين.

وأظهرت النتائج إلى دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واق من وقع أحداث الحياة الضاغطة. وكذلك أشارت النتائج إلى التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد.

الدراسة الثانية: (Thompson & Heller, 1990):

عنوان الدراسة: "العلاقة بين المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والأصدقاء وعلاقتها بالشعور بالعزلة والاكنتاب لدى المسنات."

أجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها (607) مسنة، وتراوحت أعمارهن بين (65-93) سنة بمتوسط عمري (72) سنة وقد طبقت عليهن الأدوات التالية: مقياس الاتجاهات نحو الشيخوخة، مقياس رادولف للاكنتاب، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، مقياس الصحة الجسمية، ومقياس إدراك المساندة الاجتماعية.

وقد أظهرت الدراسة أن المساندة الاجتماعية بشكل عام ترتبط بانخفاض أعراض الاكنتاب وانخفاض الشعور بالوحدة النفسية، والمساندة من قبل الأسرة أكثر تأثير من قبل الأصدقاء على السيدات المسنات، وفي ظل الضغوط التي تواجهها المسنة مثل التقاعد عن العمل فإن المساندة الاجتماعية تخفف من وقع وتأثير التقاعد عن العمل من خلال ما تنتيحه من شبكة علاقات تشعر فيها المسنة بدفء وحب الآخرين لها. كما أن عمق المساندة الاجتماعية لدى المسنات يرتبط بشعورهن بالسعادة النفسية وغياب المساندة إنما يرتبط بزيادة أعراض الاكنتاب والشعور بالوحدة.

الدراسة الثالثة: (Krause et al, 1990):

عنوان الدراسة: "العلاقة بين المساندة الاجتماعية وخصائص الشخصية والأمراض النفسية (القلق والاكتئاب) لدى المسنين."

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية وخصائص الشخصية في ظهور أو التخفيف من أعراض القلق والاكتئاب لدى مجموعة من المسنين وذلك على عينة شملت (2349) من المسنين والمسنات فوق سن (60) سنة يسكنون في بريطانيا، وقد بلغ متوسط أعمارهم (68.5 سنة).

وتم استخدام مقياس الاضطراب النفسي لقياس أعراض القلق والاكتئاب، مقياس إدراك المساندة الاجتماعية، مقياس التواصل الاجتماعي، واستمارة جمع بيانات.

وأظهرت الدراسة أن المساندة الاجتماعية من المتغيرات النفسية الهامة التي تخفف من وقع الأحداث على الفرد، كما أكدت على أهمية المساندة الاجتماعية وتأثيرها لدى المسنين والذي يتوقف على كفاءة المدعم وعلى توقع الفرد للمساندة وعلى إدراكه لكفاءة مصدر المساندة. وكما أظهرت أن المساندة الانفعالية هي أكثر أنواع المساندة تأثيراً على المسنين، وأن المسنين العاملين أقل اكتئاباً وقلقاً من غير العاملين، والمسنين المتزوجين أو الذين مازالوا يعيشون مع زوجاتهم كانوا أكثر

إدراكاً للمساندة وأقل اكتئاباً. كذلك المسنين العاملين أكثر تأثراً بمساندة زملائهم في العمل وإن المسنين غير العاملين كانوا أكثر تأثراً بمساندة أسرهم. وخلصت الدراسة إلى أن المساندة الاجتماعية تؤثر على الصحة النفسية والجسمية للفرد المسن وعلى سعادته.

الدراسة الرابعة: (الشناوي وعبد الرحمن، 1994):

عنوان الدراسة: "العلاقة بين المساندة الاجتماعية وأبعاد الشخصية وتقدير الذات والتوافق في المرحلة الجامعية"

وهدفَت الدراسة إلى تقويم مدى إسهام بعض المتغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة في توافق هؤلاء الطلاب في حياتهم الجامعية، وهذه المتغيرات هي الانبساطية والميل العصابي، والميل الذهاني، والاستحسان الاجتماعي، وكمية المساندة الاجتماعية، ومدى الرضا عن المساندة الاجتماعية، وتقدير الذات وتمثل متغيرات الشخصية. أما متغير التوافق فيشمل

على أربعة أبعاد هي التوافق التحصيلي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الانفعالي، والتوافق في الجامعة.

وشملت عينة الدراسة (115) طالبا من مختلف الأقسام والمستويات في مرحلة البكالوريوس كلية العلوم الاجتماعية في جامعة الإمام حمد بن سعود الإسلامية. وقد استخدم الباحثان الأدوات الآتية:

- قائمة أيزينبيك للشخصية (خضر والشناوي)
- قائمة المساندة الاجتماعية (الشناوي وأبو بيه)
- قائمة التوافق للجامعة (الشناوي وبداري)
- مقياس كوبر سميث لتقدير الذات (الدماطي - الشناوي)

وأشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

✓ ترتبط درجات أفراد عينة البحث على بعد العدد في استبانة المساندة الاجتماعية ارتباطا موجبا ودالاً مع درجاتهم على بعد التوافق الاجتماعي في مقياس التوافق للجامعة ولا ترتبط ارتباطاً دالاً مع درجاتهم على باقي أبعاد مقياس التوافق.

✓ ترتبط درجات أفراد العينة على بعد الرضا في استبانة المساندة الاجتماعية مع درجاتهم على بعد التوافق الاجتماعي والدرجة الكلية وذلك على مقياس التوافق للجامعة وهذه الارتباطات موجبة ودالة بينما لا يوجد ارتباط دال مع درجاتهم على باقي أبعاد مقياس التوافق.

✓ ترتبط مجموع درجات استبانة المساندة الاجتماعية لأفراد عينة البحث مع درجاتهم على بعد التوافق الاجتماعي في مقياس التوافق للجامعة ارتباطا موجبا ودالا بينما ارتباطها مع باقي أبعاد مقياس التوافق غير دالة.

✓ ترتبط درجات أفراد البحث على بعد العدد في استبانة المساندة ارتباطا موجبا ودالاً مع درجاتهم على بعد الانبساطية في قائمة أيزينبيك الشخصية ودرجاتهم على قائمة أيزينبيك غير دال.

✓ ترتبط مجموع درجتي مقياس المساندة مع درجات الانبساطية وتقدير الذات لأفراد البحث ارتباطات موجبة ودالة. ويعني هذا أن الأفراد الذين لديهم درجات عالية في

المساندة الاجتماعية يشعرون بدرجات عالية من تقدير الذات، كما أن الأفراد الذين لديهم درجة عالية من الانبساطية يكون لديهم عدد كبير من الأفراد الذين يقدمون لهم المساندة.

✓ ترتبط درجات أفراد البحث على بعد الميل الذهاني لقائمة أيزينبيك للشخصية ارتباطاً سالباً ودالاً مع بعد العدد، وبعد الرضا، والدرجة الكلية لاستبانة المساندة الاجتماعية . وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت الدرجات على بعد الميل الذهاني في قائمة أيزينبيك توقعنا انخفاض كمية المساندة الاجتماعية والرضا عنها.

- التعليق على الدراسات:

استعرضنا جملة من الدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة الحالية، التي أوضحت موضوع "حصّة التربية البدنية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي"

فالدراسات السابقة التي تم الاطلاع عليها في حدود بحثنا وجهدنا المتواضع فقد استفدنا منها من عدة نقاط من أهمها:

- كان للدراسات السابقة فائدة كبيرة في مساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة الأمر الذي ساهم في صياغة وضبط مشكلات وفرضيات الدراسة بشكل دقيق.

- تم الاطلاع على الأدوات الإحصائية المستعملة في الدراسات السابقة ومحاولة الاستعانة ببعضها طبعاً التي تتماشى مع فرضيات الدراسة.

- الاستفادة منها من حيث الجانب المنهجي للدراسة في تصميم وتحديد المنهج وأدوات الدراسة.

- الاستفادة من المقاييس المستعملة في الدراسات من خلال الاستعانة بها في تصميم استبانة التي ستطبق في دراستنا من حيث تصميم وتعديل وتصحيح العبارات المناسبة مع أهداف الدراسة.

- كما استفدنا من النتائج المتوصل إليها وكذا الاقتراحات بالدراسة الحالية محاولين بذلك الخروج بنتائج تتماشى مع أهداف الدراسة وأيضاً تخدم البحث العلمي وتعطي مجالاً وفرصاً لبحوث مستقبلية في نفس الموضوع.

الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية

والرياضية

تمهيد

1/ مفهوم التربية

2/ مفهوم التربية البدنية والرياضية

3/ التربية البدنية والرياضية في الجزائر

4/ أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية

5/ أهداف التربية البدنية للمراهق

6/ علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة

7/ درس التربية البدنية والرياضية

7.1/ تعريف درس التربية البدنية والرياضية

7.2/ أهمية درس التربية البدنية ورياضية

7.3/ تحضير درس التربية البدنية والرياضية

7.4/ محتوى درس التربية البدنية والرياضية

7.5/ أغراض درس التربية البدنية والرياضية

8/ الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية

9/ طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية

10/ تقويم درس التربية البدنية والرياضية

11/ استمرارية درس التربية البدنية والرياضية

خلاصة الفصل

تمهيد:

لقد اهتم علماء التربية منذ مطلع هذا القرن بالأساليب والاتجاهات والعادات التي تساعد المتعلم على النجاح في الدراسة وقد ظهرت لأجل هذه مئات الكتابات التي تتضمن توصيات هامة بكيفية الدراسة السليمة بالإضافة إلى التحولات الجذرية التي تلمس الوجود الأساسي برمته فالتربية ضرورة اجتماعية يحتاجها الفرد لكي يكون في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه بالإضافة إلى ذلك الأخذ منه و إعطائه المعارف والمعلومات التي تساعد في بنائه والنهوض بالحياة فيه وهذا في كافة الميادين ومن بين ذلك ميدان التربية البدنية والرياضية والذي ادمج محورها كمادة رئيسية ضمن المنهاج العام للمنظومة التربوية باعتبارها ذات اكبر تأثير مباشر وغير مباشر على الدروس الأكاديمية فهي تعطي التلاميذ نفس جديد وروح عالية لاستقبال الحصص الأخرى، وبالرغم من اعتبار التربية البدنية والرياضية كميدان تربوي حديث ترتبت عنه عدة مفاهيم خاطئة فمنهم من يرى على أساس أنها وسيلة لعب وترفيه ومنهم من يراها مرتبطة بالرياضة معينة نتيجة للفهم السطحي لمحتواه وما تتضمنه.

وبما أن موضوع دراستنا مرتبط بالتربية البدنية والرياضية فإننا سنحاول إعطاء مفهوم لها مع إعطاء خصائصها وأغراضها وأهميتها.

1) مفهوم التربية:

التربية جملة من الانفعال والآثار التي يحدثها كائن إنساني في كائن إنساني آخر، وفي الغالب راشد في صغير، والتي تتجه نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ النضج.

*أما (ليتري (littré) فيعرف التربية بأنها:

هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب، وانه مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكسب، ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو.

(ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي، 27)

2) مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد كان ظهور التربية البدنية في النصوص الرسمية في بداية القرن العشرين غاية في تمييزها عن مصطلح "جمباز"، وقد أستخدم مصطلح التربية البدنية والرياضية كتعبير عن حركة الإنسان المنظمة إما من الناحية التربوية في مؤسسات التكوين وهو ما يعبر عنه بالتربية البدنية، أو في نطاق التنافس بين الأفراد والجماعات وهو ما يعبر عنه بالرياضة وفي هذا الإطار يشير "ماريا خوري كاجيكا" M.Kagical.Kh مفكر التربية البدنية الإسباني إلى أن الرياضية والتربية البدنية كلمتان متكاملتان لكنهما غير مترادفتان، وهذا يعني أن مفهومهما مختلف لكنهما يشتركان في سلوك واحد يجمعهما ألا وهو الحركة لدى الإنسان، لذلك حسب تعبيره فإن إشكاليات التربية سرعان ما تنعكس على الرياضة فالفرق بين الرياضة والتربية البدنية حسب "جيلات Gillet" يتمثل في التربية البدنية تتحرر من المنافسة وتعتمد لتقليلها لأدنى حد، بينما تعتمد الرياضة في ألوان النشاط الرياضي التنافسي.

(أمين أنور الخولي، 1997: 333-339)

اتجه المفكرون للبحث عن هوية التربية البدنية والرياضية ومفهومها بالاعتماد على

مفهوم الجسم كموضوع مؤسس يخص مادة التربية البدنية والرياضية ويميزها عن المواد الأخرى، ومنه نتساءل هل الجسم فعلا هو موضوعها؟ لكن يبدو أن مفهوم الجسم يظهر في عدة مجالات وميادين أخرى فالبدن هو مجال اهتمام الطفل والعلاج الطبيعي بالإضافة للتربية الجمالية والخلقية التي تهتم بالجسم وتختص فيه لكنها ليست الوحيدة في ذلك، بل

تشاركها العديد من المهن الاجتماعية والعلوم الأخرى ومنه فلا يمكن اعتبار الجسم هو موضوع أو مجال خاص بالتربية البدنية. (سعيدى مصطفى، 2008: 101)

ولقد ظهر اتجاه آخر ينادي بتأسيس مفهوم التربية البدنية والرياضية على مفهوم الحركة بزعامة "لوبوش **Le Bouch**" حيث يعرف التربية البدنية والرياضية بأنها تربية عن طريق الحركة والنشاط الحركي ، وفي هذا الصدد ينادي "لوبوش **Le Bouch**" بالتربية عن طريق الحركة ويقول: ينبغي على علم الحركة البشرية وضع طريقة تخص التربية البدنية حسب موضوعها الخاص، لكن الحركة مصطلح واسع الاستعمال تشترك فيه عدة علوم وتقنيات، والتربية البدنية تستعمله في عملية التربية للوصول لأعلى المستويات كما تستعمله بعض العلوم كالفيزياء... ومنه لا يمكن تأسيس موضوع التربية البدنية على الحركة لوحدها، ونجد الكاتب "الخولي" كانت رؤيته واضحة في قوله: "أنه من الآن فصاعداً فالتربية البدنية والرياضية غير معنية فقط بالنتائج البدنية والحركية، بل وبنفس القدر أو بأكثر نسبة بالمعرفة النظرية وبالالاتجاهات النفسية الاجتماعية التي توجه هذه الممارسات لأفضل وجه ممكن" ويقول في هذا الإطار "بارلويبا **P.Parlebas**" إن هدف التربية البدنية ليس الحركة في حد ذاتها وإنما الطفل الذي يتحرك، فليست التقنية هي التي تثير الانتباه بل ما ورائها ذلك الفعل الحركي، من دوافع و إدراك وتفاعلات حركية مع الآخرين، فالمحتوى الأساسي لحصة التربية البدنية هو التركيز على شخصية الفرد الذي يقوم بالعملية التربوية ، ما يعبر عنه خلال حركته ، وليس بشكل الحركة وتطبيق النموذج المعروض عليه من طرف الأستاذ.

(سعيدى مصطفى، 2008: 102)

والاتجاهات والتيارات الحديثة للتربية البدنية والرياضية التي تضع الطفل في مركز اهتمامها تتماشى مع تعريف "شالدون **sheldon**" عن الشخصية باعتبارها: الهيكلية الدينامكية للنواحي المورفولوجية، المعرفية، العاطفية والإرادية للفرد فانشغالها إذا ينصب حول معرفة خصائص الطفل، حركاته وسماته الأساسية لشخصيته... وبهذا يمكن للتربية البدنية ان تركز على السلوكات الحركية كموضوع خاص بها.

(سعيدى مصطفى، 2008: 102)

ولقد ولدَ موضوع التربية البدنية جدلاً كبيراً بين الباحثين فلكل واحد رؤية خاصة به و يبقى هنا الجواب هو ان موضوع التربية البدنية يتبع تحديد الغايات والأهداف التي تمكنا من تحديد مواضيعها....

إن التربية البدنية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها، لكون التربية الحديثة تعتنى كذلك برعاية الجسم وصحته. (المركز الوطني للوثائق التربوية، 1998: 136)

ومن أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة إلى الاهتمام بالأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج والتأكيد على أن العناية بصحة الجسم وتأدية أجهزته ووظائفها تؤثر على الفرد (رحماني قوادي إبراهيم، 2001: 26) ...وبهذا فالتربية البدنية تساعد في تكوين المواطن بدنياً وعقلياً واجتماعياً بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني.

(أمين أنور الخولي، 1997: 94)

يرى البعض من الباحثين في علم الاجتماع: "... تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة تربوية مهمة بعد أن وضع دورها التطبيقي للأطفال والشباب واللعب الرياضية التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بذلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية فهي صورة مصغرة لها ومن هذه الأشكال الحركية يتم تدريب الأطفال والشباب على قيم المجتمع ومعاييرها في إطار يتسم بالحرية والرضاء والبهجة، فرضاً على التلقائيات وبعيداً عن التلقين. وهناك مفهوم آخر للتربية البدنية والرياضية إذ ينظر إليها على أنها مجموعة العمليات التي توجه بشكل خاص نحو الشباب للتعليم بهدف الإعداد للحياة.

(بولطيب مبروك، 2013: 25)

وفي هذا السياق يقول "جون ديوي **John Dewey**": التربية البدنية والرياضية على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعيشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية وهي المحافظة على صحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط، وهو مفهوم يتسق مع التربية طول الحياة وهي ترافق حياتنا نظراً لصيغتها التربوية.

(مجادى رايح، 2008: 11)

ولقد تعددت تعريفات التربية البدنية والرياضية، فنذكر من بينها ما يلي:

- و يعرفها ويست و بوتشر **Wuest and butcher**: (أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك). (مراد خليل، 2012: 9)
 - أما تشارلز **Charles**: (جزء من التربية العامة، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام). (أمين أنور الخولي، 1997: 29)
- بالإضافة إلى أنها:
- (العملية التي تكسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني). (د.أمين أنور الخولي، د.جمال الدين الشافعي، 26-27)
- تعريف "كوبسكي كوزليك **Cobski Kozlak**: أن فهم التربية البدنية والرياضية على أنها جسم قوي فقط أو مهارة رياضية أو ما يشبه ذلك هو اتجاه خاطئ، فهي فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه. (قاسم حسين، وآخرون، 1979: 17)
 - تعريف زيغلر **Zeigler**: أن معنى التربية البدنية يمكن التعبير عنه بأكثر من وجهة نظر فهناك من يرى أن المعنى يستمد من ملاحظة ما يحدث خلال درس التربية البدنية والرياضية في المدارس، وكذا في الملاعب والقاعات الرياضية بشكل عام، إلا أن هذه النظرية تعتبر ضيقة جدا لأن معنى التربية البدنية والرياضية أبعد وأعمق من هذا بكثير.
 - تعريف "ناش **Nash**": أن التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة تستغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والانفعالية. (مراد خليل، 2012: 11)
 - تعريف "نيكسون **Nixon**": فيرى انها جزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القومية التي تضمن عمل الجهاز العضلي من خلال ممارسته الانشطة. (حسن أحمد الشافعي، 1997: 29)

- وتعريف الباحث الفرنسي "بويان روبرت **Robert Bobin**": بأنها تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد. (أمين أنور الخولي ومحمد الحماصي، 1990: 46)
- تعريف "عباس أحمد صالح": هي مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكتسبها برنامج التربية البدنية للأفراد فهي عملية تربوية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة البدنية المختارة، لتحقيق ذلك فمن خلالها يكتسب الفرد أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة عبر النشاط البدني. (عباس أحمد صالح، 1981: 24)
- تعريف "صالح عبد العزيز": بتعريفه للتربية البدنية بأنها الجزء المتكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من جميع نواحي الحركية منها النفسية والعقلية والاجتماعية معتمد في ذلك على ألوان النشاط البدني. (صالح عبد العزيز، 1968: 57)
- تعريف "حسن شلتوت" و"حسن معوض" في تعريفهم للتربية البدنية بأنها: هي ذلك الجزء المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسمانيا وعقليا ووجدانيا عن طريق الأنشطة الرياضية المختارة والتي تمارس تحت إشراف قيادية صالحة لتحقيق أسمى القيم الإنسانية. (حسن شلتوت وحسن معوض، 1993: 79)
- تعريف "محمد سعيد عزمي" فيعرفها على أنها: مادة تعليمية تعتمد الأنشطة البدنية والرياضية باعتبارها ممارسات اجتماعية ثقافية تساهم في بلوغ الغايات التربوية. (محمد سعيد عزمي، 2004: 127)
- تعريف "بن خالد الحاج" تعريفه: هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين أداء المتعلم من خلال ممارسته لأنشطة بدنية يتم اختيارها للوصول إلى إكساب هذا المتعلم الكفاءة المرغوبة. (بن خالد حاج، 2012: 41)
- تعريف "غسان محمد الصادق" و"سامي الصفار" على أن التربية البدنية جميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات أهداف تربوية التي تستخدم الرياضة وسيلة لها. (غسان محمد الصادق وسامي الصفار، 1988: 17)

• تعريف "يعقوب عبد القادر" للتربية البدنية على أنها مرآة الفرد من الناحية العقلية والخلقية فهي تكون الفرد تكويناً صالحاً يساعده في بناء مجتمع قوي متماسك لذا لا ينبغي النظر إليها من زاوية ضيقة فنوجه اهتماماتنا إلى تكوين الفرد من الناحية البدنية فقط، بل ويجب أن نهتم بتكوينه تكويناً كاملاً من جميع النواحي الفكرية والاجتماعية وحتى السياسية، حتى يؤدي الدور المنتظر منه على أحسن صورة فتساعده على عملية التكيف مع محيطه المعيشي. (يعقوب عبد القادر، 2012: 11)

• عرف "العلوي عبد الحفيظ" في دراسته تعريف للتربية البدنية والذي أخذه من مقال الكاتبة "روزنيلفد لو" والتي عرفت التربية البدنية والرياضية بأنها: تلك التربية التي تكسب من يمارسها مجموعة من الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية والعاطفية، فبالتربية البدنية والرياضية يتعلم الطفل الانتماء للجماعة والالتزام بالقوانين والنظم واحترام حقوق الآخرين ويتقبل الفشل والتمتع بالروح الرياضية والتعاون خاصة في الألعاب الجماعية المثابرة والتصميم للوصول إلى الفوز وعدم اليأس حين الفشل والبدء من جديد.

(العلوي عبد الحفيظ، 2007: 87)

• عرفت "لامية بويدي" على أن التربية البدنية مادة تعليمية يكتسب من خلالها المتعلم مختلف المهارات والخبرات والقيم والمعارف التي تنمي القدرات البيولوجية الجسمية بالاعتماد على عدد من الألعاب والأنشطة الحركية الرياضية. (لامية بويدي، 2013: 2)

والتربية البدنية والرياضية مفهومان متداخلان منذ القدم فلقد كانت ومازالت التربية العامة تتضمن "التربية البدنية" فكانت التربية عند الإنسان الأول تتم بتربية أبناء أسرته "تربية بدنية" بغرض إشباع حاجاتهم الأولية للبقاء على قيد الحياة، وفي العصور القديمة عند تكتل الأسر في قبائل ودويلات أصبح الهدف من التربية إعداد الجند للدفاع عن أنفسهم أو لغزو جاراتها من القبائل وكانت وسيلتها في ذلك التربية البدنية أو التدريب البدني، ولقد جاء الربط بين مفهوم التربية والتربية البدنية والرياضية بعد أن توصل علماء النفس والتربية في بحوثهم بالسعي إلى محاولة التوصل إلى أنسب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد و تزويده بالخبرات واتضح أن ذلك يتحقق عن طريق الأنشطة الرياضية لذا كان للتربية البدنية دورها وأهميتها في تربية الفرد بحيث ينشأ نشأة طيبة، فأصبحت الصلة التي تربط بين

الغرض والتطبيق أي بين التربية والتربية البدنية مقرونين ببعض تحت عنوان التربية البدنية وأصبح ارتباطهما واضحا جليا متفقين في الغرض والمعنى. (يعقوب العيد، 2001: 56-57)

وبناء على ما سبق ذكره نجد أن تعريفات التربية البدنية كلها تنحصر في مفهوم واحد إلا أن لكل باحث رؤى خاصة فيه تبرز مجال اختصاصه إلا أنهم كلهم أصابوا في نفس الجوهر وهو أن التربية البدنية هي التربية التي تعتنى بالجانب البدني وهي عبارة عن مجموعة من السلوكيات الحركية العضلية التي يقوم بها الفرد من أجل أغراض متنوعة ومن خلال هذه الحركات المختلف تظهر في الفرد جملة من القيم ومن بينها التعاون والتنافس والتآزر والمشاركة والانتماء والاحترام وغيرها من القيم الإنسانية والاجتماعية.

3) التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

في جويلية 1962م لم يكن في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية والرياضية تحت اشراف "المدير العام للتربية الوطنية" من طرف مفتش عام والأخير لا يهتم إلا بالرياضة المدرسية والامتحانات، وبعد الاستقلال عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام، من اجل الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي للثبات الجزائري فأنشأت وزارة الرياضة والسباحة التي لها المهام التالية:

✓ الإشراف على التربية البدنية المدرسية والجامعية.

✓ التكوين والإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية والرياضية، وتنظيم المنافسات الرياضية، وكان دور الجزائر يمثل في إخراج الرياضة والتربية البدنية من التهميش الذي أصابه وكان من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية، حيث أوكلت لها مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسة التربوية القاعدية نواة التربية والتعبئة الجماهيرية.

وعلى المستوى المدرسي بذلت جهود جبارة لإدماج التربية مع التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعات، مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية: المادة 76-35 المؤرخة في 16 ابريل 1976 المتضمنة تنظيم التربية و التكوين ، و هذه المادة تنص على: - " كل جزائري له الحق في التربية و التكوين"، و بأنها إجبارية (المادة 5) ومجانية (المادة 7)، كما لعب القطاع المدرسي دورا هاما و حيويا في

بعث الحركة الرياضية الوطنية لكن النمو الديمغرافي الهائل الذي تشاهده البلاد اثر كثيرا في تكوين المكونين و توفير الهياكل و العتاد الأساسيين للتربية البدنية و الرياضية من سنة 1978 إلى سنة 1987، ولم توجد إلا المعاهد الجهوية للتربية البدنية و الرياضية (بسيراي) و (الشلف) اللذان أوكلت لهما مهام تكوين اطارات التربية البدنية والرياضية قدرة استيعاب المعهدين للطلبة 260 طالبا بدلا 1340 سنويا.

مما أعطى فراغا كبيرا بالنسبة لأساتذة التعليم الثانوي والتقني في مادة التربية البدنية، مما استدعى فتح فروع لتكوين الأساتذة المساعدين PA. لسد هذا الفراغ سنة 1981م.

وفي سنة 1982 أعطت وزارة التعليم العالي الإشارة لتكوين أول دفعات أساتذة التربية البدنية والرياضية بفتح معاهد التربية البدنية والرياضية بالجزائر العاصمة وسطيف ثم تحولت إلى مستغانم وكذلك تم فتح معهد قسنطينة مؤخرا والمهام التي أوكلت لهم هي:

✓ ملأ الفراغ بالأساتذة في التربية البدنية والرياضية بالنسبة للطور الثانوي والتقني.

✓ ضمان تعليم مقياس التربية البدنية والرياضية في معاهد التعليم.

(وقاف حمزة، وآخرون، 2010: 21)

4 أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوية:

التربية البدنية و الرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول ، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية و المعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام : تربية بدنية، تربية خلقية، وتربية فكرية و فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بان التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية ليست شيئا مضافا إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده صحيا، بدنيا و عقليا فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي العضلي، وسلامة العظام أيضا أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه وتحسين قدراته السيكولوجية.

(وقاف حمزة، وآخرون، 2010: 22)

أما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية والرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ والمتمثلة في حسن التعامل مع الآخرين ومعرفة الحقوق والواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه وتقبل القوانين والإحساس بالمسؤولية ونستطيع صياغة هذه الأهداف في ثلاثة مجالات أساسية هي:

4. 1) أهداف المجال الحسي الحركي:

في هذا المجال تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تطوير المهارات والقدرة البدنية في التعليم الثانوي ويجب مساعدة التلميذ على اكتساب وتحسين القدرات التالية:

- * إدراك التلميذ لجسمه جيدا وتعلمه تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي مثلا.

- * يكتسب سلوكيات حركية منسقة و متلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي والجري و من خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز و ملامسة الأجهزة التربوية.

- * التحكم في الفنيات الحركية القاعدية والوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة.

- * اكتساب القدرات البدنية كالسرعة، القوة، المداومة، المرونة، المقاومة،... الخ.

- * تعليمه كيفية توزيع جهده و تناوب الفترات الراحة و العمل.

- * تعلمه كيفية الاسترجاع و الراحة بطرق سليمة.

4. 2) أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة والتعاون والمنافسة ولهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف والتحكم في القدرات التالية:

- * حب النشاط البدني الرياضي وامتلاك الرغبة والقدرة على بذل الجهد قد تعود على التدريب باستمرار.

- * دمجهم في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني والتقمص التدريجي لمختلف الأدوار.

* تهذيبه خلقيا بتقبل القوانين واحترامها وتطبيقه للقوانين داخل الفوج وتجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية).

* تعبيره عن انفعالاته بطريقة ايجابية بالفرح والارتياح أثناء ممارسته النشاط وتقبله الهزيمة.

4. 3 أهداف المجال المعرفي:

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية والمسائل التي تطرحها من تركيز وبقظة وسرعة الاستجابة والتصور الذهني لمواقف اللعب كما يمكن المراهق من أن يكتسب المعارف التالية:

* كيفية ممارسة وتطبيق قوانين اللعب.

* التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية

* فهم معنى التربية وتأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية والفسولوجية.

(وقاف حمزة، وآخرون، 2010: 22)

5 أهمية التربية البدنية للمراهق:

إن التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة وتجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية، ويأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية.

وتعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق، بحيث تهيأ له نوع من التعويض النفسي والبدني وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، التي تتصف بالاضطرابات والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته.

(ميخائيل إبراهيم اسعد، 1977: 225)

6 علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

إن تعبير التربية البدنية و الرياضية اكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه ، فكلمة بدنية تشير إلى البدن و هي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة

كالقوة البدنية و النمو البدني أو الصحة البدنية و هي تشير إلى البدن مقابل العقل، و على ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية تحصل على تعبير تربية بدنية، و المقصود بها تلك العملية التربوية التي عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان و تساعد على تقويته و سلامته فان عملية التربية تتم في نفس الوقت، هذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو العكس تكون من الهدام و يتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية، و تتوقف قوة التربية البدنية و الرياضية على المعاونة في تحقيق أغراض التربية.

(د.محمود عوض بسيوني، د.فيصل ياسين الشاطي، 1992: 1)

ويشير " مورجان " أن التربية البدنية والرياضية قيمة تربوية في حد ذاتها ويرى الدكتور "أمين أنور الخولي" أن الاستفادة من الأنشطة البدنية أو الحركية هي كوسيلة لتحقيق أهداف التربية.

(أمين أنور الخولي، 1996)

ويتمثل رأينا في أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية والرياضية والتربية هي علاقة ارتباطيه كون الإنسان كائن شمولي وهو يواجه حياته على هذا الأساس، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لان العقل يؤثر على الجسم ومجهوده، وبهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن، لان التربية البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط وإنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية والحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو ويتطور ويتكيف مع الحركة، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية.

7) درس التربية البدنية والرياضية:

7.1) تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

يعرف درس التربية البدنية والرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر.

(محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992: 94)

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية

والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية والفردية، وتتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض.

(حسن معوض، حسن شلتوت، 1996: 102)

وبذلك ينشأ التلاميذ بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية على "حب الدرس مما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم وميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية والرياضية كما يجب أن تراعي فيها حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم". (إبراهيم حامد قنديل، 1990: 15)

7. 2) أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

يختلف درس التربية البدنية والرياضية على باقي أشكال المواد الأكاديمية الأخرى مثل: الرياضيات الكيمياء، اللغة... الخ لأنه يمد التلميذ بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمهده بالعديد من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى معلومات علمية خاصة بتكوين جسم الإنسان وذلك من خلال الأنشطة الحركية التي تتم تحت إشراف الأستاذ الذي أعد لذلك.

لقد أشرنا أنه من بين أهداف التربية البدنية والرياضية تنمية الكفاءة البدنية وتنمية القدرة الحركية وكذلك القدرات الذهنية والعلاقات الاجتماعية، فإن درس التربية البدنية من بين الأوجه التي يتم من خلالها تحقيق هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فالدارس يضمن النمو الشامل والمتزن للتلميذ طبقاً لكل مرحلة من عمره.

وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلميذ على كل المستويات. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992: 94)

7. 3) تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

تعتبر عملية التخطيط لدرس التربية البدنية والرياضية من العمليات التربوية الهامة للمعلم والتلميذ على حد سواء حيث تحمي التلاميذ من أضرار الارتجال وتزويدهم بمهارات وخبرات حركية وبكثير من المعارف والمعلومات وتمنح للأستاذ تصور عن تسيير الحصة

عام عن تسيير الدرس وعرضه وتسهل عليه عملية المراقبة المستمرة لذلك يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعطيها الوقت والجهد الكافيين واللازمين حتى يتمكن من اكتساب تصور مسبق للمواقف التعليمية وعن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعليم والتعلم.

ولا يختلف تحضير درس التربية البدنية والرياضية عن تحضير درس باقي المواد الأكاديمية الأخرى ويشترط فيها أن يكون المدرس ذو كفاءة عالية ملما بمادته وواجباته التي يلتزم بها اثناء تحضير الدرس والمتمثلة فيما يلي:

- * تخصيص مدة زمنية كافية لتحضير درس.
- * ان تشتق أهداف الدرس الإجرائية من الأهداف التربوية الدورية.
- * تحديد الأهداف المراد قياسها بدقة وبصور مباشرة.
- * مراعاة احتياجات التلاميذ واهتماماتهم وقدراتهم.
- * يحضر تمارين بدنية ورياضية متنوعة تراعي الفروق الفردية.
- * يضم تحضير الوسيلة المناسبة للدرس.
- * يراعى المبادئ العامة للتدريب.
- * يستعين بمناهج أو دليل الأستاذ أثناء الدرس.
- * يستعين بمراجع علمية متخصصة.
- * يراعى الظروف المناخية.
- * ان تكون خطة الدرس مشوقة ومنتوعة وثرية بالتمارين والألعاب شبه الرياضية.
- * توقع عدم الاستجابة من التلاميذ لبعض الألعاب والتمارين المختارة وكيفية التغلب عليه.

(احمد بو سكرة، 2005: 70 - 71)

7. 4/ محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

1- المرحلة التسخينية:

وتسمى أيضا المرحلة الابتدائية، المرحلة التمهيدية الجزء التحضيرى، الإحماء الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية والتقنية للأداء وتهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل وتنقسم إلى:

1-1 **تحضير بدني عام للتلاميذ:** تهيئة الجهازين التنفسي والدوري للعمل وتسخين عام للأعضاء ومفاصل الجسم.

2-1 **تحضير بدني خاص للتلاميذ:** التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة

بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصة وإخراج المرحلة التسخينية على أحسن وجه يجب مراعاة ما يلي:

* ان تكون التمرينات والألعاب المختلفة مشوقة وباعثة للبهجة والسرور وخالية من الخطورة.

* أن تؤدي الحركات التسخينية بدون استخدام الأدوات ثم استخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع تدريجيا لعمل الأجهزة الوظيفية حتى تصل نبضات القلب إلى 150 ن / دقيقة.

* ان تشمل حركات المشي، الجري، الوثب، القفز، الحجل ... الخ.

* ان تتناسب الألعاب والتمرينات مع الهدف العام للحصة.

* يفضل ان يؤدي الإحماء بصورة جماعية في شكل العاب رياضية.

* أن تتناسب الأهداف المسطرة مع مرحلة السنة للتلاميذ وتأخذ بعين الاعتبار

الظروف المناخية.

* ان تساعد الألعاب المختارة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية والحركية والصفات البدنية مثل السرعة، القوة، المرونة والصفات الاجتماعية مثل التعاون، الإرادة، الصبر، التحمل... الخ.

* يجب ان لا تتجاوز مدة هذه المرحلة 15 إلى 20 دقيقة.

2-المرحلة الرئيسية:

تعتبر هذه المرحلة هي الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية ومن خلال تحكم وتقييم مدى تحقيق أهداف الدرس، لذلك فهي تلقي الكثير من الاهتمام والعناية من أستاذ التربية البدنية والرياضية، وتحقق غرضين أساسيين (غرض تعليمي، غرض تطبيقي) حيث انه يتم تعليم المهارات الحركية طبقا للأهداف المتعددة وتطبيقها في شكل العاب موجهة. (احمد بو سكرة، 2005: 71-72)

-**الغرض التعليمي:** ان تعلم المهارة الحركية يتطلب من الأستاذ ان يكون ملما بطرق التعليم المختلفة، ويتميز بكفاءة عالية والقدرة على اختيار الطريقة المناسبة، واستثمار الأدوات والوسائل المتاحة التي تلعب دورا كبيرا في استيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعليمها .
يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية عند تعليم المهارة الحركية مراعاة ما يلي:

* ان يعرف التلميذ المهارة الحركية والهدف من تعلمها.

* ان يستعمل الأستاذ ألفاظ سهلة تفي بالغرض المطلوب.

* تقديم عرض المهارة الحركية من وضع ثبات ثم من الحركة بدون استعمال الأداة ثم باستخدامها.

* متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء وتوضيح الخطوات التعليمية من البداية حتى النهاية.

* تصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ بصورة جماعية.

* إعطاء فرصة للتلاميذ لمشاهدة بقية زملائهم أثناء أداء المهارة الحركية.

* التقدم بالمهارة الحركية من خلال ربطها بمواقف تعليمية مختلفة مع الزيادة في الدقة والسرعة في الأداء.

-**الغرض التطبيقي:** تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الجماعية، وتتميز عموما بالتنافس بين فرق صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة سواء عن طريق مباريات تنافسية أو مواقف تدريبية أو ألعاب موجهة، بإتباع القواعد القانونية المعروفة.

3-المرحلة الختامية:

تتميز هذه المرحلة بإجراء تمارين هادفة للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية كتمارين التنفس العميق والارتخاء العقلي، بعد الجهود المبذولة في أنشطة أجزاء الدرس السابقة ويستغلها الأستاذ للإجابة عن استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس ويقدم بعض التوصيات والإرشادات. (احمد بو سكرة، 2005: 72-73)

7. 5) أغراض درس التربية البدنية والرياضية:

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية، فنجد كل من "عباس أحمد السامرائي وبسطويسي أحمد بسطويسي" قد حدد عدة أغراض لدرس التربية البدنية والرياضية كما يلي: (عباس أحمد السامرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي، 1994: 73)

* تنمية الصفات البدنية.

* النمو الحركي.

* الصفات الخلقية الحميدة.

* الإعداد للدفاع عن الوطن.

* الصحة والتعود على العادات الصحيحة والسليمة.

* النمو العقلي والتكيف الاجتماعي.

كما أشارت "عينات أحمد فرج أنه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وتشمل:

* الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الجسم والصفات البدنية.

* اكتساب المهارات، الحركات، والقدرات الرياضية.

* تكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية.

ويمكن تحديد أغراض درس التربية البدنية والرياضية - بشيء من التفصيل - فيما يلي:

● **تنمية الصفات البدنية:**

"كالقوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وتبين أهمية هذه الصفات أو العناصر وتمييزها في المجال الرياضي ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع. (عباس أحمد السامرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي، 1994: 74-79)

ويقول "حسن علاوي" في هذا الصدد وتحديدا بالنسبة للميزات للنمو العقلي لفئة المراهقين أن القدرات العقلية تتضج وتظهر الفروق الفردية في القدرات فتتكشف استعداداتهم الفنية، الثقافية والرياضية، والاهتمام بالتفوق الرياضي واتصاح المهارات البدنية.

(محمد حسن علاوي، 1992: 148)

• تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية ويقصد بذلك تنمية الحركات عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى حركات أساسية ومهارات حركية رياضة، فالمهارات الحركية الأساسية هي تلك الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل:

العدو والمشي والقفز، أما المهارات الرياضية فهي الألعاب والفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للحركات الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية. (عباس أحمد السامرائي، بسطوسي أحمد بسطوسي، 1994: 27)

• اكتساب الصفات الخلقية:

يرى " عدلان جلون " أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسياً واجتماعياً. (عدلان درويش جلون وآخرون، 1994: 30)

• النمو العقلي:

تعتبر عملية النمو عملية معقدة للغاية، فهي تلك التغيرات الوظيفية والجسمية والنفسية التي تحدث للكائن الحي، وهي عملية نضج للقدرات العقلية. (محمد حسن علاوي، 1992: 151)

ومن خلال ما تطرق إليه الباحث من أغراض للتربية البدنية والرياضية يمكن القول انه يلعب مدرس التربية البدنية والرياضية دوراً إيجابياً في النمو بصورة عامة وفي النمو العقلي للتلميذ بصفة خاصة، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخص التلميذ وعلى كل ما يطرأ عليه من تغيرات نفسية وانفعالية وبدنية، وذلك بغرض كشف كفاءاته وتوجيهها التوجيه السليم الذي يخدم كل من التلميذ ودرس التربية البدنية والرياضية على حد سواء.

8) الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

وتتمثل الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية في عملية التفاعل التي تتم بين التلاميذ في إطار القيم والروح الرياضية، حيث يكتسبون الكثير من الصفات التربوية التي تعمل على تنمية السمات المختلفة كالشعور بالصدق والمثابرة والمواظبة واقتحام الصعوبات مع الزملاء .. هذه الصفات تلعب دوراً كبيراً في بناء الشخصية الإنسانية

وتكسبها طابعها المميز، وعلى هذه المتركزات تبنى أهداف درس التربية البدنية والرياضية مما تعطيه الطابع التربوي.

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي، فالخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسه لتلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة البدنية الرياضية.

9) طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية:

يقصد بإخراج درس التربية البدنية والرياضية "استخدام جميع الوسائل والإمكانات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة".

أما الطريقة الشائعة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية فهي كما يلي:

9.1) الطريقة الجماعية:

حيث يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين الرياضية بشكل جماعي وبحمل موحد مع استخدام الوسائل المتوفرة، وهذا النوع من الإخراج للدرس يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه مثل الجري والسباحة، وكذا يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة.... الخ.

ومن مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ، حيث يستطيع هذا الأخير تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء، ويلعب موضع أو مكان المدرس دورا كبيرا في ملاحظة الأخطاء.

(عبد اللطيف نصيف، 1981: 102-104)

9.2) الطريقة الأداء التتابعي:

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة وراء واحدة وبدون توقف، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانات المتوفرة، ومن مميزات أنها تتيح لنا الفرصة في معرفة الفروق الفردية عند التلاميذ إلى جانب تماسك وحدة الدرس مع تنظيم الحمل بشكل أفضل وتستعمل هذه الطريقة كثيرا في الجمباز، إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره.

9. 3) طريقة المناوبة:

يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم المجموعة الأولى بأداء التمارين ثم ترجع إلى الخلف، لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء، ويركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي والوثب الطويل.... الخ.

9. 4) طريقة المجاميع:

حيث يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل مفصل، يتم في هذه الطريقة نشاط تطبيقي عند توسيع المكان وتوفر الأجهزة حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب ويقوم المدرس بالمرور على المجموعات الواحدة تلو الأخرى وبالإستعانة بالتلاميذ الممتازين.

9. 5) الطريقة الفردية:

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الفرد اكتشاف الأخطاء إلى جانب القدرات المتوفرة لديهم.

10) تقويم درس التربية البدنية والرياضية:

يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال ما يلي:

(مكارم حلمي أبو هوجة، محمد سعد زغلول، 1999: 96-97)

* التقويم البدني و المهاري والمعرفي للدرس (التقويم الشامل).

* قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس.

* استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس.

* استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هدف الحصة.

* تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.

11) استمرارية درس التربية البدنية والرياضية:

لكي يتمكن المدرس من استمرارية الدرس بدون توقف أو عرقلة يجب مراعاة ما يلي:

* أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس بدون توقف أثناء التنفيذ.

* يجب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف والدوائر).

- * تؤدي جميع مجريات الدرس والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
 - * يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
 - * تحضير وتوفير الأدوات والأجهزة في الملعب قبل الدرس.
 - * عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.
 - * التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول في تفاصيل غير مهمة.
 - * إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات.
- من خلال ما سبق ذكره، تتضح جليا الأهمية الكبيرة التي تلقىها المنظومة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية، وذلك من خلال توفير كل الوسائل والمتطلبات البيداغوجية من أجل تسهيل عملية تقديم الدرس بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية وذلك لا يتسنى إلا إذا كان مدرس التربية البدنية والرياضية على معرفة وافية باستعدادات وكفاءات واتجاهات وميول تلاميذه.

الخلاصة:

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك علاقتها بالتربية العامة. فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل دول العالم تولي اهتماما كبيرا بها، وذلك بجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي.

الفصل الثاني: المساندة الإجتماعية

تمهيد

- 1/ بعض المرادفات القريبة من مصطلح المساندة الاجتماعية
- 2/ تعريف المساندة الاجتماعية
- 3/ أهمية المساندة الاجتماعية
- 4/ أشكال المساندة الاجتماعية
- 5/ مصادر المساندة الاجتماعية
- 6/ النماذج الرئيسية لتفسير الدور التي تقوم به المساندة الاجتماعية
- 7/ أبعاد المساندة الاجتماعية
- 8/ وظائف المساندة الاجتماعية
- 9/ شروط تقديم المساندة الاجتماعية
- 10/ المساندة الاجتماعية في الإسلام

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر المساندة الاجتماعية ظاهرة قديمة قدم الإنسان وإن لم يهتم بها الباحثون إلا في منتصف السبعينات من هذا القرن مع دراسات (Wiess) ودراسات (Killilea & Caplan) وقد وضع كل منهم الأساس للعمل في مجال المساندة الاجتماعية، وأوضحوا أن أفعال المساندة الاجتماعية تخفف من التأثيرات الضارة للضغط التي قد تكون تأثيرات نفسية أو جسدية. (الشناوي، وعبد الرحمن، 1994: 4)

كما تعتبر المساندة الاجتماعية من المتغيرات التي يختلف الباحثون حول تعريفها وفقاً لتوجهاتهم النظرية، فقد تناول العلماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، حيث صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور المساندة الاجتماعية والذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد أو الإمكانيات الاجتماعية، بينما يحدده البعض الآخر على أنه إمدادات اجتماعية. (فايد، 1998: 160)

وتعتبر أيضاً مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه، بعد لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى، عندما يشعر أن هناك ما يهدده وعندما يشعر أن طاقته استنفدت أو أجهدت بمعنى آخر أنه لم يعد بوسعه أن يجابه الخطر أو يحمل ما يقع عليه من إجهاد، وأنه يحتاج إلى مدد وعون من خارجه. فالإنسان بطبعه مخلوق اجتماعي وقد جعله الله سبحانه وتعالى دائماً في حاجة مستمرة ليستمد العون من أخيه الإنسان، والمساندة الاجتماعية متغيراً أساسياً له أهمية كبيرة في حياة الأفراد بصفة عامة، فكلما تقدم العمر بالفرد كان بحاجة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين والذي يدعم حياة الإنسان بالحب والقبول والتقدير والانتماء ويزيد من قوته لمواجهة ضغوط الحياة، إذ إن المساندة الاجتماعية ترتبط بالصحة والسعادة النفسية، كما أن غيابها يرتبط بزيادة الأعراض المرضية والإكتئابية. (Cutrona, 1992: 22)

1) بعض المرادفات القريبة من مصطلح المساندة الاجتماعية:

من بين المرادفات التي تستخدم للتعبير عن مفهوم المساندة الاجتماعية هي: (الدعم والتأييد-التضامن-التعاون)

-الدعم والتأييد: تأييد الفرد بالمساعدة أو التشجيع أو الانحياز وبنوع خاص في المنافسات، وكذلك تأييد المدعي عليه في الدعوى وتأييد كل ما هو صحيح وحقيقي وعادل في حركة فكرية أو سياسية معينة.

-التضامن: هو عملية التآزر أو الاعتماد المتبادل كما تظهر في الحياة الاجتماعية والمعنى الأصلي لهذا المفهوم معنى تشريعي فقد كان يستخدم للإشارة إلى تضامن الفرد مع جماعته في المسؤولية.

-التعاون: أحد مظاهر التفاعل الاجتماعي ونمط من أنماط السلوك الإنساني وعملية التعاون هي تعبير المشترك لشخصين أو أكثر في محاولة لتحقيق هدف مشترك.

2) تعريف المساندة الاجتماعية:

على الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية إلا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو المشورة، ولقد اتفق في تعريفها كلا من كوهين (Cohen) وسيم (Syme) وسكتر (Schetter) بأنها "تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين". (علي، 2000: 9) وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب والاهتمام، والاحترام، والتقدير، ويشكلون جزءاً من دائرة علاقاته الاجتماعية، ويرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة، مثل: الوالدين، الزوج، الأولاد، الأقرباء، والأصدقاء. (تايلور، 2008: 445)

فالدعم الاجتماعي هو أن يشعر الشخص بالرعاية والمساعدة من المحيطين به وأن يعتبر نفسه فرداً من شبكة اجتماعية داعمة، وقد تكون هذه الموارد الداعمة عاطفية مثل: الحنان أو محسوسة مثل: المساعدة المالية أو إعلامية مثل: تقديم المشورة أو أن تكون بشكل رفقة مثل: الشعور بالانتماء.

ويمكن أن يقاس الدعم الاجتماعي عن طريق إحساس المرء بأن هناك مساعدة متاحة له، أو بالمساعدة الفعلية التي حصلت له، أو عن طريق قياس درجة اندماج الشخص مع الشبكة الاجتماعية. وتتعدد مصادر الدعم فقد يأتي الدعم من الأسرة والأصدقاء، والحيوانات الأليفة، والمنظمات، وزملاء العمل... الخ.

والمساندة الاجتماعية تعبر عن النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين التي تتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها عندما يشعر الفرد بأنه في حاجة إليها لتمده بالسند العاطفي، كما أنها تتضمن نمطا مستديما من العلاقات المتصلة أو المنقطعة التي تلعب دورا هاما في المحافظة على وحدة الجسم للفرد، كما أن الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات النفسية وذلك للمحافظة على صحته النفسية.

وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها "شبكة من العلاقات التي تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته، وهي إما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط النفسية أو أن يكون لدى الفرد إدراك بأنها ستنشط في حالة وجود الضغوط". (الصبان، 2003: 24، 23)

ويعرفها ساراسون وآخرون (Sarason & all) بأنها "تعبّر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم: ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويقفوا بجانبه عند الحاجة". (فايد، 1998: 161)

ويعرفها عماد مخيمر (1997) بأنها عملية تقويمية لمدى إدراك الفرد لعمق وكفاية وعلاقاته مع الآخرين، كما أن الدعم الاجتماعي يأخذ معناه على حسب المرحلة العمرية التي يكون فيها الفرد، ففي مرحلة الطفولة تتمثل فيما تقدمه الأسرة من مساندة وخاصة الأم والأب والأشقاء، وفي مرحلة المراهقة يتمثل الدعم فيما تمثله العلاقة الزوجية والعلاقات مع الأبناء وزملاء العمل". (بن طاهر، 2005: 54)

كما أن "اهتمام المنظمة بتوفير الفرص للعلاقات الاجتماعية وبث روح التعاون والتآلف بين العاملين والتي تعمل في اتجاهين كلاهما لصالح الفرد والمنظمة، فمن جانب تزيد من استجابات الفرد في العمل لأنه يحقق حاجات مهمة مثل الضمان والقبول والانتماء، ومن

جانب آخر فإنها تعمل كمنطقة عازلة أو مخففة للضغوط حيث يتم ذلك من خلال التعاطف وتقديم المساعدة". (عسكر، 1998: 117)

ومهما كان الأساس أو المفهوم النظري الذي ينطلق منه مصطلح المساندة الاجتماعية فإن هذا المفهوم يشتمل على مكونين رئيسيين هما:

1. أن يدرك الفرد أنه لديه عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع إليهم عند الحاجة.

2. أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له.

ومن ثم يمكن القول بأن المساندة الاجتماعية يقصد بها "تلك العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين والتي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها".

(الشناوي وعبد الرحمن، 1994: 4)

وتعتبر المساندة الاجتماعية عن "المكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة -خاصة الاجتماعية- في أوقات الضيق"، ويتزود الفرد بها من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منظم بشكل أو بآخر معه.

أي أن وجود مساندة اجتماعية يدل على توفر أشخاص مقربين يتمثلون في أفراد الأسرة أو مجموعة من الأصدقاء، أو الجيران أو زملاء العمل الذين يتسمون بالمشاركة الوجدانية والدعم المعنوي.

أما (Sarason et.al, 1983) نقلا عن فهد (1998) فيعرف المساندة الاجتماعية بأنها إدراك الفرد بأن البيئة تمثل مصدرا للتدعيم الاجتماعي الفاعل، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد ويرعونهم ويتقنون فيه ويأخذون بيده، ويقفون بجانبه عند الحاجة، ومن ذلك الأسرة، الأصدقاء، الجيران. (فهد، 1998: 31)

وبهذا فالمساندة الاجتماعية حسبه تستلزم وجود أشخاص مقربين من الفرد يحبونه ويقدرونه، ويرغبونه ويعتبرونه ذو قيمة. ويمكنه الاعتماد عليهم في وقت الحاجة والضيق وهذا ما يتجلى أكثر من خلال تعريف كل من (ليفلي، 1983، Leavy)، (جانيلين وبلاني، 1984، Ganellen & Blany) للمساندة الاجتماعية على أنها إمكانية وجود أشخاص

مقربين للأسرة والأصدقاء (الزوجة، الجيران) يحبون الفرد ويهتمون به ويقفون بجانبه عند الحاجة. (راوية، 1996: 45)

ويعرف عزت عبد الحميد المساندة الاجتماعية بأنها "درجة شعور الفرد بتوافر المشاركة العاطفية، والمساندة المادية والعملية من جانب الآخرين مثل (الأسرة، والأقارب، والأصدقاء، وزملاء العمل، ورؤساء العمل)، وكذلك وجود من يزودونه بالنصيحة والإرشاد من هؤلاء الأفراد، ويكون معهم علاقات اجتماعية عميقة". (عزت عبد الحميد، 1996: 26)

ويرى ساراسون (1982) بأن هناك اتفاقاً على أن مفهوم المساندة الاجتماعية يشمل مكونين أساسيين: الأول أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كافٍ من الأشخاص في شبكة علاقاته الاجتماعية يمكن الرجوع إليهم والاعتماد عليهم عند الحاجة، والثاني أن يكون لدى الفرد درجة معقولة من الرضا عن المساندة المتاحة له والقناعة بجدواها. (السيد، 2001: 104)

وبهذا ففعالية المساندة الاجتماعية تخضع لذاتية الفرد، إذ أن إدراكه بأن المساندة المتاحة له غير كافية يجعلها قاصرة.

ويشير معتز عبد الله (2001) إلى أن هناك من الباحثين من يفترض بأن المساندة الاجتماعية لها مكونات رئيسية عديدة تشمل التعبير عن المشاعر الإيجابية، والتسليم بملائمة معتقدات الشخص وأفكاره وتفسيراته ومشاعره، وإمداد الشخص المكروب الذي ينتمي إلى شبكة اجتماعية للمساندة المتبادلة والالتزام بالمعلومات التي يحتاجها.

ويصنف (داك، Duck) المساندة في فئتين:

الفئة الأولى وتتضمن المساندة المادية ويقصد بها المساعدة على أعباء الحياة اليومية. والثانية المساندة النفسية وتشمل التصديق على الآراء الشخصية وتأكيد صحتها ودعم الثقة بالنفس.

ويشير (داك) إلى أهمية نوعي المساندة الاجتماعية وحاجة الأشخاص إليهما، إن كانت الحاجة إلى كل منهما تتفاوت من طرف إلى آخر ومن علاقة معينة إلى أخرى.

(السيد، 2001: 104)

ويضيف (ويس) أن المساندة الاجتماعية تتكون من علاقات اجتماعية مميزة تتمثل في المودة والصداقة الحميمة والتكامل الاجتماعي واحترام الفرد وتقديم المساعدة المادية والعاطفية له بحيث تكون صلة الفرد بالآخرين مبنية على الثقة والمساندة. (فهد، 1998: 31)

ويعرّف كابن (Caplan) المساندة الاجتماعية بأنها: تتكون من الآخرين الذين يقومون بمساعدة الأفراد لكي يتعاملوا مع مشكلاتهم الانفعالية ومشاركتهم في مهامهم، وتزويدهم بالنفود، والمواد، والأدوات، والمهارات، والمعلومات، والنصيحة؛ لمساعدتهم على التعامل مع مواقف ضاغطة يمكن أن يتعرضوا لها.

ويعرفها (Cohen) بأنها تعني متطلبات الفرد بمساندة ودعم البيئة المحيطة به، سواء من أفراد أو جماعات والتي تخفف من أحداث الضاغطة التي يتعرض لها، وتمكنه من المشاركة الاجتماعية الفاعلة في مواجهة هذه الأحداث والتكيف معها. (عبد السلام، 1997: 210)

أما ليبور (Lepore 1994) فيشير إلى أن المساندة الاجتماعية هي: الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة، وخاصة الاجتماعية في أوقات الضيق، ويزود الفرد بالمساندة من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منظم بشكل أو بآخر مع الفرد، وتظم شبكة العلاقات الاجتماعية -في الغالب- الأسر، الأصدقاء، وزملاء العمل. وليست كل شبكة العلاقات الاجتماعية مساندة، بل المساندة منها تميل إلى دعم صحة ورفاهية متلقي المساعدة.

وعلى هذا الأساس تعرف المساندة الاجتماعية إجرائياً بأنها: "الدعم الانفعالي والمادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به، ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك هذا الدعم" وسوف يتبنى الباحث هذا التعريف في تعريفه للمساندة الاجتماعية.

كما عرف (Moss) المساندة الاجتماعية على أنها: "الشعور الذاتي بالانتماء، والقبول، والحب، والشعور بأن الأفراد محتاجون إليه لشخصه وليس من أجل ما يستطيع أن يفعله". (فايد، 1996: 15)

ويعرف (Cobb) المساندة الاجتماعية بأنها: "اعتقاد الفرد بأنه مقبول وذو قيمة من قبل الآخرين، وهذا الاعتقاد يأتي من كون الفرد عضواً في جماعة معينة ينتمي إليها". (عبد الرزاق، 1998: 54)

كما تعرف (Cutrona) المساندة الاجتماعية على أنها: "إشباع الحاجات الأساسية للفرد من حب واحترام وتقدير وتفهم، وتواصل وتعاطف ومشاركة الاهتمامات وتقديم النصيحة، وتقديم المعلومات، وذلك من الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد، خاصة وقت حدوث الأزمات أو الضغوط. (عبد السلام، 1997: 212)

ويعرف ثويتس (Thoits) المساندة الاجتماعية على النحو التالي: "تلك المجموعة الفرعية من الأشخاص، في إطار الشبكة الكلية للعلاقات الاجتماعية للفرد، والذين يعتمد عليهم للمساعدة الاجتماعية العاطفية والمساعدة الإجرائية أو كليهما". (الشناوي وعبد الرحمن، 1994: 4) ويعرف (Leavy) المساندة بأنها "إمكانية وجود أشخاص مقربين كالأسرة، أو الأصدقاء، أو الزوجة، أو الجيران، يحبون الفرد ويهتمون به، ويقفون بجانبه عند الحاجة". أما حسين فايد (1996) فيعرف المساندة الاجتماعية بأنها "مشاركة المشاعر، الإنصات، والاستماع، والمعونة المالية، وتقديم الاقتراحات والمساعدة في الأعمال الخفية".

(فايد، 1996: 16)

ويعرفها بنجمان ستورا (Bingeman stora) بأنها "الإحساس بالحب من طرف من يحيطون بهن، وبأهمية الانتماء إلى شبكة اجتماعية بإمكانهم تقديم المساعدة عند الحاجة إليها، وتؤكد الدراسات أن الدعم الاجتماعي يساعد على التكيف أثناء المواقف الضاغطة".

(ستورا، 1997: 52)

وأخيرا ومهما كان الأساس النظري الذي ينطلق منه مصطلح المساندة الاجتماعية، فإنه يبدو أن هذا المصطلح يشتمل على مكونين رئيسيين:

1- أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع إليهم عند الحاجة

2- أن يكون لدى الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، والاعتقاد في كفاية الدعم.

(فايد، 1998: 161)

(3) أهمية المساندة الاجتماعية:

إن للمساندة الاجتماعية تأثير على طريقة تفكير وأفعال ومشاعر الآخرين من خلال تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض، وبناء على نظرية ماجواير (1991) أن شبكة المساندة الاجتماعية تستطيع أن تمد الفرد بالآتي:

- تم الفرد بإحساسه بذاته حيث إنه يتم تعزيز الفرد من قبل الأسرة والآخرين.
- تم الفرد بالتشجيع والتغذية المرتدة الإيجابية حيث أن نظام المساندة الاجتماعية الإيجابية بمد الفرد بالتغذية المرتدة بأن له قيمة وأهمية.
- يمد الفرد بالفرص الاجتماعية.
- يساعد نظام المساندة الاجتماعية الفرد في تحديد المشكلات والبحث عن حل ومساعدة مناسبة له.
- تحمي الفرد من الضغط حيث إن الفرد الذي لديه مساندة اجتماعية قوية يستطيع أن يتعامل مع الضغوط الحياتية اليومية بشكل أكثر نجاحاً من الذين لديهم ضعف في المساندة الاجتماعية. (مها جاد الله حسن، 2004: 38)
- ويرى بولبي (1980) أن الفرد الذي يتلقى مساندة اجتماعية تتميز بالمودة مع الآخرين منذ سنوات حياته الأول يصبح بعد ذلك شخصاً واثقاً من نفسه وقادراً على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين ويصبح أقل عرضه للاضطرابات النفسية، وتزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات وتجعله قادراً على حل مشاكله بطريقة جيدة. (فهد بن عبد الله الربيعة، 1997: 19)
- كما يرى دولباير (2000) أن المساندة الاجتماعية تعمل على التخفيف من الإحساس بالمرض وتساعد الفرد على تحسين أدائه لوظيفته، وتؤدي إلى زيادة مشاعر السعادة والرفاهية، وإن تلقى المساندة الاجتماعية أو تقديمها للآخرين يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة الجسمية والنفسية الموجبة. (أحمد عبد الرحمن عثمان، 2001: 148)
- يرى (Turner & Marino, 1994) -حسب مروان عبد الله- أن المساندة الاجتماعية تؤثر بطريقة مباشرة على سعادة الفرد (Well-being) عن طريق الدور المهم الذي تلعبه حينما يكون مستوى الضغوط مرتفعاً، أو بالنسبة للصحة النفسية مستقلة عن مستوى الضغط، أو كمتغير وسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغط.
- كذلك يرى كل من (Coyne & Downey: 1991) أن المساندة الاجتماعية من الآخرين الموثق فيهم لها أهمية رئيسية في مواجهة الأحداث الضاغطة وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تخفف أو تستبعد عواقب هذه الأحداث على الصحة.

ويرى (Bowlby. 1980) أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات وتجعله قادراً على حل مشاكله بطريقة جيدة. ويشير سراسون وآخرون (1983) إلى أن الفرد ينشأ وسط أسر مترابطة تسود المودة والألفة بين أفرادها يصبحون أفراداً قادرين على تحمل المسؤولية ولديهم صفات قيادية لذا نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل من المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية. وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تلعب دوراً هاماً في الشفاء من الاضطرابات النفسية، كما تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد، وكذلك تلقي الفرد الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو أنها تخفف من حدة هذا الأثر، وعليه فإن هناك عنصرين هامين ينبغي أخذهما في الاعتبار وهما: إدراك الفرد أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص في حياته يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة، وإدراك الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، اعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة، مع ملاحظة أن هذين العنصرين يرتبطان ببعضهما البعض ويعتمدان في المقام الأول على الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد.

(عبد الله، 2006: 57)

ويلخص عبد الرزاق (1998) ما أشار إليه (Sarason et. Al) إلى الدور الهام للمساندة الاجتماعية في تخفيف من حدة الضغوط إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تقوم بما يلي: لها قيمة شفائية من الأمراض النفسية، تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي، تقي الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو تخفف من حدة هذا الأثر.

(عبد الرزاق، 1998: 56)

ويشير (Cutrona & Russell 1990) إلى أن المساندة الاجتماعية تقوم بمهمة حماية تقدير الشخص لذاته وتشجيعه على مقومة الضغوط التي تفرضها عليه أحداث الحياة المؤلمة، ويتفق هذا الرأي مع التصور الذي اقترحه (Albee) لنموذج المساندة الاجتماعية المتصل بالوقاية، وفي سياقه يرى أن احتمالات الاضطراب النفسي تقل عندما تقوى قدرة الشخص على مقاومة أحداث الحياة السلبية، وعندما يتلقى المساندة الاجتماعية من أهله وأصدقائه وزملائه ما يساعده على تجاوز الأزمات والمحن. وقد افترض (Bowlby) أن الأفراد الذين يقيمون روابط تعلق صحية مع الآخرين، يكونون أكثر أمناً واعتماداً على أنفسهم

من أولئك الذين يفتقدون مثل هذه الروابط، إذ حينما تعاق القدرة على إقامة روابط صحية "متوافقة" مع الآخرين، يصبح الفرد عرضة للعديد من المخاطر والأضرار البيئية التي تؤدي إلى عزله عن الآخرين. (Turner & Marino, 1994: 203) نقلا عن (عبد الله، 2006: 57)

ولقد أكد (Weiss) أن مفهوم المساندة الاجتماعية من كونها متغيراً ملطفاً للعلاقة بين المشقة النفسية والإصابة بالمرض على أساس أن المساندة الاجتماعية ترتبط بصورة سلبية بالمرض، فكلما تلقى الشخص الدعم الانفعالي والوجداني والتقدير من جانب أفراد أسرته وأصدقائه وزملاء العمل قل تبعاً لذلك نسبة إصابته بالمرض. (Buunk & Hoorens, 1992)

ويذكر ليبرمان (Lieberman) في عرضه حول الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في التأثير على إدراك الفرد لهذه الضغوط، وكذلك الاستجابة لها والتعامل معها، أن هناك مجموعة من المواقف في حياة الأفراد تلعب المساندة فيها دوراً هاماً ومن هذه المواقف الوقائية من الاكتئاب في حالة الأحداث المؤلمة، والتخفيف من الأحزان والأعراض الجسمية التي تنتج عن التعطل عن العمل، وتخفيف آثار الأذى، والتخفيف أو الوقاية من وقوع اضطرابات انفعالية في فترة الشيخوخة. (الشناوي وعبد الرحمن، 1994: 5)

أما بالنسبة لأهمية المساندة الاجتماعية فقد أجزها كل من (Cutrona & Russell, 1990) فيما يلي: تخفف من وقع الضغوط النفسية التي تقوي تقدير الذات لدى الفرد، وتخفف من أعراض القلق والاكتئاب، وتؤثر على الصحة النفسية والجسمية، وتزيد من الشعور بالرضا عن ذاته وعن حياته، وتزيد من الجوانب الإيجابية مما يحسن من صحتهم النفسية، وتسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي، وتساعد على حل المشكلات المرتبطة، وأخيراً تزيد من الارتباط بمصادر شبكة المساندة الاجتماعية الخاصة بهم التي تتمثل في الزوجة، والزوج، والأبناء والأقارب والجيران، والأصدقاء.

4 أشكال المساندة الاجتماعية:

يشير هوس (House) حسب عماد علي عبد الرزاق إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أشكال هي:

(عماد علي، 1998: 16)

-المساندة الانفعالية أو الوجدانية: وهو إظهار التعاطف، والاهتمام، والمودة والمحبة، والثقة، والتقبل، والتشجيع، والرعاية، والحنان الذي يقدم للفرد من قبل أفراد العائلة والأصدقاء خاصة في أوقات الضغط عندما يشعر الفرد بالكآبة والحزن والقلق. حيث يشعر الفرد بقيمته.

-المساندة الادائية أو المادية: وهو تقديم المساعدة المادية أو السلع أو الخدمات ويسمى أيضا بالدعم الفعال. وهذا الشكل من أشكال الدعم الاجتماعي يشمل الطرق المادية المباشرة لمساعدة الناس بعضهم البعض. وتتطوي على المساعدة في العمل والمساعدة بالمال.

-المساندة بالمعلومات أو الدعم المعلوماتي: وهو تقديم النصيحة والتوجيه والاقتراحات والمعلومات المفيدة للشخص وهذا النوع من المعلومات من شأنه أن يساعد الآخرين في حل مشاكلهم. فمثلا إذا أراد الفرد أن يجري فحصا طبيا مزعجا، فيمكن للشخص الذي تعرض للفحص نفسه أن يزوده بالمعلومات حول الطريقة التي سيتم بها الفحص بالضبط، وكم من الوقت ستستمر المضايقة بسبب الفحص، وغيرها من الأمور المتعلقة بالموضوع. ويمكن للشخص الذي يواجه صعوبات في وظيفته أن يحصل على معلومات من زملائه في العمل حول أفضل الطرق التي يمكن له أن يتبعها لتنظيم وقته، أو إنجاز المهام بالشكل السليم، أو في كيفية التعامل مع رؤسائه بخصوص تغيير بعض المظاهر المتعلقة بعمله.

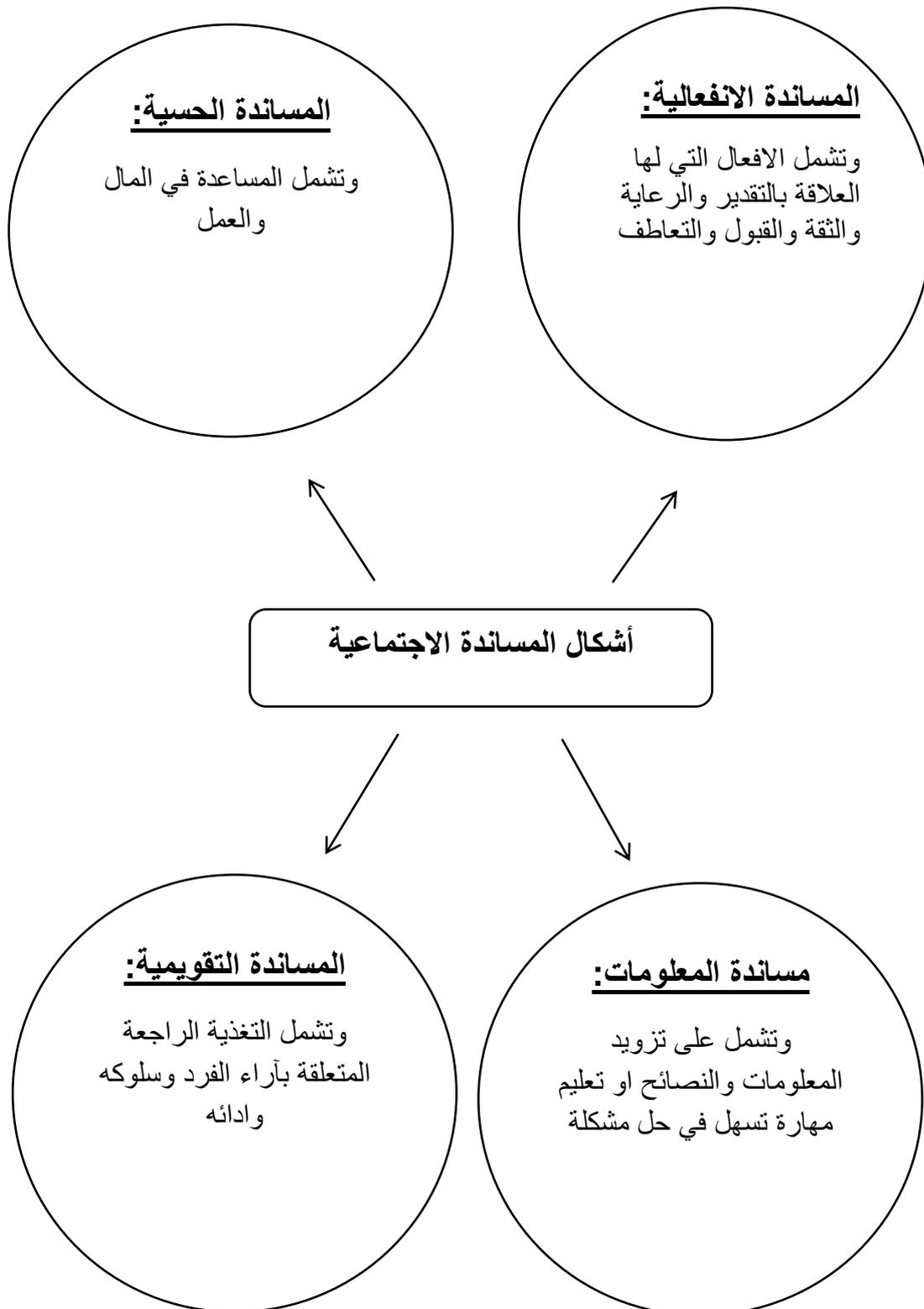
-المساندة التقييمية: والتي تتطوي على التغذية الرجعية المتعلقة بآراء الفرد أو سلوكه. وتتضمن مساعدة الفرد على تحقيق فهم أفضل للحدث الضاغط وللاستراتيجيات التي يجب حشدها للتعامل معه. ومن خلال تبادل التقييمات يستطيع الفرد الذي يواجه حدثا ضاغطا أن يقرر مقدار التهديد الذي يسببه الحدث الضاغط، ويستطيع الاستفادة من المقترحات حول كيفية إدارة الموقف. (تايلور، 2008: 445)

-مساعدة الأصدقاء: والتي تتطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة، وهذا النوع من الدعم يشعر الفرد بالانتماء الاجتماعي (ويسمى أيضا بدعم الانتماء) ويمكن ملاحظته بوجود الأصدقاء والانخراط في الأنشطة الاجتماعية المشتركة معهم.

- كما تؤدي المساندة الاجتماعية وظائف هامة تدور حول تلبية احتياجات الفرد وحمايته من التأثير الضار للحزن، وتقدم له خبرات الآخرين في مواقف مشابهة لموقفه ليقارن سلوكه ومشاعره وأفكاره إزاء هذه الخبرة الجديدة. (أسماء إبراهيم، 2001: 13)

ويرى عماد محمد مخيمر بأن المساندة الاجتماعية تختلف باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد ففي مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة (الأم، الأب، الأشقاء) وفي مرحلة المراهقة تتمثل المساندة في جماعات الرفاق والأسرة، وفي مرحلة الرشد تتمثل المساندة في الزوج أو الزوجة وكذلك علاقات العمل والأبناء. (عماد، 1997: 105)

بناء على ما سبق يمكن القول بأن المساندة الاجتماعية تستلزم وجود أشخاص مقربين من الفرد يحبونه ويقدرونه، ويرغبونه ويعتبرونه ذو قيمة. ويمكنه الاعتماد عليهم في وقت الحاجة والضيق. وهي تتوقف على مدى إدراك ورضا الفرد عنها. والمساندة الاجتماعية تتخذ أشكالاً مختلفة، وهي تختلف باختلاف المراحل العمرية التي يمر بها الفرد في حياته. والتي يمكن توضيحها بالشكل التالي:



الشكل رقم (01): مخطط المساندة حسب (Karen,1987) نقلا عن (فوزية الكردي، 2012:14)

5) مصادر المساندة الاجتماعية:

للمساندة الاجتماعية مصادر عدة، فعلى سبيل المثال لا الحصر: الأسرة، الأصدقاء، الزوج أو الزوجة الحميمة، الحيوانات الأليفة، العلاقات الاجتماعية وزملاء العمل. هذه المصادر قد تكون طبيعية كالأصدقاء والعائلة، وقد تكون أكثر رسمية متمثلة في المتخصصين بالصحة العقلية أو المنظمات الاجتماعية. دعم الشريك سواء الزوج أو الزوجة له أثر كبير على الصحة، هذا وتختلف مصادر المساندة الاجتماعية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد إذ أنه في مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة (الأم والأب والأشقاء) وفي مرحلة المراهقة تتمثل في جماعات الرفاق والأسرة أما في مرحلة الرشد تتمثل في الزوج أو الزوجة وعلاقات العمل والأبناء.

(5 , 1983 :Leavy) نقلا عن الصبيان، (2008)

وتأتي المساندة الاجتماعية من مصدرين رئيسيين هما:

1- الأسرة: لاشك أن الأسرة المفككة المتصدعه الخالية من التواصل الإنساني تؤدي إلى اختلال في شخصية أطفالها وإلى انخفاض في اعتبار الذات وشعور باليأس وبنظرة متشائمة إلى الحياة وإلى المستقبل. (جمال مختار، 1996: 146)

كما أن للأسرة دورا هاما في إكتساب الطفل خبراته وفي تقييمه وتقديره لذاته، وبالنظر إلى مراحل العمر التالية نرى جذور معظم المشاكل النفسية تعود إلى سنوات العمر الأولى حيث يظهر تأثير الأسرة من حيث إكتساب الطفل أهم العادات والقيم التي يجب اتباعها.

ويؤكد عماد مخيمر (1997) أن مصادر المساندة تختلف باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، ففي مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة (الأم، والأب، والأشقاء)، وفي مرحلة المراهقة تتمثل المساندة في الرفاق والأسرة، وفي مرحلة الرشد تتمثل المساندة في الزوجة أو الزوج وكذلك علاقات العمل والأبناء ويتضح مما سبق أن الأسرة عامل مشترك وأساسي في كل مراحل العمر، وتعتبر الأكثر أهمية في حياة الفرد خاصة في مراحل العمر المبكرة. (مخيمر، 1997: 108)

2-الأصدقاء: يعرف روبن وآخرون (Rubin, et al, 1994) نقلا عن فهد عبد الله (1997) جماعة الأصدقاء بأنهم الأفراد المتشابهون في بعض الجوانب مثل المهارة، والمستوى التعليمي، والسن، والوضع الاقتصادي، ويتفق آخرون على أن دور الأصدقاء في المساندة يتلزم مع دور الأسرة ومن بينهم كوجيم، مياكاوا. (Kojime & Miyakawa, 1993) بينما يرى بيريس وآخرون (1991) في دراساتهم للمساندة الاجتماعية لدى طلاب وطالبات الجامعة، أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الأب والأم والصديق، كما بينت هذه الدراسة أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها أفراد العينة من الصديق أقوى بكثير من المساندة التي يتلقونها من الاب والأم. (فهد، 1997: 35، 34)

وهذا ما تؤكد ممدوحة سلامة (1991) حيث تؤكد أن جماعة الأقران ذات أهمية كبيرة للمراهق، وذلك نتيجة لما تتيحه من حرية التعبير عن انفعالات الخوف والغضب، ومشاعر الشك وبما تهيئه من اطمئنان ينشأ عن وعى المراهق بأن الآخرين لديهم نفس المخاوف والشكوك والآمال، وهذه الأمور قد لا يحققها داخل أسرته. وترى الباحثة أن الإنسان لا يعيش منفردا في هذه الحياة فطبيعة الكائن البشري منذ خلق الله الإنسان على وجه الأرض، وتمثل الصداقة قدرة الإنسان على أن يتوافق مع نفسه ومع الآخرين وأن يقبل نفسه ويقبل الآخرين، وهذا هو جوهر السعادة والصحة النفسية، فالروابط بين الناس قائمة على أساس حاجة الناس لبعضهم البعض فقد قال الإمام علي: "خالطوا الناس مخالطة إن عشت معهما حنوا إليكم وإن متم معهما بكوا عليكم". (ممدوحة، 1991: 145)

ويؤكد ذلك محمد بيومي حسن (1990) في دراسته عن الشعور بالوحدة لدى أطفال يفتقرون إلى أصدقاء، وكانت العينة تتكون من (389) تلميذا من الصفين الخامس والسادس الابتدائي بالمدينة المنورة، وأن الأطفال الذين يفتقرون إلى أصدقاء أو أنهم غير محبوبين من زملائهم كانوا أكثر إظهارا للشعور بالوحدة من الأطفال المحبوبين من زملائهم.

(محمد بيومي حسن، 1990: 156 - 164)

ويلاحظ أن أهمية الأصدقاء كمصدر من مصادر المساندة يأتي في مرحلة التالية لمرحلة الطفولة أي مرحلة المراهقة فهنا يبدأ الفرد في الشعور بأهمية الأصدقاء فيمثلون

بالنسبة له الجماعة المرجعية التي دائما يلجأ إليها، حيث يؤثر فيهم ويتأثر بهم لدرجة كبيرة، أما بالنسبة للمرضى فتعتمد تلك العلاقة على شخصية المراهق ومدى تكيفه وتعايشه مع مرضه، وكذلك تعتمد على ردود أفعال الأصدقاء عند أخذ الدواء أو في حالة حدوث غيبوبة، كما أن ممارسة مريض السكر لعدد من النشاطات المختلفة في علاقته بأصدقائه ومدى تقبلهم له.

6) النماذج الرئيسية لتفسير الدور التي تقوم به المساندة الاجتماعية:

يمكن التمييز بين أربعة تنظيرات مختلفة للمساندة الاجتماعية على النحو الآتي:

1- من الناحية الاجتماعية ينظر إليها في إطار عدد من روابط وعلاقات الفرد مع الأشخاص الآخرين في بيئته الاجتماعية ومدى قوة هذه الروابط، أي درجة الاندماج الاجتماعي للفرد الذي من شأنه تحسين الصحة من خلال دعم السلوك القويم عن طريق منع الفرد من ممارسة سلوك غير قويم.

2- سوى الباحثون في المنظور الثاني بين المساندة الاجتماعية ووجود علاقات مرضية تتسم بالحب والألفة والثقة.

3- بينما يرى المنظور الثالث أنها تشكل فكرة أنه في ظل الظروف الضاغطة يمكن الاعتماد على الآخرين طلبا للنصح والمعلومات والفهم القائم على التعاطف الوجداني، وهذا المفهوم يطرح فكرة أن مجرد إدراك الفرد لوجود شخص يمكن اللجوء إليه طلبا للمساعدة يساهم بالفعل في تقليل من الضغط.

4- إن مفهوم المساندة الاجتماعية يشير إلى تلقي أفعال تدل على المساندة من الآخرين بمجرد حدوث موقف الضغط.

ورغم أهمية تلك التنظيرات الأربعة لفهم دور العلاقات في خفض الضغط فإنها تختلف في علاقاتها بصحة الفرد وسعادته.

ويمكن توضيح هذه النماذج الرئيسية على نحو الآتي:

• نموذج الأثر الواعي (المخفف من الضغط):

يرى لازاروس (1966) ولزاروس ولونير (1978) أن الضغط ينشأ عندما يقدر شخص ما موقفاً يتعرض له على أنه مهدد أو ملح بينما لا تكون لديه الاستجابة المناسبة للمواجهة.

تشمل الآليات التي تربط الضغط بالمرض على سلسلة من الاختلالات للهرمونات العصبية أو لوظيفة جهاز المناعة، وتغيرات مميزة من السلوكيات المتصلة بالصحة، أو مجموعة من الإخفاقات في الاهتمام بالنفس، ويلاحظ أن التعريف الخاص بالضغط يربط بدقة بين الضغط المقدر ومشاعر انعدام المساعدة مكان فقدان تقدير الذات ' والدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في هذه السلسلة يمكن تصويره كما يلي:

1- يمكن للمساندة أن تتدخل بين الحدث الضاغط وبين رد فعل الضغط، حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد والإمكانات اللازمة قد يجعله يعيد إمكانية وجود ضرر نتيجة الموقف، أو تقوى لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف، ومن ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط

2- أن المساندة المناسبة قد تدخل بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية (باثولوجية) وذلك عن طريق تقليل، أو استبعاد رد فعل الضغط أو التأثير المباشر على العمليات الفسيولوجية، وقد تزيل المساندة الأثر المرتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة حيث يحدث كبح للهرمونات العصبية بحيث يصبح الشخص أقل استجابة للضغط المدرك أو عن طريق تيسير السلوكيات الصحية السليمة.

يفترض هذا النموذج أن الأحداث الضاغطة التي لها الأفراد في حياتهم اليومية ذات تأثير سلبي على صحتهم النفسية والبدنية، وأن المساندة الاجتماعية تستطيع أن تخفض من الضغط النفسي حتى يستعيد الفرد نواحي النقص التي نشأت لديه بسبب الحزن، وتقدم هذه النظرية مفهوماً نظرياً جديداً هو نموذج الحماية (Buffering Model) ويقصد به أن المساندة الاجتماعية المرتفعة تحمي الشخص من سيطرة الضغط النفسي وتأثيره السلبي على حالته الصحية.

أي أن هذا النموذج يرتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأفراد الذين يقعون تحت ضغط، وينظر فيه إلى أن المساندة الاجتماعية تحمي الأفراد الذين يعترضون لضغوط من احتمال التأثير الضار لها، ومن ثم فإن المساندة تقوم بدورها فب نقطتين مختلفتين بين الضغط والمرض وهي:

1- تتدخل المساندة بين الحدث الضاغط (أو توقعه) وبين رد فعل الضغط، حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الفرد أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الإمكانيات اللازمة، قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف أو تقوي لديه القدرة على تعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف، ومن ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط.

2- تتدخل المساندة بين خبرة الضغط وظهر حالة مرضية (باثولوجية) عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط بالتأثير المباشر على العمليات الفيزيولوجية، وقد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة، وذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الفرد لهذه المشكلة.

(هيجان، 1994: 321)

• نموذج الأثر الرئيسي:

هناك أثر عام للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية والنفسية يمكن أن تحدث ، لأن الشبكات الاجتماعية الكبيرة يمكن أن تزود الأشخاص بخبرات ايجابية ، وهذا النوع من المساندة يمكن أن يرتبط مع السعادة حيث أنها توفر حالة ايجابية من الإحساس بالاستقرار في مواقف الحياة ، والاعتراف بالذات ، ويصور هذا الوجدان والنموذج للمساندة من وجهة نظر سوسولوجية "اجتماعية " على أنه تفاعل اجتماعي منظم ، أو الانغماس في الأدوار الاجتماعية أما من ناحية "علم النفس" فان المنظور السيكولوجي ينظر للمساندة على أنها تفاعل اجتماعي واندماج اجتماعي ، ومكافأة العلاقات ومساندة الحالة .

وهذا النوع من المساندة الخاصة بشبكة العلاقات الاجتماعية يمكن أن يرتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الانفعال على الهرمونات العصبية، أو وظائف جهاز المناعة، أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة، وفي الصورة القصوى فان نموذج الأثر

الرئيسي يفترض أن زيادة المساندة الاجتماعية يؤدي إلى زيادة تحسن أو طيب الحياة بصرف النظر عن المستوى الموجود للمساندة. (محروس، 1994: 34)

لقد اشتق هذا النموذج أدلته من خلال التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود تأثير لتفاعل بين الأحداث الضاغطة والمساندة، مما دعا البعض إلى أن يطلق عليه أنموذج الآثار الرئيسية.

فهناك أثر عام مفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة البدنية والنفسية، لأن الشبكات الاجتماعية يمكن أن تزود الأفراد بخبرات ايجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع، وهذا النوع من المساندة يرتبط مع السعادة ويجنب الخبرات السالبة التي قد تزيد من احتمال حدوث الاضطراب السيكوسوماتي، ويرتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الانفعال على الهرمونات العصبية أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة مثل تدخين السجائر.

كما أن البيئة تؤثر على الصحة من خلال مجموعة متنوعة من العمليات تشمل الاقتداء والتدعيم والتشجيع وتأثير الأقران.

• نموذج الارتباط:

ويرى بولبي (Bowlby) مؤسس نظرية الارتباط (Attachment) أن المساندة الاجتماعية التي يقدمها الأهل والأصدقاء لا تعوض والفرد عن النقص الكبير الذي يكون حدث له بسبب فقد شخص عزيز لأنه فقد الشخص الذي يمثل الارتباط.

وهناك نوعان من الشعور بالوحدة النفسية هما:

1- الشعور بالوحدة الوجدانية. 2- الشعور بالوحدة الاجتماعية.

والمساندة الاجتماعية تؤثر فقط في الشعور بالوحدة الاجتماعية أما الحالة الزوجية (متزوج-أرمل) فهي تؤثر في الشعور بالوحدة الوجدانية، وذلك لأن غياب الارتباط الوجداني مع الشكل الذي يتعلق به الفرد يؤثر على الشعور بالوحدة الاجتماعية، وهناك بعض الدراسات التي أيدت نموذج الارتباط واعتبرت أن تعبير الفرد عن خبراته الوجدانية سواء بالكتابة أو الحديث يؤدي إلى التحسن في حالته الصحية بل أن الكلمات التي يستخدمها في

وصف الصدمة تتباً عن مدى التحسن في حالته الصحية البدنية أو النفسية.

(أسماء إبراهيم، 2001: 14)

• النموذج الشامل:

وضع هذا النموذج ليبرمان وبيبرلن (Lieberman & Pearlin) وتم إعادة تطوره في عام (1981)، وهو يرى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي:

- ✓ يمكن أن تحد المساندة الاجتماعية من احتمالية وقوع الحدث الضاغط.
- ✓ إذا وقع الحدث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث، ومن ثم تلتطف أو تخفف من التوتر المحتمل.
- ✓ إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة أن تؤثر المساندة الاجتماعية في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط، وبذلك تعدل من العلاقة بين الحدث وما يسببه من إجهاد.
- ✓ بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط فإن عوامل شخصية مثل تقدير الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تجعل من هذه الآثار.
- ✓ قد يكون هناك تأثيراً مباشراً من المساندة على مستوى التوافق.

وبذلك يرى أنصار هذا النموذج أن دور المساندة كعامل مخفف للتوتر أكثر تعقيداً مما يتخيله البعض الآخر. (هيجان، 1999: 324)

من خلال عرض هذه النماذج يتضح أن المساندة الاجتماعية تعمل على حماية الفرد من سيطرة الضغط النفسي وتأثيره السلبي، كما أن تأثير مفيد على حياة الفرد بصفة عامة سواء كان تحت تأثير الضغط أم لا، إذ أنها تحد من احتمالية وقوع الحدث الضاغط على الفرد.

(7) أبعاد المساندة الاجتماعية:

يقصد بأبعاد المساندة هي الكيفية أو الصور التي تقدم بها المساندة الاجتماعية، ومن خلال العرض الخاص بتعريف المساندة فقد اختلفت تلك التعريفات في تحديد أبعادها حيث

تراوحت من بعد واحد إلى عدة أبعاد، ويعود هذا الاختلاف إلى المنطلقات النظرية التي انطلق منها أصحاب تلك التعريفات، كما أن البعض يطلق عليها أنوا المساندة الاجتماعية.

ويُتفق مع رأي مارتين هبرا في تحديد أبعاد المساندة الاجتماعية كالتالي:

- المساندة العاطفية: وهي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف.
 - المساندة المعلوماتية: وهي تنطوي على إعطاء معلومات أو تعليم مهارات تؤدي إلى حل المشكلات أو فهم كيفية التعامل مع الأحداث الضاغطة، ويطلق على هذا البعد في بعض الأحيان النصح، والتوجيه المعرفي.
 - المساندة الأدائية أو بالفعل: وهي تنطوي على المساعدة في العمل، والمساعدة بالمال، ويطلق على هذا البعد مسميات مثل العون، المساندة المادية، المساندة الملموسة.
 - مساندة التقدير: وتظهر في دعم الآخرين وعلاقاتهم الاجتماعية بالفرد مما يشعره بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات، ومساندة التنفيس، والمساندة الوثيقة.
- بينما يرى كابلان أن المساندة الاجتماعية تتكون من بعدين رئيسيين هما: المساندة العاطفية والمساندة الملموسة. (علي، 2005: 36)
- وأضاف هيرتس خمسة أبعاد هي: المساندة العاطفية، الإرشاد والتوجيه المعرفي، والمساعدة المادية، والتعزيز الاجتماعي، وشبكة العلاقات الاجتماعية المتبادلة. (علي، 2005: 36)
- وناقش فيس ستة أبعاد للمساندة الاجتماعية هي: المودة، التكامل الاجتماعي، الرعاية، القيمة، الترابط، والتوجيه. (حسن، 1996: 22)
- وتشير كل من أسماء السرسى وأمانى عبد المقصود إلى أن هذه الأبعاد تختلف في درجة أهميتها بالنسبة للفرد حسب نوعية وطريقة الحياة التي يعيشها، ومدى إدراكه للضغوط التي يواجهها. (أسماء السرسى وأمانى عبد المقصود، 2000: 202)
- وأضاف الشناوي وعبد الرحمان بعد الصحبة الاجتماعي ويقصد به قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترفيه، وفي هذا البعد إشباع حاجة الانتماء والاتصال مع الآخرين، ويطلق على هذا البعد أحيانا بمساندة الانتشار والانتماء. (الشناوي وعبد الرحمان، 1994: 40)

ويستخلص علي من خلال التصنيفات المختلفة لأبعاد المساندة الاجتماعية إلى تقسيمها لخمسة أبعاد رئيسية وهي:

1. المساندة الوجدانية: والتي تؤدي إلى إحساس الفرد بالاستقرار والراحة النفسية.
2. التكامل الاجتماعي: ويتمثل في المشاركة المادية، والوجدانية في المواقف الصعبة.
3. مساندة التقدير: وتظهر في دعم شبكة العلاقات الاجتماعية والشعور بالكفاءة الشخصية.
4. المساندة المالية: وتتمثل في تقديم العون المادي.
5. المساندة المعرفية: وتظهر في عمليات التوجيه والإرشاد.

(علي، 2005: 37)

8) وظائف المساندة الاجتماعية:

قسم كل من شوماكر وبرونيل (1984) وظائف المساندة إلى وظيفتين هما: وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية، ووظائف تخفيف أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وفيما يلي تفصيل ذلك: (حسن، 1996: 20-21)

1. وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية:

وتشير هذه الوظائف إلى الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة الجسمية والنفسية والعقلية وصلا إلى تعزيز وتقوية سعادة المتلقي وإحساسه بالراحة النفسية والاطمئنان في حياته، وتنقسم وظائف مساندة الصحة إلى ما يلي:

- إشباع حاجات الانتماء:

فالمساندة الاجتماعية يمكن أن تشبع حاجات الأفراد للاتصال بالآخرين والاندماج معهم، مما يخفف من التأثير الضار للعزلة والوحدة، ومن خلالها يستطيع الأفراد الحصول على مشاعر الانتماء التي تشبع حاجات الانتماء لديهم، والموارد المرتبطة بهذه الوظيفة يمكن أن تشمل (تعبيرات الرعاية الحب، الفهم، الاهتمام، المودة).

- المحافظة على الهوية الذاتية وتقويتها:

تتكون الذات من مجموعة هويات متباينة، ومن خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين تنمو شخصية الفرد مكتسبا بذلك وعيه بذاته الاجتماعية، كما أن الأفراد يقيّمون ويوضحون

نظم معتقداتهم بمقارنة آرائهم واتجاهاتهم ومعتقداتهم بالآخرين، ويكون ذلك عن طريق التغذية الرجعية المرتبطة بمظاهر الذات ونماذج السلوك الملائم في المواقف المختلفة للوصول إلى اتفاق في الآراء ووجهات النظر مع الآخرين.

- تقوية تقدير الذات:

يمكن للمساندة الاجتماعية أن تقوي شعور الفرد بقيمته وإحساسه بكفاءته الشخصية، وذلك عن طريق تأكيد وتثبيت القيمة والاستحسان والمدح وتعبيرات الاحترام للمتلقي. وهذه الوظائف الثلاث ترتبط بطبيعة مساندة الذات الخاصة بهذه المظاهر، أي أنه إذا تلقى الأفراد مساندة مستمرة، توفر لهم شعوراً بالأمن، سيصبحون أقل عرضاً لعوامل الضغوط مقارنة بالأفراد الذين لم يتلقوا مثل هذه المساندة.

2. وظائف التخفيف أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة:

وتقوم هذه الوظائف على تخفيف الضغط أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة من خلال تعليم الفرد الأسلوب الأمثل لمواجهة الضغوط والمشكلات بأساليب إيجابية تمنع آثارها السلبية. وتنقسم هذه الوظائف إلى:

❖ التقييم المعرفي: ويتفرع منه:

- **تقييم أولي:** ويشير إلى تفسير الفرد لعوامل الضغط المحتملة، وتستطيع المساندة في هذه المرحلة توسيع التفسير الفردي للحدث وتحسين فهمه بوضوح أكبر، وتشمل المساندة في هذه المرحلة معلومات لفظية عن الحدث والاستجابة النموذجية له، فإذا فسر الحدث على أنه تهديد له يظهر التقييم الثانوي.

- **تقييم ثانوي:** والذي يشير على تقييم الأفراد لمصادر المواجهة المتاحة، وتستطيع المساندة في هذه المرحلة أن توسع عدد اختيارات المواجهة وتوفير استراتيجيات مواجهة نموذجية انفعالية وسلوكية، وتوفر المعلومات اللازمة للمواجهة، وأساليب حل المشكلات.

❖ النموذج النوعي للمساندة:

تقوم المساندة الاجتماعية في هذا النموذج بوظيفة مباشرة بإمداد المتلقي بالمصادر المطلوبة لمواجهة الحاجات النوعية التي تنبئها عوامل الضغط.

❖ التكيف المعرفي:

يمر الأفراد بثلاث عمليات ليواجهوا الأحداث التي تهددهم بطريقة معرفية (البحث عن معنى الحدث الضاغط، محاولة استعادة السيطرة على حياتهم ومواجهة الحدث، وتقوية تقدير الذات) والمساندة يمكن أن تلعب دوراً هاماً في كل عملية من هذه العمليات، وذلك عن طريق تزويد الفرد بالمعلومات اللازمة عن هذا الحدث وأساليب مواجهته، وطرق السيطرة عليه بالإضافة إلى دعمه بالمحافظة على تقوية قدرته على التكيف والاندماج والشعور بالأمن النفسي.

9) شروط تقديم المساندة الاجتماعية:

يشير علي إلى أن هناك بعض الشروط التي يجب أن تتوفر في عملية المساندة الاجتماعية لكي تكون فاعلية وذات تأثير إيجابي على المتلقي ومن أهم تلك الشروط: (علي، 2005:32)

1- كمية المساندة: فعند تقديم المساندة الاجتماعية لابد وأن تكون باعتدال، حيث أن الزيادة في كمية المساندة قد يؤدي إلى اعتمادية المتلقي وسلبيته.

2- اختيار التوقيت المناسب لتقديم المساندة: فإن من المهارة الاجتماعية تقديم المساندة الاجتماعية في وقتها المناسب، فيكون تأثيرها إيجابياً على المتلقي، أما إذا قدمت في وقت لا يحتاج إليها المتلقي أو بعد فوات الأوان فإنها قد لا تعني له شيئاً وقد تسبب له المشكلات.

3- مصدر المساندة: إن مصادر المساندة الاجتماعية والمتمثلة في الزوج، والزوجة، والأسرة، والأقارب والجيران، وزملاء العمل، وزملاء الدراسة، والأفراد الذين يوفران الرعاية الصحية والنفسية، والمرشد النفسي، والحكومة، لابد أن تتوفر فيهم بعض خصائص مثل: المرونة، النضج، الفهم الكامل لطبيعة المشكلة التي يمر بها المتلقي حتى يساهموا بفاعلية في تقديم المساندة له.

4- كثافة المساندة: ويقصد بها تعدد مصادر المساندة الاجتماعية لدى المتلقي، مما قد يساهم سريعاً في حل مشكلته التي يمر بها، ويساعده على تخطي الأزمات المختلفة في حياته.

5- نوع المساندة: وتتمثل في القدرة والمهارة والفهم لدى مانحي المساندة في تقديمها بما يتناسب مع ما يدركه ويرغبه المتلقي لطبيعة المساندة التي تقدم إليه وتتناسب مع تصرفاته وسلوكياته.

6- التشابه والفهم المتعاطف: فالمساندة الاجتماعية يمكن تقبلها بشكل أفضل في حالة تشابه النفسي والاجتماعي للمانح والمتلقي، وبخاصة إذا كانت الظروف التي يمران بها متشابهة.

وعليه يرى (شين وآخرون) أن للمساندة الاجتماعية تأثيراتها المختلفة على المتلقي سواء سلباً أو إيجاباً، فهي قد تمثل عبئاً عليه، وفي أحيان أخرى يمكن أن تؤدي إلى مشاعر سلبية أو إحساس بالإرهاق البدني أو النفسي إذا شعر المتلقي أنها لم تقدم في موعدها أو أن كمية المساندة تزيد عن المعدل الذي يطلبه أو أنها كانت في وقت غير مناسب قد يسبب له الكثير من المشكلات. (علي، 2005: 30)

(10) المساندة الاجتماعية في الاسلام:

إن الإنسان المسلم لديه إحساس بأن الله معه في السراء والضراء يُمسك بزمام مقدرات حياته، فيشعر بالأمان ويسعد بهذا السند، ولا يخاف ولا يفزع إذا مسه الضرر فيلجأ إلى الله طالباً العون والمدد وكشف الضر عنه وهو واثق أن الله لن يضيعه أبداً، فيهدأ ويطمئن فؤاده ولا يقع فريسة للأمراض النفسية والبدنية، فلا إحساس بالسند الإلهي يجعل المسلم يشعر بالاطمئنان بحماية الخالق له في كافة مراحل نموه، وفي جميع مواقف حياته وفي كافة أوقاته، فيؤدي به ذلك الإحساس إلى ثقة في الصدر ونور القلب ويقين في الروح بأن الله معه. (بلقيس دغستاني، 2001: 25)

ويرى محمد محروس الشناوي، ومحمد السيد عبد الرحمان أن القرآن الكريم يزخر بالآيات التي تدعو الناس إلى التعاون وتبادل المنافع وإقامة علاقات حسنة مع الآخرين مما يندرج تحت الدعوة إلى مساندة الناس لبعضهم البعض اجتماعياً، فيقول الله تعالى: "وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى". (المائدة الآية 2)

والبر والتقوى كلمتان شاملتان لكل صالح من السلوك ابتغاء وجه الله، كما يأمر الإسلام أبناءه بعقد علاقات طيبة مع الآخرين فيقول الله تعالى "يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا". (سورة الحجرات الآية 13)

ويمتد الأمر بالعلاقات الحسنة والبر والإحسان ليشمل القريب والغريب ومصداقاً لقوله تعالى "وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تَشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا" (سورة النساء الآية 36)

كما ورد معنى المعاوضة من معاني المساندة استجابة من الله عز وجل لطلب سيدنا موسى -عليه السلام - من ربه أن يرسل معه أخاه هارون كي يكون عوناً ولسانه ويساعده ويقويه على مواجهة المواقف الصعبة أثناء دعوته فرعون وبنى إسرائيل للإيمان بالله، فيقول الله تعالى - على لسان سيدنا موسى عليه السلام في قوله تعالى: "وَأَخِي هَارُونُ هُوَ أَفْصَحُ مِنِّي لِسَانًا فَأَرْسَلْهُ مَعِيَ رِدْءًا يُصَدِّقُنِي إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ * قَالَ سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ وَنَجْعَلُ لَكُمَا سُلْطٰنًا أَنَا فَلَآ يَصِلُونَ إِلَيْكُمَا بِآيَاتِنَا أَنْتُمْ وَمَنِ اتَّبَعَكُمَا الْعَالِيُونَ". (سورة القصص الآية 35-34)

وتزخر سنة الرسول عليه الصلاة والسلام بالكثير - مما يعلم المسلمين أصول المساندة والتكافل لبعضهم البعض، فيشعر كل فرد في المجتمع بالأمن لأنه يشعر بأنه سيجد من يقف بجواره ويسانده، فعن أبي هريرة - رضى الله عنه- عن النبي عليه الصلاة والسلام قال: "من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه" (رواه مسلم)

وبإله من جزاء يسعى له المسلم ويتمناه وهو أن يعينه الله عندما يكون في شدة وإلقاء السلام على الآخرين والبشاشة في وجوههم أثر كبير في تكوين علاقات اجتماعية عميقة معهم، وهذا ما يُحثنا عليه الرسول عليه الصلاة والسلام وعن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "والذي نفسي بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، ألا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم أفشوا السلام بينكم". (رواه مسلم)

كما يدعو الإسلام أبناءه إلى عقد علاقات متينة راسخة بينهم، علاقات لا تنفصم كأنهم كتلة واحد متساندة بشد كل جزء منها إلى الذي يليه، فعن أبي موسى رضى الله عنه قال: قال رسول صلى الله عليه وسلم "المؤمن للمؤمن كالبنيان يُشد بعضه بعض". وهكذا نجد إن الإسلام قد وضع القاعدة والأساس التي توضح أصول المساندة الاجتماعية.

خلاصة الفصل:

وكخلاصة لما تم عرضه في هذا الفصل يمكن القول، وعلى ضوء ما سبق ذكره من نظريات ونماذج مختلفة لأهمية المساندة الاجتماعية تبقى هذه الأخيرة من العوامل والاستراتيجيات الهامة في الحفاظ على الصحة النفسية والبدنية للفرد إذا اعتقد أن شبكته الاجتماعية سوف تساعد له لمواجهة الضغوطات كما أن المساندة أو الدعم الاجتماعي يتم بثلاث طرق:

- دعم اجتماعي مادي (ويسلي): ويتمثل في المساعدات المادية، والقروض أو الهبات أو المساعدات العينية، وذلك عندما تكون المشكلة الضاغطة تتعلق بالمال أو السكن، كالكوارث الطبيعية وما تسببه من ترك الفرد بلا مأوى، أو التسريح المفاجئ من العمل.

- دعم معلوماتي: وهو عبارة عن "إعطاء النصائح والآراء حول كيفية مواجهة الحدث"، ويتم أحيانا عن طريق إعطاء الآخرين نتائج خبراتهم في المواقف المشابهة لموقف الفرد، أو تزويد الفرد بالمعلومات الهامة التي يتوقع أن تساعد على التعامل مع المشكلة.

- دعم عاطفي: ويقصد به التعامل الذي يحصل عليه الفرد تجاه مشكلة ما من أفراد أسرته أو أصدقائه أو زملاء العمل، حيث يسهم هذا التعاطف، ومشاركة الآلام، في التخفيف من الإحساس بالحزن والألم.

فالتعاطف أو الود كما يرى أدلر "هو أنقى تعبير عن المشاعر الاجتماعية الناضجة".

(هيجان، 1998: 175)

وقد كشفت كثير من الدراسات أن الدعم والتعاطف مع الآخرين يُلطف بشكل عام درجة ردة فعل الفرد تجاه الضغط النفسي.

الفصل الثالث: خصائص ومميزات التلاميذ الطور

الثانوي (فئة المراهقة)

تمهيد

1/ مفهوم المراهقة

2/ أهمية المراهقة

3/ مراحل المراهقة

4/ أنماط المراهقة

5/ خصائص ومميزات النمو للمراهقة

6/ مشاكل المراهقة

7/ احتياجات المراهق في الثانوية

8/ علاقة المراهق بمربي التربية البدنية والرياضية

9/ علاقة المراهق بممارسة التربية البدنية والرياضية

خلاصة الفصل

تمهيد:

رغم كل ما كتب ونشر عن مرحلة المراهقة، ورغم كل الأبحاث التي تناولت هذه المرحلة العمرية من حياة الفرد، إلا أنها بقيت إلى حد الآن غامضة، فلا تستطيع تحديد الزمن القطعي لفترة المراهقة، فمن الممكن معرفة سن وسنة بدايتها. يبقى من المهم عدم الخلط بين سن البلوغ والمراهقة، والبلوغ ما هو إلا الحد البيولوجي يحدث المدخل إلى المراهقة والخروج من مرحلة الطفولة، وهذا الحد البيولوجي يحمل في طياته تغيرات فيزيولوجية تمس المراهق وتغير نظرتة إلى جسده وذاته ككل. والمراهقة هي مرحلة مهمة من المراحل التي يمر بها الفرد لأنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، حيث يكون الانتقال فيها من شخص يعتمد كل الاعتماد على الآخرين مثل الأسرة والأهل، إلى شخص يبدأ في الاعتماد على نفسه والتكفل بحاجته لوحده. فمن الاعتماد على الآخرين إلى الاعتماد على النفس. هذا الوضع الجديد يتطلب من المراهق تحقيق توافق جديد واكتساب خبرات معارف تؤهل للأشغال إلى هذه المرحلة والتكفل معها.

ويعتبر النشاط الرياضي التربوي وسيط مهم لتنمية النفسية والاجتماعية للمراهق بالوسط المدرسي وذلك لما يميز هذا النشاط من عوامل الاستقرار النفسي والاجتماعي فضلا على الصحة البدنية.

لذا ارتأينا أن نتطرق في فصلنا هذا إلى مفهوم المراهقة ومختلف مراحلها وكذا خصائصها ومشاكلها، واحتياجات المراهق الممارس للتربية البدنية وعلاقته بالمربي، بالإضافة إلى علاقته بالتربية البدنية والرياضية.

1 مفهوم المراهقة:**1.1 لغويا:**

يأتي اشتقاق المراهقة في اللغة العربية من الفعل رهق وراهق الغلام، فهو مرهق إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، والجارية المراهقة، يقال جارية راهق وغلام راهق، وذلك بين العاشرة والحادية عشرة. (أبي الفضل جمال الدين ابن مكرم ابن منظور، 1992: 130) وجاء في تاج العروس التعريف اللغوي للمراهقة كالاتي:

راهق الغلام أي قارب الحلم، والجارية مراهقة وذلك بين العاشرة والحادية عشرة.

(محي الدين ابي فضل السيد محمد مرتضى، 1994: 185)

أما أصلها في اللغة اللاتينية فهي في كلمة Adolescence والتي تعني التدرج نحو الرشد بكافة أوجهه.

1.2 اصطلاحا:

يقول عبد الرحمان العيسوي " :إنها فترة تسودها مجموعة من التغييرات التي تحدث في الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وفيها يحدث الكثير من التغييرات التي تظهر على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسدية." (عبد الرحمان العيسوي، 1987: 22) ويرى تسالي أنها فترة عواصف وتوتر وشدة وتكتنفها الأزمات النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط والقلق وصعوبة التوافق.

والمراهقة بمعناه العام هي التي تبدأ ببلوغ وتنتهي بالرشد، فهذه عملية بيولوجية وحيوية وعضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها.

والمراهقة مصطلح وصيف لفترة معينة، يعني الاقتراب والدنو من النضج الكامل. والمراهقة كما عرفها (ستاني هول) في كتاب المراهقة على أنها مرحلة مميزة في حياة الإنسان، وأنها فترة عواطف وتوتر وشدة تسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والأزمات النفسية والمشكلات.

2 أهمية المراهقة:

من المؤكد وحسب ما أعتدنا عليه أن هناك تسلسل بين مراحل النمو ولا يمكن الاستغناء على إحداهم، لوجود علاقة تكامل فيما بينهم، وأصعب هذه المراحل هي المرحلة الانتقالية التي نقصد بها مرحلة المراهقة لأنها بمثابة نقطة انعطاف وتطبيق عليها هذه

الأوصاف في جميع النواحي والجوانب لما تتميز به من قلق واضطراب وحاجة للتكيف والحرمان بشتى أشكاله. ما يزيد من أهمية هذه المرحلة، أنها مرحلة نضج القيم الروحية والدينية والخلقية، ويحدث فيها ما يسمى اليقظة الدينية، وكذا النزاعات المثالية، وبحكم ما يصل إليه المراهق فإنه يستوعب القيم الروحية والتصورات الدينية المجردة، أو كما تعتبر مرحلة اختيار التخصص أو المهنة.

وحياة الكائن الحي سلسلة متصلة ومتكاملة الحلقات، تأثر فيها السابق باللاحق لإدراكنا أهمية المراهقة السوية المكيفة لأنها تقود إلى مرحلة شباب سوية ومتكيفة أيضا.

(عبد الرحمن عيساوي، 1992: 266)

والعكس صحيح إن كانت المراهقة تسلك سلوك غير عادي أي غير سوي فستقود إلى مرحلة شباب ضائعة.

وتعتبر المراهقة المرحلة الأكثر تأثيرا في حياة الإنسان، وذلك لأنها مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة.

3) مراحل المراهقة:

يذهب بعض العلماء إلى أن مرحلة المراهقة هي مرحلة نمو لا يجوز تقسيمها على فترات زمنية محددة، إلا أن غالبية العلماء يتفقون على أن هذه المرحلة من مراحل فرعية مختلفة هي:

3.1 المراهقة المبكرة:

تمتد من (12- 14 سنة) وفي هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفولي وتبدأ المظاهر الجسمية، العقلية الاجتماعية، المميزة لهذه الفترة في الظهور، ولاشك أن أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي. (د. حامد عبد السلام الزهران، 1977: 297)

كما تتميز هذه المرحلة في تسارع في النمو وبمختلف مظاهره وأبعاده الجسمي والعاطفي والمعرفي والروحي، والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي لتكيف مع هذه التغيرات. (محمد عبد الرحمن عدس، 2000: 58)

3. 2) المراهقة الوسطى:

تمتد من (14- 17 سنة) يطلق عليها كذلك اسم المرحلة الثانوية ، وفي هذه المرحلة تتضاءل سرعة النمو الجنسي وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية ، وكذا اهتمام المراهق بمظهر جسمه، وقوة جسده فيزداد بهذا شعوره بذاته. (مصطفى معروف رزيق، 1960: 10)

كما تتميز هذه المرحلة بتفهم المراهق للغير وتقدير وجهات نظرهم، وإقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، كم ينمو عنده الضمير الذاتي بشكل أكبر وعيا من ذي قبل.

3. 3) المراهقة المتأخرة:

تمتد من (17- 21 سنة) تسمى كذلك بمرحلة التعليم العالي ، وفيها يتجه المراهق محاولا التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه ، والابتعاد عن العزلة ، ويسمى البعض الآخر مرحلة الشباب.

وفيها يتكون كذلك لدى المراهقين الإحساس الوافي بالهوية الشخصية والارتباط بنظام قيمي معين والسير نحو تحقيق أهداف حياتهم. (د.حامد عبد السلام الزهران، 1977: 262)

4) أنماط المراهقة:**4. 1) المراهقة المتكيفة:**

تكون هادئة قليلا وتميل إلى الاستقرار العاطفي، تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة.

4. 2) المراهقة الانسحابية:

تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية، والتمرد والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، مجالات المراهقة الخارجية ضيقة ومحدودة، تشرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة. (محمد مصطفى زيدان، 1985: 154)

4. 3) المراهقة المتمردة:

يكون فيها المراهق ثائرا ومتمردا على السلطة سواء كانت الوالدين أو المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته والتشبيه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم ويعود السبب في ذلك إلى الصحة السيئة، تركيز الأسرة على النواحي الدراسية، قيد الرياضة والنشاط الترفيهي، عدم إشباع الحاجات والميول.

4.4 (4) المراهقة المنحرفة:

حيث نجد الانحلال الخلقي والانهييار النفسي، يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في إعداد الجريمة أو المرض النفسي أو المرض العقلي.

(د. حامد عبد لسلام الزاهران، 1977: 404)

5 (5) خصائص ومميزات النمو للمراهقة:**5.1 (1) النمو العقلي:**

يلاحظ نمو القوى العقلية كالحكم، التعديل، الفهم، الذاكرة والتركيز. وقد أكد العلماء أن المراهق في هذه المرحلة يصل إلى الشكل المجرد، حيث يصبح المراهق قادرا على استخدام المفاهيم المجردة، وهو ما بين مرحلة التصور القبلي أو التفكير المنطقي. ومن خصائص هذه الفترة قدرة المراهق على الانتباه.

(فاخر عاقل، 1978: 124)

5.2 (2) النمو الانفعالي:

يجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل، إن ظهور انفعالات المراهق ناتج لقبول الحياة الجديدة، بحيث أنه يرفض الاستمرار للخضوع لسلطة الكبار، لأنه يشعر بنمو جسمي وعقلي، ويجد نفسه قادرا على أن يفكر بنفسه وتكون له آراء خاصة.

(عبد العزيز صالح، 1976: 115)

يزداد شعور المراهق بذاته والخوف عندما يتعرض للخطر، وتمتاز هذه المرحلة بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق يثور لأتفه الأسباب، ومرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع، فالتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ تؤثر على التحكم في المظاهر الخارجية لحالاته الانفعالية بالإضافة إلى أن الانفعالات تنشأ مادة متضاربة بسبب ما يتعرض له المراهقون من حالات مختلفة من اليأس والحزن والآلام النفسية.

وما يميز هذه المرحلة أيضا تكون بعض العواطف الشخصية كالاعتزاز بالنفس، وتكون بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن النفس.

(سعد محمد، 32)

5.3 (3) النمو الاجتماعي:

هو القدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين، وتتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة التي تسبب تكوين العلاقة الصحيحة التي يصل إليها المراهق في

مرحلة الرشد، وتتزايد أهمية العلاقة من جهة ويزداد تأثيرها في مجال حياته وسلوكه، لهذا أعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، أعطاه العلماء اهتماما كبيرا واستطاعوا كشف الكثير من أخطائها والتي أثبتتها مصطفى فهمي في ثلاث عناصر أساسية هي:

أولاً: ميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بظهورهم، وأن يتصرف كما يتصرفوا ليتجنب إلى كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة، ويجعل من احترامه لهم وخضوعه للأفكار نوعا من تحقيق الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه. (مصطفى فهمي، 1974: 29)

ثانياً: شعور المراهق بالمسؤوليات على عاتقه نحو الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بنية التفويض بها، وهذه الصدمات تجعله لا يرغب بالقيام بأي محاولات أخرى، ويزداد هذا الشعور شدة حتى ينتقل من المجتمع الصغير إلى المجتمع العام. (مصطفى فهمي، 1974: 30)

ثالثاً: اختيار الأصدقاء، أي ما يطلبه المراهق من صديقه هو أن يكون قادرا على فهمه، ويظهر له الود والحنان مما يساعده في التغلب على مشاكله، وعلى حالات الضعف لديه. ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه ويشترط عدم السلطة المباشرة والعلاقة تكون مبنية على الود والاحترام.

5. 4) النمو الحركي:

الفتى في هذه الفترة يساعد كثيرا على ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدراتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز والتمارين الفنية.

اختلف العلماء على الدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميتها بالنسبة إلى النمو الحركي الجسماني، فهذه الفترة تعتبر فترة اضطراب، إذ أنها تحمل في طابعها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة للنمو الحركي. (محمد حسن علوي، 1992: 174)

5.5 (5) النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي عند المراهق يظهر من الناحيتين، وهما الناحية الفيزيولوجية وتشمل النمو والنشاط في الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض المظاهر الخارجية من الناحية الجسمية كالزيادة في الطول والحجم والوزن، حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العضلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا، مما يسبب للمراهق تعباً وإرهاقاً، كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة، وميلانه نحو الكسل والتراخي.

(مصطفى السويف، 227)

6 (6) مشاكل المراهقة:**6.1 (1) المشاكل الانفعالية:**

العامل الانفعالي في حياة الفرد يبدو واضحاً في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع ليست له أسباب خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالفخر وفي نفس الوقت يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

(ميخائيل خليل عوض، 1971: 72)

6.2 (2) المشاكل النفسية:

المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق، انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها والتي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر والاستقلال بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها، ولحكم المجتمع. بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه تورطه وتمرده وعناده. فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر حتى يعترف الكل بقدراته وقيمه.

(ميخائيل خليل عوض، 1971: 72)

6.3 (3) المشاكل الحركية:

في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم وطوله بزيادة وزن العضلات والعظام، وتكون القدرة على العمل المنتز، لأن نمو العظام في الطول والسماك والكثافة يغير النظام الميكانيكي للجسم كله.

ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط الحركات وظهور علامات التعب عليه بسرعة.

6. 4) المشاكل الصحية:

الصحة حالة إيجابية تتضمن التجمع بصحة العقل والجسم، وليست مجرد انعدام أعراض المرض النفسي. (حامد عبد السلام زهران، 1977: 47)

إن الصحة النفسية تؤدي إلى التكيف الجيد الذي يدعو إلى الصحة، فهما عنصران متكاملان.

إن الاضطرابات في النمو قد تكون بداية المشكلات الصحية وذلك حسب تكرارها ودرجتها في التأثير ومن أحد هذه الاضطرابات: الاضطرابات السلوكية كالإنعاش أو عض الأظافر، والأزمات العصبية، كهز الرجلين والكتفين وعدم الاستقرار وسرعة الغضب واضطرابات النوم، مثل الكلام والمشى والأحلام المزعجة.

6. 5) المشكلات الأسرية الاقتصادية:

إن علامة المراهقين بأوليائهم أو بالكبار الذين يحيطون بهم قد تبدو معارضة ومتناقضة من ناحية المراهقين، يذكرون أنهم يودون التخلص من سيطرة أباؤهم وأمهاتهم ومن ناحية أخرى نجدهم يعبرون عن حاجاتهم إلى التوجيه والإرشاد من أوليائهم ومربيهم، وفي الواقع أنهم يريدون الآخرين معهم في نفس الوقت الحرية من جهة، والتوجيه من جهة أخرى، كذلك أفكارهم متقلبة من الضحك إلى البكاء ومن الرغبة الملحة إلى النفور الشديد أي الانتقال بين نقيضين.

أما القصد بالجو الاقتصادي الأسري أي الواقع الذي تعيشه الأسرة من حيث المداخيل والمصاريف تتعطف إما نحو الفقر أو الاحتياج أو التوسيط أو الغنا، وكلا المنعطفين لهما إثارة تكيف الأبناء واتجاهاتهم فعدم قدرة الأسرة على تلبية المتطلبات كتوفير الغذاء واللباس والأدوات المدرسية وما شابه ذلك يجعله يعيش حالة من القلق وعدم الارتياح التي تمتد إلى الحياة الاجتماعية.

6.6 المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانته في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب فيه، وفيما يلي نجد الأسرة والمدرسة والمجتمع والوقت كمصادر سلطة على المراهق.

أولاً. الأسرة:

لا يريد المراهق أن يعامل معاملة الصغار ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولم يعد يتقبل كل ما يقال، بل تصبح له آراء وأفكار يتعصب لها أحياناً لدرجة العناد.

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته، وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع المراهق وأمثاله وتمرده وعدم استسلامه.

ثانياً. المدرسة:

وهي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم وقته، فالتلميذ يحاول أن يتمرد عليه بحكم طبيعته في هذه المرحلة من العمر، بل ويرى أن سلطاتها أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ نظراً سلبياً للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو المدرس.

ثالثاً. المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحيات الاجتماعية، أو إلى العزلة والبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بالمطهرات الاجتماعية ويمكنهم من اكتساب صدقات لظروف نفسية اجتماعية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقات اجتماعية لابد أن يكون محبوباً من طرف الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين.

(ميخائيل خليل عوض، 1971: 73)

باعتبار أن الاهتمام بالاتصال بالمعنى الآخر كموضوع رئيسي يشمل تكفيره، لذلك يحاول أن يظهر مهاراته وقدراته والمشاكل المنجزة عن هذه المجالات مثل مشاكل التوافق الجنسي، ويرى الباحث أحمد زكي صالح أن مشكل التوافق الجنسي ماهي إلا مشكلات النمو الاجتماعي لأن المجتمع هو المسئول الأول لنشوء هذه المشكلات، ومن أبرز هذه

المشاكل التي تظهر في فترة المراهقة الانحرافات الجنسية مثل: الجنسية المثالية، أي الميل الجنسي للأفراد من نفس الجنس.

رابعاً. الوقت:

تمكن أهمية الوقت بالنسبة للمراهق في عدم استغلال أوقات الفراغ ولذلك يجب تشجيع النشاط الترويحي الموجه، والقيام برحلات، والاشتراك في الأندية، وينبغي على المراهق التعرف على الحقائق الحسية عن طريق دراستها بطريقة علمية موضوعية.

7) احتياجات المراهق في الثانوية:

إن مرحلة الثانوية كغيرها من مراحل النمو تحتاج إلى عدة حاجيات نلخصها فيما يلي:

يلي:

- الحاجة إلى مربي الذي يساعد على تعلم المهارات التي تتصل بالنمو الاجتماعي، والبدني.
- الحاجة إلى المفاهمة التامة بين المنزل والمدرسة، وهذا التفهم يساعد المراهق على التعرف على دوره في المجتمع ومسؤولياته.
- يحتاج إلى النشاط لاستنفاد الطاقة الزائدة ثم مراعاة راحته واسترخاءه والعناية بتغذيته التغذية الكافية. (د. محمد عادل خطاب، د. كمال الدين تركي، 1965: 67)

8) علاقة المراهق بمربي التربية البدنية والرياضية:

علاقة المربي بالمراهق تلعب دوراً أساسياً في بناء شخصية المراهق بدرجة أولى، ويمكن اعتبارها بالمفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله، إذ يعتبر المراهق مرآة تعكس حالتها المزاجية في استعداداته وانفعالاته، فالمربي إن أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد وجزم، فإننا نجد نفس الصفات عند المراهقين، وإذا كان المربي يميل إلى السيطرة واستعمال القوة في معاملته للمراهق، فالنتيجة تكون سلبية حيث يميل المراهق إلى الانسحاب والعدوان والانحراف، إذن فالعلاقة التي تربط المربي بالمراهق ليست سهلة وأمر بسيط كما يتصوره البعض، فالنجاح والفشل بهذه العلاقة مرتبطان ارتباطاً وثيقاً بمجموعة من العوامل المعقدة ومنها علاقة المراهق بوالديه، فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الاحترام تكون كذلك مع مربيه، وإذا كانت العكس تكون كذلك.

فالعلاقة التي تربط بين الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة، وكذلك على أساس السلطة والسيادة، فالمربي الناجح عليه أن يكون قادر على التأثير بصورة بناءة في حياة المراهق، ومن الطبيعي أن يؤدي المربي دوره في توجيه المسار النهائي للناشئ ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها، ومساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة في التكيف، وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي وشخصية سامية.

(د. ميخائيل إبراهيم أسعد، 1977: 399)

9) علاقة المراهق بممارسة التربية البدنية والرياضية:

من الصعب أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعرف عن قدراته البدنية والفعالية، ويكشف عن مواهبه بطبيعة الحال إلى اكتسابه للسلوك السوي، حيث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربية لها التأثير الايجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية، الروح الرياضية، قيمة اللعب النظيف، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب، تحمل المسؤولية والتنافس في سياق تعاوني. لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربية تؤكد على اظهار الجوانب الايجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية.

(أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، 1999: 127)

خلاصة الفصل:

ختام هذا الفصل نود أن نشير إلى حقيقة بالغة الأهمية، وهي أن فترة المراهقة ومالها من أهمية في تكوين شخصية الفرد، متعددة النواحي في الخصائص الجسم، والاجتماعية، العقلية، النفسية والانفعالية.

وبالإضافة إلى أنه ليس ثمة دليل علمي يشير إلى أن أيًا من هذه الخصائص هو السبب في تكوين الشخصية، ولكن الفهم الصحيح يحتم علينا تصور الإطار العام للمراهق من حيث أنه شخصية ذات نمو وتغيرات من نواحي عديدة، فهو ينمو جسميا وبيولوجيا لأنه مراهق وهو ينمو عقليا ويتغير انفعاليا، ويتطور اجتماعيا كذلك لأنه مراهق، ولا يمكن بأي حال من الأحوال أن نعطي لأي من هذه المظاهر أولوية على غيرها، أو الادعاء بأن أحد هذه المظاهر هو سبب سائر المظاهر الأخرى.

والمراهقة ليست مرحلة مستقلة بذاتها استقلال تاما، إنما هي مرحلة تتأثر بخبرات ماضية، كما يتعرض فيها المراهق إلى مشاكل نفسية عدة، صحية، انفعالية اجتماعية تؤثر في شخصيته، وكذا يتأثر بعوامل التربية وظروف التنشئة الاجتماعية والمحيط العام للمجتمعات فهي تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي تربي في وسطها المراهق.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة الميدانية

تمهيد

1/ الهدف من الدراسة

2/ المنهج المتبع

3/ الدراسة الاستطلاعية

4/ المجتمع وعينة البحث

5/ المجال الزماني والمكاني

6/ أدوات جمع البيانات

7/ صدق وثبات الاستبيان

8/ التعرف على العبارات الموجبة والعبارات السالبة

9/ أساليب المعالجة الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع بحثنا والذي احتوى على ثلاثة فصول هي على الترتيب:

- التربية البدنية والرياضية
- المساندة الاجتماعية
- خصائص ومميزات تلاميذ الطور الثانوي (فئة المراهقة)

سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني)، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نوفي المنهجية العلمية حقها، وكذا نحقق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر، ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان، الذي وجهناه إلى تلاميذ المرحلة الثانوية ببلدية الجلفة.

1) الهدف من الدراسة:

من خلال هذه الدراسة يهدف الباحث إلى معرفة علاقة المساندة الاجتماعية بحصة التربية البدنية والرياضية لدى الطور الثانوي، وذلك من خلال أسئلة منظمة في إطار استمارة استبائية موجهة إلى تلاميذ الثانوية، وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول هذا الموضوع.

وتكون الدراسة في الجانب التطبيقي على النحو التالي:

الفصل الأول: نتناول فيها منهجية الجانب التطبيقي.

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة الاستبيان الموجه للتلاميذ

2) المنهج المتبع:

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

و نظرا لطبيعة موضوعنا و من أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها، و تحديد العلاقة بين عناصرها (حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية)، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي و ذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق و تفسيرها و تحليلها، و استخلاص دلالاتها، فهي إذا كما يعرفها " مصطفى حسن باهي " " يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما و خاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية و الاجتماعية و الرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة و علمية للظاهرة المدروسة، وصف الوضع الراهن و تفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، و لا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات و تبويبها، و إنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق، و تحليلها تحليلا دقيقا و كافيا للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة..". (مصطفى حسن باهي: 2000، ص83)

كما يعرفه " عمار بوحوش " في كتابه مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث "... فالمنهج الوصفي يهتم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا، ويعبر عنها تعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة وحجمها، ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى.....".
(عمار بوحوش: 1995، 123)

كما أننا اعتمدنا على الاستبيان قصد الوصول إلى الحلول البناءة والمقنعة.

3) الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى التمهيد إلى الدراسة الأساسية وتمكن الباحث إلى التعرف على ميدان العمل وكذا معرفة الإمكانيات المادية والبشرية والتطلع على العراقيل التي تواجهه، بالإضافة مقابلة أساتذة التربية البدنية والرياضية والمديرين في المرحلة الثانوية والتشاور معهم والأخذ بموافقتهم على الدراسة الميدانية وآرائهم حول موضوع الدراسة، وكذلك تحديد عينة البحث وضبطها والتي تمثل المجتمع الأصلي للبحث، ومن خلالها يتحاشى الصعوبات التي قد يتعرض لها في الدراسة الأساسية.

وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي أجريت في هذا الموضوع:

- التحقق من ثبات وصدق الأداة بعد تكييفها على البيئة المحلية.
- التدريب على إجراء الدراسة الميدانية.
- تقادي الصعوبات والنقائص التي قد تعرقل الدراسة الميدانية.

4) المجتمع وعينة البحث:

نواجه عند شرونا القيام ببحث مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث والعينة، ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث.

فمجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة الحالية تكون مجتمع الدراسة من جميع ثانويات مدينة الجلفة خلال الموسم 2017/2016م والبالغ عددهم حوالي 15 ثانوية

والعينة هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا. (كامل محمد المغربي: 2002، ص139)

وعلى هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من مجموعة التلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الجلفة، تم اختيار منهم عينة عشوائية قدر عددهم بـ 60 تلميذا، حيث أخذنا من كل مؤسسة 20 تلميذا عشوائيا.

(5) المجال الزمني والمكاني:

5.1) المجال المكاني للدراسة:

والجدول التالي يوضح التوزيع المكاني لعينة الدراسة:

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

عدد التلاميذ	المجال المكاني العينة
20	ثانوية كيجل بن شهرة الجلفة
20	ثانوية بلحرش السعيد الجلفة
20	ثانوية عبد الحق بن حمودة
60	المجموع

5.1) المجال الزمني للدراسة:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من تحديدنا لموضوع البحث والمشكلة المراد دراستها، إذ تم ذلك ابتداء من بداية شهر فيفري 2017، وهذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف، وقبوله للخطة الأولية المرسومة للعمل، وقد تم تكوين الإطار النظري للدراسة في حدود منتصف شهر فيفري 2017، أما فيما يخص الجانب الميداني فقد تم الانطلاق فيه بداية شهر أبريل 2017، وهذا بموافقة الأستاذ المشرف على الأداة المطبقة.

بعد إعادة جمع الاستبيان الموزع على العينة (التلاميذ) قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل تحليلها وعرض نتائجها، وقد امتدت المرحلة الأخيرة من بحثنا إلى غاية نهاية شهر أفريل 2017.

(6) أدوات جمع البيانات:

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة، على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك، ومن المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما:

- تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث.
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه، وعدم الخروج عن أطره العريضة.

(إحسان محمد حسن: 1982، 65)

(7) صدق وثبات الاستبيان:

تم إخضاع الأداة إلى صدق المحكمين وتفادي الصعوبات النقائص التي قد تعوق الدراسة الميدانية، من هنا تم تغيير وحذف وإضافة وكذلك تعديل عبارات الاستمارة لكي تتناسب مع المرحلة المقصودة بالدراسة وهي مرحلة الثانوي.

ولحساب الثبات طبقت الأداة على العينة الأساسية للدراسة ومن ثم تم إعادة توزيع 60 استمارة على التلاميذ في ثلاث الثانويات المذكورة، بعد فاصل زمني قدره 5 أيام وحسب كاف تربيع وكان $r=0.63$ وهو يمثل معامل ثبات الأداة ومنه فالاختبار ثابت.

(8) التعرف على العبارات الموجبة والعبارات السالبة:

ما نلاحظ من خلال الجدول أرقام العبارات الموجبة والسالبة، حيث الأرقام الموجبة والمتمثلة في 15 عبارة موجبة.

والأرقام السالبة والمتمثلة في 5 عبارات سالبة.

أرقام الموجبة	العبارات 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-16-18
أرقام السالبة	العبارات 6-14-15-17-20

جدول رقم (02): يبين لنا أرقام العبارات الموجبة والسالبة.

9) أساليب المعالجة الإحصائية:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، يساعد الطالب في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم جمعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة من خلال برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss)، وذلك ترميز البيانات وإدخالها إلى الحاسب الآلي.

- تم حساب النسب المئوية والتكرار للتعرف على خصائص أفراد عينة الدراسة.
- النسب المئوية:

$$\text{س} \longleftarrow \%100 \quad \text{ع} \longleftarrow \text{x} \quad \text{فان: } \text{x} = \text{ع} \times 100 / \text{س}$$

حيث أن:

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

- حساب معامل الثبات الكلي (ألفا كرومباخ) لإيجاد معامل ثبات الفقرات والبعد الكلي لأداة.

-كاف تربيعي:

ومن أجل مطابقة النتائج المتحصل عليها مع الجانب النظري نقوم بحساب (ك²) بعد ذلك نجد (ك²) المجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات .

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرار المشاهدة - التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

$$\frac{\text{عدد العينة}}{\text{عدد الاختبارات}} = \text{التكرار المتوقع}$$

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ذكره فقد تم دراسة الفصل الثاني ألا وهو منهجية البحث وإجراءاته الميدانية بعدما تم دراسة الجانب التمهيدي وقد رأينا في هذا الفصل المنهجية العلمية لدراستنا الجانب التطبيقي (الميداني)، وهكذا تمت دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نعطي المنهجية العلمية، وكذا سنتحقق من المعلومات النظرية، التي سنتناولها في الفصول القادمة، وكذلك تمت دراسة الطريقة الإحصائية التي استعنا بها خلال هذه الدراسة، وقد كان في هذا الفصل نظرة على عينة البحث والوسائل المستعملة والأدوات المستخدمة من أجل التحصل على النتائج، كم استعنا بوسيلتين من الوسائل الإحصائية وهما النسب المئوية وكاف تربيع (ك²).

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1/ عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2/ الاستنتاج العام

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري، و تحديد منهجية البحث تأتي إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة المدروسة ثم تحليل هذه النتائج للتحقق من صحة الفرضية المصاغة، حيث يتم تخصيص محورا لكل فرضية في إطار عرض هيكلي يتمثل في كتابة نص الفرضية يليه مباشرة جدول خاص بها ثم عرض بياني عن طريق الدوائر، ثم القراءة التحليلية اعتبارا من أن كل فرضية تمثل جانبا من جوانب الإشكالية إلى أن نصل للاستنتاج العام لهذه الدراسة للخروج بخاتمة للبحث مع بعض الاقتراحات التي نراها مناسبة لخدمة الهدف من هذه الدراسة.

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

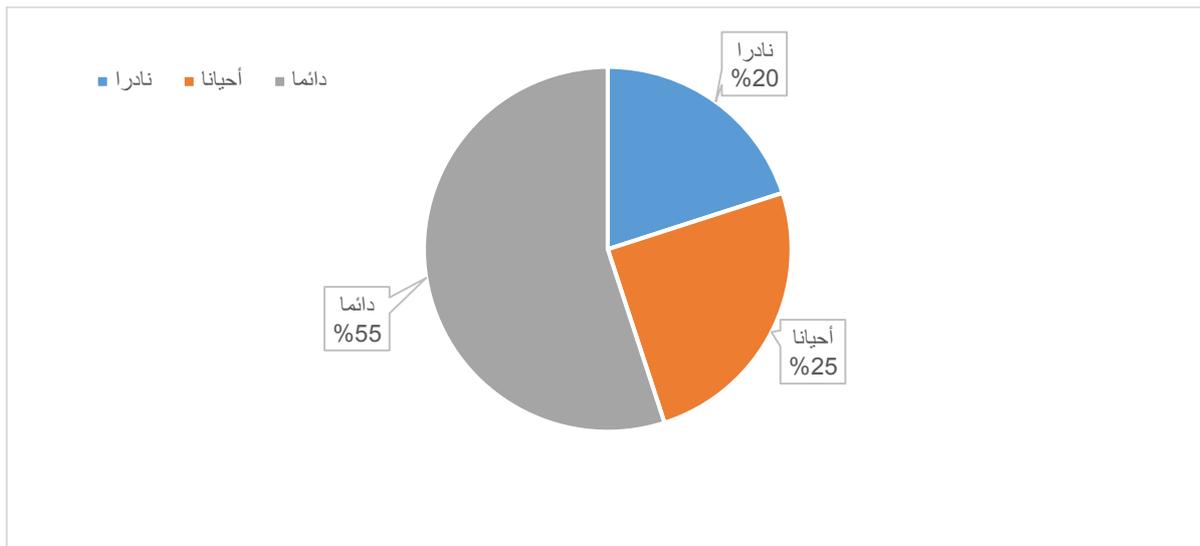
1-1/ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية البدنية والمساندة من قبل زملاء؟

السؤال الأول: هل يقف زملائك بجانبك عندما تحتاج إليهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (03) يبين مدى وقوف زملاء جنبا إلى جنب عندما يحتاجون الى بعضهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

القرار الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الجواب
دال	2	0.05	5.99	12.9	55%	33	دائما
					25%	15	احيانا
					20%	12	نادرا
					100%	60	المجموع



شكل رقم (02) رسم بياني يبين نسبة وقوف زملاء جنبا إلى جنب عندما يحتاجون إلى بعضهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ بأن نسبة 55% من التلاميذ يرون بأن زملاءهم يقفون بجانبهم عندما يحتاجوهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

أما نسبة 25% من التلاميذ فإنهم قالوا بأن الزملاء يقفون جنباً إلى جنب أحيانا وليس دائما عندما يحتاجون بعضهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

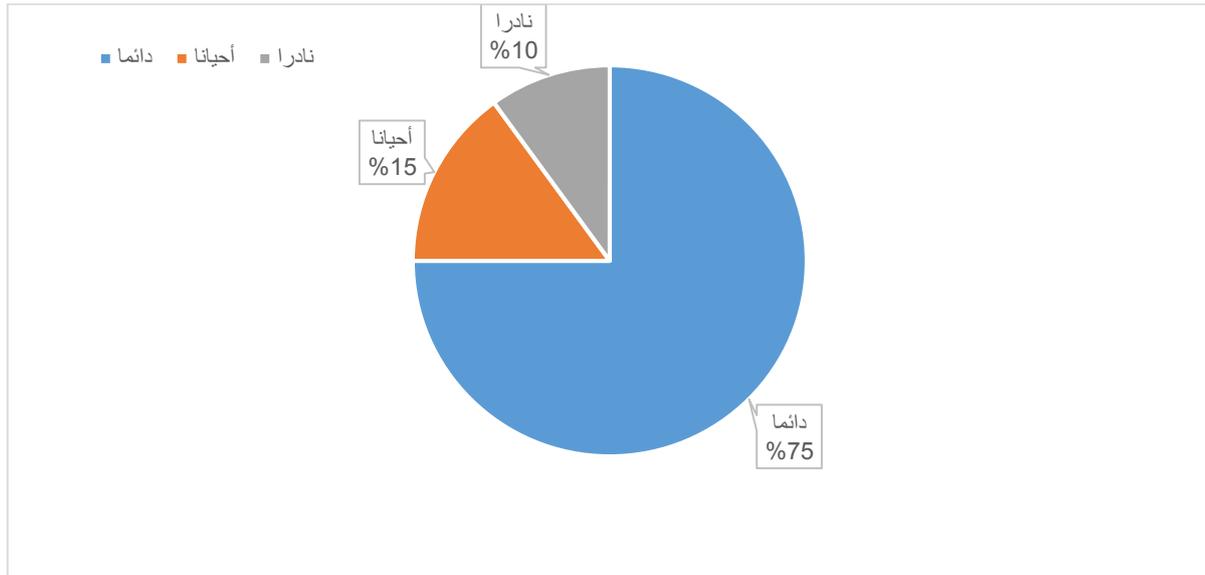
والنسبة الأخيرة 20% من التلاميذ أظهروا بأنهم نادرا ما يقفون جنباً إلى جنب عندما يحتاجون بعضهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

ومنه نستنتج بأن نسبة كبيرة من التلاميذ يقفون جنباً إلى جنب عندما يحتاجون بعضهم أثناء أدائهم حصة التربية البدنية والرياضية وهذا أمر إيجابي للتلاميذ وللحصة بحيث أظهروا بأنهم يريدون تقديم حصة جيدة تليق بهم.

السؤال الثاني: هل تعتمد على زملائك القريبين منك لمساعدتك داخل حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (04) يبين ما إذا كان الزملاء المقربون يعتمدون على مساعدة بعضهم داخل حصة التربية البدنية والرياضية

الجواب	التكرارات	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الاحصائي
دائما	46	76.7%	52.3	5.99	0.05	2	دال
احيانا	11	18.3%					
نادرا	3	5%					
المجموع	60	100%					



شكل رقم (03) رسم بياني يمثل نسبة الزملاء المقربون الذين يعتمدون على مساعدة بعضهم داخل حصة التربية البدنية والرياضية.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كبيرة جدا من التلاميذ ما يقدر ب 77 % يعتمدون على

زملائهم المقربون في مساعدتهم داخل حصة التربية البدنية والرياضية

أما نسبة 18% من التلاميذ يقولوا بأنهم أحيانا ما يعتمدون على زملائهم المقربون في مساعدتهم داخل حصة التربية البدنية والرياضية.

أما نسبة 5 % وهي نسبة ضئيلة جدا يرون بأنهم نادرا ما يعتمدون على زملائهم المقربين في مساعدتهم داخل حصة التربية البدنية والرياضية.

ومنه نستنتج ان التلاميذ يختلفون من شخص لآخر حسب شخصياتهم حيث أنهم بحيث

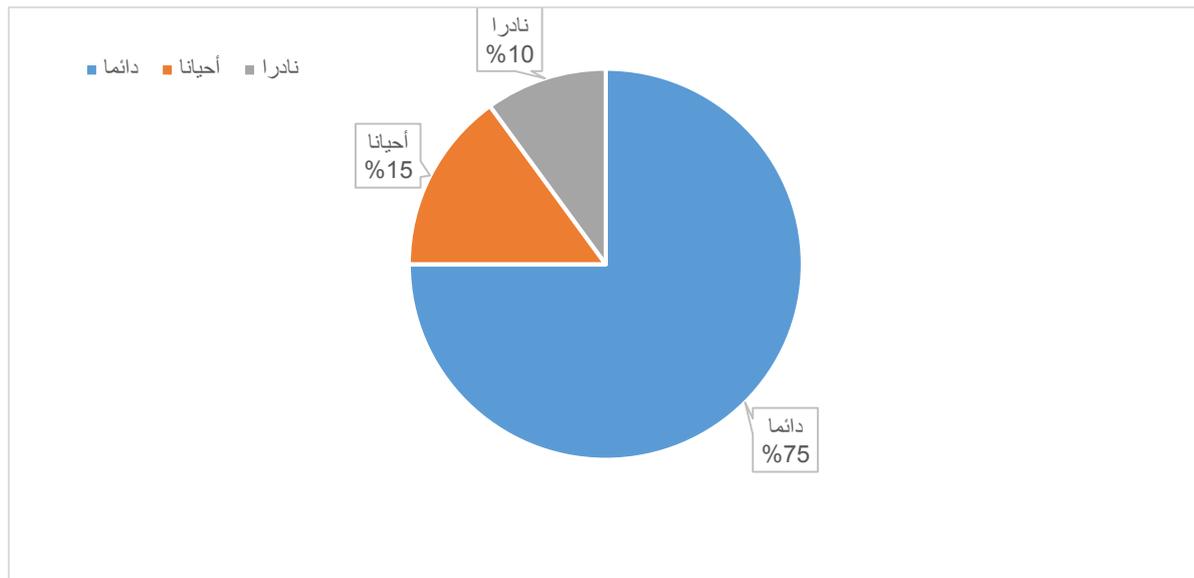
أجوبتهم المقدمة نسبة كبيرة من التلاميذ يعتمدون على مساعدة زملائهم المقربين في حل بعض

المشكلات التي تواجههم داخل حصة التربية البدنية والرياضية عكس بقية التلاميذ الذين نادرا

ما يعتمدون على زملائهم المقربين في مساعدتهم.

السؤال الثالث: هل تشعر بأهميتك عندما تكون مع زملائك في حصة التربية البدنية والرياضية؟
الجدول رقم (05) يوضح معرفة التلاميذ مدى أهميتهم عندما يكونوا مع الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجواب	التكرارات	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الاحصائي
دائما	45	75%	47.10	5.99	0.05	2	دال
أحيانا	9	15%					
نادرا	6	10%					
المجموع	60	100%					



شكل رقم (04) رسم بياني يوضح نسبة معرفة التلاميذ مدى أهميتهم عندما يكونوا مع الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة ان فنالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

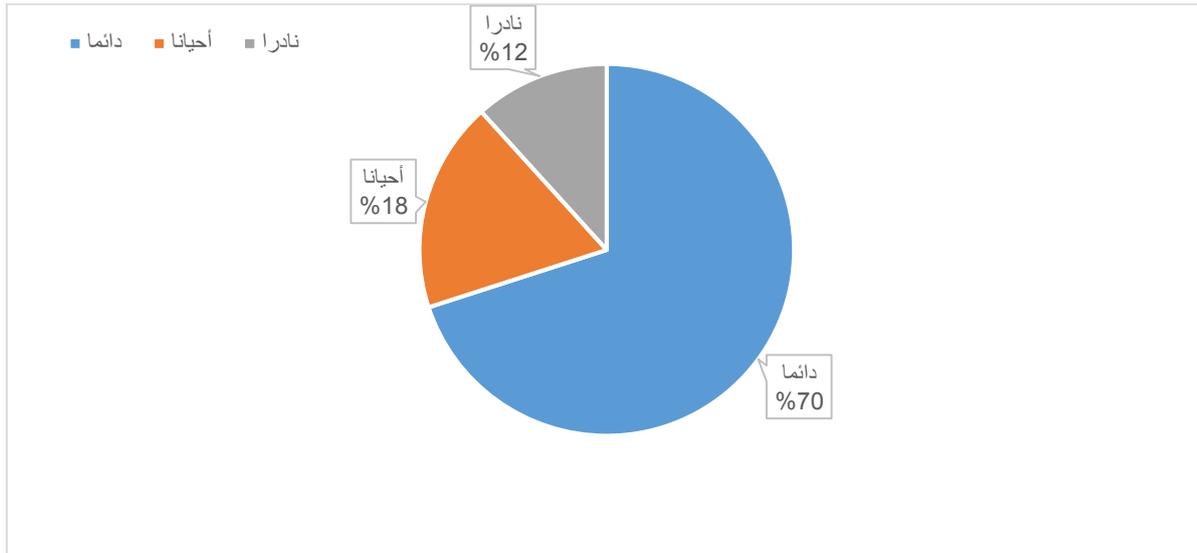
مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 45 من أفراد العينة أي ما نسبته 75% من التلاميذ يؤكدون على أهميتهم عندما يكونوا مع الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية بينما 9 من مجموع أفراد العينة أيما نسبته 15% من التلاميذ يؤكدون في بعض الأحيان يؤكدون على أهميتهم عندما يكونوا مع الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية في حين نجد نسبة قليلة جدا 10% ينفون أهميتهم عندما يكونوا مع الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية.

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن الأغلبية الساحقة من التلاميذ يرون بأن أهميتهم كبيرة عندما يكونوا مع الزملاء وهذا راجع إلى أهمية الفرد داخل المجموعة. **السؤال الرابع:** هل يعاملك زملاؤك بلطف بغض النظر عما تفعل داخل حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (06) يمثل تعامل الزملاء مع بعضهم بلطف بغض النظر عما يفعلوا داخل حصة التربية البدنية والرياضية

الجواب	التكرارات	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الاحصائي
دائما	42	70%	36.7	5.99	0.05	2	دال
احيانا	11	18.3%					
نادرا	7	11.7%					
المجموع	60	100%					



شكل رقم (05) رسم بياني يمثل نسبة تعامل زملاء مع بعضهم بلطف بغض النظر عما يفعلوا داخل حصة التربية البدنية والرياضية نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

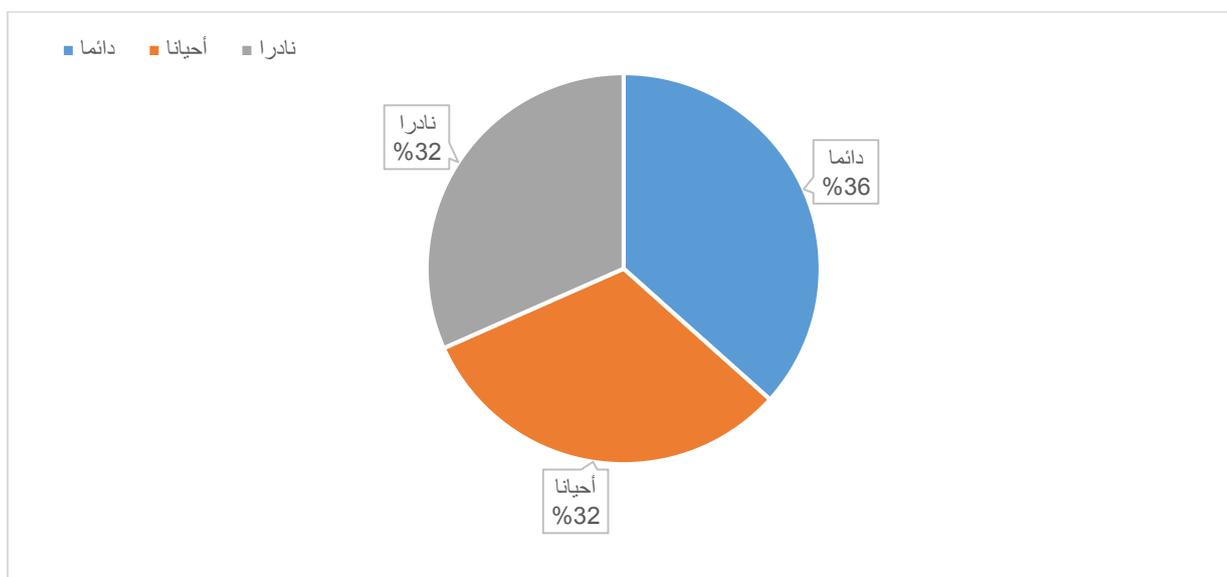
مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن 42 من أفراد العينة أي ما نسبته 70% يتعامل معهم زملائهم بلطف بغض النظر عما يفعل داخل حصة التربية البدنية والرياضية. بينما 11 فردا من العينة كانت نسبتهم 18.3% يعاملهم زملائهم أحيانا بلطف بغض النظر عما يفعلون داخل حصة التربية البدنية والرياضية. في حين نجد 7 من أفراد العينة والتي نسبتهم تقدر ب 11.7% ينفون تعامل زملاء معهم بلطف بغض النظر عما يفعلون داخل حصة التربية البدنية والرياضية. ومنه نستنتج من مناقشة نتائج الجدول أن الأغلبية من التلاميذ يتعاملون مع بعضهم البعض بلطف عما يفعلون داخل حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الخامس: هل تعتمد على زملائك في حل المشاكل التي تواجهك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (07) يوضح أهمية الزملاء في الاعتماد على بعضهم البعض في حل المشكلات التي تواجههم أثناء حصة التربية البدنية

الجواب	التكرارات	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الاحصائي
دائما	22	36.7%	0.30	5.99	0.05	2	غير دال
احيانا	19	31.7%					
نادرا	19	31.7%					
المجموع	60	100%					



شكل رقم (06) رسم بياني يوضح نسبة أهمية الزملاء في الاعتماد على بعضهم البعض في حل المشكلات التي تواجههم أثناء حصة التربية البدنية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أصغر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة غير دالة وهذا ما تبينه النتائج.

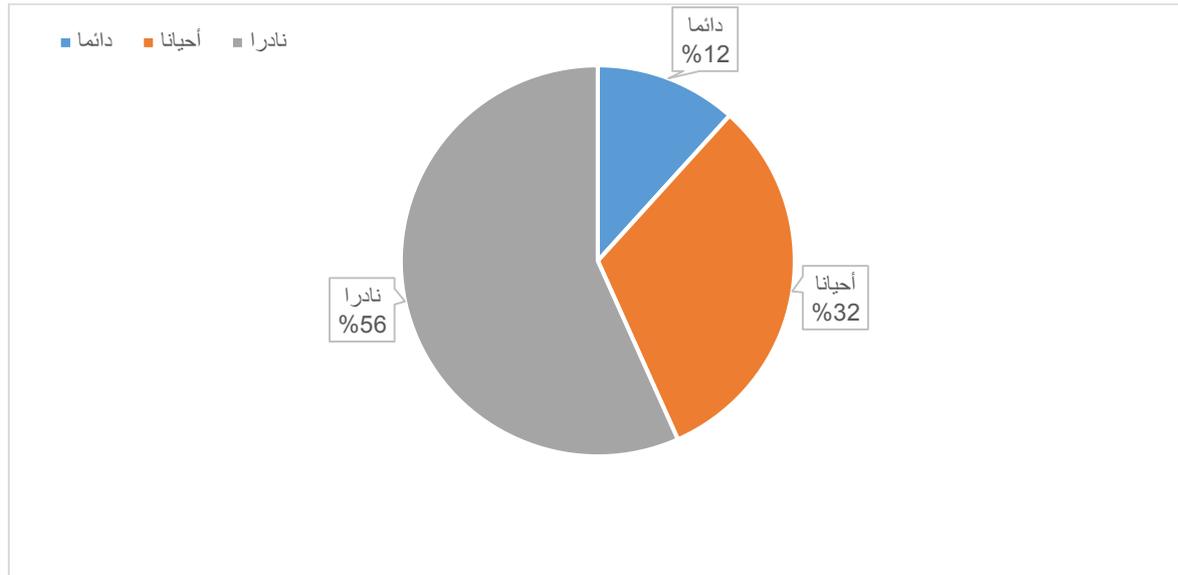
مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن 22 تلميذ من العينة تقدر نسبتهم 36.7% يعتمدون على الزملاء في حل المشاكل التي تواجههم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. بينما يوجد تطابق بالنسبة للإجابة بأحيانا ونادرا ما يعتمدون على الزملاء في حل المشاكل التي تواجههم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية حيث عددهم 19 تلميذ بنسبة 31.7% من أفراد العينة.

ومنه نستنتج: من خلال نتائج إجابات التلاميذ نلاحظ أن النسب متقاربة وأن نسبة التلاميذ الذين يعتمدون على الزملاء أقل نسبة من التلاميذ الذين أحيانا ونادرا ما يعتمدون على الزملاء. **السؤال السادس:** هل شعورك بالراحة منعدم عندما تكون بين زملائك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (08) يمثل عدم شعور التلميذ بالراحة عند تواجد الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية

القرار الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الجواب
دال	2	0.05	5.99	18.3	11.7%	7	دائما
					31.7%	19	احيانا
					56.7%	34	نادرا
					100%	60	المجموع



شكل رقم (07) رسم بياني يمثل نسبة عدم شعور التلميذ بالراحة عند تواجد زملاء في حصة التربية البدنية والرياضية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن 7 من أفراد العينة أي ما تقارب نسبتهم 11.7% لا يشعرون بالراحة عند التواجد مع الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية.

بينما 19 تلميذ بنسبة 31.7% من أفراد العينة حيث لا يشعرون بالراحة عند تواجدهم بين الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية في بعض الأحيان.

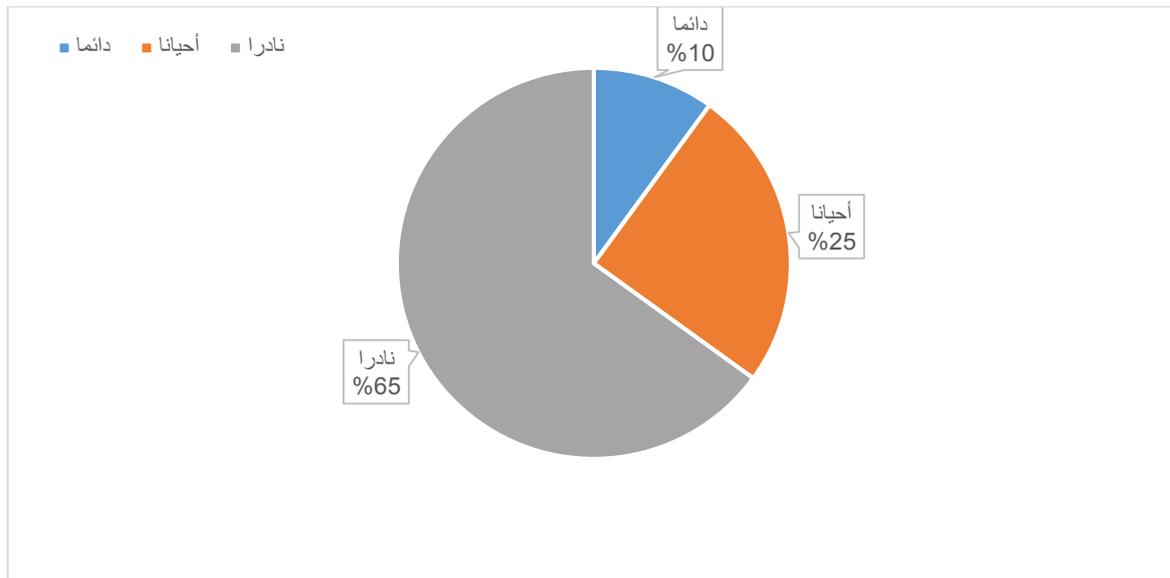
في حين نجد أن الأغلبية بنسبة 56.7% أي ما يعادل 34 تلميذ نادرا ما يشعرون بعدم الراحة عند تواجدهم مع مجموعة الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

ومنه نستنتج أن الأغلبية من أفراد العينة يشعرون بالراحة عند تواجدهم مع مجموعة الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال السابع: هل تشعر بأنك عضو في مجموعة الزملاء داخل حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (09) يبين أهمية شعور التلميذ بالانتماء إلى أعضاء المجموعة داخل حصة التربية البدنية والرياضية

القرار الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الجواب
دال	2	0.05	5.99	29.10	10%	6	دائما
					25%	15	احيانا
					65%	39	نادرا
					100%	60	المجموع



شكل رقم (08) رسم بياني يبين نسبة أهمية شعور التلميذ بالانتماء إلى أعضاء المجموعة داخل حصة التربية البدنية والرياضية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول تبين لنا أن 39 فرد من أفراد العينة التي تعادل نسبتهم 65% يشعرون بأنهم أعضاء داخل مجموعة الزملاء في حصة التربية البدنية والرياضية.

في حين نجد 15 فرد قالوا أحيانا ما يشعرون أنهم أعضاء في مجموعة الزملاء داخل حصة التربية البدنية والرياضية ونسبتهم 25%.

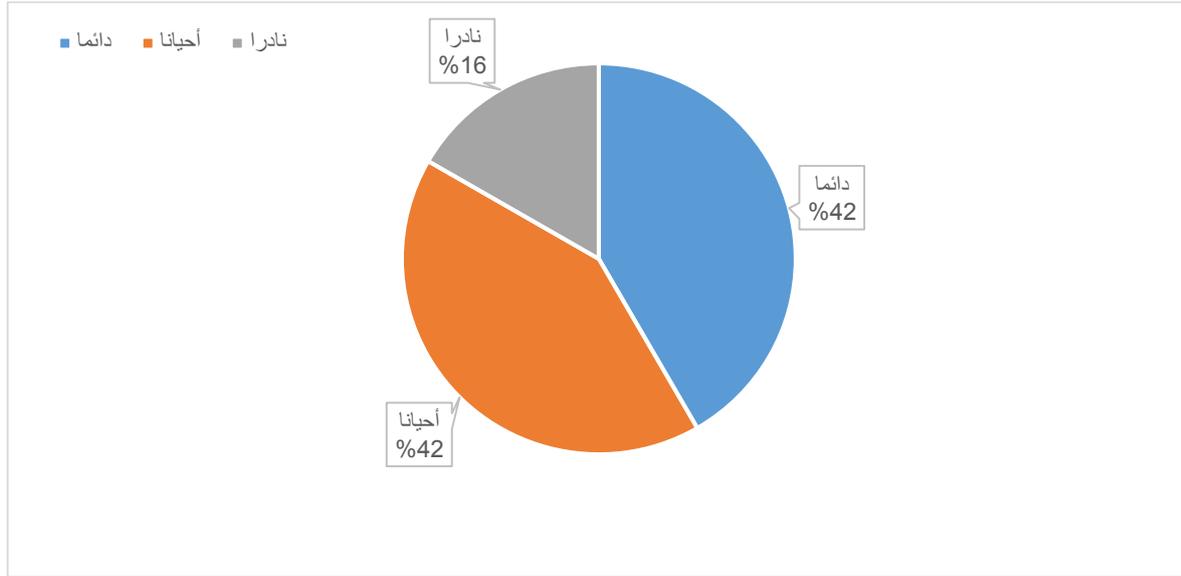
بينما عدد ضئيل من أفراد العينة نادرا ما يشعرون أنهم أعضاء في مجموعة الزملاء حصة التربية البدنية والرياضية وقدر عددهم 6 أفراد ونسبتهم 10%.

ومنه نستنتج أن الأغلبية الساحقة تشعر بالانتماء الى مجموعة الزملاء داخل حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثامن: هل تشعر بوجود مساندة حقيقية من قبل الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

الجدول رقم (10) يوضح الشعور التلميذ بالمساندة الحقيقية من طرف الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

القرار الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الجواب
دال	2	0.05	5.99	7.5	41.7%	25	دائما
					41.7%	25	احيانا
					16.7%	10	نادرا
					100%	60	المجموع



شكل رقم (09) رسم بياني يوضح نسبة الشعور التلميذ بالمساندة الحقيقية من طرف الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² المجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن هناك تطابق بين التلاميذ الذين دائما ما يشعرون بمساندة حقيقية من الزملاء والتلاميذ الذين يشعرون أحيانا بالمساندة من قبل الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية حيث كان عددهم متساوي ب 25 فرد وقدرت نسبتهم 41.7% في حين نجد 10 أفراد من العينة كانت اجابتهم بنادرا بنسبة 16.7% ما يشعرون بوجود مساندة حقيقية من طرف الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن هناك تماثل بين نسبتي أحيانا ودائما وهذا ما يؤكد أغلبية التلاميذ يشعرون بوجود مساندة حقيقية من الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

مناقشة ومقابلة نتائج المحور الأول بالفرضية الأولى:

من خلال ملاحظتنا لنتائج استبيان التلاميذ لدور المساندة التي يتلقونها من قبل زملاء وتحليلها لها اتضح لنا أن معظم التلاميذ يتلقون المساندة من قبل زملائهم مما يؤثر إيجاباً على التلاميذ وحصّة التربية البدنية والرياضية وهذا ما أوضحتها مقارنات وتحاليل نتائج الجداول (3-4-5-6-8-9-10) مما يؤكد ثبوت صحة الفرضية الأولى المقترحة في بداية الدراسة وبالتالي تحققت الفرضية التي تشير إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين حصّة التربية البدنية والرياضية والمساندة من قبل زملاء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

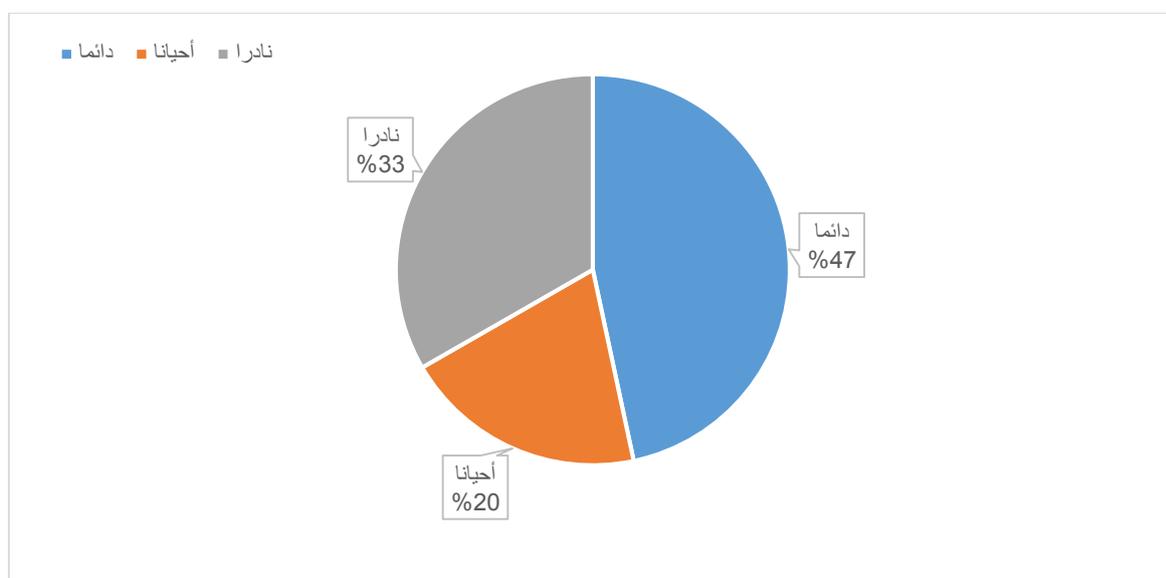
1-2/- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

المحور الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية البدنية والرياضية والمساعدة من قبل الأسرة؟

السؤال التاسع: هل يسانئك والداك وأقاربك في حل بعض المشاكل التي تعترضك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (11) يوضح دور مساندة الوالدين والأقارب في حل المشاكل التي يتعرض لها التلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

الجواب	التكرارات	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الاحصائي
دائما	28	46.7%	6.40	5.99	0.05	2	دال
احيانا	12	20%					
نادرا	20	33.3%					
المجموع	60	100%					



شكل رقم (10) رسم بياني يوضح نسبة مساندة الوالدين والأقارب في حل المشاكل التي يتعرض لها التلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن 28 فرد من العينة أي ما نسبتهم 46.7% كانت اجابتهم بدائما ما يساعدهم الوالدين والأقارب في حل بعض المشكلات التي تعترضهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

في حين تقدر نسبة الإجابة بأحيانا 20% ما يعادل 12 فرد ما يساعدهم الوالدين والأقارب في حل بعض المشكلات التي تعترضهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

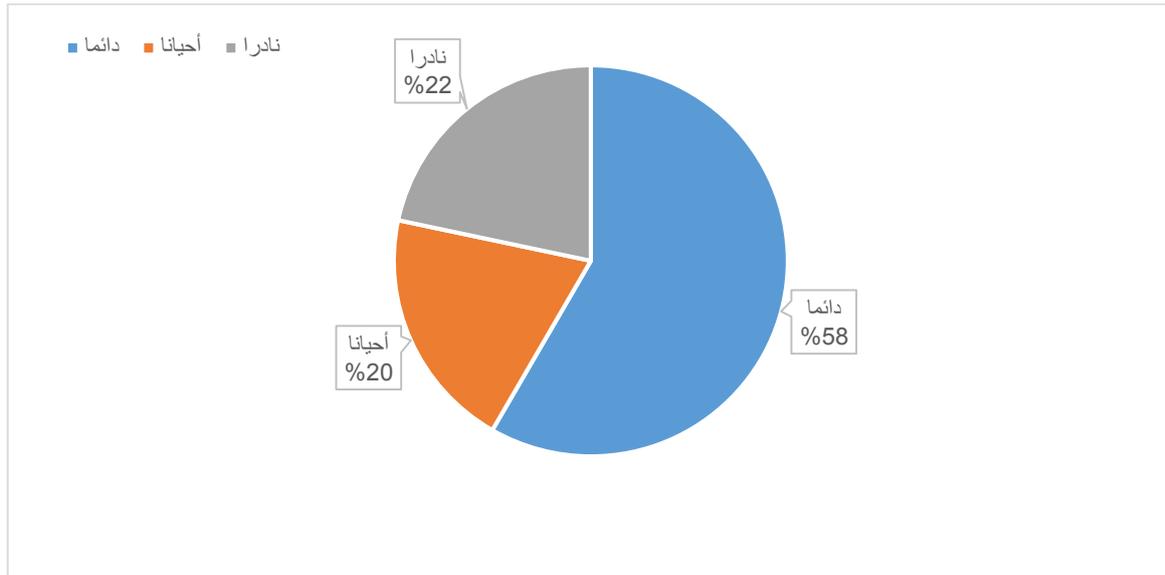
بينما 20 فرد كانت اجابتهم بنادرا ما يتلقون المساعدة من قبل الوالدين والاقارب في حل بعض المشاكل التي تواجههم من خلال حصة التربية البدنية والرياضية حيث قدرت نسبتهم ب 33.3%.

ومنه نستنتج: أن معظم التلاميذ يتلقون المساندة من الوالدين والأقارب في حل بعض المشكلات التي تواجههم في حصة التربية البدنية والرياضية بينما التلاميذ الآخرين الذين لا يجدون المساندة قليل.

السؤال العاشر: هل تشعرك أسرتك بالرضا على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (12) يبين رضا الاسرة على ممارسة المتعلم لحصة التربية البدنية والرياضية

الجواب	التكرارات	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الاحصائي
دائما	35	58.3%	16.90	5.99	0.05	2	دال
احيانا	12	20%					
نادرا	13	21.7%					
المجموع	60	100%					



شكل رقم (11) رسم بياني يبين نسبة رضا الاسرة على ممارسة المتعلم لحصة التربية البدنية والرياضية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

من خلال نتائج يظهر لنا أن الأغلبية من أفراد العينة تشعرهم الأسرة بالرضا على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وعددهم 35 تلميذ بنسبة 58.3% كانت اجابتهم بدائما. في حين 12 تلميذ أي ما يعادل 20% كانت اجابتهم بأحيانا ما تشعرهم أسرهم بالرضا على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

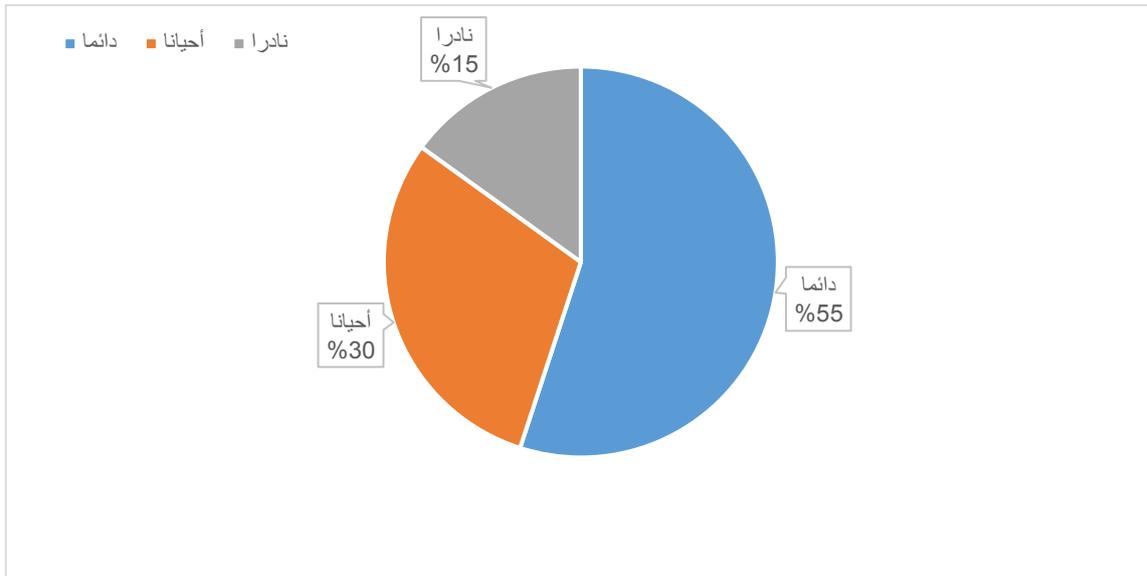
بينما أجاب 13 تلميذ من أفراد العينة بنادرا تقدر نسبتهم 21.7% ما تشعرهم أسرهم بالرضا على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

ومنه نستنتج: أن اغلب التلاميذ تشعرهم اسرهم بالرضا على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما يؤدي إلى الحصول على نتائج جيدة.

السؤال الحادي عشر: هل تتلقى قدرا كبيرا من مساندة اسرتك لتحقيق نتائج أفضل في مادة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (13) يبين أهمية تلقي التلميذ القدر الكافي من المساندة من قبل الأسرة لتحقيق نتائج أفضل في مادة التربية البدنية والرياضية

القرار الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الجواب
دال	2	0.05	5.99	14.7	55%	33	دائما
					30%	18	احيانا
					15%	9	نادرا
					100%	60	المجموع



شكل رقم (12) رسم بياني يبين نسبة تلقي التلميذ القدر الكافي من المساندة من قبل الأسرة

لتحقيق نتائج أفضل في مادة التربية البدنية والرياضية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة ان فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

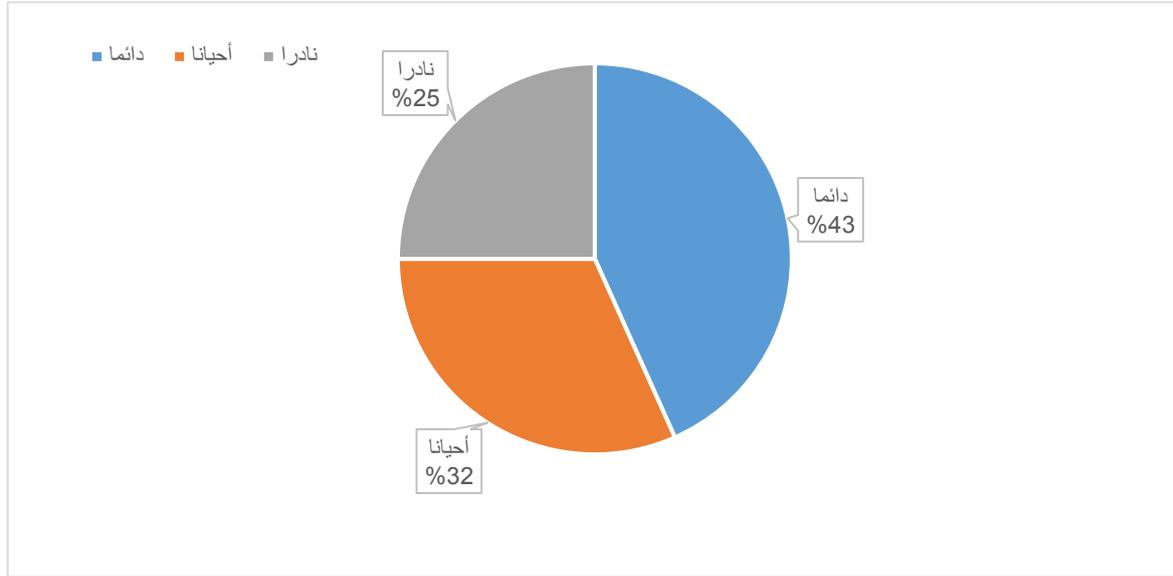
من خلال الجدول تبين لنا أن 33 تلميذ كانت اجابتهم دائماً ما يتلقون قدرا كبيرا من مساندة اسرهم لتحقيق نتائج أفضل في مادة التربية البدنية والرياضية قدرت نسبتهم ب 55% بينما أجاب 18 تلميذ من العينة بأحيانا ما يتلقون قدرا كبيرا من مساندة أسرهم لتحقيق نتائج أفضل في مادة التربية البدنية والرياضية و قدرت نسبتهم ب 30% في حين أجاب 9 تلاميذ بنادرا ما يتلقون قدرا كبيرا من مساندة اسرهم لتحقيق نتائج أفضل في مادة التربية البدنية والرياضية وكانت نسبتهم 15%.

ومنه نستنتج: أن أكثر من نصف العينة المدروسة تتلقى الدعم من طرف الاسرة منذ الصغر لتحقيق نتائج أفضل في مادة التربية البدنية والرياضية حيث أن للأسرة دور كبير في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثاني عشر: هل تشعر بالراحة عندما تطلب المساعدة من أسرتك لمساندتك في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (14) يظهر شعور التلميذ بالراحة عند طلب المساعدة من الأسرة للمساندة في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

الجواب	التكرارات	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الاحصائي
دائما	26	43.3%	3.10	5.99	0.05	2	غير دال
احيانا	19	31.7%					
نادرا	15	25%					
المجموع	60	100%					



شكل رقم (13) رسم بياني يظهر نسبة شعور التلميذ بالراحة عند طلب المساعدة من الأسرة للمساعدة في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة غير دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ بأن 26 تلميذ أجابوا بدائما ما يشعرون بالراحة عند طلب المساعدة من الأسرة للمساعدة في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية قدرت نسبتهم 43.3%

بينما أجاب 19 تلميذ والتي قدرت نسبتهم ب 31.7% بأحيانا ما يشعرون بالراحة عند طلب المساعدة من الأسرة للمساعدة في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

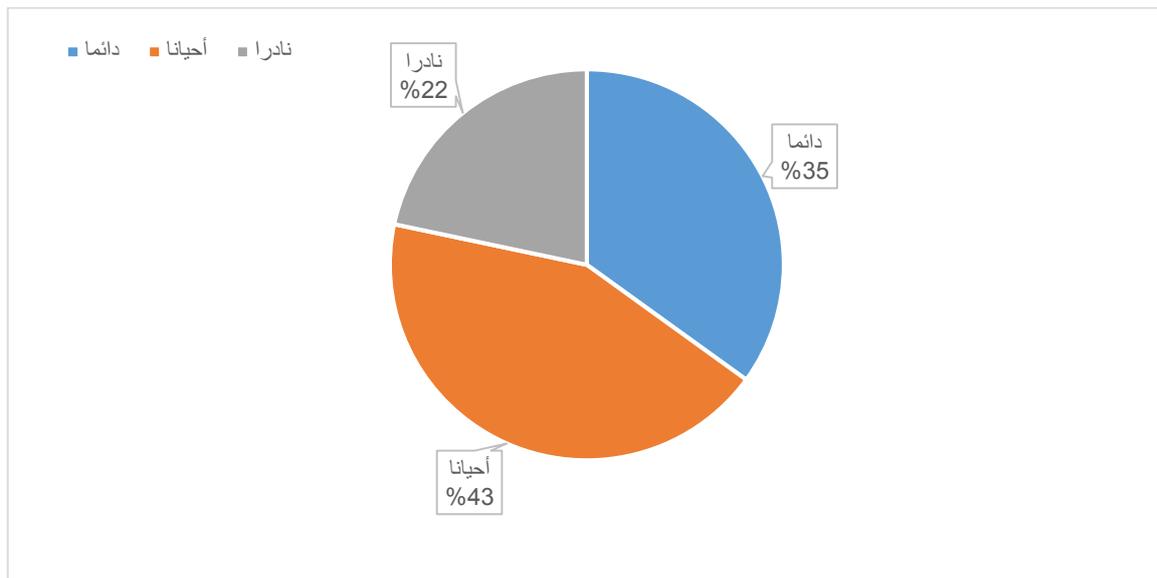
في حين أجاب 15 تلميذ من العينة بنادرا ما يشعرون بالراحة عند طلب المساعدة من الأسرة للمساعدة في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية و قدرت نسبتهم ب 25%.

ومنه نستنتج: ان النسب متباينة في إجابات المستجوبين وهذا ما يؤكد أن التلميذ بحاجة الى مساندة أكبر من الاسرة لمساعدته كي يشعر بالراحة في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثالث عشر: هل يسانئك اخوتك عندما تحتاج الى المساعدة لكي تقدم أفضل ما لديك عند ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (15) يوضح أهمية مساعدة الاخوة للتلميذ عندما يحتاج للمساعدة لكي يقدم أفضل ما لديه عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

القرار الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الجواب
غير دال	2	0.05	5.99	4.30	35%	21	دائما
					43.3%	26	احيانا
					21.7%	13	نادرا
					100%	60	المجموع



شكل رقم (14) رسم بياني يوضح نسبة أهمية مساعدة الاخوة للتلميذ عندما يحتاج للمساعدة

لكي يقدم أفضل ما لديه عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أصغر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة ان فالعبارة غير دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

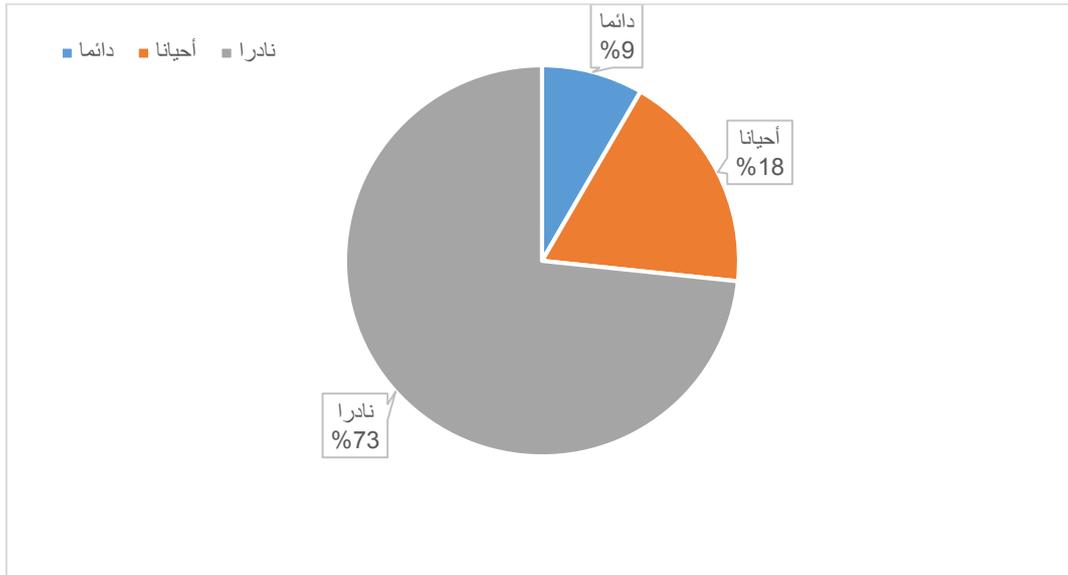
من خلال نتائج الجدول نرى أن 21 تلميذ كانت إجاباتهم ب دائما ما يساندهم اخوتهم عندما يحتاجون إلى المساعدة في تقديم أفضل ما لديهم عند ممارسة التربية البدنية والرياضية وكانت نسبتهم 35%

بينما أجاب 26 تلميذ أحيانا ما يساندهم اخوتهم عندما يحتاجون إلى المساعدة في تقديم أفضل ما لديهم عند ممارسة التربية البدنية والرياضية وقدرت نسبتهم 43.3% في حين أجاب 13 تلميذ ب نادرا ما يساندهم اخوتهم عندما يحتاجون إلى المساعدة في تقديم أفضل ما لديهم عند ممارسة التربية البدنية والرياضية وقدرت نسبتهم 21.7% ومنه نستنتج: أن نسب متقاربة وهذا ما يدل على أن التلاميذ قليلا ما يساندهم اخوتهم عند اللجوء إليهم وقت الحاجة الى المساعدة.

السؤال الرابع عشر: هل تشعر بالحزن عندما لا تجد أسرتك تسانداك في اقتناء لوازم حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (16) يبين شعور التلميذ عند عدم تلقي المساعدة من الاسرة في اقتناء لوازم حصة التربية البدنية والرياضية

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الجواب
دال	2	0.05	5.99	44.10	8.3%	5	دائما
					18.3%	11	احيانا
					73.3%	44	نادرا
					100%	60	المجموع



شكل رقم (15) رسم بياني يبين نسبة شعور التلميذ بعدم تلقي المساعدة من الأسرة في اقتناء لوازم حصة التربية البدنية والرياضية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج

مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن هنا 5 تلاميذ قدرت نسبتهم 8.3% كانت اجابتهم بدائما ما يشعرون بالحزن عندما لا يجد اسرته تسانده في اقتناء لوازم حصة التربية البدنية والرياضية في حين كان 11 تلميذ بأحيانا ما يشعرون بالحزن عندما لا يجد اسرته تسانده في اقتناء لوازم حصة التربية البدنية والرياضية وقدرت نسبتهم 18.3%

بينما نجد نسبة كبيرة نادرا ما يشعرون بالحزن عندما لا يجد اسرته تسانده في اقتناء لوازم حصة التربية البدنية والرياضية ونسبتهم كانت 73.3%

ومنه نستنتج: الأغلبية التلاميذ لا يشعرون بالحزن عندما لا يجد اسرته تسانده في اقتناء لوازم حصة التربية البدنية والرياضية

مناقشة ومقابلة نتائج المحور الأول بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوفرة لدينا وتحاليل النتائج الجداول (11-12-13-16) نستنتج بأنه كلما ساندت الاسرة التلميذ كلما كانت حصة التربية البدنية والرياضية جيدة وإيجابية لان الاسرة لها تأثير كبير في رفع مستوى التلميذ بالمسادة التي يتلقاها من عندهم وهذا ما يطابق صحة فرضيتنا القائلة بأنها توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المسادة من قبل الأسرة وحصة التربية البدنية والرياضية وتحققها.

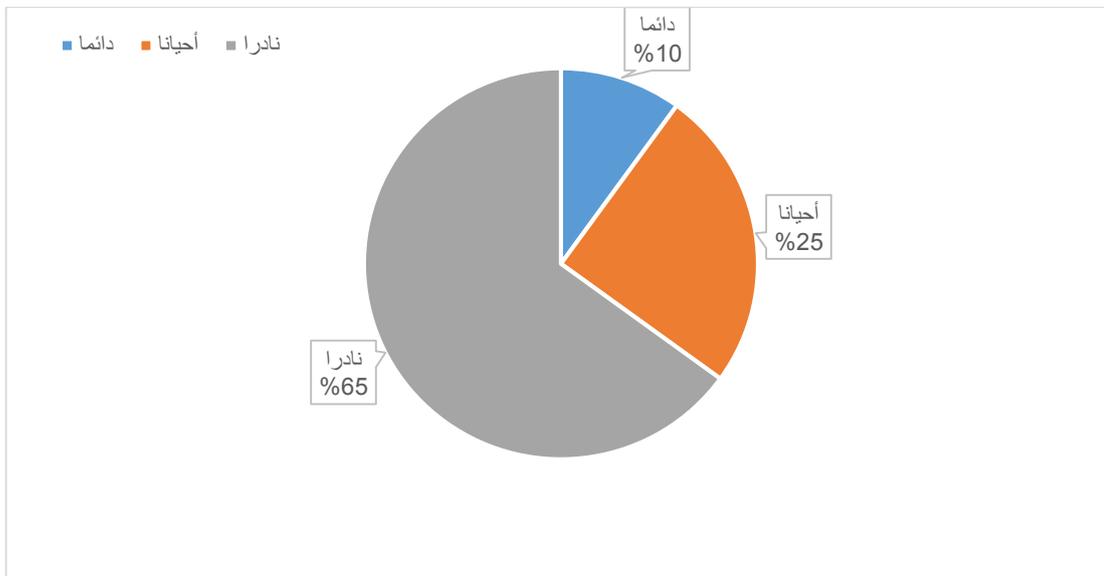
1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

المحور الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية البدنية والرياضية والشعور الذاتي بالمساندة؟

السؤال الخامس عشر: هل تكتم المشاكل عن الآخرين عندما تواجهك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (17) يوضح مدى تكتم التلاميذ عن بعضهم البعض عند مواجهة مشاكل أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الجواب
دال	2	0.05	5.99	29.10	10%	6	دائما
					25%	15	أحيانا
					65%	39	نادرا
					100%	60	المجموع



شكل رقم (16) رسم بياني يوضح نسبة تكتم التلاميذ عن بعضهم البعض عند مواجهة مشاكل أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن 6 تلاميذ كانت اجابتهم بدائما ما يتكتمون عن المشاكل التي تواجههم في حصة التربية البدنية والرياضية والنسبة كانت 10%

بينما أجاب 15 تلميذ ب أحيانا ما يتكتمون عن المشاكل التي تواجههم في حصة التربية البدنية والرياضية والنسبة كانت 25%

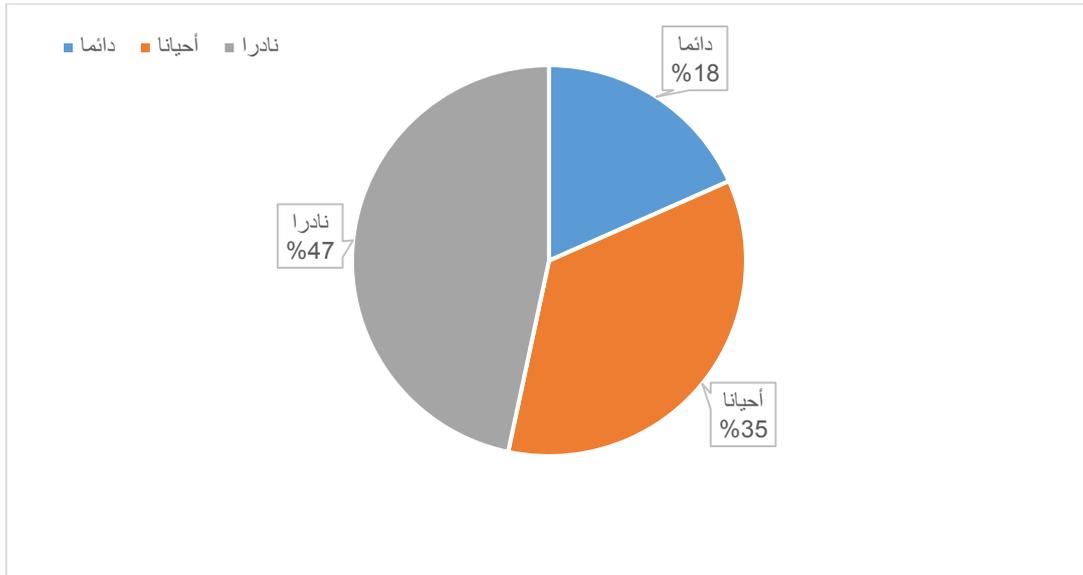
في حين أجاب 39 تلميذ بنادرا ما يتكتمون عن المشاكل التي تواجههم في حصة التربية البدنية والرياضية والنسبة كانت 65%

ومنه نستنتج: أن الأغلبية لا يكتفون مشاكلهم التي يواجهونها في حصة التربية البدنية والرياضية على الآخرين وهذا يعود بالنفع على سير حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال السادس عشر: هل المساعدات التي تحصل عليها تشعرك بالشفقة على نفسك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (18) يمثل شعور التلميذ بالشفقة على نفسه خلال تحمله على المساعدات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الجواب
دال	2	0.05	5.99	7.30	18.3%	11	دائما
					35%	21	أحيانا
					46.7%	28	نادرا
					100%	60	المجموع



شكل رقم (17) رسم بياني يمثل نسبة شعور التلميذ بالشفقة على نفسه خلال تحصيله على المساعدات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول تبين لنا أن 11 تلميذ من العينة كانت إجابتهم ب دائما ما يشعرون بالشفقة على أنفسهم عند تحصيلهم على المساعدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية قدرت نسبتهم 18.3%

بينما أجاب 21 تلميذ بأحيانا ما يشعرون بالشفقة على أنفسهم عند تحصيلهم على المساعدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية قدرت نسبتهم 35%

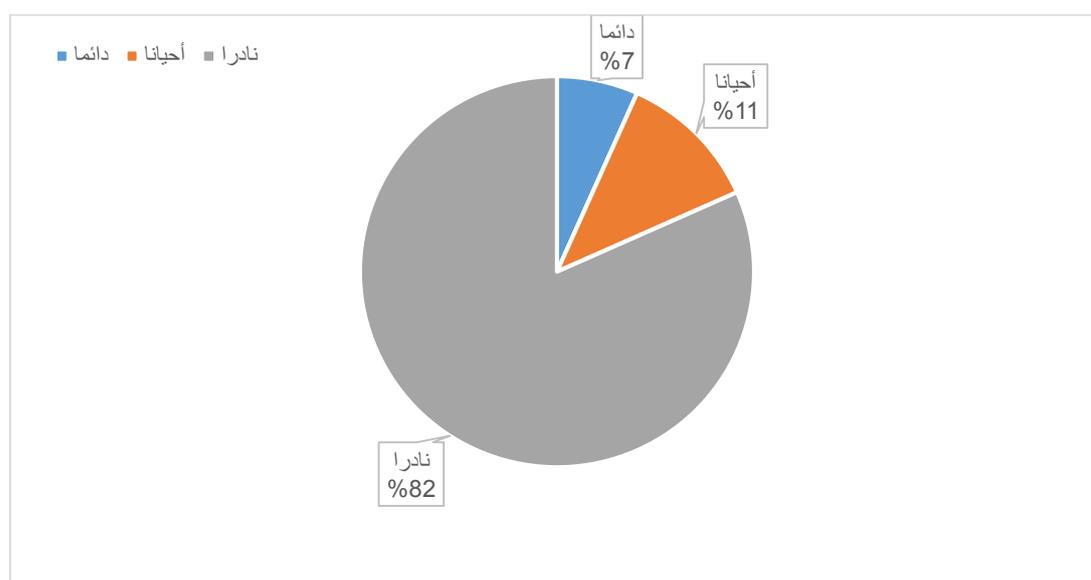
في حين أجاب 28 تلميذ من العينة ب نادرا ما يشعرون بالشفقة على أنفسهم عند تحصيلهم على المساعدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية قدرت نسبتهم 46.7%

ومنه نستنتج: ان أغلبية التلاميذ نادرا ما يشعرون بالشفقة عند تحصيلهم على المساعدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وهذا يعتبر شيء إيجابي لهم.

السؤال السابع عشر: هل تشعر بالوحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية كما لو كان ليس لك أحد تعرفه؟

الجدول رقم (19) يبين شعور التلميذ بالوحدة أثناء حصة التربية البدنية وكأنه لا يعرف أي أحد من زملائه

القرار الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الجواب
دال	2	0.05	5.99	63.3	6.7%	4	دائما
					11.7%	7	احيانا
					81.7%	49	نادرا
					100%	60	المجموع



شكل رقم (18) رسم بياني يبين نسبة شعور التلميذ بالوحدة أثناء حصة التربية البدنية وكأنه لا يعرف أي أحد من زملائه

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة ان فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

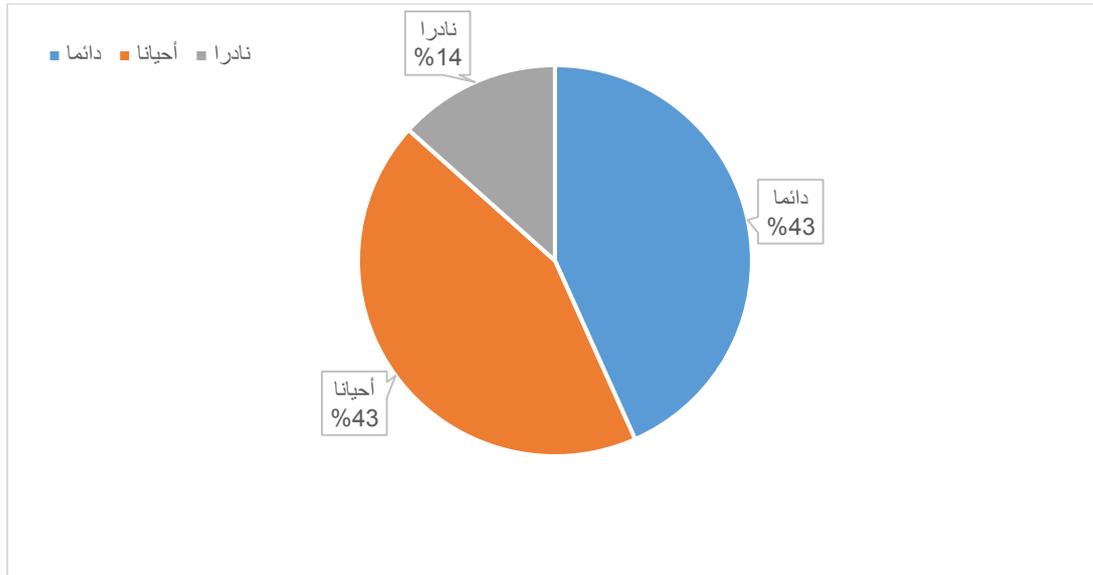
مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول نرى أن 4 أفراد من العينة أجابوا بدائماً ما يشعرون بالوحدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية قدرت نسبتهم ب 6.7% في حين كان 7 تلاميذ أجابوا أحيانا ما يشعرون بالوحدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بنسبة 11.7% بينما أجاب 49 تلميذ بنادراً ما يشعرون بالوحدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية قدرت نسبتهم ب 81.7% ومنه نستنتج: أن نسبة كبيرة جداً ما يشعرون بالوحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما يظهر لنا أن هناك رضا عن المساندة.

السؤال الثامن عشر: هل تجد من يساندك عندما تحتاج المساعدة في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (20) يبين وجود من يساند التلميذ عند الحاجة الى المساعدة في ممارسة حصة التربية البدنية الرياضية.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الجواب
دال	2	0.05	5.99	10.80	43.3%	26	دائماً
					43.3%	26	أحيانا
					13.3%	8	نادراً
					100%	60	المجموع



شكل رقم (19) رسم بياني يبين نسبة وجود من يساند التلميذ عند الحاجة الى المساعدة في ممارسة حصة التربية البدنية الرياضية.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن هناك تطابق ما بين التلاميذ الذين أجابوا بدائماً وأحيانا ما يجدوا من يسندهم عند احتياجهم للمساعدة في حصة التربية البدنية والرياضية وقدرت نسبتهم في كل مرة 40%

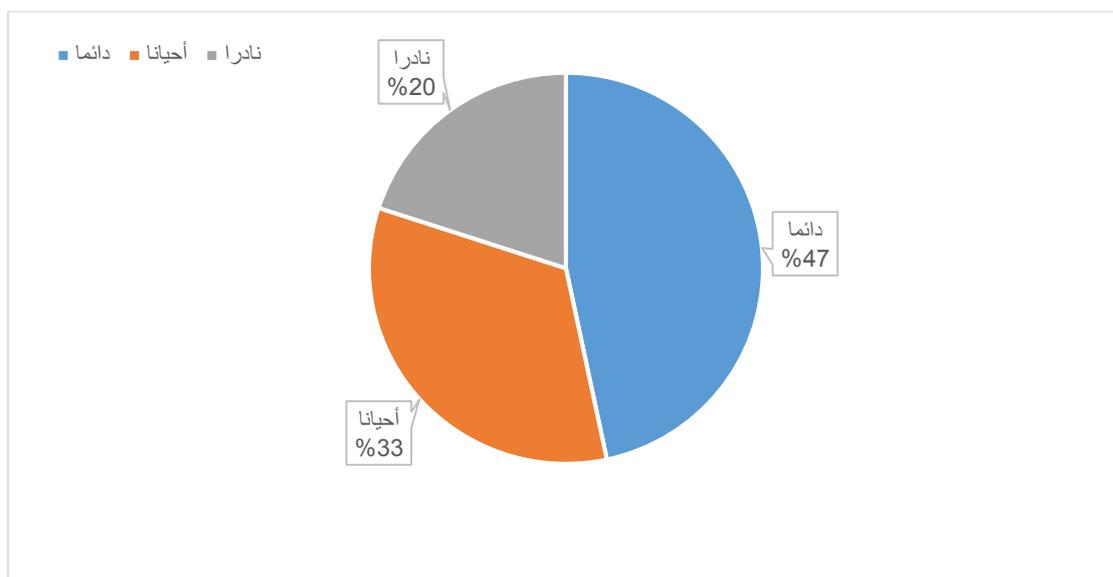
في حين أجاب 12 تلميذ ب نادرا ما يجدوا من يسندهم عند احتياجهم للمساعدة في حصة التربية البدنية والرياضية وقدرت نسبتهم 20%

ومنه نستنتج: أن أكثر من نصف التلاميذ دائماً وأحيانا ما يجدون من يسندهم عند الحاجة الى المساعدة في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وهم أكثر نسبة من التلاميذ الذين نادرا ما يتحصلون على المساندة.

السؤال التاسع عشر: هل تستطيع التعامل مع التمرينات الجديدة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (21) يمثل قدرة التلميذ على التعامل مع التمارين الجديدة أثناء ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية.

الجواب	التكرارات	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الاحصائي
دائما	28	46.7%	6.40	5.99	0.05	2	دال
احيانا	20	33.3%					
نادرا	12	20%					
المجموع	60	100%					



شكل رقم (20) رسم بياني يمثل نسبة مقدرة التلميذ على التعامل مع التمارين الجديدة أثناء ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

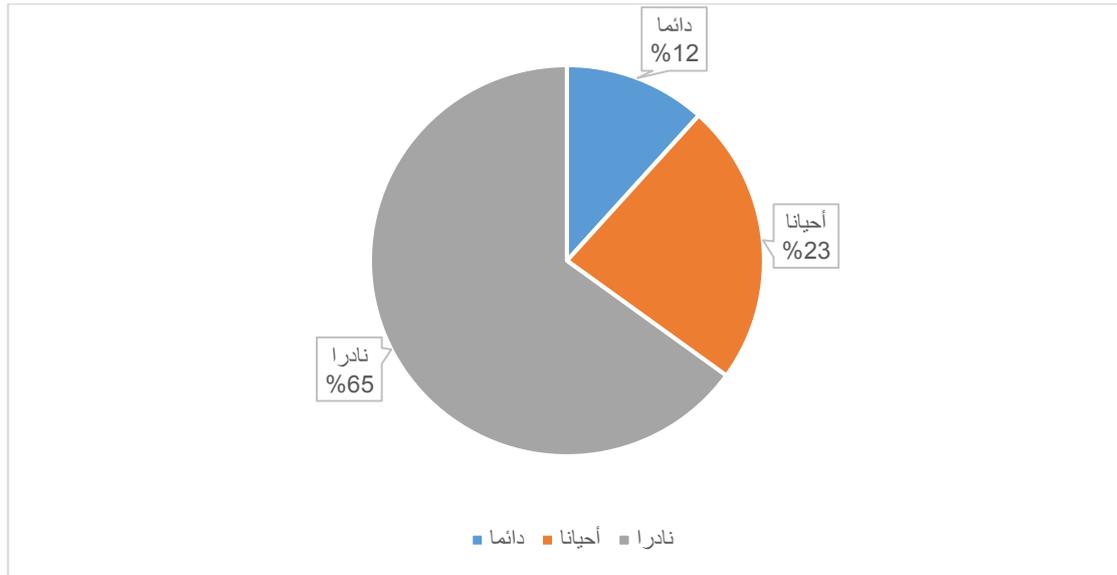
من خلال نتائج الجدول نرى أن 28 فرد من أفراد العينة أجابوا بـ دائماً ما يستطيعون التعامل مع التمرينات الجديدة في حصة التربية البدنية والرياضية دون مساعدة وكانت نسبتهم 46.7% بينما أجاب 20 تلميذ أحيانا ما يستطيعون التعامل مع التمرينات الجديدة في حصة التربية البدنية والرياضية دون مساعدة وقدرت نسبتهم 33.3%

في حين كانت إجابة 12 تلميذ نادرا ما يستطيعون التعامل مع التمرينات الجديدة في حصة التربية البدنية والرياضية دون مساعدة وقدرت نسبتهم 20% ومنه نستنتج: أن نسبة قريبة من نصف العينة المدروسة يستطيعون التعامل مع التمرينات الجديدة في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال العشرين: هل بالفعل لا يوجد من يساندك في الأوقات الصعبة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (22) يوضح عدم تلقي التلميذ المساندة من أي طرف من الأطراف في الأوقات الصعبة أثناء ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية.

الجواب	التكرارات	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الاحصائي
دائما	7	11.7%	28.30	5.99	0.05	2	دال
احيانا	14	23.3%					
نادرا	39	65%					
المجموع	60	100%					



شكل رقم (21) رسم بياني يوضح نسبة عدم تلقي التلميذ المساعدة من أي طرف من الأطراف في الأوقات الصعبة أثناء ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية حيث نجد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة على حسب مستوى الدلالة اذن فالعبارة دالة وهذا ما تبينه النتائج.

مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول اتضح لنا أن 7 تلاميذ أجابوا بدائما لا يجدون من يساندهم في الأوقات الصعبة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وكانت نسبتهم 11.7% بينما أجاب 14 تلميذ بأحيانا لا يجدون من يساندهم في الأوقات الصعبة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ونسبتهم كانت 23.3% في حين أجاب 39 تلميذ من العينة بنادرا لا يجدون من يساندهم في الأوقات الصعبة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وكانت النسبة 65%.

مناقشة ومقابلة نتائج المحور الأول بالفرضية الثالثة:

من خلال تحليلنا للنتائج المتوفرة لدينا نستنتج بأن التلاميذ راضين عن المساندة التي يتلقونها وهذا ما تؤكدته تحاليل نتائج الجداول (17-18-19-20-21-22) فهذا يساعده على تحقيق النتائج الإيجابية في حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يحقق صحة فرضيتنا القائلة بأنها توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشعور الذاتي بالمساندة وحصة التربية البدنية والرياضية استنادا على استجابات

(2) الاستنتاج العام:

- بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بتلاميذ المرحلة الثانوية يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة من قبل الزملاء وحصّة التربية البدنية حيث ساهمت مساندة الزملاء لبعضهم البعض في تحقيق الأهداف المسطرة وبالتالي يشعر التلميذ بقيمته ومكانته وهذا ما يؤدي الى نجاح حصّة التربية البدنية والرياضية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

- كما تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية وجود علاقة ارتباطية بين المساندة من قبل الأسرة وحصّة التربية البدنية والرياضية، فالأسرة تمثل دعماً معنوياً ومادياً للتلميذ من خلال إرشاداته وتوجيهاته ونصائحه وشراء مستلزماته للممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية كما أن الاهتمام والرعاية التي توليها الأسرة للتلميذ وتقديرهم له وفتح قنوات الحوار معه ترفع من معنوياته، وهذا يؤكد صحة الفرضية الثانية.

- أما ما يخص نتائج الفرضية الثالثة فقد دلت النتائج المتحصل عليها على وجود علاقة ارتباطية بين الشعور الذاتي بالمساندة وحصّة التربية البدنية والرياضية، وهو أن يكون التلميذ منسجماً مع ذاته ويعيش حالة من الرضا على عالمه الذاتي ويمكن أن نقول إن الشعور الذاتي بالمساندة الاجتماعية المقدمة إليه تعطيه دافعاً لممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

- ومنه ومما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تقول توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية وحصّة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية قد تحققت.

خاتمة واقتراحات

اقتراحات:

نوفي ببعض الاقتراحات العلمية والعملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة للمربين والمختصين:

1- أن يقوم الآباء والأمهات بالاهتمام بالتلاميذ وإعطاءهم القدر الكاف من الاهتمام والمساندة حتى يتمكنوا ممن التغلب على مشاكلهم النفسية التي قد تواجههم في حصة التربية البدنية والرياضية.

2- أن تقوم المدارس بتشجيع التلاميذ على دعم بعضهم لبعض وحل مشاكلهم بأنفسهم حتى يكونوا سندا لبعضهم البعض عند الحاجة، وهذا من خلال توفير الوسائل البيداغوجية بشكل هائل لحصة التربية البدنية والرياضية لما تلعبه من دور هام في بناء السند الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

3- التخطيط لبرامج ارشادية من قبل المهتمين في مجال التربية البدنية والرياضية بهدف تقديم العون للتلاميذ الذين يعانون من اضطرابات نفسية لفقدانهم المساندة سواء من قبل الأسرة أو من قبل الزملاء.

4- العمل على تنمية الثقة بين التلاميذ سواء في أنفسهم أو فيمن حولهم، وتنمية الدافع للإنجاز لديهم، وهذا من خلال التسيير الإيجابي للمربي لدرس التربية البدنية والرياضية.

5- تبين الأساليب الإرشادية المناسبة التي تدفع التلاميذ إلى تكوين اتجاه إيجابي نحو ذاتهم بما يساعدهم على تحقيق قدر كاف من التفوق في حصة التربية البدنية والرياضية.

6- على القائمين في تسيير المؤسسات التربوية من مدرء وأساتذة التربية البدنية والرياضية السهر على تنظيم دورات رياضية داخلية بالمؤسسة وخارج المؤسسة (الرياضة اللاصيفية) مما يزيد في حيوية النشاط الرياضي لدى التلميذ المراهق وبالتالي بناء مساندة اجتماعية قوية بين التلاميذ.

خاتمة:

انطلاقاً من الجانب التمهيدي للدراسة والذي تم من خلاله صياغة الإشكالية والمتمثل في معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وحصّة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والتي من خلالها خرجنا بجملة من الفرضيات باعتبارها حل مؤقت للإشكالية مروراً بالجانب النظري الذي يمثل الخلفية النظرية للدراسة وصولاً إلى الجانب التطبيقي من خلاله يتم معرفة مدى صحة الفرضيات المصاغة لمشروع بحثنا، توصلنا فيه إلى إثبات الهدف من الدراسة في معرفة علاقة المساندة الاجتماعية بحصّة التربية البدنية والرياضية

حيث اعتمدنا في دراستنا على استبيان لجمع المعلومات وهي المساندة الاجتماعية حيث احتوى الاستبيان على (20) عبارة تنقسم بدورها إلى (03) أبعاد وهي: المساندة من قبل الأسرة، المساندة من قبل الزملاء، الشعور الذاتي بالمساندة، وبعد توزيع الأداة وجمع البيانات وتفريغها في جداول على العينة المتمثل في 60 تلميذاً من بعض ثانويات بلدية الجلفة استنتجنا فعلاً بأن الفرضيات الجزئية المصاغة قد تحققت وبالتالي إثبات وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة من قبل الزملاء والمساندة من قبل الأسرة والشعور الذاتي بالمساندة وحصّة التربية البدنية والرياضية، مما يثبت لنا صحة الفرضيات الجزئية التي اعتمدنا عليها في البحث كحل مؤقت، و بالتالي إثبات صحة الفرضية العامة .

وانطلاقاً من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة البحث نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام بدراسات مستقبلية بهدف التعرف أكثر على المساندة الاجتماعية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. شعبان جاب الله (1993): علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية في: زين العابدين درويش، علم النفس الاجتماعي: أسسه وتطبيقاته. القاهرة: مطابع زمزم.
2. تأليف لوينا لوبير، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي، التربية العامة، دار العلم للملايين، بيروت الطبعة 5.
3. أمين أنور الخولي(1997): أصول التربية البدنية والرياضية المدخل التاريخ الفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1.
4. المركز الوطني للوثائق التربوية(1998): كتاب السنوي الأول، وزارة التربية الوطنية، الجزائر.
5. د. أمين أنور الخولي، د. جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.
6. قاسم حسين، وآخرون(1979): نظريات التربية البدنية، جامعة بغداد.
7. حسن أحمد الشافعي (1997) : المسؤولية في المنافسات الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
8. أمين أنور الخولي ومحمد الحماحي(1990): أسس بناء البرامج الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. عباس أحمد صالح(1981): طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، المكتبة الوطنية، بغداد.
10. صالح عبد العزيز(1968): التربية وطرق التدريس، ج1 ، دار المعارف، القاهرة، مصر.
11. حسن شلتوت وحسن معوض(1993): التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، بدون طبعة.
12. محمد سعيد عزمي(2004): استخدام أسلوب تحليل النظم لتطوير منهج التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

13. بن خالد حاج(2012): استخدام بعض الاستراتيجيات العملية لتجسيد تطبيق المقاربة بالكفاءات في درس التربية البدنية والرياضية، المجلة العملية للعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد(9)، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم، الجزائر.
14. غسان محمد الصادق وسامي الصفار(1988): التربية البدنية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
15. روزنيفلد لو، فوائد الرياضة، مجلة الثقافة العالمية، العدد76.
16. لامية بوبيدي، واقع التربية البدنية من وجهة نظر تلاميذ الثانوي في الجزائر، ملتقى الوطني الرابع حول: الرياضة والتغير الاجتماعي بالقطب الجامعي شتمة، جامعة بسكرة، 16- 17 أبريل 2013.
17. ميخائيل إبراهيم اسعد(1977): مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، الطبعة الثانية، بيروت.
18. د أمين أنور الخولي(1996): أصول التربية البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
19. إبراهيم حامد قنديل(1990): برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية، مطبعة مخيم، الطبعة الثانية، الأردن.
20. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي(1992): نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعه، الجزائر.
21. احمد بو سكرة(2005): مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية.
22. عباس أحمد السامرائي، بسطوسي أحمد بسطويسي(1994): طرق التدريس في التربية الرياضية، جامعة بغداد، بدون طبعة.
23. محمد حسن علاوي(1992): علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثامنة، القاهرة.
24. عدلان درويش جلون وآخرون(1994): التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة.

25. عبد اللطيف نصيف (1981): الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية، مطبعة الميناء، بدون طبعة، بغداد.
26. مكارم حلمي أبو هوجة، محمد سعد زغلول (1999): منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب والنشر.
27. الشناوي محمد محروس ومحمد عبد الرحمان السيد (1994): المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
28. حسين علي محمد فايد (1998): الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، مجلة دراسات نفسية، العدد 3، أبريل 1998، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة حلوان. القاهرة.
29. شيلي تايلور (2008): ترجمة وسام درويش بريك وآخرون، علم النفس الصحي، الطبعة الأولى، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
30. عبير بنت محمد حسن الصبان (2003): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة وجدة، رسالة مقدمة إلى قسم التربية وعلم النفس للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في علم النفس تخصص صحة نفسية، جامعة أم القرى-مكة المكرمة.
31. عماد مخيمر (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 7، العدد 17، القاهرة.
32. علي عسكر (1998): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة 2، دار الكتاب الحديثة، الكويت.
33. راوية دسوقي (1996): النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 39، القاهرة.

34. الربيعة، فهد بن عبد الله (1997): الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة: دراسة ميدانية، مجلة علم النفس، العدد 43، سبتمبر، الهيئة العامة للكتاب.
35. السرسى، أسماء وعبد المقصود، أماني (2001): مقياس المساندة الاجتماعية، مكتبة لانجلو المصرية، القاهرة.
36. سلامة ممدوحة محمد (1991): الإرشاد النفسي، منظور إنمائي، مطبوعات الزقازيق، جامعة الزقازيق.
37. عبد الرازق، عماد علي (1998): المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية. مجلة دراسات نفسية، المجلد الثامن، العدد الأول، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
38. عثمان، فاروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
39. علي، عبد السلام علي (1997): المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات. مجلة دراسات نفسية، المجلد السابع، العدد الثاني، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
40. علي عبد السلام علي (2000): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم، والمقيمين في المدن الجامعية. مجلة علم النفس، العدد الثالث والخمسون، السنة الرابعة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
41. العيسوي، عبد الرحمن محمد (1997): سيكولوجية الطفولة والمراهقة. دار النهضة العربية للطباعة والنشر: بيروت، لبنان.
42. أسماء إبراهيم (2001): المساندة الاجتماعية التقليدية والغير تقليدية في حالات الثكل، دراسة ميدانية، المؤتمر السنوي الثامن، مركز الإرشاد النفسي، (ص 13. 35) جامعة عين الشمس، القاهرة.
43. ستورا جان بنجمان (1997): الضغط النفسي ترجمة وجي اسعد، الطبعة الأولى، دار البشائر-مصر.

44. فوزية إبراهيم رباح الكردي (2012): الاسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغط النفسية لدى افراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، رسالة مقدمة الى كلية الآداب والتربية وقسم العلوم النفسية التربوية والاجتماعية.
45. أرجيال، مايكل (1993): سيكولوجية السعادة. ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، مراجعة، شوقي جلال، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد 175 الكويت.
46. عمار بوحوش، ومحمد دنبيات(1998): منهج البحث العلمي، الجزائر.
47. د. حامد عبد السلام الزهران (1977): علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة.
48. د. مخائيل إبراهيم أسعد(1977): مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الأفاق الجديدة، بيروت، ط 2.
49. د. ميخائيل عوض خليل(1971): ببيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة)، الإسكندرية، ط 3.
50. مها جاد الله حسن (2004): المساندة الاجتماعية كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية وتأثيرها على التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي في الحساب، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.
51. محمد عبد الرحمان عدس(2000): تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
52. مصطفى معروف رزيق(1960): خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق.
53. د. فاخر عاقل(1978): علم النفس التربوي، دار الملايين، بيروت، ط 4.
54. بلقيس داغستاني(2001): التربية الدينية والاجتماعية للأطفال. ط 1، مكتبة العبيكان، الرياض.
55. سعد محمد(1992): سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة.
56. أسامة كامل راتب، ابراهيم عبد ربه خليفة(1992): النمو والدافعية في التوجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة.

57. عزت عبد الحميد حسن (1996): المساندة الاجتماعية وضغط العمل وعلاقة كل منها برضا المعلم عن العمل. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
58. مصطفى السويف: الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي، ط2 ، دار المعارف، مصر.
59. مصطفى فهمي (1974): سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الطباعة، مصر.
60. محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي (1985): علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2 ، جدة، المملكة العربية السعودية.
61. محمد حسن علاوي (1992): علم النفس الرياضي، الطبعة الثامنة، دار المعارف، مصر.
62. فؤاد السيد الباهي (1975): الأسس النفسية للنمو، ط4 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
63. كامل محمد المغربي (2002): أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1 .

قائمة المصادر:

1. القرآن الكريم.
2. الحديث الشريف

قائمة الأطروحات والرسائل والمذكرات:

1. سعدي مصطفى (2008): اتجاهات مديري المتوسطات والثانويات نحو التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى متوسطات وثانويات ولاية الجلفة، مذكرة ماجستير في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
2. رحمانى قوادري إبراهيم (2001): إلى أي مدى يمكن للتربية البدنية والرياضية تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوي بالشلف، مذكرة ماستر في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف.

3. بولحليب مبروك(2013): دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا (دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سطيف)، مذكرة الماجستير لنظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الحاج لخضر باتنة.
4. مجادي رابح(2008): بعض السمات الانفعالية وعلاقتها الارتباطية بالكفاءة في التدريس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، دراسة ميدانية بثانويات ولاية المسيلة، مذكرة الماجستير لنظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
5. مراد خليل(2012): دوافع تلاميذ الطور الثانوي (16- 18 سنة) نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية (دراسة مقارنة بين تلاميذ المدينة وتلاميذ الريف بولاية بسكرة)، أطروحة الدكتوراه علوم في التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة منتوري، قسنطينة.
6. يعقوب عبد القادر(2012): تأثير الانعكاسات النفسية والاجتماعية لأستاذ التربية البدنية والرياضية على أدائه الوظيفي في الطور الثانوي، مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
7. العلوي عبد الحفيظ(2007): دراسة تحليلية ونقدية لواقع التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية الجزائرية منطقة الشرق الجزائري، رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
8. يعقوب العيد(2001): العلاقة بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية الجدد نحو التربية البدنية والرياضية والممارسة خلال الحصة، مذكرة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر.
9. وقاف حمزة، وآخرون (2009- 2010): الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، جامعة محمد خيضر بسكرة.

10. بن الطاهر بشير (2005): استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة على ضوء متغيري نمط الشخصية والدعم الاجتماعي، رسالة الدكتوراه (غير منشورة) جامعة وهران-الجزائر.

قائمة المصادر الاجنبية:

1. Nicholson, S.L. & Antill, J.K. (1981): Personal problems of adolescents and their relationship to peer acceptance and sex -role identity. Journal of Youth and Adolescence, vol.10, pp.309-325.
2. Dunn, Susanne, E.etal. (1987): Social support and adjustment .in gifted adolescent. Journal of Educational Psychology, vol.79
3. Buunk, B. & Hoorens, V. (1992): Social support and stress: The role of social comparison and social exchange processes. British Journal of Clinical Psychology, Vol.
4. Cutrona,C.(1996): Social Support . Cauplens, London; Sage Publication.

الملاحق

الملحق رقم (1): جدول يوضح قائمة المحكمين ومعلوماتهم

الجامعة	الدرجة العلمية	التخصص	الاسم واللقب	الرقم
الجلفة	أستاذ محاضر ب	علوم اجتماعية رياضية	صالح خاضر	01
الأغواط	أستاذ محاضر	مكيف النشاط الرياضي	دحماني بن سعد الله	02
الجلفة	أستاذ محاضر أ	التدريب الرياضي	رفيق ساعد	03

الملحق رقم (2): يوضح الصورة النهائية للاستبيان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة: زيان عاشور - الجلفة

معهد التربية البدنية والرياضية

إلى تلاميذ مرحلة الثانوية:

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص التربية البدنية والرياضية.

تحت عنوان:

حصة التربية البدنية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية

الأستاذ المؤطر :

من إعداد الطلبة:

* عمراوي محمد

❖ عبد الوهاب منير

❖ عسالي عبد الرزاق

أعزائي التلاميذ:

في إطار القيام بدراسة "حصة التربية البدنية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية" ولكي نتزود بالمعلومات الصحيحة والدقيقة نرجو منكم أن تجيبوا عن الاستبيان بكل عناية وصدق، كما أن كل الأسئلة المطروحة مدروسة، وان كل ما يهمنا هو رأيكم الشخصي والصريح.

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات التقدير والاحترام

ملاحظة: الرجاء منكم قراءة كل عبارة ثم الاجابة عنها بوضع علامة X في المربع الذي تراه مناسباً

السنة الجامعية: 2016-2017

نادرا	أحيانا	دائما	العبارات	
			يقف زملائي بجانبني عندما أحتاجهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	1
			أعتمد على زملائي القريبين مني لمساعدتي داخل حصة التربية البدنية والرياضية	2
			أشعر بأهميتي عندما أكون مع زملاء في حصة التربية البدنية والرياضية	3
			يعاملني زملائي بلطف بغض النظر عما أفعل داخل حصة التربية البدنية والرياضية	4
			أعتمد على زملائي في حل المشكلات التي تواجهني أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	5
			لا أشعر بالراحة عندما أكون بين زملائي في حصة التربية البدنية والرياضية	6
			أشعر بأنني عضو في مجموعة الزملاء داخل حصة التربية البدنية والرياضية	7
			أشعر بوجود مساندة حقيقية من الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	8
			يساعدني والداي وأقاربي في حل بعض المشكلات التي تعرضني أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	9
			تشعرنني أسرتي بالرضا على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	10
			منذ صغري أتلقى قدرا كبيرا من مساندة أسرتي لأحقق نتائج أفضل في مادة التربية البدنية والرياضية	11
			أشعر بالراحة عندما أطلب المساعدة من أسرتي لمساندتي في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	12
			يساعدني اخوتي وأخواتي عندما أحتاج الى المساعدة في تقديم أفضل ما لدي عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	13
			أشعر بالحزن عندما لا أجد أسرتي تساندني في اقتناء لوازم حصة التربية البدنية والرياضية	14
			عندما أواجه مشاكل في حصة التربية البدنية والرياضية أكنمها عن الآخرين	15
			المساعدات التي أتحصل عليها تشعرنني بالشفقة على نفسي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	16
			أشعر بالوحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية كما لو كان ليس لي أحد أعرفه	17
			طوال حياتي أجد من يساندني عندما أحتاج المساعدة في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	18
			أستطيع التعامل مع التمرينات الجديدة في حصة التربية البدنية والرياضية دون مساعدة	19
			لا يوجد من يساندني في الاوقات الصعبة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	20

