

- جامعة خميس مليانة- عين الدفلى -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: النشاط البدني التربوي

بمعاون:

دور التربية البدنية و الرياضية في
تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين
في المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية عين الدفلى

إشراف الأستاذ:
-العربي محمد-

إعداد الطلبة:
- خرشوش محمد النور
- يوسف رابع خليفة

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة جهدي إلى سيد الخلق نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.
إلى عائلتي أُمي و أبي الغاليان اللذان يعود لهما الفضل في إتمام مشواري
الدراسي، كما أتمنى لهما دوام الصحة و طول العمر.
إلى كل طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية الذين أتمنى
لهم كل التوفيق و النجاح.
إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث و خاصة الأخ وعلي (الطباعة).
إلى كل من لم تتسع لهم المذكرة واتسعت لهم شرايين القلب
أصدقاء طفولتي وشبابي ورفقاء الدرب في المشوار الدراسي.
ونسأل الله عز وجل أن ينفعنا بهذه الشهادة في الدنيا و الآخرة.

عبد النور

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين اللذين
يعود لهما الفضل في مواصلة دراستي أطال الله عمر أبي
و رحم الله أمي و أسكنها جنات العلى، و إلى زوجتي
الغالية وابنتي.

إلى إخوتي رابع سلامي، محمد، إبراهيم و زوجاتهم وكل
أولادهم، ندى، وسيم، صهيب و آدم و إلى شريكي في هذا
البحث عبد النور.

إلى كل طلبة علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث.

خليفة

تشكرات

الشكر كله لله عز وجل

ثم نتقدم بجزيل تشكراتنا إلى الأستاذ " العربي محمد " الذي لم يبخل علينا

بعلمه وجهده إرشادا وإشرافا حتى أنهينا بفضل الله ورعايته هذا العمل

المتواضع ، كما لا ننسى السادة الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة

وكل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة

خميس مليانة.

وفي الأخير نشكر " الوالدين الكريمين حفظهما الله فأطال عمرهما في

طاعة الله ورسوله ، الذين كانوا خير عون من بداية الطريق إلى آخره

و الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله

صلى الله عليه وسلم

ملخص البحث:

تتناول الدراسة التالية دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية، و بذلك فهي تهدف إلى توضيح و إظهار العلاقة التي تربط بين ممارسة التربية البدنية و الرياضية و بناء شخصية سليمة و متزنة و متكيفة مع المشاكل الاجتماعية، و كذلك معرفة بعض خصائص التكيف الاجتماعي و مدى تأثير ممارسة التربية البدنية و الرياضية عند المراهقين في المرحلة الثانوية، و تكمن أهمية هذه الدراسة في التأكيد على دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهق في المرحلة الثانوية، هذا الأخير الذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية و نفسية، إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه و تشل تفكيره، وخاصة أنه في مرحلة حساسة من عمره ، فمن المهم معرفة نجاعة و دور ممارسة التربية البدنية و الرياضية و مدى تحقيقها للتكيف الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية، وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية : هناك اختلاف في تحقيق التكيف الاجتماعي عند الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، تساهم التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، تساهم التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

وقد اعتمدنا في هذا البحث على أداة واحدة في جمع البيانات و المتمثل في الاستبيان الخاص بالتلاميذ. وذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول إلى الإجابة عن السؤال المطروح في بحثنا ، و يحتوي هذا الاستبيان على أسئلة مغلقة و مفتوحة ، و قد اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي ، وذلك لتلاؤمه مع موضوعنا ، حيث شملت العينة 228 تلميذ موزعة على ثلاث ثانويات، و قمنا باختيار التلاميذ الممارسين بطريقة مقصودة أما الغير الممارسين بطريقة عشوائية ، كما اعتمدنا على طريقة اختبار كا² لحساب الفروق بين إجابات التلاميذ (كا² = $\frac{مج(ك - ك')^2}{ك'}$) ، وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي :

يوجد اختلاف في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين ، و كذلك للتربية البدنية و الرياضية دور في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وهناك بعض التوصيات يجب الإشارة إليها و هي زيادة الاهتمام بالتربية البدنية و الرياضية و تشجيع التلاميذ المراهقين على ممارستها.

و في الأخير نستطيع القول أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور كبير في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	
الصفحة	العنوان
	الإهداء
	التشكرات
	ملخص البحث
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
2 - 1	المقدمة
الجانب التمهيدي : التعريف بالبحث	
4	01- الإشكالية
5	02- الفرضيات العامة والجزئية
5	03- أهمية البحث
5	04- أهداف البحث
6	05- تحديد مصطلحات ومفاهيم البحث
9 - 7	06- الدراسات السابقة والمثابفة
الجانب النظري	
الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية و أهميتها	
12	تمهيد
13	1- التربية البدنية و الرياضية
13	1-1- نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية و الرياضية
13	1-1-1 المرحلة الأولى
13	1-1-2 المرحلة الثانية
13	1-1-3 المرحلة الثالثة
14	1-1-4 المرحلة الرابعة

14	2- تعريف التربية البدنية و الرياضية
14	3- أهمية التربية البدنية و الرياضية
15	4- أهداف التربية البدنية و الرياضية
15	5- حصة التربية البدنية و الرياضية
15	1-5 تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية
16	2-5 أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية
16	3-5 مهام حصة التربية البدنية و الرياضية
17	6- أستاذ التربية البدنية و الرياضية
17	1-6 أستاذ التربية البدنية و الرياضية و العملية التدريسية
17	2-6 أستاذ التربية البدنية و الرياضية و المرحلة العمرية (المراهقة)
18	3-6 الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية و الرياضية
18	1-3-6 التعليم
18	2-3-6 صحة الجسم
18	3-3-6 النظافة
18	4-3-6 الخصائص الخلقية
18	5-3-6 الخصائص العقلية
19	6-3-6 المادة التعليمية
19	7- واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو الأسرة المدرسية
20	خلاصة
	الفصل الثاني: التكيف الاجتماعي و شروط تحقيقه
22	تمهيد
23	01- مفهوم التكيف الاجتماعي
23	02- اتجاهات التكيف الاجتماعي
23	1-2- الاتجاه النفسي
24	2-2- الاتجاه الاجتماعي
24	2-3- الاتجاه التكاملية النفسي الاجتماعي

25	03- أنواع التكيف الاجتماعي
25	1-3 التكيف الذاتي
25	2-3 التكيف النفسي
25	3-3 التكيف الاجتماعي
26	4-3 التكيف البيولوجي
26	04- شروط التكيف الاجتماعي
26	1-4 الراحة النفسية
26	2-4 مفهوم الذات
26	3-4 تقبل الذات وتقبل الآخرين
27	4-4 القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية
27	5-4 القدرة على التضحية وخدمة الآخرين
27	6-4 إتخاذ أهداف واقعية
27	7-4 اكتساب عادات ومهارات سليمة
27	8-4 المسايرة
28	05- أشكال التكيف الاجتماعي
28	06- عوامل التكيف الاجتماعي
29	خلاصة
	الفصل الثالث: المراهقة و خصائصها
31	تمهيد
32	1- تعريف المراهقة
33	2 - أنواع المراهقة
33	1-2 المراهقة المكيفة
33	2-2 المراهقة الانسحابية المنطوية
33	3-2 المراهقة العدوانية المتمردة
33	4-2 المراهقة المنحرفة
33	3 - حاجات ومتطلبات المراهقة

33	1-3 الحاجة إلى الأمن
33	2-3 الحاجة إلى حب القبول
34	3-3 الحاجة إلى مكانة الذات
34	4 - خصائص المراهقة
34	1-4 النمو الجسمي
34	2-4 النمو الحركي
35	3-4 النمو الاجتماعي
35	4-4 النمو الانفعالي
36	5-4 النمو العقلي
37	5 - مشاكل المراهقة
37	1-5 المشاكل النفسية
37	2-5 المشاكل الاجتماعية
37	1-2-5 الأسرة كمصدر للسلطة
37	2-2-5 المدرسة كمصدر للسلطة
37	3-5 المشاكل الصحية
38	6 - خصائص السلوك الاجتماعي عند المراهقين
38	1-6 الانتماء إلى الجماعة
38	2-6 اتجاهات المراهق الاجتماعية
38	3-6 النمو الخلفي والشعور الديني
38	7 ممارسة الرياضة وعلاقتها بالمراهقة
38	1-7 دوافع النشاط الرياضي
39	1-1-7 دوافع مباشرة
39	2-1-7 دوافع غير مباشرة
40	8 الرياضة وأهميتها عند المراهقين
40	1-8 من الناحية النفسية
40	2-8 من الناحية الاجتماعية

41	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع: المنهجية وأدوات البحث
44	01- الدراسة الاستطلاعية
44	02- المنهج المتبع (منهج البحث)
45	03- مجتمع وعينة البحث
45	04- العينة الإحصائية وكيفية اختيارها
46-45	05- أدوات البحث وكيفية ومراحل بنائها وتصميمها
48-47	06- المعالجات الإحصائية
	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
50	تمهيد
51	01- عرض نتائج الدراسة
90-52	02- تحليل ومناقشة نتائج الجداول
92-90	03- مناقشة الفرضيات
93	الإستنتاج العام
94	الاقتراحات والتوصيات
96	الخاتمة العامة
101-98	قائمة المراجع والمصادر
	قائمة الملاحق والمرفقات

قائمة الجداول والأشكال

الرقم	قائمة الجداول	الصفحة
01	جدول رقم (1) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (1)	51
02	جدول رقم (2) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (2)	53
03	جدول رقم (3) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (3)	55
04	جدول رقم (4) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (4)	57
05	جدول رقم (5) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (5)	59
06	جدول رقم (6) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (6)	61
07	جدول رقم (7) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (7)	63
08	جدول رقم (8) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (8)	65
09	جدول رقم (9) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (9)	67
10	جدول رقم (10) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (10)	69
11	جدول رقم (11) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (11)	71
12	جدول رقم (12) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (12)	73
13	جدول رقم (13) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (13)	75
14	جدول رقم (14) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (14)	77
15	جدول رقم (15) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (15)	79
16	جدول رقم (16) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (16)	81
17	جدول رقم (17) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (17)	83
18	جدول رقم (18) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (18)	85
19	جدول رقم (19) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (19)	87
20	جدول رقم (20) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (20)	89

الصفحة	قائمة الأشكال	الرقم
51	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 01	01
53	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 02	02
55	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 03	03
57	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 04	04
59	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 05	05
61	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 06	06
63	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 07	07
65	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 08	08
67	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 09	09
69	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 10	10
71	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 11	11
73	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 12	12
75	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 13	13
77	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 14	14
79	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 15	15
81	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 16	16
83	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 17	17
85	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 18	18
87	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 19	19
89	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 20	20

مقدمة

مقدمة:

إن طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة غير مقصودة وكونه يتميز بمجموعة من الخصائص الميكانيكية المتوافقة والمرنة وذات صفة حركية تجعله في حاجة لتدريبها وخاصة في المراحل الأولى ليعتقد تفتحا كاملا.

مع تطور العصور أصبحت هذه الحركات كأنواع من النشاط الرياضي، وفي عصرنا هذا لا سبيل لإشباع هذه الطبيعة الحركية إلا عن طريق ممارسة ما يسمى بالرياضة.

وإذا ما رجعنا إلى التاريخ فإننا نجد أن الإنسان البدائي كان يمارسها تلقائيا ضمنا لإشباع حاجاته الأولية ويظهر ذلك جليا في الرسوم والنقوش التي تمثل المصريين القدامى إذ كانت نمطا من أنماط الحياة والبقاء فالاستمرارية تبنى على منهج الاستعداد للقتال و الدفاع و اللذان يستلزمان إعدادا بدنيا متكاملًا وهذا ما كان في عهد الإغريق وبابل و الفرس وغيرهم من الحضارات القديمة.

أما في عصرنا هذا فإن الممارسة الرياضية تعتبر فرصة لشباب العالم للتعرف، بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهد، فهي تعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني.

وانطلاقا من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة على تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب و احتياجات المجتمع، ومنه فإن التربية البدنية و الرياضية تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في ميادين عدة.

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

لذلك ارتأينا أن يكون موضوع مذكرتنا حول دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية و في دراستنا هذه قسمنا البحث إلى جانبين : نظري و آخر تطبيقي. شمل الجانب النظري ثلاثة فصول:

فيتضمن الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية وأهميتها حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى إعطاء نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية والرياضية و تعريفها و أهميتها وأهدافها، أما الشق الأخير من هذا الفصل فكان الحديث فيه عن حصة التربية البدنية والرياضية تعريفها و أهدافها و كذا تطرقنا إلى أستاذ التربية البدنية و الرياضية والصفات الواجب توفرها فيه لنجاح العملية التربوية.

أما الفصل الثاني فكان مستهل الحديث فيه عن مفهوم التكيف الاجتماعي و اتجاهاته و أنواعه وشروط تحقيقه، كما تطرقنا إلى أشكال التكيف الاجتماعي و عوامله.

أما الفصل الثالث فقد تميز بالحديث عن المراقبة و خصائصها حيث شمل هذا الفصل تعريف المراقبة وأنواعها، حاجات و متطلبات المراقبة كما تطرقنا إلى خصائص المراقبة ومشاكلها، أما في الشق الأخير من هذا الفصل تحدثنا عن خصائص السلوك الاجتماعي عند المراقبين وكذا الرياضة عند المراقبين و أهمية ممارستها بالنسبة لهم.

أما الجانب التطبيقي شمل فصلين :

الفصل الأول: تطرقنا في هذا الفصل إلى ذكر المنهج المستخدم في البحث و كيفية اختيار العينة ووسيلة البحث التي كانت الاستبيان وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة.

أما الفصل الثاني فكان عبارة عن نتائج الاستبيان و التي تعتبر كتفسير بالأرقام لأهم المعلومات و المعارف المعالجة في الجانب النظري، و بذلك نأمل أن نكون من خلال هذه المذكرة قد ساهمنا في دفع المسيرة العلمية و نكون قد استفدنا منها لأن كسب القليل خير من ترك الكثير.

الجانب التمهيدي

التعريف بالبحث

01- الإشكالية:

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

ومن أجل ذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية بأهدافها النبيلة من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة والحديثة، فالتربية البدنية والرياضية تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسميا وعقليا، ومحاولة إدماجهم في المجتمع لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود، ويرى علماء النفس والاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي مرحلة المراهقة لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته وميولاته الاجتماعية التي تنعكس على الأسرة والمدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه، وانطلاقا من ايجابيات التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على شخصية التلميذ الممارس للرياضة من الناحية الذاتية والاجتماعية التي قد تساهم في إحداث علاقات اجتماعية تجعل منه فردا صالحا يتأثر ويؤثر في المجتمع، ومن هذا المنطلق ارتأينا إلى طرح الإشكالية التالية: هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية ؟

من خلال هذا التساؤل العام تبادر إلى ذهننا طرح الأسئلة الفرعية الآتية :

- هل هناك اختلاف في تحقيق التكيف الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية؟
- هل تساهم ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل تساهم التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

02- الفرضيات:

-الفرضية العامة:

للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

-الفرضيات الجزئية:

- هناك اختلاف في تحقيق التكيف الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية.
- تساهم ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- تساهم التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

03-أهمية البحث:

إن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا فعالا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه كي يتناسب وتقاليد المجتمع، لذلك أصبحت التربية البدنية والرياضية عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج التلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بالإضافة إلى ما تحققه هذه الأخيرة من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ.

- إن الممارسات الرياضية التي تقام سواء كانت داخلية أو خارجية تتيح للتلاميذ فرصة التكيف الاجتماعي مع أقرانهم ومع الأسرة والمجتمع وفرصة للتطور والارتقاء بمواهبهم وقدراتهم البدنية والفكرية. وتكمن أهمية الدراسة في التأكيد على دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية. هذا الأخير الذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره وخاصة انه في أصعب مرحلة من عمره، فمن المهم معرفة نجاعة ودور ممارسة التربية البدنية و الرياضية ومدى تحقيقها للتوازن الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

04- أهداف البحث:

إن الهدف الرئيسي من إجراء هذا البحث هو:

- توضيح وتبيان دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- إظهار العلاقة التي تربط ممارسة التربية البدنية و الرياضية وبناء شخصية سليمة ومنتزعة و متكيفة مع المشاكل الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- معرفة بعض خصائص طبيعة التكيف الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ومدى تأثير ممارستها على التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

05- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

- التربية البدنية:

يعرفها البريطاني "بيتر أرنو لد" بأنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية للشخصية الفرد بشكل رئيسي بواسطة النشاط المباشر¹.

- التكيف الاجتماعي:

يعرفه أحمد زكي بدوي: التكيف الاجتماعي هو عملية اجتماعية تتضمن نشاط الأفراد والجماعات وسلوكه التحرري الملائم والانسجام بين جملة الأفراد وبين الجماعات ومن الضروري أن يتكيف الأفراد لما يسود مجتمعهم من عادات وأذواق وآراء واتجاهات حتى تسير جوانب الحياة الاجتماعية في توافق².

- المراهقة:

تسمى هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى (15-18) وهي فترة تمتد لسنتين تقريبا وتمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة، وبالاتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها وتتوفر لدى المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الأقران، ومن أكثر الأمور التي نلاحظها في هذه المرحلة هو أن علاقة المراهق بالآخرين غير عنيفة ولا تستمر لفترات طويلة³.

وهناك تعريف آخر "هي فترة عواطف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق⁴.

06- الدراسات السابقة والمثابفة :

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة والمثابفة هناك بعض الدراسات التي تناولت موضوع علاقة التربية البدنية و الرياضية بالحالات الاجتماعية .

- الدراسة الأولى:

-مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان الممارسة الرياضية في أقسام "رياضة ودراسة " وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلاميذ من إعداد الطالب:سعودان مخلوف 2008-2009.

1- أهداف البحث:

1 - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية ،المدخل التاريخي والفلسفة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص 29 .

2 - أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان بيروت، 1979، ص380.

3 - رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، المكتبة الجامعية، ط2، الإسكندرية، 2000، ص356.

4 - عبد اللطيف الغربي و آخرون ، معجم علوم التربية ، دار حطابي للطباعة و الشر ، ط1 ، المغرب ، 1994 ، ص113 .

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

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

2- النتائج التي توصل إليها :

- تساهم الرياضة في مد جسور التواصل وتقريب العلاقات بين الأفراد مما سهل تمرير المعلومة.
- للممارسة الرياضية دور فعال في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم الاجتماعية والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه.
- الممارسة الرياضية تنعكس بالإيجاب على عملية التفاعل الاجتماعي .

- الدراسة الثانية :

مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان "مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من إعداد الطالب بن عبد الرحمان سيد علي 2008-2009.

1- أهداف البحث :

- تتجه أهداف هذه الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي:
- تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني.
- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الشبه الرياضية.
- معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية في رفع معنويات التلاميذ.
- إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق المطلوب.

كما استخدم الباحث هذه الدراسة " المنهج الوصفي " وذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة ، أما العينة فهي عينة تجريبية تتكون من العينة الأولى وتتشكل من 60 تلميذ وتلميذة تم تحديدها بالأفراد الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، أما العينة الثانية تتكون من 50 تلميذ وتلميذة تم تحديدهم بالأفراد الغير الممارسين للألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وقد استعمل الباحث استبيان استمارة البيانات الأولية ومقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية.

2- النتائج التي توصل إليها:

- الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومحيطه أي المجتمع، وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ.

- نرى أن للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، ولها نتيجة على نفسية تلاميذ هذه المرحلة.

- تعمل الألعاب الشبه الرياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ واكتسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.

- تلعب الألعاب الشبه الرياضية الهادفة الفعالة دورا وأهمية كبيرة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

- للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ، إن أحسنا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح.

وفيما يخص جديد بحثنا هذا بالمقارنة مع البحوث المعروضة فإن بحثنا أو دراستنا تناولت التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية عكس الدراسة الأولى التي قامت بدراسة الممارسة الرياضية في أقسام " الرياضة ودراسة " وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند تلاميذ المرحلة الثانوية " .

فاهتمت هذه الدراسة بالرياضة في أقسام وأثرها على التفاعل الاجتماعي أما الدراسة الثانية قامت بدراسة " مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة " .

ويهتم هذا البحث بدراسة الألعاب الشبه الرياضية وتحقيقها للتوافق النفسي الاجتماعي ويكمن جديد بحثنا في تطرقنا للدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في تنمية وإثراء فرد صالح واجتماعي معافى جسميا وعقليا ومحاولة إدماجه وتأقلمه مع الجماعة والأسرة والمحيط وتمثل أهمية بحثنا في :

- أهمية الدراسة والتأكيد على دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية. هذا الأخير الذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره وخاصة وأنه في أصعب مرحلة من حياته فمن المهم معرفة أهمية ونجاعة ممارسة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي.

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية وأهميتها

تمهيد:

تعتبر التربية العامة عنصراً هاماً و جزءاً فعالاً يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي التي تساعد على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له الحياة السليمة و الطيبة.

والتربية البدنية و الرياضية هي جزء من هذه التربية العامة فهي تهتم بصيانة الجسم و سلامته كما تهتم أيضاً بنمو الجسم و لياقته البدنية. إذن ستكون دراستنا في هذا الفصل هذا على النحو التالي:

سنتناول في الجزء الأول الحديث عن التربية البدنية و الرياضية، والإحاطة بالقدر الممكن بها من ناحية التعريف و الأهمية، و الأهداف، أما الجزء الثاني فسيكون الحديث فيه عن حصة التربية البدنية و الرياضية وأهدافها إضافة إلى ذلك الحديث عن أستاذ التربية البدنية و الرياضية و الصفات الواجب توفرها فيه و كذا واجبات هذا الأخير.

1- التربية البدنية و الرياضية:

1-1 نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية:

مرت التربية الرياضية بمراحل عدة يمكن إيجازها في أربع مراحل رئيسية على النحو التالي:

1-1-1- المرحلة الأولى:

في العصور القديمة مع بداية الخليقة، بدأ الإنسان علاقته بالحركة كضرورة مرتبطة بحياته و كان هذا النشاط الحركي موجها إلى الصيد للحصول على طعام أو الدفاع عن النفس.

و كان عبارة عن أنشطة حركية فردية لم تكن مقصورة لذاتها و إنما كانت وسيلة لغاية هي المحافظة على البقاء، باستثناء بعض الأنشطة الحركية الجماعية المحددة جدا، و التي كانت تتعلق ببعض الطقوس الدينية أو أنشطة خاصة بوقت الفراغ و هذه المرحلة لم يكن لها مسمى واضح و كان الهدف من هذه الأنشطة الحركية هو الحفاظ على الحياة و استمرار البقاء.

1-1-2- المرحلة الثانية:

في هذه المرحلة بدأ يتكون لدى الإنسان بعض التراث الثقافي الذي أثر في بعض جوانبه المختلفة. من هذه الجوانب جانب النشاط الحركي حيث تغيرت النظرة إلى هذا النشاط و أصبح ينظر إليه على أنه ضرورة اجتماعية، بمعنى أنه أخذ أشكالا عسكرية و سياسية مثل الذي حدث في اسبرطة و فارس و مصر القديمة. فجد أن اسبرطة و جهت كل اهتمامها للتدريب البدني لتكوين أفراد أقوياء لإعدادهم للحرب و التوسع و أنشأت اسبرطة جيوشا عسكرية قوية قادرة على حمايتها بل و الاستيلاء على أراض جديدة لتوسع رقعتها. في حين أن أثينا مارست أنشطة بدنية بغرض إكساب الفرد الرشاقة و المرونة والجمال، علاوة على تكوين جماعات تتميز بالقوة تحمي حدود أراضيها من العداء، و لكن ليس لها أهداف توسعية مثل اسبرطة.

أما في مصر، فبترجمة النقوش التي تفسر تاريخ مصر، نجد أن قدماء المصريين مارسوا العديد من الأنشطة الحركية بغرض الترويح. في نفس الوقت تكوين مواطن قوي قادر على الدفاع عن حدود الوطن و توسيع رقعة الأرض إذا لزم الأمر. و من هنا يمكن القول أن الأنشطة في هذه المرحلة نشأت كضرورة اجتماعية و أخذت أشكالا ذات أغراض عسكرية بمفهوم تقليدي تحت مسمى تربية البدن .

1-1-3- المرحلة الثالثة:

في هذه المرحلة، أخذت الأنشطة الحركية تظهر كضرورة بيولوجية، أي مرتبطة بعلم الحياة بما تتضمنه من نواحي فيزيولوجية واجتماعية و صحية ... الخ.

و ظهر هذا المفهوم واضحا في بداية العصر الحديث مع بداية النهضة العلمية في بداية القرن التاسع عشر. و لقد كان لتقدم العلوم المختلفة أثرا بارزا في تطور مفهوم النشاط البدني، بحيث تحول هذا المفهوم من كونه

تربية للبدن إلى أن أصبح تربية عن طريق البدن و تأثرت مظاهر النشاط البدني في هذه المرحلة بالعقيدة الدينية و الظروف السياسية و الاقتصادية والبيئية، كما أنها كانت تعبيراً عن الأفكار و المثل العليا السائدة في المجتمعات.

1-1-4- المرحلة الرابعة:

و في هذه المرحلة من مراحل التطور، و التي ظهرت في العصر الحديث حيث ظهرت نظرية "وحدة الفرد" وهي النظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة (بدنية، نفسية عقلية، اجتماعية) و أصبحت التربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تنمية الفرد تنمية شاملة مترتبة في جوانبه الأربعة الرئيسية أي بدنيا و نفسيا و اجتماعيا وعقليا.¹

2- تعريف التربية البدنية و الرياضية:

تعرّف ويست، بوتشر West and Butcher 1990 التربية البدنية على أنها: 'هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك و ذكر لومبكين Lumpkin أن البعض يرى أن التربية البدنية و الرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، و بعد تعريفها لكل هذه التعبيرات أبت إلا أن تدلي برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي: 'التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني. و من تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كوبسكي كوزليك Kozlik و Kopesky: 'التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف.²

3- أهمية التربية البدنية و الرياضية:

«إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ و إكسابه المهارات الأساسية و زيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤدات في المسابقات و التمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين. أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة.

¹ عبد الحميد شرف، "تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية" ط1، دار الكتب الحديثة، 2000، ص 23 - 24 - 25.

² أمين أنور الخولي، أصول ت.ب.ر، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 م، ص 35

التربية البدنية و الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة، و لها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ، إن التلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي فيها روح المنافسة و عادة ما تكون للتلاميذ القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد كما يمكنهم عقد صداقات مع زملائهم، إن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ و تشجيعهم هو أمر هام جداً.¹

4 - أهداف التربية البدنية و الرياضية:

إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف التالية:

- إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.
- تحسين النمو الجسماني و تنمية النمو بشكل سليم.
- المحافظة على اللياقة البدنية و تنميتها
- تعليمهم المعرفة و تفهم أساسيات الحركة.
- قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.
- تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة.
- تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.
- تحسين قدرتهم الابتكارية.
- تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.
- تنمية القدرة على التقييم الشخصي و الرغبة الشخصية في التقدم.²

5 - حصة التربية البدنية و الرياضية:

5-1 تعريف حصة ت.ب.ر.:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم و مهيكّل تعمل على تنمية و تحسين و تطوير البدن و مكوناته و من جميع الجوانب العقلية النفسية، الاجتماعية و الخلقية و الصحية و هذا ضمان تكوين الفرد و تطويره و انسجامة في مجتمعه و وطنه، فحصة التربية البدنية و الرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان

1 ناهد محمد سعيد زغلول، نيللي رمزي فهيم، "طرق التدريس في التربية الرياضية"، ط 2، مركز الكتاب للنشر، 2004 م، ص 22 - 23

2 ناهد محمد سعيد زغلول، نيللي رمزي فهيم، مرجع سابق، ص 23

و أنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف و الخبرات و المهارات التي تساهم في إشباع رغباته للتكيف مع الوسط الذي يعيش فيه والاندماج داخل المجتمع.¹

5-2- أهداف حصة ت.ب.ر في المرحلة الثانوية:

يجب أن نعلم بأن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية البدنية و الرياضية و طرق تدريسها.

- توجيه العملية التعليمية و التربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة.
- الاهتمام بالإعداد الخاص.
- صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخل و خارج المدرسة.
- تشجيع هوياتهم الرياضية.
- تنمية القدرات المعرفية و الوجدانية

5-3- مهام حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصة ت.ب.ر عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية و هو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة، إذن حصة ت.ب.ر تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على جميع المستويات:

- المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية، و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، التحمل، المرونة... الخ.
- إكساب المعارف و الحقائق على أسس الحركة البدنية و أصولها كالأسس البيولوجية، الفيزيولوجية... الخ.
- التحكم في القوام أثناء السكون و الحركة.
- تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق.
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية.²

6- أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

6-1- أستاذ التربية البدنية و الرياضية و العملية التدريسية:

1 عبد الكريم صونيا، زاوي حسبية، دراسة علاقة المربي بالمتربي في حصة ت.ب.ر لتلاميذ الطور الأول (6-9 سنوات)، تحت إشراف: شريفي علي، دالي إبراهيم، الجزائر، الموسم الجامعي: 2001-2002، ص 12

2 محسن محمد حمص، "المرشد في تدريس التربية الرياضية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة، 1997 م، ص 14

الأستاذ هو بلا شك العامل الرئيسي و المؤثر بشكل كبير في العملية التدريسية ، ومن ثم يشغل أستاذ التربية البدنية والرياضية حيزا كبيرا من اهتمام المسؤولين والخبراء في مجال التدريس الرياضي، و مازال هذا المجال خصبا للدراسات و البحوث لمعرفة العوامل التي يبنى عليها اختيار أستاذ التربية البدنية والرياضية وكذلك معايير نجاحه و هناك دراسات تمت في مجال أسس إعداد أستاذ التربية البدنية والرياضية، و مازال هناك الكثير من النواقص في إعداد هذا الأخير، منها دراسة أشكال التفاعل اللفظي و غير اللفظي و كذا دراسة تحليل سلوكه أثناء التدريس، و منها ما يتناول تقويم أداء الأستاذ ككل و إلى غير ذلك من المجالات.¹

6-2- أستاذ التربية البدنية و الرياضية و المرحلة العمرية (المراهقة):

إن التلميذ في هذه المرحلة يجب أن يعترف به (كشباب ناضج) فالشباب يريدون أن يصبحوا كبارا، نلاحظ ذلك في طريقة تعاملهم، في ملابسهم، و نستطيع أن ننتفع بهذه الظواهر في حصة ت.ب.ر لأن التلاميذ في هذه المرحلة يمكن قيادتهم و توجيههم لأنهم يقلدون الأبطال الرياضيين فعلى أستاذ ت.ب.ر أن يعطي لهم مسؤوليات في إدارة الفصل و الإشراف على المحطات و مساعدة زملائهم أثناء النشاط و نلاحظ في هذه المرحلة أن الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركات، و يساعد التلاميذ الأستاذ في هذه المرحلة في قياس المستويات و تحديد العمل و الراحة. إن المهارات الأساسية لهذه المرحلة تؤدي بطريقة كاملة و جيدة فعلى الأستاذ أن يثبت هذه المهارات، و كذلك يفضل التلاميذ في هذه المرحلة مقارنة بزملائهم فعلى الأستاذ أن يقدم النصائح التي تفيدهم في تحسين مستواهم الحركي، و تزداد رغبة التلاميذ في الألعاب التنافسية و المباريات فعلى الأستاذ أن يراعي ذلك و يكثر من هذه الألعاب و المباريات.²

6-3- الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

يجب أن يعرف كل أستاذ أن كرامة مهنته تتطلب منه أن يمتلك عددا من الصفات الجسمية و النفسية و العقلية التي تجعله يحافظ على استمرار مهنته و تأمين نموها، و لهذا يجب أن يتوافر فيه عدد من الصفات لكي يكون صالحا لعمله و منها:

6-3-1- التعليم:

1 محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر، الإسكندرية، 2004 م، ص 134

2 محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، نفس المرجع، ص135

ينبغي أن يحصل الأستاذ على قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعطيه للتلاميذ، زيادة على أن يكون ملما بطباع التلاميذ و نفسيتهم وطرق معاملتهم، و كيفية توصيل المعلومات إليهم و هذا يحتم عليه أن يكون مطلعاً على أحدث ما ينشر في مجال تخصصه و أن يعمل على استكمال دراسته العليا و يشترك في المجالات و المطبوعات التي تتعلق بالمهنة.

6-3-2- صحة الجسم:

الأستاذ ذو الصحة غير السليمة لا يستطيع القيام بمسؤولياته و تحمل المجهودات الشديدة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة التربية الرياضية و لذا يجب عليه أن يحافظ على صحته و يهتم بها.

6-3-3- النظافة:

يجب أن يكون الأستاذ قدوة لتلاميذه و ذلك من حيث العناية بملابسه الرياضية أو الملابس الخاصة و يجب أن يكون ذلك في غير تبرج و لا مبالاة في الأناقة حيث أن التلاميذ يتأثرون به إلى حد كبير.

6-3-4- الخصائص الخلقية:

يجب أن يتحلى الأستاذ بالأمانة و الصبر و الكياسة و العطف و التحمل و أن يكون مخلصاً في عمله صادقاً في أقواله و أفعاله و متعاوناً مع الجميع و يمتلك القدرة على تحمل المسؤولية.

6-3-5- الخصائص العقلية:

يجب أن يكون الأستاذ ذكياً و لديه القدرة على حسن التصرف في المواقف المختلفة و يتمتع بصحة عقلية ممتازة و عميق في أفكاره و غير متسرع في استنتاجاته.

6-3-6- المادة التعليمية:

يجب أن يكون الأستاذ على إمام جيد بجميع ما يتعلق بمهنة التربية الرياضية المدرسية (المهارات الرياضية لأنشطة مختلفة، طرق التدريس و الأساليب الحديثة في التعلم، تنظيم الأنشطة الداخلية... الخ.¹

7- واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو الأسرة المدرسية:

¹ محمد سعد زغول، مصطفى السايح أحمد، نفس المرجع، ص 134

نلاحظ أن حصة التربية الرياضية تعتبر حصة من 'الدرجة الثانية' من جانب كثير من مديري المدارس ومدرسي المواد الأخرى بل و حتى من التلاميذ فهي حصة يمكن الاستغناء عنها في عرفهم، فعلى أستاذ التربية الرياضية أن يفرض وجوده داخل الجماعة المدرسية عن طريق القيام بعمله بأكمل وجه و عن طريق تعميق علاقاته بالطلبة و عدم التنازل عن تدريس مادته و محاولة رفع الوعي الرياضي من مدرسي المواد الأخرى و كذلك إدارة المدرسة بوسائل الإقناع السمحة و على الأستاذ أن يقوم بهذه العملية بطريقة بعيدة عن الاستفزاز مقدرا لشعور زملائه بالمدرسة فيختار لأداء حصته أبعد الأماكن عن فصول التدريس و يستحسن أن يختار الأماكن التي لا ينتقل منها اتجاه الريح وعلى الأستاذ الناجح الذكي أن يحاول تحسين الشروط الخارجية التي يعمل في إطارها و ذلك بتحسين مركز التربية الرياضية في المدرسة عن طريق عمله الجيد و قدرته الحسنة.¹

خلاصة:

من خلال ما قدمناه في هذا الفصل، يتضح لنا بأن التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة و أنها تعتبر أحد العوامل الهامة لبناء الجيل الصاعد المتكامل من النواحي الأربعة: العقلية و النفسية و الاجتماعية و الجسمية، و هذا من خلال ممارسة الحصص التربوية التي تسهم بشكل كبير هي و الأستاذ المشرف عليها في صقل المواهب و جعل الوقت المخصص لمادة التربية البدنية و الرياضية هو الوقت الذي يمضي على أحسن حال.

¹ ناهد محمد سعيد زغلول، نيللي رمزي فهيم، نفس المرجع ، ص 87

الفصل الثاني

التكيف الاجتماعي وشروط تحقيقه

تمهيد:

إن الإنسان قد يرضى و هو يعيش بمفرده، أنه بهذا السلوك ينعم بالراحة، فتراه يحاول الانتصار على الصعاب من أجل الظفر بالسكينة و الهدوء و لكنه ما يكاد يتغلب عليها ، حتى يصبح السكون بالنسبة إليه أمرا عسيرا لا سبيل إلى إحتماله ، لأن الإنسان ما يكاد يخلد إلى الراحة حتى يشرع بالإمتداد ببصره إلى ما ينتظره من الآلام و المخاطر ، حتى إذا أحس بأنه في مأمن منها فسرعان ما يجد نفسه مهددا ولا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية و الروحية والحاجات النفسية و الاجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التكيف و ما ينتج عنه من راحة نفسية و اجتماعية إلا إذا أستطاع تحقيق أكبر إشباع لحاجاته الفطرية و المكتسبة على حد سواء ، و مستوى مقبول من التكيف الاجتماعي و مما لا شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي ، يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته و تفكيره و آرائه و معتقداته و من هنا قد يسلك سلوكا اجتماعيا غير سوي ، و ينتقد مبادئ و معايير و أهداف المجتمع.

1. تعريف التكيف الاجتماعي:

التكيف الاجتماعي هو عبارة عن مفهوم بيولوجي ، حيث يشير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي.¹

التكيف الاجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة، و بناءاً على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بيئته.²

كما يعرفه " يوسف مراد " أنه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد و الخضوع للإلتزامات الإجتماعية ، أما عندما يواجه الفرد مشكلة خلقية ، أو يعاني صراعاً نفسياً تقتضي معالجته أن يغير الفرد من عاداته و اتجاهاته نحو الجماعة التي كان فيها³ ، و محاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه و بين بيئته المادية و الإجتماعية و يكون ذلك عن طريق الإمتثال للبيئة و التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه و بينها.⁴

و لكن هناك من يرى بأن مفهوم التكيف الإجتماعي و التوافق لها نفس المعنى و يمكن أن يستعمل أحدهما كمرادف للآخر و منهم " مصطفى فهمي " أن علم النفس أستعار المفهوم البيولوجي للتكيف و الذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح الهوائية و إستخدم في المجال النفسي و الإجتماعي تحت مصطلح التكيف الإجتماعي أو التوافق.⁵

2. اتجاهات التكيف الاجتماعي:

2-1. الإتجاه النفسي :

إن الإتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية و الاجتماعية و الجسمية ، وحسب " شافو لورانس " إن الحياة سلسلة من عملية التكيف الاجتماعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للمواقف المركب الذي ينتج عن حاجاته و قدراته على إشباع هذه الحاجات.

¹ - محمد عاطف نجيب، " قاموس علم النفس "، دار المعرفة، الإسكندرية، 1989، ص51.

² - مصطفى فهمي، " الصحة النفسية "، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1958، ص 329.

³ - يوسف مراد، دراسات في التكامل النفسي، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1958، ص329.

⁴ - أحمد عزة راجح، " أصول علم النفس "، مكتبة الأنجلومصرية، ط 01، 1975، ص 29.

⁵ - مصطفى فهمي، مرجع سابق، 1979، ص 10.

ولكي يكون الإنسان سوياً ينبغي أن يكون مرناً ، و ينبغي أن تكون له القدرة على إستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة في تحقيق دوافعه .¹

2-2. الاتجاه الاجتماعي:

يعرف التكيف ضمن هذا الإتجاه أنه " تلك العملة لمعايير التي يقتبس فيها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات البيئية، بالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعاً لضرورة التفاعل الاجتماعي واستجابة لحاجة المرء إلى الإنسجام مع مجتمعه و مسايرة العادات و التقاليد الإجتماعية التي تسود في المجتمع ".² كما يدعم هذا الاتجاه " كرو اكر و /CROW.ACROW " حيث أشار في كتابيهما أن التكيف يشير إلى مدى قدرة الموضوع " الفرد " على التلاؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة و سوية مع الظروف و المواقف و الأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة.³

2-3. الاتجاه التكاملي (النفسي - الإجتماعي) :

فالتكيف لا يحدث في هذا الإتجاه إلا بالتكامل و تفاعل الفرد و محيطه الإجتماعي ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية ديناميكية تتناول السلوك و البيئة الطبيعية الإجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته .⁴ كما ترى في هذا الصدد " سمية أحمد فهمي " أن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص و بيئته فالشخص حاجات و البيئة مطالب ، و كل منهما يفرض مطالبه على الآخر ، ويتم التكيف أحياناً عندما يوضح الشخص إمكانياته فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه و في أغلب الأحيان يكون التكيف حلاً وسيطاً بين هذين الطرفين ، و ينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل الوسيط ، فتسوء صحته النفسية لأن مفهوم الصحة النفسية عند البعض يتمثل في قدرة الشخص على التوافق بين رغباته و أهدافه من جهة ، و بين الحقائق و المادية و الإجتماعية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى .⁵

3. أنواع التكيف الإجتماعي :

¹ - شافو لورانس، "علم النفس المرضي"، ترجمة صبري جرجس ، فصل منشور في كتاب ميادين علم النفس، المجلد الأول، أشرف على الترجمة " يوسف مراد"، دار المعارف القاهرة ، 1966 ، ص 36.

² - أسعد رزوق، موسوعة علم النفس ،بيروت، المؤسسة العربية للنشر والطبع،بيروت، 1974، ص29

³ - محمد عاطف غيث ، قاموس علم الإجتماع ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية، 1989، ص17

⁴ - كمال دسوقي ، علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1974 ، ص29

⁵ - سمية أحمد فهمي، مجالات الصحة النفسية في المدرسة، حولية كلية البيئات، جامعة عين الشمس، القاهرة، طبعة عين الشمس، العدد3، القاهرة، 1962، ص80

3-1. التكيف الذاتي:

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

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

3-2. التكيف النفسي:

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

إن السعادة تنتج من الداخل ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية ².

3-3. التكيف الإجتماعي :

يقصد بالتكيف الإجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع نفسه الخارجية من أهل و أصدقاء و أبناء الوطن و بكل ما يحيط به من عوامل كالطقس و وسائل المواصلات و الأجهزة و قيم وعادات و تقاليد ودين و علاقات اجتماعية و نظم سياسية و تعليمية و إقتصادية .. الخ ، لكن البيئة الخارجية متغيرة من حين لآخر الأمر الذي يخلق للفرد القلق و الصراع ، الذي يعبر عن سلوكا ته وفقا لهذه التغيرات ، فإذا استطاع ذلك أشعر و أحس بالسعادة ، و إذا فشل شعر بالإحباط لذلك فإن التكيف الذاتي و الاجتماعي يتمثل في سعي الفرد و قدرته على تكوين علاقات إجتماعية سليمة تقوم على الحب و التسامح و الإيثار و الإحترام في جو

1- سعيد عبد العزيز، جودت عزت عطويوي التوجيه المدرسي، دار الثقافة للنشر و التوزيع عمان، 2004 ،ص330

2- سعيد عبد العزيز، جودت عطويوي، نفس المرجع، ص331

بعيد عن العدوان و الشك و تجاهل حقوق الآخرين و مشاعرهم ، و هي عملية توافق و تقارب أدائهم و أفكارهم ، و أن التكيف الإجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن و المشاحنات في الجماعات .¹

3-4. التكيف البيولوجي :

من أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق حيوان الأخطبوط لأرجله حول نفسه ليضلل عدوه و يساعد نفسه على تجنب الخطر و عدم افتراسه و تغيير الحرباء لونها لكي تتجو بنفسها من خطر الموت ، حيث يتغير لونها حسب العشب و الصخور التي تعيش بينها .²

4. شروط التكيف الإجتماعي :

4-1. الراحة النفسية :

إن عدم الراحة النفسية و في أي جانب من جوانب حياة الفرد تحول حياته إلى جحيم لا يطاق و من أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الإكتئاب و القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار المتسلطة و عدم الإقبال للحياة و التصدي لها ، و لكن ليس معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحياة ، فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية مختلف المشاكل أما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو المتكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه و يقرها المجتمع .³

4-2. مفهوم الذات :

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

4-3. تقبل الذات و تقبل الآخرين :

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

¹ - حسن شحاتة سعفان ، أسس علم الاجتماع، دار النهضة العربية ، القاهرة، 1956، ص256

² - سعيد عبد العزيز ، جودت عطوي، مرجع سابق ، ص230

³ - مصطفى فهمي " الصحة النفسية " ، دراسات في سيكولوجية التكيف، الناشر مكتبة الخانجي، ط2 ، القاهرة، 1987، ص45

عليه مشاكلهم الخاصة و يكون غير قادر على التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين على الأخذ و العطاء معهم و بهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها و يحدث التكيف ¹.

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

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

4-5. القدرة على النصيحة و خدمة الآخرين :

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

4-6. اتخاذ أهداف واقعية:

إن الشخص المتكيف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا و مستويات للطموح ويسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل و السليم ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعني بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف ، لكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه و بين الأهداف المسطرة لنفسه.³

4-7. إكتساب عادات و مهارات سليمة :

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

4-8. المسايرة:

تعني مسايرة الفرد للمعايير الاجتماعية في بيئته ، و لقيمه ، و أخلاق العشيرة ، و هي إحدى مظاهر التكيف مع المحيط ، فقد دفع الكثير من الفلاسفة و المفكرين حياتهم ثمنا لمعتقداتهم و مسايرتهم للأفكار التي

¹ - مصطفى فهمي، نفس المرجع، ص 48- 49

² - مصطفى فهمي، مرجع سابق، ص 49- 50

³ - سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ي ، التوجه المدرسي ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، طبعة 01، عمان ، 2004 ، ص 232.

كانت سائدة في عصرهم و منهم "سقراط" ، و "كوبرنيس" ، و بهذا المعنى فإن التكيف يعني الإستسلام للوصول إلى السلامة و بالتالي التكيف ¹.

5. أشكال التكيف الإجتماعي :

يأخذ التكيف الإجتماعي بعض الأشكال التالية :

- التكيف في مجال الأسرة .
- التكيف في مجال العمل .
- التكيف الروحي.
- التكيف في مجال الدراسة .
- التكيف مع الأصدقاء ².

6. عوامل التكيف الاجتماعي:

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

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

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

- أن يتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع الحاجات الملحة ، و هذه العادات تكون في المراحل المبكرة في حياة الفرد ، و لذلك فالتكيف هو في الواقع محصلة لما جربه الفرد في خبرات و تجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته ³.

¹ - سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، مرجع سابق ، ص 233

² - محمد مصطفى أحمد، التكيف والمشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية، دار الفكر العربي، طبعة 01، القاهرة، 1985، ص 11-12

¹ - سعد جلال ومحمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1992، ص 471

خلاصة:

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

إن التكيف الاجتماعي موضوع شغل الكثير من العلماء ، حيث أقرروا أن التكيف لا يمكن أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني و الرياضي و تلقي التوجيهات و الإرشادات .

الفصل الثالث

المراهقة وخصائصها

تمهيد:

تعتبر المراهقة من أهم الفترات الحساسة في حياة الفرد ، لهذا إجتهد أغلبية علماء النفس والاجتماع و علماء التربية نظرا لكثرة التغييرات التي تمس الفرد في مختلف جوانبه الشخصية ومختلف المراحل السنية التي يمر بها في هذه الفترة .

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

1- تعريف المراهقة:

لغة: أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى التدرج نحو النضج أي دراسة التغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية البدنية والجنسية والعقلية و هي انتقال المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته¹.

اصطلاحاً: يعرفها "توفيق الحداد" أنها الإقتراب والدنو من اللحم ، المراهق هو الطفل الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي و الانفعالي² " وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذا ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية³ وعرفها روجرز ROGERS على أنها فترة نمو جسدي و ظاهرة إجتماعية و مرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.⁴

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة إنتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها.⁵ ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من العمر الذي تتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات المحددة والتوترات العنيفة⁶ ، و هذا التعريف هو الذي ذهب إليه "مصطفى غالب الزيدان" فالمراهقة جسر إنتقال من الطفولة إلى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا و مشحونة بالمصاعب و الأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين خلافا للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعية و تقبلية⁷.

2- أنواع المراهقة:

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

² - توفيق الحداد، " علم النفس الطفل " ط1 ، بدون سنة ، ص 104 .

³ - ميخائيل إبراهيم أسعد ، "مشكلات الطفولة و المراهقة" ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، 1991 ، ص 225 .

⁴ - مصطفى فهمي ، "بيولوجية المراهقة" ، مكتبة مصر ، ط 1 ، القاهرة ، 1997 ، ص 824 .

⁵ - حامد عبد السلام زهران ، " علم الطفولة و المراهقة " ، عالم الكتابة ، القاهرة ، 1997 ، ص 279 .

⁶ - محمد علي ، " بيولوجية المراهق " ، دار البحوث العلمية ، 1990 ، ص 25 .

⁷ - فؤاد البهي السيد، " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة "، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 217.

المراهقة تختلف من فرد إلى فرد ومن بيئة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضرية التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عن مجتمع الريف

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

2-1 المراهقة المكيفة:

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

2-2 المراهقة الإنسحابية:

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

2-3 المراهقة المنحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والإنهيار النفسي و عدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

2-4 المراهقة العدوانية:

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

3- حاجات و متطلبات مرحلة المراهقة: و تتمثل أهم حاجات هذه المرحلة فيما يلي :

3-1 الحاجة إلى الأمن :

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

3-2 الحاجة إلى حب القبول :

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

أن تقوم بسرعة بين الأفراد و معرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها ، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد¹.

3-3 الحاجة إلى مكانة الذات :

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى الموقع و القيمة الاجتماعية الحاجة إلى تحقيق الذات ، لذلك فهو يريد أن يمدح دوما ويشجع لأجل الشعور بقدراته على تحقيق الأعمال وإيجاز المشاريع ، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة و الاعتراف به من طرف الآخرين وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الإجتماعي و الامتلاك و القيادة².

4- خصائص المراهقة:

4-1 النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني ويلاحظ استعادة الفرد لتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات لدى الذراع والصدر و الرجلين بدرجة أكبر من العظام حتى يستعيد الفتى إترانه الجسمي ويصل كلا الجنسين إلى نضجهم البدني الكامل و تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة و حسن شكل القوام و يزداد حجم القلب و يكون الفتيان أطول وأقل وزنا من الفتيات³.

4-2 النمو الحركي:

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

الجمباز كما يرى حامد عبد السلام ، تصبح هذه المرحلة أكثر توافقا وإنسجاما و يزيد توافق المهارات الحركية⁴.

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

² - حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، 1985 ، ص 401 .

³ - مصطفى غالب ، " بيكولوجية الطفولة و المراهقة " ، منشورات مكتبة الهلال ، ط1 ، بيروت ، ص 29 - 30 .

⁴ - محمد حسن علاوي ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، ط2 ، القاهرة ، 1992 ، ص 147 .

ويصبح السلوك الحركي أكثر إستمرارية و توازن و ثبات ويتضح نمو الإتجاهات وخصائص النمو الحركي أساس في المرحلة السابقة و يصل التدرج إلى أقصى مستوى حركي له خلال هذه المرحلة¹.

4-3 النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد ، إذا فيها يحقق كيانه الاجتماعي ، و يحس أنه قد أصبحت له مكانة بين مجتمعه و محيطه فهو الآن يتطلع إلى إكتشاف علاقات و إتجاهات جديدة مختلفة تجعل منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه و وطنه ، فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات و التقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه ، و في هذا الصدد يذكر " مصطفى غالب " إن إكتساب الفرد لهذه العادات و الإتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الإستقرار والراحة النفسية ، و لذلك فإكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه و بين تحقيق أهدافه ويعرضه إلى بعض الأزمات ومشاعر التوتر و الإضطرابات و عدم الإستقرار².

4-4 النمو الإنفعالي:

يجمع علماء النفس على أن إنفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن إنفعالات الطفل و كذا الشباب بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة إنفعالات عنيفة ، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة و المجتمع ، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز إنفعالاته بالتقلب و عدم الثبات ، فمثلا تجده يضحك و فجأة يبكي ، و بما أن المراهق قام على جو جديد عليه و مجتمع من الكبار يسبقه في التجارب و المعرفة ، و هو لا يريد أن يضل خاضعا للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل ، لذلك تجده يتعرض أحيانا أخرى لحالات من اليأس التي تحول بينه وبين تحقيق أمانيه ، فينشأ على هذا الإحباط إنفعالات متضاربة و عواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الإنتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في أغلب الأحيان³.

4-5 النمو العقلي:

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

¹ - حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس النمو " ط2 ، القاهرة ، 1995 ، ص 374 .

² - أبو بكر مرسى محمد مرسى، " أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإتشاء النفسي " ، دار النهضة المصرية ، ط1 ، القاهرة ، ص 20 - 28 .

³ - مصطفى غالب، " بيكولوجية الطفولة و المراهق " ، منشورات مكتبة الهلال، ط1 ، بيروت ، ص 29 - 30 .

التغيرات الطارئة على الأداءات السلوكية للأطفال ، وأوالناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغيرات تتميز عادة بالزيادة نوعا وكما¹.

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

- **التذكر**: تبنى هذه العملية على أساس الفهم و الميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كما لا يندكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما و يرتبط بغيره من الخبرات.²

- **الذكاء** : في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و الذي يسمى القدرة العقلية العامة و الاستعدادات والقدرات الخاصة، و تزدادا قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية بالتفكير ، التذكر و التعلم.

- **الإنتباه** : يزداد المراهق على الانتباه إلى الأشياء فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة ، و يستطيع أن يلفت نظره إلى أدنى الأشياء.³

الميول : تنضج الميول في المراهقة و تتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد و يعرف بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد و اهتمامه بموضوع ما ، وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي.

- **التخيل** : يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمن و المكان و له وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراهق فهو أدوات ترويجية كما أنه مسرح للمطامع غير المحقة⁴

- **التفكير**: يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عن الطفل إذا أن التفكير.

عند المراهق يكون ذا أبعاد و معاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول المشكلة⁵

5- مشاكل المراهقة:

5-1 المشاكل النفسية : تؤثر هذه المشاكل بنسبة كبيرة في نفسية المراهق، والتي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب ، فهو لا يخضع لقيود البيئة و تعاملها وأحكام المجتمع ، وقيمته الاجتماعية و الخلقية ، بل أصبح يفحص الأمور و يزنها بتفكيره

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

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

³ - أحمد زكي صالح ، مرجع سابق ، ص 157 .

⁴ - محي الدين مختار ، " محاضر علم النفس الإجتماعي " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط1 ، الجزائر ، 1990 ، ص 166 - 168

⁵ - عبد الرحمان عيسوي ، مرجع سابق ، ص 92 .

وعقله و عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى بدون قصد لأنه يؤكد ذاته بثورته و عناده ، فإذا كانت كل الأسرة و الأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه ، ولا تعامله كفرد مستقل ، و لا تشبع حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته وقيمه¹.

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

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

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

المدرسة كمصدر للسلطة : إذا تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها معظم أوقاته،

وسلطة المدرسة تؤدي بثورة المراهق فيحاول التمرد عليها لأنه لا يستطيع فعل ما يريد².

5-3 المشاكل الصحية: أي ما يشعر به المراهق من تعب و أرق و معاناة، كما يشعر المراهق بعدم

الإستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء جسمه ، فكل هذه الأمور تكون مصدر قلق المراهق و خاصة إذا جعلته مصدر للصخرية كما أن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق خاصة ما يتعلق بمظهره كالسمنة التي تكون لديه اضطرابات شديدة تجعله يعمل على تنظيم الغذاء وزيارة الأطباء المختصين³.

6- خصائص السلوك الاجتماعي عند المراهقين :

6-1 الانتماء إلى الجماعة :

يميل المراهق في مرحلة المراهقة إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها و تقل بالتدريج الرغبة في الاندماج إلى مسايرة الجماعة و مسايرة أفرادها مسايرة عمياء ، يحل محل هذا الشعور إتجاه الآخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الإعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة في إخلاص المراهق و خضوعه للجماعة

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

² - إنتصار يونس ، " السلوك الإنساني " ، المكتبة الجامعية ، ط1 ، مصر ، 2002 ، ص 191 .

³ - محمد رفعت، " المراهقة و سن البلوغ " ، دار المعارف للطباعة و النشر ، ط1 ، لبنان ، 1974 ، ص 220 .

يخلق له نوع من الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه و مدرسته ، و إن الرغبة التي تحذو المراهق لتأكيد ذاته تدفعه للقيام بأعمال تفتت النظر إليه سواء تعلق الأمر بملبسه أو حركاته أو مناقشاته¹.

6-2 اتجاهات المراهق الاجتماعية :

تتمثل اتجاهات المراهق الاجتماعية في:

- الميل إلى النقد و الرغبة في الإصلاح.
- الرغبة في مساعدة الآخرين .
- الرغبة في اختيار الأصدقاء .
- الرغبة في الزعامة².

6-3 النمو الخلقى و الشعور الديني:

فكرة المراهق عن الخلق: أن كل ما يصدر عن والديه من أعمال يحاول أن يصدر أحكامه عن هذه الأعمال فيقبل منها ما يروقه وما يتماشى مع منطقته ، ويرفض ما يتعارض من المثل العليا³.

7- ممارسة الرياضة و علاقتها بالمراهق :

7-1 دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية، وقد حددت أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى نوعين⁴.

7-1-1 دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني .
- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها .
- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي.
- تبجيل الأرقام و البطولات وإثبات التفوق و إحراز الفوز⁵ .

¹ -حسن مصطفى وإبراهيم وهيب ، سمعان و آخرون ، " اتجاهات جديدة بالإدارة المدرسية " ، دار المعارف ، ط1 ، 1986 ، ص47 - 49 .

² - صلاح عبد الحميد ونجاة عبد الله، " الإدارة المدرسية "، دار العلوم ، ط1 1986، ص 77 .

³ - د . وهيب سمعان و محمد منير موسى ، " الإدارة المدرسية الحديثة " ، دار المعارف ، ط1 ، مصر ، 1989 ، ص 77 .

⁴ - جلال سعد علاوي محمد ، " علم النفس التربوي الرياضي " ، دار المعارف ، ط1 ، 1986 ، ص 187 .

⁵ - جلال سعد ، علاوي محمد ، نفس المرجع، ص 187 .

7-1-2 دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
 - ممارسته للنشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج ويفضل الفرد ممارسة الرياضة لأنها تساهم في تنمية قدراته ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
 - الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ تجعل الفرد رياضيا يشارك في الفرق الرياضية.
- حيث قام المفكر الباحث علاوي محمد صالح بإجراء بحث للتعريف عن رفع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العليا للذكور والإناث وأختبرت عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات و تم تصنيف إجابيات الفرد المعينة إلى ما يلي:
- المكاسب الشخصية .
 - التشجيع الخارجي.
 - التمثيل الدولي.
 - اكتساب نواحي اجتماعية.
 - اكتساب سمات خلقية.
 - اكتساب نواحي عقلية ، نفسية وبدنية .
 - الميولات الرياضية¹.

8- الرياضة وأهميتها عند المراهق :

يرى المفكر الاجتماعي "PARIBAS" أن الرياضة تربية حركية نفسية و حركية إجتماعية و على هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة و التقنية هما الأساس في الرياضة ، و إنما التلميذ المستعمل لهما أي الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها.²

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

¹ - علاوي محمد صالح ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف، ط1 ، القاهرة ، 1987 ، ص163 .

² - علاوي محمد صالح ، " علم النفس الرياضي "، مرجع سابق ، 1987 ، ص162-175.

8-1 من الناحية النفسية: لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية و عنصر ا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية ، كما أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية تعالج كثيرا من الإنحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر ذلك الكبت و الإنعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فممارسة النشاطات البدنية و الرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية و حب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في السرور و التعبير عن الإنفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم¹ .

8-2 من الناحية الاجتماعية : إن عملية أندماج الفرد في المجتمع يفرض عليه

حقوق وواجبات و يعلمه التعاون و المعاملة ، و الثقة بالنفس ، و يتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط ، وماهو صالح للمجتمع ، ويتعلم من خلالها أهمية إحترام القوانين و الأنظمة في المجتمع، وهذه العلاقة تمنح الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق و تساعده على فهم العلاقات الاجتماعية و تكيفه معها، وهي عنصر لإحلال السلام في العالم و ذلك بتدعيمها للتضامن و التفاهم و التعاون على المستوى الدولي² .

خلاصة:

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

¹ - محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشطي ، " نظريات و طرق التربية البدنية " ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1992 ، ص 17 .

² - محمد عوض بسيوني ، " نفس المرجع " ، ص 18 .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

المنهجية و أدوات البحث

1- الدراسة الاستطلاعية :

- تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، فمن خلالها يمكن للباحث تحديد وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.¹
- فالدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية ويسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.
- وبناء على هذا قمنا بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:
- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- التأكد من صلاحية أداة البحث المتمثلة في الاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية .
- أ- وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها .
- ب- التأكد من وضوح التعليمات .
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل المحتملة.

2- المنهج المتبع:

- بالنظر للمشكلة التي طرحناها ، و طبيعة الموضوع المقترح ، لجانا إلى المنهج الوصفي ، وذلك لتلائمه مع موضوعنا هذا ، و هو عبارة عن بحث عن أوصاف دقيقة للأنتشطة و الأشياء و العمليات و الأشخاص بتصويرهم للوضع الراهن في بعض الأحيان، كما يحددون العلاقات التي توجد بين التظاهرات أو التيارات التي تبدو في عملية نمو، ومن حين لآخر يحاولون وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة.²
- تعريف المنهج الوصفي :** عبارة عن إستقصاء في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها ، و كشف جوانبها ، و تحديد العلاقات بين عناصرها.³

3-مجتمع و عينة البحث :

1 محي الدين مختار بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1995، ص47

2 د. حسن احمد الشافعي، مبادئ البحث في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف الإسكندرية ، 1994 ، ص 46.

3 إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، سنة 2000، ص 129.

مجتمع الدراسة و البحث:

و هي المجموعة الكلية للأفراد الذين يريد الباحث إجراء دراسته عليهم ، و بما أن بحثنا يرتكز حول دراسة أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية و دورها في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية ، فتمحور مجتمع بحثنا حول تلاميذ المرحلة الثانوية ببعض ثانويات عين الدفلى ، و هي

- ثانوية حمزة بن عبد المطلب.

- ثانوية العقيد علي ملاح .

- ثانوية قويدري.

العينة الإحصائية و كيفية إختيارها :

إن الهدف من اختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث ، فالعينة إذا هي إنتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة ، فالاختيار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع ، حيث تكون نتائجها صادقة¹.

- لقد حددنا عينة لهذه الدراسة ، تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي ، هذا ما يخول لنا الحصول على نتائج يمكن تعميمها و لو بصورة نسبية ، و من ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة و تعطي صورة حقيقية للميدان المدروس ، شملت عينة البحث تلاميذ المرحلة الثانوية على مستوى الثانويات السالفة الذكر بولاية عين الدفلى ، و البالغ عددهم 228 تلميذ ، و قد تم إختيارنا لعينة من المجتمع الأصلي الخاصة بالتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بطريقة و بشكل عشوائي ، و تمت عملية توزيع الاستمارات على التلاميذ عشوائيا ، أما التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية بطريقة مقصودة و تمت عملية إختيار العينة بمساعدة أستاذ التربية البدنية و الرياضية الذي دلنا على التلاميذ الغير الممارسين .

4- أدوات البحث و كيفية و مراحل بنائها و تصميمها :

لقد قمنا بإستخدام نوع واحد من أدوات البحث و المتمثل في الاستبيان خاص بالتلاميذ و ذلك لجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن الأسئلة المطروحة في بحثنا هذا ، كما يعرف أنه أداة عملية ، تعتبر من بين وسائل الإستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية لخدمة البحث ، يحتوي هذا الأخير على مجموعة

¹ - إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، سنة 2000، ص 129.

من الأسئلة ، تمت صياغتها لاختبار صحة فروض هذه الدراسة و أهداف البحث ، و يحتوي الاستبيان الذي أعدناه على :

• **الأسئلة المغلقة:** و هي الأسئلة المقيدة بـ " نعم " أو " لا " ، و من مزايا هذا النوع من الاستبيان أنه يشجع على الإجابة عليها، لأنه لا يتطلب وقتاً و جهداً كبيرين، ويسهل عملية تصنيف البيانات و تحليلها وإحصائها ، و من عيوبه أن المفحوص لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريده.¹

• **الأسئلة المفتوحة:** و تكون الإجابة على أسئلة حرة مفتوحة، حيث يحتوي الاستبيان على عدد من الأسئلة و بإمكان المجيب الإجابة عليها بطريقته و لغته الخاصة ، و يهدف هذا النوع من الأسئلة إلى إعطاء المجيب فرصته يكتب رأيه و يذكر تبريراته للإجابة بشكل عام و صريح.²

5- تحديد متغيرات الدراسة:

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر إحداها على الآخر ، بالإعتماد على مفاهيم و مصطلحات و أوجب علينا تحديد هذه المتغيرات و هي كالآتي:

- **المتغير المستقل:** هو العلاقة بين السبب و النتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج.

- **المتغير التابع:** هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها و هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها، و هي تتأثر بالمتغير المستقل.³

1. **المتغير المستقل:** التربية البدنية و الرياضية.

2. **المتغير التابع :** التكيف الإجتماعي .

6- خطوات جمع المعلومات :

في بداية الأمر قمنا بجمع المواد التي لها علاقة وطيدة بموضوع بحثنا و الاتصال بالمختصين في المجال من أجل توفير المعطيات اللازمة و الإلمام بالموضوع من جميع النواحي .

¹ - سامي عريف و آخرون ، مناهج البحث العلمي و أساليبه ، ط2 ، دار مجد للنشر ، عمان، 1999، ص67 - 68 .

² - سامي عريف و آخرون، نفس المرجع ، ص 69

³ - سامي عريف و آخرون ، مرجع سابق ، ص 70

و بعد الدراسة النظرية و محاولة الإلمام بالنقاط و العناصر الأساسية للموضوع تطرقنا إلى الجانب الميداني الذي قواعده مبنية على المعطيات السالفة الذكر ، حيث قمنا بإعداد الإستبيان و توزيعه على التلاميذ لمدة زمنية محدودة .

و بعد جمع كل الإستمارات الموزعة على التلاميذ قمنا بترجمة النتائج المتحصل عليها عن طريق تبويبها في جداول إحصائية ، حيث تضمنت هذه الأخيرة التكرارات و النسبة المؤوية لمجموع الإجابات حيث:

عدد التكرارات * 100

مجموع العينة

= النسبة المؤوية

كما إعتدنا على كا² و هي على النحو التالي :

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مج (ك-ك)}^2}{\text{ك}}$$

كما إعتدنا على طريقة كا² لحساب الفروق بين إجابات التلاميذ و القانون على النحو التالي :

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مج (ك-ك)}^2}{\text{ك}}$$

حيث: ك هو التكرار المشاهد.

ك هو التكرار المتوقع .

7- مجالات البحث:

• **المجال المكاني** : أجري هذا البحث في ولاية عين الدفلى، وعلى مستوى ثلاث ثانويات و هي كالتالي :

- ثانوية حمزة بن عبد المطلب.

- ثانوية العقيد علي ملاح .

- ثانوية قويدري.

• **المجال الزمني** تمتد هذه الدراسة في الفترة الممتدة مابين 2014/04/01 إلى غاية 2014/06/01.

8- صدق الأداة :

• الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :

لقد قمنا بعرض أداة البحث " إستمارة الإستبيان " على عدد من المحكمين ، وقد تم إرفاق الإستبيان بإستمارة شاملة تحمل موضوع البحث و عنوان البحث و الإشكالية المراد حلها ، و الفرضية العامة الموضوعية كمشروع للبحث ، و الفرضيات الجزئية كحلول مؤقتة .

و تهدف كل الخطوات السابقة لإبراز و إستطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح صياغة كل عبارة من عبارات الاستبيان ، ومدى أهمية كل عبارة و مناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه (درجة ملائمة العبارات للفرضيات الجزئية الموضوعية ، و مدى ملائمة الفرضيات المصاغة للموضوع المدروس) ، و بالتالي إثبات بأن الإستبيان صالح لدراسة موضوع البحث .

و في ضوء التوجيهات التي أبداها المحكمون فقد تم تصحيح ما ينبغي تصحيحه حتى تزداد العبارات وضوحاً و ملائمة للفرضيات التي وضعت من أجلها.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري و تحديد منهجية البحث و وسائله نحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث ، و ذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون النتائج المحصل عليها وفق منهجية علمية و هذا بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديدنا ، و قد قمنا في بداية هذا الفصل بعرض و تحليل نتائج الاستثمار الخاصة بخصائص العينة ، و كان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد جمع كل الاستثمارات الموزعة على التلاميذ و ترجمة النتائج المتحصل عليها بتفريغها في جداول إحصائية ، كما سنقوم بعد المعالجة الإحصائية لهذه المعطيات بإتباع طريقة تحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات إلى أن نصل للإستنتاج العام لهذه الدراسة للخروج بخاتمة البحث مع بعض الإقتراحات التي نراها مناسبة لخدمة الهدف من هذه الدراسة .

عرض نتائج الدراسة :

السؤال الأول:

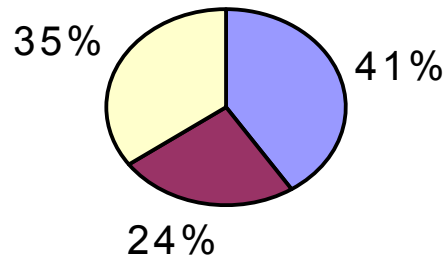
هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بسهولة ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في كسب أصدقاء جدد بسهولة .

جدول رقم(1) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (1)

الصفة و الجنس و العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المؤوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	47	29	08	09	93	40.78 %				
لا	19	10	14	12	56	24.12 %				
لا أدري	25	17	22	16	80	35.08 %				
المجموع	91	56	44	37	228	%100			7.27	5.99



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (01)

تحليل و مناقشة نتائج الجدول الأول:

تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (01) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ الممارسين عند الجنسين قد بلغ عند الذكور 47 ، مقابل 29 تكرارا عند الإناث، وهذا بالنسبة للبديل الأول و هو " نعم " في حين بلغ تكرار الذكور 19 مقابل 10 تكرارا عند الإناث و هذا بالنسبة للبديل الثاني و هو " لا " ، أما البديل الثالث فقد بلغ عدد تكرارات إجابات الذكور 25 مقابل 17 تكرارا عند الإناث و هو " لا أدري " ، أما عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين فقد بلغ في البديل الأول " نعم " 08 عند الذكور ، مقابل 09 عند الإناث ، في حين بلغ تكرار الذكور 14 مقابل 12 تكرارا عند الإناث ، وهذا بالنسبة للبديل الثاني و هو " لا " ، أما بالنسبة للبديل الثالث فقد بلغ عدد التكرارات عند الذكور 22 مقابل 16 عند الإناث ، و هو " لا أدري " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة، (التكرار 93، النسبة 40.78 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بسهولة ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (55 تكرارا ، النسبة 24.12 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تساعدهم على كسب أصدقاء جدد بسهولة ، في حين تركزت إجابات التلاميذ عند البديل الثالث (80 تكرارا ، النسبة 35.08 %) ، على أنهم لا يعلمون ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بسهولة ، أما فيما يخص الإختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة 7.27 ، و قيمة كا² الجدولية عند درجة الحرية (2) هي 5.99 ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (7.27 < 5.99) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائيا .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و بين التلاميذ الغير ممارسين عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

السؤال الثاني:

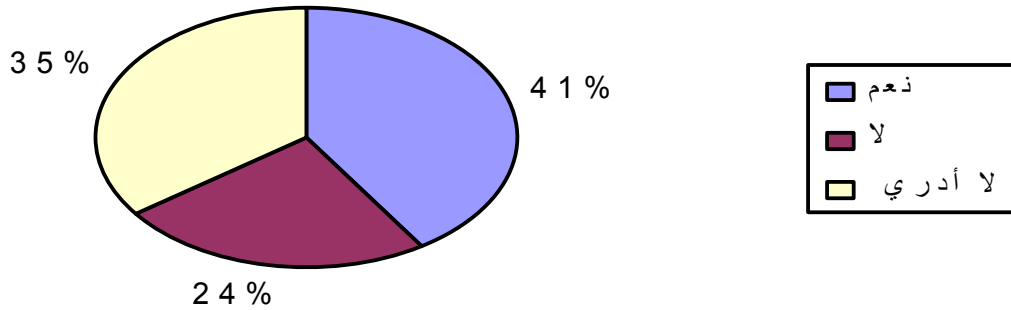
هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟

جدول رقم(2) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (02)

الصفة و الجنس	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المؤوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	52	31	07	08	98	42.98 %	9.56	2	5.99	دالة
أحيانا	28	18	10	11	66	28.94 %				
لا	11	08	27	18	64	28.08 %				
المجموع	91	56	44	37	228	%100				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (02)

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) نلاحظ أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ الممارسين عند الجنسين قد بلغ عند الذكور 52 مقابل 31 تكرارا بالنسبة للإناث ، وهذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " في حين بلغ تكرار الذكور 28 مقابل 18 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثاني و هو " أحيانا " أما البديل الثالث فقد بلغ عدد تكرارات إجابات الذكور 11 مقابل 08 تكرارات عند الإناث و هو " لا " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير ممارسين في البديل الأول " نعم " 07 عند الذكور مقابل 08 عند الإناث ، أما البديل الثاني " أحيانا " فقد بلغ عدد تكرارات إجابات الذكور 10 مقابل 11 تكرارا عند الإناث ، و بالنسبة للبديل الثالث " لا " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 27 مقابل 18 تكرارا عند الإناث وبالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير الممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 98 ، النسبة 42.98 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 66 ، النسبة 28.94 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أحيانا تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين ، في حين بلغت إجابات التلاميذ عند البديل الثالث (64 تكرارا ، النسبة 28.08 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا يوجد أي دور لممارسة التربية البدنية والرياضية في إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين .

أما فيما يخص إختبار كا² فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (9.56) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (9.56 < 5.99) و هذا عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) و هر درجة دالة إحصائيا .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و بين الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند الجنسين ذكور و إناث ، و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) ، و هذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين .

و هذا ما يؤكد من خلال قرأنتنا للنتائج السابقة الذكر على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين .

السؤال الثالث:

هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعلك تشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين ؟

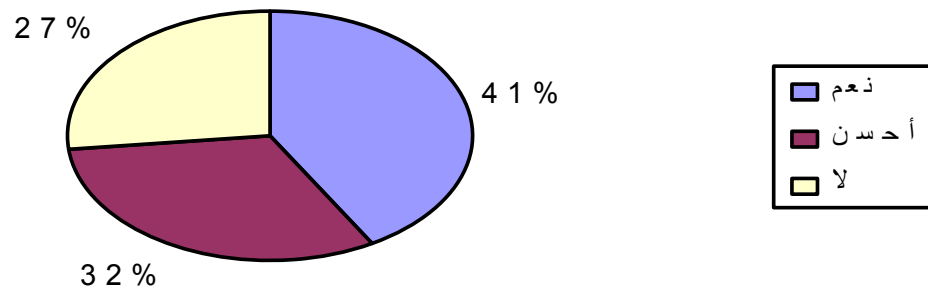
الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين .

جدول رقم (3) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (3)

الصفة	و	الممارسين	الغير	مجموع	النسب	كا ²	درجة	كا ²	الدلالة
-------	---	-----------	-------	-------	-------	-----------------	------	-----------------	---------

الإحصائية عند مستوى 0.05	الجدولية	الحرية	المحسوبة	المؤوية	التكرارات	ممارسين				الجنس
						إناث	ذكور	إناث	ذكور	
دالة	5.99	2	7.92	41.66 %	95	04	06	36	49	نعم
				31.57 %	72	11	10	15	36	أحيانا
				26.76 %	61	22	28	05	06	لا
				%100	228	37	44	56	91	المجموع



تمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (03)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 49 مقابل 36 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبدل الأول " نعم " أما البدل الثاني " أحيانا " بلغ تكرار الذكور 36 مقابل 15 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 06 مقابل 05 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبدل الثالث " لا " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " 06 مقابل 04 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 10 مقابل 11 تكرارا عند الإناث أما بالنسبة للبديل الثالث " لا " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 28 مقابل 22 تكرارا عند الإناث .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير الممارسين ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 95 ، النسبة 41.66 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 72 ، النسبة 31.57 %)

فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أحيانا لها دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين ، أما البديل الثالث (التكرار 61 ، النسبة 26.76 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا يوجد أي دور للتربية البدنية و الرياضية في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين .

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (7.92) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (5.99 < 7.92) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين . و هذا ما يؤكد من خلال قرأنتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية والرياضية دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين .

السؤال الرابع:

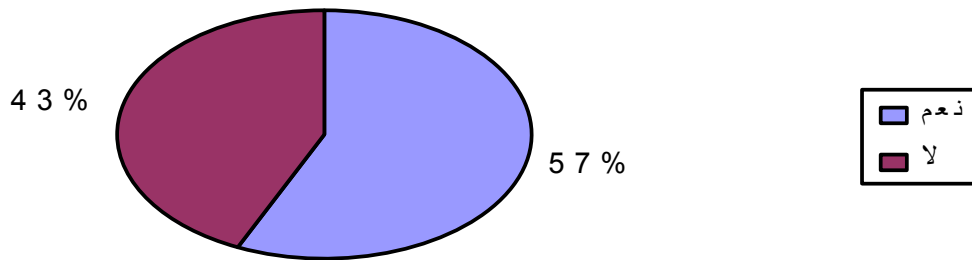
هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تشارك أكثر في المناسبات الإجتماعية عندما تسمح لك الفرصة ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل الممارس يشترك أكثر في المناسبات الإجتماعية .

جدول رقم(4) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (4)

الصفة و الجنس	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المؤوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	72	40	10	08	130	57.01 %				
لا	19	16	34	29	98	42.99 %	44.72	01	3.84	دالة
المجموع	91	56	44	37	228	%100				

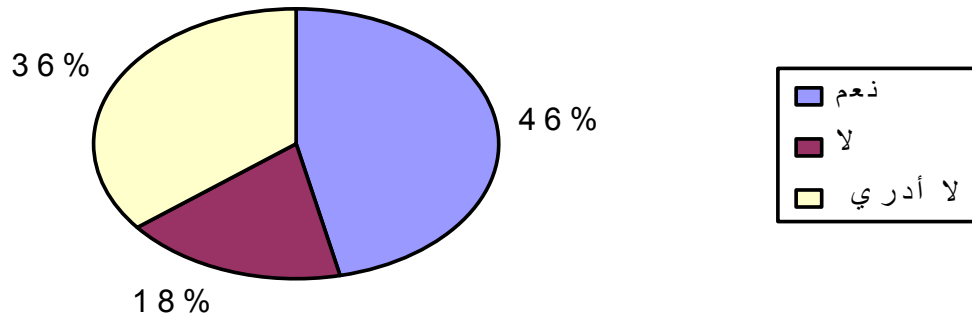


التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (04)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) نلاحظ أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ الممارسين قد بلغ عند الذكور 72 مقابل 40 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما بالنسبة للبديل الثاني " لا " فقد بلغ عدد التكرارات عند الذكور 19 مقابل 16 تكرارا عند الإناث . في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " عند الذكور 10 مقابل 08 تكرارا عند الإناث، أما البديل الثاني " لا " فقد بلغ التكرار عند الذكور 34 مقابل 29 تكرارا عند الإناث. و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات الخاصة بكل بديل من البدائل (التكرار 130، النسبة 57.01 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلهم يشتركون أكثر في المناسبات

										العبارات
دالة	5.99	2	28.27	46.49 %	106	06	07	35	58	نعم
				17.98 %	41	10	11	08	12	لا
				35.52 %	81	21	26	13	21	لا أدري
				%100	228	37	44	56	91	المجموع



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (05)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) نلاحظ أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ الممارسين عند الجنسين قد بلغ عند الذكور 58 مقابل 35 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما بالنسبة للبديل الثاني " لا " بلغ التكرار عند الذكور 12 مقابل 08 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثالث " لا أدري " بلغ عدد تكرارات إجابات الذكور 21 تكرارا مقابل 13 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " عند الذكور 07 مقابل 06 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " لا " فقد بلغ التكرار عند الذكور 11 مقابل 10 تكرارا عند الإناث ، أما بالنسبة للبديل الثالث " لا أدري " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 26 تكرارا مقابل 21 عند الإناث .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة التكرار 106، النسبة 46.49 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على جعلهم يفضلون العمل كأعضاء في الجماعة ، أما البديل الثاني (التكرار 41 ، النسبة 17.98 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لا تساعد على جعلهم يفضلون العمل كأعضاء في جماعة ، في حين بلغت إجابات التلاميذ عن البديل الثالث (81 تكرارا ، النسبة 35.52 %) تركزت إجاباتهم على أنهم لا يعلمون ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور في المساعدة على جعلهم يفضلون العمل كأعضاء في الجماعة .

أما في ما يخص إختبار كا² فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (28.27) عند درجة الحرية (2) و قيمة كا² الجدولية (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (28.27 < 5.99) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائيا .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ ذكور و إناث الممارسين و بين الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) ، و هذا لصالح التلاميذ الممارسين . و هذا ما يؤكد من خلال قرائنتنا للنتائج السابقة الذكر على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعل التلميذ يفضل العمل كعضو في الجماعة .

السؤال السادس:

هل تساعدك ممارسة التربية البدنية و الرياضية على نسيان الخلاف مع زملائك في سبيل الحفاظ على علاقتك الطيبة معهم ؟

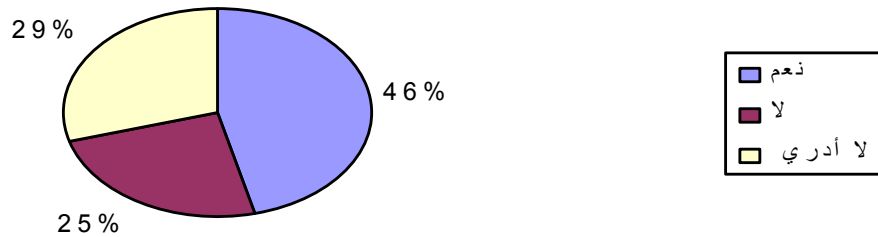
الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كانت التربية البدنية و الرياضية تساعد التلميذ على نسيان الخلاف مع زملائه في سبيل الحفاظ على علاقتهم الطيبة معهم .

جدول رقم (6) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (6)

الصفة و	الممارسين	الغير	مجموع	النسب	كا ²	درجة	كا ²	الدلالة
---------	-----------	-------	-------	-------	-----------------	------	-----------------	---------

الإحصائية عند مستوى 0.05	الجدولية	الحرية	المحسوبة	المؤوية	التكرارات	ممارسين		الجنس		
						إناث	ذكور	إناث	ذكور	
دالة	5.99	02	17.38	46.05 %	105	06	04	40	56	نعم
				24.56 %	56	21	23	04	07	لا
				29.38 %	67	10	17	12	28	لا أدري
				%100	228	37	44	56	91	المجموع

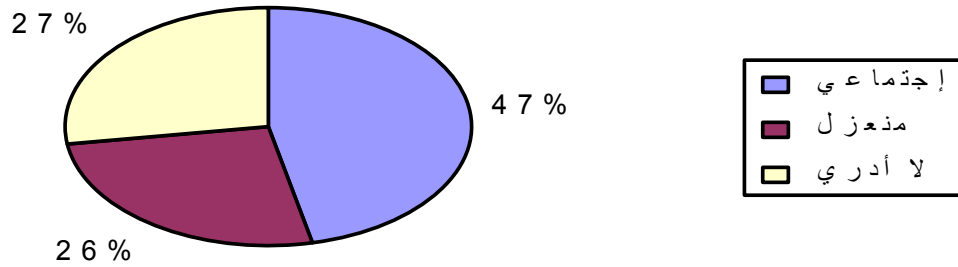


التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (06)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) نلاحظ أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ الممارسين عند الجنسين قد بلغ عند الذكور 56 مقابل 40 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما بالنسبة للبديل الثاني " لا " بلغ التكرار عند الذكور 07 مقابل 04 تكرارا عند الإناث ، في حين البديل الثالث " لا أدري " بلغ عدد تكرارات إجابات الذكور 28 تكرارا مقابل 12 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " عند الذكور 04 مقابل 06 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " لا " فقد بلغ التكرار عند الذكور 23 مقابل 21 تكرارا عند الإناث ، أما بالنسبة للبديل الثالث " لا أدري " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 17 تكرارا مقابل 10 عند الإناث .

مستوى 0.05						إناث	ذكور	إناث	ذكور	العبارات
				%	106	08	09	35	54	إجمالي
				26.31	60	16	21	09	14	منعزل
	دالة	5.99	2	17.77	%	62	13	14	23	لا أدري
				27.19	62	13	14	12	23	لا أدري
				%	228	37	44	56	91	المجموع
				%100	228	37	44	56	91	المجموع



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (07)

تحليل و مناقشة نتائج الجدول السابع :

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (07) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ الممارسين عند الجنسين قد بلغ عند الذكور 54 ، مقابل 35 تكرارا عند الإناث ، وهذا بالنسبة للبديل الأول و هو " إجتماعي " ، في حين بلغ تكرار الذكور 14 مقابل 09 تكرارا عند الإناث و هذا بالنسبة للبديل الثاني و هو " منعزل " ، أما البديل الثالث فقد بلغ عدد تكرارات إجابات الذكور 23 مقابل 12 تكرارا عند الإناث و هو " لا أدري " ، أما عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين فقد بلغ في البديل الأول " إجتماعي " 09 عند الذكور ، مقابل 08 عند الإناث ، في حين بلغ تكرار الذكور 21 مقابل 16 تكرارا عند الإناث ، وهذا بالنسبة

للبديل الثاني و هو " منعزل " ، أما بالنسبة للبديل الثالث فقد بلغ عدد التكرارات عند الذكور 14 مقابل 13 عند الإناث ، و هو " لا أدري " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير ممارسين الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة، (التكرار 106، النسبة 46.49 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بأنهم اجتماعيين ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (60 تكرارا، النسبة 26.31 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بأنهم منعزلين ، في حين تركزت إجابات التلاميذ عند البديل الثالث (62 تكرارا ، النسبة 27.19 %) ، على أنهم لا يعلمون ما إذا كانت ممارسة الرياضة المدرسية تشعرهم بأنهم إجتماعيين أو منعزلين .

أما فيما يخص الإختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة 17.77، و قيمة كا² الجدولية عند درجة الحرية (2) هي 5.99 ، و بالمقارنة نجد أن:

كا² المحسوبة < كا² الجدولية (5.99 < 17.77) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و بين التلاميذ الغير ممارسين عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

وهذا ما يؤكد من خلال قرائنتنا للنتائج السابقة الذكر على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلميذ بأنه شخص إجتماعي

السؤال الثامن:

هل تساعدك ممارسة التربية البدنية و الرياضية على الاحتكاك و الميول أكثر إلى زملائك ؟

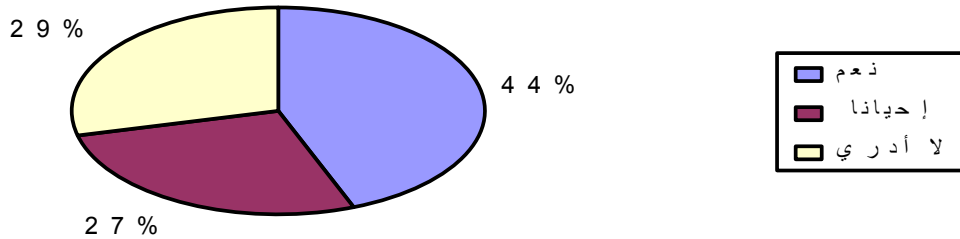
الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان لممارسة التربية البدنية و الرياضية دور في مساعدة التلاميذ على الإحتكاك و الميول أكثر إلى زملائهم .

جدول رقم (8) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (8)

الصفة و	الممارسين	الغير	مجموع	النسب	كا ²	درجة	كا ²	الدلالة
---------	-----------	-------	-------	-------	-----------------	------	-----------------	---------

الإحصائية عند مستوى 0.05	الجدولية	الحرية	المحسوبة	المؤوية	التكرارات	ممارسين		الجنس		
						إناث	ذكور	إناث	ذكور	
دالة	5.99	2	12.49	44.29 %	101	07	08	37	49	نعم
				26.75 %	61	09	11	14	27	أحيانا
				28.94 %	66	21	25	05	15	لا
				%100	228	37	44	56	91	المجموع



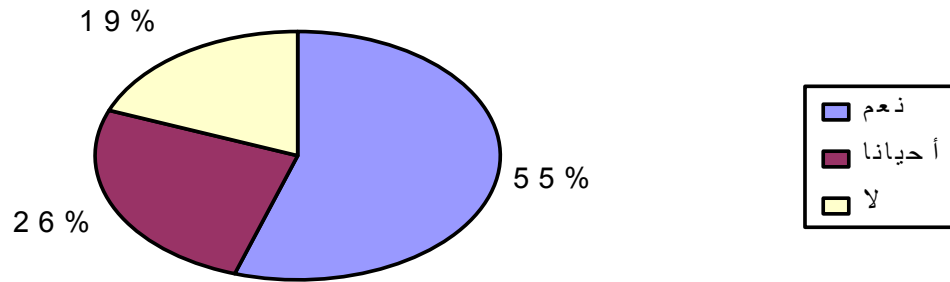
التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (08)

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 49 مقابل 37 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ تكرار الذكور 27 مقابل 14 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 15 مقابل 05 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " لا " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " 08 مقابل 07 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 11 مقابل 09 تكرارا عند الإناث أما بالنسبة للبديل الثالث " لا " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 25 مقابل 21 تكرارا عند الإناث .

مستوى 0.05						إناث	ذكور	إناث	ذكور	العبارات
				49.56 %	113	05	06	40	62	نعم
				23.24 %	53	08	12	11	22	أحيانا
				27.19 %	62	24	26	05	07	لا
				%100	228	37	44	56	91	المجموع
دالة	5.99	2	27.54							



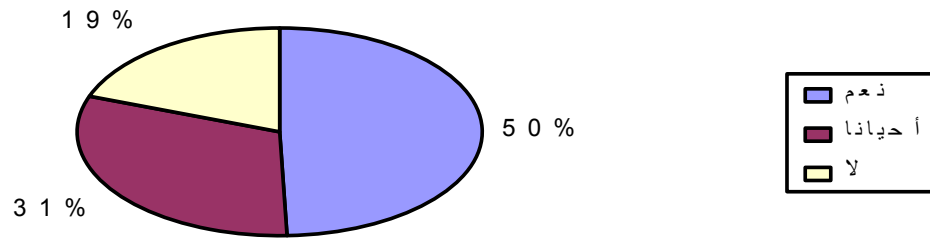
التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (09)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 62 مقابل 40 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ تكرار الذكور 22 مقابل 11 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 07 مقابل 05 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " لا " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " 06 مقابل 05 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 12 مقابل 08 تكرارا عند الإناث أما بالنسبة للبديل الثالث " لا " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 26 مقابل 24 تكرارا عند الإناث .

مستوى 0.05						إناث	ذكور	إناث	ذكور	العبارات
				43.85	100	04	05	37	54	نعم
				27.63	63	07	10	13	33	أحيانا
				28.50	65	26	29	06	04	لا
				%100	228	37	44	56	91	المجموع
دالة	5.99	2	11.38							



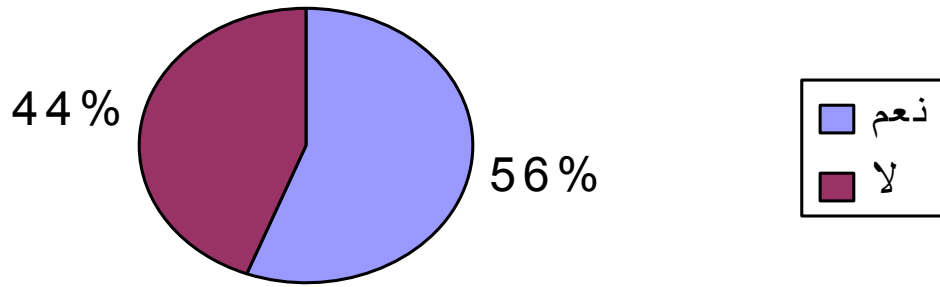
التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (10)

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 54 مقابل 37 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ تكرار الذكور 33 مقابل 13 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 04 مقابل 06 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " لا " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " 05 مقابل 04 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 10 مقابل 07 تكرارا عند الإناث أما بالنسبة للبديل الثالث " لا " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 29 مقابل 26 تكرارا عند الإناث .

مستوى 0.05						إناث	ذكور	إناث	ذكور	العبارات
				55.70 %	127	11	13	42	61	نعم
	دالة	3.84	01	42.44	44.29 %	101	26	31	14	لا
				%100	228	37	44	56	91	المجموع



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (11)

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11) نلاحظ أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ الممارسين قد بلغ عند الذكور 61 مقابل 42 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما بالنسبة للبديل الثاني " لا " فقد بلغ عدد التكرارات عند الذكور 30 مقابل 14 تكرارا عند الإناث . في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " عند الذكور 13 مقابل 11 تكرارا عند الإناث، أما البديل الثاني " لا " فقد بلغ التكرار عند الذكور 31 مقابل 26 تكرارا عند الإناث. و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات الخاصة بكل بديل من البدائل (التكرار 127 ، النسبة 55.70 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلهم منطلقين و متفحين ، أما

البديل الثاني (التكرار 101 ، النسبة 44.29 %) تركزت إجاباتهم على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تجعلهم منطلقين و متفتحين .

أما فيما يخص إختبار كا² فقد أظهرت النتائج أن قيمة كا² المحسوبة (42.44) عند درجة الحرية (1) وكا² الجدولية (3.84) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (3.84 < 42.44) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائيا .

وهذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الذكور و الإناث الممارسين و الغير الممارسين و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) ، و هذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين .

و هذا ما يؤكد من خلال قرائنتنا النتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية تجعل التلميذ منطلق و متفتح .

السؤال الثاني عشر :

هل للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلك تشارك زملائك إهتماماتهم و أفكارهم ؟

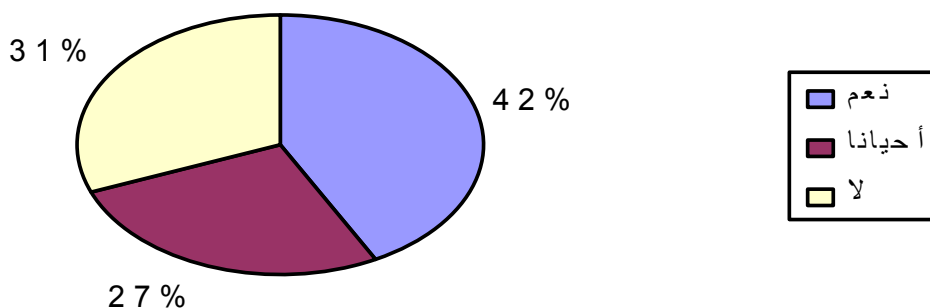
الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلاميذ يشاركون زملائهم إهتماماتهم و أفكارهم .

جدول رقم(12) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (12)

الصفة و الجنس	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المؤوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
العبارات	48	36	05	07	96	42.10 %	8.30	2	5.99	دالة

				%	62	09	07	13	33	أحيانا
				27.19						
				%	70	21	32	07	10	لا
				%100	228	37	44	56	91	المجموع



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (12)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 48 مقابل 36 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ تكرار الذكور 33 مقابل 13 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 10 مقابل 07 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " لا " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " 05 مقابل 07 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 07 مقابل 09 تكرارا عند الإناث أما بالنسبة للبديل الثالث " لا " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 32 مقابل 21 تكرارا عند الإناث .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير الممارسين ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 96 ، النسبة 42.10 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعلهم يشاركون إهتماماتهم و آرائهم و أفكارهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 62 ، النسبة 27.19 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية

و الرياضية لها دور أحيانا في جعلهم يشاركون إهتماماتهم و آرائهم و أفكارهم ، أما البديل الثالث (التكرار 70 ، النسبة 30.70%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا دور للتربية البدنية و الرياضية في جعلهم يشاركون إهتماماتهم و آرائهم و أفكارهم.

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (8.30) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن:

كا² المحسوبة < كا² الجدولية (5.99 < 8.30) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلهم يشاركون إهتماماتهم و آرائهم و أفكارهم.

السؤال الثالث عشر :

هل ممارسة الرياضة التريبة البدنية و الرياضية تشعرك بأنك عضو في مجموعة من الأصدقاء ؟

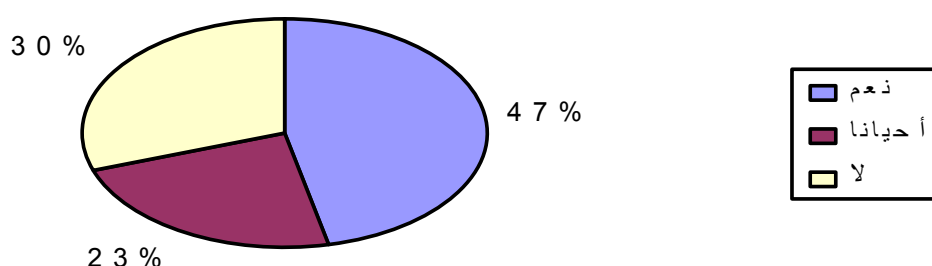
الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ المارس يشعر بأنه عضو في مجموعة من الأصدقاء .

جدول رقم (13) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (13)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المؤوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	58	41	04	03	106	46.49 %	19.44	2	5.99	دالة
أحيانا	23	09	11	10	53	23.24				

					%						
					30.26	69	24	29	06	10	لا
					%						
					%100	228	37	44	56	91	المجموع



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (13)

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 58 مقابل 41 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ تكرار الذكور 23 مقابل 09 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 10 مقابل 06 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " لا " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " 04 مقابل 03 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 11 مقابل 10 تكرارا عند الإناث أما بالنسبة للبديل الثالث " لا " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 29 مقابل 24 تكرارا عند الإناث .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير الممارسين ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 106 ، النسبة 46.49 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بأنهم أعضاء في مجموعة من الأصدقاء ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي

يمثل (التكرار 53 ، النسبة 23.24 %)

فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أحيانا تشعرهم بأنهم أعضاء في مجموعة من الأصدقاء ، أما البديل الثالث (التكرار 69 ، النسبة 30.26%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا تشعرهم بأنهم أعضاء في مجموعة من الأصدقاء .

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (19.44) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن:

كا² المحسوبة < كا² الجدولية (5.99 < 19.44) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين و هذا ما يؤكد من خلال قرأنتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ بأنهم أعضاء في مجموعة من الأصدقاء .

السؤال الرابع عشر:

هل للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل علاقتك بزملائك تدوم لفترة طويلة ؟

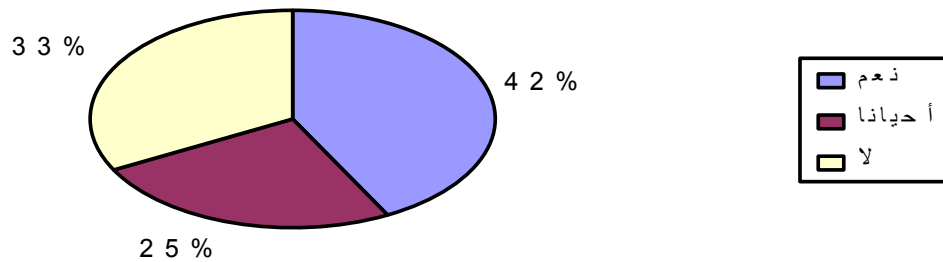
الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل علاقة التلاميذ بزملائهم تدوم لفترة طويلة .

جدول رقم(14) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (14)

الصفة و الجنس و العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المؤوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	49	38	06	03	96	42.10%	10.02	2	5.99	دالة
أحيانا	31	15	06	05	57	25%				

				32.89 %	75	29	32	03	11	لا
				%100	228	37	44	56	91	المجموع



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (14)

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 49 مقابل 38 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ تكرار الذكور 31 مقابل 15 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 11 مقابل 03 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " لا " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " 06 مقابل 03 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 06 مقابل 05 تكرارا عند الإناث أما بالنسبة للبديل الثالث " لا " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 32 مقابل 29 تكرارا عند الإناث .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير الممارسين ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 96 ، النسبة 42.10 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 57 ، النسبة 25 %)

فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أحيانا لها دور في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة ، أما البديل الثالث (التكرار 75، النسبة 32.89 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا دور للتربية البدنية و الرياضية في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة.

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (10.02) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن:

كا² المحسوبة < كا² الجدولية (5.99 < 10.02) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين و هذا ما يؤكد من خلال قرأنتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل علاقة التلاميذ بزملائهم تدوم لفترة طويلة.

السؤال الخامس عشر:

هل تضمن أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور في إزالة الشعور بالخجل لديك ؟

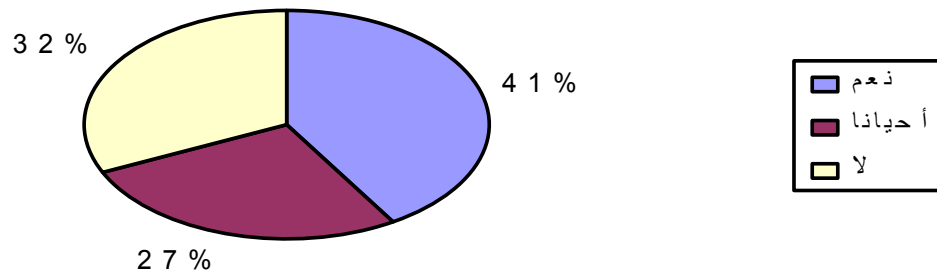
الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان لممارسة التربية البدنية و الرياضية دور في إزالة الشعور بالخجل لدى التلاميذ الممارسين .

جدول رقم(15) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (15)

الصفة و الجنس	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المؤوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	46	40	05	03	94	41.22 %	7.33	2	5.99	دالة
أحيانا	37	12	08	04	61	26.75 %				

				%	73	30	31	04	08	لا
				32.03						
				%100	228	37	44	56	91	المجموع



الممثل البياني لتكرارات الجدول رقم (15)

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 46 مقابل 40 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ تكرار الذكور 37 مقابل 12 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 08 مقابل 04 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " لا " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " 05 مقابل 03 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 08 مقابل 04 تكرارا عند الإناث أما بالنسبة للبديل الثالث " لا " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 31 مقابل 30 تكرارا عند الإناث .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير الممارسين ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 94 ، النسبة 41.22 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على إزالة الشعور بالخجل ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 61 ، النسبة 26.75 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أحيانا تساعدهم على إزالة الشعور بالخجل ، أما البديل الثالث (التكرار 73 ، النسبة 32.03%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن التربية البدنية والرياضية لا تساعدهم على إزالة الشعور بالخجل.

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (7.33) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (7.33 < 5.99) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائيا .
و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين و هذا ما يؤكد من خلال قرائنتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ الممارسين على إزالة الشعور بالخجل .

السؤال السادس عشر :

هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك ؟

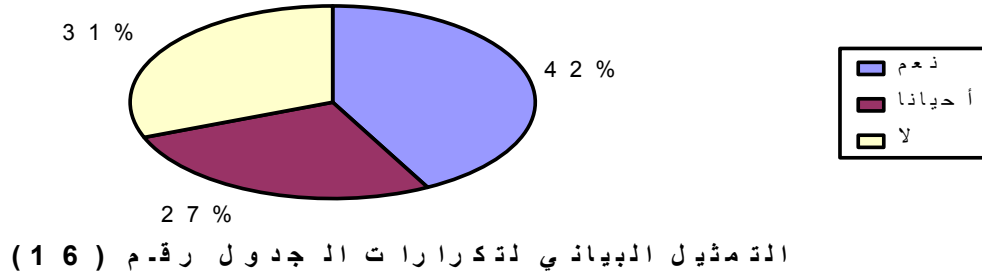
الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل شعور التلميذ الممارس بأنه إنسان محبوب لدى زملائه .

جدول رقم(16) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (16)

الصفة و الجنس	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المؤوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	52	37	04	03	96	42.10 %	08.30	2	5.99	دالة
أحيانا	33	16	08	05	62	27.19 %				
لا	06	03	32	29	70	30.70 %				

					%						
					%100	228	37	44	56	91	المجموع



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 52 مقابل 37 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ تكرار الذكور 33 مقابل 16 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 06 مقابل 03 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " لا " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " 04 مقابل 03 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " أحيانا " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 08 مقابل 05 تكرارا عند الإناث أما بالنسبة للبديل الثالث " لا " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 32 مقابل 29 تكرارا عند الإناث .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير الممارسين ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 96 ، النسبة 42.10 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بأنهم أناس محبوبين لدى زملائهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 62 ، النسبة 27.19 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أحيانا تشعرهم بأنهم أناس محبوبين لدى زملائهم ، أما البديل الثالث (التكرار 70 ، النسبة 30.70 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا تشعرهم بأنهم أناس محبوبين لدى زملائهم.

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (08.30) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن

كا² المحسوبة < كا² الجدولية (5.99 < 8.30) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائيا .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ الممارسين بأنهم أناس محبوبين لدى زملائهم.

السؤال السابع عشر:

هل تساعدك ممارسة التربية البدنية و الرياضية على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بك ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في مساعدة التلميذ الممارس لها على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة به ؟

جدول رقم (17) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (17)

الصفة و الجنس و العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المؤوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	54	39	03	02	98	42.98 %				
لا	07	04	27	26	64	28.07 %	9.56	2	5.99	دالة
لا أدري	30	13	14	09	66	28.95 %				
المجموع	91	56	44	37	228	100%				

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (17) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 54 مقابل 39 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 07 مقابل 04 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 30 مقابل 13 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " لا أدري " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " 03 مقابل 02 تكراراً عند الإناث ، أما البديل الثاني " لا " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 27 مقابل 26 تكرارا عند الإناث ، أما بالنسبة للبديل الثالث " لا أدري " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 14 مقابل 09 تكرارا عند الإناث .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير الممارسين ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 98 ، النسبة 42.98 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي

يمثل (التكرار 64 ، النسبة 28.07 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تساعدهم على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بهم ، أما البديل الثالث (التكرار 66 ، النسبة 28.95 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا يعلمون ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في مساعدتهم على تقبل نقاط الضعف الخاصة بهم .

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (9.56) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن:

كا² المحسوبة < كا² الجدولية (9.56 < 5.99) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائيا .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين و هذا ما يؤكد من خلال قرائنتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية و الرياضية دور في مساعدة التلاميذ على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بهم.

السؤال الثامن عشر:

هل للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية ؟

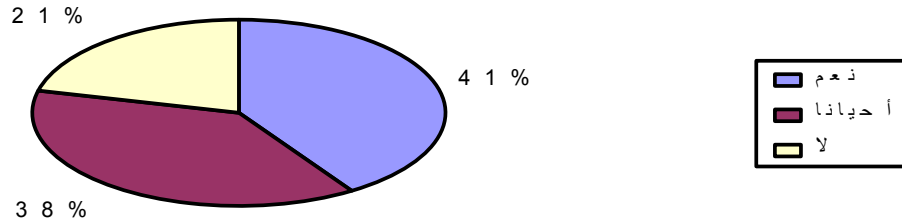
الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ يعبر عن مشاعره لزملائه حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية .

جدول رقم(18) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (18)

الصفة و الجنس	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المؤوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	52	35	02	04	93	40.78 %	15.70	2	5.99	دالة
لا	28	04	31	24	87	38.15 %				

				21.05 %	48	09	11	17	11	لا أدري
				%100	228	37	44	56	91	المجموع



الممثل البياني لتكرارات الجدول رقم (18)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (18) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 52 مقابل 35 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 28 مقابل 04 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 11 مقابل 17 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " لا أدري " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " 02 مقابل 04 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " لا " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 31 مقابل 24 تكرارا عند الإناث ، أما بالنسبة للبديل الثالث " لا أدري " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 11 مقابل 09 تكرارا عند الإناث .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير الممارسين ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 93 ، النسبة 40.78 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم إتجاه زملائهم حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 87،النسبة 38.15 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية ليس لها أي دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم إتجاه زملائهم حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية ، أما البديل الثالث (التكرار 48،النسبة 21.05 %) فقد تركزت

إجابات التلاميذ على أنهم لا يعلمون ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم إتجاه زملائهم حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية.

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (15.7) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (15.7 < 5.99) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائيا.

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين و هذا ما يؤكد من خلال قرانتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على التعبير عن مشاعرهم إتجاه زملائهم حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية.

السؤال التاسع عشر :

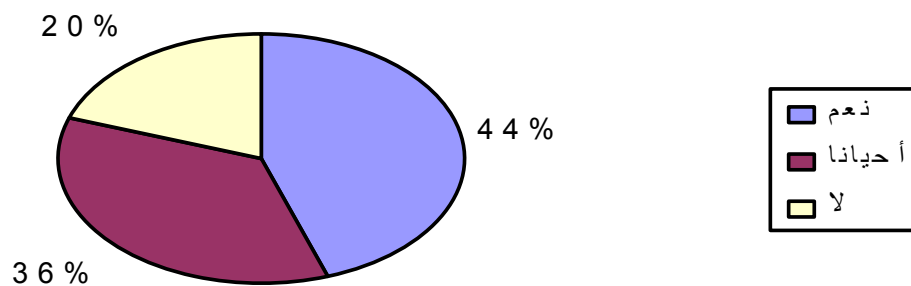
هل للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد أو خوف ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ يعبر عن رأيه بجدية دون تردد أو خوف .

جدول رقم(19) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (19)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المؤوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	63	39	03	04	109	47.80 %	29.95	2	5.99	دالة
لا	08	03	33	27	71	31.14 %				
لا أدري	20	14	08	06	48	21.05 %				
المجموع	91	56	44	37	228	100%				



التمثيل البياني لتكرارات التمارين عند الشعور بالتعب - رقم (19)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (19) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 63 مقابل 39 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 08 مقابل 03 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 20 مقابل 14 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " لا أدري " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " 03 مقابل 04 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " لا " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 33 مقابل 27 تكرارا عند الإناث ، أما بالنسبة للبديل الثالث " لا أدري " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 08 مقابل 06 تكرارا عند الإناث .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير الممارسين ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 109 ، النسبة 47.80 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعلهم يعبرون عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 71 ، النسبة 31.14 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية ليس لها أي دور في جعلهم يعبرون عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف ، أما البديل الثالث (لتكرار 48 ، النسبة 21.05 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا يعلمون ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلهم يعبرون عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف .

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (29.95) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن:

كا2 المحسوبة < كا2 الجدولية (5.99 < 29.05) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على التعبير عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف.

السؤال العشرون:

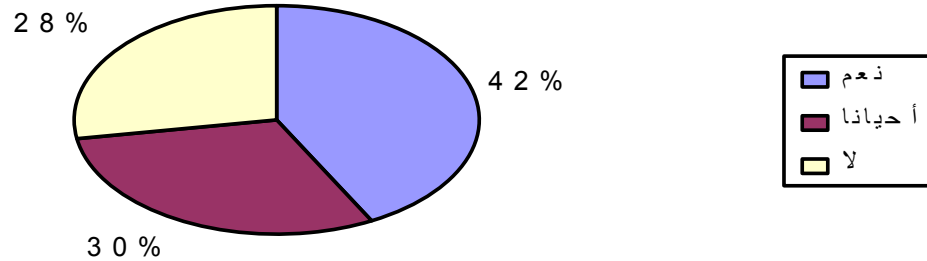
في رأيك هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر ك بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلميذ الممارس لها يشعر بأنه مسؤول عن مساعدة زملائه .

جدول رقم(20) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (20)

الصفة و الجنس	الممارسين		الغير ممارسين		مجموع التكرارات	النسب المؤوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث	ذكور	إناث						
نعم	53	36	04	03	96	42.10 %	8.12	2	5.99	دالة
لا	11	05	30	23	69	30.26 %	8.12	2	5.99	دالة
لا أدري	27	15	10	11	63	27.63 %	8.12	2	5.99	دالة
المجموع	91	56	44	37	228	%100	8.12	2	5.99	دالة



التتمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (20)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (20) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 53 مقابل 36 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 11 مقابل 05 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 27 مقابل 15 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " لا أدري " .

في حين بلغ عدد تكرارات إجابات التلاميذ الغير الممارسين في البديل الأول " نعم " 04 مقابل 03 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثاني " لا " بلغ عدد التكرارات عند الذكور 30 مقابل 23 تكرارا عند الإناث ، أما بالنسبة للبديل الثالث " لا أدري " فقد بلغ عدد تكرارات الذكور 10 مقابل 11 تكرارا عند الإناث .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير الممارسين ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 96 ، النسبة 42.10 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤولين عن مساعدة زملائهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 69 ،النسبة 30.26 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية ليس لها أي دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤولين عن مساعدة زملائهم ، أما البديل الثالث (التكرار 63 ،النسبة 27.63 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا يعلمون ما إذا كان للتربية البدنية دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤولين عن مساعدة زملائهم .

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (8.12) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن:

كما² المحسوبة < كما² الجدولية (5.99 < 8.12) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائياً.

و هذا ما يثبت وجود فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية عند الجنسين و هي فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا لصالح عينة التلاميذ الممارسين و هذا ما يؤكد من خلال قرائنتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية و الرياضية لها دور في جعل التلميذ يشعر بمسؤوليته في مساعدة زملائه.

الاستنتاج و مناقشة الفرضيات :

مناقشة الفرضية الأولى:

هناك إختلاف في تحقيق التكيف الإجتماعي عند التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية .

بعد عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها من الأسئلة الخاصة بالمحور الاول و التي حددت من الرقم 01 إلى 07 و الخاصة بالفرضية الأولى ، تبين لنا من خلالها أنه يوجد إختلاف في تحقيق التكيف الإجتماعي عند الممارسين و الغير الممارسين ، و وجود فروق لدى العينتين على مستوى التكيف الإجتماعي و الذي كان لصالح فئة الممارسين ، فوجدنا أن أغلبية التلاميذ الممارسين يرون أن التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على تكوين و كسب أصدقاء بسهولة دون مشكل و إندماجهم في الجماعة كما أنها تحسن علاقتهم و سلوكهم بزملائهم و مساعدتهم لهم ، كما تتسببهم الخلاف معهم و تشركهم في الحياة الإجتماعية ، عكس زملائهم الغير الممارسين الذين يرون أن التربية البدنية و الرياضية لا تغير شيء في حياتهم الاجتماعية ولا بعلاقتهم بزملائهم و هذا ما يدل على وجود إختلاف و فروق بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين على ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى .

و هذا ما يؤكد عليه " مواهب إبراهيم " ، أن التربية البدنية و الرياضية تساعد الفرد على التوافق مع نفسه وتكيفه مع محيطه ، و نمو العلاقات الإجتماعية بين الفرد و أفراد الجماعة و الأسرة الرفاق ، فتؤدي إلى نتيجة إيجابية و بالتالي التخلص من التوتر و حصول التوافق النفسي و التكيف الإجتماعي ".¹

مناقشة الفرضية الثانية:

تساهم ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لتلاميذ المرحلة الثانوية .

من خلال النتائج المحصل عليها من الأسئلة الخاصة بالمحور الثاني و التي حددت من رقم 08 إلى 14 والخاصة بالفرضية الثانية ، و التي تبين من خلالها أن التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ الممارسين في تقليل الشعور بالوحدة لديهم، و ذلك بمساعدتهم على الإحتكاك و الميل إلى زملائهم و تجعلهم يشعرون بالإستمتاع و هم يمارسونها و بأنهم على وفاق مع زملائهم ، و إهتماماتهم و آرائهم و بأنهم أعضاء في مجموعة من الأصدقاء ، و تساعدهم في عملية إحتكاك و جعل الفرد في أن يكون طرفا في علاقة محددة بين شخص أو أشخاص و إيجاد نمط معين من العلاقات في حياة الفرد ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية مع مستوى الشعور بالوحدة حيث كانت النتائج لصالح عينة التلاميذ الممارسين و هذا ما سهل عملية التكيف الإجتماعي ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية .

" الرياضة بكل نشاطاتها المختلفة تعتبر عمل و أداءات تقوم أساسا على الحياة الإجتماعية للأفراد المشاركين و العاملين و الدارسين في المؤسسات التربوية بشكل عام و المؤسسات الرياضية بشكل خاص ، و الفرد الذي يعمل داخل جماعات هذه المؤسسة لا يمكن أن يتطور في علاقاته مع الأفراد الآخرين في مؤسسات أخرى دون تنمية إجتماعية كاملة تساعد في أن ينغرس وسط هذه الجماعات المكونة للمؤسسات " .²

مناقشة الفرضية الثالثة:

تساهم التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

من خلال النتائج المتحصل عليها من الأسئلة الخاصة بالمحور الثالث التي حددت من 15 إلى 20 والخاصة بالفرضية الثالثة والتي تبين لنا أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحقيق الذات للتلاميذ ، بتأكيد الفرد لذاته و يحقق هويته ، و رفض الخضوع و الإستسلام إلى جانب البساطة و التلقائية في السلوك ، و هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين للتلاميذ الممارسين و الغير الممارسين من الجنسين و الذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا على نفسه و مؤمن في قدراته الذاتية ، وهذا صحة الفرضية الجزئية الثالثة .

مما سبق ذكره و بعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة و التي تقول أن للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية قد تحققت .

² - مصطفى السليح محمد ، علم الإجتماع ، الرياض ، أكاديمية وزنان للتربية البدنية ، ط1 ، 2001 ، ص117.

الاستنتاج العام:

بعد انتهائنا من هذه الدراسة استخلصنا عدة نتائج هامة، و توصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة، فتبين لنا أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق التكيف الاجتماعي للتلاميذ المراهقين في هذه المرحلة الحساسة في حياتهم.

إذ تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى التكيف الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين ، وهذا ما تؤكدته النتائج المتحصل عليها وما تحققه الفرضية العامة " للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية " .

فكانت درجة التكيف الاجتماعي مرتفعة عند الممارسين عكس غير الممارسين، وأيضاً فيما يخص دور التربية البدنية والرياضية وما تلعبه من دور في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية القدرات العقلية و تطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية وإنشاء العلاقات الأخوية وصدقات متينة في الوسط الاجتماعي.

ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

الإقتراحات والتوصيات :

على ضوء ما توصلنا إليه أثبتت الدراسة أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد المراهق على تحقيق التكيف الاجتماعي وإدماجه داخل الجماعة والمجتمع وتكوينه تكوينا صحيحا وسليما وتنمية قدراته العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئته تنشئة صحيحة من حيث البنية الجسمية ، قوي الشخصية ذو أفكار بناءة تمكنه من التكيف مع المجتمع وانسجامة وتقبله ظروف الواقع المعاش، لذلك ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات إلى كل من يهمه الأمر من مسؤولين ومربين وأولياء نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار وأن تجد أذانا صاغية تترجم في المستقبل القريب إلى أهداف:

- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات والمكتسبات.
- اعتبار المراهق مركز اهتمام وبؤرة النشاط وقلب العملية التنموية.
- تشجيع التلاميذ المراهقين على القيام بممارسة التربية البدنية و الرياضية .
- إدراك أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في حياة المراهق ودورها في تطوير وتكوين شخصيته.
- زيادة الاهتمام بالتربية البدنية و الرياضية وكذا إقامة دورات تنافسية منظمة.
- توفير الوسائل البيداغوجية لممارسة الأنشطة المتعددة.
- الاستعمال العقلاني للمنشآت الرياضية في المؤسسات التربوية.
- الاهتمام بالفئة الموهوبة وتشجيعها ماديا ومعنويا وكذلك ضمها إلى رياضة النخبة.

خاتمة

خاتمة:

أصبحت المشاكل الاجتماعية التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة وتلميذ المرحلة الثانوية بصفة خاصة مشكل بالغ الأهمية، ومنها مشكل التكيف الاجتماعي وهو موضوع شغل بال كثير من العلماء حيث أقرّوا أن التكيف الاجتماعي لا يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني والرياضي وتلقي التوجيهات والإرشادات ومنها تخلق أحسن العلاقات بين التلاميذ في الوسط الاجتماعي مما دعانا لكتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل معالجة هذا المشكل، ألا وهي أثر ممارسة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الإيجابية والدور الكبير الذي تقدمه التربية البدنية و الرياضية للمراهق ومساهمتها في تحقيق التكيف الاجتماعي عن طريق تكيف التلميذ مع بيئته الاجتماعية والانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة وإمكانياته الأدائية والعقلية الحقيقية وظروف الواقع المعاش .

وعليه فإن التربية البدنية و الرياضية تساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة، وتنمية قدرات التلاميذ العقلية وتطوير النضج الفكري وتعلم قيم الروح الرياضية التنافسية وكذا تعمل على إنشاء جيل صحيح البنية الجسمية، قوي الشخصية ذو أفكار بناءة، كما تعتبر وسيلة هامة في إنشاء علاقات أخوية و صداقات متينة في الوسط الاجتماعي .

ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للتربية البدنية والرياضة دور في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية .

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

• من الكتب:

- 1- أبو بكر مرسي محمد مرسي، " أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإنشاء النفسي "، دار النهضة المصرية ، ط1 ، القاهرة.
- 2- أحمد عزة راجح ، " أصول علم النفس " ، مكتبة الأنجلومصرية، ط 01 ، 1975
- 3- أحمد زكي صالح، " علم النفس التربوي " ، دار المعارف، القاهرة، 1996
- 4- أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان بيروت، 1979
- 5- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000
- 6- أسعد رزوق، موسوعة علم النفس ،المؤسسة العربية للنشر والطبع، بيروت
- 7- أمين أنور الخولي، أصول ت.ب.ر، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- 8- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية ،المدخل التاريخي والفلسفة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 1996
- 9- انتصار يونس، " السلوك الإنساني " ، المكتبة الجامعية ، ط1 ،مصر ، 2002 .
- 10- توفيق الحداد، " علم النفس الطفل "، ط1، بدون سنة
- 11- جلال سعد علاوي محمد ، " علم النفس التربوي الرياضي " ، دار المعارف ، ط1 ، 1986
- 12- حامد عبد السلام زهران ، " علم الطفولة و المراهقة " ، عالم الكتابة ، القاهرة ، 1997
- 13- حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس النمو " ط2 ، القاهرة ، 1995
- 14- حسن شحاتة سعفان، أسس علم الاجتماع،دار النهضة العربية ،القاهرة، 1956
- 15-حسن مصطفى وإبراهيم وهيب،سمعان وآخرون ،اتجاهات جديدة بالإدارة المدرسية، دار المعارف ،ط1.

- 16- حسن احمد الشافعي، مبادئ البحث في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف الإسكندرية
1994
- 17- رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، المكتبة الجامعية، ط2، الإسكندرية
2000
- 18- سامي عريف و آخرون ، مناهج البحث العلمي و أساليبه ، ط2، دار مجد للنشر، عمان، 1999
- 19- سعد جلال ومحمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1992
- 20- سعيد عبد العزيز، جودت عزت عطوي، التوجيه المدرسي، دار الثقافة للنشر و التوزيع عمان، 2004
- 21- سعيد عبد العزيز، عزت عطوي، التوجه المدرسي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، طبعة 01، عمان
2004
- 22- سمية أحمد فهمي، مجالات الصحة النفسية في المدرسة، حولية كلية البيئة، جامعة عين الشمس
القاهرة، طبعة عين الشمس، العدد3، القاهرة، 1962
- 23- شافو لورانس، "علم النفس المرضي" ، ترجمة صبري جرجس ، فصل منشور في كتاب ميادين علم
النفس، المجلد الأول، أشرف على الترجمة "يوسف مراد" ، دار المعارف القاهرة ، 1966
- 24- صلاح عبد الحميد ونجاة عبد الله، " الإدارة المدرسية "، دار العلوم، ط1، 1986
- 25- عبد الحميد شرف، "تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية" ط1، دار الكتب الحديثة، 2000
- 26- عبد العالي الجسماني ،بسيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية، دار العربية للعلوم ، ط1
1994
- 27- عبد اللطيف الغربي و آخرون، معجم علوم التربية، دار حطابي للطباعة والنشر، ط1، المغرب، 1994
- 28- عبد الرحمان عيسوي ، " معالم علم النفس " ، دار النهضة العربية، ط1، 1984
- 29- علاوي محمد صالح ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف، ط1 ، القاهرة ، 1987

- 30- فؤاد البهي السيد، " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة "، دار الفكر العربي، القاهرة
1995
- 31- كمال دسوقي ،علم النفس ودراسة التوافق،دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1974
- 32- محي الدين مختار بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية
الجزائر، 1995
- 33- محسن محمد حمص، "المرشد في تدريس التربية الرياضية" منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة
1997
- 34- مصطفى فهمي " الصحة النفسية "، دراسات في سيكولوجية التكيف،الناشر مكتبة الخانجي، ط2،القاهرة
1987
- 35- مواهب إبراهيم عيادة ،إرشاد الطفل و توجيهه ،ط1، بدون سنة .
- 36- مصطفى السايح محمد ، علم الاجتماع ، الرياض ، أكاديمية وزنان للتربية البدنية ،ط1 ،سنة 2001.
- 37- محمد عاطف نجيب، " قاموس علم النفس "، دار المعرفة، الإسكندرية، 1989
- 38- مصطفى فهمي، " الصحة النفسية "، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1958
- 39- محمد عاطف غيث ،قاموس علم الاجتماع ،دار المعرفة الجامعية ،الإسكندرية
- 40- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشطي ، " نظريات و طرق التربية البدنية " ، ط2 ، ديوان
المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1992 .
- 41- محمد رفعت، " المراهقة و سن البلوغ " ، دار المعارف للطباعة و النشر ، ط1 ، لبنان ، 1974
- 42- محمد علي ، " بيولوجية المراهق " ، دار البحوث العلمية ، 1990
- 43- محمد عماد الدين إسماعيل، " النمو في مرحلة المراهقة " ، دار القلم ، ط 1 ، الكويت ،1982
- 44- مصطفى غالب، " بيكولوجية الطفولة و المراهقة " ، منشورات مكتبة الهلال، ط1 ، بيروت.
- 45- محمد حسن علاوي ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف، ط2 ، القاهرة ، 1992

- 46- مصطفى غالب، "بسيكولوجية الطفولة و المراهق"، منشورات مكتبة الهلال، ط1، بيروت
- 47- مصطفى رزيف، "خفايا المراهقة" دار النهضة العربية، دمشق، 1960
- 48- محمد مصطفى أحمد، التكيف والمشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية، دار الفكر العربي طبعة 01، القاهرة، 1985
- 49- مصطفى فهمي، "بيولوجية المراهقة"، مكتبة مصر، ط 1، القاهرة، 1997
- 50- محمد سعد زغول، مصطفى السايح احمد، "تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر، الإسكندرية، 2004
- 51- ميخائيل إبراهيم أسعد، "مشكلات الطفولة و المراهقة"، دار الآفاق الجديدة، بيروت
- 52- ناهد محمد سعيد زغول، نيللي رمزي فهمي، "طرق التدريس في التربية الرياضية"، ط 2، مركز الكتاب للنشر، 2004
- 53- وهيب سمعان و محمد منير موسى، "الإدارة المدرسية الحديثة"، دار المعارف، ط1، مصر 1989
- 54- يوسف مراد، دراسات في التكامل النفسي، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1958

• من المذكرات:

- 1- عبد الكريم صونيا، زاوي حسبية، "دراسة علاقة المري بالمتربي في حصة ت.ب.ر لتلاميذ الطور الأول (6-9 سنوات)"، مذكرة ماجستير، تحت إشراف: شريفي علي، دالي إبراهيم، الجزائر، الموسم الجامعي: 2001-2002

الملاحق

جامعة خميس مليانة - عين الدفلى -

معهد التربية البدنية والرياضية

إستمارة إستبيان

أعزائي التلاميذ:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ماورد فيها من أسئلة ، ولي الثقة فيكم وفي إجاباتكم

وبذلك تكونون قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد إنجازه والذي موضوعه :

" دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية " .

ملاحظة: من فضلك ضع علامة x على الإجابة المختارة

1- الصفة: - ممارس

- غير ممارس

2- الجنس - ذكر

- أنثى

3- المستوى - الأول

- الثاني

- الثالث

اسم الثانوية :

السنة الدراسية 2013-2014

المحور الأول:

01- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بسهولة ؟

نعم لا لا أدري

02- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على إزالة الشعور بعدم الراحة في

وجود الآخرين؟

نعم أحيانا لا

03- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين؟

نعم لا لا أدري

04- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تشترك أكثر في المناسبات الاجتماعية

عندما تسمح لك الفرصة ؟

نعم لا

05- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة ؟

نعم لا لا أدري

06- هل تساعدك ممارسة التربية البدنية و الرياضية على نسيان الخلاف مع زملائك في

سبيل الحفاظ على علاقتك الطيبة معهم ؟

نعم أحيانا لا

07- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك شخص اجتماعي أو منعزل ؟

اجتماعي منعزل لا أدري

المحور الثاني:

08- هل تساعدك ممارسة التربية البدنية و الرياضية على الاحتكاك والميول أكثر إلى زملائك؟

نعم لا لا أدري

09- هل تستمتع بممارستك للتربية البدنية والرياضية ؟

نعم أحيانا لا

10- هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك على وفاق مع من حولك من الناس؟

نعم أحيانا لا

11- هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعلك شخص منطلق ومتفتح ؟

نعم لا لا أدري

12- هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعلك تشارك زملائك اهتماماتهم وأفكارهم ؟

نعم أحيانا لا

13- هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك عضو في مجموعة من الأصدقاء؟

نعم أحيانا لا

14- هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعل علاقتك بزملائك تدوم لفترة طويلة؟

نعم أحيانا لا

المحور الثالث:

15- هل تضمن أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور في إزالة الشور بالخجل لديك ؟

نعم أحيانا لا

16- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك؟

نعم أحيانا لا

17- هل تساعدك ممارسة التربية البدنية و الرياضية على تقبل نواحي أو نقاط الضعف

الخاصة بك ؟

نعم لا لا أدري

18- هل للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك حتى ولو أدى

ذلك إلى نتائج سلبية ؟

نعم لا لا أدري

19- هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد أو خوف؟

نعم لا لا أدري

20- في رأيك هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك

؟

نعم لا لا أدري