



جامعة الجيلاي بونعامة خميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

تحت عنوان

## دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ودية في ثانوية بوزارة بن عماد بلدية بئر ولد خليفة وثانوية نوري امبارك بلدية برج  
الأمير خالد

إشراف الدكتور:

من إعداد الطالبين :

محمد سلامي عبد الهادي

محمد ملوك كمال

محمد مبدوع صالح

لجنة المناقشة:

1-الأستاذ: ملوك كمال .....مشرفا

2-الأستاذ: زمام عبد الرحمان .....رئيسا

3-الأستاذ: بودبزة .....مناقشا

السنة الجامعية: 2018-2019

## ملخص الدراسة:

عنوان البحث الحالي هو " حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي، فقد تمكن الباحثان بعون الله وتوفيقه من إتمام هذا البحث الذي يهدف إلى محاولة الوقوف على مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه ومحاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة ووضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية كما يهدف إلى التعرف على درجات التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بلغت 60 تلميذ في المرحلة الثانوية لثانويتي بئر ولد خليفة وبرج الأمير خالد واستخدم في هذا البحث أداة الاستبيان حيث أظهرت النتائج ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في جميع أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي، وتم توظيف اختبار " كاف تريبع " عند مستوى الدلالة 0.001 وهذا ما يؤكد صحة الفرضيات المطروحة ، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها التشجيع على الممارسة المستمرة للنشاط البدني الرياضي التي تساهم في خلق السمات الإيجابية لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

**الكلمات المفتاحية :** التربية البدنية والرياضية- التوافق النفسي الاجتماعي \_ المرحلة الثانوية.

## Résumé

The title of the current research is "The share of physical education and sports in the achievement of psychosocial compatibility in the secondary stage students a study centered on the psychological dimension of social, The researchers were able, with the help and support of God, to complete this research, which aims to try to determine the role of the share of physical and sports education and its contribution to the preparation of the good person in all its aspects and try to identify the problems of pupils in adolescence And put the educational family in the right way to know the status of physical education and sports in the

treatment of the problems of students in secondary school and aims to identify the degree of psychosocial compatibility among secondary school students, And the study was applied to a random sample of 60 students in the secondary stage of the secondary school of Ould Khalifah and Prince Khaled. In this research, the questionnaire was used. The results showed that the share of physical and sports education plays a role in achieving psychosocial compatibility among secondary school students in all dimensions of psychosocial compatibility The kay quad test was used at the 0.001 level, This test confirms the validity of the hypotheses presented, and the study came out with a set of recommendations, the most important of which is to encourage the continuous practice of physical physical activity which contributes to the creation of positive features to achieve psychosocial compatibility.

**Keywords:** physical education and sports – psycho–social compatibility  
\_ secondary stage



# شكر وتقدير



نشكر ونحمد الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل وأنار لنا

الدرب للعمل والمعرفة

الشكر لوالدينا الكريمين ولكل أفراد عائلتنا الذين قدموا لنا الدعم

ووقفوا إلى جانبنا حتى أتمام العمل .

نقدم جزيل الشكر للأستاذ "ملوك كمال" لقبوله الإشراف على

هذه المذكرة ونصائحه وإرشاداته القيمة.



الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه سبحانه لا نحصى الثناء عليك أنت  
كما أثنيت على نفسك خلقت فأبدعت، وأعطيت فأفضت، فلا حصر لنعمتك  
ولا حدود لفضلك وسلم على أشرف عباده وأكمل خلقك خاتم المرسلين  
ومعلم العالمين نبينا ورسولنا محمد بن عبد الله الأمين، خير من علم وأفضل  
من النصح.

أهدي ثمرة جهدي إلى الذين سخر الله لهم الجنة، وجعل لها تحفة  
أقدامهما "الوالدين العزيزين" الذين لم يبخلوا عليا، وكنت أنا شغلهم  
الشامل، فسمروا على تربيتي فربوني أحسن تربية.  
إلى روح أبي الطاهرة أطر الله عليه من سبحانه رحمته.  
إلى من تجتمعت بعناء، وواجهت بحفاء، وحاولت أن تجعل نفعها في البقاء،  
تحاول دوما بنا الارتقاء، إلى مراتب الأتقياء، وتبعدنا عن مجالس الشقاء،  
فالحمد لله الذي رزقني بكنز وما بكنز سواه: "أمي" أطال الله في عمرك  
وجعلك تغوطين في جنة الأتقياء.  
إلى من جمعني بهم طلب واحد واحتضنا صدر واحد إلى من أعز بأخوتهم  
إخوتي وزوجاتهم وأبنائهم إلى أخواتي أزواجهن وأبنائهم.  
إلى من كان عوناً لي في هذا العمل، رفيقي صالح.  
إلى كل من عرفه اسمي فابتسم، إلى كل من عرس فيا سهما ولم يندثر.  
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي وجهدي.

سلامي عبد الهادي



إلى من كلت أزمانه ليقدم لنا لحظة سعادة  
إلى من حصد الأشواق عن دربه ليهد لي طريق العلم  
إلى القلب الكبير والعنون "أبي الغالي"  
إلى من أروضتني الحب والحنان  
إلى رمز الحب ولبس الشفاء  
إلى القلب الناصح والبياض  
أمي الغالية  
إلى النفوس البريئة والقلوب الطاهرة إخوتي  
إلى الذين أحببتهم وأحبوني أصدقائي الأعماء  
إلى من كان عوناً لي في هذا العمل، رفيقي  
عبد الهادي  
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

مبدوع صالح

## قائمة المحتويات

شكر وتقدير

الاهداء

قائمة الجداول

قائمة الاشكال.

المقدمة.....أ.ب.

### الجانب التمهيدي: مدخل عام للبحث

1- الاشكالية.....4

2- الفرضيات.....5

2-1 الفرضية العامة.....5

2-2 الفرضية الجزئية.....5

3- أهمية الدراسة.....5

4- أهداف الدراسة.....5

5- تحديد المصطلحات.....6

6- الدراسات السابقة.....7

7- التعليق على الدراسات السابق.....9

### الجانب النظري

#### الفصل الاول: حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد.....12

1- مفهوم التربية البدنية والرياضية.....13

2- أهداف التربية البدنية والرياضية.....13

3- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة.....15

- 4- تقسيم درس التربية البدنية والرياضية ..... 15
- 5- أساليب تدريس الأنشطة البدنية والرياضية ..... 16
- 6- صفات حصة التربية البدنية والرياضية ..... 18
- 7- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية ..... 19
- 8- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية ..... 20
- 9- علاقة التلميذ بالأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية ..... 20
- 21 ..... خلاصة

### الفصل الثاني : التوافق النفسي الاجتماعي

- 23 ..... تمهيد
- 1- مفهوم التوافق ..... 24
- 2- الفرق بين التوافق والتكيف ..... 24
- 3- تعريف التوافق ..... 24
- 4- ابعاد التوافق ..... 25
- 5- نظريات التوافق ..... 27
- 6- تعريف التوافق النفسي ..... 29
- 7- مستويات التوافق النفسي ..... 29
- 8- معايير التوافق النفسي ..... 30
- 9- تعريف التوافق الاجتماعي ..... 31
- 10- معايير التوافق الاجتماعي ..... 32
- 11- تعريف التوافق النفسي الاجتماعي ..... 33
- 12- العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي ..... 33
- 36 ..... خلاصة

## الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية ( 15-18 ) الطور الثانوي

- تمهيد..... 38
- 1- تعريف المراقبة..... 39
- 2- مراحل المراقبة..... 39
- 3- مراحل المراقبة حسب الدكتور رايح تركي..... 40
- 4- احتياجات المراقب ..... 41
- 5-مشاكل المراقب..... 42
- 6- علاقة المراقبة بالتربية البدنية والرياضية ..... 44
- 7- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراقب ..... 44
- 8-علاقة المراقبة بالثانوية وأهمية التربية البدنية والرياضية اتجاهها ..... 44
- 9- أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراقب..... 45
- 10- خصائص الأنشطة الرياضية للمراقبين ..... 46
- خلاصة ..... 47

### الجانب التطبيقي

## الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد..... 50
- 1- منهج البحث ..... 51
- 2- الدراسة الاستطلاعية ..... 51
- 3- متغيرات البحث..... 52
- 4- مجتمع البحث..... 52
- 5- عينة البحث..... 52

53	6- مجالات البحث.....
53	7- أدوات جمع البيانات.....
54	8- الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة.....
54	9- اجراءات التطبيق الميداني.....
55	10- الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة.....
56	خلاصة .....

### الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

58	تمهيد.....
59	1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان.....
59	1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الاول.....
70	1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني.....
82	2- مناقشة فرضيات الدراسة.....
82	2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.....
82	2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.....
83	2-3- مناقشة نتائج الفرضية العامة.....
84	3- الاستنتاج العام .....
86	اقتراحات وتوصيات .....
88	خاتمة.....
90	قائمة المراجع .....

قائمة الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي ضروري بالنسبة للتلاميذ	59
02	يبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من الثقة المتبادلة بين التلاميذ	60
03	يبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التقليل من الخجل	61
01	يبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في ضبط النفس	62
05	يبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التخلص من الغضب	63
06	يبين إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الاعتماد على النفس	64
07	يبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد في تجنب التملك وحب الانانية	65
08	يبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الشعور بالرضا والسعادة	66
09	يبين ما إذا كان ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التقليل من القلق	67
10	يبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الكفاءات النفسية للتلاميذ في مواجهة متطلبات الحياة اليومية	68
11	يبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من رغبة التلاميذ في تحمل المسؤولية	69
12	يبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد	70
13	يبين إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين	71
14	يبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ يفضلون العمل كعضو في الجماعة	72
15	يبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على نسيان الخلاف مع الزملاء في سبيل الحفاظ على علاقتهم الطيبة ببعضهم.	73
16	يبين إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ بانعزالهم	74

	أو اندماجهم في المجتمع.	
75	يبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على احتكاكهم مع زملائهم	17
76	يبين إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ بانتماءهم الى زملاءهم	18
77	يبين دور التربية البدنية الرياضية في تحسين العلاقة بين التلاميذ	19
78	يبين ما إذا كانت التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ في التعبير عن مشاعرهم اتجاه زملاءهم.	20
79	يبين ما إذا كانت للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلاميذ يعبرون عن آراءهم دون خوف أو تردد	21
80	يبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ بالمسؤولية اتجاه زملائهم .	22
81	يبين معرفة الفائدة من ممارسة التربية البدنية و الرياضية	23
83	يبين نتائج مناقشة فرضيات الدراسة	24

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
59	دائرة نسبية تمثل مدى ضرورة النشاط البدني بالنسبة للتلاميذ.	01
60	دائرة نسبية تبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من الثقة المتبادلة بين التلاميذ.	02
61	دائرة نسبية تبين مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من الخجل.	03
62	دائرة نسبية تبين مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في ضبط النفس.	04
63	دائرة نسبية تمثل مدى مساهمة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي التخلص من الغضب.	05
64	دائرة نسبية تمثل ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الاعتماد على النفس.	06
65	دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد في تجنب التملك و حب الأنانية	07
66	دائرة نسبية تبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الشعور بالرضا و السعادة.	08
67	دائرة نسبية تبين ما إذا كان ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التقليل من القلق.	09
68	دائرة نسبية تبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الكفاءات النفسية للتلاميذ في مواجهة متطلبات الحياة اليومية	10
69	دائرة نسبية تبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من رغبة التلاميذ في تحمل المسؤولية.	11
70	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد.	12
71	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين.	13
72	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعل التلاميذ يفضلون العمل كعضو في الجماعة .	14

73	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على نسيان الخلاف مع الزملاء في سبيل الحفاظ على علاقتهم الطيبة ببعضهم	15
74	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعر التلاميذ بإنعزالهم أو اندماجهم في المجتمع	16
75	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على احتكاكهم مع زملائهم.	17
76	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ بانتماءهم الى الجماعة .	18
77	دائرة نسبية تبين دور التربية البدنية و الرياضية في تحسين العلاقة بين التلاميذ	19
78	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ في التعبير عن مشاعرهم اتجاه زملاءهم.	20
79	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلاميذ يعبرون عن آراءهم دون خوف أو تردد	21
80	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ بالمسؤولية اتجاه زملائهم .	22
81	دائرة نسبية تبين الفائدة من ممارسة التربية البدنية و الرياضية	23

مقدمة

## مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية النظام التربوي الذي يسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام وتعمل أيضا على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية، من أجل صحة العقل السليم، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني، ونظرا لما بلغته هذه المادة التربوية من أهمية وفوائد على الفرد والمجتمع، الذي يستفيد من المحصلة الاجتماعية والتربوية لها في تطبيع الفرد اجتماعيا والعمل على تنشئته من خلال معطيات الأنشطة التربوية.

إذ تمكن الفرد من التأقلم مع أفراد جماعته بدءا بأسرته إلى أصدقائه وزملائه في حدود قدراته وإمكاناته بحيث يكون هذا الشخص له درجة عالية من التوافق أما إذا عجز عن ذلك الانسجام ولم يحقق رغباته ولم يشبع حاجاته فهذا الشخص سيئ التوافق، إن وجود أفراد من النوع الثاني في مجتمع ما تجعل هذا المجتمع أقل ما يقال عنه أنه مجتمع مريض وينتج عن ذلك الأزمات والأمراض النفسية والاجتماعية وهو ما آلت إليه المجتمعات المعاصرة أين سجلت أعلى معدلات المرض حيث أصبح أفرادهم يعانون من الاضطرابات النفسية والعقلية والاجتماعية.

إن عملية التوافق بأبعادها وأشكالها المختلفة جعلت علماء النفس يصنفونها من بين أهم العمليات الهامة في حياة الفرد عبر جميع المراحل الحياتية وخاصة في فترة المراهقة التي تعتبر مرحلة التحول في حياة الإنسان أو بعبارة أخرى المنعرج الحاسم في حياة الشخص حيث هي بمثابة مرحلة التطلع الاجتماعي بحيث يتعلم القيم والمعايير الاجتماعية من القدرة لأن المراهق في هذه المرحلة يتأثر بالشخص القدوة له سواء الوالدين أو الأستاذ كما يلاحظ أن هذه المرحلة الحياتية تشهد نمو الثقة بالذات و امتداد اهتمامات المراهق، وقد تزداد عملية التوافق النفسي أو تنقص عند المراهق عند التحاقه بالثانوية حيث يواجه عدة مشاكل ومواقف جديدة كالمحيط والمواد التدريسية الجديدة إلا أن الشيء الملفت للانتباه هو أن مادة التربية البدنية والرياضية تبقى من بين المواد التدريسية التي تشترك بين جميع المراحل التعليمية من الابتدائي إلى الثانوي، رغم تغير المنهج والطريقة إلا أن الهدف الأسمى واحد وهو الوصول بالفرد إلى أحسن حالاته البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وهذا ما جعل منها وسيلة المجتمع للمحافظة على بقاءه واستمراره وثبات نظمه ومعاييره الاجتماعية والتي تنقل التراث الثقافي عبر الأجيال فهي تعتبر عملية إعداد الفرد للحياة وتطبيعها وتنشئته. "فالتوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة (رمضان محمد القدافي، 1998، ص 109).

من خلال هذا المنطلق قمنا بهذه الدراسة لغرض معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

وللوصول إلى ذلك قمنا بإتباع الخطوات التالية:

قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين رئيسيين وهما الجانب النظري والجانب التطبيقي.

حيث اشتمل الجانب النظري على:

### الفصل التمهيدي:

تضمن مقدمة عامة للبحث والإشكالية وفرضيات البحث، أهمية وأهداف الدراسة المفاهيم الدالة والدراسات السابقة والتعليق عليها.

**الجانب النظري:** وضم ثلاثة فصول على النحو الآتي:

**الفصل الأول:** تحدثنا عن التربية البدنية بصفة عامة وعن حصة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، وفيه

حاولنا تبين أهداف التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية مختلف الجوانب لدى التلميذ المراهق، وعدنا بعدها إلى التفصيل أكثر في مادة التربية البدنية والرياضية من حيث تقسيمات الأنشطة البدنية والرياضية، ومميزات وأهداف كل جانب، وبعدها تطرقنا إلى ذكر بعض الأساليب الحديثة في تدريس الأنشطة البدنية والرياضية وصفات حصة التربية البدنية والرياضية وأهدافها وأهميتها وفي الأخير تطرقنا إلى علاقة التلميذ بالأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

**الفصل الثاني:** خصص للتوافق النفسي الاجتماعي مبيينين فيه مفهوم التوافق عامة، وأبعاد وأهم نظريات التوافق

لننتقل بعدها إلى التوافق النفسي ومستوياته ومعاييرها وبعدها التوافق الاجتماعي، ومستوياته، لننتقل بعدها إلى التوافق النفسي الاجتماعي من تعاريف وأهم العوامل المؤثرة فيه.

**الفصل الثالث:** تطرقنا فيه إلى المراهق في المرحلة الثانوية، أين بينا من خلاله مراحل المراهقة ومظاهر النمو

في كل قسم منها، ثم بعدها ذكرنا احتياجات المراهق ومشاكله لمرحلة المراهقة وبعدها تطرقنا إلى كل ما يحيط و يمس المراهق من حاجات ومشاكل مختلفة، ثم بينا أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق وأهميتها وخصائصها للتلميذ المراهق.

### وأما الجانب التطبيقي:

فقسمناه إلى فصلين، أولهما كان حول إجراءات البحث وفصل ثاني كان يتمحور حول عرض و تحليل نتائج الاستبيان، ففي الفصل الأول قمنا بذكر منهج البحث المستعمل وهو المنهج الوصفي ثم بعدها تطرقنا إلى ذكر عينة الدراسة، التي اشتملت على عدد من تلاميذ ثانويتي (بئرولد خليفة وبرج الامير خالد). وكذلك ذكر مجالات الدراسة الزماني والمكاني وبعدها أدوات الدراسة التي ضمت كل من الدراسات الاستطلاعية، والأدوات المستعملة في البحث التي تمثلت في الاستبيان، بينما تطرقنا في الفصل الثاني إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية، وبعدها قمنا بمناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات، لنصل بعدها إلى الاستنتاجات والنتيجة العامة للدراسة وأخيرا تقديم الاقتراحات.

## 1- الاشكالية:

إن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته يتعرض من خلالها إلى مشاكل نفسية واجتماعية نتيجة لعدة تغيرات تطراً عليه في هذه المرحلة تختلف هذه الأزمة العابرة من فرد آخر باختلاف الظروف فيصبح المراهق فيصبح المراهق يثور لأتفه الأسباب و نجده يبحث عن الاستقلالية أمام ضغوطات الأسرة والمحيط ومن جهة أخرى يبحث عن الحنان.

يصبح المراهق في هذه المرحلة قلقاً عنيفاً وغير مستقر وهذا ما يدفعه إلى القيام بأساليب قد تضر به. يمارس المراهق في الثانوية النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية سعياً منه إلى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية العقلية النفسية والاجتماعية .

هناك دراسة قام بها العالم " أمارداكا" حيث قال " اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل بحيث يعتبر هو المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل تفريغ لكل الضغوط والشحون والغرائز المكبوتة.

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة التعليم الثانوي هي فترة مراهقة والتي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على آخرين إلى راشد ومستقل متكيف مع ذاته، حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط وإنما تتحداها إلى كمال الجسم، كما تعرف أيضاً تغيرات نفسية وعاطفية وعقلية مع ظهور مشاكل في أوجه التطوير النفسي، وإذا كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب نفسية، اجتماعية أو عضوية فإن بعضها الآخر راجع إلى الاضطرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي مثل التربية البدنية والرياضية. (أحمد زكي صالح، 1992 ص191)

تسعى الأنشطة البدنية والرياضية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية إلى إكساب المهارات الحركية للطفل وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وتنمية اتجاهات أخرى من جوانب الشخصية كمساعدته في التكيف مع المجتمع وتوفير القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة فهي بذلك تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه مما يشكل تدريباً على الحياة الاجتماعية الناجحة وإعداد الطفل حتى يكون مواطناً صالحاً منتجاً في جميع مفاهيم الحياة.

انطلاقاً من الخلفية النظرية لموضوعنا وكانطلاقاً لإبراز الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية التي يراها المختصون على أنها جزء لا يتجزأ عن باقي العلوم الأخرى باعتبارها تحقق توافقاً نفسياً واجتماعياً لمستقبل أفضل من حيث النتائج، هذا ما دفعنا في بحثنا إلى طرح التساؤل العام:

## 1-1-التساؤل العام:

-هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بأبعادها التربوية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

و هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات الفرعية التالية:

## 1-2-التساؤلات الفرعية:

-هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بأبعادها التربوية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

-هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بأبعادها التربوية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

## 2-فرضيات الدراسة:

### 1-2الفرضية العامة :

- تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية بأبعادها التربوية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وتتفرع عنها مجموعة من الفرضيات التالية:

### 2-2-الفرضيات الجزئية:

- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بأبعادها التربوية في تحقيق التوافق النفسي لدى التلميذ في الطور الثانوي

- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بأبعادها التربوية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى التلميذ في الطور الثانوي

### 3-أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- تسليط الضوء على دور حصة التربية البدنية والرياضية في الثانويات.

- إعطاء صورة واضحة على تأثير التربية البدنية والرياضية على التلميذ من النواحي النفسية والاجتماعية.

- معرفة الجوانب التي تمسها حصة التربية البدنية والرياضية في عملية التوافق النفسي والاجتماعي.

-عملية التوافق وأهميتها بالنسبة للفرد والجماعة.

### 4- أهداف الدراسة:

دراستنا و ككل عملية دراسية علمية تهدف إلى إثراء البحث العلمي وتطويره و بما ان موضوعنا متعلق بالبعد النفسي الاجتماعي نسعى إلى زيادة الرصيد العلمي في مجالات علم النفس الرياضي التي لها علاقة بمجال الأنشطة البدنية و الرياضية و من أهداف بحثنا نذكر:

-معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي لدى التلميذ في الطور الثانوي.

-إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية و تأثيرها على الجانب الاجتماعي للتلميذ في الطور الثانوي

- كذلك الهدف من الدراسة هو وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية وتفهم المراحل التي يمر بها المراهق.

- وأيضا مدى تأثيرها على الجانب النفسي والاجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته .

### 5-تحديد المصطلحات:

يعد تحديد المصطلحات عمل علمي ومنهجي يتطلبه كل بحث أو دراسة علمية وقد لجأنا لتحديد هذه المصطلحات بغية نزع اللبس والغموض عليها كي يتسنى للقارئ فهمها بكل وضوح

#### 5-1-التربية البدنية والرياضية:

يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه، وتعمل على تقويم سلوكه العام وتطويره (أحمد مختار عضاضة، ب.ت، ص123 )

#### 5-2-التوافق:

يعرف التوافق بأنه مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من أجل الوصول إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء والانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين، في الأسرة و في العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها ولذلك كان مفهوما إنسانيا .(ناظم هاشم،1994 ص 115 . )  
والتوافق عند "كمال الدوسقي" يستهدف الرضا عن النفس وراحة البال والاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف مع البيئة والتفاعل مع الآخرين(كمال الدوسقي،1973، ص 32).

أما "عبد المنعم الحنفي" فيرى أن التوافق هو اصطلاح سيكولوجي أكثر منه اجتماعي استخدمه علماء النفس الاجتماعيون ويقصد به العملية التي يدخل فيها الفرد في علاقة متناسقة أو صحية مع بيئة ماديا أو اجتماعيا ."  
(عبد المنعم الحنفي،1978، ص 22)

#### 5-3-التوافق النفسي :

التوافق النفسي عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.  
يقصد به القدرة على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا إرضاء متزنا، ولا يعني ذلك الخلو من الصراعات النفسية؛ إذ لا يخلو أي إنسان من هذه الصراعات، وإنما تعني القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشاكل حلا إنشائيا إيجابيا بدلا من الهروب منها والتمويه عليها(عبد الحميد محمد شانلي،2001،ص 51)

كما يعني "توافق الأنا مع الأنا الأعلى وتوافق الأنا مع الهو، ويتضمن التوافق أشكالا متعددة من التوافق الدافعي، التوافق الوجداني، التوافق العقلي، التوافق الترويجي".(النجار عبد الرحمن محمد،1997،ص 136)

## 5-4- التوافق الاجتماعي:

يتضمن السعادة مع الآخر والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية (حامد عبد السلام زهران، 1984، ص 29)

حسب "محمود الزيايدي" فهو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مثمرة وممتعة مع الآخرين تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء من ناحية، والقدرة على العمل الفعال المنتج الذي يجعل منه شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي من ناحية أخرى، فهو مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج قد وصل إليها الفرد. (مجدي أحمد محمد عبد الله: ب ت، ص 59)

وإصطلاح "التوافق الاجتماعي" في شتى المظاهر الاجتماعية المتصلة بالصراع، واستنادا إلى إطار العمليات الاجتماعية المتصلة بالتوافق التي قدمها علم الاجتماع العام. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 163)

## 5-5- التوافق النفسي والاجتماعي :

هو حالة تكون حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما من خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية (حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين ناهي، 2006، ص 47).

## 5-6- المراهقة:

حسب قاموس علم النفس فإن المراهقة هي المرحلة التي تتم فيها التغيرات الجسمية والنفسية وتبدأ تقريبا من سن 12 إلى 18 أو 20 سنة. وعلى مستوى التغيير النفسي تظهر إعادة تنشيط الغريزة الجنسية، وتأكيد الطموحات والميول المهنية والاجتماعية رغبة في التحرر. (Norbert Sillamy 1979, P13)

ويعرفها "جيزل" كما يلي: "هي قبل كل شيء مرحلة من النمو الجسدي السريع والقوي، تترافق مع تغيرات عميقة تتناول معظم أجزاء الجسم.

نلاحظ أن "جيزل" قد وضع قاعدة لتعريفه التغيرات الجسمية الملحوظة خلال هذه المرحلة في حين أهمل باقي الجوانب التي تتفاعل بصورة حتمية لتحقيق هذه النتيجة المسماة مرحلة المراهقة.

ويرى "ستانلي هول" بأن المراهقة هي "الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرين في حياة الطفل، وتقوده إلى مرحلة الرشد بما تحمله من متطلبات ومسؤوليات (عبد المنعم المليجي وآخرون، 1973، ص 30)

"كما تعني المراهقة في علم النفس الاقتراب من النضج الجسدي، العقلي، النفسي الاجتماعي ولكنه لا يصل إلى النضج التام إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات. (رابح تركي، 1990، ص 241)

## 6- الدراسات السابقة والمثابرة:

تعتبر الدراسات والبحوث العلمية السابقة من بين الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الباحث لوضع الانطلاقة الحقيقية لموضوع بحثه، فيقوم بإكمال ما توصلت إليه الأبحاث السابقة كما يؤكد لنا "رابح تركي" حينما قال بأنه "من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات والنظريات السابقة حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع المراد البحث فيه. (رابح تركي، 1979، ص 241)

**6-1- دراسة صالح حمد مرحاب(1984):**

حملت هذه الدراسة عنوان " التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بمستوى الطموح لدى المراهقين " واهتمت بدراسة التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بمستوى الطموح عند عينة مكونة من 432 طالب وطالبة مناصفة بين الجنسين بالمؤسسات التعليمية بولاية الرباط و تراوحت أعمارهم بين 21 - 14 سنة، ويهدف الباحث من خلال دراسته على الكشف عن العلاقة التي قد تكون بين مظاهر التوافق الشخصي مستوى الطموح لدى المراهقين والمراهقات بالمغرب.

كما أوضحت وجود علاقة موجبة بين جميع أبعاد التوافق المنزلي، الصحي، الاجتماعي والانفعالي، ومستوى الطموح، وتوصلت أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطموح العالي والطموح المنخفض فيما يتعلق بمستوى التوافق العام لدى المجموعتين ( ذكور اناث ) غير أنه يوجد اختلاف في توافق الجنسي، يرجع هذا الاختلاف إلى نظرة الرجل والمرأة للطموح(صالح احمد مرحاب،1984)

**6-2- دراسة محمد ابراهيم عبد الحميد(1996):**

دراسة تحت عنوان العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية و تنمية التوافق الاجتماعي لمحمد إبراهيم عبد الحميد(1996) حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي و تكونت عينة البحث من 30 مفحوص تم اختيارها بالطريقة العمدية، و كانت من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين درجتي عينة الدراسة لصالح العينة التجريبية قبل ة بعد ممارسة النشاط الحركي .

**6-3- دراسة محمد السيد محمد صديق (1997م):**

والتي هدفت إلى محاولة التعرف على الطلاب الموهوبين ومشكلاتهم النفسية والاجتماعية وما يعوق توافقهم الشخصي والاجتماعي، ومحاولة تصميم برنامج للإرشاد النفسي من أجل رفع مستوى الصحة النفسية وتحقيق التوافق النفسي لهم، واستخدام مقياس للتوافق النفسي بأبعاده المختلفة، وتم إعداد البرنامج الإرشادي- جماعات المواجهة- ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتكونت العينة من 13 طالبا من بين الطلاب الحاصلين على درجات منخفضة في مقياس التوافق النفسي، كما استخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة في معالجة البيانات . وكانت أهم النتائج: أن البرنامج الإرشادي المستخدم وهو جماعات المواجهة، كان له فاعلية واضحة في تحقيق التوافق النفسي بأبعاده المختلفة( محمد السيد محمد صديق، 1997).

**6-4- دراسة حسين محمد الأطرش (2005 م )**

والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بليبيا، وفقا لمتغيري الجنس والتخصص، ومحاولة تفسير هذه العلاقة، واستخدام الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها 264 طالبا وطالبة من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية .وكانت أهم النتائج: عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي الاجتماعي، والذكاء لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.50 عدم وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي

الاجتماعي والذكاء لدى الذكور ووجود هذه العلاقة لدى الإناث وجود فروق غير دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص ( حسين محمد الأطرش، 2005).

### 6-5-دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي (2007):

والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بقياس القبلي والبعدي لكل منهما، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية قوامها 60 تلميذاً بمدرسة أجا الإعدادية للبنين التابعة لإدارة أجا التعليمية. مديرية التربية والتعليم بالدقهلية. وكانت أهم النتائج: بناء مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية وتقنيته، والبالغ عدد عباراته 76، تتمثل 12 بعداً، ويمكن عن طريقها أن يعرف التلميذ بمستوى توافقه النفسي الاجتماعي، وكذلك معرفة الفروق بين الفئات المختلفة.

### 7- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

من خلال المسح العلمي الذي قام به الباحث للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة، التي تناولت في مجملها التوافق النفسي والاجتماعي، والمرتبطة بالتربية والرياضية، توصل الباحث إلى النتائج التالية:  
من حيث المنهج استخدمت الدراسات (1-5) المنهج الوصفي أما الدراسات (3-2-4) استخدمت المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة وأهداف واجراءات تلك الدراسات، أما العينة فاختلفت أعدادها حيث تراوحت ما بين (13) كما في دراسة محمد السيد محمد صديق و(432) في دراسة صالح حمد مرحاب .  
تنوعت العينات حيث انحصرت في أطفال- تلاميذ- طلاب جامعيين- واختلفت الدراسات السابقة في طريق اختيار العينة وانحصرت في الطريقة العشوائية والطريقة الطبقيّة العشوائية و الطريقة العمدية.  
كما اتفقت كل الدراسات على استخدام المعالجات الإحصائية وذلك طبقاً لمتغيرات وطبيعة أهداف كل دراسة كما انحصرت تلك الأساليب في:

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والتكرارات والنسب المئوية ومعاملات الصدق والثبات بأنواعها ومعامل كاف تربيع.

ومما سبق يمكن القول أن معظم نتائج الدراسات السابقة التي تعرضنا إليها تشير إلى أن الفاعلية والتأثير الإيجابي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

وعلى ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة من نقاط تباين واتفاق في إطار أهداف ومتغيرات تلك الدراسات، وفي ضوء تعليق الباحث على هذه الدراسات استخلص الأسس العلمية والمنهجية البحثية في النقاط التالية:

- كيفية اختيار عينة البحث.

- استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة ومتغيرات وأهداف الدراسة.

- اختيار الاختبارات والأجهزة الميدانية المقننة وكيفية استخدامها وإجراء المعاملات العلمية لها لخدمة أهداف الدراسة.

الجانب النظري

# الفصل الأول

### تمهيد:

تهدف التربية إلى بناء شخصية متكاملة من جميع جوانبها المختلفة والتي تستطيع التكيف مع متطلبات ومتغيرات الحياة، كما ترمي لبناء الإنسان المنتج القادر على خدمة نفسه ووطنه وأمتة، و تأتي التربية الرياضية كأحد فروع التربية العامة كمنهاج لتحقيق هذه الأغراض من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، حيث تعمل التربية البدنية والرياضة من جميع جوانبها : بدنية، صحية، عقلية، اجتماعية، نفسية وغيرها، و هذا ما يؤكد على ان التربية البدنية والرياضة علم مرتبط وثيق بمختلف العلوم كعلم الفيسيولوجيا، علم التشريح، علم الحركة، علم النفس

الأمر الذي يتطلب من القائمين على التربية البدنية والرياضة والمتخصصين بها ضرورة المعرفة والدراية السلمية بالنواحي المتعلقة بالتربية البدنية والرياضة، بالإضافة إلى طرق وأساليب التعلم والتدريب حتى يتسنى لنا مواكبة التطور العلمي الحضاري في المجال الرياضي والمجالات الأخرى لكي يتمكن من الالتحاق بركب الدول المتقدمة في هذا المجال .

## 1- مفهوم التربية البدنية و الرياضة :

**تعريف بيوتشر PUTCHER** : جزء متكامل من التربية العامة يهدف إلى اعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية النفسية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضة المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل ( محمد محمد الشحاة: 2007 ، ص 31 )

**تعريف فيري VIRIE** : إن التربية البدنية والرياضة جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وأنها تشغل إذن دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والانفعالية ( ابراهيم مقتي: 1996 ص 38 )

**تعريف بيوشر BIOCHUR** : ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه التكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق الالوان اختبرت في النشاط البدني بغرض تحقيق المهام ( محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992ص32 )

ويشير شارمان "sharmann" ان التربية البدنية والرياضية هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق "

النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات

السلوكية. "

من خلال ما سبق من تعاريف للتربية البدنية والرياضية نستنتج انها مادة دراسية وهي عبارة عن مجموعة من النشاطات البدنية الهادفة والتي يتضمنها برنامج هذه المادة للمرحلة الثانوية ويقابل هذا البرنامج الخبرات النفسية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية فالتربية البدنية الرياضية تلجا الى أساليب تربية لأجل مخاطبة بعض الملكات ما كانت لتنمو إلا بفضل هذه الأساليب الرياضية والبدنية وكأنها حصرا عليها.

فمعنى التربية البدنية والرياضية لا يقتصر على البدن فحسب بل يتعداه من الناحية العقلية، الخلقية، النفسية الدينية والاجتماعية

**تحديد المفهوم الإجرائي للتربية البدنية:** حين ظهور التربية البدنية في العصر الحديث بالمدرسة عرفت (بالتدريب الرياضي) لان هدفها كان يقتصر على اكتساب التلميذ الصحة البدنية فقط ، إن اقتران التدريب بالتربية يشير إلى أننا نتربى ونتدرب فنجد أن التربية تجاوزت حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والإدراك، المشاعر الإحساسات، الانفعالات، الدوافع.

## 2-أهداف التربية البدنية والرياضية :

ككل البرامج للمواد الدراسية المختلفة لابد أن تكون هناك أهداف لمادة التربية البدنية والرياضية لعل أهمها تحكم التلاميذ في أجسامهم كما أنها يمكن ان تساعد على الاندماج الاجتماعي وهنا تلتقي مع أهم أهداف التنشئة الاجتماعية وبصفة عامة فان أهداف هذه المادة هي تنمية قدرات كامنة لدى المتعلمين في سجلات مختلفة منها :

**1-2-هدف بدني** : التربية البدنية والرياضية تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من

خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكيف الأجهزة البيولوجية للإنسان والرفع من

مستوى كفاءتها الوظيفية وإكسابها للصفات التي تساعد الإنسان على القيام بواجباته ( صحراوي ميلود، مزار عبد الباسط ،جامعة قاصدي مرباح م منشورة 2011-2012 )

فمن خلال الأنشطة البدنية والرياضية يكتسب الفرد القوة والسرعة والجهد العضلي والتحمل الدوري التنفسي ولهذا يستطيع القيام بجميع الأعمال بسرعة وبدون شعور بتعب او إرهاق

**2-2- هدف حركي :** يعتبر من أهم أهداف التربية البدنية الرياضية حيث تبدأ برامجها في فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية وتنمية أنماطها ومن ثم تأسيس المهارة الحركية على هذه الأنماط فهي مهارات متعلمة وهي إذا كانت تتأسس على اللياقة إلا أن الاعتبارات الحسية والإدراكية لها أهمية في اكتساب المهارات الحركية ومنه يرى انه حتى يتحقق هذا الهدف عن أهداف التربية البدنية والرياضية يجب أن تقدم هذه الأخيرة من خلال برامجها وأنشطتها المختلفة وأنماطها في المهارات المتنوعة على سبيل اكتساب الكفاءة الإدراكية الحركية والمهارات الخاصة ومن أمثلتها المهارات الرياضية التخصصية، فالمهارات الخاصة بكرة القدم على سبيل المثال تختلف على المهارات الخاصة بكرة اليد والكرة الطائرة أو على أي نشاط رياضي آخر فهي في مجملها مفاهيم متصلة بسيطرة الفرد على حركته وإجادة إدارتها

**2-3- هدف معرفي :** ان التربية البدنية والرياضية تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية كتاريخ الألعاب وسيرة أبطالها وأرقامها المسجلة وقواعد اللعبة الخاصة بها ... هذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية على الجانب البدني والحركي في النشاط كون ان تعلم المهارة في المراحل الأولية على الجوانب المعرفية والإدراكية للأنشطة الرياضية تشكل لدى الفرد (التلميذ) حصيلة تربوية تنمي لديه المهارات الذهنية التي تساعده في التفكير واتخاذ القرارات في حياته اليومية

**2-4- هدف نفسي :** ان برنامج التربية البدنية والرياضية يتعامل مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية فهي وان كانت تهتم بالجانب البدني الحركي والجانب المعرفي فإنها تضع في اعتبارها الارتقاء بوجودان الإنسان وتهتم بسلوكه وتفاعله الإنساني ككائن له ذات يعتبرها ويحرص على تأكيدها فبرنامج التربية البدنية والرياضية يثري حياة الفرد ويضمن المعنى والمغزى لوجود ذلك انطلاقا من التعبير الحركي المختلف وقد تناولت بعض الأبحاث وتطرقت الى العلاقة بين التربية البدنية والرياضية ببعض الجوانب التربوية لشخصية التلميذ وتوصلت هذه الأخيرة إلى أن التلاميذ المتفوقين في الأنشطة يتمتعوا بشخصية إنسانية أكثر من زملائهم .

**2-5- هدف اجتماعي :** للتربية البدنية والرياضية أهداف اجتماعية فهي تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة فهي مادة تربوية وظيفية تساعد الفرد على الإعداد للحياة المتزنة كما تساعد على التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه فالتربية البدنية والرياضية تساهم في بث الطمأنينة داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه الفرد ، كما تعمل على غرس أهم النظم الاجتماعية في الفرد وكل ما يتعلق بالنظام الاجتماعي والقيمي والثقافي .

### 3- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة :

يعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الحديثة ميدانا هاما في ميادين التربية العامة، ويساهم في إعداد الفرد بقدرات تمكنه من التكيف مع مجتمعه، وان يشكل حياته العملية ويسعى لتنمية وطنه يقول "عباس احمد صالح " التربية الرياضية مثلها مثل المواد المنهجية الأخرى تعتبر وسيلة من الوسائل التربوية في المجال الدراسي (المذكرة:عثمان عبد النور جامعة الجزائر سيدي عبد الله زريدة 2013/2014)

ويقول كل من "محوّد بسبوني" و "فيصل الشاطي" : "تؤدي التربية البدنية والرياضية من الجانب التربوي إلى ما يلي :

-تطوير رغبات التلميذ في الالعاب الرياضية المختلفة

- تربية التلاميذ على الشجاعة والعمل الميداني والشعور بالمسؤولية

- حب النظام والتعود عليه والتصرف الحضاري

- تربية التلميذ على حب الوطن (عثمان عبد النور جامعة الجزائر سيدي عبد الله زريدة 2013/2014)

**4-تقسيم درس تربية بدنية والرياضية :**صنف علماء التربية الأنشطة البدنية والرياضية وفقا لاتجاهات متباينة لهدفها والمشاركين فيها ولنوعيتها وأدوارها وطبيعتها أيضا (المذكرة:عثمان عبد النور جامعة الجزائر سيدي عبد الله زريدة 2013/2014)

وتتناول بحثنا أهم التقسيمات للأنشطة البدنية والرياضية والتي تشمل ثلاث جوانب وهي :

**4-1-درس تربية بدنية والرياضية :**درس التربية البدنية والرياضية وكغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال وموجز في تحقيق الأهداف التربوية فهو الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية كونه يكتسب طابعا يميزه عن باقي الدروس قد أضحي في أهمية العناية بمكوناتها والأداة التي تحتويه وطرق توصيل هذه المادة للتلاميذ.

درس التربية البدنية والرياضية هو القالب أو الإطار الذي تجتمع فيه كل الخبرات التربوية والرياضية المدرسية أو ينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامت ورياضي المستويات العليا خاصة ، كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي هو أساس كل مناهج التربية البدنية والرياضية ، وجب أن تراعي فيه حاجات التلاميذ وميولهم ورغباتهم ( ليلي عبد العزيز زهران ، 2004 ص97)

**4-2- النشاط الرياضي الداخلي :** هو ذلك النشاط الذي يقوم خارج أوقات الجدول الدراسي داخل المدرسة وهو المجال الذي يجد فيه المتعلم فرصة اختبار وتجريب ما تعلمه، فبرامج النشاط الداخلي تعتبر مكملة لبرامج دروس حصّة التربية البدنية والرياضية .

فإذا كان درس التربية البدنية والرياضية يتيح للتلاميذ تعلم المهارة فبرامج النشاط الداخلي تتيح فرصة تحسين أهداف هذه المهارة ، ومنه يمكننا القول أن النشاط الرياضي الداخلي من خلال برامجه المختلفة يمثل مجالا واسعا لتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية و التركيز على المجالات المعرفية والسلوكية مما يتوافق مع اتجاهات وميول ورغبات التلاميذ ومن أهداف النشاط الرياضي الداخلي نذكر :

- يحقق أهداف التربية البدنية والرياضية

- يرفع من مستوى التلاميذ في الأنشطة المختلفة

- يخلق روح التعاون والمساعدة داخل المؤسسة

- يدعم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين

- ينمي الشخصية (الاستقلالية والقيادة) ( ليلي عبد العزيز زهران، 2004 ص 97)

**4-3- النشاط الرياضي الخارجي:** يعتبر النشاط الخارجي مكمل لمنهاج التربية البدنية والرياضية ويختص بالمتفوقين في الأداء الرياضي فهو نشاط ثقافي أساسا تتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع أخرى مماثلة من نفس السن والجنس، تؤدي مباريات هذا النشاط تبعا لقواعد وشروط متفق عليها بغية تحديد الفائز من بين المشاركين.

فمنهاج التربية البدنية والرياضية الجيد يتيح المجال ويتيح الفرص لاكتشاف قدرات التلاميذ وبوجههم من خلال برامج النشاط الرياضي الخارجي والتمثلة في:

#### 4-3-1- نشاطات الفرق المدرسية :

لكل مدرسة مؤسسة تربوية فريق يمثلها في الدورات الرياضية بين المدارس هذا الفريق يعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقديمها في مجال التربية البدنية والرياضة، يتألف هذا الفريق في أحسن التلاميذ الذين تظهرهم دروس التربية البدنية والرياضة وكذا الأنشطة الداخلية.

**4-3-2 - النشاطات الخلوية:** هي أنشطة تمنح للتلاميذ راحتهم فيها وتظهر لهم عديد الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية ومجمل الصفات كالاعتماد على النفس واتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية ومن أهداف النشاط الرياضي الخارجي تذكر:

-الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي

-تعلم قوانين الألعاب و خطط اللعب

-تنمية النمو والتكيف الاجتماعي

-تنمية النضج الانفعالي و تطوير العادات والسلوكيات المختلفة

-إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية

-احتكاك التلاميذ مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى (-عثمان عبد النور جامعة الجزائر سيدي عبد الله زرادة

( 2014/2013 )

#### 5-أساليب تدريس الأنشطة البدنية و الرياضة :

يعتبر التدريس ضروريات العمل التربوي اعتمادا على جملة من المعطيات ( الأهداف التربوية، وسائل التعليم الأنشطة والتقويم فالمعلم لا يجب أن يكون مجرد ناقل للمعرفة فحسب بل يجب عليه أن يكون مديرا للعملية التعليمية مشاركا ومشرفا على إخراجهم وفقا لقدرات التلاميذ ومكتسباتهم ( ليلي عبد العزيز زهران، 2004 ص 37 )

سنتطرق إلى ذكر أربعة أنواع من أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضة حسب " موسكا موستن " يرى ان هذه الاساليب أقرب إلى التطبيق في وجود التغذية الراجعة وهي:

### 5-1- الأسلوب الأمري:

يتميز هذا الأسلوب بقيام المعلم باتخاذ جميع القرارات في بنية و تركيب الدرس، ويكون ذلك في مرحلة ما قبل الدرس (التخطيط) ومرحلة الدرس (الأداء) ومرحلة ما بعد الدرس(التقويم) ( موسكا موستن ، سارة آشورت، ترجمة ، جمال صالح حسين 1991 ص 27)

يرى ناهد محمود سعد "ويضيف رمزي فهيم" حول الأسلوب الأمري الذي يطلق عليه كذلك الأسلوب التسلطي أو الأسلوب العرض التوضيحي فان المدرس هو أحد المصادر الأساسية لتنظيم المعرفة و نقلها للتلاميذ, حيث يقوم المدرس بدور الملقن للمعلومات بينما يكون التلميذ مستقبِل لهذه المعلومات دون مناقشتها أو إبداء رأيه والمدرس هنا هو صاحب القرار وصانعه و متخذ القرارات بنفسه في كل جوانب العملية التعليمية في التخطيط والتنفيذ والتقويم (المذكورة:عثمان عبد النور جامعة الجزائر سيدي عبد الله زرادلة 2014/2013)

### 5-1-1- : مميزات الأسلوب الأمري :

يتميز الأسلوب الأمري باستغراقه لأقل وقت للقيام بعملية العرض و الإيضاح من قبل المعلم و في المقابل يكون الوقت المخصص لأداء المهارات كبير ومن أهم مميزات هذا الأسلوب نذكر:

1- يستخدم هذا الأسلوب مع التلاميذ الصغار .

2- يستخدم مع المبتدئين في تعلم المهارات.

3- يستخدم في تعلم المهارات الصعبة بغية السيطرة على مسار العمل.

4- يستخدم في تصحيح الأخطاء الشائعة في الفعالية و الأخطاء الفردية .

### 5-2- الأسلوب التدريبي:

يرى موسكا موستن وسارة آشورت أن الأسلوب التدريبي يؤدي إلى إيجاد واقع جديد الفهم يوفر ظروف جديدة في عملية التعليم ويتوصل إلى مجموعة مختلفة من الأهداف حيث أن قسما منها له علاقة بأداء المهارات، بينما القسم الآخر له علاقة باتساع نطاق الدور الفردي في الأسلوب ( موسكا موستن، سارة آشورت ، ترجمة ، جمال صالح حسين 1991ص 27)

و يضيف محمد حمص حول الأسلوب التدريبي بأنه يسمح للتلاميذ بالاستقلالية في عملهم في بعض الممارسات داخل المدارس، خاصة الجزء الخاص بالتطبيق وبذلك تتاح فرصة الاعتماد على النفس ومحاولة اكتساب الأداء الفني للمهارة وإتقانها (موسكا موستن ، سارة آشورت، ترجمة ، جمال صالح حسين 1991 ص 27)

### 5-2-1- مميزات الأسلوب التدريبي : يتميز الأسلوب التدريبي عن الأسلوب الأمري بوجود نوع من

الاستقلالية يتمتع بها التلميذ ويمكن ذكر بعض مميزات هذا الأسلوب فيما يلي :

\* يمنح الفرصة لإظهار و إبراز المهارات الفردية و الإبداع

\* يمنح التلاميذ الوقت الكافي للممارسة.

\* يمنح التلاميذ الاستقلالية في اتخاذ القرارات

\* يمكن استخدام هذا الأسلوب مع عدد كبير من التلاميذ

**5-3- الأسلوب التبادلي:** تكون الحرية في هذا الأسلوب في اتخاذ القرارات وإعطاء التغذية الراجعة للزميل فمن الحقائق الملموسة التي تؤثر في التعلم وتحسين الإنجاز هو معرفة نتائج العمل ومن خصوصيات هذا الأسلوب خلق سلوكيات جديدة وظروف جديدة لتحقيق جملة من الأهداف كتتمية صفة الصبر والتحمل والدقة في إعطاء التغذية الراجعة وتسهيل عملية التعلم.

### 5-3-1- مميزات الأسلوب التبادلي:

\* يفسح المجال أمام كل تلميذ أن يتولى مهام التطبيق

\* يفسح المجال للتعلم في كيفية إعطاء التغذية الراجعة في الوقت المناسب

\* لا يحتاج إلى وقت كبير في التعلم

\* يفسح المجال لممارسة القيادة لكل تلميذ

يعطي للتلاميذ مجال واسع للإبداع في تنفيذ الواجب.

### 5-4- أسلوب التضمين (أسلوب الاحتواء):

إن النقطة المشتركة بين الأساليب الثلاثة السابقة الذكر هي تصميم الواجب أو المهارة ، وكل واجبة أو مهارة تمثل مقياسا يتم تحديده من قبل المعلم، ومطلوب من التلميذ هو أداء ذلك الواجب أو المهارة.

أما أسلوب تضمين فيطرح مفهوما مختلفا في تصميم واجب أي مستويات متعددة من الأداء لنفس الواجب، وهذا يعني انتقال قرار رئيسي إلى التلميذ، لا يكون باستطاعتهم اتخاذه في الأساليب السابقة حيث أن دور المتعلم في هذا الأسلوب يكمن في اتخاذ القرارات في مرحلة ما قبل الدرس (الاستعداد) بينما يقوم تلميذ باتخاذ القرار في مرحلة الدرس (الأداء) أي الدخول في موضوع الدرس من خلال اختيار مستوى معين في أداء الواجب في مرحلة ما بعد الدرس (التقويم) يقوم التلميذ باتخاذ القرارات الخاصة بعملية تقويم الأداء و يقرر في أي من المستويات المتوفرة يتم الاستمرار بالأداء (موسكا موستن ، سارة أشورت، ترجمة ، جمال صالح حسين 1991 ص 28)

### 5-4-1- مميزات أسلوب التضمين (الاحتواء) :

يمكن اختصارها في :

- توفير تربية لجميع التلاميذ بأداء الواجب المكفولين بها.

- يكون الأداء حسب إمكانية كل تلميذ.

- تشجيع التلاميذ على تقويم أنفسهم وتشجيعهم على الاعتماد على أنفسهم.

- فسح المجال أمام التلاميذ للقيام بمحاولات أكثر لأداء الواجب.

### 6- صفات حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها :

- أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه .

- أن يتماشى الدرس مع العوامل الصحية ويتمثل في (نظافة، مساحة للعب، مراعاة العوامل المناخية، مراعاة قدرات التلاميذ وفتراتهم العمرية)
- الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث (أوجه النشاط الشيقة ومناسبة لسن التلاميذ، دراسة التلاميذ بسن النشاط المقدم، التعاون والمنافسة، الروح القتالية).
- مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والأخلاقية.
- أن يتناسب النشاط مع إمكانيات الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات).
- يجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس :
- أ - أن يكون الجزء الأول من الدرس منشطا وجذابا للتلاميذ .
- ب - عدم إضاعة الوقت من الدرس
- ت - أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط .
- ث - أن تكون شخصية المدرس عاملا مؤثرا في الدرس .
- ج - أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد والشدة .
- ح - أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم (دعدنان جواد خالف وجبوري والآخرون، 1988، ص 141- 142 ) .
- خ - العناية بالأجهزة والأدوات وحفظها في أماكن مخصصة.

### 7- أهداف حصّة التربية البدنية والرياضية :

- تعتبر حصّة التربية البدنية والرياضية عملية تربوية تعمل على تحقيق أهداف وواجبات البرامج، على مستوى المدرسة ولا يجب أن ننظر لها كشعارات مرفوعة، تحمل طابع الدعاية أو الإعلام فقط، بل كأهم ركيزة يسترشد بها المخططون للسياسة التعليمية والتربوية تعمل على تحقيقها ومن أهم هذه الأهداف:
- الهدف الأسمى للعمل التربوي التعليمي في أي مجال من المجالات.
  - تكوين شخصية متكاملة ومنتزعة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد.
  - الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية و اكتساب مهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية.
  - اكتساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والاتجاهات الإيجابية، نحو التربية البدنية وفي إطار الأهداف التربوية واكتسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية (إرادية وخلقية) التي يساهم في تكوين شخصياتهم كالنظام، الطاعة، الشجاعة، الاعتماد على النفس.
  - اكتساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي والقدرات الجماعية عن طريق الأداء الإنكاري للتمرينات البدنية.

### 8- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

في كل حصة للتربية البدنية والرياضة يجب الاهتمام، بتنمية جميع جوانب الشخصية واستمرار اكتساب المعارف وتنمية القدرات والمهارات والعادات الصحية السليمة، لذلك يجب الاهتمام دائما بوضع الدرس بالنسبة للعملية التربوية، إذ أنه يعد كحل أساسي للتعليم وتربية النشأ وتظهر أهمية درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- يجب أن يكون درس التربية البدنية والرياضية إجباري لجميع الأطفال والشباب الأصحاء في مرحلة الإلزام.
- أن يكون الدرس في جميع مراحل السنية تبعا لبرامج ذات هدف ومحتوى موحد أن يتميز الدرس بالقيادة المخططة وزيادة فعالية العملية التعليمية والتربوية.
- أن يرتبط درس التربية البدنية والرياضية بالمواد الدراسية المختلفة بالمدرس وبالنشاط الرياضي خارج الدرس وبأشكاله المختلفة والذي يعد هدفا أساسيا لجميع البرامج، التي تعمل على تنمية الشخصية تنمية متكاملة (د عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص 19)

### 9- علاقة التلميذ بالأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب أن ننظر إلى أهمية علم النفس بكل مدارسه وخاصة مدرسي التربية البدنية والرياضية، لاسيما أن المادة التي يدرسها تهدف إعداد الفرد لحياة المجتمع إعدادا كاملا يتناول فيها مختلف التوجيهات الفردية والخلفية والاجتماعية، كما تعمل على توجيه ميوله واستعداده، وذلك لجعل منه قوة فعالة وعضوا نافعا في المجتمع الذي نعيش فيه، كذلك يعتني علم النفس بالفرد من الناحية الشخصية، فالفرد يجب أن يعمل لمصلحة المجتمع وأن يتعامل مع أعضائها، ويمكننا أن نقول بعد ذكر العلاقة بين علم النفس ومادة التربية البدنية والرياضية، يجب على المربي أن يكون ملما بأهم مبادئ علم النفس وذلك كي يسهل اختيار التمرينات والألعاب التي تتناسب مع نفسية التلميذ وعقليته وما يناسب الذكور والإناث (سعد جلال، محمد علاوي، 1976، ص 176).

هذه المعرفة لا تنسب له بسهولة إلا إذا درس علم النفس دراسة واقعية، بواسطته يتمكن من فهم نفسية وحاجيات التلاميذ من مختلف مراحل نموهم، فعلى المدرس أن يعمل مثلا: كلما طالت فترة العمل من أجل التأثير في تلاميذه حتى يسهل عليه قيادتهم. ولعل أهم شيء على الأستاذ أن يتركز عليه وهو معرفة الاختلافات والفروق الفردية لأنها توجد مجموعة متجانسة، وكل فرد يختلف عن غيره، فبعض الأفراد أذكيا وبعضهم أغبياء، وبعضهم ذوي استعدادات كبيرة، والبعض الآخر ذوي استعدادات قليلة، وهكذا فإن الاهتمام بالتلاميذ وملاحظة نشاطاتهم وقدراتهم واستعداداتهم ليتمكن للتلاميذ التوصل إلى نتائج مفيدة ودقيقة.

## خلاصة:

يبدو أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية والرياضية و التربية هي علاقة ارتباطيه كون الإنسان كائن شمولي وهو يواجه حياته على هذا الأساس، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله؛ لأن العقل يؤثر على الجسم و مجهوده. و بهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن؛ لأن التربية البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط، و إنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية؛ حيث أنّ الإنسان ينمو ويتطور و يتكيف مع الحركة، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية.

فدرس التربية البدنية والرياضية بما يحتويه من أنشطة داخلية وخارجية، تعمل كوحدة واحدة ومكاملة لبعضها البعض، لأجل غاية التنمية الشاملة للشخصية. ولهذا يلزم الاهتمام بها وإعطائها القدر الكافي من العناية والحرص قصد الوصول إلى تحقيق عملية التفاعل الاجتماعي، وبلوغ الأهداف المرجوة منها بإكساب الفرد القيم والاتجاهات التي تفرضها القيم الاجتماعية الذي يعيش فيه .

# الفصل الثاني

**تمهيد:**

كما هو معروف، فإنّ الإنسان خلال حياته يمر بمواقف مختلفة تفرض عليه أن يجد لها الحلول والمخارج هذا من أجل الوصول إلى التوازن والتلاؤم مع المواقف، وهو الأمر الذي يصطلح عليه بالتوافق. هذا الأخير الذي يعد مصطلح شديد الارتباط بالشخصية في جميع مراحلها، الشيء الذي جعله أحد أهم المفاهيم الأكثر انتشارا وشيوعا في علم النفس وكذا الصحة النفسية. وأخذت عملية التوافق من اهتمام الباحثين والدراسيين القسط الكبير فتعددت البحوث والدراسات المتعلقة بموضوع التوافق، ويعد هذا الأخير أحد الأهداف التي يسعى الإنسان إلى تحقيقه خلال مختلف مراحل عمره من الطفولة إلى الشيخوخة، هذا من أجل التكيف مع الظروف المحيطة وأن يحيا حياة نفسية واجتماعية أكثر استقرارا وتوافقا، بين أحضان جميع المؤسسات الاجتماعية بدءا من الأسرة مرورا بالمدرسة والمجتمع بصفة عامة. وانعدام عملية التوافق يؤدي بالفرد إلى حالات من التوتر وعدم الاستقرار والوقوع في مشكلات تعيق السير الحسن لمختلف أهدافه وإشباع مطالبه النفسية والاجتماعية، فسلوكيات الفرد في مجملها ما هي إلا محاولات متكررة لتحقيق التوافق في البيئة لمجالاتها المختلفة سواء الأسرية، الدراسية أو المهنية.

## 1- مفهوم التوافق:

تذهب أغلب التعاريف الواردة في علم النفس إلى أن مفهوم وأصل التوافق مشتق من علم الأحياء والبيولوجيا ويؤكد على ذلك " لازاروس " في قوله " إن مفهوم التكيف انبثق من علم الأحياء. " (المذكورة: قرشي عبد الكريم، جامعة عين شمس، القاهرة، 1988، ص 45)

## 2- الفرق بين التوافق والتكيف:

يشاع الخلط بين مفهومي التوافق والتكيف إلى حد اعتبارهما مفهوم واحد أو كلاهما مرادف للآخر، لكن بعض الباحثين يميل إلى التفريق بينهما على النحو التالي:

**التكيف Adaptation:** مستمد أصلا من علم الحياة، ويعني أن أي تغير في الكائن الحي سواء كان في الشكل أو الوظيفة، يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته وبقاء جنسه. (مجدي أحمد محمد عبد الله: 1997، ص 241) ويوضح " عبد الحميد محمد الشاذلي " الفرق بين التكيف والتوافق كما يلي:

- استعار السيكولوجيين مفهوم التكيف من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية " داروين " المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء سموه بالتوافق "Adaptation" (عبد الحميد محمد الشاذلي 1999، ص 56) يتضمن التوافق الجوانب النفسية والاجتماعية ويقتصر على الإنسان فقط.

- يختص التكيف بالنواحي الفسيولوجيا ( ويشمل الإنسان والحيوان معا ) وبذلك تصبح عملية تغيير الإنسان ليتسنى له العيش مع غيره بإتباعه للعادات والتقاليد وخضوعه للالتزامات الاجتماعية "عملية توافق"، وتصبح عملية تغيير حدقة العين باتساعها في الظلام وضيقها في الضوء الشديد "عملية تكيف".

- إن الإنسان يتكيف بيولوجيا، ويتوافق نفسيا واجتماعيا؛ إذ يبدأ التكيف وهو جنين في بطن أمه، ويستمر ذلك طوال حياته بعد الولادة، في حين يبدأ توافقه النفسي والاجتماعي مع تكوين ذاته في السنوات الأولى من حياته ( عبد الكريم قرشي: ب ت، ص 177).

## 3- تعريف التوافق:

تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء والباحثين ومن بينهم نجد كل من:

### أ- تعريف كارل روجرز:

" قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته " (رمضان محمد القدافي 1999، ص 110)

يشير تعريف كارل روجرز للتوافق على كيفية إدراك وتقدير الفرد لذاته فالفرد المتوافق هو الإنسان القادر على إدراك الحقيقة بشكل جيد مما يجعله يتقبل كل الحقائق والمواقف التي يتعرض لها حتى ولو لم تكن تعجبه ثم العمل على أخذها بعين الاعتبار لبناء شخصيته.

#### ب- تعريف مصطفى فهمي:

التوافق هو " عملية ديناميكية مستمرة التي يهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه لأحداث علاقة أكثر تلاؤماً بينه وبين بيئته، أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين المرء وبيئته " (مصطفى فهمي، 1979، ص 23 )  
وفي الأخير نستخلص من التعاريف السابقة أن التوافق هو عملية تعديل و تغيير الفرد لسلوكه وفق متطلبات البيئة بحيث يكون هذا الفرد قادراً على تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي وبالتالي الشعور بالرضا.

#### 4- أبعاد التوافق:

نظراً لتعدد مجالات الحياة فإن هناك أشكال متعددة من التوافق منها ما يتعلق بوجود الفرد وبقاء كيانه ومنها ما يتصل بعلاقته مع غيره ونستعرض إلى أهم أنواعه.

#### 4-1 البعد الشخصي:

تعددت المفاهيم التي أطلقت على هذا البعد من التوافق يري "فرج عبد القادر طه " أنه يتضمن خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات "NEEDS" فإذا تحقق خفض التوتر بدون توريطه في توتر ذي درجة معادلة أو أزيد من الخطر أعتبر التوافق مرضياً " (فرج عبد القادر طه، 1980 ص 32) .

في حين يرى **مصطفى فهمي** أن التكيف الشخصي يتحقق حينما يكون الفرد راضياً عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرثاء (مصطفى فهمي، 1979، ص 21).

أما **حامد عبد السلام زهران فيري** " إن التوافق الشخصي يتضمن السعادة والرضا عن النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية المكتسبة ويعبر عن سلم داخلي لا صراع داخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة " (حامد عبد السلام زهران، 1977، ص 29).

أما **رمضان محمد القذافي** : فيعرف التوافق الشخصي " على أنه التنظيم النفسي الذاتي لدى الفرد و يتمثل في التصور الإيجابي عن الذات و تقلبها بحيث يشعر الفرد بالرضا عن النفس و بعدم كراهيتها أو النفور منها كما يتميز بإدراك الفرد المتبصر للإمكانيات الموضوعية المتوافرة لديه و يضع على أساسها طموحات واقعية قابلة للتحقيق مما يجعله يتحاشى موقع الإحباط والتوترات و الصراعات النفسية " (رمضان محمد القذافي، 1999، ص 76).

كما يعرفه **مجدي أحمد عبد الخالق** " التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد هذه الحياة راضية مرضية في حدود قدراته واستعداداته (مجدي أحمد عبد الخالق، 1996).

و من خلال هذا التحليل يتبين أن جل الباحثين يتفقون على أن التوافق الشخصي هو ذلك المجهود الداخلي الذي يبذله المرء بدافع حاجاته و إرضاء لنفسه بهدف تحقيق أدنى توتر نفسي ممكن حتى يحقق الرضا و السعادة و الثقة النفسية التي يمكن من خلالها التقليل من الصراعات التي يواجهها بتأثير من بيئته.

## 4-2 البعد الاجتماعي:

إن المفاهيم التي تناولت هذا البعد من التوافق تختلف باختلاف آراء الباحثين فمن بينها تعريف " سوبر DESUPER الذي يرى أن التوافق الاجتماعي يتعلق بين الذات و الآخرين أما سوء التوافق فيرى أنه عجز الفرد عن مجاراة لقوانين الجماعة و معاييرها أو عجزه عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس (فرج عبد القادر طه 1980 ص 50-51) .

أما **حامد عبد السلام زهران** فهو يرى أن التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و مسايرة المعايير الاجتماعية و الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي و تقبل التغير الاجتماعي و التفاعل الاجتماعي السليم و يعرفه مصطفى فهمي " التوافق الاجتماعي هو تكيف السلوك الأفراد و الجماعات لمواجهة ما يطراً على المجتمع من تغيير و تتبعا لهذا فيجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم و تقاليدهم عن طريق تعليم جديد و عملية التوافق الاجتماعي هذه من شأنها أن توحد وجهات النظر و الآراء و الأفكار في المجتمع و تحقق حدا أدنى من التفاهم المتبادل المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية الجديدة فتصب السلوك الاجتماعي للأفراد و الجماعات في إطار متوافق مع التغيير الاجتماعي" (مصطفى فهمي 1979، ص23).

## 4-3- البعد الدراسي:

التوافق الدراسي هو محاولة الطالب لتحقيق التوازن بين محيطه الاجتماعي والنفسي في مجاله الدراسي و في هذا المضمار يرى عباس محمود عوض إن التوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف على نوعين من العوامل الطائفة عقلية و اجتماعية و بناء على هذا المفهوم فإن - FACTORS GROUPE - التوافق الدراسي يقوم على أساس بعدين هامين البعد العقلي والبعد الاجتماعي.

و يقصد بالبعد العقلي كل من الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء وكذا الاستعداد لتقبل المواد الدراسية وقدرة الطالب على تنظيم وقته والتوفيق بين أوقات الدراسة والمذاكرة والترفيه.

و عن العامل الاجتماعي للتوافق الدراسي يرى عباس محمود عوض "أن قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم بينه وبين أساتذته وزملائه، إنما يساعد عليه توفقه الذاتي وسماته الشخصية والانفعالية وتمكنه من عقد صلات مثمرة بينه وبينهم وإن اشراكه في النشاط الاجتماعي والثقافي للحياة الدراسية إنما يحقق توافقه الدراسي بل ويحقق هدفه من الدراسة (عباس محمود عوض، 1988، ص37).

و يرى **كمال الدسوقي** " أن لنجاح المدرسة في خلق شخصيات متوافقة لا بد من الموازنة بين ما تغطيه كمقررات وواجبات و تحصيل و بين ما يعمق التلميذ تقبله و آراءه أي الموازنة بين المقررات و القدرات بين مستوى التحصيل و مستوى الطموح (كمال الدسوقي، 1973، ص335).

من خلال هذه المفاهيم يتبين أن التوافق الدراسي محصلة للقدرة العقلية في استيعاب و تقبل المقررات الدراسية إضافة إلى قدرة الطالب على الاندماج و التعامل مع المحيط الاجتماعي للمدرسة و لتحقيق ذلك من واجب المدرسة أن تحدث نوع من التوازن بين المقررات الدراسية و بين طموحات و رغبات الطالب و بذلك يكون

التوافق الدراسي عملية تأثر بالمحيط الدراسي و الدراسة نفسها و محاولة التأثير عن طريق إظهار الاستعدادات الذاتية و القدرة على استيعاب المواد الدراسية التي يمكن أن يظهرها الطالب في مستواه التحصيلي.

### 5-نظريات التوافق:

إن مكانة التوافق في حياة الإنسان أدت إلى تعدد مفاهيمه لكثرة المهتمين به و بالتالي تعدد النظريات التي تناولته، ومن أهمها: النظرية البيولوجية، النظرية النفسية، النظرية السلوكية، نظرية علم النفس الإنساني والنظرية الاجتماعية.

### 5-1 النظرية البيولوجية:

يقرر رواد هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ و هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات بالجروح ، العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد و يعد داروين و مندل من روادها الأوائل. ( Lazarus, R.S., 1961, 205 p)

و يرى أصحاب هذه النظرية أن عدم توافق الفرد في حياته يعود إلى إصابته بالأمراض العضوية التي يمكن أن يكتسبها أو يتوارثها بغض النظر عن الجوانب الأخرى مثل الجوانب الجسمية ، النفسية أو الاجتماعية التي لها أثر كبير في توافقه.

### 5-2- النظرية النفسية :

من أبرز روادها نجد:

- فرويد حسب رأيه كما جاء مع كل من BHARGAV و PROTAP فإن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الأشخاص لا يعون الأساليب الحقيقية وراء الكثير من سلوكهم.

فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الفردية عن طريق ما يتقبله المجتمع و أما التي تصيب الفرد حسب رأي فرويد مثل العصاب و الذهان فما هي إلا عبارة عن صورة من صور سوء التوافق

- يونغ : و الذي تناول أفكاره كل من POTEPAN و WEINER موضحين أن هذا العالم يعتقد أن مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توافق أو تعطل كما انه أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية و أهمية التوازن في شخصية السوية المتوافقة كما قدر أن الصحة النفسية و التوافق السوي يتطلبان التوازن بين ميولنا الانطوائية و ميولنا الانبساطية.ذ

أما أريكسون فإنه يرى أن الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية لا بد أن تتصف بالأوصاف التالية: الثقة، الاستقلالية، التوجه نحو الهدف، التنافس، الإحساس الواضح بالهوية والقدرة على الألفة والحب ويتضح من خلال هذه الأفكار أن ملائمة الذات للظروف المتغيرة دليل على النضج والسهولة في التوافق(المذكورة:فيحان الدعجاني رفعة، 2000 المملكة العربية السعودية ،ص 40).

**5-3- النظرية السلوكية:**

ترى هذه النظرية بأن التوافق و سوء التوافق تعد مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد و السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابات لتحديات الحياة التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم واعتقد "واطسن" و "سكيز" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري و هذا ما قلناه في النظرية النفسية ولكنه تشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها وأوضح كل من "يولمان" و "كراستر" انه عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة أي لا تعود عليهم بالإثابة فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يتخذ السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق , فالتوافق حسب هذه النظرية يعد مكتسباً من خلال المعارف و الخبرات التي يمر بها الفرد من خلال حياته الماضية .

**5-4- النظرية الاجتماعية:**

و ينظر إلى التوافق من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة ويشير هذا الاتجاه إلى أن الفرد عادة ما يلجأ إلى الانقياد و للجماعة وإطاعة أوامرهما المقابلة لمتطلبات الحياة اليومية وتحقيق التوافق وهذا يعتبر أسلوباً إيجابياً للتوافق أما الخروج عن معايير الجماعة والانقياد لبعض جماعات السوء وإيذاء أفراد الجماعة يعتبر مظهر التوافق السلبي (رمضان محمد القذافي، بدون سنة، ص 111-113).

و بهذا يمكن القول أن النظرية الاجتماعية تعاكس النظرية النفسية التي تركز على الفرد ويغلب عليها التكوين النفسي وهذا ما جعل النظرية الاجتماعية تركز على المجتمع وترى أن الشخصية المتوافقة هي التي تسير المجتمع وثقافته ومعاييره وتؤدي إلى تغييرها". إن هذه النظريات عبارة عن محاولات وضعت من أجل تحديد وتفسير العوامل التي يبني عليها التوافق ولعله من اللائق القول أننا في محاولتنا لفهم هذه الظاهرة السيكولوجية الاجتماعية والتي هي التوافق أن نضع مختلف هذه النظريات والآراء في عين الاعتبار ونحاول التوفيق بينهما ونأخذ ما يناسب الوضع والثقافة التي نعيش فيها لأن التوافق البشري أو الإنساني ليس سهلاً لتفسير إذا تناولناه من زاوية واحدة بل لابد من تعدد وجهات النظر والأفكار حتى نصل إلى التكامل والتوافق هذا التوافق الذي نحن بصدد دراسته في علاقته بالتربية البدنية يمكن القول عنه بصيغة أخرى أن له مجالات كثيرة ولكنها تنحصر في اتجاهين هما:

- التوافق النفسي

- التوافق الاجتماعي

- الإنسان هو محصلة نفسية اجتماعية " (المذكرة: فيحان الدعجاني رفعة، 2000 المملكة العربية السعودية، ص 40).

### 6-تعريف التوافق النفسي:

يحاول الفرد دائما أثناء نشاطه أن يحصل على حالة إرضاء أو إشباع لدوافعه ولكنه كثيرا ما يصطدم في أدائه بعقبات أو تأخره صعوبات وموانع، وهو بذلك معرض لإحباطات عديدة، تفقده حالة التوازن الانفعالي ولذا ينبغي على الفرد أن يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات.

كما يقصد بالتوافق النفسي رضي الفرد عن نفسه وتتسم حياته بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب، القلق والنقص فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة ترضيه ولا تغضب الجميع (مصطفى فهمي ، 1979، ص 34)

فالتوافق النفسي يتضمن إشباع حاجات الفرد ودوافعه بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه ولا تورط الفرد في محظورات تعود عليه بالعقاب.( فرج طه وآخرون: ، 1993 ، ص 259)

وهو يشمل على " توافق الأنا مع الأنا الأعلى وتوافق الأنا مع الهو". ويتضمن التوافق أشكالا متعددة مثل التوافق الدافعي، التوافق الوجداني، التوافق العقلي والتوافق التروحي."(النجار عبد الرحمن محمد، 1997 ، ص 136)

خلاصة القول في هذا الإطار هي أنّ التوافق النفسي يعتبر مجموعة من السلوكات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه أولا ومع الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبله لذاته.

### 7-مستويات التوافق النفسي:

تتميز الكثير من الآراء والكتابات السيكلوجية بين مستويات من التوافق.

#### 7-1- مستوى التوافق الشخصي:

يشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها بدون صراعات شديدة وتحقق السعادة في النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية (الفطرية والعضوية والفيسيولوجية) والحاجات الثانوية المكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي وهو ما يحقق الأمن النفسي.( صبرة محمد علي، أشرف محمد عبد الغني شريت: 2003، ص 113)

فالتوافق الشخصي هو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أي غير واثق منها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من مشاعر الذنب والقلق والضيق من المكونات الرئيسية لهذا البعد (المستوى) من التكيف إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضي الفرد والمجتمع في آن واحد.(مصطفى فهمي: 1987، ص 34)

وفي كتابه " علم النفس ودراسة التوافق" يرى "كمال دوسقي" أن بناء شخصية الفرد في اتفاق مع دوافعها للعيش وشحن قوى العقل، واستعدادات الذكاء بالتعلم والتفكير لإدراك محسوسات العالم الخارجي الذي يحيط به والداخلي الذي تتبعث من باطنه، ثم الاستجابة لكل ذلك بآليات الجهاز العصبي الذي يديره ويرأسه المخ كجهاز توجيه وإدارة.( كمال الدوسقي: 1973، ص 7-8)

### 7-2- مستوى التوافق الاجتماعي Adjustment Social:

يعني أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها كما يقول: "وولمان" في تعريفه أن تحقيق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية وتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييرها الاجتماعية وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية. (صبرة محمد علي، أشرف محمد عبد الغني شريت: 2003، ص 113.)

وفي كتابه "الصحة النفسية والعلاج النفسي" يرى "حامد عبد السلام زهران" أن التكيف الاجتماعي هو السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية. (حامد عبد السلام زهران: 1978 ص 150)

### 7-3- مستوى التوافق المهني:

ويتضمن التوافق المهني الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، والعلاقات الطيبة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات، ولا ينبغي أن نقول أن التوافق المهني هو توافق الفرد لواجبات عمله المحدودة بل أن التوافق المهني يعني أيضاً توافق الفرد لبيئة عمله. (صبرة محمد علي، أشرف محمد عبد الغني شريت: 2003، ص 72.)

### 7-4- مستوى التوافق المدرسي:

يتعرض الشباب في المدرسة إلى معايير متضاربة قد تتعارض مع تلك السائدة في بيوتهم "فالمدرسة كصورة من المجتمع يقضي فيها الشباب فترات صباحاً ومراهقته حتى سن الرشد، ومع أن التلميذ يتدرج في الإدماج بالمدرسة، ويتعود على تقبل ما فيها من تسلط المجتمع الأكبر وضوابطه وسيطرته، فعندما يجيء السن الذي يستطيع فيه أن ينمي ملكاته العقلية، و أن يتناقش مع المجتمع، فهو في خوف من الصورة الكبيرة التي تنتظره (المجتمع) والتي ليست هذه (المدرسة) غير صورتها المصغرة يحس بالقلق والثورة: لماذا كل هذه المواد الدراسية؟ ما قيمة كل هذا التحصيل؟ ما الداعي للتمسك بالنظام وتقييد الحرية؟ وهل هذا مطلوب للحياة العملية؟ هل الامتحان مقياس سليم لتقييم القدرات، أم أن الذي يحفظ هو الذي يتفوق؟ هل الصمت والسكوت وعدم المناقشة أو الاعتراض هو الأدب المطلوب، والذي ينتقد ويحلل ويفكر باستقلال وحماس يكون غير مرضي عنه. (كمال الدسوقي: 1973، ص 27.)

### 8- معايير التوافق النفسي:

لقد أشار "لازاروس" Lazarus " و"شافر" Shaffer " إلى تحديد معايير التوافق النفسي في الآتي:

- الراحة النفسية : يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهما نفسه ويقرها المجتمع.

- الكفاية في العمل : تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية ، فالفرد الذي يزاول مهنته أو عملاً فنياً تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية وكل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسية.
- مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية : إنّ بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات إجتماعية وعلي الاحتفاظ بالصدقات والروابط.
- الأعراض الجسمية : في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية.
- الشعور بالسعادة: الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة وهي شخصية خالية من الصراع والمشاكل.
- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية : إنّ الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته ويكون قادراً على إرجاء إشباع حاجاته وأن يتنازل لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب أجل أبعد ، أكثر دواماً فهو لديه قدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور.
- ثبات اتجاهات الفرد: إنّ ثبات اتجاهات الفرد يعتمد على التكامل في الشخصية، وكذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.
- اتخاذ أهداف واقعية : الشخص المتمتع بالصحة النفسية أهدافاً ومستويات للطموح والسعي للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال ، بل بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف (حسين احمد حشمت ومصطفى حسين باهي، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ،ص 62-63) .
- من خلال ما سبق يمكن القول بأن معايير التوافق النفسي هي سلوكيات وتصرفات يسلكها الفرد من أجل الاستقرار النفسي.

## 8- تعريف التوافق الاجتماعي :

- هناك مفاهيم وتعاريف عديدة للتوافق الاجتماعي ونذكر منها ما يلي:
- يعرف الباحث "مصطفى فهمي" التوافق الاجتماعي بأنه "هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات لا يخشاها والاحتكاك والشعور والاضطهاد.
- أما الباحث " محمود عطية هنا "يرى أن التوافق الاجتماعي أنه مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الاجتماعي (حسين أحمد حشمت 2006 ،ص 55)
- كما يعرف "أحمد زكي بدوي" التوافق الاجتماعي بأنه "قدرة الإنسان على أن يواجه مشكلة خلقية أو يعاني صراعاً نفسياً فيغير من عاداته واتجاهاته ليلام الجماعة التي يعيش في كنفها". إذن فالتوافق الاجتماعي هو عملية تكيف الفرد لنفسه مع البيئة الاجتماعية واندماجه فيها وتلبية متطلباته أو خضوعه لظروفها.

إذن يمكن القول أن التوافق الاجتماعي عملية تكيف أو توافق الفرد مع البيئة الاجتماعية وحسن اندماجه فيها وتلبيةه لمتطلباتها أو خضوعه لظروفها.

من خلال ما سبق يمكننا أن نستخلص أن التوافق الاجتماعي هو عملية منسجمة ومتفاعلة بين الفرد وبيئته الاجتماعية أين يستطيع هذا الأخير التوفيق بين إشباع حاجة ذاتية وفق متطلبات العالم الخارجي وبالتالي تحقيق الاتزان والاستقرار في علاقاته وشعوره بالأمن مع التزامه بمختلف المعايير التي يفرضها المجتمع.

### 10-1 معايير التوافق الاجتماعي:

لتحقيق التوافق الاجتماعي يجب الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية:

- أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته وأن يضع نفسه في مكان الآخرين بمعنى لأن يكون قادرا على التفكير والشعور والتصرف بنفس الطريقة التي يعقلها الآخرون.

- أن يكون الفرد متسامحا مع الآخرين متغاضيا عن نقاط ضعفهم ومساوئهم وأن يمد يد المساعدة إلى أولئك الذين يحتاجون المساعدة ، كما فسرت الباحثة "هيرولوك" harlock " عن الباحثة "برانديت" brandt "بأن الأشخاص القابلين لذاتهم أحرار في أن يكونوا هم أنفسهم مدركين لإمكانياتهم وقدراتهم على التطور ومساعدة الآخرين على تحقيق ذاتهم.

- نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخر ين يتح له أن يشارك بحرية في الأنشطة الجماعية كما يتطلب منه أن يسخر مهارته وإمكانياته لصالح الجماعة وهو لن يتراجع وإنما سيكون قادرا على أن يحيط من قدرة نفسه في مواقف معينة وفي المقابل سيحظى بقبول الجماعة واحترامها كما أنه سيستفيد من نتائج مهارات و أنشطة الأفراد والآخرون.

- أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة، فإذا كانت أهداف الجماعة تقوم أساسا على احترام حقوق الآخرين بمعنى أن الأهداف الشخصية يجب أن لا تتعارض مع الهدف الإنساني الكبير وإلا حدث التناقض والتضارب بين أهداف الفرد وأهداف الجماعة ومن هنا ينشأ الصراع

- شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الآخرين ويقصد بذلك التعاون والتشاور معهم فيحل أو مناقشة ما ، يواجه من مشكلات اجتماعية أو تنظيمية تخص أمور الجماعة وتنظيم حياتهم وأعمالهم، وكذلك ضرورة احترام الفرد لآراء الآخرين والمحافظة على مشاعرهم (حسين أحمد حشمت ومصطف باهي، 2006، ص 56-58).

مما سبق تتضح أن قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي تكمن في ميله إلى مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة و المودة.

### 11- تعريف التوافق النفسي الاجتماعي:

الإنسان اجتماعي بطبعه و رغم ما يتميز به من خصائص نبيلة فعملية التوافق لن تحدث إلا بقدر ما يحققه الفرد من اندماج وتجاوز صراعات في ضوء متطلبات المجتمع إذ يرى "خير الله" بأن التوافق النفسي الاجتماعي هو "قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته وحاجاته من جهة ومتطلبات المجتمع من جهة أخرى، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي والاجتماعي واحساسه بقيمته وشعوره بالانتماء والتحرر والصحة العقلية والخلو من الميول المضادة للمجتمع" (السيد خير الله، 1981، ص 75).

ويرى "kubé" و "Iehner" أن تحقيق التوافق العام (النفسي الاجتماعي) يشترط عناصر أساسية هي:

- وعي الفرد بذاته من خلال معرفة جوانب الضعف والقوة
- زيادة الوعي بالآخرين وبحاجاتهم ورغباتهم واحترام آرائهم.
- زيادة الوعي بمشاكلهم وأبعادها وأهميتها ودرجاتها.

من كل ما سبق يمكننا أن نستخلص أن التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد على التوفيق بين ذاته من رغبات ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها وقدرته على بناء علاقات اجتماعية والالتزام بالعادات والتقاليد والقوانين المفروضة من المجتمع.

### 12-العوامل المؤثرة في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق:

يتضح من خلال ما سبق أن التوافق عملية حيوية وهامة في الحفاظ على الاتزان الذاتي للشخصية، هناك عاملان رئيسيان يقفان وراء توافق الأشخاص، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه بما في ذلك صحته النفسية والجسمية وحاجاته وقدراته العقلية، أما العامل النفسي فيتمثل في البيئة المحيطة بالفرد خصوصا البيئة الاجتماعية، كالمحيط الأسري والمدرسي والاجتماعي بوجه عام، وكل ما يحيط بالفرد .

#### 12-1-عوامل مرتبطة بالمراهق ذاته:

وهي عوامل ترتبط بالمحيط الداخلي للمراهق، وتتمثل في جميع مكوناته الشخصية من حاجات ودوافع خبرات، وقيم وميول وقدرات، وعواطف وانفعالات التي تقوم بتوجيه السلوك الفردي ( فايز علي الحاج، 1984، ص 25). وتأخذ الحاجات والدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط السلوك التي يقوم بها الفرد سواء كانت متوافقة أم غير متوافقة، حيث يتفق الكثير من علماء النفس على أن الحاجات هي نقطة البدء في عملية التكيف وإشباعها هي نقطة النهاية، فلا يمكن تصور سلوك بدون دافع ودافع بدون هدف محدد له.

فعملية التكيف ترتبط بالدافع كنقطة بداية وبالهدف كنقطة نهاية، يتحقق فيها الإشباع أو الإرضاء، وعمر الإنسان يمثل سلسلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على مستوى مقبول من التوافق بين نفسه والمحيط الذي يعيش فيه، ف وراء كل سلوك بشري دافع يثيره وهدف يسعى إلى تحقيقه، وكلما نجح في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل من التكيف (نصر الدين جابر، 1997، ص 96)

وتحقيق المراهق لتكيف نفسي اجتماعي مقبول لا يقتصر فقط على إشباع دوافعه الأولية أو العضوية والتي تمثل الحاجات الأساسية، أو الفيزيولوجية التي لا غنى للفرد عن إشباعها كدافع الجوع، العطش، النوم، الجنس،

البحث عن الراحة، بل يتعين عليه كذلك إرضاء دوافع أخرى تنمي فيه إنسانيته وانتمائته الاجتماعي، وهي حاجات يتعلمها يكتسبها من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي يمر بها طوال حياته مثل الحاجة للأمن، التي تعتبر من أهم عناصر الاتزان النفسي والاستقرار الانفعالي، والحاجة للحب والرغبة في التملك وكسب الأشياء، وتأكيد الذات تقديرها.

ومن هنا فإن الفرد يسعى جاهدا لبلوغ المستوى المرغوب من التوافق، سواء بالطرق المباشرة وهي أقصر الطرق وفي حالة تعذر ذلك يلجأ إلى طرق أخرى غير مباشرة يحاول بواسطتها بلوغ مستوى من الانسجام والتوافق أو (ميكانيزمات الدفاع)، وهي وسائل الإنسان في سعيه وراء التكيف، لأنها تشير إلى مجموعة أشكال السلوك التي يلجأ إليها في سعيه وراء تحقيقه بغية إعادة التوازن، والتلاؤم العنصري أو النفسي ( فايز علي الحاج، 1984، ص 140)

## 12-2- عوامل متعلقة بالمدرسة و المحيط :

إن كل كائن حي إنسان يعيش في مجتمع و تحدث داخل إطاره عمليات من التأثير و التأثير المتبادلة التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع ويحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافي معين كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والعادات والقيم التي يخضعون لها وصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسيا وإجتماعيا ( مصطفى فهمي، التوافق الشخصي والاجتماعي، ص 64)

وعادة ما يكون تأثير المجتمع أكثر من تأثير الفرد، إذ أن المجتمع بواسطة وسائطه التربوية والثقافية هو الذي يصنع الشخصية، مما يجعل من الصعوبة لمكان خروج هذا الأخير- الشخص - عن القواعد الاجتماعية المتفق عليها من قبل الجماعة، وهكذا تؤثر البيئة بأبعادها الثلاثة الطبيعية والثقافية بطريقة مباشرة على حياة الفرد وتحديد الأسلوب الذي يحقق له التكيف والموائمة مع كل جانب من جوانب هذه البيئة (مصطفى فهمي، 1997، ص 15).

وترتبط البيئة الطبيعية بشكل خاص بالتكيف البيولوجي، أما البيئة الاجتماعية والثقافية فتظهر من خلال الاجتماعات التي يندمج فيها الشخص كالأُسرة والمدرسة، وجماعة الرفاق والمؤسسات الثقافية والإعلامية وكلها تؤثر بشكل أو بآخر على توافق الفرد، ولعل أهم هذه الجماعات الأسرة، فهي الجماعة الأولى التي تشرف على النمو الجسمي، والنفسي، والاجتماعي للطفل، وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا وديناميا وتوجيه سلوكه منذ طفولته المبكرة، تلعب العلاقات بين الوالدين والعلاقات بينهما وبين الطفل و إخوته دورا هاما في تكوين شخصيته، وأسلوب حياته ( حامد عبد السلام زهران، 1978، ص 84).

وتعد المدرسة الاجتماعية ذات الأهمية الكبرى التي تلي المنزل، فالمدرسة لها رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل وأوسع من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة ومن أهم أهداف هذه الرسالة تكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ و إخوته ليكون مواطنا صالحا ورعاية نموه البدني والذهني والوجداني والاجتماعي في آن واحد ( صموئيل ميغاريوس، 1973، ص 65).

كما تعتبر المدرسة أكبر مجال اجتماعي لإثارة الفوارق بين القدرات بما يؤهل لإعادة توزيع الطبقات، فالتفوق الدراسي يغذي الطموح لقيادة المجتمع أو الانتقال على الأقل من طبقة دنيا محكومة ومغلوبة على أمرها إلى

طبقة عليا متحركة ومتميزة، خلال التقديرات الدراسية من مرحلة إلى أخرى عند الانتقال من سنة لما بعدها المرحلة الواحدة يتقدم ذوي الطموح المواهب أوقد يكونون من الضعاف والمتخلفين وغير ذوي الاستعداد للدراسة (كمال دسوقي، 1973، ص24).

كما تؤثر جماعة الرفاق على التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقين حيث يشعر هذا الأخير بالسعادة حين يكون وسط رفاقه يكلمهم ويلعبهم، ويأكل معهم دونما تحرج، مما ذكرته "هاولوك" يمكن استنتاج عدة نقاط تشيع المراهقين أهدافا متنوعة عندما يكون ضمن هذا الإطار الاجتماعي، فالجماعة توفر له شعور بالأمان الارتياح والمتعة، ومجموعة الرفاق تساعد على تعلمه فن التعامل مع الآخرين كما أنه يستطيع عن طريق تفاعله في وسط مجموعته إن يصبح أكثر تساهلا، ومرونة، ومنها يكتسب المهارات الاجتماعية والولاء الاجتماعي ( عبد العالي الجسماني، 1994، ص216).

**خلاصة:**

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسية، وبواسطتها يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية. ولقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمت لمصطلح التوافق، مع تناول أهم المصطلحات المرتبطة به وكذلك مستوياته، كما تناولنا التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي؛ كلا على جهة بتقديم التعريف وأهم المعايير ومختلف العوامل التي يمكن أن تعيق التوافق سواءً النفسي أو الاجتماعي؛ ووصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي يعني القدرة على تحقيق أهدافه وحاجاته ودوافعه وفق المتطلبات والشروط التي يفرضها المحيط، ومن أهم الأهداف التي يسعى الفرد في حياته إلى تحقيقها هي الغايات التربوية؛ أي النجاح في الدراسة. فتوافق المراهق النفسي الاجتماعي يعني الخلو من الصراعات التي تؤدي به إلى سوء التوافق الشديد مع مختلف المواقف، التي يعيشها في المدرسة بصفة خاصة وفي المجتمع بصفة عامة، وبذلك يعيش حياة مطمئنة وسعيدة.

# الفصل الثالث

**تمهيد**

" المراهقة " مرحلة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجديد المستمر والرقى في معراج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد ، وتحدث في مجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ومن ضمنها التغيرات التي تطرأ على الوظائف الغدد الجنسية وهي الفترة الخصبة في حياة الإنسان إذ تنمو فيها القدرات البدنية و العقلية تأخذ صفات المراهق في الظهور وتستمر في التطور إلى أن تصل إلى مرحلة الرشد حيث يباشر دوره في الحياة العملية بإستقلال كامل و حرية مطلقة و يترك النمو الجسدي أثرا نفسيا على المراهق فيشتد اهتمامه بمظهره و صحة جسمه و رشايقته، ومحاولة جذب الانتباه الآخرين إليه أما النمو العقلي للمراهق فيتضمن التغيير في القدرات العقلية العامة والخاصة وصولا إلى مرحلة الاستعداد الوظيفي المتكامل. واهم ما يميز النمو العقلي في هذه المرحلة نمو القدرات والمواهب، كما تمتاز بالتطور على الصعيد الآراء والمواقف .

فالمراهقة هي مرحلة عمرية تمر بالإنسان مثلها أي مرحلة عمرية أخرى لكن المختلفة فيها هي التغيرات التي تحدث للمراهق والقرارات الصعبة التي ينبغي على الآباء اتخاذها لتتنسنته إما بطريقة صحيحة أو خاطئة ، و بالتالي ففترة المراهقة تعتبر من أصعب المراحل التي يمر فيها الفرد لأنه قد يتخبط بين محنة و أخرى أثناء محاولته تحيد هويته و تأكيد ذاته بين المحيطين به والمخالطين له ولا سيما أعضاء أسرته الذين قد يخطئون في تفسير خصائص النمو العضوي والانفعالي والاجتماعي .



**2-2- مرحلة المراهقة :**

بعد أزمة البلوغ تأتي مرحلة المراهقة وهي مرحلة استعادة التوازن الذي انقطع بفعل هذه الأزمة وانعكاساتها النفسية ، والمراهقة هي تأكيد الشخصية بعد تقبل التغيرات التي طرأت من خلال التكيف مع المجتمع كنظام من العلاقات مع القيم والقوانين التي تحكم في هذه العلاقات ويختفي في هذه المرحلة الانكفاء على الذات ومراقبة ما يجري في الداخل من التغيرات ليحل محلها الانفتاح على العالم الكبار من اجل العمل على تحقيق التوازن بين الرغبات و الإمكانيات.

**2-3 - مرحلة النضوج و حل أزمة المراهقة :**

بعد الثامن عشر يتم التوصل عادة إلى توازن جديد ، بعد زوال صعوبات التكيف مع الواقع الجسدي مع المبادئ الاجتماعية السائدة عن طريق التجربة والخطأ الذاتيين، وحيث تتم في هذه المرحلة العودة إلى الموضوعية التي تهدف إلى التعامل مع الواقع والسيطرة عليه عن طريق فهمه وتفسيره ومنه فإن النضوج هو غاية النمو و محطته الأخيرة

**3-مراحل المراهقة حسب الدكتور رابح التركي :**

يرى أنه معظم الناس يميل بأن المرحلة المراهقة مرحلة واحدة ينبغي على الأهل تحملها ، وتوجد في ثلاث مراحل بارزة وهي : (تركي رابح، أصول التربية والتعليم)

**3-1-المراهقة المبكرة :**

تمتد هذه الفترة تقريبا بين السن ( 11 إلى 14 ) سنة تقريبا ، ورغم أن الطفل مازال صغيرا في هذه السن إلا انه يمر بتغيرات كبيرة ومهمة جدا ففي هذا العمر يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يعامل كراشد و بين رغبته في أن يهتم به الأهل، في هذه الفترة يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بمظهره الخارجي والتغيرات التي تطرأ عليه، ويعتقد بأن الجميع ينظر إليه ويصعب على الأهل إقناعه بتغيير ذلك وتنعكس حاجة المراهق لمزيد من الحرية في العديد من الأمور، فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج عندما يوجد في مكان واحد لأهله و قد يبدو أكثر عصبية و توتر.

**3-2- المراهقة الوسطى :**

تمتد هذه المرحلة بين السن ( 15 إلى 17 ) سنة ، ومنه أهم سمات هذه المرحلة شعور المراهق بالاستقلال و فرض شخصيته الخاصة ، و سبب حاجتهم لإثبات أنفسهم ، يصبح المراهقون أكثر تصادما و نزاعا فيرفضون للانصياع لأفكار و قيم و قوانين الأهل و يصرون على فعل ما يحلو لهم و يجرب المراهقين الكثير من الأمور الممنوعة أو غير المحبذة عند الأهل ، كالتدخين ، شرب الكحول و السهر خارج المنزل ساعات متأخرة كنوع من التحدي الأهل و الفرض رأيه و يصبح المراهق أكثر مجازفة و مخاطرة و يعتمد على الأصدقاء للحصول على النصيحة بدل الأهل .

### 3-3-المراهقة المتأخرة :

تمتد هذه المرحلة بين السن ( 18 و 21 ) سنة ، وفي مجتمعنا قد تمتد هذه المرحلة لأطول نظرا لاعتماد الأطفال على الأهل في شؤون المادية الدراسية إلى ما بعد التخرج ، وفي فترة العمل أيضا لا يستطيع معظم الشباب أن يعملوا بطريقة مستقلة رغم أنهما كهم بقضايا تتعلق برسم هويتهم و شخصيتهم ولأنهم يشعرون بالثقة اكبر اتجاه قراراتهم يعود الكثير منهم لكلمة النصيحة و الإرشاد من الأهل ، ويأتي هذا التغيير في التصرف مفاجئة صارة للأهل ، بالرغم انه الاطفال اكتسبوا شخصيات مستقلة خلال مراهقتهم ، فتبقى قيم التربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة ، انه أحسن الأهل التصرف والتفهم لهذه المرحلة الحرجة في حياة أطفالهم .

### 4- احتياجات المراهق :

تصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ، ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين، إلا انه المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد ويمكن تخيص حاجات المراهقين الأساسية فيما يلي :

#### 4-1- الحاجة الى الحب القبول :

ان الحاجة الى الحب في المراهقة هي شيء أساسي بالنسبة لصحة المراهق النفسية ، فهي السبيل الى انه يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعي وأول حب يهتم به المراهق هو حب والديه والمهتمين به داخل نطاق الأسرة ، فالمراهق المحروم من حب الوالدين سواء كان فاقدا لأحدهما او كلاهما إما بالموت أو الطلاق او سنه يكون سلوكه يختلف عن سلوك الطفل العادي.

وتتضمن الحاجة الى الحب والمحبة ، الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات كحاجة إلى إسعاد الآخرين. (حامد عبد السلام زهران ، 1999 ص432)

#### 4-2 - الحاجة الى مكانة الذات :

الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين ، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي ، يحتاج أن يكون قائد ويقود الآخرين ، وتجنب اللوم.

#### 4-3- الحاجة للأمن :

يحتاج المراهق إلى الأمن والشعور بالاطمئنان اتجاه المحيطين به واتجاه دراسته ومهنته ومستقبله ، واشباع هذه الحاجة تجعل المراهق منتجا واضحا قويا معطاء ايجابيا صادقا، وعدم إشباع الحاجة إلى الأمن يجعل المراهق سلبيا وقد يكون عدوانيا ينتقم من المجتمع الذي حرمه الأمن .

ومن وسائل إشباع الحاجة للأمن :

- التقارب معه في جو من الصداقة وتقدير الصائب من رأيه

- لا تحببته عند الفشل ، ولكن شجعه على المحاولة الثانية والثالثة .
- مراقبته والتجسس عليه
- إعطائه مسؤوليات تناسب سنه وجنسه وتوجيه مهارته لأعمال إنتاجية .
- الإكثار من كلمات الحب وإظهار التقدير والتشجيع.( رضا المصيري : فاتن عمارة : 2010 ص57)

#### 4-4 - الحاجة الى الاستقلال:

إن المراهق يريد دائما التخلص من قيود الأهل والاعتماد على نفسه وهذا ما نلاحظه عندما يريد ويطلب غرفة خاصة له دون ان يشاركه احد ونجده يكره زيارة والديه في المدرسة لأنها دليل على الوصاية عليه ويحرص أن يظهر تعلقه الشديد بأسرته والاعتماد عليها وعلى هذا فان المعلم الجيد هو الذي يحرص على أن لا يعامل المراهق على انه طفل ويحيطه بمسؤولياته ويتركه يخطط أعماله ويقوم بها وهذا ما يدفع المراهق إلى انه يقوم بعمله على أحسن وجه وكذلك يظهر القدرة على الإبداع والانجاز(مصطفى زيدان:1968 ص23 )

#### 4-5- الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي :

الحاجة إلى النجاح أمل المراهق في يومه وغده ، الذي ما يفتأ أن ينتهي منه حتى يعاوده من جديد في أثوابه الفضفاضة ومباهجه العريضة ، ويجد المراهق في القرآن الكريم ما يقوي دافع التعلم في نفسه كي يصبح حلمه حقيقة وأمله واقعا (حامد عبد السلام زهران: 1999، ص 401)

بعدما تحقق للمراهق الحاجات السابقة تبقى عنده الحاجات أخرى غير مشبعة ،عدم تحقيقها يسبب نوع من الاضطراب والحيرة ، مما يدل على وجود حاجة جديدة عنده تتمثل في الحاجة إلى الضغط والتحكم في النفس وإدراك القدرات الشخصية الجديدة وتطورها والرغبة في الجديد والصعب فهذه الحاجة هو التكيف مع النمو الشخصية ورغباته فالمرض أو الضعف الجسدي يكون في كثير من الحالات سببا في التكيف السيئ للمراهق(محمد السيد محمد الزعبلوي: 1998 ص153)

#### 5- مشاكل المراهق :

تعتبر فترة المراهقة فترة صعبة يمر بها الفرد وتكمن صعوبات هذه الفترة في بعض المشاكل التي تتخللها ومن اهمها نذكر :

#### 5-1- مشاكل نفسية :

إن المراهق يمتلك شخصية مضطربة وقلقة غير مستقرة فهو يتأرجح بين الغضب والاستسلام في نفس الوقت وهذا نتيجة صراع نفسي بين مجموعة دوافع قوية ترتكز حول البحث عن دوره ومركزه في المجتمع إذ حسب رأي " احمد زكي" فالصراع في تفكير المراهق ناتج إلى حد بعيد عن الصراع بين انفعالاته لهذا نجد المراهق يمر بأزمات نفسية حادة لا نجد لها مجال إلا في أحلام اليقظة وهناك مظهر آخر للصراع الذي لا يؤثر في سلوك إلا وهو الصراع الناتج بين إعداداته لذاته وتمسكه بها من جهة وبين الخضوع للمجتمع الخارجي بما يكمله من عنف وخشونة من جهة اخرى(محمد السيد محمد الزعبلوي: 1998 ، ص153)

ومنها فان المراهق يعاني من عدة مشاكل والتمثلة في الأزمات النفسية، الصراعات الداخلية وهذا نتيجة التناقض الأفكار التي تدور في خياله

### 5-2- مشاكل انفعالية :

انه إحساس المراهق بنمو جسمه أو انه يختلف عن أجسام الكبار، ولذلك إن صوته أصبح خشنا يجعله عرضة لمشاعر متناقضة فتجده من جهة سعيدا ويفخر بذلك من جهة أخرى يخجل من هذا النمو المفاجئ على جسمه ويظهر عليه الخوف

### 5-3-مشاكل صحية :

للصحة العامة أثرها في حياة المراهق النفسية والاجتماعية والصحة الجيدة للتلميذ تجعله قادرا على بذل الجهد وتحمل المشقة وأداء ما يطلب منه من عمل عكس المراهق الذي يعاني من عاهات جسمية تعرقل من كفاءته في أداء وظائفه

هذه العاهات يمكن أن تكون على شكل فقدان أحد أعضاء الجسم أو ضعف في الحواس وكلها مشكلات جسمية تؤثر سلبا على المراهق نفسيا وعقليا، وهناك مشكلات صحية أخرى كالزيادة المفاجئة في الطول وحجم الجسم هذه التغيرات تسبب المراهق صعوبة في حركة الجسم، فقد يضطر إلى إهمال واجباته فيبتعد عن المدرسة ولا يشارك في النشاط الاجتماعي والرياضي (عبد الفتاح دويدار: 2004 ص 269)

فالجانب الصحي إذا له آثار فعالة في قدرة المراهق على التركيز والاستيعاب وتقبل الذات الآخرين .

### 5-4-مشاكل اجتماعية :

من بين المشاكل الاجتماعية التي لها تأثير على سيكولوجية المراهق :

5-4-1- الأسرة : إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة يشعر كأنه مزال طفلا صغيرا وفي ذلك احتقار لقدراته، الأمر الذي يدفعه لانتقاد ومناقشته هذه التدخلات إن كانت نصائح أو آراء أو أفكار، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته فإما أن يخضع لسلطة الأسرة وإما يتمرد ولا يتقبل الاستسلام .

5-4-2- المدرسة : تعتبر المدرسة بمثابة مؤسسة اجتماعية لذا فسلطتها على المراهق تجد في غالب الأحيان المعارضة والسلوك العدوانية من طرف هذه الأخير وذلك بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر لذلك تجد المراهق سلبيا في التعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الإستعانة بالدرس أو المدرسين بوجه الخصوص لدرجة تصل ممارسة السلوك العدواني عليهم .

5-4-3- المجتمع : يميل بعض المراهقين إلى العزلة أو الحياة الاجتماعية فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة و هذا راجع لتمتعهم بمهارات اجتماعية من اكتساب صداقات كثيرة ، والبعض الآخر يميل إلى الانزواء والابتعاد عن اكتساب صداقات لظروف نفسية واجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات

الاجتماعية وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض ويحقق نجاحا في علاقاته الاجتماعية مع الآخرين ويشعر أنه غير مرفوض من طرفهم .

### 6-علاقة المراهقة بالتربية البدنية والرياضية:

إن ممارسة التربية البدنية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية، بحيث توفر نوعا من التداوي الفكري والبدني كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطا ملموسا وأكثر رغبة في الحياة، كما أن التربية البدنية والرياضة تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها دائمة ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتتهيئ الإحساس بالملل والضج وتملا وقت فراغ التلاميذ الذي يضيعه في أشياء تافه، وعن تحقيق قام به أحد الطلاب من خلال مذكرة لنيل شهادة الماجستير عن شعور التلاميذ تجاه التربية البدنية اتضح أن % 53.6 من مجموعة العتبة التي تشعر بالفرح و% 28 يشعرون بالراحة وذلك راجع إلى الأهمية والدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق الذي يحتاج إلى أكثر من أي وقت مضى إلى استغلال أوقات فراغه أحسن استغلال (ميخائيل إبراهيم سعد: 1998 ص1)

### 7-أهمية التربية البدنية بالنسبة للمراهق:

إن الإنسان طاقة بدنية وكذلك روحية لديه عدة رغبات يريد أن تتحقق في هذه الدنيا فالإنسان في مرحلة المراهقة سيشعر برغبة قوية في التمتع و إشباع رغباته فهي تعطي نوعا من التداول الفكري والبدني للمراهق، ويكتسب كثيرا من المهارات والتقنيات المختلفة لذلك لا بد من توفير وتكثيف الساعات الرياضية داخل وخارج الثانوية وكذلك بالاشتراك في الفرق الرياضية المختلفة، ولكن للأسف الشديد نلاحظ أن حصة التربية البدنية والرياضية مهمشة نوعا ما في مؤسستنا التربوية وهذا ما أثبتته التحقيقات والدراسات الميدانية من خلال بعض رسائل نيل شهادة الليسانس، يجب العناية بالتربية البدنية والرياضية لتقوية الجسم وتربية الذوق والوجدان لذا تعتبر الرياضة وسيلة هامة لبعض المراهقين الشباب للوصول إلى غايات وأهداف عالية الشهر مثلا فالمعطيات تبين أن هنالك قاعدة أساسية في الرياضة وهو أن بإمكان أي أحد أن يتسلق الرقي الاجتماعي بغض النظر عن عرقه ونسبه، فالرياضة من بين المجالات التي تتنافى فيها القوس الطبقي والإنجاز ليس رهنا بالانتماء العائلي ولكن بالمجهود الشخصي (تركي رايح عامرة: 1990 ص248).

### 8-علاقة المراهقة بالثانوية وأهمية التربية البدنية والرياضية اتجاهه:

#### 8-1 المراهقة ووظيفة الثانوية:

يعتبر الطور الثانوي من التعليم منعرج حاسم في حياة التلميذ المراهق فإذا كان المنزل هو المكان الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيههم وجهة متكاملة فإن الثانوية كذلك لها دورها، حيث أن المدرس الناجح في الوقت الحاضر لا يعمل فقط على تزويد الطالب بالمعارف داخل المؤسسة التعليمية بل أنه مسؤول على أن يحقق لتلميذه القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي، كما على المراهق أن يكون ذاته وشخصيته وأن يعتبر الدراسة عمله، ومن ثمة وجب عليه الشعور بالمسؤولية وبالإدانة للمجتمع والأسرة، كما يجب عليه التفكير

بموضوعية وإيجابية مع أقرانه لأن مقياس تقدم الشعوب في عصرنا مبني على ما تصنعه من فرض تعليمية وتكوينية لشبابها، والتعليم الثانوي بدوره يستمد أهمية من حضارة القرن الجاري.

### 8-2- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

يرى المفكر الاجتماعي (parlebas) أن: "الرياضة نوع من أنواع اللعب المميزة التي توجه الجسم مع العقل باعتبارها تربية حركية نفسية واجتماعية." (Pellis Luis, Luis Psychologie I'adolescent Puf; P140)  
فالتربية البدنية والرياضية كما هي تربية وإعداد جسدي فإنها تربية وإعداد أخلاقي فهي تربية على أخلاقيات القوة والفتوة واحترام المنافسة، وتفوق الآخرين انضباطاً أخلاقياً في التعامل مع القوة وجمال الجسم بعيداً عن الغرور والاستعلاء فالرياضة من أولى وسائل توفير القوة واللياقة البدنية التي دعا إليها القرآن الكريم في قوله تعالى: " واعدو لهم ما استطعتم من قوة " الآية 06 ، سورة الأنفال.

وقد وجه الرسول محمد صلى الله عليه وسلم السباق بنفسه فسبق وسبق فرسه ورصد الجوائز للمتسابقين للمتفوقين فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يشجع الرياضة ويدعو لها، ويكافئ عليها. لذا فإن تنمية روح الفتوة والرياضة مسألة أساسية لإنقاذ المراهق من الميوعة والتحليل وذلك بفتح النوادي الرياضية والملاعب والمساح وساحات السباق وإقامة المسابقات الرياضية.

أما بالنسبة للمراهقين في المرحلة الثانوية فيجب على منهاج التربية البدنية والرياضية أن تفسح المجال أمامهم من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية داخل وخارج الثانوية وذلك من أجل زيادة النشاط الفكري والدراسي من جميع النواحي الاجتماعية والتربوية وإعطاء نظرة جميلة ومتفائلة للحياة، وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.

### 9- أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق:

إن المراهق ليس عقلاً فقط بل هو جسم مكون من أجزاء مختلفة والجزء من الكل والعناية بالكل تتطلب العناية بكل جزء من الأجزاء كما لا يمكن فصل الجانب الجسمي عن الجانب النفسي والسلوكي، حيث هناك ترابط بين البلدان والحياة النفسية الاجتماعية لذلك فلحصة التربية البدنية والرياضية وظيفة جسمية وسلوكية ونفسية معاً، ويجب أن يوضع في الاعتبار أن المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة والنشاط الرياضي الذي هو خير وسيلة لمعالجة أخطاء المراهقة، كما أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة ناجمة لتحديد الحيوية والنشاط وتحسين التوافق العضلي والعصبي إلى جانب سلامة الجسم.

يحتاج المراهق إلى مثل هذه الحصص فهي تؤثر على السلوك العام، وكلما كان النشاط جماعياً كلما قل شعور المراهق بالوحدة، وتزداد لديه إمكانية اندماجه في البيئة الاجتماعية كما تختلف لديه روح التضامن والتعاون فيكون التأثير متبادلاً بين الفرد ومحيطه.

هذا ويتوجب عدم الفصل بين الجانبين النفسي والاجتماعي لأن كليهما يتبادلان التأثير فالتوافق الذي يجب أن يحققه التلاميذ مزدوج حيث يجب أن يكون مع المجتمع الذي مازال لم يعرفه، ومع الأنا، الذي يكتشفه من خلال التغيرات والتحولات التي تطرأ عليه. (وليم ماستر، رالف سبيتر 1988 ص126)

**10- خصائص الأنشطة الرياضية للمراهقين:**

تسعى الأنشطة الرياضية الممارسة من طرف المراهقين إلى تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي سبق وأن تعلموها في المرحلة الإعدادية و إلى المرحلة الثانوية وذلك بغرض تحقيق الاستمرار في النمو، كما يجب مراعاة الفروق الفردية بين المراهقين بصفة عامة، كما يجب استبعاد بعض الرياضات من برامج البنات كرفع الأثقال، الملاكمة وغيرها من الرياضات التي تمثل خطراً على صحة المراهق، أما فيما يخص الألعاب الجماعية فتكون متشابهة بين البنات والذكور، فالكل باستطاعته ممارسة كرة السلة أو كرة اليد أو كرة الطائرة مثلاً، بالإضافة إلى هذا فيجب تزويد هذه البرامج الرياضية بتمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسن القوام. (سعدية علي محمد

هادر:1980، ص1)

**خلاصة:**

يتخذ الاختصاصي من النشاط الرياضي وسيلة لإعداد المراهق في المؤسسة كمواطن صالح وينمي لديه الشعور بالثقة فالنشاط الرياضي من الوسائل الهامة في التربية البدنية والرياضية عند المراهق واظهار مهاراته في حالة تفوقه ومن ناحية أخرى يهدف إلى تربية أخلاقية تتميز بالمثل إلى تعاليم الدين الحنيف الذي أوصانا به نبينا الكريم وحثنا على التمسك به وذلك عن طريق تعويد المراهق على النظام والصبر وتحمل المسؤولية والعدل وحسن المظهر والتعلم من الخطأ وتنمية الثقة بالنفس. كما تعتبر منشطا ضد الكسل والخمول الذي يميز مرحلة المراهقة، فالألعاب الجماعية تخلق عند المراهق قدرات التعامل مع الجماعة، وأخلاقيات التصرف العام إلى جانب، وهي بذلك تحقق خطوة متقدمة في التقويم سلوك المراهق المنحرف إلى جانب ما توفره أيضا في صحة بدنية ونفسية تعمل على إزالة الشعور بالنقص وغرس الثقة الركيزة الأساسية لتكوين الشخصية التي تتميز بالسلوك السليم .

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

**تمهيد:**

بعد أن عرضنا في الجانب النظري أهم العناصر المتعلقة بحصة التربية البدنية والرياضية وإبراز أهم المفاهيم المتعلقة بالتربية، وكذلك عن المادة التعليمية وما فيها من برامج ، وبعدها إبراز مفهوم التوافق والتوافق النفسي الاجتماعي وأهم العناصر المتعلقة به من أبعاد ومستويات ومعايير .

وبعد أن تطرقنا كذلك إلى أهم الجوانب الخاصة بالمراقبة ومراحلها ومتطلباتها وحاجاتها. فإن في هذا الفصل سنحاول أن نوضح فيه أهم الإجراءات الميدانية والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، وعينة ومجتمع الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، وكل هذا من أجل الوصول إلى نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

## 1- منهج البحث:

عندما يتمعن الفرد في أساليب التقدم الذي حازت عليه بعض الأمم الصغيرة بسرعة فائقة، يدرك السر في ذلك فيجد هذه الأمم قد اتبعت طرق وأساليب علمية رصينة ضمن منهجية معينة، وعليه فإن أساس البحوث العلمية الدقيقة هو العمل للمنهج، أي العمل القائم بذاته على منهج واضح علمي وموضوعي. والمنهج " هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها." (صلاح الدين شروخ: 2003، ص 92).

ويرى "أحمد زكي بدوي" أن " المنهج قوامه الاستقرار، ويتمثل في عدة خطوات، تبدأ بملاحظة الظواهر وأجزاء التجارب ثم وضع الفروض التي تحدد نوع الحقائق التي ينبغي أن يبحث عنها، وتنتهي بمحاولة التحقق من صدق الفروض أو بطلانها توصلاً إلى وضع قوانين عامة تربط بين الظواهر. (عبد الرحمان محمد العيسوي: 1999، ص 14)

ويعتبر اختيار منهج البحث مرحله هامة في عملية البحث العلمي؛ إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المراد دراسته، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وطبيعته. ونظراً لطبيعة موضوع البحث وسعيها من الباحث إلى إيجاد حل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة " حيث تختار المشكلة المراد دراستها من منهج علمي معين يكون موافقاً لطبيعتها وتحليل أبعادها." (عزيز رضا وآخرون: 1999، ص 14).

وانطلاقاً من موضوع دراستنا حول " دور حصة التربية البدنية الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي" فقد اعتمدنا على منهج البحث الوصفي، والذي هو " أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة." (سامي محمد ملحم: 2006، ص 370)

"ويستخدم هذا المنهج طرقاً وأدوات لجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات منها: الملاحظة والمقابلة الاختبارات والاستفتاءات لكل ظاهرة أو حدث معين." (عزيز داود: 2006، ص 06).

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

أول ما قام به الباحث في هذه الدراسة كان في شهر فيفري 2019 حيث أجرينا دراسة استطلاعية على عينة مشابهة لعينة الدراسة قوامها 20 تلميذ وتلميذة من الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بثانوية "بوزارة بن عباد" ببئر ولد خليفة لولاية عين الدفلى، وهذا لدراسة إمكانية تطبيق الاختبار ومدى استيعاب التلاميذ للأسئلة الواردة في الاستبيان ووضوح العبارات الخاصة به و ملائمتها بحيث يمكن المجيب من الإجابة دون الحاجة إلى أي تفسير.

### 3-متغيرات البحث:

#### تعريف المتغير:

هو مصطلح يدل على صفة محددة تتناول عددا من الحالات أو القيم، أو يشير إلى مفهوم معين يجري تعريفه إجرائيا بدلالة إجراءات البحث، ويتم قياسه كميًا أو وصفه كفيًا. (سامي محمد ملحم: 2006، ص 69)

#### المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يؤثر في حدوث موقف معين؛ فلو أردنا مثلا دراسة أثر عدد السيارات في البلد على الحوادث، فإن "زيادة عدد السيارات" هو المتغير المستقل، و "عدد الحوادث" هو التابع.

#### المتغير التابع:

و هو المتغير الذي يحدث نتيجة لتأثير المتغير المستقل، أو هو ما يتبع في حدوث المتغير المستقل، ويسمى العامل التابع بالعامل الناتج. (نادية قطاي، محمد برهوم: 1989، ص 58.)

وفي دراستنا الحالية المتمثلة في: " دور حصة التربية البدنية و الرياضية تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي " فإن:

" حصة التربية البدنية والرياضية " هو المتغير المستقل.

" التوافق النفسي الاجتماعي " هو المتغير التابع.

### 4-مجتمع البحث:

في واقع الأمر، إن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مادية مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع البحث بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنجاز بحثه.

(سامي محمد ملحم: 2006، ص (269، 270)

وفي دراستنا الحالية مجتمع البحث ممثل في تلاميذ الطور الثانوي بدائرة برج الامير خالد لولاية عين الدفلى والمتمثلة في ثانوية بئر ولد خليفة وثانوية برج الامير خالد حيث بلغ عدد التلاميذ 919 تلميذ

### 5-عينة البحث:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلة مجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة

للتعميم على مجتمع البحث، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000، ص 129)

وتكونت عينة بحثنا بالتحديد من فئة المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي من الجنسين. و شملت 60 مراهق ومراهقة تراوحت أعمارهم ما بين 15 و18 سنة من مجتمع البحث وكانت العينة قصدية. وقد تحصلنا عليها عن طريق مسح ثانوية بئر ولد خليفة و ثانوية برج الامير خالد كما يلي:

حيث اخذنا 30 تلميذ من ثانوية بوزارة بن عباد ببئر ولد خليفة أي مايعادل نسبة 50% من عينة البحث و30 تلميذ من ثانوية نوري امبارك من بلدية برج الامير خالد أي مايعادل نسبة 50%.

## 6-مجالات البحث:

يتحدد المجال العام للبحث من خلال مجالين هما:

**6-1-المجال المكاني:** والذي يقصد به المكان الذي أجريت فيه الدراسة التطبيقية .وبالنسبة لموضوع دراستنا شملت ثانويتي بلدية بئر ولد خليفة وبلدية برج الامير خالد لولاية عين الدفلى .

**6-2- المجال الزمني:** أجريت دراستنا هذه في شهر أفريل 2019 هذا بعد أن كان شهر جانفي وفيفري مخصص لأجل إعداد الفصل التمهيدي للبحث، من إشكالية وفرضيات البحث وكذا الإلمام بالجوانب العامة للموضوع من خلال الجانب النظري للبحث الذي ضم ثلاثة صول، أما الجانب التطبيقي فكانت بدايته مع شهر افريل أين تم توزيع الاستبيان على التلاميذ في الطور الثانوي لتكون الفترة المتبقية إلى غاية أواخر شهر ماي مخصصة لعرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية، أين تم التوصل إلى نتائج عامة للبحث.

## 7-أدوات جمع البيانات:

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبوا إليها بحثه.

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

- جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث.
  - جعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه، وعدم الخروج من أطرافه و عن أطره العريضة.
- وقد اعتمدنا في بحثنا على جملة من الأدوات العلمية والتي نذكر منها:

**7-1- الدراسة النظرية:** التي يصطلح عليها "الببليوغرافيا" أو المادة الخبرية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب مذكرات، مجلات، جرائد رسمية، نصوص ومراسيم قانونية، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا، وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

## 7-2الاستبيان

**تعريف الاستبيان:** من الصعب حصر كافة تعريفات الاستبيان، حيث نذكر منها:

- أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة المكتوبة و التي تعد بقصد الحصول على معلومات و آراء المبحوثين حول ظاهرة معينة.

- مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية التي يتطلب من عينة البحث الإجابة عنها بالطريقة التي يحددها الباحث حسب أغراض البحث.

- وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد استمارة ثم تعبئتها من قبل عينة ممثل من أفراد، ويسمى الشخص الذي يقوم بملء الاستمارة بالمستجيب.

أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق استمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبطة بأسلوب منطقي مناسب، يجرى توزيعها على أشخاص معينين لتعبئتها. (رشيد زرواتي: 2002، ص11).

### 7-3- نوع الاستبيان:

استخدمنا في بحثنا هذا الاستبيان المغلق وفيه تكون الإجابة مقيدة، بحيث يحتوي على أسئلة تليها إجابات محددة، وما على المفحوص أو المشارك إلا أن يختار واحدة منها بوضع علامة (\*) أمام الإجابة المختارة كما هو الحال في الأسئلة الموضوعية، ومن مزايا هذا النوع من الاستبيانات أنه يشجع على الإجابة عليه، لأنه لا يتطلب وقتا وجهدا كبيرين، ويسهل عملية تصنيف البيانات وتحليلها إحصائيا، ومن عيوبه أن المفحوص قد لا يجد بين الاجابات الجاهزة ما يريده (رشيد زرواتي 2002 ،ص13).

### 8- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

#### 8-1 الصدق

#### صدق المحكمين :

تم عرض الاستبيان على صورته الأولية على مجموعة من أساتذة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية بجامعة جيلالي بونعامة بخميس مليانة، والملحق يوضح أسماء المحكمين ودرجاتهم العلمية ، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبيان ،ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالاته، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات الاستبيان 23 فقرة موزعة على محورين هما:

المحور الأول: دور حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق النفسي والذي يظم 11 فقرة .

المحور الثاني: دور حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق الاجتماعي والذي يظم 13 فقرة

### 8-2- ثبات الاستبيان:

طريقة ألفا كرونباخ : تم التحقق من ثبات الاستبيان من خلال الاعتماد على حساب معامل ألفا كرونباخ . نلاحظ أن قيمة ألفا كرونباخ للاستبيان ككل حيث بلغت قيمته (0.88) وهي قيمة جيدة جدا تؤكد لنا ان الاستبيان يتمتع بثبات عالي .

### 9- إجراءات التطبيق الميداني للاداة:

#### الاجراء الزمني:

إجراء التطبيق الميداني للاداة كان في نهاية شهر أفريل 2019 تم من خلالها توزيع إستمارة الاستبيان على العينة، ثم قمنا بجمع البيانات وتفريغها وتحليلها لاستخلاص النتائج ومناقشتها.

## الاجراء المكاني :

قمنا بإنجاز البحث الميداني على مستوى ثانويتي بوزارة بن عباد ببئر ولد خليفة و نوري امبارك ببرج الامير خالد .

### 10- الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

بعد تفريغ المعطيات والبيانات تمت معالجتها إحصائيا باستخدام برنامج الرزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS عن طريق التقنيات الاحصائية التالية:

#### 1- النسبة المئوية

إستعملنا النسبة المئوية وذلك بتطبيق القاعدة الثلاثية، وصيغتها كالاتي :

$$ع = \leftarrow \%100$$

$$ت = \leftarrow س$$

$$س = \frac{ت \times 100}{ع}$$

حيث: س: النسبة المئوية. ع: عدد العينة. ت: عدد التكرارات.

#### 2 - إختبار كاف مربع.

إختبار إحصائي غير بارومتري يستخدم عندما تكون البيانات على شكل تكرارات في فئات محدودة منفصلة عن بعضها البعض، كما يقوم بمقارنة النسب المشاهدة لوقوع الحالات مع النسب المتوقعة لها في حالة كون المجموعات متساوية العدد. ويهدف أسلوب كاف تربيع إلى تحديد ما إذا كان نمط التكرارات الحاصلة قد جاء وفق النمط المتوقع له أم لا. وهو يمثل مجموع مربعات انحرافات التكرار الواقعي عن التكرار المتوقع، ثم ننسب مربعات الانحراف بعد ذلك إلى التكرار المتوقع. وكلما زاد هذا الانحراف زادت تبعا لذلك دلالة الفرق بين التكرارين الواقعي والمتوقع، وأصبح طبقا لهذه الزيادة متمایزا عن الصفر الإحصائي. وتبين المعادلة التالية الطريقة العامة لحساب ك

$$ك = \frac{2 (م ت - و ت)}{م ت}$$

حيث أن : ت و = التكرار الواقعي. ت م = التكرار المتوقع.

#### 3 -معامل ألفا كرومباخ.

هو معامل مقياس أو مؤشر لثبات الإختبار (بطارية الإختبار، الاستبيان)، ويتم حسابه باستخدام برنامج (SPSS) و معناها الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية.

**خلاصة:**

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية الذي يعدنا للشرع في إنجاز التحليل والمناقشات والاستنتاجات، ويهيئنا بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة، وقد وضعنا في مستهل المنهج المتبع المتمثل في المنهج الوصفي التحليلي، ثم تطرقنا إلى مجتمع وعينة الدراسة، ووصفنا أدوات ووسائل البحث ومجالات الدراسة، والوسائل الإحصائية التي فرضتها طبيعة.

# عرض و تحليل و مناقشة النتائج

**تمهيد:**

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي أسفرت عنها الدراسة التي تسعى إلى معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي مع مناقشة وتفسير هذه النتائج، واستنتاج عام كما فيه خاتمة الدراسة مع مجموعة من الاقتراحات في ضوء ما توصل إليه من نتائج.

## 1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

### 1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الاول: نصت الفرضية الجزئية الأولى على ما يلي:

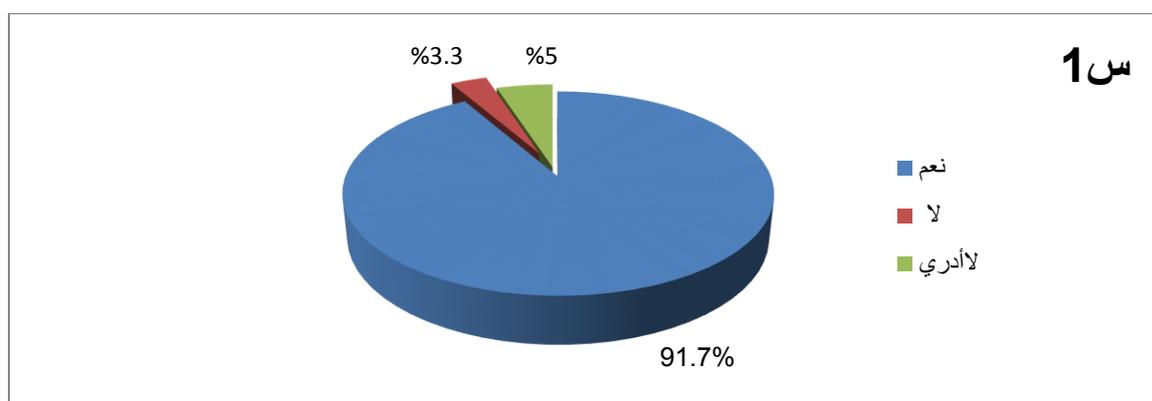
تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بأبعادها التربوية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

**السؤال رقم 01:** هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي ضروري بالنسبة لك ؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي ضروري بالنسبة للتلاميذ.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	55	91.7%	91.9	13.82	2	0.001	دالة
لا	2	3.3%					
لا أدري	3	5%					
المجموع	60	100%					

**جدول رقم (01)** يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 01.



**الشكل رقم (01):** دائرة نسبية تمثل مدى ضرورة النشاط البدني بالنسبة للتلاميذ.

### تحليل نتائج الجدول (01):

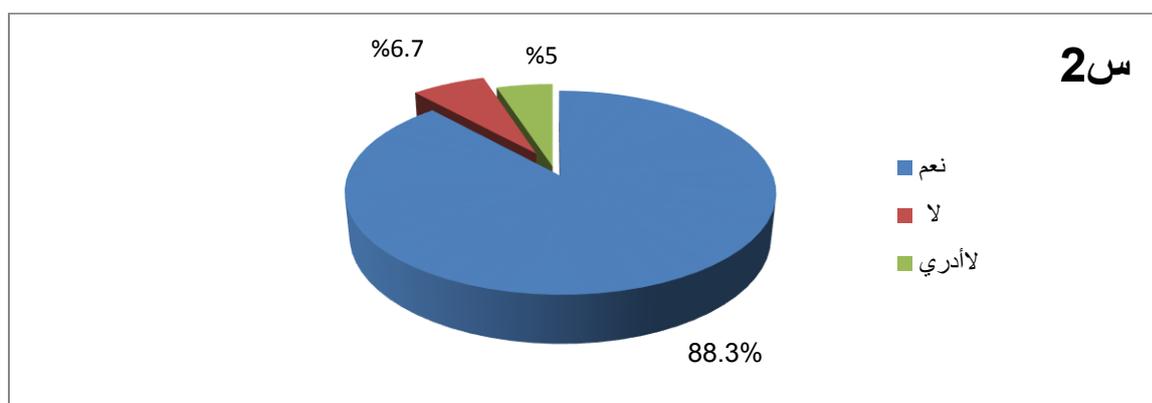
من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن 55 تلميذ أي ما يعادل نسبة 91.7% يعتبرون أن النشاط البدني الرياضي ضروري بالنسبة لهم بينما اعتبروا تلميذان (2) أي ما يعادل نسبة 3.3% أن النشاط البدني الرياضي غير ضروري لهم بينما أجاب ثلاث تلاميذ (3) أي ما يعادل نسبة 5% باجابة محايدة (لا أدري) عن ضرورة النشاط البدني الرياضي لهم. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (91.9) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001. ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي ضرورة النشاط البدني الرياضي للتلاميذ.

**السؤال رقم 02:** هل النشاط البدني الرياضي التربوي تزيد من الثقة المتبادلة بينك وبين زملائك ؟  
الغرض منه : معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من الثقة المتبادلة بين التلاميذ.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	53	88.3%	81.7	13.82	2	0.001	دالة
لا	4	6.7%					
لاأدري	3	5%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم(02) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 02.



الشكل رقم (02):دائرة نسبية تبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من الثقة المتبادلة بين التلاميذ.

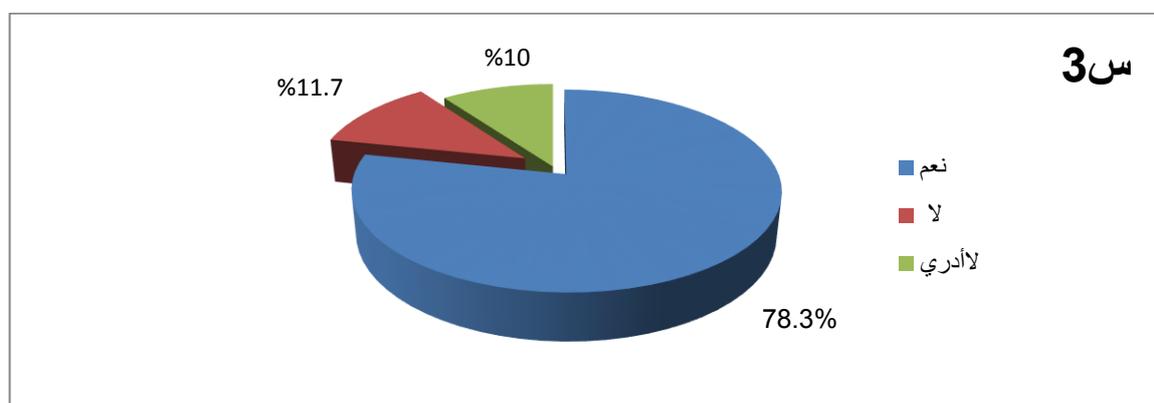
### تحليل نتائج الجدول (02):

من خلال الجدول رقم(02) نلاحظ أن 53 تلميذ أي مايعادل نسبة 88.3% يعتبرون أن النشاط البدني الرياضي يزيد من الثقة المتبادلة بينهم بينما اعتبروا 4 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 6.7% أن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يزيد من الثقة المتبادلة بينهم بينما أجاب ثلاث تلاميذ (3) أي مايعادل نسبة 5% باجابة محايدة (لا أدري) عن دور النشاط البدني الرياضي التربوي في زيادة الثقة بين التلاميذ. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (81.7) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001. ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ونستنتج من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من الثقة المتبادلة بين التلاميذ.

**السؤال رقم 03:** هل النشاط البدني الرياضي التربوي تساهم في التقليل من الخجل ؟  
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التقليل من الخجل.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	47	78.3%	54.7	13.82	2	0.001	دالة
لا	7	11.7%					
لأدري	6	10%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم(03) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 03.



الشكل رقم(03): دائرة نسبية تبين مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من الخجل.

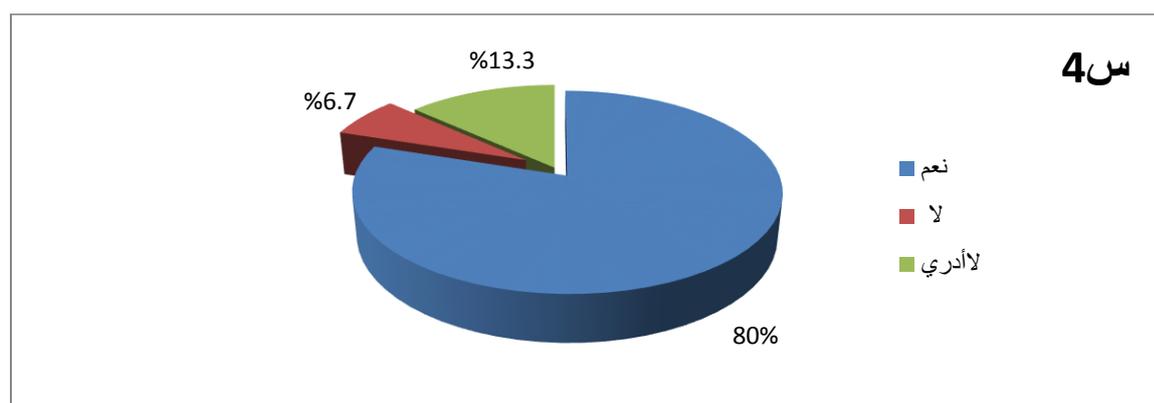
**تحليل نتائج الجدول (03):**

من خلال الجدول رقم(03) نلاحظ أن 47 تلميذ أي مايعادل نسبة 78.3% يعتبرون أن النشاط البدني الرياضي يساهم في التقليل من الخجل بينما اعتبر 7 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 11.7% أن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يساهم في التقليل من الخجل بينما أجاب 6 تلاميذ أي مايعادل نسبة 10% باجابة محايدة (لا أدري) عن دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من الخجل لدى التلاميذ. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (54.7) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001. ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التقليل من الخجل لدى التلاميذ.

**السؤال رقم 04:** هل النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في ضبط النفس؟  
الغرض منه : معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في ضبط النفس.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	48	%80	59.2	13.82	2	0.001	دالة
لا	4	%6.7					
لاأدري	8	%13.3					
المجموع	60	%100					

جدول رقم(04) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 04.



الشكل رقم (04) : دائرة نسبية تبين مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في ضبط النفس.

#### تحليل نتائج الجدول (04):

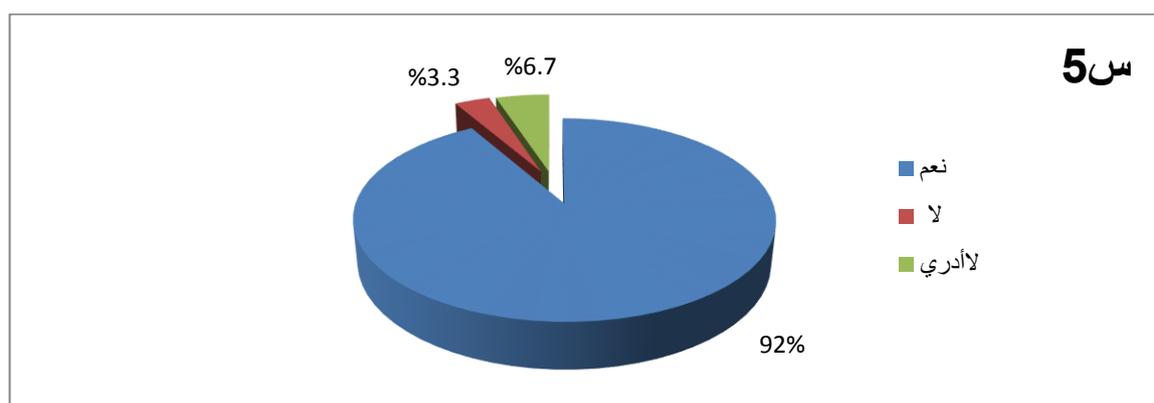
من خلال الجدول رقم(04) نلاحظ أن 48 تلميذ أي مايعادل نسبة %80 يعتبرون أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بينما اعتبروا 4 تلاميذ أي ما يعادل نسبة %6.7 أن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يساهم في ضبط النفس بينما أجاب 8تلاميذ أي مايعادل نسبة %13.3 باجابة محايدة (لا أدري) عن مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في ضبط النفس ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (59.2) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001. ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في ضبط النفس لدى التلاميذ.

**السؤال رقم 05:** هل النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التخلص من الغضب ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التخلص من الغضب.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	54	90%	86.8	13.82	2	0.001	دالة
لا	2	3.3%					
لأدري	4	6.7%					
المجموع	60	100%					

**جدول رقم (05)** يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 05.



**الشكل رقم (05) :** دائرة نسبية تمثل مدى مساهمة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي التخلص من الغضب

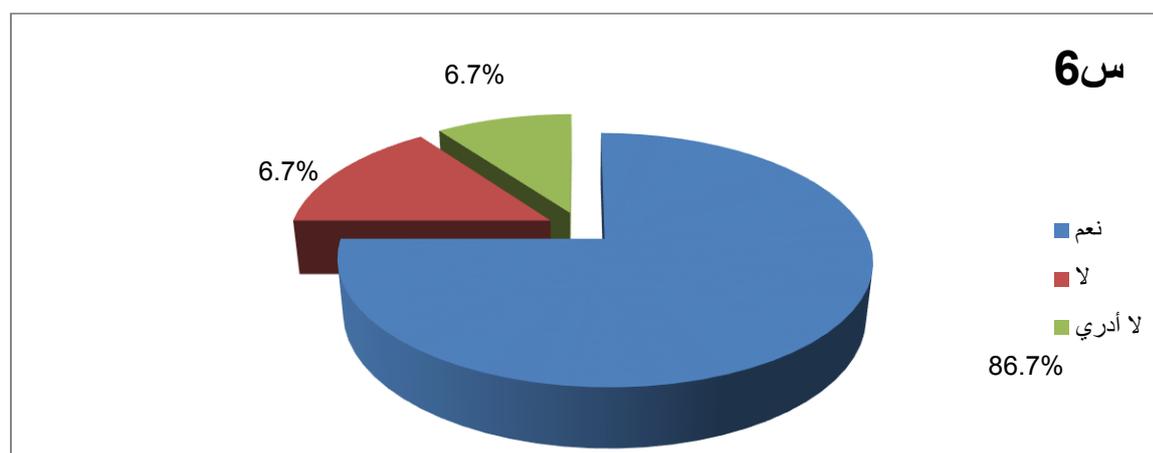
**تحليل نتائج الجدول (05):**

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن 54 تلميذ أي ما يعادل نسبة 90% يعتبرون أن النشاط البدني الرياضي يساهم في التخلص من الغضب بينما اعتبر تلميذان (2) أي ما يعادل نسبة 3.3% أن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يساهم في التخلص من الغضب بينما أجاب اربع تلاميذ (4) أي ما يعادل نسبة 6.7% باجابة محايدة (لا أدري) عن مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في التخلص من الغضب. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (86.8) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001. ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التخلص من الغضب.

**السؤال رقم 06:** هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الاعتماد على النفس؟  
الغرض منه : معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الاعتماد على النفس.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا الجدولية <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدالة
نعم	52	86.7%	76.8	13.82	2	0.001	دالة
لا	4	6.7%					
لا أدري	4	6.7%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم(06) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 06.



الشكل رقم(06): دائرة نسبية تمثل ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الاعتماد على النفس

تحليل نتائج الجدول (06):

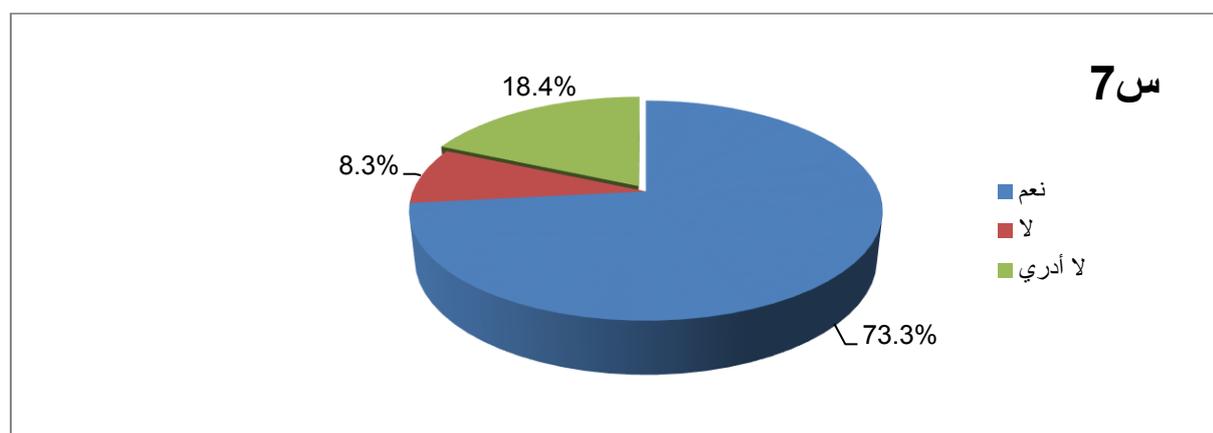
من خلال الجدول رقم(06) نلاحظ أن 52 تلميذ أي مايعادل نسبة 86.7% يعتبرون أن النشاط البدني الرياضي يزيد في الاعتماد على النفس بينما اعتبرا 4 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 6.7% أن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يزيد من الاعتماد على النفس بينما أجاب 4 تلاميذ أي مايعادل نسبة 6.7% باجابة لا أدري إن كان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في زيادة الاعتماد على النفس. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (76.8) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الاعتماد على النفس.

**السؤال رقم 07:** هل تعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد في تجنب التملك و حب الأنانية ؟  
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد في تجنب التملك و حب الأنانية.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	44	73.3%	44.1	13.82	2	0.001	دالة
لا	5	8.3%					
لا أدري	11	18.4%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم(07) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 07.



**الشكل رقم(07):** دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد في تجنب التملك و حب الأنانية

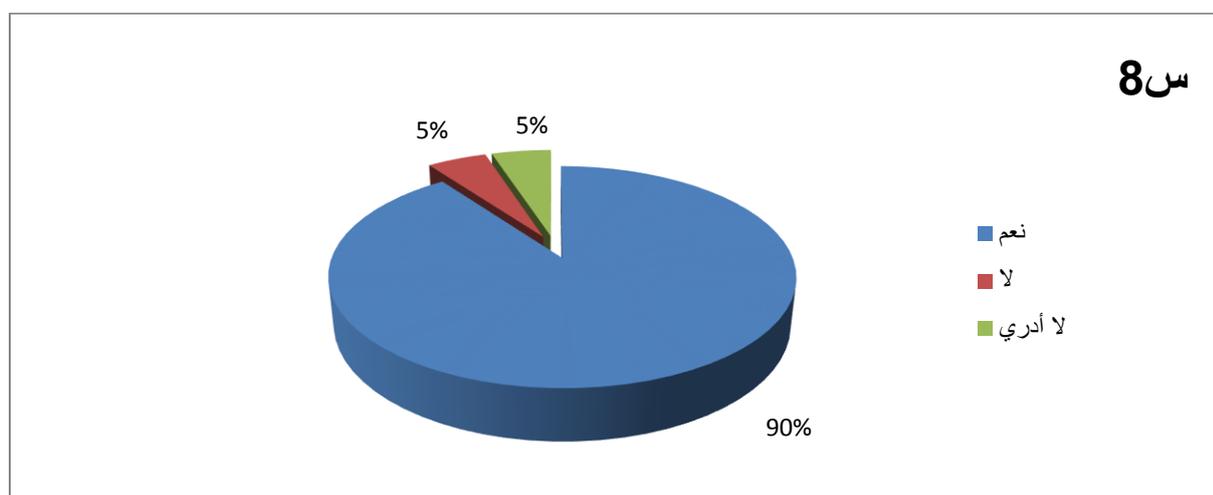
**تحليل نتائج الجدول (07):**

من خلال الجدول رقم(07) نلاحظ أن 44 تلميذ أي مايعادل نسبة 73.3% يعتبرون أن النشاط البدني الرياضي يساعد في تجنب التملك و حب الأنانية بينما اعتبرا 5 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 8.3% أن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يساعد في تجنب التملك و حب الأنانية بينما أجاب 11 تلميذ أي مايعادل نسبة 18.4% باجابة لا أدري إن كان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تجنب التملك و حب الأنانية. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (44.1) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001. ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد في تجنب التملك و حب الأنانية.

**السؤال رقم 08:** هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الشعور بالرضى و السعادة ؟  
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الشعور بالرضا و السعادة .

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	54	90%	86.7	13.82	2	0.001	دالة
لا	3	5%					
لا أدري	3	5%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم(08) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 08.



**الشكل رقم(08):** دائرة نسبية تبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الشعور بالرضا و السعادة.

**تحليل نتائج الجدول (08):**

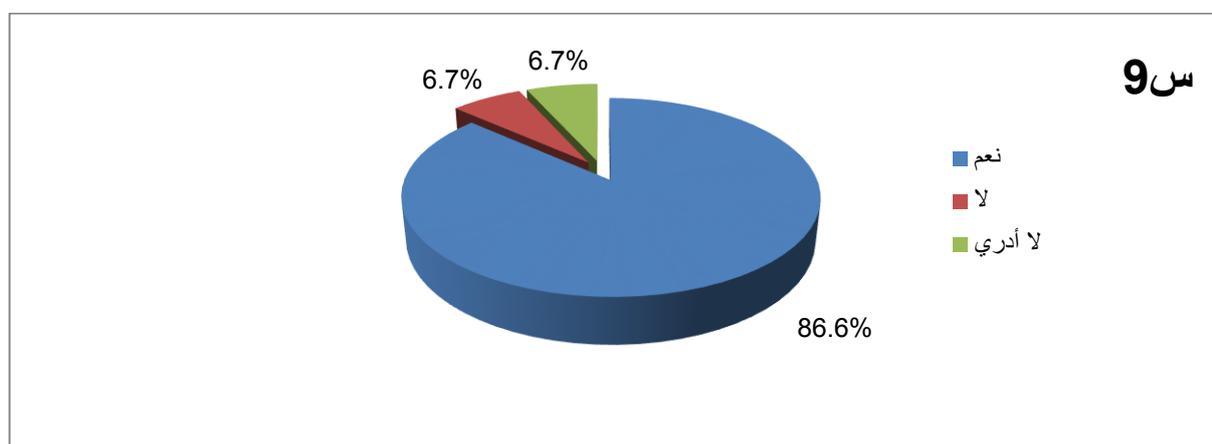
من خلال الجدول رقم(08) نلاحظ أن 54 تلميذ أي مايعادل نسبة 90% يعتبرون أن النشاط البدني الرياضي يزيد في الشعور بالرضا و السعادة بينما اعتبرا 4 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 6.7% أن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يزيد في الشعور بالرضا و السعادة بينما أجاب 3 تلاميذ أي مايعادل نسبة 5% باجابة لا أدري إن كان للنشاط البدني الرياضي التربوي في زيادة الشعور بالرضا والسعادة. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (86.7) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001. ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الشعور بالرضا و السعادة.

السؤال رقم 09: هل لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي دور في التقليل من القلق؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التقليل من القلق.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	52	86.6%	76.8	13.82	2	0.001	دالة
لا	4	6.7%					
لا أدري	4	6.7%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم (09): يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 09.



الشكل رقم (09): دائرة نسبية تبين ما إذا كان ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التقليل من القلق.

تحليل نتائج الجدول (09):

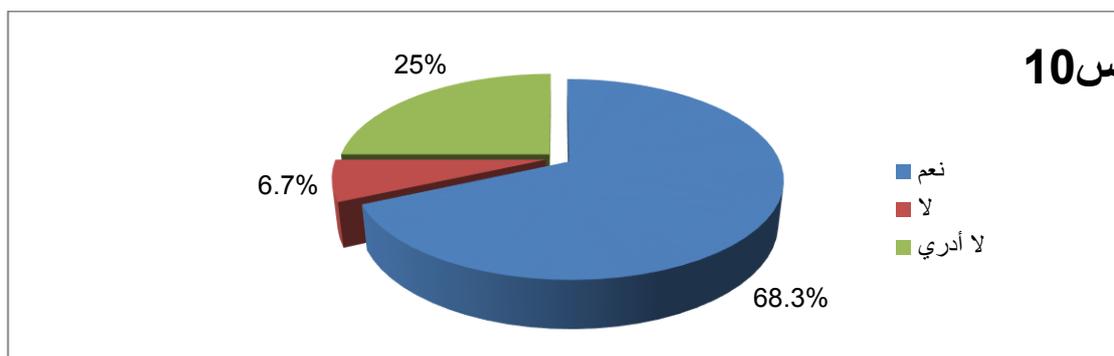
من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن 52 تلميذ أي ما يعادل نسبة 86.6% يعتبرون أن النشاط البدني الرياضي له دور في التقليل من القلق بينما اعتبر 4 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 6.7% أن النشاط البدني الرياضي التربوي ليس له دور في التقليل من القلق بينما أجاب 4 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 6.7% باجابة لا أدري إن كان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التقليل من القلق. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (76.8) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001. ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التقليل من القلق.

**السؤال رقم 10:** هل النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في كفاءتك النفسية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية؟  
**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الكفاءات النفسية للتلاميذ في مواجهة متطلبات الحياة اليومية.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	41	68.3%	36.1	13.82	2	0.001	دالة
لا	4	6.7%					
لا أدري	15	25%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم (10) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 10.



**الشكل رقم (10):** دائرة نسبية تبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الكفاءات النفسية للتلاميذ في مواجهة متطلبات الحياة اليومية

**تحليل نتائج الجدول (10):**

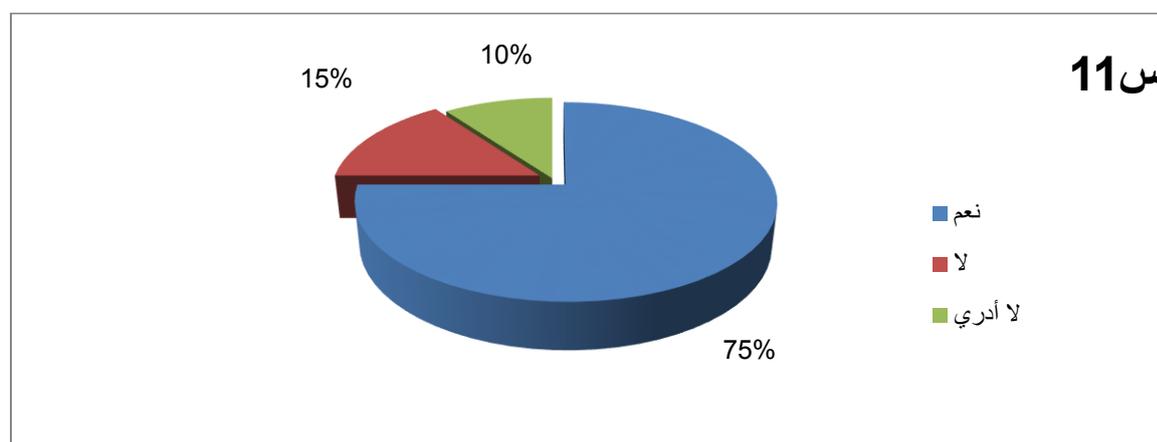
من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن 41 تلميذ أي ما يعادل نسبة 68.3% يعتبرون أن النشاط البدني الرياضي يزيد في الكفاءات النفسية لديهم في مواجهة متطلبات الحياة اليومية بينما اعتبروا 4 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 6.7% أن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يزيد في الكفاءات النفسية لديهم في مواجهة متطلبات الحياة اليومية بينما أجاب 15 تلميذ أي ما يعادل نسبة 25% باجابة لا أدري إن كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الكفاءات النفسية للتلاميذ في مواجهة متطلبات الحياة اليومية ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (36.1) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001. ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الكفاءات النفسية للتلاميذ في مواجهة متطلبات الحياة اليومية.

**السؤال رقم 11:** هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من رغبتك في تحمل المسؤولية؟  
**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من رغبة التلاميذ في تحمل المسؤولية.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	45	75%	47.1	13.82	2	0.001	دالة
لا	9	15%					
لا أدري	6	10%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم (11) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 11.



**الشكل رقم (11):** دائرة نسبية تبين ما إذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من رغبة التلاميذ في تحمل المسؤولية.

**تحليل نتائج الجدول (11):**

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن 45 تلميذ أي ما يعادل نسبة 75% يعتبرون أن النشاط البدني الرياضي يزيد من رغبتهم في تحمل المسؤولية بينما اعتبروا 9 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 15% أن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يزيد من رغبتهم في تحمل المسؤولية بينما أجاب 6 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 10% باجابة لا أدري إن كان النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من رغبتهم في تحمل المسؤولية ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (47.1) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001. ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من رغبة التلاميذ في تحمل المسؤولية.

**1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:** نصت الفرضية الجزئية الثانية على ما يلي:

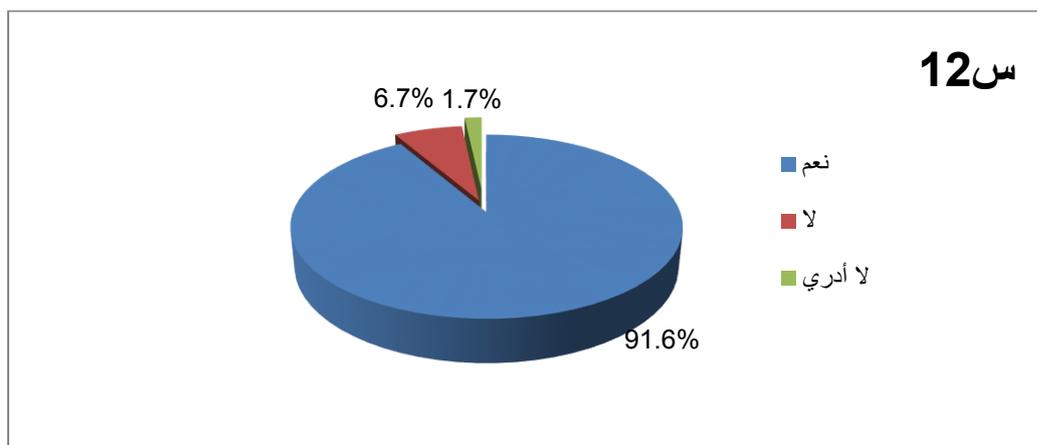
تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بأبعادها التربوية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

**السؤال رقم 12:** هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد ؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	55	91.6%	92.1	13.82	2	0.001	دالة
لا	4	6.7%					
لا أدري	1	1.7%					
المجموع	60	100%					

**جدول رقم (12)** يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 12.



**الشكل رقم (12):** دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد.

**تحليل نتائج الجدول (12):**

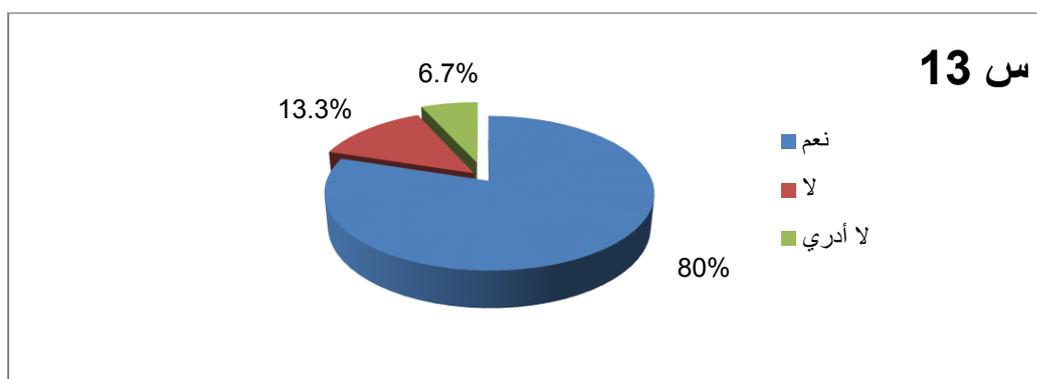
من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن 55 تلميذ أي مايعادل نسبة 91.6% يعتبرون أن التربية البدنية و الرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بينما اعتبرا 4 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 6.7% أن ممارستهم للتربية البدنية و الرياضية لا تساعدهم على كسب أصدقاء جدد لا بينما أجاب تلميذ واحد أي مايعادل نسبة 1.7% باجابة لا أدري إن كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (92.1) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي أن ممارسة التربية البدنية تساعد على كسب أصدقاء جدد.

**السؤال رقم 13:** هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	48	80%	59.2	13.82	2	0.001	دالة
لا	8	13.3%					
لا أدري	4	6.7%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم (13) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 13.



**الشكل رقم (13):** دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين.

#### تحليل نتائج الجدول (13):

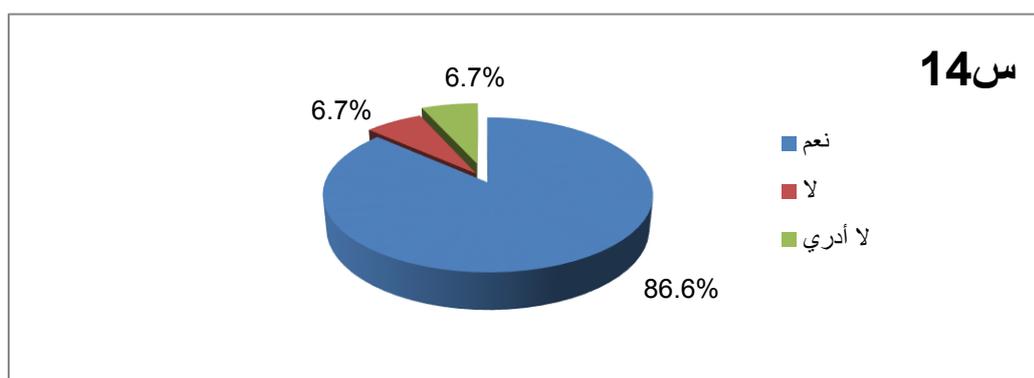
من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن 48 تلميذ أي ما يعادل نسبة 80% يعتبرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين. بينما اعتبرا 8 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 13.3% أن ممارستهم للتربية البدنية والرياضية لا تساعدهم على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين بينما أجاب 4 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 6.7% باجابة لا أدري إن كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (59.2) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين

**السؤال رقم 14:** هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة ؟  
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعل التلاميذ يفضلون العمل كعضو في الجماعة .

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	52	86.6%	76.8	13.82	2	0.001	دالة
لا	4	6.7%					
لا أدري	4	6.7%					
المجموع	60	100%					

**جدول رقم(14):** يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 14.



**الشكل رقم(14):** دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعل التلاميذ يفضلون العمل كعضو في الجماعة .

**تحليل نتائج الجدول (14):**

من خلال الجدول رقم(14) نلاحظ أن 52 تلميذ أي مايعادل نسبة 86.6% يعتبرون أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلهم يفضلون العمل كعضو في الجماعة. بينما اعتبر 4 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 6.7% أن ممارستهم للتربية البدنية و الرياضية لا تجعلهم يفضلون العمل كعضو في الجماعة بينما أجاب 4 تلاميذ أي مايعادل نسبة 6.7% باجابة لا أدري إن كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلهم يفضلون العمل كعضو في الجماعة. ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (76.8) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

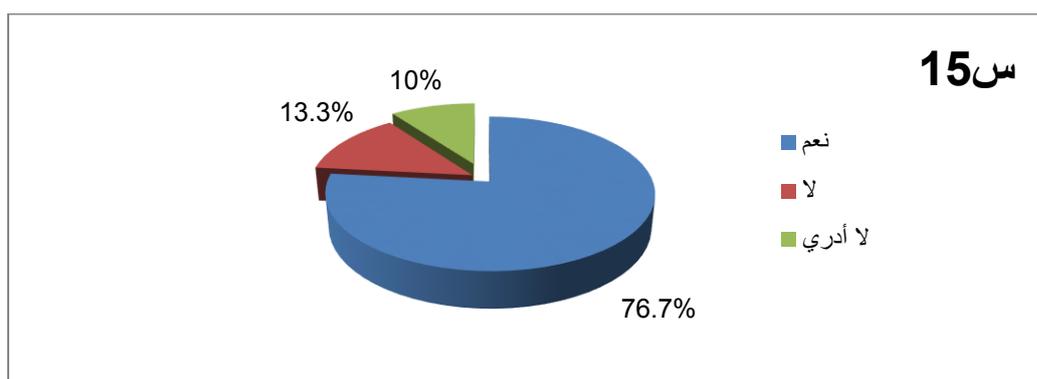
ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلهم يفضلون العمل كعضو في الجماعة

**السؤال رقم 15:** هل تساعدك ممارسة التربية البدنية و الرياضية على نسيان الخلاف مع زملائك في سبيل الحفاظ على علاقتك الطيبة معهم؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على نسيان الخلاف مع الزملاء في سبيل الحفاظ على علاقتهم الطيبة ببعضهم.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	46	76.7%	50.8	13.82	2	0.001	دالة
لا	8	13.3%					
لا أدري	6	10%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم (15) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 15.



**الشكل رقم (15):** دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على نسيان الخلاف مع الزملاء في سبيل الحفاظ على علاقتهم الطيبة ببعضهم

**تحليل نتائج الجدول (15):**

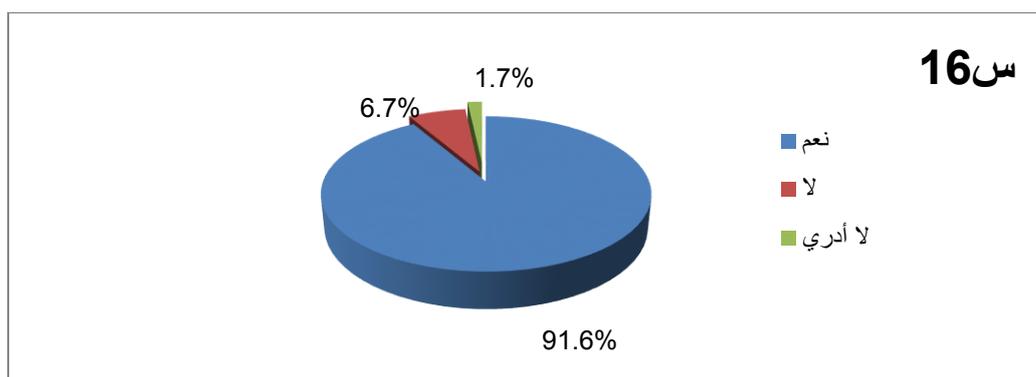
من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن 46 تلميذ أي ما يعادل نسبة 76.7% يعتبرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على نسيان الخلاف مع زملائهم في سبيل الحفاظ على علاقتهم الطيبة مع بعضهم. بينما اعتبرا 8 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 13.3% أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تساعدهم على نسيان الخلاف مع زملائهم في سبيل الحفاظ على علاقتهم الطيبة مع بعضهم بينما أجاب 6 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 10% باجابة لا أدري إن كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على نسيان الخلاف مع زملائهم في سبيل الحفاظ على علاقتهم الطيبة مع بعضهم ومن خلال المعالجة الاحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (50.8) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الاحصائية 0.001 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

ونستنتج من خلال نتائج التحليل الاحصائي أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على نسيان الخلاف مع زملائهم في سبيل الحفاظ على علاقتهم الطيبة مع بعضهم.

**السؤال رقم 16:** ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك شخص: -اجتماعي - منعزل - لا أدري  
الغرض منه : معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعر التلاميذ بإنعزالهم أو اندماجهم في المجتمع.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
اجتماعي	55	91.6%	92.1	13.82	2	0.001	دالة
منعزل	4	6.7%					
لا أدري	1	1.7%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم(16) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 16.



**الشكل رقم(16):** دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعر التلاميذ بإنعزالهم أو اندماجهم في المجتمع.

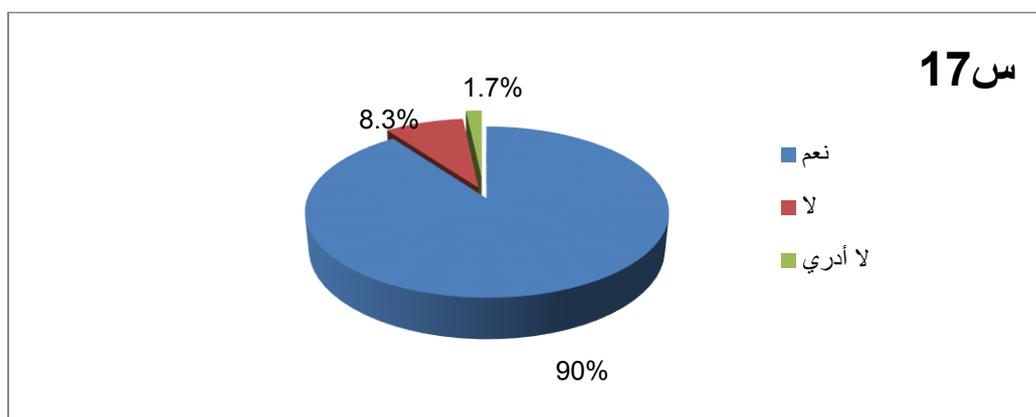
#### تحليل نتائج الجدول (16):

من خلال الجدول رقم(16) نلاحظ أن 55 تلميذ أي مايعادل نسبة 91.6% يعتبرون أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بأنهم أشخاص اجتماعيين. بينما اعتبرا 8 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 6.7% أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بأنهم أشخاص منعزلين بينما أجاب تلميذ واحد أي ما يعادل نسبة 1.7% باجابة لا أدري إن كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعره بأنه شخص اجتماعي أو منعزل ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (92.1) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.001 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ونستنتج من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ بأنهم أشخاص اجتماعيين.

**السؤال رقم 17:** هل تساعدك ممارسة التربية البدنية والرياضية على الاحتكاك أكثر مع زملائك ؟  
**الغرض منه:** معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على احتكاكهم مع زملائهم.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	54	90%	87.1	13.82	2	0.001	دالة
لا	5	8.3%					
لا أدري	1	1.7%					
المجموع	60	100%					

**جدول رقم (17)** يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 17.



**الشكل رقم (17):** دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على احتكاكهم مع زملائهم.

**تحليل نتائج الجدول (17):**

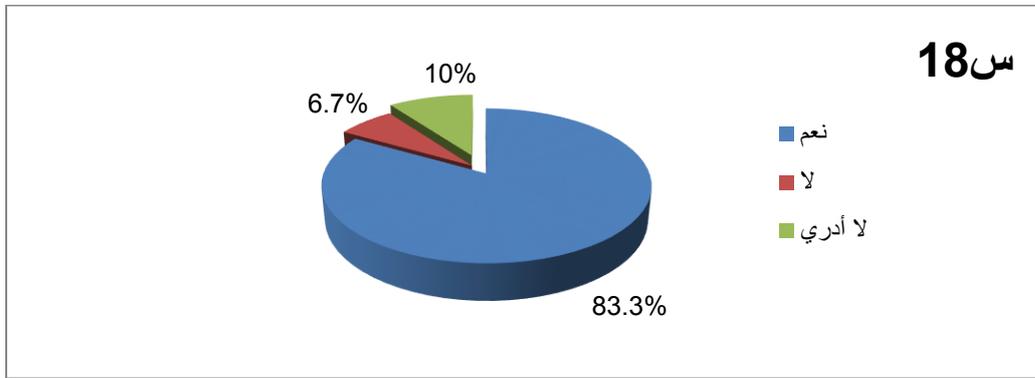
من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن 54 تلميذ أي ما يعادل نسبة 90% يعتبرون أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على الاحتكاك مع بعضهم . بينما اعتبروا 5 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 8.3% أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لا تساعدهم على الاحتكاك مع زملائهم بينما أجاب تلميذ واحد أي ما يعادل نسبة 1.7% باجابة لا أدري إن كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعده على الاحتكاك مع زملائه ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (87.1) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.001 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

ونستنتج من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على الاحتكاك أكثر مع زملائهم.

**السؤال رقم 18:** هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك عضو في مجموعة من الاصدقاء؟  
**الغرض منه:** معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ بانتماءهم الى الجماعة .

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	50	83.3%	67.6	13.82	2	0.001	دالة
لا	4	6.7%					
لا أدري	6	10%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم(18) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 18.



**الشكل رقم(18):** دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ بانتماءهم إلى الجماعة.

**تحليل نتائج الجدول (18):**

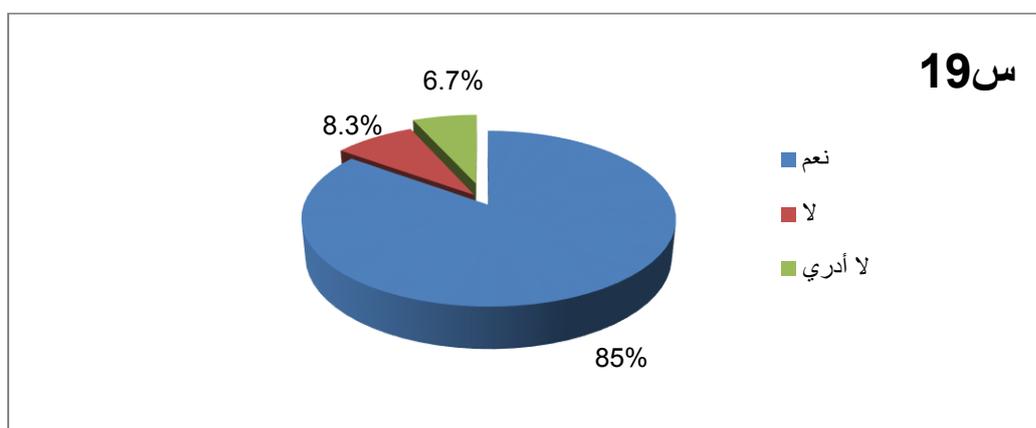
من خلال الجدول رقم(18) نلاحظ أن 50 تلميذ أي مايعادل نسبة 83.3% يعتبرون أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بأنهم أعضاء في مجموعة من الاصدقاء. بينما اعتبرا 4 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 6.7% أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لا تشعرهم بوجودهم في مجموعة من الاصدقاء بينما أجاب 6 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 10% باجابة لا أدري إن كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بانهم اعضاء في مجموعة من الاصدقاء ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (67.6) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.001 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

ونستنتج من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ بأنهم أعضاء في مجموعة الاصدقاء.

**السؤال رقم 19:** هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعل علاقتك جيدة بزملائك؟  
الغرض منه: معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تحسين العلاقة بين التلاميذ.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	51	85%	72.1	13.82	2	0.001	دالة
لا	5	8.3%					
لا أدري	4	6.7%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم (19) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 19.



الشكل رقم (19): دائرة نسبية تبين دور التربية البدنية و الرياضية في تحسين العلاقة بين التلاميذ

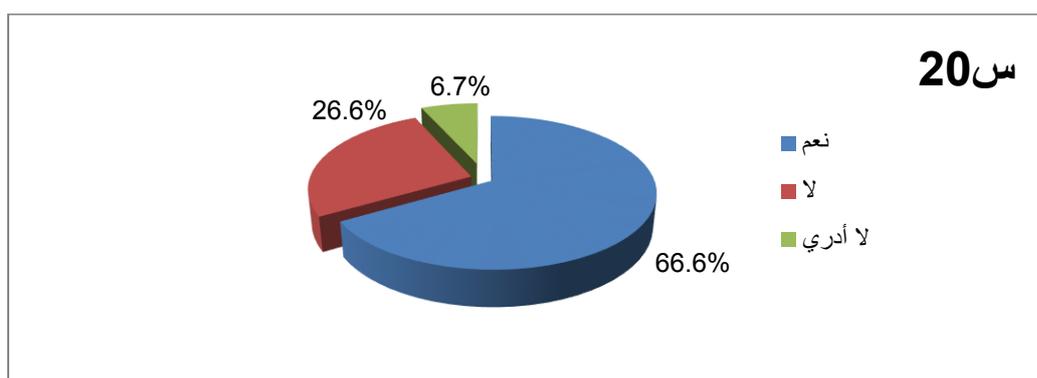
تحليل نتائج الجدول (19):

من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أن 51 تلميذ أي ما يعادل نسبة 85% يعتبرون أن للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل علاقتهم جيدة بزملائهم. بينما اعتبرا 5 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 8.3% أن ليس للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل علاقتهم جيدة بزملائهم بينما أجاب 4 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 6.7% باجابة لا أدري إن كانت للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل علاقتهم جيدة بزملائهم ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (72.1) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.001 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ونستنتج من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل علاقة التلاميذ جيدة بزملائهم.

**السؤال رقم 20:** هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك ؟  
**الغرض منه:** معرفة ما إذا كانت التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في التعبير عن مشاعرهم اتجاه زملاءهم.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	40	%66.7	33.6	13.82	2	0.001	دالة
لا	16	%26.7					
لا أدري	4	%6.7					
المجموع	60	%100					

جدول رقم(20) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 20.



**الشكل رقم(20):** دائرة نسبية تبين ما إذا كانت التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ في التعبير عن مشاعرهم اتجاه زملاءهم.

**تحليل نتائج الجدول (20):**

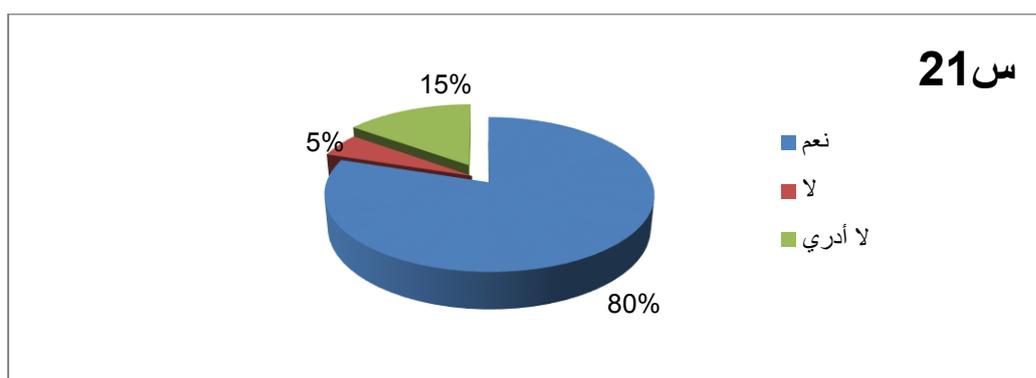
من خلال الجدول رقم(20) نلاحظ أن 40 تلميذ أي مايعادل نسبة %66.7 يعتبرون أن للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم. بينما اعتبرا 16 تلميذ أي ما يعادل نسبة %26.7 أن ليس للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم بينما أجاب 4 تلاميذ أي ما يعادل نسبة %6.7 باجابة لا أدري إن كانت للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (33.6) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.001 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

ونستنتج من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلاميذ يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم.

**السؤال رقم 21:** هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد أو خوف ؟  
**الغرض منه:** معرفة ما إذا كانت للتربية البدنية والرياضية دور في جعل التلاميذ يعبرون عن آراءهم دون خوف أو تردد.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	48	80%	59.7	13.82	2	0.001	دالة
لا	3	5%					
لا أدري	9	15%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم (21) يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 21.



**الشكل رقم (21):** دائرة نسبية تبين ما إذا كانت للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلاميذ يعبرون عن آراءهم دون خوف أو تردد.

**تحليل نتائج الجدول (21):**

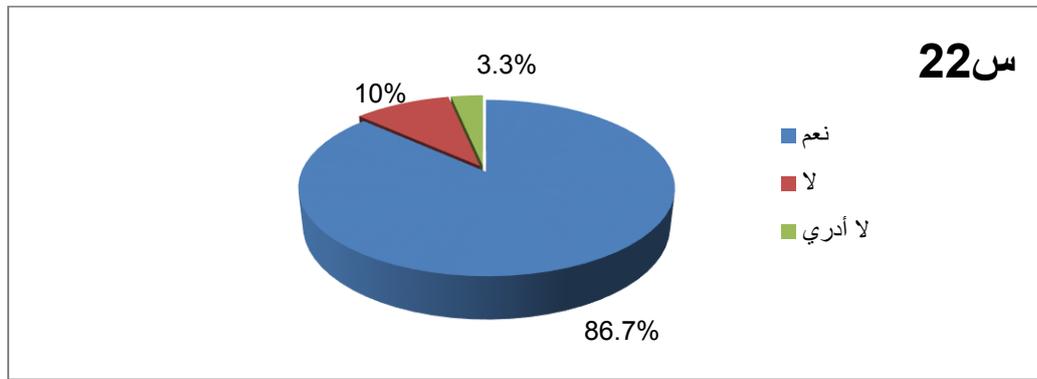
من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أن 48 تلميذ أي ما يعادل نسبة 80% يعتبرون أن للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلهم يعبرون عن آراءهم دون خوف أو تردد. بينما اعتبرا 3 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 5% أن ليس للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلهم يعبرون عن آراءهم دون خوف أو تردد بينما أجاب 9 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 15% باجابة لا أدري إن كانت للتربية البدنية و الرياضية دور في جعلهم يعبرون عن آراءهم دون خوف أو تردد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (59.7) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.001 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

ونستنتج من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن للتربية البدنية و الرياضية دور في جعل التلاميذ يعبرون عن آراءهم دون خوف أو تردد.

**السؤال رقم 22:** في رأيك هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك ؟  
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ بالمسؤولية اتجاه زملائهم.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	52	86.7%	77.2	13.82	2	0.001	دالة
لا	6	10%					
لا أدري	2	3.3%					
المجموع	60	100%					

**جدول رقم (22):** يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 22.



**الشكل رقم (22):** دائرة نسبية تبين ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعر التلاميذ بالمسؤولية اتجاه زملائهم .

**تحليل نتائج الجدول (22):**

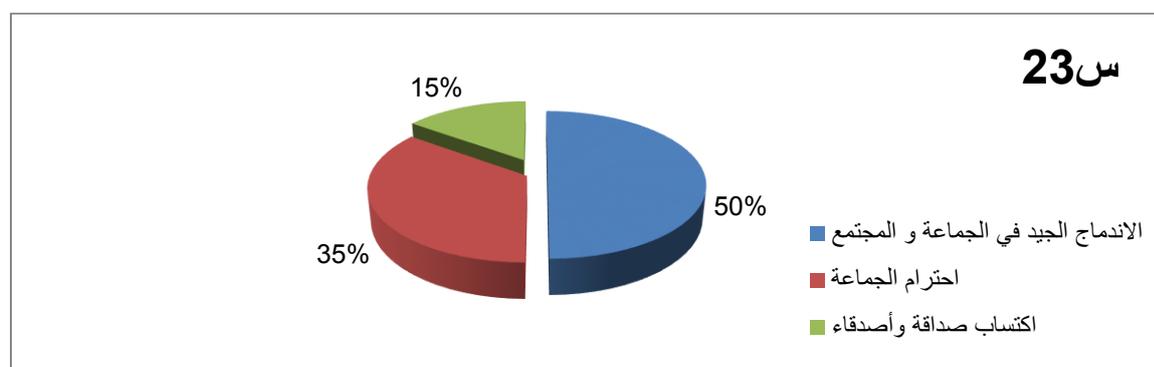
من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أن 52 تلميذ أي مايعادل نسبة 86.7% يعتبرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرهم بأنهم مسؤولون عن مساعدة زملائهم بينما اعتبروا 6 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 10% أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تشعرهم بأنهم مسؤولون عن مساعدة زملائهم بينما أجاب تلميذان أي ما يعادل نسبة 3.3% بإجابة لا أدري إن كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرهم بأنهم مسؤولون عن مساعدة زملائهم ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (77.2) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (13.82) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.001 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

ونستنتج من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرهم بأنهم مسؤولون عن مساعدة زملائهم.

**السؤال رقم 23:** ماهي الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية حسب رأيك ؟  
الغرض منه : معرفة الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الاندماج الجيد في الجماعة و المجتمع	30	50%	11	10.60	2	0.005	دالة
احترام الجماعة	21	35%					
اكتساب صداقة وأصدقاء	9	15%					

جدول رقم(23): يبين اجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم 23.



**الشكل رقم(23):** دائرة نسبية تبين الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية

**تحليل نتائج الجدول (23):**

من خلال الجدول رقم(23) نلاحظ أن 30 تلميذ أي ما يعادل نسبة 50% يعتبرون أن الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية هو الاندماج الجيد في الجماعة والمجتمع بينما اعتبر 21 تلميذ أي ما يعادل نسبة 35% أن الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية هو احترام الجماعة بينما اعتبر 9 تلاميذ أي ما يعادل نسبة 15% أن الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية هو اكتساب صداقة وأصدقاء ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> فوجدنا كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (11) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (10.60) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.001 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ونستنتج من خلال نتائج التحليل الإحصائي أن الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية هي الاندماج الجيد في الجماعة والمجتمع .

**2- مناقشة فرضيات الدراسة على ضوء النتائج:**

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بتلاميذ الطور الثانوي وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

بعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف التلاميذ في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم فكانت جملة النتائج كآتي:

**2-1 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى على ضوء النتائج:**

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي من خلال هذه الفرضية نحاول التعرف على مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي ويتم مناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضية أو نفيها، من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول وتحليل الاستبيان.

ومن الجداول رقم (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11) نجد أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تحقيق التوافق النفسي، وكنموذج لذلك ما أكده التلاميذ من خلال أجوبتهم على أسئلة الاستبيان، فوجدنا أن التلاميذ خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية يصبحون يعتمدون على أنفسهم، وتزيد الثقة المتبادلة بينهم، ويستطيعون التخلص من الغضب، والتقليل من القلق، ويتمكنون من ضبط أنفسهم، وبالتالي فممارسة التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

وبهذا يمكن الحكم على أن الفرضية الأولى تنص على أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ الطور الثانوي أنها "محققة" وهذا ما يتماشى مع الدراسة التي قام بها عبد الرحمن محمد والي سنة 2007 تحت عنوان "تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية".

**2-2 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء النتائج:**

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي من خلال هذه الفرضية نحاول التعرف على مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي ويتم مناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضية أو نفيها، من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول وتحليل الاستبيان.

ومن الجداول رقم (12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23) نجد أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تحقيق التوافق الاجتماعي، وكنموذج لذلك ما أكده التلاميذ من خلال أجوبتهم على أسئلة الاستبيان، فوجدنا أن التلاميذ خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في الاندماج الجيد مع الآخرين، واكتساب صداقات جديدة، ويتحملون المسؤولية من أجل زملائهم، وتشعرهم بأنهم

اجتماعيين، وتمكنهم من التعبير عن مشاعرهم دون تردد أو خوف، يحترم المجتمع الذي يمارس فيه التربية البدنية والرياضية، مما يساعده على توافقه الاجتماعي.

وبهذا يمكن الحكم على أن الفرضية الأولى التي تنص على أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي أنها "محققة". وهذا ما يتماشى مع الدراسة التي قام بها محمد ابراهيم عبد الحميد سنة 1996 تحت عنوان "العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتنمية التوافق الاجتماعي".

### 2-3- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

بعد قيامنا بتحليل نتائج الاستبيان المتعلق بالتلاميذ، تمكنا من إثبات الفرضيات إلى حد بعيد عن طريق إجاباتهم التي أكدت لنا أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المتحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث والمتمثلة في أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الأولى	دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي	تحققت
الفرضية الثانية	دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي	تحققت
الفرضية الثالثة	دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي	تحققت

جدول رقم (24): يبين نتائج مناقشة فرضيات الدراسة.

## 3- الاستنتاج العام:

من خلال العرض المفصل لنتائج البحث الميداني في دراستنا الميدانية، الذي استعملنا فيها الاستبيان الموجه للتلاميذ، الذي ضم محورين مستنديين في ذلك إلى فرضيات البحث، وعلى ضوء الدراسات السابقة يمكن القول: أولاً أن موضوع التوافق النفسي الاجتماعي موضوع مهم جداً لما له من تأثير في حياة الأفراد عامة، وهي الأهمية التي دفعت بالباحثين إلى القيام بدراسات متعددة حول هذا الموضوع، ولهذا نجد أن كل العلوم تسعى جاهدة من أجل تقديم وصفة خاصة في مجالها. فالميادين متعددة والغاية مشتركة ألا وهي تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الفرد، وحقيقة الأمر أنه من غير الممكن تصور بلوغ غاية التوافق لدى الفرد إذا ما كانت هذه الميادين غير مجتمعة بمعنى أن كل ميدان من العلوم يقدم جزءاً من الوصفة الكلية لبلوغ الفرد قدراً من التوافق المرغوب فيه، وبالتحديد الفرد المراهق. "خصوصاً وأن هذا الأخير تتنابه جملة من الصراعات والاضطرابات نتيجة عوامل بيولوجية لديه، وهو في مرحلة غير مستقرة يحاول فيها فرض نفسه أمام جملة المتغيرات، منها النفسية التي ترتبط بالشخصية الإنسانية و بصفة أساسية نذكر منها خاصة الدوافع والانفعالات وبعض السمات الشخصية الأخرى كالانطواء والانبساط والتطرف والإبداع وغيرها، وكذلك المتغيرات الاجتماعية والتي تشير إلى التركيز على مجموعة البشر المتفاعلين وعلاقاتهم المتبادلة وتشمل: المهنة، السن، محل الإقامة، الدخل، التعليم، الطبقة الاجتماعية، طبيعة المجتمع (ريفى-حظري-بدوي) وغير ذلك. (حميد محمد الشاذلي: 2001، ص81)

ثم أن هذا الفرد يمر بمراحل عمرية مختلفة تتفاوت فيها درجة القدرة على التوافق، و يرى "حامد عبد السلام زهران" أن عملية التوافق النفسي الاجتماعي لدى الإنسان تبدأ مع تكوين ذاته في السنوات الأولى من حياته" (حامد عبد السلام زهران: 1978 ص33)

وكما هو معروف فإن مرحلة المراهقة مرحلة مهمة وتتميز عن كونها من أخطر أطوار النمو لدى الإنسان. و يقول "Arixon" أن الإنسان يواجه مشكلة أو عدة مشاكل أساسية في كل مرحلة من مراحل نمو حياته لكن هذه المشكلة يجب مواجهتها ومن ثم حلها حتى يتيسر له مواجهة وحل مشكلاته اللاحقة. كما يجب على من حوله مساعدته على المواجهة والحل مما يساهم في خلق جو من الصحة النفسية السليمة على صعيد الفرد والمجتمع. ("رجاء مكي طيارة: 2000، ص 108).

والتلاميذ المراهقين أيضاً يتعرضون لكثير من المشكلات التربوية، ويكونون مصدر ظهورها وانتشارها في الوسط المدرسي. فالكثير منهم ليسوا على درجة حسنة من التوافق مع أنفسهم وأوضاعهم ومن يحيطون بهم أو هم ليسوا سعداء أو أكفاء بالدرجة التي يبتغونها، وبالتالي يتعرضون لمشكلات مختلفة، صحية دينية واجتماعية ومالية ومدرسية. غير أن المشكلات رغم كثرتها وخطرها يجب ألا تخيفنا لأن المراهق يستجيب بسهولة للمساعدة التي يوفرها الإرشاد النفسي التربوي، كما أن التفكير بعلاجها يحول دون استفحال خطرها ودون وقوع الناشئ في مخاطر لسوء التوافق الشديد. ولعل المدرس أقرب من غيره في فهم المراهق المتمدرس لاعتبارات كثيرة أهمها التعامل المباشر والمستمر في مختلف المواقف التعليمية والتنشيطية. ("بن يريح نذير: 2010، ص 87)

إن لا نكون قد بالغنا إذا اعتبرنا المدرسة أهم الميادين التي تمد الطفل المراهق بتعبئة نفسية مهمة يستطيع بها أن يواجه مختلف المواقف التي تهدد توافقه ليس داخل أسوار المدرسة فحسب، بل تمتد لتشمل الحياة عامة.

وكما لا يخفى على أحد أن المؤسسات التعليمية بمختلف أطوارها تقدم عددا من المواد التعليمية والتربوية عبر أساتذة مكونين وأكفاء، وتعتبر التربية البدنية والرياضية أحد أهم المواد التي تقوم على تربية النشء تربية مباشرة بفضل ما تحتويه البرامج التربوية المقدمة، و يمكن القول أنه ليس هناك معلم في أي مدرسة تتاح له الفرص التي تتاح لأستاذ التربية البدنية والرياضية، في الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول اجتماعيا ذو الأثر الصحي والعقلي. (زينب علي عمر: 2008ص 66).

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج، وما تم عرضه من تحليل وتفسير للنتائج في ضوء الفرضيات في الفصل الرابع تم التوصل إلى ما يلي:

- تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي لدى التلميذ في الطور الثانوي  
 - تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى التلميذ في الطور الثانوي  
 ومن خلاله تبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء الفرد ذو شخصية متوازنة متكاملة من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية من خلال اكتساب التلميذ المراهق قدرة على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي في شتى المجالات الرياضية ومن هنا يمكننا القول على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية يمكن من خلالها تحقق الاستقرار النفسي للمراهق و إرضاء دوافعه بحيث تساعده على الاطمئنان والتعبير عن شخصية وتنمي السمات الإدارية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر وإكسابهم الروح الرياضية العالية.

فقد توصلنا إلى اثبات صحة الفرضيات وصدقها، ومن هنا نبرز أن خلال ممارسة التربية البدنية لها مساهمة فعالة وإيجابية على التوافق النفسي، وكذلك مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق الاجتماعي، ومنه تحققت الفرضية العامة والتي مفادها: مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية بأبعادها التربوية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### اقتراحات مستقبلية:

في إطار هذا البحث، وعلى ضوء فروض ونتائج الدراسة، ورغبة منا في المساهمة في إعطاء صورة عامة على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق النفسي الاجتماعي لمرحلة التعليم الثانوي و استنادا لما أسفرت عنه هذه الدراسة من نتائج يمكن تقديم وطرح بعض الاقتراحات وهي:

-مراعاة فترة المراهقة لأنها مرحلة أساسية وتعتبر منعرجا حاسما في حياة الفرد ، وهذا بتوفير الجو المناسب للمراهق لمزاولته نشاطاته على أحسن وجه.

-التوعية لأهمية مادة التربية البدنية والرياضية في خلق التوافق النفسي والاندماج الاجتماعي للمراهق.

-تدخل وسائل الإعلام للتحسيس بالدور النفسي والاجتماعي لحصة التربية البدنية والرياضية وكذا توعية المجتمع بأهمية التربية البدنية على الفرد عامة والمراهق خاصة.

-تركيز الاهتمام على هذه المادة من طرف المنظومة التربوية لما لها من أهمية من الناحية البدنية والجسمية والعقلية للتلميذ.

-توجيه الأولياء إلى الأهمية التي تكتسبها الممارسة الرياضية في الحياة النفسية لأبنائهم خاصة المراهقين منهم بالنظر إلى الاختلالات النفسية التي يمرون بها والتي لها تأثير على توافقهم النفسي الاجتماعي.

-الاهتمام بتكوين أساتذة في مجال التربية البدنية والرياضية لهم دراية جد كافية بمجال علم النفس ومن شأنهم فهم شخصية التلاميذ والتحكم في سلوكا تهم المختلفة وفهم شخصيتهم.

-أن يكون هناك اهتمام ومحاولة التعرف أكثر على الخصائص ومميزات مرحلة المراهقة من طرف المربين والأساتذة من أجل التعامل الجيد مع التلميذ.

-التوسع أكثر في هذه الدراسة وتدعيمها بدراسات أخرى مع فتح المجال أمام الأبحاث الجديدة وأخذها بعين الاعتبار.

-جعل نسبة من بحوث الطلبة التي تجرى في معاهد التربية البدنية والرياضية تخدم هذا الجانب مع إدخال مقاييس تدرس الموضوع باختصاص أدق.

- إبراز الصورة والدور الحقيقي لحصة التربية البدنية والرياضية من الجانبين النفسي والاجتماعي، وتأثيرها على المراهقين

خاتمة

لقد تم من خلال هذا الدراسة دراسة التأثير الذي تحدثه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى التلاميذ المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي، وبعد موضوع التوافق النفسي الاجتماعي من أهم المواضيع التي شغلت حيزا كبيرا من الدراسات والأبحاث التي أجريت في ميادين علم النفس. وما يزيد من أهمية الموضوع هو حاجة المراهق لميكانيزمات هذه العملية للتوفيق بين إشباع القدر الأكبر من دوافعه وحاجاته، وهذا في ظل الواقع الذي يعيش فيه وكذلك القيم التي يتميز بها المجتمع الذي ينشأ فيه. وقد جاءت النتائج مطابقة مع نص الفرضيات حيث تبين فعلا أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فقد حاولنا من خلال هذا البحث إبراز فاعلية حصة التربية البدنية والرياضية من خلال الأنشطة التربوية المقدمة في بناء العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ وتأثيرها في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق، حتى يتوافق شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة والاندماج في الحياة الاجتماعية ككل، فكانت الخلاصة العامة التي خرجنا بها بالاستناد إلى الجانب التطبيقي، ومن خلال النتائج التي خلصنا إليها بعد إجرائنا لهذه الدراسة يمكن التنبيه إلى الفائدة الممكن جنيها منها من حيث الكشف عن الدور الإيجابي و الفعال للنشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية وتحقيق التوافق لدى التلاميذ على الصعيد النفسي من جهة والصعيد الاجتماعي من جهة أخرى، ومن الصعيد العام بصفة عامة.

# قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. ابراهيم مقني التدريب للجنسيين من الطفولة إلى المراهقة ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة 1996
2. أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة،(1992)
3. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000
4. أمين أنور الخولي ،الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت، 1996.
5. بن يربح نذير: ملفات سيكوتربوية تعليمية، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2010
6. تركي رايح عمامرة ،أصول التربية والتعليم، ، ديوان المطبوعات الجامعة، الجزائر، ط2. (1990)
7. حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي علم الكتب، القاهرة، مصر 1978
8. حامد عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي، علم الكتب، القاهرة، مصر، ط5. (1977)
9. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، دار الثقافة، لبنان. (1999)
10. حسين أحمد حشمت، مصطفى حسين باهي: التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1 ،الدار العالمية للنشر والتوزيع، مصر، 2006.
11. رجاء مكي طبارة، دراسات نظرية وعملية لتقنيات وميادين في علم النفس الاجتماعي، ط1 ،بيسان للنشر والتوزيع والاعلام، لبنان، 2000
12. رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية ط1 الجزائر: دار هومة 2002.
13. رضا المصيري فانتن عمارة : مراهق بلا ارهاق ط1 دار الخلدونية للنشر والتوزيع مصر 2010
14. رمضان محمد القذافي الصحة النفسية والتوافق، ط3 ،المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1999
15. زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم: طرق تدريس التربية الرياضية، ط1 ،دار الفكر العربي، القاهرة 2008.
16. سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط4 ،دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2006
17. سعاد علي محمد هادر ،سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية،الكويت ،ط1. 1980
18. السيد خير الله بحوث نفسية وتربوية دار النهضة العربية بيروت الطبعة 01 1981
19. صبرة محمد علي ،الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، مصر. (2003)

## قائمة المصادر و المراجع

20. صلاح الدين شروخ: منهجية البحث القانوني للجامعيين، دار العلوم، الجزائر، 2003
21. صموئيل ميغاريوس: الصحة النفسية والعمل المدرسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة. 1973
22. طه فرج عبد القادر، سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج، دراسة ميدانية في التوافق المهني الصحة النفسية، مكتبة الخارجي، القاهرة، مصر (1980)
23. عباس محمود عوض، علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، مصر. (1990)
24. عباس محمود عوض، دراسات في علم النفس الصناعي والمهني، 1988.
25. عبد الحميد محمد الشاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية الأزرايطية، الإسكندرية مصر، ط2. (2002)
26. عبد الحميد محمد الشاذلي: التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001
27. عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 1999
28. عبد الحميد محمد الشاذلي: الواجبات المدرسية والتوافق الشخصي، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001
29. عبد الرحمان محمد العيسوي: علم النفس والتربية والاجتماع، ط1، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999
30. عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفل والمرافقة وحقائقهما الاساسية 1994، الدار العربية للعلوم 1994
31. عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية النمو و الإرتقاء ط1 دار المعرفة العربية للعلوم عمان 2004
32. عبد الكريم قريشي: التوافق النفسي (التكيف)، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد 10، جامعة باتنة، الجزائر.
33. عبد المنعم الحنفي: "موسوعة علم النفس والتحليل النفسي"، الجزء الثاني، مكتبة مديولي، مصر، 1978
34. عبد المنعم المليجي وآخرون: النمو النفسي، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1973
35. عزيز داود، مناهج البحث العلمي، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2006
36. عزيز رضا وآخرون، علم النفس والتربية والاجتماع، ط1، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999
37. عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر (1998)
38. فايز على الحاج: الصحة النفسية، ط1، المكتب الإسلامي، بيروت، 1984

## قائمة المصادر و المراجع

39. فرج طه وآخرون: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار سعاد الصباح، القاهرة، 1993
40. كمال الدسوقي، علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية للنشر، لبنان.(1974)
41. كمال الدسوقي: علم النفس ودراسة التوافق، ط2، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان 1973
42. ليلي عبد العزيز زهران الأصول العلمية و التقنية لبناء المناهج و البرامج في التربية الرياضية ط 4 دار زهران مصر 2004 ص
43. مجدي أحمد عبد الخالق، قياس الشخصية مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي لجنة التأليف والترتيب والنشر 1996.
44. مجدي أحمد محمد عبد الله: الاضطرابات النفسية- الأعراض، الأسباب والعلاج، دار المعرفة الجامعية
45. مجدي أحمد محمد عبد الله: علم النفس العام (دراسة في السلوك الإنساني وجوانبه)، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1997
46. محمد السيد محمد الزعبلوي : المراهق المسلم ، حاجات المراهق والمشكلات التي تنشأ عنه مؤسسة الكلية الثقافية ، مكتبة التوبة الجزء 6 السعودية 1998
47. محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، النظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ط1(1968)
48. محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ديوان الوطني للمطبوعات الجامعية الجزائر ط2 1992
49. محمد محمد الشحاة ، التربية الرياضية ، ب ط العلم و الايمان للنشر و التوزيع ، المنصورة 2007
50. مصطفى زيدان - علم النفس للطفل والمراهق - علم الكتاب- القاهرة 1968
51. مصطفى فهمي التوافق الشخصي والاجتماعي، مكتبة الخانجي للطباعة والنشر والتوزيع، 1979
52. مصطفى فهمي، ، دراسات سيكولوجية التكيف، ط1.(1987)
53. موسكا موستن ، سارة آشوررت ، تدريس التربية الرياضية ترجمة ، جمال صالح حسين بغداد 1991
54. ميخائيل اسعد إبراهيم، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط1 ، دار الافاق الجديدة، بيروت، 1998
55. نادية قطايمي، محمد برهوم: طرق دراسة الطفل، ط1، دار الشروق، عمان، 1989
56. ناظم هاشم: الشخصية والصحة النفسية، دار المعرفة للكتاب، الأردن، 1994
57. النجار عبد الرحمن محمد، أطفالنا ومشكلاتهم النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997
58. نصر الدين جابر: علاقة التقبل والرفض الوالدي بتكيف الأبناء، دكتوراه غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر، 1997

## قائمة المصادر و المراجع

59. وليم ماستر، رالف سبيتر، المراهقة والبلوغ، دار الحرفي العربي. (1988)

60.

### المجلات و الوثائق:

1-عثمان عبد النور مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير بعنوان (تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعلم المتوسط جامعة الجزائر سيدي عبد الله زبالدة سنة 2013/2014

2-فيحان الدعجاني رفعة، رسالة ماجستير، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية المملكة العربية السعودية 2000

3-قريشي عبد الكريم: علاقة الاختلاط في التعليم بالتوافق النفسي الاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الاجتماعي جامعة عين شمس، القاهرة، 1988

4- محمد السيد محمد صديق، مدى فاعلية برنامج للإرشاد النفسي الجماعي في تحقيق التوافق النفسي للطلاب الموهوبين بالتعليم الثانوي، دراسة كينيلية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية. 1997

5-حسين محمد الأطرش رسالة ماجستير التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، ، غير منشورة، جامعة 7 أكتوبر، 2005 .

6-صحراوي ميلود، اهمية ووقائع التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية مذكرة تخرج ليسانس، بجامعة قاصدي مرياح ورقة 2011/2012.

### المصادر الاجنبية:

1-Lazarus, R.S. ,Adjustement and personality,McGraw-Hill,New york,1961

2-Norbert Sillamy :Dictionnaire de Psychologie ,Larousse ,Paris ,1979

3- Pellis Luis Psychologie I'adolescent Puf, Paris.

الملاحق



جامعة جيلالي بونعامه خميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية



57

إستمارة إستبيان  
أعزائي تلاميذ ثانوية بوزارة بن عباد:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة ، ولي الثقة فيكم وفي إجاباتكم وبذلك تكونون قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد إنجازه والذي موضوعه:

" دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي . "

ملاحظة: من فضلك ضع علامة X على الإجابة المختارة

1- الجنس

- ذكر

- أنثى

2- المستوى

- السنة الأولى

- السنة الثانية

- السنة الثالثة

## المحور الأول: التوافق النفسي

- 1- هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي ضروري بالنسبة لك؟  
نعم  لا  لا أدري
- 2- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تزيد من الثقة المتبادلة بينك وبين زملائك؟  
نعم  لا  لا أدري
- 3- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تساهم في التقليل من الخجل؟  
نعم  لا  لا أدري
- 4- هل النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في ضبط النفس؟  
نعم  لا  لا أدري
- 5- هل النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التخلص من الغضب؟  
نعم  لا  لا أدري
- 6- هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الاعتماد على النفس؟  
نعم  لا  لا أدري
- 7- هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد في تجنب الأثنية وحب التملك؟  
نعم  لا  لا أدري
- 8- هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الشعور بالرضا والسعادة؟  
نعم  لا  لا أدري
- 9- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي دور في التقليل من القلق؟  
نعم  لا  لا أدري
- 10- هل النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد كفاءتك النفسية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية؟  
نعم  لا  لا أدري
- 11- هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من رغبتك في تحمل المسؤولية؟  
نعم  لا  لا أدري

## المحور الثاني : التوافق الاجتماعي

- 01- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد ؟  
نعم  لا  لا أدري
- 02- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟  
نعم  لا  لا أدري
- 03- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تجعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة ؟  
نعم  لا  لا أدري
- 04- هل تساعدك ممارسة التربية البدنية و الرياضية على نسيان الخلاف مع زملائك في سبيل الحفاظ على علاقتك الطيبة معهم ؟  
نعم  لا  لا أدري
- 05- ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك شخص :  
اجتماعي  منعزل  لا أدري
- 06- هل تساعدك ممارسة التربية البدنية و الرياضية على الاحتكاك أكثر مع زملائك؟  
نعم  لا  لا أدري
- 07- هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك عضو في مجموعة من الأصدقاء؟  
نعم  لا  لا أدري
- 08- هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعل علاقتك جيدة بزملائك ؟  
نعم  لا  لا أدري
- 09- هل التربية البدنية والرياضية دور في جعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك؟  
نعم  لا  لا أدري
- 10- هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد أو خوف؟  
نعم  لا  لا أدري
- 11- في رأيك هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك؟  
نعم  لا  لا أدري
- 12- ما هي الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية حسب رأيك؟  
- الإندماج الجيد في الجماعة والمجتمع.   
- إحترام الجماعة.   
- إكتساب صداقة وأصدقاء.

RELIABILITY

```

/VARIABLES=x1 x2 x3 x4 x5 x6 x7 x8 x9 x10 x11 y1 y2 y3 y4 y5 y6 y7 y8 y9
y10 y11 y12
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

		الجنس			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	ذكر	28	46.7	46.7	46.7
	أنثى	32	53.3	53.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

		المستوى			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	السنة الاولى	21	35.0	35.0	35.0
	السنة الثانية	20	33.3	33.3	68.3
	السنة الثالثة	19	31.7	31.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Notes

Output Created	12-MAY-2019 20:09:04	
Comments		
Input	Data	C:\Users\rabah\Downloads\60.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	60
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.

Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=x1 x2 x3 x4 x5 x6 x7 x8 x9 x10 x11 y1 y2 y3 y4 y5 y6 y7 y8 y9 y10 y11 y12 /STATISTICS=STDDEV MEAN /ORDER=ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.06

### Statistics

	N		Mean	Std. Deviation
	Valid	Missing		
هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي ضروري بالنسبة لك؟	60	0	2.8833	.41545
هل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تزيد من الثقة المتبادلة بينك وبين زملائك؟	60	0	2.8167	.53652
هل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تساهم في التقليل من الخجل؟	60	0	2.6667	.68064
هل النشاط البدني التربوي يساهم في ضبط النفس؟	60	0	2.7333	.57833
هل النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التخلص من الغضب؟	60	0	2.8667	.43048
هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الاعتماد على النفس؟	60	0	2.8000	.54617
هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد في تجنب الأنانية وحب التملك؟	60	0	2.6500	.63313
هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الشعور بالرضا والسعادة؟	60	0	2.8500	.48099
هل لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي دور في التقليل من القلق؟	60	0	2.8000	.54617
هل النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد كفاءتك النفسية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية؟	60	0	2.6167	.61318
هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من رغبتك في تحمل المسؤولية؟	60	0	2.6000	.74105
هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد؟	60	0	2.8500	.51503
هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟	60	0	2.6667	.70511

هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة؟	60	0	2.8000	.54617
هل تساعدك ممارسة التربية البدنية والرياضية على نسيان الخلاف مع زملائك في سبيل الحفاظ على علاقتك الطيبة معهم؟	60	0	2.6333	.71228
ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك شخص	60	0	2.8500	.51503
هل تساعدك ممارسة التربية البدنية والرياضية على الاحتكاك أكثر مع زملائك؟	60	0	2.8167	.56723
هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك عضو في مجموعة من الأصدقاء؟	60	0	2.7667	.56348
هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعل علاقتك جيدة بزملائك؟	60	0	2.7667	.59280
هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك؟	60	0	2.4000	.88681
هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد أو خوف؟	60	0	2.7500	.54072
في رأيك هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك؟	60	0	2.7667	.62073
ما هي الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية حسب رأيك؟	60	0	1.6500	.73242

## Frequency Table

هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي ضروري بالنسبة لك؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid لا	2	3.3	3.3	3.3
لا أدري	3	5.0	5.0	8.3
نعم	55	91.7	91.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

هل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تزيد من الثقة المتبادلة بينك وبين زملائك؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	لا	4	6.7	6.7	6.7
	لا أدري	3	5.0	5.0	11.7
	نعم	53	88.3	88.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تساهم في التقليل من الخجل؟

Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	لا	7	11.7	11.7	11.7
	لا أدري	6	10.0	10.0	21.7
	نعم	47	78.3	78.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل النشاط البدني التربوي يساهم في ضبط النفس؟

Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	لا	4	6.7	6.7	6.7
	لا أدري	8	13.3	13.3	20.0
	نعم	48	80.0	80.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التخلص من الغضب؟

Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	لا	2	3.3	3.3	3.3
	لا أدري	4	6.7	6.7	10.0
	نعم	54	90.0	90.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الاعتماد على النفس؟

Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	لا	4	6.7	6.7	6.7
	لا أدري	4	6.7	6.7	13.3
	نعم	52	86.7	86.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد في تجنب الأتانية وحب التملك؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	5	8.3	8.3	8.3
	لا أدري	11	18.3	18.3	26.7
	نعم	44	73.3	73.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد في الشعور بالرضا والسعادة؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	3	5.0	5.0	5.0
	لا أدري	3	5.0	5.0	10.0
	نعم	54	90.0	90.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي دور في التقليل من القلق؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	4	6.7	6.7	6.7
	لا أدري	4	6.7	6.7	13.3
	نعم	52	86.7	86.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد كفاءتك النفسية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	4	6.7	6.7	6.7
	لا أدري	15	25.0	25.0	31.7
	نعم	41	68.3	68.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل تعتبر أن النشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من رغبتك في تحمل المسؤولية؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	9	15.0	15.0	15.0
	لا أدري	6	10.0	10.0	25.0
	نعم	45	75.0	75.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	4	6.7	6.7	6.7
	لا أدري	1	1.7	1.7	8.3
	نعم	55	91.7	91.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على ازالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	8	13.3	13.3	13.3
	لا أدري	4	6.7	6.7	20.0
	نعم	48	80.0	80.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	4	6.7	6.7	6.7
	لا أدري	4	6.7	6.7	13.3
	نعم	52	86.7	86.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

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

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	8	13.3	13.3	13.3

لا أدري	6	10.0	10.0	23.3
نعم	46	76.7	76.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك شخص

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	منعزل	4	6.7	6.7	6.7
	لا أدري	1	1.7	1.7	8.3
	اجتماعي	55	91.7	91.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل تساعدك ممارسة التربية البدنية والرياضية على الاحتكاك أكثر مع زملائك؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	5	8.3	8.3	8.3
	لا أدري	1	1.7	1.7	10.0
	نعم	54	90.0	90.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

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

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	4	6.7	6.7	6.7
	لا أدري	6	10.0	10.0	16.7
	نعم	50	83.3	83.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعل علاقتك جيدة بزملائك؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	5	8.3	8.3	8.3
	لا أدري	4	6.7	6.7	15.0
	نعم	51	85.0	85.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid لا	16	26.7	26.7	26.7
لا أدري	4	6.7	6.7	33.3
نعم	40	66.7	66.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

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

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid لا	3	5.0	5.0	5.0
لا أدري	9	15.0	15.0	20.0
نعم	48	80.0	80.0	100.0
Total	60	100.0	100.0	

في رأيك هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid لا	6	10.0	10.0	10.0
لا أدري	2	3.3	3.3	13.3
نعم	52	86.7	86.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

ما هي الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية حسب رأيك؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid الاندماج الجيد في الجماعة والمجتمع	30	50.0	50.0	50.0
إحترام الجماعة	21	35.0	35.0	85.0
إكتساب صداقة و اصدقاء	9	15.0	15.0	100.0
Total	60	100.0	100.0	