

جامعة الجبالي بونعامة - خميس مليانة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضة  
مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص النشاط البدني التربوي الموسومة بعنوان

## دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي

(دراسة مقارنة بين الممارسين للأنشطة اللاصفية والممارسين للأنشطة الصفية)

من اعداد الطلبة

- ميلودي محمد
- خلوف محمد

تحت اشراف :  
• د. حملاوي محمد

السنة الجامعية 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
لَسْتَ بِاللَّهِ عَدُوٌّ  
وَاللَّهُ عَدُوُّ الْمُشْرِكِينَ

## تشكر وامداء

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في انجاز هذا العمل

المتواضع

ثم نتقدم بالشكر للدكتور حملاوي محمد الذي كان نعم الأخ قبل ان يكون أستاذ لا ننسى فضله طيلة مشوارنا الجامعي حيث لم يبخل علينا بتوجيهه و اشرافه علينا طيلة مراحل إنجاز هذا العمل و امدادنا بنصائحه خلال فترة إعداد هذا البحث . كما نشكر كافة الأساتذة والمؤطرين والعاملين بالمعهد.

اهداء الى الوالدين الكريمين حفظهما الله  
والى العائلة و الأصدقاء والى كل من كان مصدر  
طاقة و والهام لنا

## محتويات البحث

	التشكر والاهداء	
	محتويات البحث	
	قائمة الجداول و الملاحق	
	ملخص البحث	
	مقدمة	
	الجانب التمهيدي	
3	الإشكالية	.1
4	التساؤلات الفرعية	.2.1
4	الفرضية العامة	.2
4	الفرضيات الجزئية	.1.2
5	اهداف الدراسة	.3
5	اهمية الدراسة	.4
5	مصطلحات ومفاهيم البحث	.5
6	الدراسات السابقة	.6
الجانب النظري		
الفصل الأول: الأنشطة اللاصفية		
10	تمهيد	
11	النشاط الرياضي اللاصفي	1.1
11	النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي	.2.1
14	النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي	.3.1
20	الفرق الرياضية المدرسية	.4.1
21	الصعوبات التي تواجه تطبيق النشاطات اللاصفية	.5.1
22	اقتراحات للتغلب على الصعوبات التي تواجه تطبيق النشاطات اللاصفية	.6.1
23	خلاصة	
الفصل الثاني: المهارات الاجتماعية		
25	تمهيد	

26	مفهوم المهارات الاجتماعية	.1.2
27	مكونات المهارات الاجتماعية	.2.2
29	أوجه التشابه والاختلاف بين الاتصال اللفظي و الغير اللفظي	.3.2
30	انواع المهارات الاجتماعية	.4.2
30	خصائص المهارات الاجتماعية	.5.2
31	اهمية المهارات الاجتماعية	.6.2
31	اساليب قياس المهارات الاجتماعية	.7.2
33	المقاييس الشائعة لقياس المهارات الاجتماعية	.8.2
34	النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية	.9.2
35	أهمية ممارسة الرياضة عند المراهق	.10.2
37	خلاصة	
الفصل الثالث : المراهقة		
39	تمهيد	
40	تعريف المراهقة	.1.3
40	انواع المراهقة	.2.3
41	خصائص المراهقة	.3.3
44	مشاكل المراهقة	.4.3
45	خصائص السلوك الاجتماعي عندي المراهقين	.5.3
46	ممارسة الرياضة وعلاقتها بالمراهقة	.6.3
47	خلاصة	
الجانب التطبيقي		
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث		
50	تمهيد	
51	المنهج المتبع	1.4
51	الدراسة الأساسية	2.4
51	مجتمع الدراسة	.3.4
51	عينة البحث	.4.4

52	متغيرات البحث	.5.4
52	تعريف ووصف المقياس	.6.4
53	تصحيح تقدير الدرجات لمقياس المهارات	.7.4
53	ابعاد وأرقام عبارات مقياس المهارات الاجتماعية	.8.4
54	الخصائص السيكومترية للمقياس	9.4
55	الأساليب الإحصائية المستخدمة	.10.4
الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج		
57	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	.1.5
58	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	.2.5
59	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	.3.5
59	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة	.4.5
60	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة	.5.5
61	عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة	.6.5
63	استنتاج عام	.7.5
64	خاتمة	
65	المصادر والمراجع	

## ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على دور الانشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة التعليم الثانوي (دراسة مقارنة بين الممارسين للأنشطة اللاصفية و الممارسين للأنشطة الصفية) والتعرف على الفروق بينهم واستخدمنا المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لأغراض الدراسة، باستعمال مقياس المهارات الاجتماعية المعد من طرف محمد عبد الرحمن 1998: وتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ متقن محمد بوضياف وتم تطبيق مقياس الدراسة على عينة مقصودة عشوائية مكونة من 20 طالب منهم 10 ممارسين للأنشطة اللاصفية 10 ممارسين للأنشطة الصفية ، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة في المهارات الاجتماعية عند مستوى دلالة  $\alpha=0.05$  ودرجة حرية  $n=18$  .

### Summary :

Our study goals is to know the role of the Extra-curricular activities in social skills development for high school students(A comparative study of those who practice extra-curricular activities and those who practice curricular activities) and to learn about the difference between them, we used the Descriptive method because he fit our study goals, we choose the social skills scale which is ade by Mohamed abd El rahman 1998, The study population consists of all mohamed boudiaf high school students, and the scale is only aplaid on a random •ntended sample consists 10 who practice curricular activities and 10 who practice extra curricular activities, the study reach a conclution that is there is difference with Statistical significance between the memebres of the sample in the social skills at indication level of  $\alpha = 0.05$  and a degyry of freedom  $n = 18$ .

## مقدمة:

إن التربية الرياضية مادة ذات أهمية كبيرة لما تكتسبه من فوائد نفسية واجتماعية وتعليمية وهذا لما تتميز به عن باقي المواد الدراسية» حيث تساعد المراهق على اجتياز فترة المراهقة على أحسن وجه. فهي كمادة دراسية تدرج في إطار النظام التربوي العام الذي يسعى إلى تحقيق أهدافه وتطبيق مهامه؛ أي بمعنى تنمية المهارات الفردية والاجتماعية للتلاميذ في النشاط البدني الرياضي الذي يميلون إليه وذلك من خلال التدريب والمنافسة بطريقة منظمة بين أفراد القسم الواحد أو بين الأقسام الدراسية أو بين المؤسسات ، وجعل المنافسة شريفة بعيدة عن التحايل واستعمال العدوان الذي كثيرا ما يؤثر على السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية.

وبالتالي يصبح النشاط البدني الرياضي اللاصفي وسيلة لتحقيق غاية مجيدة؛ ونظرا للتأثير الكبير الذي تلعبها حصص التربية البدنية والرياضية في مختلف المراحل العمرية باعتبارها فضاء واسعاً لتحقيق الأغراض السامية للتربية البدنية والرياضية داخل الثانوية.

وفي ظل الاهتمام المتزايد بالفروق الفردية و القدرات الذاتية يبرز موضوع المهارات الاجتماعية كأحد ابرز المواضيع المتعلقة بالأنشطة اللاصفية، حيق حظي باهتمام ملحوظ من قبل مرشدين و اخصائيين في مجال التطور الذاتي (فهد بن عبد الله الدليم 2005).

اضافة الى ان تنمية المهارات الاجتماعية مطلب مهم تربوي مهم لأنه يمثل جانبا أساسيا من جوانب شخصية المتعلم.(الجولاني 1988).

وفي هذا الاطار جاءت هذه الدراسة لمعرفة دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثانوي، فتطرقنا بدورنا الى التعريف بمصطلحات البحث والمتمثلة في الأنشطة اللاصفية و المهارات الاجتماعية.

وشملت دراستنا على جانبين، الجانب النظري و الجانب التطبيقي، ففي الجانب تناولنا ثلاثة فصول ففي الفصل الأول تطرقنا الى التعريف بالأنشطة اللاصفية و أنواعها ، اما الفصل الثاني تحدث عن المهارات الاجتماعية و المقاييس المتعلقة بها، والفصل الثالث الذي يحكي بدوره عن المراهقة وخصائصها، الجانب التطبيقي شمل فصلين فصل متعلق بالإجراءات المنهجية للبحث كالدراسة الأساسية، تحديد المتغيرات و العينة وكذلك وصف المقياس المستعمل وفصل خامس يتطرق الى مناقشة نتائج الدراسة .

## 1. الإشكالية:

الأنشطة اللاصفية ذات أهمية تربوية ونفسية؛ فهي تسهم في تكوين العادات والمهارات اللازمة للطلبة وذات فوائد تربوية وجسمية وصحية، وتساعد في تنمية ميولهم ومواهبهم، حيث تعتبر مصدراً قوياً للدافعية في التعليم داخل حجرة الدراسة. ويعمل النشاط اللاصفي على تأكيد الدور الحقيقي للمعلم حيث يقوم المعلم بتدريب الطلبة على كيفية تعليم أنفسهم وتوجيههم لتحقيق مفهوم التعليم الذاتي، ويسسهم في النمو الجسمي للطلبة عن طريق مشاركتهم في الأنشطة الرياضية، كما تمنحهم الفرصة لتحقيق وإظهار المواهب المكبوتة وتطوير الكثير من المهارات الأساسية.

تعمل الأنشطة اللاصفية على تطوير الكثير من المهارات في حياة الطالب التربوية والعملية مثل كتابة التقارير والاشتراك في المنافسات الثقافية التي تجري بين المدارس المختلفة، وتدعم خبرات الطالب حيث تعمل على تأصيل وترسيخ ما اكتسبه في الغرفة الصفية، واكتشاف الكثير من الخبرات التعليمية الجديدة. وتتيح الدورات التي يحصل عليها الطالب أثناء انضمامه للأنشطة اللاصفية الى دعم الوعي الاجتماعي والمهني لديه.

وتعتبر المهارات الاجتماعية سلوكيات ملاحظة يمكن قياسها، ويستخدمها الفرد أثناء تفاعله مع الآخرين، وهذه السلوكيات إذا اجتمعت لديه أصبحت تعبر عن سمة عليا وهي الكفاءة الاجتماعية، ويتضح من خلال ما سبق أن المهارات الاجتماعية هي مجموعة من المهارات تكون في مجملها السمة الكلية وهي جزء من الكفاءة الكلية للشخصية، فإذا ما أضفنا إليها المهارات الأكاديمية، و المهارات الجسمية، والمهارات النفسية، أصبحت لدينا شخصية متكاملة.

وتعد المهارات الاجتماعية من المرتكزات الأساسية في بناء شخصية الطلبة وأي قصور في مثل هذه المرتكزات يؤثر سلباً في سلوكهم ونشاطهم وطبيعتهم وعلاقتهم مع الآخرين، مما ينعكس على تكيفهم النفسي والاجتماعي. ونظراً لأهميتها وتأثير كل منهما على الآخر؛ فقد جاء أساس مشكلة الدراسة فمن خلال ملاحظتنا ان هناك العديد من الأنشطة اللاصفية والتي ينفذها الطلبة بإشراف من معلمي المواد والمناهج المتعددة لكل صف والتي تؤثر في المهارات الاجتماعية لدى طلبة الصف الواحد ويلاحظ ذلك أثناء مشاركتهم في الأنشطة اللاصفية، اما اذا كان هناك ضعف في ادراكهم لأهمية التفاعل الاجتماعي وعدم قدرتهم على اقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين: وعدم الثقة بالنفس. وسيطرة الخجل الاجتماعي عليهم؛ وانسحابهم من بعض المواقف الاجتماعية؛ وعدم قدرتهم على تحمل المسؤولية فمن الممكن ان يؤثر ذلك بشكل سلبي، ولما كانت جهود وزارة التربية والتعليم تنصب على اعداد طلبتها ليكونوا قادة المجتمع في المستقبل، فإنه من الضروري اكساب هؤلاء الطلبة مجموعة مهارات تعد خصصاً لهم وتناسب اعمارهم من خلال طرح العديد من الأنشطة اللاصفية وذلك لمواجهة الحياة، بالإضافة الى مهارات أخرى مثل الثقة بالنفس والروح القيادية التي تساهم في تنمية المهارات الاجتماعية لديهم.

وبالتحديد فان هذه الدراسة تسعى الى الكشف عن دور الانشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة الطور الثانوي، ويمكننا مما سبق طرح التساؤل التالي: هل للأنشطة اللاصفية دور في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة الطور الثانوي؟

## 2.1 التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي والممارسين للنشاط اللاصفي في مهارة التعبير الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي والممارسين للنشاط اللاصفي في مهارة الحساسية الانفعالية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي والممارسين للنشاط اللاصفي في مهارة الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي والممارسين للنشاط اللاصفي في مهارة التعبير الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي والممارسين للنشاط اللاصفي في مهارة الحساسية الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي والممارسين للنشاط اللاصفي في مهارة الضبط الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

## 2. الفرضية العامة:

- للأنشطة اللاصفية دور في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة الطور الثانوي

## 1.2 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في التعبير الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الحساسية الانفعالية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في التعبير الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الحساسية الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في

الضبط الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### 3. اهداف الدراسة:

- معرفة دور الأنشطة اللاصفية في تنمية مهارة التعبير الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة دور الأنشطة اللاصفية في تنمية مهارة الحساسية الانفعالية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة دور الأنشطة اللاصفية في تنمية مهارة الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة دور الأنشطة اللاصفية في تنمية مهارة التعبير الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة دور الأنشطة اللاصفية في تنمية مهارة الحساسية الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة دور الأنشطة اللاصفية في تنمية مهارة الضبط الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### 4. أهمية الدراسة:

تحديد أهمية الحاجة للأنشطة اللاصفية و دورها في تنمية المهارات الاجتماعية وبانعدامها يشعر الفرد بعدم الارتياح و بالتالي يؤثر بطريقة مباشرة على سلوكه و توفيقه الشخصي و الاجتماعي و أدائه في جميع المجالات و لان الشعور بالمسؤولية الاجتماعية من خلال تنمية المهارات الاجتماعية يعد من ابرز الحاجات التي تقف وراء استمرارية السلوك و الشعور بالإنجاز و الكفاءة.

كما ان النتائج التي سنتهي اليها الدراسة قد تساعد المهتمين و أصحاب القرار بضرورة وضع الاستراتيجيات اللازمة لتحسين الأنشطة اللاصفية بحيث تزيد من المهارات الاجتماعية لدى الطلبة.

وأيضا تزود الباحثين بأدوات قياس ذات خصائص سيكو مترية عالية للاستفادة منها في اجراء بحوث لاحقة.

### 5. مصطلحات ومفاهيم البحث:

#### 1.5. الأنشطة اللاصفية:

##### 1.1.5. اصطلاحا:

هي مجموعة الفعاليات التي يقوم بها الطلبة خارج الغرفة الصفية من اجل تحقيق اهداف تربوية لا تتحقق في اغلب الأحيان بصورة مقبولة داخل الأنشطة التعليمية الصفية.

#### 2.1.5. اجرائيا:

كل ما يقوم به الطلبة من خارج حصة التربية البدنية والرياضية مثل المشاركة في دورات بين المدارس وكذلك فعاليات رياضية تحت اشراف إدارة المدرسة.

#### 2.5. المهارات الاجتماعية:

##### 1.2.5. اصطلاحا:

هي قدرة الفرد على التفاعل مع الاخرين والاستقلال وضبط الذات إضافة الى وجود المهارات الشخصية اللازمة لإقامة علاقات إيجابية بناءة وتدبير الأمور والتصرفات.

#### 2.2.5. اجرائيا:

هي الدرجة التي يحصل عليها الطلبة في مقياس المهارات الاجتماعية المستخدم في بحثنا.

## 6. الدراسات السابقة:

### 1.6. الدراسة الأولى:

لدراسة الطالبين بولحواس رابح و خميرة عبد الوهاب (2018) بعنوان النشاط الرياضي البدني اللاصفي و علاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حيث استخدم المنهج الوصفي وقد تالف مجتمع البحث من جميع طلبة التربية البدنية و الرياضية لثانوية البويرة -وسط- ثم تطبيق استبان للحصول على المعلومات من العينة واسفرت نتائج على انه اثناء ممارسة النشاط الرياضي لاصفي نرى تفاعل اكثر بين التلاميذ وقد جاء في اهم التوصيات ان تكون هنالك اهتمام اكبر للأنشطة اللاصفية بالإضافة الى توفير كل المرافق الملائمة لتعليم مختلف الأنشطة الرياضية.

### 2.6. الدراسة الثانية

أجرت هاينز (2014) دراسة في هولندا هدفت الكشف عن أثر برنامج إثرائي في تطوير للمهارات الاجتماعية لدى الموهوبين والمتفوقين باستخدام المسرحيات الجماعية وفرق الإنشاد الكورالي تكونت عينة الدراسة من (68) طالباً من أعمار (9-16) سنة تم اختيارهم من مدارس المتميزين في عدة مدن وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية تكونت كل مجموعة من (34) طالبا ولتحقيق هدف الدراسة تُلقت المجموعة التجريبية تدريباً على المهارات الاجتماعية الذاتية بواسطة لعب الدور في المسرحيات والإنشاد الكورالي لمدة ستة شهور بينما تلت المجموعة الضابطة تدريباً بأساليب تقليدية داخل الغرفة الصفية» وبعد جمع البيانات وتحليل سلوك الأطفال عبر مقياس التوجيهات عند الأقران والمجتمع أظهرت الدراسة وجود تحسن ملموس لدى الموهوبين في المجموعة التجريبية نحو المشاركة الاجتماعية والحوار مع الآخرين كما بينت الدراسة أن علاقة أفراد المجموعة التجريبية مع الأقران داخل المجموعة كانت ايجابية وانفتاحاً عما كانت عليه.

### 3.6. الدراسة الثالثة

اجرت هناء خالد سالم الرقاد (2018) دراسة في الأردن بعنوان أثر الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة الصف الرابع أساسي من وجهة نظر معلمهم و التعرف على الفروق بين متوسطات تقديرات معلمي الصف الرابع أساسي ودرجة مساهمة الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية بالنسبة لمتغير الجنس، التخصص والمؤهل العلمي مستخدمة مقياس المهارات الاجتماعية و الاستبيان حيث اجرت دراسة على 3262 معلم ومعلمة، بعينة طبقية عشوائية مكونة من 530 معلما ومعلمة منهم 269 معلم و 261 معلمة و تم معالجة البيانات باستخدام ال SPSS وتوصلت الى وجود اثر للأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الصف الرابع أساسي من وجهة معلمهم عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

### 4.6. الدراسة الرابعة:

قام الباحث (صالح مجيلي) عام 2012 بدراسة: دور برنامج رياضي مكيف مقترح ضمن حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعاقين حركيا في الطور الثانوي دراسة ميدانية بولايتي سطيف وعنابة، معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله جامعة الجزائر -3-

وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأثر الذي يمكن أن يحدثه دور برنامج رياضي مكيف مقترح ضمن حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعاقين حركيا في الطور الثانوي واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من عينة استطلاعية قوامها (50 تلميذا) من التلاميذ المعاقين حركيا بثانويات سطيف وعنابة، تتراوح أعمارهم بين (15-20) سنة، ثم تم اختيار (40 تلميذا) منهم ممن تحصلوا على أدنى الدرجات بمقياس المهارات الاجتماعية وتقدير الذات، ثم تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تحسن في مستوى المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعاقين حركيا، وهذا يوضح تأثير البرنامج الرياضي المكيف المقترح ضمن حصة التربية البدنية والرياضية على المجموعة التجريبية.

### 5.6. الدراسة الخامسة :

دراسة محمد حملاوي 2018 الموسومة بعنوان دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في تنمية المهارات الاجتماعية والحد من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والتي تهدف إلى معرفة الفروق في المهارات الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية والتلاميذ الذين لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي خارج حصة التربية البدنية والرياضية، معرفة الفروق في السلوك العدواني بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية والتلاميذ الذين لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي خارج حصة التربية البدنية والرياضية.

واتبع الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (198) تلميذ وتلميذة في الطور الثانوي موزعين على عينتين بالتساوي حسب طبيعة النشاط، تم اختيارها بطريقة مقصودة، واستخدم الباحث مقياسين: مقياس السلوك العدواني من إعداد محمد حسن علاوي، ومقياس المهارات الاجتماعية من إعداد رونالد ريجيو.

وأفادت هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية والتلاميذ الذين لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي خارج حصة التربية البدنية والرياضية، وعدم وجود فروق في السلوك العدواني بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية والتلاميذ الذين لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي خارج حصة التربية البدنية والرياضية.

# الجانب النظري

# الفصل الأول:

الأنشطة اللاصفية

## تمهيد

تعتبر حصص التربية البدنية احد الأوساط التي تتم فيها العملية التربوية، وتمارس فيها القاعدة العرضية من التلاميذ في الأنشطة الرياضية المختلفة، الأمر الذي يدعو إن يلقي هذا المجال العناية الكافية، والبحث والاهتمام بما يمكنه من القيام بدوره وتحقيق أهدافه في إعداد جيل يتوفر في بناءه تكامل النمو العقلي والبدني والنفسي والاجتماعي وحتى الرياضي.

يشير إبراهيم سلامة في هذا الصدد عن أهمية درس التربية البدنية بالنسبة للتلميذ بقوله: على الرغم من انتشار النشاط الرياضي بمختلف صوره و مجالاته بالأندية الرياضية، والتي تهتم بالنخبة من اللاعبين وكذلك في المؤسسات التربوية المختلفة، سواء منها الداخلية او الخارجية كأساس للممارسة الرياضية للقاعدة العرضية من التلاميذ التي تملك الكثير من المواهب ، ولا يمكن للمستوى الرياضي ان يرتفع دون توجيه الاهتمام له.<sup>1</sup>

وقد أجريت في مجال الرياضة المدرسية العديد من الأبحاث والدارسات بهدف إيجاد الحلول العلمية والعملية الممكنة لمشكلاتها، وحتى يتم تجنب تسرب المزيد من التلاميذ خاصة ذوي المواهب الرياضية وانقطاعهم عن الممارسة.

<sup>1</sup>سلامة أحمد إبراهيم؛ المدخل التطبيقي للقياس البدني ؛ منشأة المعارف ؛ الإسكندرية مصر ؛ 2010؛ص32

### 1.1. النشاط الرياضي اللاصفي:

نشاطات الفرق المدرسية الرسمية، كما هو معروف فإن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس، سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسية وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وهذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تبرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي.

هو مجموعة الأنشطة الرياضية المختلفة التي تكون خارج النطاق الزمني لحصّة التربية البدنية والرياضية بل هي امتداد لها إذ من خلالها يوجه الأستاذ التلميذ إلى تخصص معين ليصقل مواهبه وينميها بعناية تحت رعاية مختص.

وهذا التوجه يكون إما نحو النشاط الداخلي للمؤسسة بالانخراط في احد النوادي الرياضية بالجمعية الرياضية الثقافية بالمؤسسة التربوية أو بالانتماء إلى اختصاص معين في الرابطة الولائية للرياضة المدرسية كامتداد للنشاط الرياضي الصفي خارج المؤسسة<sup>1</sup> وعليه ينقسم النشاط الرياضي اللاصفي إلى داخلي وخارجي.

### 2.1. النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلاميذ المدرسة لممارسة النشاط المحبب لهم ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة ، و القصيرة في اليوم المدرسي و ينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية.

يتميز درس التربية البدنية والرياضية على مستوى المدارس بالطابع التعليمي والتربوي فمن خلاله يكتسب التلاميذ المهارات والمعارف والاتجاهات والميول، ولكن نظرا لضيق وقت الدراسة أو ما يعرف بالنشاط الأساسي الذي يمثل حصّة واحدة في كل أسبوع، فان الوقت المخصص للممارسة التطبيقية للمهارات المتعلمة غير كاف من خلال الدرس لذلك فان تنظيم برنامج النشاط الداخلي في المدرسة يتيح للتلاميذ فرص ممارسة ما تعلموه وتطبيقه على مستوى المنافسات بين الأقسام او بين القسم الواحد، وتوقيت النشاط الداخلي ينبغي الا يتعارض مع الجدول الراسي بالمدرسة.<sup>2</sup>

### 1.2.1. تعريف النشاط الداخلي:

ويعرف النشاط الرياضي الداخلي بأنه البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي .

وتوقيت النشاط الداخلي لا يجب أن يتعارض مع الجدول المدرسي المسطر فيمكن أن ينفذ في

<sup>1</sup> قاسم المندلاوي واخرون ؛ دليل الطب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية؛ الموصل؛ العراق؛ 2011؛ص23.  
<sup>2</sup>مرجع سابق؛ ص24

أوقات الفراغ وفي أوقات ما قبل الدراسة صباحا ووقت الراحة في منتصف النهار وحتى بعد انتهاء وقت الدراسة اليومي، فيمكن للتلاميذ العودة الى المدرسة إذا كانت قريبة من مقر سكنهم .  
 وإقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج، إذ شمل النشاط أكثر عدد من التلاميذ ويعتبر هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي وحقلا لممارسة النشاط الحركي، خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلاميذ في درس التربية البدنية.  
 وعلى ضوء ما تقدم فإن النشاط الداخلي هو تلك المسابقات التي تجرى بين الأقسام ويشمل الرياضات الجماعية والفردية، كما أنه تمهيد لنشاط أهم وأساسي وهو النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي<sup>1</sup> .

### 2.2.1. مفهوم النشاط الداخلي:

وهو يمثل تلك الممارسات الرياضية الاختيارية المنتظمة والهادفة ، والتي تطبق في غير أوقات الحصص الدراسية، يشترك فيها تلاميذ المدرسة الواحدة، سواء بمفردهم أم بالاشتراك مع هيئة التدريس وأولياء الأمور.<sup>2</sup>

فالنشاط الداخلي يعتبر من أفضل الميادين التي يمكن أن نطبق فيها مبدأ التعلم عن طريق الممارسة فالتميز يتعلم بعض المهارات الحركية القاعدية في النشاط الأساسي أو الدرس ولا يجد الفرصة الكافية لممارستها و التمرن عليها، لكن يستطيع أن يحقق ذلك في برنامج النشاط الداخلي إذ يعني ان هذا النشاط اشترك التلاميذ في ألوانه المتعددة عن رغبة نابغة من الذات فيختار كل تلميذ النشاط المناسب له من حيث قدراته وحاجياته وميوله فيقبل على ممارسته، مما يهيئ له الفرصة للإفادة من هذه الممارسة اكبر افادة ممكنة، وذلك لان الممارسة الفعلية للنشاط مع حرية الاختيار و التوجيه المناسب تساعد على التعلم الجيد و على النمو المتكامل للتلاميذ، الا ان بعض التلاميذ قد لا يقبلون على الاشتراك في أوجه هذا النشاط من تلقاء انفسهم رغم توفر عوامل و ظروف الممارسة، لذلك يجب على المدرس ان يستثير فيهم الفاعلية للانجاز و الاشتراك في هذا النشاط.<sup>3</sup>

### 3.2.1. اهداف النشاط الداخلي :

تهدف ممارسة هذا النشاط الى تحقيق جملة من الأهداف نذكر منها التالية:

#### 1.3.2.1. تنمية المهارات التي يتعلمها التلاميذ في المدرسة :

إن الدروس التي يقدمها برنامج التربية البدنية والرياضية يعتبر محدودا جدا للتعلم، وان كان منوعا كثير العناصر الا انه لا يتفق في كثير من تفاصيله مع ميول ورغبات الكثير من التلاميذ ( الدرس) لذلك يجد التلاميذ في النشاط الداخلي حقلا واسعا لتنمية مهاراتهم في النشاط الذي يميلون اليه

<sup>1</sup>مرجع سابق؛ ص24

<sup>2</sup> سعيد جلال؛ علم النفس التربوي؛ دار المعارف؛ القاهرة؛ 2012، ص45.

<sup>3</sup>معمر ي محمود؛ أهمية النشاط الرياضي الصفي و اللاصفي؛ نمط مفتشي التربية في الجزائر؛ 2007؛ ص28

و بذلك يمكن لكل واحد منهم ام يختار منه ما يتلاءم مع رغباته و دوافعه و بذلك تتحقق أغراض التربية الدنية بطريقة اعم و اشملى.

### 2.3.2.1. اتاحة فرصة للممارسة للجميع :

لأن إي تلميذ له الحق أن يشترك في إي نوع من النشاط الرياضي المحبب إلي نفسه، وبذلك لا يصبح التلميذ المتوسط المهارة أو الضعيف مجرد متفرج فقط على الممتازين اثناء تدريبهم أو مباريتهم مع المدارس أخرى، بل يصبح عضوا في الفريق الرياضي ، بالنشاط الداخلي يمارس اللعبة التي يميل إليها ويدخل ميدان المنافسة الرياضية ويتمتع بمزاياها التربوية والصحية و الاجتماعية ويعرف لذة النصر ومرارة الهزيمة.<sup>1</sup>

### 3.3.2.1. التعليم عن طريق الممارسة:

يعتبر النشاط الداخلي فرصة ثمينة لكل التلاميذ الذين لديهم الدافعية لمزاولة نشاطهم المحبب إليهم ومحاولة تطبيق المهارات الحركية التي تم تعلمها خلال الدرس والتدريب عليها حتى يتم ترسيخها وتثبيتها بطريقة أفضل فهو إذن يطور الجانب الحسي الحركي وكذلك الجانب الاجتماعي من خلال التفاعل والاحتكاك مع الافراد الفريق في مواقف مشحونة بالانفعالات السارة أحيانا والعنيفة أحيانا أخرى.

### 4.3.2.1. الانتفاع بوقت الفراغ :

يعتبر وقت الفراغ مشكلة تواجه الكثير من التلاميذ وخاصة فى سن المراهقة لذلك يعتبر النشاط الرياضى الداخلى متنفسا للمشاعر العدوانية وفرصة لهم لأصرف أوقات فراغهم في الممارسة والترفيه بدلا من إتباع طريق السلبية والانحراف.<sup>2</sup>

### 5.3.2.1. تنمية روح الجماعة :

إن التلميذ وهو يشترك في هذه الأنشطة يعمل على تنمية الجانب الاجتماعي من خلال الولاء للجماعة أو الفريق الذي ينتمي إليه» ويحاول إن يرتقي به إلي أعلى مستوى مهما كلفه ذلك من تضحيات وصعوبات وعراقيل؛ فعندما تتحد الأجزاء تصنع الكل.

### 6.3.2.1. العناية بالصحة :

يقال إن الصحة تعتبر تاج على رؤوس الأصحاء فعن طريق الممارسة والتدريب الصحيح تحت إشراف القيادة السليمة يكتسب التلميذ مختلف الصفات البدنية والقوة الجسمية والرشاقة فلا يكون هزيلا جدا أو سميئا وإنما معتدل القوام نشيطا.

### 7.3.2.1. تعلم القيادة وتحمل المسؤولية :

إشراك التلاميذ في لجان تنظيم النشاط الداخلي كإعداد الملاعب والأدوات وتحكيم المباريات والإشراف عليها ورصد نتائجها وشراء جوائزها كذلك ينمي فيهم الإحساس بالمسؤولية ويديربهم على القيادة

<sup>1</sup>محمد احمد فرج، مناهج و طرق تدريس التربية البدنية والرياضية؛ دار الفكر العربي؛ 2011؛ ص76

<sup>2</sup>سعيد جلال؛ علم النفس التربوي؛ دار المعارف؛ القاهرة؛ 2012، ص45.

والطاعة وهذا قلما نجده يحدث اثناء الدروس النظامية التي تهدف إلى انجاز برنامج محدود بأكبر قدر من النجاح فيولي هذه المهمة عدد قليل من التلاميذ دون إغارة الاهتمام للآخرين.

تحقيق أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية.

الكشف عن المواهب الرياضية لدى التلاميذ.

التعرف على ميول ورغبات التلاميذ لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها.

تشير التطورات الاجتماعية الحديثة « إلى الحاجة لمزيد من الاهتمام بالنشاط البدني إثناء

وقت الفراغ فقد اتضح جليا إن الوقت المخصص للنشاط الرياضي في المقررات الدراسية غير كاف،

وأنه أصبح من الضروري توفير نشاط آخر خارج الجدول الدراسي.

فمهما بلغ الدرس من حسن التنظيم والإعداد والتنفيذ لا يمكن إن يوفر أكثر من ثلاثين دقيقة

للحركة الفعلية وهذه الفترة قليلة جدا بالمقارنة عن كمية الحركة الضرورية للطفل لكي ينمو بصفة طبيعية

والنشاط الرياضي الداخلي يمد التلميذ بالوقت المفيد الكافي لكي يتمكن من الحركة واكتساب المهارات

الضرورية.<sup>1</sup>

### 3.1. النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى

وللنشاط الخارجي أهمية بالغة نوقعه في كفة البرنامج الرياضي المدرسي « الذي يبدأ من الدرس اليومي

أو ما يعرف بالنشاط الأساسي « ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث تصب فيه خلاصة

الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب • لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية: كما يسهل من

خلاله اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات المحلية والوطنية حتى الإقليمية والدولية.

كما يمكن إعطاء مفهوم للنشاط الخارجي بأنه:

نشاطات الفرق المدرسية الرسمية فكما هو معروف إن لكل مدرسة فريق يملها في دوري

المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية • وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة و عنوان

تقدمها في المجال التربية البدنية والرياضية وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس

التربية البدنية والنشاط الداخلي.<sup>2</sup>

والنشاط الرياضي الخارجي تعبير واسع يستخدم لوصف اي نوع من المسابقات الرياضية التي

يشارك فيها النخبة من التلاميذ ذوي الكفاءات والمواهب ضد مدارس أخرى • وهذا النوع منالمنافسة أكثر

تنظيما في العالم عن النشاط الرياضي الداخلي، ويحظى بشهرة اكبر و دعابة أوسع خارج المدرسة

<sup>1</sup>سلامة أحمد إبراهيم؛ المدخل التطبيقي للقياس البدني؛ منشأة المعارف؛ الإسكندرية مصر؛ 2010؛ ص44.

<sup>2</sup> السايح محمد مصطفى؛ أساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية؛ مكتبة الاشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر؛ 2013؛ ص73.

وهناك من يعرف هذا النشاط كما يلي: هو أنواع متعددة من المنافسات الرياضية للممتازين رياضياً، والتي تشترك فيها المدرسة كوحدة مع مدارس أخرى سواء كان ذلك بصورة رسمية أو ودية.<sup>1</sup>

### 1.3.1. مشروعية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

أكد القانون 04/10 المؤرخ في 14 أوت 2004 و المتعلق بالتربية البدنية والرياضية وانطلاقاً من هذا وفي إطار الأنشطة اللاصفية فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية مدعو للاندماج كلياً في عملية التنشيط والتكوين والتطوير الرياضي فهو يمثل العنصر الأساسي والمحرك للنشاط الرياضي اللاصفي بالنسبة للأستاذ نشاط إجباري يدخل في مهامه بالإضافة إلى تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بتطبيق برامجها.<sup>2</sup>

### 2.3.1. أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

يكتسي هذا النشاط الذي يمارسه التلاميذ أهمية كبيرة على مستقبلهم الرياضي والصحي، فله ناحية أساسية مهمة في نجاح مناهج التربية البدنية والرياضية، ودعمه قوية تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة، .بالإضافة إلى ذلك يكمل النشاط الذي يزاول في الدروس المنهجية، إن هذا النشاط الرياضي يمثل تلك الممارسات التنافسية في الوسط المدرسي والفرق المشاركة في النشاط تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة، وذلك من أجل انتقاء أفضل التلاميذ الذين يملكون أفضل الإمكانيات والقدرات والمواهب و اقحامهم في الفرق الرياضية المدرسية في بداية الموسم الدراسي، وكذلك القيام بتدريبات وإعداد هذه الفرق فأهمية هذا النشاط تكمن في إتاحة الفرصة للتلاميذ الموهوبين والممتازين في الأنشطة الرياضية الأساسية والداخلية لتمثيل مدرستهم أحسن تمثيل على المستوى المحلي أو الجهوي أو الوطني : وكذلك رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة والعمل على صقلها وتنميتها فهؤلاء التلاميذ ذوي المواهب الرياضية • يعتبرون عملة ثمينة وثروة نادرة ينبغي العناية بها وتقديرها لتأتي بثمارها.<sup>3</sup>

### 3.3.1. أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الرياضي الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية وهو تنمية التلميذ تنمية كامنة من مختلف الجوانب؛ يمكن إيجاز الأهداف فيما يلي:

#### 1.3.3.1. الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي:

فعن طريق ممارسة التدريبات البدنية والمنافسات الرياضية يمكن للتلميذ إن يرتقي بمستواه المهاري والتقني في مختلف النشاط الرياضي وخاصة الاختصاص الذي يميل إليه بحيث وبعد احتكاك التلاميذ بزملائهم في المدارس الأخرى يستطيعان يحسن مستواهم من الحسن إلى الأحسن كذلك أداءهم

<sup>1</sup>شرف عبد المجيد؛ لتخطيط في التربية الرياضية بين النظري و التطبيقي، مركز الكتاب للنشر؛ القاهرة؛ 2014؛ ص32.

<sup>2</sup>شرف عبد المجيد؛مرجع سابق؛ص32.

<sup>3</sup>السايح محمد مصطفى؛مرجع سابق؛ص74.

الرياضي وقد يكون هذا الأداء يمكن قياسه إذا كان يتعلق بالزمن أو بالمسافة أو بالارتفاع كالقفز العالي أو الطويل أو سباق السرعة؛ وقد يكون اعتباريا نسبيا كما الألعاب الجماعية.

### 2.3.3.1. تقسيم مستوى الأداء :

فمن طريق المقابلات الرياضية الخارجية تتضح نواحي القوة والضعف في تدريب الفريق وفي طريق الأداء في المهارات الأساسية أو طريقة تدريب الفريق كله ووضع طريقة أخرى تتلاءم مع مميزات التلاميذ وهذا ما يساهم في تطوير الأداء وإنجازه الرياضي.

### 3.3.3.1. تعلم قوانين اللعب و المهارات الأساسية :

إن التلميذ وهو يمارس هذه الأنشطة الرياضية سواء المبرمجة داخل المؤسسة التربوية أو التي تعرف بالرياضة المدرسية، لا شك أنه يتعلم الكثير من قوانين اللعب وكذلك المهارات القاعدية الأساسية للنشاط الذي يمارسه، من خلال احتكاكه بزملائه التلاميذ من مدارس أخرى فهو بذلك يكتسب خبرات جديدة سواء تعلقت بالجانب المعرفي أو الحسي الحركي.

### 4.3.3.1. المحافظة على الصحة البدنية والنفسية للتلميذ:

لا شك إن العقل السليم في الجسم السليم فلا يمكن إن يصل التلميذ إلى درجة الاستيعاب والتفوق في دراسته إذا كان بجسمه خلل معين الأمر الذي يؤكد إن هناك علاقة وطيدة بين العقل من (نفس وروح) بالمعنى المثالي المعنوي؛ وبين الجسم بالمعنى المادي فليست الصحة وفقا على خلو الجسم من الأرض وهذه قاعدة أساسية للصحة فقط، أما التعريف الأمثل فيشمل صحة الجسم والعقل مع النضج الانفعالي والقدرة على التكيف الاجتماعي ، ويتطلب الاشتراك في النشاط الخارجي مرحلة معينة بمجرد اكتساب الصحة البدنية العامة حيث يجب إن يصل التلميذ إلى اعلي مراتب اللياقة البدنية وهذا يتحقق بواسطة التدريب الصحيح المنهجي والمنظم الذي يشترط إن يتبع اللاعب القواعد السليمة للحياة الصحية من حيث نوع الأكل ومواعيده وكميته والنوم والراحة و العمل وعدم التدخين.

### 5.3.3.1. الاندماج داخل الفوج:

إن الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تمثل النشاط الخارجي تمكن التلميذ من إن يعرف نفسه حق المعرفة بطريقة أكثر وضوحا بالنسبة للآخرين وكذلك قيمته داخل الجماعة وإن يتأكد انه كفرد ما أوتي من مواهب وقدرات لا يمكن إن يكون كل شيء بل لكل شخص دوره في العمل لرفع شأن الجماعة التي ينتمي إليها فيتعلم من خلال ذلك بعض السلوكيات الاجتماعية الايجابية كحب التعاون والاتحاد واحترام الغير وتفهمهم كما إن احتكاك التلميذ عن قرب بالزملاء وأعضاء الفريق المنافسة في المباريات يتيح له الفرصة كي يلم بالسلوك البشري في المواقف المتباينة بين الهدوء والانفعال وبين

السرور وعدم الرضا. وتقبل الفوز والهزيمة بكل روح رياضية، ومن هنا كان في الإمكان استخدام المقابلات كوسيلة فعالة تنشر التربية الاجتماعية الصحية بطريقة علمية.

### 6.3.3.1. تعلم القيادة :

تنص قوانين الألعاب الجماعية إن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وعليه تلقي مسؤولية قيادية فهو يعتبر حلقة الاتصال بين المدرب وبين أعضاء الفريق ومن الصفات الضرورية التي يجب إن يتصف بها رئيس الفريق، إن يكون محبوبا من بين الأعضاء الذين ينتمي إليهم وإن يكون قادرا على قيادة فريقه في الملعب و خارجه.

فالاشتراك في منافسات الرياضية المدرسية يمكن إن يسمح لأحد التلاميذ الذي يبدي تفوقا على أقرانه بأن يكون رئيسا للفريق وهي فرصة تمكنه من تعلم فن القيادة والتعامل مع وضعيات حرجة ومعقدة في مواقف مختلفة.

### 7.3.3.1. تنمية النضج الانفعالي:

إن معرفة التلميذ أو أفراد الفريق لنواحي قوته وضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي واحد علامات الانفعالي إما محاولة إخفاء أفراد الفريق عيوبهم أو العمل على تبريرها بغير أسبابها الحقيقية . فيعتبر خلا في شخصيتهم ونقصا في نضجهم الانفعالي وكلا المسلكين يمكن اكتسابهما وتنميتها عن طريق التنافس الرياضي • ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا في توجيه اللاعب وإرشاده إلى السلوك القويم واعطائه القدرة الحسنة كما يعتبر التحكيم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت وعدم الانفعال خاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر أو عند الفوز أو الهزيمة.

### 8.3.3.1. الاعتماد على النفس:

يعتبر الاعتماد على النفس من بين الصفات المهمة في المجال الرياضي ومعروف إن التلميذ في حياته الرياضية تواجهه الكثير من المواقف من بينها تحمل المسؤولية: قوة الإرادة وعدم اليأس والإصرار على الفوز وإنكار الذات كل هذه الصفات مطلوبة أثناء الاشتراك في المنافسات الرياضية وعلى أستاذ التربية البدنية أن لا يحاول فرض نفسه والضغط على التلاميذ بل يتيح لهم فرصة إثبات الذات والتصرف في حدود الخطة العامة وعدم تنفيذ خطة اللعب بطريقة آلية تفقد التلميذ كثيرا من صفاته الإنسانية.<sup>1</sup>

### 4.3.1. أنواع الأنشطة الرياضية الخارجية:

<sup>1</sup>بدوي عبد العالي بدوي؛ طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية؛ دار الهندسة للبنين؛ القاهرة؛2014؛ص76.

### 1.4.3.1. النشاط الرياضي الخارجي التنافسي

وهو ذلك النشاط الرياضي الرسمي الذي تشترك فيه أكثر من مدرسة مختلفة ويخضع لإطار تنظيمي يتضمن بطولات مدرسية مختلفة ، يعتمد هذا النشاط على التدريب والمنافسة خارج أوقات الدراسة بين مدارس مختلفة من أجل تحقيق الفوز أو الحصول على البطولة ؛ تنظمها وتشرف عليها على المستوى الوطني الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية أما على مستوى كل ولاية فنجد الرابطة الولائية للرياضة المدرسية ثم على مستوى كل مدرسة الجمعية الثقافية الرياضية وهي تمثل الخلية الأولى لهذه النشاط.<sup>1</sup>

### 2.4.3.1. النشاط الرياضي الخارجي الترويحي:

هو ذلك النشاط الرياضي المدرسي الذي تشترك فيه أكثر من مدرسة في عدد من الأنشطة الرياضية وهي ليست تنافسية بل ترويحية تمارس خلال المنافسات الدينية أو الوطنية و المهرجانات الشعبية وغالبا ما يظم هذا النشاط عددا من التلاميذ المجاورة، هدفه الترويح والتسلية من خلال الخرجات التي يقوم بها التلاميذ، بقيادة أستاذ التربية البدنية تتحقق من خلاله العديد من قيم التعاون والتكيف الاجتماعي والنفسي.<sup>2</sup>

### 3.4.3.1. برنامج النشاط الخارجي:

يجب أن يكون برنامج النشاط الخارجي أو ما يعرف بالرياضة المدرسية مناسبة للمرحلة السنوية التي يمر بها التلميذ بدءا بالطور الابتدائي ثم الثانوي ويظهر ذلك فيما يلي:

#### • برنامج المرحلة الابتدائية:

تتميز الأنشطة الرياضية الموجهة للصفوف الأولى بأنها غير تنافسية فهي تركز على الجانب الترفيهي والترويحي للتلاميذ ثم يقدم في الطور الثاني من هذه المرحلة النشاط التنافسي تدريجيا مبتدئا بالألعاب السهلة والبسيطة التي تتميز بالمتعة والترفيه والتسلية مثل اللبس و الجري و الغميضة والألعاب الجماعية الصغيرة ذات القوانين البسيطة غير المعقدة والتي تتطلب عددا قليلا من اللاعبين.

ولا يأخذ الفوز في مثل هذه الألعاب المكانة الأولى خلال المنافسة كما يجب عدم تقديم أوجه النشاط التي تتطلب احتكاكا بدنيا وسلوكا عدوانيا . فالأيام الرياضية الودية وفرض اللعب أفضل بكثير من إقامة المباريات في ألعاب مفردة بين الفريق المدرسية.

#### • برنامج المرحلة الإكمالية:

<sup>1</sup>يوسف محمد الزامل , الثقافة الرياضية , الاردن عمان , الطبعة الاولى , 2011 م , ص 68  
<sup>2</sup> يوسف محمد الزامل؛ مرجع سابق؛ ص68.

يتميز التلاميذ في هذا السن بالصفات التالية:

نمو جسماني سريع.

يحتاجون لتطوير التوافق العضلي العصبي.

يحتاجون إلى تنوع النشاط الحركي.

يميلون إلى الانتماء للجماعة.

لديهم قوة تحمل ضعيفة وكذلك القوة البدنية.

لذلك بالرغم من هذا التطور الحاصل لديهم من حيث النمو، وكذلك التقدم بمستوى الألعاب التنافسية فلا ينبغي أن يشمل البرنامج ألعاب يكون فيها الاحتكاك البدني قويا • أو تكون المنافسة فيها حادة وذات ضغط انفعالي كبير.

### • برنامج المرحلة الثانوية:

تعتبر امتدادا للمرحلة الكمالية بحيث يصبح فيها البرنامج الرياضي أكثر نضجا فيما يخص منافسات النشاط الخارجي . حيث يتم انتقاء النخبة المدرسية من التلاميذ ذوي القدرات والمواهب الرياضية والاستعدادات الفطرية الكامنة « يتنافسون ضد مدارس أخرى و لا ينبغي برنامج المنافسات مكتفا مراعاة للناحية الصحية للتلاميذ وكذلك تحصيلهم الدراسي<sup>1</sup>.

### 5.3.1. أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

يكمن مفهوم النشاط الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية، لإدارة هذا النوع من النشاط بين المدارس وفي أغلب هذه الدول توجد اتحادات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط المدرسي ولكي نتيح فرص النجاح للنشاط الخارجي، يرى الدكتور " محمد الحماحمي " في كتابه "أسس بناء برامج التربية الرياضية"، أن من أهم هذه الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها المرحلة السنوية للطلاب عند اختيار الفرق الرياضية حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية أو قدرات خاصة .

مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء، الاهتمام بتحديد فترات تدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب على التحصيل الدراسي، الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازم لنجاح النشاط العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات، وعدم الاقتصار على نوع واحد من النشاط أو نوعين، الاهتمام بضرورة احترام الفرق الرياضية للقانون وللروح الرياضية وللقيم التربوية، تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم لأحسن لاعب في الأخلاق،

17. يوسف محمد الزامل؛ مرجع سابق؛ ص69.

وفي هذا السياق يرى الدكتور "عباس أحمد صالح" أنه يجب أن يكون التناسق بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية، أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس<sup>1</sup>.

#### 4.1. الفرق الرياضية المدرسية:

إن على كل مؤسسة تربوية أن تنشأ جمعية رياضية • يكون هدفها التكفل بالتلاميذ الرياضيين وكذلك الفريق لقيام بمناسبات ضد مؤسسات تربوية أخرى<sup>2</sup>. وهذا حسب ظروفها الخاصة حيث تضع البرنامج التدريبي وفقا للملاعب والقاعات والأجهزة و العتاد المتوفر لديها. ولهذا أقرت النصوص إجبارية إنشاء الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية حيث نصت المادة (05) ما يلي : يتم إنشاء الجمعية الثقافية الرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية.

إن السبيل الوحيد لنشاط الجمعية الثقافية الرياضية • هو الانضمام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية حتى تتمكن من الاشتراك في المنافسات الرياضية المبرمجة من طرف الاتحادية الجزائرية ونظرا لشساعة القطر وللتخفيف على الاتحادية من جهة وعلى الجمعيات الرياضية منجهة أخرى تم إنشاء رابطة للرياضة المدرسية على مستوى كل ولاية من ولايات الوطن، وبذلك تعتبر تلك الرابطة الولائية بمثابة حلقة وصل بين الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية، وكذلك الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية على المستوى الوطني من جهة أخرى<sup>2</sup>.

#### 1.4.1. طرق اختيار الفرق الرياضية المدرسية:

إن مهمة اختيار الفرق توكل إلى الجمعية الرياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية ومن بين أعضاء هذه الجمعية أساتذة التربية البدنية؛ الذين تسند إليهم مهمة اختيار الفرق وتشكيلها وفي الغالب يقع الاختيار على التلاميذ المتفوقين • والبارزين في كل من النشاط الأساسي الذي يمثل دروس التربية البدنية والرياضية، والنشاط الداخلي الذي يمثل المنافسات التي تجرى بين الأقسام. يرى الدكتور قاسم المنلاوي وآخرون أن طريقة انتقاء الفريق الرياضية المدرسية إذ يقوم مدرس التربية الرياضية باختيار أعضاء الفريق من التلاميذ ذوي المواهب والاستعدادات والممتازين في كلا النشاطين الأساسي والداخلي • ثم يتم الإعلان عن موعد تصفية الراغبين

للانضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الاختبارات لقياس قدرتهم البدنية والمهارية<sup>2</sup>. وتسجيل أسماء المختارين من التلاميذ في سجل خاص بكل فريق وينجز لكل تلميذ استمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى استعداده ومواظبته • وبعد الانتهاء من عملية الاختيار وقبل الشروع في التدريب

<sup>1</sup>بدوي عبد العالي بدوي؛ طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية؛ دار الهندسة للبنين؛ القاهرة؛ 2014؛ ص77.

<sup>2</sup>بدوي عبد العالي مرجع سابق؛ ص78.

يجب على كل تلميذ إحصاء رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي للمدرسة. وبعدها يتقدم للكشف الطبي لإثبات لياقته البدنية بتوقيع من طرف الطبيب المدرسي.

### 2.4.1. تدريب الفرق الرياضية المدرسية:

في الجزائر خطة إعداد وتدريب الفرق الرياضية المدرسية توكل إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يكون عضوا في الجمعية الرياضية على مستوى الثانوية، أو المتوسطة التي يشتغل بها وعليه أن يراعي التدريب في حدود القواعد الصحية وعدم إرهاق التلميذ بدنيا وحرمانه من ممارسة أوجه النشاط الأخرى، أو التأثير في تحصيله الدراسي.

يرى الدكتور منذر هاشم الخطيب أن: على أستاذ التربية الرياضية أن يقوم بوضع خطة وبرنامج زمني لتدريب الفرق مع إقامة بعض المباريات لقياس مستوى التلاميذ والتكيف مع روح المنافسة كما يجب أن لا يعتني بجماعة دون أخرى وعلى ضوء ما تقدم يمكننا أن نستنتج أن وضع خطة التدريب من طرف مدرس التربية البدنية أمر في غاية الأهمية، وبدونها يفشل في إعداد الفرق واكتشاف المواهب وهو في ذلك يعمل على تأكيد الروح الرياضية وكذلك توفير الأمن والسلامة أثناء التدريبات.<sup>1</sup>

### 5.1. الصعوبات التي تواجه تطبيق النشاطات اللاصفية:

تكمن أهم العوائق في طريق تحقيق وتجسيد النشاطات اللاصفية في التربية البدنية والرياضية على أرض الواقع في المدارس والإكماليات والثانويات وحتى في الجامعات، إلى أن الأستاذ يقدم مجهود إضافي ويعمل ساعات أخرى خارج دوامه دون الحصول على المقابل، فإذا كانت النشاطات اللاصفية تهدف إلى تحقيق وإشباع حاجات الطلبة، فإنها بهذه الطريقة لا تحقق إشباعا لدى الأستاذ باعتباره مشرفا على عملية تنظيم العملية والسهر على نجاحها وأدائها لوظائفها، وذلك على اعتبار عملية الإشراف عملية تبادلية يحقق من خلالها كل من المشرف والأتباع أهدافهم.

ولذلك فإن التركيز على زيادة الإنتاجية لدى الأستاذ من خلال زيادة ساعات عمله ودون زيادة في الأجر يجعل من الأستاذ مجرد آلة، في حين أن حتى الآلة تحتاج إلى زمن معين من العمل حتى تستمر في العمل.

كما أن زيادة الأجر لدى الأستاذ في سبيل تحقيق هذه الأهداف في النشاطات اللاصفية وإنقاص عدد الساعات وتعويضها بساعات للأنشطة اللاصفية يساهم في إنقاص ظاهرة اللجوء إلى متعاقدين جدد ومستخلفين تنقصهم الخبرة للقيام بهذا الدور، كما تتيح الفرصة للاستفادة من خبرة الأستاذ في الإشراف على هذا النوع من النشاط.

كما أن هذه الزيادة لا تعتبر كهبة للأستاذ وإنما هي تعبر بكل صدق عن ما يستحقه نظير الساعات الإضافية التي سوف يقدمها في النشاطات اللاصفية، لذلك فإن عملية الاستفادة من خبرة

20. إبراهيم احمد سلامة؛ مرجع سابق؛ ص76

الأستاذ تتم بالنشاطات والتنسيق والتدريب لتطوير مناهج وأساليب التعليم ومساعدة الأساتذة الجدد والتلاميذ المتأخرين وزيادة الأجور، وليس بزيادة ساعات العمل فقط.

ومن العوائق كذلك قلة أو عدم توافر الإمكانيات الضرورية اللازمة (المادية، المالية، البشرية) لممارسة النشاط بفاعلية، وكذلك عدم جدية مديري المدارس فيما يخص النشاط اللاصفي وساعاتهن وعدم المتابعة والتوجيه.

بالإضافة إلى عدم الاقتناع والاهتمام من طرف الأولياء بمشاركة أبنائهم في النشاطات اللاصفية وتركيز كل اهتمامهم على التحصيل الدراسي، ولهذا لا يشجعون أبنائهم على المشاركة في هذه الأنشطة.

ومن جهة يعاني الأستاذ من ضعف تكوينه فيما يخص جانب النشاطات اللاصفية<sup>1</sup>.

### 6.1. بعض الاقتراحات للتغلب على هذه العقبات:

- توفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ لنشاط اللاصفي في التربية البدنية والرياضية بشكل يؤدي إلى تحقيق أهدافه التربوية.
- تعيين مشرف متخصص في النشاطات اللاصفية في التربية البدنية والرياضية وذلك بعد تخفيض معدل ساعات عمله.
- التخطيط المسبق والجيد للنشاط والابتعاد عن العشوائية والارتجالية وذلك حتى يصبح جزء من العملية التربوية.
- تعدد وتنوع الأنشطة اللاصفية بمختلف الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية لتتاح الفرصة للتلميذ من اختيار النشاط الذي يتلاءم ورغباته واستعداداته.
- ربط الأنشطة اللاصفية بالأهداف والبرامج التربوية وممارستها في بيئة تروحية تتسم بروح الهواية والمتعة.
- تشجيع أولياء التلاميذ على تحفيز أبنائهم للاشتراك في الأنشطة من خلال دعوتهم للإطلاع على أنشطة أبنائهم وانجازاتهم.
- وقوف المدير مع المشرفين على النشاط ومساعدتهم بكل قدراته وخبراته التربوية، وتوعية جميع التلاميذ بأهمية وأهدافه، والموافقة على الأنشطة التي تم اختيارها مكن طرف اللجة المتكفلة بتنظيم الأنشطة اللاصفية والتي يترأسها هو، وتوفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ الأنشطة وتوزيعها بشكل ملائم، ومحاولة معرفة نقاط الضعف في تنفيذ هذه الأنشطة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> إبراهيم احمد سلامة؛ مرجع سابق؛ ص77.

<sup>2</sup> إبراهيم احمد سلامة؛ مرجع سابق؛ ص79.

## الخلاصة

من خلال ما سبق يتضح أن النشاط الرياضي اللاصفي له تأثير إيجابي واضح على نفسية التلاميذ وكلما تعددت الأنشطة الرياضية كلما زاد ذلك في بناء شخصية متزنة هادئة ورزينة بالنسبة للتلميذ ، كما يعتبر من انسب الطرق التي تساهم في تزويده بأنواع الخبرات المختلفة، لذا تكتسب الأنشطة اللاصفية دورا هاما في تربية وتنشئة الفرد أي أن التربية الرياضية والتربية مقرونتان من أجل العمل نحو الفرد من الناحية الاجتماعية والعقلية والجسمية والنفسية انطلاقا من النشاطات اللاصفية التي تدرس داخل المؤسسة وبقيادة صالحة تكون بمثابة القدوة الحسنة.

# الفصل الثاني:

المهارات الاجتماعية

تمهيد :

"لا يغدو الطفل اجتماعيا بالتعلم، بل يجب ان يكون اجتماعيا لكي يتعلم"

جورج هربرت ميد

تؤدي المهارات الاجتماعية دورا كبيرا في مختلف المواقف الاجتماعية التي يتفاعل خلالها الفرد مع الآخرين على الرغم من تباين وجهات النظر بين الباحثين في تحديد مفهومها وتفرقتها عن الذكاء الاجتماعي والكفاية الاجتماعية اللذان يتضمنان مهارات التواصل الاجتماعي وعليه فالمهارات الاجتماعية التي نحن بصدها هي عادات وسلوكيات مقبولة اجتماعيا.

كما يوضح والتيمان وتاييلور المهارات الاجتماعية على أنها مركزية لنمو العلاقات الوثيقة حيث يصعب تصور قيام علاقة وثيقة بين فردين بمعزل عن قدر مناسب منها يتبادلها الطرفان.

## 1.2. مفهوم المهارات الاجتماعية:

ينظر لها من حيث كونها سمة و البعض الآخر ينظر إلى المهارات الاجتماعية من منظور سلوكي و الآخرون يؤكدون أنها منبثقة من منظور معرفي و البعض يرى أهمية تبني وجهة نظر تكاملية من أجل تحديد دقيق لمفهوم المهارات الاجتماعية» وفي هذا السياق حاولنا تلخيص وجهات النظر المختلفة التي اهتمت بتحديد مفهوم المهارات الاجتماعية على النحو التالي:

### 1.1.2. المهارات الاجتماعية كسمة:

يؤكد هذا التوجه على ان السمة الاجتماعية نموذج افتراضي يدل على صفة عامة او مشتركة بين الافراد وفي ضوءه عرفت المهارات الاجتماعية على انها استعداد نفسي داخلي حقيقي كامن يسبق الاستجابة للمواقف الاجتماعية و من التعريفات التي ترى ان المهارات الاجتماعية سمة اجتماعية ما يلي :

يعرف ل (1977): المهارات الاجتماعية: إجراء ديناميكي يشمل قدرات الفرد المعرفية و اللغوية و الاجتماعية، و تطوير هذه القدرات بحيث تغدو استراتيجيات فعالة في مختلف البيئات. ويعرف رين ماركل (1979): المهارات الاجتماعية بأنها مخزون من السلوكيات اللفظية و غير اللفظية التي تتحرك بها استجابات الفرد للأخرين في مواقف، هذا المخزون يعمل بطريقة آلية من خلالها يستطيع الأفراد التأثير في بيئتهم بتحقيق النتائج المرغوبة و التخلص من النتائج الضارة في النطاق الاجتماعي أو تجنبها والحد الذي عنده ينجحون في الحصول على النتائج المرغوبة؛ أو تجنب النتائج الضارة دون إلحاق لأذى بالآخرين» هو الحد الذي عنده يصبحون ذوي مهارة اجتماعية<sup>1</sup>

### 2.1.2. تعريفات ذات الطابع السلوكي للمهارات الاجتماعية:

ويمثلها كوران هن (1979): تأثرت هذه التعريفات بوجهة النظر القائلة بوجوب استبعاد العوال المعرفية في تعريف المهارة بحيث تصبح قاصرة على الجوانب السلوكية، والتي يسهل ملاحظتها و قياسها و بالفعل ظهرت تعريفات متعددة يحكمها هذا التصور من بينها تعريف لبييت و لوينسون بوصفهما المهارات الاجتماعية من خلال قدرة الفرد على إصدار سلوكيات التي تستجلب الاستحسان و الدعم من الآخرين، وتجنب إصدار السلوكيات التي تثير معارضتهم و عقابهم<sup>2</sup>.

### 3.1.2. تعريفات ذات طابع معرفي للمهارات الاجتماعية:

نادى الباحثون في المهارات الاجتماعية ذوي التوجه المعرفي و منهم ماكفال1982 بضرورة الاهتمام بالجانب المعرفي في التعريف.

<sup>1</sup>احمد بن علي بن عبد الله الحميضي فعالية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية ، رسالة الماجستير ، جامعة

نايف للعلوم الأمنية،2004،ص119

<sup>2</sup>احمد بن علي بن عبد الله الحميضي، مرجع سابق،ص122.

حيث يعرفها فيرنهام: " بأنها سلسلة من السلوكيات تبدأ بالإدراك الدقيق للمهارة في العلاقات الشخصية، و تتحرك نحو المعالجة المرنة لتوليد الاستجابات المحتملة البديلة» وتقومها ثم اصدار البديل المناسب"<sup>1</sup>.

و من التعريفات التي تمتاز بالدقة فضلا عن تضمينها العديد من العناصر المعرفية ذلك التعريف الذي اقترحه رونالدو ريجيو 1986 . فالمهارات لديه تنظم في مستويين ( الانفعالي و اجتماعي) وفي كل مستوى يتم الإفصاح عن المهارة ف ثلاثة مجالات:

التعبير: يشير الى القدرة على التعبير على الذات بعملية الارسال الاتصالي.

الاستشعار: تفسير رسائل الاخرين اثناء عملية الاستقبال الاتصالي.

الضبط: تنظيم عملية الاتصال في الموقف المناسب.

## 2.2. مكونات المهارات الاجتماعية:

### 1.2.2. تصنيف محمد عبد الرحمن 1998:

صنف محمد عبد الرحمن المهارات الاجتماعية وفقا لمقياس ناتسون و اخرون و ذلك على النحو التالي:

- المبادرة بالتفاعل:

تعني القدرة على بدء التفاعل مع الاخرين سواء بشكل لفظي او غير لفظي كالتعرف عليهم او مد يد العون لهم او زيارتهم وتخفيف معاناتهم .

#### - التعبير عن المشاعر السلبية :

تعني القدرة على التعبير عن المشاعر اللفظية و غي اللفظية كاستجابة مباشرة او غير مباشر لأنشطة وممارسات الاخرين.

#### - الضبط الاجتماعي الانفعالي :

وتعني القدرة على التروي وضبط الانفعالات في مواقف التفاعل مع الاخرين وذلك في سبيل حفاظ الفرد الى روابطه الاجتماعية.

#### - التعبير عن المشاعر الإيجابية:

و هي قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة من خلال التعبير عن الرضا عن الاخرين و مجاملتهم و مشاركتهم الحديث.<sup>2</sup>

### 2.2.2. تصنيف ريجيو 1989 لمكونات المهارات الاجتماعية:

تناول ريجيو مكونات المهارات الاجتماعية حيث يرى انها مهارات اتصال اجماعي تنقسم الى

3 اقسام:

- مهارات الارسال(التعبيرية)

<sup>1</sup>عبد الحليم محمود السيد و آخرون، علم النفس الاجتماعي المعاصر ، ط2 ، ايتراك للنشر والتوزيع، 2004، ص119  
<sup>2</sup>محمد السيد عبد الرحمن، اختبارات المهارات الاجتماعية ط 2 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة، 1998، ص16.

- مهارات الاستقبال ( الحساسة )
- مهارات التحكم والتنظيم ( الضبط).
- تظهر مهارات الاتصال الثلاث جانبيين و هما:
- الجانب الاجتماعي ويختص بالاتصال اللفظي.
- الجانب الانفعالي و يختص بالاتصال غير اللفظي.

### 3.2.2. الجانب الاجتماعي (اللفظي):

يرى ريجيو أنه لكي يتمتع الفرد بمهارات اجتماعية متميزة لابد أن تتوفر لديه عدة صفات من أهمها الحكمة و النضج الاجتماعي و القدرة على إدارة الحوار و التكيف مع المواقف المختلفة و التعامل بنجاح مع ديناميكيات الحياة الاجتماعية بمواقفها المختلفة، و تتمثل هذه المهارات الأساسية للاتصال الاجتماعي اللفظي فيما يلي:

#### 1.3.2.2. التعبير الاجتماعي:

يقيس المهارة في التعبير اللفظي. و القدرة على إشراك الآخرين أو الاشتراك معهم في المحادثات الاجتماعية و الدرجة المرتفعة على هذا المقياس تدل على قدرة التأثير اللفظي في الآخرين. كما يتميز الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة بأنهم يظهرون نوعاً من الانبساطية والاجتماعية. كما يتميزون بالمهارة في استغلال وتوجيه الحديث في أي موضوع، و على نقيض من ذلك عندما تكون الدرجة في هذا البعد منخفضة فإن الأشخاص غير معبرين اجتماعياً ربما يتحدثون عفويا بدون التحكم في محتوى ما يقولونه<sup>1</sup>.

#### 2.3.2.2. الحساسية الاجتماعية:

تشير إلى قدرة الفرد على استقبال و فهم رموز الاتصال اللفظي والمعرفة العامة بالمعايير التي تحكم السلوك الاجتماعي الملائم، لذلك يمتلك الأفراد في الحساسية الاجتماعية قدرة كبيرة على الإنصات للآخرين واستقبال رسائلهم اللفظية مع التفهم الكامل لأداب السلوك الاجتماعي اللائق في المواقف الاجتماعية المختلفة و مراعاة القواعد و الآداب الاجتماعية المتعارف عليها في أثناء ذلك التفاعل.<sup>2</sup>

#### 3.3.2.2. الضبط الاجتماعي:

يشير إلى قدرة الفرد على القيام بعدة أدوار اجتماعية متنوعة بقدرة ولباقة و ثقة بالنفس مع القدرة على تكيف السلوك الاجتماعي بصورة تتلاءم مع طبيعة الموقف لذا يتميز الأشخاص ذوي الضبط الاجتماعي المرتفع عادة بالثقة في النفس واللباقة والقدرة على تحقيق التكيف مع المواقف المختلفة من خلال صياغة سلوكهم بما يتلاءم مع مقتضيات ذلك الموقف<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>محمد السيد عبد الرحمن، مرجع سابق، ص111

<sup>2</sup>هاني عتريس، المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الأدب، جامعة الزقازيق، 1997، ص31.

<sup>3</sup>أمنة سعيد حمدان المطوع، المهارات الاجتماعية وثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتنبات، رسالة الماجستير، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، 2001، ص25

## 4.2.2. الجانب الانفعالي (غير اللفظي):

### 1.4.2.2. التعبير الانفعالي:

هو قدرة الشخص على الارسال غير اللفظي و ارسال الرسائل الانفعالية و القدرة على السيطرة على الموقف من خلال الصدق و التلقائية في التعبير عن الانفعالات و المشاعر باستخدام تعبيرات الوجه و خصائص الصوت و إيماءات الجسم و فقط التعبير عن الحالات الانفعالية، ولكنه يتضمن أيضا التعبير عن الاتجاهات و المكانة و إشارات التوجه ، ويتسم هؤلاء الأفراد من ذوي القدرة على التعبير الانفعالي بالنشاط و الحيوية و القدرة على إثارة الآخرين انفعاليا من خلال نقل حالاتهم الانفعالية و قدرة على جذب نحوهم مما يجعلهم يحصلون على اعجاب و لفت انتباه الآخرين لذلك يقرر ريجيو(1987) أن القدرة على التعبير الانفعالي تعد من أهم مكونات المهارات الاجتماعية نظرا لدورها المهم في نمو و تطور علاقات الفرد، و يؤدي قصور هذه المهارة لدى الفرد إلى عدم قدرته على التعبير غير اللفظي عن انفعالاته حتى في أكثر المواقف إثارة للانفعال.

### 2.4.2.2. الحساسية الانفعالية:

يشير هذا المصطلح الى المهارة العامة في الاستقبال، او المهارة في التقاط انفعالات الآخرين و تفسير رسائلهم الغير منطوقة، والوعي الجديد بالسلوكيات غير اللفظية للآخرين سواء كانت تعبر عن مشاعرهم و انفعالاتهم او اتجاهاتهم او معتقداتهم او مكانتهم الاجتماعية .

### 3.4.2.2. الضبط الانفعالي:

و يشير إلى القدرة العامة للفرد على التحكم في انفعالاته و ضبطه او تنظيم التعبير عنها و القدرة على إخفاء الملامح الحقيقية للانفعالات، و التحكم فيما يشعر به الفرد من انفعالات وعمل قناع مناسب للموقف الاجتماعي الراهن، بحيث يبدو هذا الفرد و كأنه ممثل انفعالي جيد قادر على صنع الانفعالات واستخدام الإشارات غير اللفظية المتضاربة بصورة تخفي انفعالاته الحقيقية.<sup>1</sup>

## 3.2. أوجه التشابه والاختلاف بين الاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي:

- ان الرسائل غير اللفظية ليست مجرد بدائل لاستخدام اللغة المنطوقة، ولكنه نظام للاتصال بين الأشخاص له خصائص تختلف عن تلك الخاصة باللغة.
- التفسير الغير لفظي والاستجابات تتم على الفور كما يحدث بطريقة تلقائية، وعلى عكس ذلك فان الرسائل اللفظية عادة ما تمر بمنتاليات من التحليل والتفسير كما تستغرق وقتا أطول نسبيا لفهمها وإعادة الرد عليها.
- ان الرسائل غير اللفظية اقل عرضة لتفسيرها على المستوى الشعوري بالإضافة الى انها اقل خضوعا للتحكم والسيطرة مقارنة باللفظية.
- ان الاتصال غير اللفظي أكثر كفاءة من اللغة في نقل المعلومات المتعلقة بالاتجاهات

<sup>1</sup>امنة السعيد، مرجع سابق،ص23-24.

والانفعالات.

- ان الرسائل غير اللفظية تلعب دور له أهمية خاصة في الحياة الاجتماعية اذ يتم من خلالها نقل الاتجاهات وقيم الحب والكراهية والغضب، في حين ان اللغة تتناسب بالدرجة الأولى في نقل المعلومات عن العالم الخارجي والمهام والمشكلات التي ينبغي حلها و مواجهتها.<sup>1</sup>

#### 4.2. أنواع المهارات الاجتماعية:

يقدم موس Moos أنواع من المهارات الاجتماعية تتمثل في:

- المهارات الاجتماعية التي تساعد على بدء تسهيل العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها بين الأشخاص مثل " تكوين صداقات، العلاقات المتجانسة مع الأسر والتي تمثل مكافأة في حد ذاتها".
- المهارات الاجتماعية التي تشجع و تدعم الالتزام بالعلاقات الهامة أو النظم الاجتماعية الهامة والشعور بالرضا مثال "التواصل الإيجابي"
- المهارات الاجتماعية التي تساعد في الوقاية من استبعاد الآخر لحقوق المراهق أو تعيق التعزيز مثل "القدرة على الإصرار أو الرفض".
- المهارات الاجتماعية التي تؤدي إلى التعزيز و تقلل من التغذية الراجعة السلبية لأنها ترتبط بالمعايير و التوقعات الثقافية المرتبطة بالسلوك الاجتماعي.<sup>2</sup>

كما قدم هاييز hayes أنواع أخرى للمهارات الاجتماعية تتمثل في :

- المهارة في ادراك تعبيرات الوجه و الدلالات اللفظية.
- المهارة في اللغة و الأعراف الاجتماعية.
- المهارة في المتابعة اللفظية.
- المهارة في استرجاع المعلومات.
- المهارة في ادراك البيئة المحيطة<sup>3</sup>

#### 5.2. خصائص المهارات الاجتماعية:

هناك عدة خصائص أساسية مميزة للمهارات الاجتماعية أهمها:

- يشمل مفهوم المهارة الاجتماعية على البراعة و الكفاءة و الخبرة في أداء الفرد لنشاطاته الاجتماعية؛ و مختلف أشكال تفاعلاته مع الآخرين.
- إن العنصر الجوهري في أي مهارة اجتماعية هو القدرة على تحقيق نتيجة فعالة في الاختبارات من أجل الوصول إلى هدف مرغوب.
- تشمل المهارات الاجتماعية على قدرة الفرد على الضبط المعرفي لسلوكه.

<sup>1</sup> ممدوح سلامة، علم النفس الاجتماعي الأنا و الآخرين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2000، ص63-64.

<sup>2</sup> امنة السعيد، مرجع سابق، ص26.

<sup>3</sup> امنة السعيد، مرجع سابق، ص27.

- إن هدف الفرد من وراء سلوكه إلى الحصول على التدعيم الاجتماعي من البيئة التي يعيش فيها بالشكل الذي يحقق له التوافق النفسي و الاجتماعي.
- تتحدد المهارات الاجتماعية في ضوء جوانب معينة من سلوك الفرد وخصاله؛ وفي إطار ملائم للموقف الاجتماعي
- تكتسب المهارات الاجتماعية بالتعلم حيث أنها تتكون من خلال معايشة الخبرة أو التجربة.<sup>1</sup>

## 6.2. أهمية المهارات الاجتماعية :

- تتمثل أهمية المهارات الاجتماعية في ما يلي :
- يعد التواصل والتفاعل الاجتماعي والقدرة على مشاركة الآخرين عوامل مهمة وضرورية لنمو العلاقات الاجتماعية للفرد منذ المراحل المبكرة في حياته، لذا تعد المهارات الاجتماعية التي يستطيع الفرد توظيفها بالصورة الصحيحة أحد المؤشرات المهمة على الصحة النفسية، ويعد افتقارها عائقاً يحول دون إشباع حاجاته النفسية.
- تؤهل الفرد الاندماج مع الآخرين، والتفاعل معهم بصورة إيجابية. تمكنه من إظهار مودته للآخرين؛ وبذل الجهد في مساعدتهم مع القدرة على تعديل السلوك في الاتجاه المرغوب و المفيد للفرد.
- كما أن لها أهمية مستقبلية على مستوى الفرد والمجتمع؛ حيث أنها تؤمن للفرد التكيف مع النفس ومع الآخرين والأمر الذي ينعكس إيجاباً على المجتمع.
- إشباع الاحتياجات الاجتماعية و العاطفية مع الأصدقاء و الأقارب و إيجاد مكان للمعيشة و الاستفادة من التسهيلات الاجتماعية.<sup>2</sup>

## 7.2. أساليب قياس المهارات الاجتماعية:

بما أن التعريف يحدد عناصر المفهوم المطلوب قياسه، و بما أن أداة القياس هي وسيلة واقعية لقياس المفهوم المعروف، فإن التوجهات المطروحة على المستوى النظري لتعريف المهارة سواء كان التوجه السلوكي أو المعرفي ستؤثر في أساليب قياس المهارات الاجتماعية، و قد ظهر العديد من المقاييس و الأدوات النفسية لقياس المهارات، و هو ما سنعرض بشيء من التفصيل لكل من أساليب، و أكثر مقاييس المهارات الاجتماعية شيوعاً و سيكون ذلك على النحو التالي:

### 1.7.2. التقرير الذاتي:

حيث نطلب من المبحوث تقديم معلومات حول سلوكه في مواقف تتطلب قدراً من المهارات الاجتماعية، فمن المتوقع أن طبيعة هذا السلوك المتدرج الشدة ستكشف عن مستوى تلك المهارة لدى الفرد. و توجد عدة أساليب تتدرج في فئة التقرير الذاتي هي:

<sup>1</sup>عبلة بساط جمعة، مهارات في التربية النفسية لفرد متوازن و أسرة متماسكة، ط 3، دار المعرفة، بيروت ، لبنان، 2009، ص221

<sup>2</sup> عبلة بساط جمعة، ص222.

- الاختبارات و المقاييس النفسية: و نوجه فيها مجموعة من الأسئلة(البندود) للفرد و التي تكشف إجابته عليها عن مستوى مهارته، و هناك عدة صور تأخذها تلك الأسئلة.
- تقدم للفرد مواقف معينة واجهها أو يواجهها في حياته اليومية، تتطلب سلوكا اجتماعيا مهاريا للتعامل معها مثل: ماذا تفعل إذا حضرت اجتماعا متأخرا ولم تجد مقعدا قريبا؟ أو ماذا يحدث حين تلتقي بشخص لأول مرة؟ و بطبيعة الحال فإن الأسلوب و ردة الفعل في مثل تلك المواقف سيمكن من خلاله استنتاج مستوى مهارته الاجتماعية.
- تقديم استجابات معينة تتصف بأنها ماهرة أو غير ماهرة اجتماعيا، و بالتالي نحدد مستوى مهارته من خلال حصر معدل صدور السلوكيات الماهرة عنه أو العكس.
- نعرض للمبحوث موقفا معينا و نتبعه بعدة استجابات بديلة، و عليه اختيار أحدهما.

### 2.7.2. الاستبار (المقابلة الشخصية):

و هو أسلوب مهم في حالة الرغبة في قياس مستوى المهارة الاجتماعية لأشخاص أميين، أو الرغبة في تقديم وصف مفصل للجوانب غير اللفظية لمهارات المبحوث الاجتماعية مثل: أسلوبه في تقديم نفسه، و مدى تحكمه في حركات عينيه، و قدرته على فهم و إرسال الإشارات غير اللفظية ، فضلا عن أنه يسمح لنا بتوضيح معنى الأسئلة بصورة أفضل للمبحوث، و تلقي إجابات إضافية.

### 3.7.2. تحليل المضمون:

يقوم الباحث في هذه الطريقة بتحليل مضمون ما كتبه الماهرون اجتماعيا عن أنفسهم (يومييات - مذكرات - كتب - أحاديث صحفية - لقاءات تليفزيونية ) .الخ

### 4.7.2. الملاحظة السلوكية:

نظرا لأهمية و قدم الملاحظة السلوكية كوسيلة لقياس المهارات الاجتماعية، يمكن إعطاء لمحة موجزة على النحو التالي :

- ملاحظة سلوك الماهر اجتماعيا في مواقف واقعية ، سواء كان ذلك في البيئات الطبيعية للأفراد ، مثلما الحال عندما يلاحظ الباحث تلاميذ أثناء تفاعلهم معا، و احتمال انخفاض عدد المواقف التي يمكن رصدها للتفاعلات السلوكية بين أطرافها، إلا أنها تمكننا من رصد السلوك الماهر اجتماعيا ، بصورة واقعية و دقيقة.

### 5.7.2. المراقبة الذاتية:

لا تقتصر الملاحظة فقط على قيام باحثين بملاحظة سلوك الفرد في المواقف التي تتطلب المهارة الاجتماعية، بل يمكن أن يلاحظ الفرد ذاته أيضا فيها، و حتى يتمكن الفرد من أداء تلك المهمة ، يجب أن نعرفه بوضوح مفهوم المهارات الاجتماعية، و تدريبه بإحدى الطرق المعروفة على الوعي بذاته ، و مراقبتها إبان التفاعلات الاجتماعية،و أن نزوده بمذكرة خاصة يدون عليها ملاحظاته الشخصية حول المواقف التي يواجهها،و تتطلب الاستجابة بصورة ماهرة اجتماعيا، و

أن يسجل مواصفات هذه الاستجابات و خصائص المواقف التي تصدر فيها، و تكمن أهمية هذه الطريقة ، في تنفيذها حيث تزودنا بمعلومات يصعب على الباحثين الوصول إليها أحيانا، فضلا عن أنها تساعد الفرد على تعديل سلوكه في الوجهة المرغوبة.

### 6.7.2. تقديرات المحيطين بالفرد:

و هي تقديرات المحيطين بالفرد لسلوكه سواء كانوا أقرانه في الحي الذي يسكن فيه، أو زملاءه في العمل، يمكن تزويدنا بمعلومات واضحة نسبيا حول المهارات الاجتماعية للفرد، ويتسنى هذا من خلال توجيه الأسئلة المناسبة ل سلوكه.

### 7.7.2. السيناريوهات:

حيث نقدم للمبحوث مجموعة من الأحداث الاجتماعية المفترضة، و نطلب منه تقييمها، و تفسير أسبابها، و طبيعة السلوك المتوقع أن يمارسه فيها، و من خلال عملية التحليل المعرفي لاستجابات نستدل على مهاراته الاجتماعية.<sup>1</sup>

### 8.2. المقاييس الشائعة لقياس المهارات الاجتماعية:

نظرا للأهمية التي حظي بها موضوع المهارات الاجتماعية ، فقد ظهرت العديد من المقاييس التي يسعى الباحثون بواسطتها ، إلى قياس مستوى ما يحوزه الفرد منها و من أبرزها:

#### 1.8.2. مقياس ريجيو للمهارات الاجتماعية:

والذي صممه رونالدو ريجيو عام 1986 و هو يحتوي على 105 بندا تقيس ست مهارات

هي:

- التعبير الانفعالي
- الاستشعار الانفعالي
- الضبط الانفعالي
- التعبير الاجتماعي
- الاستشعار الاجتماعي
- الضبط الاجتماعي

#### 2.8.2. مقياس أبعاد السلوك التوكيدي

:أعدده طريف شوقي عام 1988 لقياس المهارات التوكيدية الفرعية، و عددها عشرون مهارة، و يتضمن "80 بندا"، و يجيب عن كل بند، يحدد مدى صدور السلوك عن الفرد(دائما-لا يصدر) و من بين هذه المهارات: التعبير عن المشاعر الإيجابية و السلبية، الدفاع عن الحقوق الخاصة و التحكم في الذات، ومعرفة قدرها، والنقد، و الاحتجاج، والعتاب، و تقديم الذات، الإقدام الاجتماعي، ومقاومة ضغوط الآخرين.

<sup>1</sup>عبد الحلیم واخرون،مرجع سابق، ص 125-129.

### 3.8.2. مقياس المهارات الاجتماعية أعده لورو آخرون:

و كان ذلك عام 1991 وهو يتكون من (128) بندا يجاب عنها بنعم أو لا، و تقيس ثمانية عوامل هي :

- التعبير عن المشاعر
- التعبير عن المشاعر الايجابية
- الحاجة للقبول
- الدفاع عن الحقوق
- التوجيه
- الثقة
- التعاطف<sup>1</sup>

### 9.2. النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية

تتعدد النظريات التي فسرت المهارات الاجتماعية، و لكل منها اتجاه و منظور خاصه :  
**1.9.2. النظرية السلوكية:**

ينظر إلى السلوك على أنه وحدة معقدة يمكن تحليلها إلى وحدات أبسط منها، و هذه الوحدات هي الاستجابات الأولية التي ترتبط بمثيرات محددة، و العلاقة التي تربط بين المثيرات و استجاباتها هي علاقة موروثه أي سابقة على الخبرة و التعلم.<sup>2</sup>

يعرف علماء النفس السلوكي مهارات التواصل الاجتماعية بأنها سلوكيات مكتسبة تحقق التكاثف الاجتماعي.

ووفقاً لرأي كلاً من شنيدر و بايرن (1985) اللذان أجريا التحاليل ما وراثية لخطوات التمرين على المهارات الاجتماعية (شملت 51 دراسة)، فقد نتج أن خطوات الاشتراط الإجرائي للتدريب على المهارات الاجتماعية، تنصدر قائمة حجم الأثر الأكبر، يليها التعلم بالملاحظة، ثم التمرين، ثم أساليب المعرفة الاجتماعي، ويفضل خبراء السلوك استخدام مصطلح "المهارات السلوكية" للإشارة إلى المهارات الاجتماعية، حيث لا يقتصر ممارسة المهارات السلوكية على تعزيز المهارات الاجتماعية فقط ، بل وأيضاً مهارات أخرى مطلوبة أثناء التعامل مع مختلف المجتمعات ، بما في ذلك علاج الإدمان الجماعي كما في النهج العلمي لإصلاح المجتمع وتدريب الأسرة . بالإضافة الى ذلك ينصح بممارسة المهارات السلوكية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الشخصية الحدية، والاكنتاب، واضطرابات الإنمائية التطورية .

ويسعى علماء النفس السلوكي من المنظور النموذجي في تطوير ما يعرف "بمهارات المرحلة الانتقالية " وهي المهارات الأساسية التي تدفع الشخصية للتكيف والانفتاح على مختلف البيئات والظروف. ويشيرون إلى أن سبب اهتمامهم بهذا النوع من المهارات ، يعود إلى أحد الأساليب المتبعة في التعامل ، حيث يستطيع الإنسان أن يواجه مختلف المشاكل الاجتماعية ويقلل الضغوطات و الصدمات التي تواجهه، كما يرفع فرص تصحيح هذه الأخطاء وتعديلها من خلال ما يملكه

<sup>1</sup>عيد الحليم و اخرون مرجع سابق، ص130-133.

<sup>2</sup>طلعت منصور و الآخرون، علم النفس العام، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1998، ص245.

من المهارات السليمة ، و تقول عبلة: يمكن قياس المهارات الاجتماعية من خلال الطريقة التي تتعامل بها مع الآخرين و ردات الفعل لتصرفاتهم المختلفة.<sup>1</sup>

### 2.9.2. نظرية التعلم الاجتماعي

يرى باندورا أن كل من البيئات الخارجية و الداخلية للفرد تعمل في صورة مترابطة، يعتمد بعضها على البعض الآخر و يحدث التعلم كنتيجة للتفاعلات المتبادلة بين كل من البيئتين (الداخلية و الخارجية) و العمليات المعرفية، وهو ما أطلق عليه باندورا عملية التحديد المتبادل، و الأفراد لا يندفعون بفعل القوى الداخلية (الدوافع أو الحاجات) ولا بفعل البيئة (مثيرات البيئة) و إنما يمكن تفسير الأداء النفسي في صورة تفاعل و تبادل بين المحددات الشخصية والبيئية، و من هنا نجد أن عمليات الترميز والاعتبار و التنظيم الذاتي يكون لها دور كبير.<sup>2</sup>

### 3.9.2. النظرية المعرفية:

يفترض أصحابها أن العوامل المعرفية مثل التوقعات السلبية و التقويم الذاتي هي الأسباب الأساسية لقصور المهارات الاجتماعية.

و يؤكد أمري Emery عام 1988 أن لكل منا عدة افتراضات تتطوي على اعتقادات محببة للذات مثل "ينبغي أن أكون محبوبا من الجميع او يجب أن أكون الأفضل دائما"، و تظل هذه الاعتقادات قابضة في الخلفية حتى تحدث واقعة الفشل أو نكسة معينة، و هنا تنشط هذه الاعتقادات بشدة مؤدية إلى تحريف التفكير في الاتجاه السالب. و لا يقف الأمر عند هذا الحد و إنما تقوم هذه الأعراض بتغذية راجعة لهذه الاعتقادات السلبية مرة أخرى، الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من تحريف التفكير و قصور المهارات.<sup>3</sup>

### 10.2. أهمية ممارسة الرياضة للمراهق :

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

### 1.10.2. من الناحية النفسية :

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية و عنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية ، كما أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية تعالج كثيرا من الإنحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد . كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر ذلك الكبت و الإنعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فممارسة النشاطات البدنية و الرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد

<sup>1</sup> عبلة بساط، مرجع سابق، ص220.

<sup>2</sup> هدى إبراهيم عبد الحميد وهبه ، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين ، رسالة الماجستير ، جامعة حلوان 2010، ص40-41.

<sup>3</sup> هدى إبراهيم ، مرجع سابق، ص41

النفسية كالأناية و حب الذات ، كما تلعب دورا كبيرا في عملية الشعور بالسرور و التعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم<sup>1</sup>.

### 2.10.2. من الناحية الاجتماعية :

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

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

<sup>2</sup> محمد عوض بسيوني ، " مرجع سابق " ، ص 18 .

## الخلاصة:

المهارات الاجتماعية سلوك مكتسب مقبول اجتماعيا، يمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين، كما أنها القدرة على استخدام المعلومات بفاعلية و الأداء بسهولة، على عكس نقص هذه المهارة يخل العملية الاتصالية، و هذا ما يستدعي التدريب المنظم لهذه المهارات.

# الفصل الثالث:

## المراقبة

**تمهيد :**

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

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

### 1.3. تعريف المراهقة:

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

ويعرفها " توفيق الحداد " أنها الإقتراب والدنو من الحلم ، المراهق هو الطفل الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج الجتسي والعقلي و الإنفعالي<sup>2</sup> " وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذا ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية<sup>3</sup> و عرفها روجرز ROGERS على أنها فترة نمو جسدي و ظاهرة إجتماعية و مرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة<sup>4</sup>.

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة إنتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها<sup>5</sup>. ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من العمر الذي تتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الإنفعالات المحددة والتوترات العنيفة<sup>6</sup>، و هذا التعريف هو الذي ذهب إليه " مصطفى غالب الزيدان " فالمراهقة جسر إنتقال من الطفولة إلى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا و مشحونة بالمصاعب و الأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين خلافا للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعية و تقبلية<sup>7</sup>.

### 2.3. أنواع المراهقة:

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

<sup>1</sup> مصطفى رزيف ، " خفايا المراهقة " دار النهضة العربية دمشق ، 1960 ، ص 10 .

<sup>2</sup> توفيق الحداد ، " علم النفس الطفل " ط1 ، بدون سنة ، ص 104 .

<sup>3</sup> ميخائيل إبراهيم أسعد ، " مشكلات الطفولة و المراهقة " ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، 1991 ، ص 225 .

<sup>4</sup> مصطفى فهمي ، " بيولوجية المراهقة " ، مكتبة مصر ، ط 1 ، القاهرة 1997 ، ص 824 .

<sup>5</sup> حامد عبد السلام زهران ، " علم الطفولة و المراهقة " ، عالم الكتابة ، القاهرة ، 1997 ، ص 279 .

<sup>6</sup> محمد علي ، " بيولوجية المراهق " ، دار البحوث العلمية ، سنة 1990 ، ص 25 .

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

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

### 1.2.3. المراهقة المكيفة :

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

### 2.2.3. المراهقة الإنسحابية:

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

### 3.2.3. المراهقة المنحرفة :

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

### 4.2.3 المراهقة العدوانية :

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

### 5.2.3. حاجات و متطلبات المرحلة المراهقة :

و تتمثل أهم حاجات هذه المرحلة فيما يلي :

### 6.2.3. الحاجة إلى الأمن :

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

### 7.2.3. الحاجة إلى حب القبول :

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الإجتماعي و الحاجة إلى أصدقاء ، والحاجة إلى الشعبية ، الحاجة إلى الشعور بالإنتماء إلى الجماعة ووحدة الهدف ، و التجانس في الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد و معرفة الأدوار في الجماعة وتحديدتها ، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد<sup>2</sup>.

### 3.3. خصائص المراهقة :

**1.3.3. النمو الجسمي:** تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني ونلاحظ إستعادة

الفتى لتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو

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

<sup>2</sup> محمد عماد الدين الإسلامي ، " النمو في مرحلة المراهقة " ، ط 1 ، دار القلم ، الكويت 1982 ، ص 64 .

العضلات لدى الجذع والصدر و الرجلين بدرجة أكبر من العظام حتى يستفيد الفتى إترانه الجسمي ويصل كل الجنسين إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا وتصبح عضلات الفتيات قوية بحيث : عضلات الفتيات تتميز بالطراوة اللينة و حسن شكل القوام و يزداد حجم القلب و يكون الفتيان أطول وأقل وزنا من الفتيات<sup>1</sup>.

### 2.3.3. النمو الحركي :

من ناحية النمو الحركي يظهر الإتران التدريجي في نواحي و الإضطراب الحركي ، كما يلاحظ الإرتفاع مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة و تعتبر المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي يستطيع فيها الفتى سرعة إكتساب و تعلم مختلف الحركات و إرتقائها و تثبيتها ، بالإضافة إلى ذلك فإن زيادة قوة العضلات عنده تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما زيادة المرونة عند الفتيات تساعد على ممارسة أنشطة رياضية مثل الجامباز كما يرى حامد عبد السلام ، تصبح هذه المرحلة أكثر توافقا وإنسجاما و يزيد توافق المهارات الحركية<sup>2</sup>. ويصبح السلوك الحركي أكثر إستمرارية و توازن و ثبات ويتضح نمو الإتجاهات وخصائص النمو الحركي أساس في المرحلة السابقة و يصل التدرج إلى أقصى مستوى حركي له خلال هذه المرحلة<sup>3</sup>.

### 3.3.3. النمو الإجتماعي :

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد ، إذا فيها يحقق كيانه الإجتماعي ، و يحس أنه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه و محيطه فهو الآن يتطلع إلى إكتشاف علاقات و إتجاهات جديدة مختلفة تجعل منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه و وطنه ، فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات و التقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه ، و في هذا الصدد يذكر " مصطفى غالب " إن إكتساب الفرد لهذه العادات و الإتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الإجتماعي الذي يحقق له الاستقرار والراحة النفسية ، و لذلك فإكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه و بين تحقيق أهدافه يعرضه إلى بعض الأزمات ومشاعر التوتر و الإضطرابات و عدم الإستقرار<sup>4</sup>.

### 4.3.3. النمو الإنفعالي :

يجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل و كذا الشباب ، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة إنفعالات عنيفة ، إذ نلاحظ المراهق

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

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط2 ، سنة 1992 ، ص 147 .

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس النمو " ، القاهرة ، ط2 ، سنة 1995 ، ص 374 .

<sup>4</sup> أبو بكر مرسي ، محمد مرسي ، " زمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإنشاء النفسي " ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، ط1 ، ص 20 - 28 .

في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة و المجتمع ، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز إنفعالاته بالتقلب و عدم الثبات. فمثلا تجده يضحك و فجأة يبكي ، و بما أن المراهق قام على جو جديد عليه و مجتمع من الكبار يسبقه في التجارب و المعرفة ، و هو لا يريد أن يضل خاضعا للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل ، لذلك تجده يتعرض أحيانا لأخرى لحالات من اليأس التي تحول بينة وبين تحقيق أمانيه ، فينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمرهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في أغلب الأحيان<sup>1</sup>.

### 5.3.3. النمو العقلي :

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغييرات العضوية ، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز و تمايز و فترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموما ، فالنمو العقلي هو تلك التغييرات الطارئة على الأداءات السلوكية للأطفال ، أو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغييرات تتميز عادة بالزيادة نوعا وكما ومقدارا<sup>2</sup>.

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

- **التذكير** : " تبنى هذه العملية على أساس الفهم و الميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر ، كما لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما و يرتبط بغيره من الخبرات"<sup>3</sup>.

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

- **الانتباه** : " يزداد المراهق على الانتباه على الأشياء سواء في مدته أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير و سهولة ، و يستطيع أن يلفت نظره إلى أدنى الأشياء"<sup>4</sup>.

- **الميول** : " تنضج الميول في المراهقة و تتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد و يعرف بأنه شعور يصاحب إنتباه الفرد و إهتمامه بموضوع ما ، وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي . "

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

<sup>1</sup> مصطفى غالب ، " بسيكولوجية الطفولة و المراهق " ، منشورات مكتبة الهلال، بيروت، ط1 ، ص 29 - 30 .

<sup>2</sup> أحمد زكي صالح ، " علم النفس التربوي " ، دار المعارف، القاهرة، سنة، 1996 ص 120.

<sup>3</sup> عبد الرحمان عيسوي ، " معالم علم النفس " ، داو النهضة العربية ، ط1 ، سنة، 1984 ، ص 91 .

<sup>4</sup> أحمد زكي صالح ، مرجع سابق الذكر ، ص 157 .

الزمن و المكان و له وظائف عدة ، يمكن أن يحققها المراهق فهو أداة ترويحية كما أنه مسرح للمطامع غير المحقة<sup>1</sup> .  
 - التفكير: " يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عن الطفل إذا أن التفكير عند المراهق يكون ذا أبعاد و معاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول المشكلة<sup>2</sup> .

### 4.3. مشاكل المراهقة :

#### 1.4.3 المشاكل النفسية:

تؤثر هذه المشاكل بنسبة كبيرة في نفسية المراهق ، والتي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والإستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب ، فهولا يخضع لقيود البيئة و تعاملها وأحكام المجتمع ، وقيمه الاجتماعية و الخلقية ، بل أصبح يفحص الأمور و يزنها بتفكيره و عقله و عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى بدون قصد لأنه يؤكد ذاته بثورته و عناده ، فإذا كانت كل الأسرة الأصدقاء لا يفهمون قدرته و مواهبه ، ولا تعامله كفرد مستقل ، و لا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته وقيمه<sup>3</sup> .

#### 2.4.3. المشاكل الإجتماعية :

أهم أبرز مشكلات المراهق الاجتماعية تنشأ من الأسرة .

#### 3.4.3. الأسرة كمصدر للسلطة :

في هذه المرحلة يميل إلى الحرية و التحرر من عالم الطفولة و عندما تتدخل الأسرة يحس ويشعر أن الأسرة تصغر من شأنه و تقلل من قدراته لذا نجده يميل إلى نقد و مناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار وأراء .

#### 4.4.3. المدرسة كمصدر للسلطة :

إذا تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها معظم أوقاته ، وسلطة المدرسة تؤدي بثورة المراهق فيحاول التمرد عليها لأنه لا يستطيع فعل ما يريد<sup>4</sup> .

#### 5.4.3. المشاكل الصحية :

أي ما يشعر به المراهق من تعب وأرق ومعانات الشبان كما يشعر المراهق بعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء جسمه ، فكل هذه الأمور تكون مصدر قلق المراهق و خاصة إذا جعلته مصدرا للسخرية.

<sup>1</sup> محي الدين مختار ، " محاضر علم النفس الإجتماعي " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط1 ، سنة 1990 ، ص 168 - 166 .

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

<sup>3</sup> ميخائيل خليل عوض ، " مشكلات المراهقة في المدن و الريف " ، دار المعارض ، القاهرة ، ط1 ، سنة 1971 ، ص 73 .

<sup>4</sup> إنتصار يونس ، " السلوك الإنساني " ، المكتبة الجامعية ، مصر ، ط1 ، سنة 2002 ، ص 191 .

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

### 5.3. خصائص السلوك الإجتماعي عند المراهقين :

#### 1.5.3 الإلتناء إلى الجماعة :

يميل المراهق في مرحلة المراهقة إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها وتقل بالتدريج الرغبة في الإندماج إلى مسايرة الجماعة ومسايرة أفرادها مسايرة عمياء ، يحل محل هذا الشعور إتجاه الآخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الإعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة في إخلاص المراهق وخضوعه للجماعة وأفكاره نوع سمن يخفف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه و مدرسته ، و إن الرغبة التي تحذو المراهق لتأكيد ذاته تدفعه للقيام بأعمال تلفت النظر إليه سواء تعلق الأمر بملبسه أو حركاته أو مناقشاته<sup>2</sup>.

#### 2.5.3. إتجاهات المراهق الإجتماعية :

تتمثل اتجاهات المراهق الاجتماعية في:

- الميل إلى النقد و الرغبة في الإصلاح .
- الرغبة في مساعدة الآخرين .
- الرغبة في إختيار الأصدقاء .
- الرغبة في الزعامة<sup>3</sup> .

#### 3.5.3. النمو الخلفي و الشعور الديني :

فكرة المراهق عن الخلق : إن الفتاة المراهقة و كذلك الفتى المراهق يتنافس في الصرامة كل ما يصدر عن والديه من أعمال و يحاول أن يصدر أحكامه عن هذه الأعمال فيقبل منها ما يروقه وما يتماشى مع منطقته ، ويرفض ما يتعارض من المثل العليا<sup>4</sup>.

### 6.3. ممارسة الرياضة و علاقتها بالمراهق :

#### 1.6.3. دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

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

<sup>2</sup> حسن مصطفى وإبراهيم وهيب ، سمعان و آخرون ، " إتجاهات جديدة بالإدارة المدرسية " ، دار المعارف ، ط1 ، سنة 1986 ، ص47 - 49 .

<sup>3</sup> صلاح عبد الحميد ونجاة عبد الله ، " الإدارة المدرسية " ، دار العلوم ، ط1 ، سنة 1986 ، ص77 .

<sup>4</sup> د . وهيب سمعان و محمد منير موسى ، " الإدارة المدرسية الحديثة " ، دار المعارف ، مصر ، ط1 ، سنة 1989 ، ص77 .

وقد حدد الباحث ( rudie ) أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين<sup>1</sup>:

### دوافع مباشرة :

- . الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني .
- . الشعور بالإرتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها .
- . الإشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي .
- . تججيل الأرقام و البطولات وإثبات التفوق و إحراز الفوز<sup>2</sup>.

### دوافع غير مباشرة :

- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- ممارسته للنشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج وقد يحب الفرد أنه يمارس الرياضة لأنها تساهم في قدراته على أدائه ورفع مستوى إنتاجه في العمل
- الإحساس بالضرورة في حالة السمنة حتى تسمح للفرد في حقيق وزنه من حيث النقل وكذلك في أنواع الرياضات كالمصارعة الحرة لضرورة الدفاع عن النفس .
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يكون راضيا أن يشترك في الأندية و الفرق الرياضية ، و يسمى الإنتماء في جماعة معينة وتمثيلها رياضيا وإجتماعيا.
- حيث قام المفكر الباحث محمد حسن علاوي بإجراء بحث للتعريف عن رفع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العليا للذكور والإناث واختبرت عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات المصدر في سنوات السبعينات و تم تصنيف إجابيات الفرد المعينة إلى ما يلي:
- المكاسب الشخصية .
- التشجيع الخارجي .
- التمثيل الدولي .
- إكتساب نواحي إجتماعية .
- إكتساب سمات خلقية .
- إكتساب نواحي عقلية ، نفسية وبدنية .
- الميولات الرياضية<sup>3</sup>

<sup>1</sup> جلال سعد علاوي محمد ، " علم النفس التربوي الرياضي " ، دار المعارف ، ط1 ، سنة 1986 ، ص187 .

<sup>2</sup> جلال سعد ، علاوي محمد ، " مرجع سابق " ، ص 187 .

<sup>3</sup> علاوي محمد صالح ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط1 ، سنة 1987 ، ص163 .

## خلاصة:

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

الجانب

التطبيقي

# الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية

للبحث

**تمهيد:**

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه بل تتطلب تدعيمها بدراسة ميدانية من أجل التحقق من صحة الفرضيات المعتمدة في البحث وكذلك لتحويل المعلومات والبيانات المحصل عليها من صفتها النظرية الكيفية إلى معلومات ذات تطبيقية كمية. وهذا يتطلب من الباحث ضرورة توخي الدقة في اختيار المنهج الملائم ، والأدوات المناسبة التي تمكنه من جمع بيانات دقيقة عن الظاهرة المدروسة، والتي يمكن من خلالها اختبار فرضيات البحث، وكذلك حسن اختيار العينة التي تنبني عليها الدراسة من المجتمع الأصلي أيضا استخدام مناسب للأدوات الإحصائية لأجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة ، وعليه يعتبر البحث العلمي مغامرة شاقة مليئة بالمجازفات، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم ، هذه المغامرة تستدعي من الباحث التحلي بالصبر ، الموضوعية والجهد المتواصل ، التنظيم الدقيق ، التخيل قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة التي يمكن أن يصادفها خلال رحلة بحثه إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

لقد قدمنا في الفصول السابقة عرضا لجوانب مشكلة الدراسة الحالية ، والهدف منها بالإضافة إلى تقديم الأساس النظري والدراسات السابقة بما يتناسب مع جوانب مشكلة البحث وكيفية الاستفادة منها في الدراسة الحالية.

نقدم في هذا الفصل وصفا تفصيليا لاجراءات الدراسة والخطوات المتبعة ميدانيا سعيا منا للحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها ، فكما هو معروف ، فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى موضوعيته العلمية ، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

#### 1.4. المنهج المتبع:

نظرا إلى أن موضوع البحث دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي ، فاننا اخترنا المنهج الوصفي .

#### 2.4. الدراسة الأساسية:

حدود الدراسة:

حددت الدراسة بعدد من المحددات البشرية والمكانية والزمانية الآتية:

الحدود البشرية:

اقتصرت الدراسة على التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية الخاصة بالنشاط البدني

الرياضي التربوي في ثانوية محمد بوضياف بمدينة جندل .

الحدود المكانية:

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية في أهم مراحلها في مدينة جندل بالقاعة متعددة الرياضات

جندل ويرجع اختيارنا لهذه القاعة لكونها كانت مكان لتدريبات تلاميذ ثانوية محمد بوضياف تحضيرهم للبطولة الوطنية بين المدارس .

الحدود الزمانية:

عولجت الدراسة من 2020/01/15 الى غاية 2020/03/01 .

#### 3.4. مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع دراستنا في تلاميذ ثانوية محمد بوضياف الممارسين للأنشطة اللاصفية

اللاصفية الخاصة بالتربية البدنية مختلف التخصصات .

#### 4.4. عينة البحث

طريقة اختيار العينة:

تم اختيار العينة بطريقة مقصودة

10 طلاب ممارسين للأنشطة اللاصفية يلعبون ضمن نادي كرة اليد المشارك في دور

وطنية ما بين المؤسسات ممثلين ثانوية محمد بوضياف .

10 طلاب ممارسين للأنشطة الصفية يدرسون في ثانوية محمد بوضياف.

خصائص العينة :

جدول رقم 1 يمثل خصائص عينة البحث

تلاميذ ممارسين للأنشطة الصفية	تلاميذ ممارسين للأنشطة اللاصفية	
10	10	عدد التلاميذ
سنة ثالثة ثانوي	سنة ثانية ثانوي	المستوى الدراسي

**5.4. متغيرات البحث :**

المتغير التابع : المهارات الاجتماعية

المتغير المستقل : الأنشطة اللاصفية

**6.4. تعريف ووصف المقياس:****1.6.4. مقياس المهارات الاجتماعية:**

يتكون الاختبار من 90 بندا صمم كوسيلة قياس شاملة تعتمد على التقرير الذاتي لتقييم مهارة التواصل الاجتماعي، وقد طور أصلا للاستخدام في مجال الأبحاث الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، وعمليات التفاعل الاجتماعي. كما وجد أنه ذات قيمة في مجال الإرشاد النفسي وبرامج التدريب على المهارات الاجتماعية ومعرفة الفروق الفردية، كما يمكن أن يستخدم في القياسات السلوكية للمهارات الاجتماعية، حيث يعتبر أحد الخيارات المحكمة والمطورة لقياسات السلوك، ويصلح لتطبيق على عينات إكلينيكية مختلفة وفي دراسات علم النفس الصناعي والتنظيمي وفي اختيار الأشخاص للعمل في المجالات التي تلعب فيها المهارات الاجتماعية دورا هاما، وقد صمم الاختبار للاستخدام مع الراشدين أصلا إلا أنه ثبتت صلاحيته للاستخدام بدءا من الرابعة عشر من العمر. (محمد عبد الرحمن، 1998، صفحة 110)

**2.6.4. وصف المقياس وأبعاده:**

يتكون الاختبار من ستة مقاييس فرعية تقيس التواصل الاجتماعي في مستويين هما المستوى الانفعالي والمستوى الاجتماعي حيث يتضمن كل مستوى ثلاثة مجالات هي: التعبير والحساسية والضبط. والمقاييس الستة هي:

**1.2.6.4. التعبير الانفعالي:**

ويقاس المهارة التي بها يتواصل الأفراد غير لفظيا خصوصا في إرسال التعبيرات الانفعالية وان كان يتضمن كذلك التعبيرات غير اللفظية بالاتجاهات والميول والتوجيهات بين الأشخاص، بالإضافة لذلك فالمقياس يعكس القدرة على التعبير الدقيق لما يشعر به الفرد من تغير في حالته الانفعالية ويتميز الأشخاص الذين لهم القدرة أعلى على التعبير الانفعالي بالحيوية، كما أنهم عاطفيين كما أن لديهم القدرة على إثارة وحث ودفع الآخرين للتعبير عن مشاعرهم.

ومن البنود التي تقيسها "يسهل على الآخرين أن يعرفوا أنني حزين أم سعيد"

**2.2.6.4. الحساسية الانفعالية:**

ويقاس المهارة في استقبال وتفسير الاتصالات غير اللفظية من الآخرين ويميل الأشخاص الذين يتميزون بحساسيتهم الانفعالية إلى الدقة والبراعة في تفسير الحالة الانفعالية للآخرين، كما أن هؤلاء الذين يتميزون بزيادة حساسيتهم الانفعالية ربما يكونون عرضة لأن يصبحوا متأثرين عاطفيا بالآخرين، فيتقمصون شخصيتهم، ويعبرون تماما عن حالتهم الانفعالية.

ومن البنود التي تقيسها "أعرف المشاعر الحقيقية للآخرين حتى لو حاولوا إخفاءها".

#### 3.2.6.4. الضبط الانفعالي:

ويقيس القدرة على ضبط وتنظيم ما يظهر للآخرين من تعبيرات انفعالية أو غير لفظية ويتضمن القدرة على توصيل انفعالاته الجزئية خلال الأدوار التي يقوم بها الفرد وإخفاء مشاعره خلف قناع مفترض كالضحك على نحو مناسب على نكتة، أو كظم الغيظ عند التعرض لمواقف مؤسفة والأشخاص الذين يحققون درجات مرتفعة في هذا البعد يميلون للتحكم في مشاعرهم الانفعالية. (محمد عبد الرحمن، 1998، صفحة 111)

ومن البنود التي تقيسها "يصعب على الناس أن يعرفوا من وجهي ما أريد قوله لهم"

#### 4.2.6.4. التعبير الاجتماعي:

ويقيس المهارة في التعبير اللفظي، والقدرة على إشراك الآخرين أو الاشتراك معهم في المحادثات الاجتماعية، والدرجة المرتفعة على هذا المقياس تدل على قدرة التأثير اللفظي في الآخرين كما يتميز الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة بأنهم يظهرون نوعاً من الانبساطية والاجتماعية كما يتميزون بالمهارة في استهلال وتوجيه الحديث في أي موضوع وعلى النقيض من ذلك - وبشكل جزئي - عندما تكون الدرجة في هذا البعد منخفضة فإن الأشخاص غير المعبرين اجتماعياً ربما يتحدثون عفوية بدون التحكم في محتوى ما يقولونه.

ومن البنود التي تقيسها "أستمتع بوجودي في الحفلات والاجتماعات".

#### 5.2.6.4. الحساسية الاجتماعية:

ويقيس القدرة على تفسير التواصل اللفظي أثناء التفاعل مع الآخرين، كما تقيس أيضاً الحساسية الفردية لفهم المعايير التي تحكم السلوك الاجتماعي فالأفراد الذين يتميزون بحساسيتهم الاجتماعية يتميزون بالتزامهم بالسلوك الاجتماعي وحساسيتهم ووعيهم بما يفعلون، والأشخاص الذين يحصلون على درجة مرتفعة في الحساسية الاجتماعية، وفي الوقت ذاته على درجة منخفضة إلى حد ما في بعدى التعبير الاجتماعي، الضبط الاجتماعي قد يصعب عليهم الاشتراك في الفاعلات الاجتماعية بشكل جيد.

ومن البنود التي يقيسها "أقلق أحياناً على ما قلته هل هو صحيح أم خطأ"

#### 6.2.6.4. الضبط الاجتماعي:

ويقيس المهارة في لعب الدور وتقديم الذات للمجتمع، فالأشخاص الذين لديهم مهارة في الضبط الاجتماعي هم في الوقت ذاته متكيفون عموماً ويتصفون باللياقة والثقة بالنفس في مواجهة المواقف الاجتماعية ويستطيعون أن يحققوا الانسجام مع أي نوع من المواقف الاجتماعية بمجرد أن يوضعوا فيها كما يعد الضبط الاجتماعي مهماً في ضبط الاتجاه والمحتوى في التفاعلات الاجتماعية. (محمد عبد الرحمن، 1998، صفحة 111)

ومن البنود التي تقيسها "أستطيع التكيف مع أي موقف وتعديل سلوكي فيه تبعاً لمقتضياته"

7.4. تصحيح تقدير الدرجات لمقياس المهارات الاجتماعية:

يتكون كل مقياس من المقاييس الستة من 15 بندا ووزعت البنود على المقاييس بطريقة دائرية فالبنود 1، 7، 13، 19، 25، 31، 37، 43، 49 وهكذا هي بنود البعد الأول، وهكذا للأبعاد الأخرى ويتضمن اثنا وثلاثون بندا سالبا وتقدر الدرجة طبقا لاتجاه الإجابة على النحو الآتي: تنطبق علي تماما (خمس درجات)، ولا تنطبق علي إطلاقا (درجة واحدة) وذلك في حالة العبارات موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارات سالبة الاتجاه، وهي: 1، 3، 5، 9، 10، 17، 15، 18، 21، 24، 25، 30، 36، 37، 39، 41، 43، 48، 49، 54، 56، 60، 64، 66، 67، 69، 72، 73، 76، 81، 84، 85. وتتراوح درجات كل بعد بين (15-75) درجة، والدرجة الكلية للاختبار بين (90-450) درجة.

8.4. أبعاد وأرقام عبارات مقياس المهارات الاجتماعية:

جدول 2 يمثل أبعاد وأرقام عبارات مقياس المهارات الاجتماعية.

المجموع الكلي	عدد العبارات	ارقام العبارات	ابعاد مقياس المهارات الاجتماعية
90	15	1.7.13.19.25.31.37.43.49.55.61.67.73.79.85	التعبير الانفعالي
	15	2.8.14.20.26.32.38.44.50.56.62.68.74.80.86	الحساسية الانفعالية
	15	3.9.15.21.27.33.39.45.51.55.63.69.75.81.87	الضبط الانفعالي
	15	4.10.16.22.28.34.40.46.52.56.64.70.76.82.88	التعبير الاجتماعي
	15	5.11.17.23.29.35.41.47.53.59.65.71.77.83.89	الحساسية الاجتماعية
	15	6.12.18.24.30.36.42.48.54.60.66.72.78.84.90	الضبط الاجتماعي

9.4. الخصائص السيكومترية للمقياس :

1.9.4. ثبات المقياس:

تم توزيع المقياس في صورة اختبار قبلي على مجموعة من الطلاب بلغ عددهم 7 طلاب لا ينتمون لعينة الدراسة، وتم التحصل على نتائج الاختبار القبلي، وبعد أسبوعين تم توزيع نفس المقياس على نفس الطلبة وتحصلنا على نتائج الاختبار البعدي. تم التأكد من ثبات المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون للأبعاد الستة للاختبارين القبلي و البعدي كما هو موضح في الجدول التالي :

الثبات	معامل الارتباط	أبعاد مقياس المهارات الاجتماعية
0.74	0.55	التعبير الانفعالي
0.93	0.88	الحساسية الانفعالية
0.82	0.68	الضبط الانفعالي
0.84	0.71	التعبير الاجتماعي
0.95	0.92	الحساسية الاجتماعية
0.86	0.75	الضبط الاجتماعي
0.86	0.74	الدرجة الكلية

#### 10.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- اختبار الحزمة الإحصائية spss

- اختبار T.

- معامل الارتباط بيرسون .

- مقياس المهارات الاجتماعية.

# الفصل الخامس:

عرض و مناقشة النتائج

### 1.5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في التعبير الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

#### جدول(1):يمثل نتائج الفرضية الاولى

درجة الحرية	Tالجدولية	Tالمحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	إجراءات احصائية
						البعد
18	2.10	3.02	2.31	34.7	0.05	التعبير الانفعالي
			2.41	31.5		

#### عرض النتائج :

المتوسط الحسابي للعينة الأولى بلغ (34.7) بانحراف معياري قدره(2.31). أما المتوسط الحسابي للعينة الثانية فبلغ (31.5) بانحراف معياري قدره(2.41)، وهذا ما يدل على تقارب أيضا للدرجات المسجلة في هذا البعد. كما نلاحظ أيضا أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة(0.05) تساوي (2.10). وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (3.02) وهي أكبر من الجدولية وعليه نرفض الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في التعبير الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### 2.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في التعبير الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي. وكانت موافقة لدراسة محمد حملاوي التي أجريت سنة (2018) على تلاميذ الطور الثانوي، وأسفرت هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية والتلاميذ الذين لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي خارج حصة التربية البدنية والرياضية ، وعدم وجود فروق في السلوك العدواني بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية والتلاميذ الذين لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي خارج حصة التربية البدنية والرياضية.

وهذا ما تؤكدته دراسة هناء خالد سالم الرقاد(2018) على عينة مكونة من 530 معلم ومعلمة، وأسفرت الدراسة عن:

- نمو مهارة التعبير الانفعالي لدى الطلبة الممارسين للأنشطة اللاصفية خارج حصة التربية البدنية مقارنة بغير الممارسين للأنشطة اللاصفية.

- الأنشطة اللاصفية ودورها الكبير في بناء شخصية متزنة و مستقرة (هناك خالد سالم الرقاد  
( 2018 )

### 2.5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط  
اللاصفي في الحساسية الانفعالية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

جدول(2):يمثل نتائج الفرضية الثانية

درجة الحرية	Tالجدولية	Tالمحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	إجراءات احصائية
						البعد
18	2.10	3.45	2.87	42.6	0.05	التعبير الانفعالي
			2.41	38.5		

### عرض النتائج :

المتوسط الحسابي للعينة الأولى بلغ (42.6) بانحراف معياري قدره(2.87). أما المتوسط  
الحسابي للعينة الثانية فبلغ (38.5) بانحراف معياري قدره(2.41)، وهذا ما يدل على تقارب أيضا  
للمجموعات المسجلة في هذا البعد. كما نلاحظ أيضا أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى  
دلالة(0.05) تساوي (2.10). وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (3.45) وهي أكبر من الجدولية وعليه  
نرفض الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و  
الممارسين للنشاط اللاصفي في الحساسية الانفعالية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### 2.2.5. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين  
للنشاط اللاصفي في الحساسية الانفعالية لدى تلاميذ الطور الثانوي .  
وكانت موافقة لدراسة الطالبين بولحواس راجح و خميرة عبد الوهاب (2018) ، واسفرت الدراسة  
على انه:

اثناء ممارسة النشاط الرياضي لاصفي نرى تفاعل اكثر بين التلاميذ وقد جاء في اهم التوصيات  
ان تكون هنالك اهتمام اكبر للانشطة اللاصفية بالإضافة الى توفير كل المرافق الملائمة لتعليم مختلف  
الأنشطة الرياضية.

وهذا ما تؤكدته دراسة العالم شنايدر (2004)، أوضحت على ان اكتساب اكبر قدر من المهارات  
الاجتماعية سببه الممارسة الفعلية للانشطة اللاصفية (شنايدر،2004، الاثار الإيجابية التي تتركها  
برنامج تدريب المهارات الاجتماعية لدى الأطفال).

### 3.5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

جدول(3):يمثل نتائج الفرضية الثالثة.

درجة الحرية	Tالجدولية	Tالمحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	إجراءات احصائية
						البعد
18	2.10	0.75	4.62	51.3	0.05	التعبير الانفعالي
			4.29	49.8		

### عرض النتائج :

المتوسط الحسابي للعينة الأولى بلغ (51.3) بانحراف معياري قدره(4.62). أما المتوسط الحسابي للعينة الثانية فبلغ (49.8) بانحراف معياري قدره(4.29)، وهذا ما يدل على تفاوت للدرجات المسجلة في هذا البعد. كما نلاحظ أيضا أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة(0.05) تساوي (2.10). وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (0.75) وهي أقل من الجدولية وعليه نرفض الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### 2.3.5. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

توصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي. وكانت موافقة لدراسة محمد حملاوي التي أجريت سنة (2018) على تلاميذ الطور الثانوي، وأسفرت هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية والتلاميذ الذين لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي خارج حصة التربية البدنية والرياضية ،

### 4.5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في التعبير الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي

جدول(4):يمثل نتائج الفرضية الرابعة

درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	إجراءات احصائية البعد
18	2.10	3.30	1.98	37.1	0.05	التعبير الانفعالي
			1.96	39.5		

### عرض النتائج :

المتوسط الحسابي للعينة الأولى بلغ (37.1) بانحراف معياري قدره (1.2). أما المتوسط الحسابي للعينة الثانية فبلغ (39.5) بانحراف معياري قدره (1.96)، وهذا ما يدل على تفاوت للدرجات المسجلة في هذا البعد. كما نلاحظ أيضاً أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.10). وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (-3.3) وهي أقل من الجدولية وعليه نرفض الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في التعبير الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### 2.4.5. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

توصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في التعبير الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي . وكانت موافقة لدراسة الطالبين بولحواس رابح و خميرة عبد الوهاب (2018) ، وأسفرت الدراسة على انه: اثناء ممارسة النشاط الرياضي لاصفي نرى تفاعل اكثر بين التلاميذ وقد جاء في اهم التوصيات ان تكون هنالك اهتمام اكبر للانشطة اللاصفية بالإضافة الى توفير كل المرافق الملائمة لتعليم مختلف الأنشطة الرياضية.

### 5.5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الحساسية الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

#### جدول(5):يمثل نتائج الفرضية الخامسة.

درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	إجراءات احصائية البعد
18	2.10	3.51	1.06	37.3	0.05	التعبير الانفعالي
			4.55	42.5		

عرض النتائج :

المتوسط الحسابي للعينه الأولى بلغ (37.1) بانحراف معياري قدره(1.2). أما المتوسط الحسابي للعينه الثانية فبلغ (39.5) بانحراف معياري قدره(1.96)، وهذا ما يدل على تقارب أيضا للدرجات المسجلة في هذا البعد. كما نلاحظ أيضا أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة(0.05) تساوي (2.10). وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (-3.3) وهي أقل من الجدولية وعليه نرفض الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في التعبير الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2.5.5. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

توصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الحساسية الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي . وكانت موافقة لدراسة صالح مجيلي التي أجريت سنة (2012) على تلاميذ مرحلة المتوسط (14-15) سنة حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تحسن في مستوى المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعاقين حركيا، وهذا يوضح تأثير البرنامج الرياضي المكيف المقترح ضمن حصة التربية البدنية والرياضية على المجموعة التجريبية.

6.5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:

الفرضية السادسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الضبط الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

جدول(6):يمثل نتائج الفرضية السادسة.

الدرجة الحرية	Tالجدولية	Tالمحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى الدلالة	إجراءات احصائية البعد
18	2.10	4.05	3.91	43.7	0.05	التعبير الانفعالي
			2.84	37.5		

عرض النتائج :

المتوسط الحسابي للعينه الأولى بلغ (43.7) بانحراف معياري قدره(3.92). أما المتوسط الحسابي للعينه الثانية فبلغ (37.5) بانحراف معياري قدره(2.84)، وهذا ما يدل على تقارب أيضا للدرجات المسجلة في هذا البعد. كما نلاحظ أيضا أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة(0.05) تساوي (2.10). وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (4.05) وهي أكبر من الجدولية وعليه نرفض الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في التعبير الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

**2.6.5. مناقشة نتائج الفرضية السادسة:**

توصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الضبط الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي. وكانت موافقة لدراسة محمد حملاوي التي أجريت سنة (2018) على تلاميذ الطور الثانوي، وأسفرت هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية والتلاميذ الذين لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي خارج حصة التربية البدنية والرياضية ، وعدم وجود فروق في السلوك العدواني بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية والتلاميذ الذين لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي خارج حصة التربية البدنية والرياضية.

وهذا ما تؤكده دراسة عليليش نصيرة (2016)، التي اسفرت عن عدة نتائج منها: العادات الاجتماعية التربوية تسيطر سيطرة تامة على سلوك التلميذ .

## 7.5. استنتاج عام :

على ضوء الدراسات التي قمنا بها ومن خلال تحليلنا لنتائج المتعلقة بالمقياس المستعمل ومناقشتها والتي تمثلت في إبراز دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة الطور الثانوي ، ومن جميع الأبعاد 06 لمقياس المهارات الاجتماعية المعد من طرف محمد عبد الرحمن (التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، التعبير الاجتماعي، الحساسية الاجتماعية ، الضبط الاجتماعي ) ، حيث وجدنا أنه :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في التعبير الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الحساسية الانفعالية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في التعبير الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الحساسية الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الصفي و الممارسين للنشاط اللاصفي في الضبط الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثاني

## خاتمة:

وختاما يمكن ان نخلص للقول بان فئة تلاميذ الطور الثانوي تجد في ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي متنفسا يحمل في طياته الحلول الناجعة في حل المشاكل والصعوبات التي قد تواجههم وخاصة في فترة المراهقة .

فالأنشطة اللاصفية تعتبر شكلا من أشكال الممارسة الرياضية. حيث أن لها تأثير كبير في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية. وذلك ليساعد نفسه ويخدم مجتمعه وينمي من مهاراته الاجتماعية ويزود نفسه بالمعارف الضرورية.

إن تنمية المهارات الاجتماعية للطلبة تتطلب ضرورة ممارسة الأنشطة اللاصفية المختلفة حسب ميولهم للرياضة التي تناسبهم وذلك للحصول على أحسن النتائج الممكنة.

ومن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع والمتمثل في "دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي" و استنادا إلى هذه الدراسة توصلنا إلى الدور الفعال الذي تلعبه الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى العينة قيد الدراسة و هذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للنشاط اللاصفي بالمهارات الآتية: التعبير الانفعالي الحساسية الانفعالية الضبط الانفعالي التعبير الاجتماعي الحساسية الاجتماعية الضبط الاجتماعي مقارنة بغير الممارسين و هذا ما يؤكد أن ممارسة الأنشطة اللاصفية تؤثر إيجابا في تنمية المهارات الاجتماعية.

## قائمة المراجع

- احمد بن علي بن عبد الله الحميضي فعالية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية ، رسالة الماجستير ، جامعة نايف للعلوم الأمنية،2004.
- امد عبد السلام زهران ، " علم الطفولة و المراهقة " ، عالم الكتابة ، القاهرة ، 1997 .
- أمنة سعيد حمدان المطوع ، المهارات الاجتماعية وثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتنبات ، رسالة الماجستير،جامعة القاهرة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية،2001.
- إنتصار يونس ، " السلوك الإنساني " ، المكتبة الجامعية ، مصر ، ط1 ، سنة 2002.
- بدوي عبد العالي بدوي؛طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية؛ دار الهندسة للبنين؛ القاهرة؛2014.
- توفيق الحداد ، " علم النفس الطفل " ط1 ، بدون سنة ، .
- حامد عبد السلام زهران ، " علم النفس النمو " ، القاهرة ، ط2 ، سنة 1995
- السايح محمد مصطفى؛ أساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية؛ مكتبة الاشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر؛2013.
- سعيد جلال؛ علم النفس التربوي؛ دار المعارف؛ القاهرة؛ 2012.
- سلامة أحمد إبراهيم؛ المدخل التطبيقي للقياس البدني ؛ منشأة المعارف ؛الإسكندرية مصر 2010.
- شرف عبد المجيد؛ لتخطيط في التربية الرياضية بين النظري و التطبيقي، مركز الكتاب للنشر؛ القاهرة؛ 2014.
- عبد الحليم محمود السيد و آخرون، علم النفس الاجتماعي المعاصر ، ط2 ، ايتراك للنشر والتوزيع،2004.
- عبد الرحمان العيسوي ، " علم النفس النمو " ، دار المعرفة الجامعية ، ط 1 ، سنة 2001.
- عبلة بساط جمعة ،مهارات في التربية النفسية لفرد متوازن و أسرة متماسكة، ط 3 ،دار المعرفة، بيروت ، لبنان،2009.
- فؤاد البهي السيد ، " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995.
- قاسم المندلوي واخرون ؛ دليل الطب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية؛ الموصل؛ العراق؛ 2011.
- محمد احمد فرج، مناهج و طرق تدريس التربية البدنية والرياضية؛ دار الفكر العربي؛ 2011.
- محمد السيد عبد الرحمن، اختبارات المهارات الاجتماعية ط 2 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة،1998.

- محمد حسن علاوي ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط2 ، سنة 1992
- محمد علي ، " بيولوجية المراهق " ، دار البحوث العلمية ، 1990.
- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشطي ، " نظريات و طرق التربية البدنية " ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1992.
- مصطفى رزيف ، " خفايا المراهقة " دار النهضة العربية دمشق ، 1960.
- مصطفى غالب ، " ببيكولوجية الطفولة و المراهقة " ، منشورات مكتبة الهلال ، بيروت
- مصطفى فهمي ، " بيولوجية المراهقة " ، مكتبة مصر ، ط 1 ، القاهرة 1997 ، .
- معمري محمود؛ أهمية النشاط الرياضي الصفي و اللاصفي؛ نمط مفتشي التربية في الجزائر.
- ممدوح سلامة ، علم النفس الاجتماعي الأنا و الآخرين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2000.
- ميخائيل إبراهيم أسعد ، " مشكلات الطفولة و المراهقة " ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، 1991.
- هاني عتريس، المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الأدب ، جامعة الزقازيق، 1997
- هدى إبراهيم عبد الحميد وهبه ، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين ، رسالة الماجستير ، جامعة حلوان 2010.
- يوسف محمد الزامل ، الثقافة الرياضية ، الاردن عمان ، الطبعة الاولى ، 2011 .