



جامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص تربية وعلم الحركة

الموضوع:

دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي وخفض سلوكات العزلة لدى تلاميذ الثانوي

دراسة وصفية اجريت على تلاميذ ثانوية محمد بوراس - مليانة -

تحت إشراف الأستاذ:

* د. زمام عبد الرحمان

من إعداد الطالبين:

* والي عبد الحفيظ

* بوغار حسين

السنة الجامعية: 2019/2018

كلمة شكر

بفضل المولى عزوجل وبتوفيق منه تمكنا من إتمام هذا العمل المتواضع
فالحمد والشكر لله

كما لا يفوتنا أن ننوه بالذين كان لهم الفضل سواء من قريب أو من بعيد
والامتنان على ما قدموه لنا من المساعدة والنصح مما كان له الوقع الحسن
على قلوبنا للخروج بهذا العمل البسيط

إلى الأستاذ المشرف "د. زمام عبد الرحمان " الذي عمل بجهد على
توجيهنا وإرشادنا دون أن ننسى جميع أساتذة كلية علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية بجامعة الجبالي بونعامة

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى سيد الخلق نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى عائلتي أُمي وأبي الغاليان اللذان يعود لهما الفضل في إتمام مشواري الدراسي، كما
أتمنى لهما دوام الصحة وطول العمر.

إلى كل أساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين أتمنى لهم
كل التوفيق والنجاح.

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث وخاصة الأستاذ المشرف (د. زمام).

إلى كل من لم تنتسح لهم المذكرة واتسعت لهم شرايين القلب أصدقاء طفولتي وشبابي
ورفقاء الدرب في المشوار الدراسي.

ونسأل الله عز وجل أن ينفعنا بهذه الشهادة في الدنيا والآخرة.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما العلي القدير:

﴿وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

الآية 24 من سورة الإسراء

إلى من صبرها أنار ظلمتي وخوفها ملأ دنيتي إلى منت عليا بالحنان غمرتني
وبالسعادة أمدتني، وبكل مشاعر الحب سقتني، أمي الحبيبة رعاها الله.
إلى الأب الكريم حفظه الله وأطال في عمره.

إلى نور أيامي ومني أحلامي، إلى القلوب الطاهرة إخوتي وأخواتي، وإلى كل
عائلة بوغار

إلى رفقاء دربي عبد الرؤوف وسليم.

وإلى كل من يذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلبي، إلى كل من ساعدني على
إنجاز هذا العمل.

إلى كل من أتمنى أن أذكرهم إذا ذكروني، وأن تبقى صورهم في عيوني.

حسين

ملخص البحث:

تتناول الدراسة التالية دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي وخفض سلوكيات العزلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وبذلك فهي تهدف إلى توضيح وإظهار العلاقة التي تربط بين ممارسة التربية البدنية والرياضية وبناء شخصية سليمة ومنتزعة ومتكيفة مع المشاكل الاجتماعية، وكذلك معرفة بعض خصائص التكيف الاجتماعي ومظاهر العزلة ومدى تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ في المرحلة الثانوية.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في التأكد على دور التربية البدنية وفي تحقيق التكيف الاجتماعي وخفض سلوكيات العزلة عند التلميذ في المرحلة الثانوية، هذا الأخير الذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية، إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره، وخاصة أنه في مرحلة حساسة من عمره، فمن المهم معرفة نجاعة ودور ممارسة التربية البدنية والرياضية ومدى تحقيقها للتكيف الاجتماعي وخفض لسلوكيات العزلة لتلاميذ المرحلة الثانوية، وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية : هناك اختلاف في تحقيق التكيف الاجتماعي عند الممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، تساهم التربية البدنية والرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، التربية البدنية والرياضية تخفف من مظاهر العزلة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وقد اعتمدنا في هذا البحث على أداتان اثنتين في جمع البيانات والمتمثلان في الاستبيان والمقياس الخاص بالتلاميذ.

وذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول إلى الإجابة عن السؤال المطروح في بحثنا، ويحتوي الاستبيان على أسئلة مغلقة، وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي، وذلك لتلائمه مع موضوعنا، حيث شملت العينة 63 تلميذ من ثانوية واحدة، وقمنا باختيار التلاميذ (العينة) بطريقة مقصودة، كما اعتمدنا على طريقة اختبار كا² لحساب الفروق بين إجابات التلاميذ، وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

يوجد اختلاف في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين، تساهم التربية البدنية والرياضية في تحقيق الذات كما انها تخفف من سلوكيات العزلة، وهناك بعض التوصيات يجب الإشارة إليها وهي زيادة الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية وتشجيع التلاميذ المراهقين على ممارستها.

وفي الأخير نستطيع القول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في تحقيق التكيف الاجتماعي وخفض في سلوكيات العزلة عند التلاميذ في المرحلة الثانوية.

الكلمات الدالة: التكيف الاجتماعي، سلوكيات العزلة، التربية البدنية والرياضية، الطور الثانوي.

Résumé

Examine le rôle de l'éducation physique et du sport dans l'adaptation social et la réduction des comportements d'isolement des étudiants du secondaire.

Dans le but de clarifier et de montrer le lien entre la pratique de l'éducation physique et du sport de construire une personnalité saine et équilibrée et des problèmes sociaux. Phénomènes sociaux et d'isolement et mesure dans laquelle l'exercice physique et sportive a été exercé au niveau secondaire, l'importance de cette étude est de mettre l'accent sur le rôle de l'éducation physique et sur l'adaptation sociale ainsi que sur la réduction des comportements d'isolement de l'élève au secondaire, ce dernier peut être soumis à des pressions social et psychologiques ainsi qu'à des raisons impérieuses que l'affectent et reflètent sa pensée, il est important de connaître la faim et la lumière de la pratique de l'éducation des comportement d'isolement des lycées, nous avons développé les hypothèses suivantes: il existe une différence dans la réalisation de l'adaptation social des praticiens et des non-praticiens de l'homéopathie, le sport et l'éducation physique chez les élèves secondaire, l'éducation physique et le sport réduisent les manifestations d'isollements chez les élèves du secondaire nous nous sommes appuyés sur deux adjectifs pour tenter de collecter des données et des mascarades dans le questionnaire ainsi que l'échelle des élève en collectant les résultats le questionnaire contient des question fermées dans notre étude, nous avons utilisé une approche descriptive adaptée à notre sujet, l'échantillon comprenant 63 étudiants d'une école secondaire, les résultats de l'étude sont les suivants: l'éducation physique et du sport contribuent à la réalisation de soi et réduisent les comportement d'isolement. Et ici Ben-Al devrait être mentionné est un intérêt accru pour l'éducation mentale et sportive et encourage les étudiants à exercer cela en disant que le pratique de l'éducation physique et sportive a un grand rôle, dans lequel on peut dire que la pratique de l'éducation physique et sportive social et le comportement réduit isolement lorsque les élève des élève d'école secondaire.

Mots clé: adaptation sociale- l'éducation physique et sportive- isolement- école secondaire

قائمة المحتويات

أ.....	ملخص
ج.....	شكر
د.....	الإهداء
و.....	قائمة المحتويات
م.....	قائمة الجداول
ن.....	قائمة الاشكال
س.....	قائمة الملاحق
1.....	مقدمة

الفصل التمهيدي

4.....	1- الإشكالية
5.....	2- الفرضيات
5.....	2-1- الفرضية العامة
5.....	2-2- الفرضيات الجزئية
5.....	3- أهمية البحث
6.....	4- أهداف البحث
6.....	5- تحديد المصطلحات والمفاهيم
9.....	6- الدراسات السابقة والمثابفة
11.....	7- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول التربية البدنية والرياضية

15.....	تمهيد
15.....	1-1- التربية البدنية والرياضية
15.....	1-1-1- نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية
15.....	1-1-1-1- المرحلة الأولى

- 15.....1-1-1-2-المرحلة الثانية
- 16.....1-1-1-3-المرحلة الثالثة
- 16.....1-1-1-4-المرحلة الرابعة
- 16.....1-2-تعريف التربية البدنية والرياضية
- 17.....1-3-أهمية التربية البدنية والرياضية
- 17.....1-4-أهداف التربية البدنية والرياضية
- 18.....1-5-حصة التربية البدنية والرياضية
- 18.....1-5-1-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
- 18.....1-5-2-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
- 18.....1-5-3-مهام حصة التربية البدنية والرياضية
- 19.....1-6-أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 19.....1-6-1-أستاذ التربية البدنية والرياضية والعملية التدريسية
- 19.....1-6-2-أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرحلة العمرية (المراهقة)
- 20.....1-6-3-الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 20.....1-6-3-1-التعليم
- 20.....1-6-3-2-صحة الجسم
- 20.....1-6-3-3-النظافة
- 20.....1-6-3-4-الخصائص الخلقية
- 20.....1-6-3-5-الخصائص العقلية
- 20.....1-6-3-6-المادة التعليمية
- 21.....1-6-3-7-واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية نحو الأسرة المدرسية
- 22.....خلاصة

الفصل الثاني: التكيف الاجتماعي والعزلة

- 24.....تمهيد
- 25.....2-1-التكيف الاجتماعي
- 25.....2-1-1-تعريف التكيف الاجتماعي
- 25.....2-1-2-اتجاهات التكيف الاجتماعي

- 25.....الاتجاه النفسي 1-2-1-2
- 26.....الاتجاه الاجتماعي 2-2-1-2
- 26.....الاتجاه التكاملي (النفسي - الاجتماعي) 3-2-1-2
- 26.....أنواع التكيف الاجتماعي 3-1-2
- 26.....التكيف الذاتي 1-3-1-2
- 27.....التكيف النفسي 2-3-1-2
- 27.....التكيف الاجتماعي 3-3-1-2
- 27.....التكيف البيولوجي 4-3-1-2
- 27.....شروط التكيف الاجتماعي 4-1-2
- 27.....الراحة النفسية 1-4-1-2
- 28.....مفهوم الذات 2-4-1-2
- 28.....تقبل الذات وتقبل الآخرين 3-4-1-2
- 28.....القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية 4-4-1-2
- 28.....القدرة على النصيحة وخدمة الآخرين 5-4-1
- 28.....اتخاذ أهداف واقعية 6-4-1-2
- 29.....اكتساب عادات ومهارات سليمة 7-4-1-2
- 29.....المسايرة 8-4-1-2
- 29.....أشكال التكيف الاجتماعي 5-1-2
- 29.....عوامل التكيف الاجتماعي 6-1-2
- 30.....العزلة 2-2
- 30.....تعريف العزلة 1-2-2
- 31.....أشكال العزلة 2-2-2
- 31.....أسباب العزلة 3-2-2
- 32.....طرق الوقاية من العزلة 4-2-2
- 32.....النظريات المفسرة للعزلة الاجتماعية 5-2-2
- 32.....نظرية التحليل النفسي 1-5-2-2
- 33.....النظرية السلوكية 2-5-2-2

- 33..... نظرية الذات 3-5-2-2
- 34..... أساليب خفض العزلة 6-2-2
- 35..... خلاصة.

الفصل الثالث: المراهقة

- 37..... تمهيد.
- 38..... 1-3-1-1 تعريف المراهقة
- 38..... 1-1-1-3 لغة
- 38..... 2-1-3-1 اصطلاحا
- 38..... 3-1-3-1 المراهقة حسب بعض العلماء
- 38..... 1-3-1-3-1 المراهقة حسب دوبيس
- 38..... 2-3-1-3-1 تغيرات جسمية
- 39..... 3-3-1-3-1 تغيرات تنفسية
- 39..... 4-3-1-3-1 المراهقة حسب كستيمبورغ
- 39..... 5-3-1-3-1 المراهقة حسب لوهاال
- 39..... 2-3-2-3 نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراهق
- 40..... 3-3-3-1 مراحل المراهقة
- 40..... 1-3-3-1 المراهقة المبكرة (11 - 14 سنة)
- 40..... 2-3-3-2 مرحلة المراهقة المتوسطة (15 - 17 سنة)
- 40..... 3-3-3-3 المراهقة المتأخرة (18 - 21 سنة)
- 41..... 4-3-4-1 مظاهر النمو في المراهقة
- 41..... 1-4-3-1 النمو الجسمي
- 41..... 2-4-3-2 النمو العقلي والمعرفي
- 42..... 3-4-3-3 النمو الانفعالي
- 42..... 1-2-4-3-1 مظاهر النمو الانفعالي
- 43..... 2-2-4-3-2 العوامل التي تؤثر في الانفعالات
- 43..... 3-4-3-3 النمو الاجتماعي
- 44..... 4-4-3-4 النمو الفسيولوجي

- 44.....3-4-5-النمو الحركي
- 44.....3-4-6-النمو الحسي
- 44.....3-4-8-النمو الديني
- 45.....3-5-بعض مشكلات المراهقة
- 45.....3-5-1-المشاكل النفسية
- 45.....3-5-1-1-الصراع الداخلي
- 45.....3-5-1-2-الاغتراب والتمرد
- 45.....3-5-1-3-السلوك المزعج
- 45.....3-5-2-المشاكل الاجتماعية
- 45.....3-5-2-1-تغيير تركيب الأسرة وأدوارها
- 45.....3-5-2-2-الإنحراف
- 46.....3-5-3-المشاكل الدراسية
- 46.....3-6-أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة
- 46.....3-6-1-الأسباب الوراثية
- 46.....3-6-2-الأسباب الميلادية
- 46.....3-6-3-الأسباب البيئية
- 47.....3-6-4-مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية
- 47.....3-6-5-الخوف من مرحلة المراهقة
- 47.....3-6-6-الغضب في مرحلة المراهقة
- 47.....3-7-المراهقة في الطور الثانوي
- 48.....3-9-مشاكل المراهق في الطور الثانوي
- 48.....3-9-1-المشاكل الأسرية
- 48.....3-9-2-المشاكل المدرسية
- 48.....3-9-3-المشاكل النفسية
- 48.....3-9-4-المشاكل الاجتماعية
- 48.....3-9-5-المشاكل الصحية
- 48.....3-10-متطلبات المراهقة في الطور الثانوي

- 49.....3-11-متطلبات المراهقة من الناحية البدنية
- 49.....3-12-إنحرافات السلوك عند المراهقة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: إجراءات البحث الميدانية

- 52.....تمهيد
- 53.....1-1-1-منهج الدراسة
- 53.....1-2-1-مجتمع البحث
- 53.....1-3-1-عينة الدراسة
- 54.....1-4-1-أدوات الدراسة
- 54.....1-4-1-1-الاستبيان
- 54.....1-4-1-2-مقياس سلوك العزلة
- 54.....1-4-1-2-1-صدق المقياس
- 54.....1-4-1-2-1-1-صدق المحكمين
- 55.....1-5-1-مجالات الدراسة
- 55.....1-5-1-1-المجال البشري
- 55.....1-5-1-2-المجال الزمني
- 55.....1-5-1-3-المجال المكاني
- 55.....1-6-1-متغيرات البحث
- 55.....1-6-1-1-تعريف المتغير المستقل
- 55.....1-6-1-2-تحديد المتغير المستقل
- 55.....1-6-1-3-تعريف المتغير التابع
- 55.....1-6-1-4-تحديد المتغير التابع
- 55.....7-الأساليب الإحصائية
- 56.....خلاصة

الفصل الثاني: عرض ومناقشة وتحليل النتائج

- 58.....تمهيد
- 59.....2-1-عرض وتحليل نتائج الاستبيان

66.....	2-2- عرض ومناقشة نتائج مقياس سلوكيات العزلة
73.....	2-3- مقارنة النتائج بالفرضيات
73.....	2-3-1- مقارنة النتائج بالفرضية الأولى
74.....	2-3-3- مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة
74.....	2-3-4- مقارنة النتائج بالفرضية العامة
75.....	2-4- الاستنتاج العام
76.....	2-5- فروض مستقبلية
78.....	خاتمة
80.....	قائمة المراجع
83.....	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في إيجاد أصدقاء جدد بكل سهولة.	59
02	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين.	60
03	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية من حيث الشعور بالمتعة في مساعدة الآخرين،	61
04	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في جعل التلاميذ يشاركون في المناسبات الاجتماعية عندما تسمح لهم الفرصة.	62
05	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في جعلهم يفضلون العمل كأعضاء في الجماعة.	63
06	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مساعدتهم على نسيان الخلاف مع زملائهم في سبيل المحافظة على العلاقة الطيبة بينهم.	64
07	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في شعورهم أنهم أشخاص اجتماعيون أو منعزلون.	65
08	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في دورها على إزالة الشعور بالخجل.	66
09	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في جعلهم محبوبين من طرف زملائه.	67
10	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في تقبل نقاط الضعف الخاصة بهم.	68
11	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ودورها في جعل التلاميذ يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم حتى ولو أدى ذلك إلى نتائج سلبية.	69
12	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في دورها حول تعبير التلاميذ لأرائهم بجدية بدون الخوف من زملائهم.	70
13	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية بجعل التلاميذ مسؤولين عن مساعدة زملائهم.	71
14	نتائج حساب مقياس سلوكيات العزلة	72

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
59	نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (1)	01
60	نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (2)	02
61	نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (3)	03
62	نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (4)	04
63	نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (5)	05
64	نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (6)	06
65	نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (7)	07
66	نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (8)	08
67	نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (9)	09
68	نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (10)	10
69	نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (11)	11
70	نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (12)	12
71	نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (13)	13

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
01	الاستبيان ومقياس سلوكيات العزلة
02	قائمة أسماء المحكمين
03	المعالجة الإحصائية
04	الوثائق الإدارية

مقدمة

مقدمة:

إن النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات واسعة تجعل منه جزء لا يتجزأ عن مجتمعه مساهم لتطور ونمو محيطه الاجتماعي، فممارسة الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لها قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسمية ونفسية وتربوية، فمن الناحية الجسمية تقوي عضلات وتنشطها، أما الناحية العقلية فتساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية، كما تجنب الفرد العقد النفسية التي غالبا ما تسبب له صعوبات واضطرابات نفسية، أما من الجانب الاجتماعي فإنها تتيح للفرد فرصة الاحتكاك مع الغير مما يؤدي به الى ربط علاقات حميمية كالصداقة والزمالة والحب... الخ، أما من الناحية التربوية فهي تؤدي الى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة، كما أنها تعدل السلوكات والتصرفات السلبية. كما أنها توجه التلاميذ الى تعلم واكتساب مهارات ذاتية فمرحلة الثانوية من أهم مراحل وأكثرها أثرا في حياة الفرد حيث ان التلميذ في سنوات المراهقة يتعلم الكثير من الخبرات التي تساهم في تكوين وبناء شخصيته وتشكيل سلوكه في مراحل عمره التالية: فطفل اليوم هو مراهق والراشد غدا، في وقت نجد فيه أن السلوك العزلة يحظى باهتمام كبير في عهدنا هذا نظرا لانتشاره بنسبة مرتفعة بين مختلف الفئات العمرية.

ونظرا لأهمية التربية البدنية والرياضية تم ادراجها ضمن البرامج التعليمية وفي كل الأطوار الثلاث، حيث أصبحت مادة تدرس كباقي المواد في المؤسسات التعليمية، ولقد توصل العلماء أن هناك فترة هامة في حياة الفرد ربما تظهر فيها مشاكل نفسية واجتماعية، والتي تتمثل في مرحلة المراهقة (الثانوية).

فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية والعقلية والمرفولوجية والاجتماعية وهي التي من شأنها أن تؤثر سلبا على راحة الطفل، وهذا ما يخلق صراع بينه وبين غيره بدأ من الاسرة التي تبالغ في مراقبته والتدخل في شؤونه الخاصة مما يؤدي بسلوكه الى الطابع المنعزل، ونجد الطفل يسعى دائما الى تلبية رغباته بشتى الطرق سواء كانت شرعية مباحة ام غير شرعية مرفوضة، متحدي كل عائق يصادفه من الجميع فيصدر منه سلوك العزلة وعدم تكيفه مع افراد المجتمع.

من خلال دراستنا هذه نحاول اظهار دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي والتقليل او التخفيف من سلوكات العزلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لنشاط البدني الرياضي التربوي لصالح التلاميذ الممارسين على مقياس سلوك العزلة واستبيان التكيف الاجتماعي من هنا كان اهتمامنا ان نقوم بهذه الدراسة تحت عنوان " دور التربية البدنية الرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي وخفض في سلوك العزلة لدى تلاميذ الثانوي " ولمعالجة هذا الموضوع وللإجابة عن مختلف التساؤلات المطروحة وضعنا خطة بحثية كانت كالتالي:

الجانب التمهيدي احتوى على الإطار العام للدراسة وفي تطرقنا الى موضوع الدراسة وتحديد اشكاليته بشكل منهجي وتدرجي انطلاقا من العام الى الخاص وصولا الى طرح التساؤل الرئيسي مصحوب بتساؤلات فرعية جزئية. ثم على أهداف وفروض وأهمية الدراسة والتعرف على مصطلحات الدراسة والمفاهيم الأساسية.

واحتوى الجانب النظري على ثلاثة فصول: فيتضمن الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية وأهميتها حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى إعطاء أما الشق الأخير من هذا، نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية والرياضية وتعريفها وأهميتها وأهدافها تعريفها وأهدافها وكذا تطرقنا إلى أستاذ التربية، الفصل فكان الحديث فيه عن حصة التربية البدنية والرياضية البدنية والرياضية والصفات الواجب توفرها فيه لنجاح العملية التربوية. أما الفصل الثاني فكان مستهل الحديث فيه عن مفهوم التكيف الاجتماعي واتجاهاته وأنواعه وشروط تحقيقه، كما تطرقنا إلى أشكال التكيف الاجتماعي وعوامله. أما الفصل الثالث فقد تميز بالحديث عن المراقبة وخصائصها حيث شمل هذا الفصل تعريفها، كما تطرقنا إلى خصائص المراقبة ومشاكلها، المراقبة وأنواعها، حاجات ومتطلبات المراقبة وفي الأخير من هذا الفصل تحدثنا عن خصائص السلوك الاجتماعي عند المراهقين وكذا الرياضة عند المراهقين وأهمية ممارستها بالنسبة لهم. أما الجانب التطبيقي شمل فصلين: الفصل الأول: تطرقنا في هذا الفصل إلى ذكر المنهج المستخدم في البحث وكيفية اختيار العينة ووسيلة البحث التي كانت الاستبيان والمقياس وذلك لتماشيمهم مع هدف الدراسة.

أما الفصل الثاني فكان عبارة عن نتائج الاستبيان والمقياس التي تعتبر كتفسير وعرض ومناقشة وتحليل لها بالأرقام لأهم المعلومات والمعارف المعالجة في الجانب النظري ولذلك نأمل أن نكون من خلال هذه المذكرة قد ساهمنا في دفع المسيرة العلمية ونكون قد استفدنا منها لأن كسب القليل خير من ترك الكثير.

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

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

ومن أجل ذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية بأهدافها النبيلة من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة والحديثة، فالتربية البدنية والرياضية تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسميا وعقليا، ومحاولة إدماجهم في المجتمع لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود، ويرى علماء النفس والاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي مرحلة المراهقة لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته وميولاته الاجتماعية التي تتعكس على الأسرة والمدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه، وانطلاقا من إيجابيات التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على شخصية التلميذ الممارس للرياضة من الناحية الذاتية والاجتماعية التي قد تساهم في إحداث علاقات اجتماعية تجعل منه فردا صالحا يتأثر ويؤثر في المجتمع (ناهد محمد سعيد زغلول، نيللي رمزي فهميم، 2004، ص 23).

والتربية البدنية والرياضية تسعى لخلق الجو الملائم، حتى يتمكن التلميذ من الاستفادة من هذا النشاط ويحاول أن يغير به بعض السلوكيات والتي قد تكون سلوكيات غير سوية، لاسيما لدى المراهقين الذين يواجهون صعوبات كبيرة في التكيف وإقامة علاقات اجتماعية سليمة ومتوافقة والسبب يعود إلى حساسية هذه المرحلة العمرية كونها مرحلة انتقالية يواجه فيها الفرد تغيرات جسمية وعقلية واجتماعية وعندما يفشل البعض في تحقيق التوافق والتوازن في هذه المرحلة فإن ذلك يؤدي إلى العديد من المشكلات والأعراض المرضية من أبرزها العزلة والتي تعد سلوكا إنسحابيا بسبب ضعف القدرة على مواجهة الحياة وظروفها المتغيرة ولاسيما في أيامنا هذه، فالنشاط البدني يظهر هذه السلوكيات، كما أنه بيئة مثالية لاكتساب المهارات الاجتماعية التي من شأنها أن تساعد الفرد في بناء علاقات جديدة وتجنب الوقوف في العزلة والانطواء (أمين أنور الخولي، 1996، ص 29).

ومن هذا المنطلق ارتأينا إلى طرح الإشكالية التالية:

هل للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي وتخفيف سلوك العزلة عند المراهقين في المرحلة الثانوية؟

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

1- هل هناك اختلاف في تحقيق التكيف الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية؟

2- هل تساهم التربية البدنية والرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

3- هل التربية البدنية والرياضية تخفف من سلوكيات العزلة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

للتربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي والتخفيف من سلوك العزلة عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- هناك اختلاف في تحقيق التكيف الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

- تساهم التربية البدنية والرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- التربية البدنية والرياضية تخفف من مظاهر العزلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3- أهمية البحث:

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

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

4- أهداف البحث:

- توضيح وتبيان دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- إظهار العلاقة التي تربط ممارسة التربية البدنية والرياضية وبناء شخصية سليمة ومنتزعة ومتكيفة مع المشاكل الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة بعض خصائص طبيعة التكيف الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ومدى تأثير ممارستها على التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضة، من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لتخفيف من مظاهر العزلة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

- **التربية البدنية:** يعرفها البريطاني «بيتر أرنو لد» بأنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية للشخصية الفرد بشكل رئيسي بواسطة النشاط المباشر (أمين أنور الخولي، 1996، ص 29).

التعريف الاجرائي للتربية البدنية:

يرى الطالب أن التربية البدنية هي نشاط رياضي تربوي فردي أو جماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية يقام داخل المدرسة اثناء ساعات البرنامج التعليمي للصف في شكل حصتين مقسمتين الى ساعة نشاط فردي وساعة نشاط جماعي.

-التكيف الاجتماعي:

التعريف الاجرائي: يعرفه أحمد زكي بدوي: التكيف الاجتماعي هو عملية اجتماعية تتضمن نشاط الأفراد والجماعات وسلوكه التحرري الملائم والانسجام بين جملة الأفراد وبين الجماعات ومن الضروري أن يتكيف الأفراد لما يسود مجتمعهم من عادات وأذواق وآراء واتجاهات حتى تسير جوانب الحياة الاجتماعية في توافق (أحمد زكي بدوي، 1979، ص 380).

التكيف Adaptation يعرف التكيف التحالف والتناظر والتصادم (فهيم مصطفى، 1987، ص 68).

الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الأقران، ومن أكثر الأمور التي نلاحظها في هذه المرحلة هو أن علاقة المراهق بالآخرين غير عنيفة ولا تستمر لفترات طويلة (رمضان محمد القذافي، 2000، ص 356).

اصطلاحا:

وعرفه Gordon بأنه محاولات الفرد لتحقيق نوع من العلاقات الثابتة والمرضية مع البيئة (Gordon, H.E 1963,p10). ويعرف أيضا هو عملية يصبح الفرد فيها أكثر تلاءما مع ظروف عمله أو تعلمه (James Drever, 1965, p10).

*وعرفه Carrett بأنه العلاقات بين رغبات الفرد وحاجاته وبيئته (Carrett, H. E, 1970, p121).

أما عاقل فعرفه بأنه العلاقات التي تحدث بين الفرد ومحيطه من خلال إرضاء دوافعه وحوافزه (عاقل فاخر، 1966، ص71).

أما زيدان فعرفه بأنه تلك العملية الديناميكية المستمرة والتي يهدف بها الفرد إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة

أكثر توافق بينه وبين البيئة وبناء علاقات مرضية بينه وبين البيئة (حسين ابتسام عبد الكريم، 1981، ص 10).

وأضا هو انسجام الفرد مع نفسه ومع البيئة وبناء علاقات مرضية بينه وبين المحيطين به (عبد الله فيصل نواف، 1978، ص10).

وعرفه عبد الله عن Good بأنه العملية التي يحاول بها الفرد صيانة أمنه وراحته ومنزلته وتوجهاته المبدعة في مواجهة أي تغيير في الظروف المحيطة به وملائمة تلك البيئة للحالة أو الظروف من خلال هذه الجهود. ويعرف: هو القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل من الفرد شخصا نافعة في محيطه الاجتماعي (الشيخ يوسف محمود، عبد السلام عبد الغفار محمد، 1966، ص 203).

ويعرف بأنه قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية راضية ومرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه من الناس (الجنابي يحي، 1985، ص428).

ويعرف أيضا: هو قدرة الأفراد والجماعات على أن يكتفوا سلوكهم لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغيير وتبعية لهذا يجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم ونقاليدهم عن طريق تقييم جديد (العنزي فريح عود، 1998، ص187).

العزلة:

لغة: الابتعاد والتتحي جانبا قال صاحب لسان العرب عزل الشيء يعزل عزلا وقوله تعالى:(عن السمع المعزولون) (سورة الشعراء، الآية 212).

التعريف الاصطلاحي: عرفها هاجد بأنها الشعور بنفص التضامن مع الآخرين وذلك يعود شعور الفرد المعزول بعدم وجود من يشاركه الآراء والاهتمامات كما أنها تمثل إدراك الفرد وشعوره بعدم الانتهاء للجماعة والمتمثل في ابتعاد الفرد في المشاركة الاجتماعية والثقافية (هاجد، 1971، ص158).

-حصة التربية البدنية والرياضية:

-**اصطلاحاً:** وهي فترة قصيرة المحددة بالزمن "تكرس لتعليم وتدريب الأنشطة الرياضية والحركية، وقد نبعت هذه الأنشطة الرياضية منذ نشأة الإنسان والذي كانت من طبيعته: المشي، الجري، التسلق، الدحرجة... ولقد ساعدت الأبعاد الطبيعية الثلاثة للإنسان في تعلم جل الأنشطة والحركات الرياضية كالبعد البيولوجي والبعد النفسي بالإضافة إلى البعد الاجتماعي والتي ساعدته منذ القدم في تحسين مستوى تعلمه (عبد الحميد شرف، 2002، ص41).

-**المراهقة:** تسمى هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى (15-18) وهي فترة تمتد لسنتين تقريباً وتمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة، وبالالتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها وتتوفر لدى المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم وهناك تعريف آخر "هي فترة عواطف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق (عبد اللطيف الغربي وآخرون، 1994، ص 113).

-**تعريف المراهقة:**

-**لغويًا تعني:** "في اللغة العربية الاقتراب من الحلم أو الدنو من الحلم فنقول رهق الغلام أي قرب الحلم أو بلغ، حد الرجل أي أن المراهق هو الفتى الذي قرب الحلم، وكلمة مراهقة تعني كذلك الطغيان والزيادة ولعل هذا يشير إلى الحالة الانفعالية للمراهق وهذا المعنى اللغوي لا يختلف كثيراً عن المعنى العلمي السيكولوجي للمراهقة" (نصر الدين البراوي، 1973-1974، ص ص121-139).

أما اصطلاحاً: "فهو لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد الغير ناضج جسمياً وعقلياً وانفعالياً في مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة" (البيهي السيد فؤاد، 1975، ص 157).

وبهذا أصبحت المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد عملية بيولوجية وحيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها ومن جهة أخرى تطلق كلمة مراهقة ومعناها التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي، العقلي الانفعالي والاجتماعي، وهي الفترة التي تستغرق في سنة أو سنتين قبل البلوغ الجنسي أو الاحتلام.

يعرفها أرسطو منذ ما يزيد عن ثلاثة قرون قبل الميلاد على أنها (غلبة الهوى عن الأمر والانحراف نحو الأهواء والصراعات).

*ستانالي هول (هي مجال زمني يؤدي بالكفاءة النفسية إلى النضج الاجتماعي للقدرات) (محمد فهد، 1974، ص 127).

التعريف الإجرائي: المراهقة هي فترة زمنية من حياة الإنسان تمتد ما بين الطفولة المتأخرة إلى بداية سن الرشد، تتميز بوجود مجموعة من التغيرات الجسمية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، أما في دراستنا المراهقة هي تلك المرحلة التي تبدأ من الحادية عشر (11) وتمتد حتى الرابعة عشر (14) وتمثل المراهقة المبكرة وهي فترة تمثل السنة الأولى والثانية والثالثة والرابعة متوسط.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة والمشابهة هناك بعض الدراسات التي تناولت موضوع علاقة التربية البدنية والرياضية بالحالات الاجتماعية.

الدراسة الاولى: ضفاف عدنان مصطفى (2001) تحت عنوان (أثر برنامج إرشادي لتخفيف العزلة لدى طالبات المرحلة المتوسطة) جامعة بغداد كلية التربية (ابن رشد) قسم العلوم التربوية والنفسية.

يتناول هذا البحث التعرف على أثر برنامج إرشادي في التخفيف من العزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة إذ قامت الباحثة بتكييف مقياس العزلة الاجتماعية بعد أن قامت بعرضه على مجموعة من الخبراء في الإرشاد النفسي والقياس والتقويم وتم استخراج الخصائص السيكومترية له، تم بناء برنامج على وفق نظرية الإرشاد الوجودي لفرانكل وتم استخراج صدق البرنامج بعرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين في الإرشاد النفسي، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية البالغ عددها (10) في حين كانت المجموعة الضابطة دون إرشاد وتم استعمال معامل الارتباط بيرسون الوسط الحسابي - مان وتني - كولموجروف كوسائل إحصائية، وأظهرت النتائج ارتفاع العزلة الاجتماعية لدى الطالبات وكذلك أن البرنامج الإرشادي أثرا في خفض العزلة لصالح المجموعة التجريبية .

***الدراسة الثانية: رانية عيسى (2001)** بعنوان (أثر برنامج إرشادي جمعي في خفض العزلة وزيادة السلوك الاجتماعي لدى عينة خاصة من المراهقات جامعة اليرموك كلية التربية). استهدفت هذه الدراسة إلى تقويم أثر برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية وخفض العزلة مستند على العلاج العقلي الانفعالي لدى عينة من المراهقات في المدارس الأردنية من المرحلتين العمريتين (12-13) عاما ومن (15-16) عاما بلغ عددها 60مراهقة تم توزيعهن عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين عدد كل منهما 30 مرهقة ثم قسمت المجموعة التجريبية والضابطة إلى مجموعتين حسب العمر تألفت كل مجموعة من 15 طالبة وقد تلقت المجموعة برنامجا إرشاديا جمعي للتدريب على العلاج العقلي العاطفي والمهارات الاجتماعية، بينما تلقت المجموعة الضابطة برنامجا إرشاديا للنشاط الرياضي المدة 12 جلسة على مدى شهري، وقد أظهرت النتائج وجود اثر للبرنامج الإرشادي في حفظ العزلة وزيادة السلوك الاجتماعي لدى العينة المستخدمة. كما أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين العمر الزمني والبرنامج الإرشادي فيما يتعلق بالعزلة والسلوك الاجتماعي مما يشير إلى أن فعالية البرنامج الإرشادي لا تتأثر بالعمر الزمني.

***الدراسة الثالثة: ريف (2001)** استهدفت الدراسة تطبيق برنامج إرشادي لعلاج السلوك الإنسحابي والعزلة الاجتماعية لدى عينة من الأطفال بلغ عددهم 23 من خلال الاندماج في السلوك الاجتماعي، وذلك باستخدام إستراتيجيات مختلفة تستهدف زيادة السلوك الإيجابي المساند للأطفال وقد استخدمت الدراسة برنامجا إرشاديا مبنيا على التعزيز الاجتماعي لزيادة ارتباط الأطفال بسلوكيات اجتماعية إضافية وتوصلت الدراسة إلى اكتساب الأطفال سلوكيات اللعب الجماعي والتعاون والبعد عن العزلة والانسحاب من الأحلام الخيالية لدى الأطفال.

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

أهداف البحث: تسمح لنا هذه الدراسة بمعرفة خصائص وطبيعة التفاعل الاجتماعي في هذه الأقسام، وذلك من خلال دراسة مدى تأثير الممارسة الرياضية على التفاعل الاجتماعي داخل هذه الأقسام، ومعرفة مدى الفروق التي تحدثها هذه الأقسام المستحدثة بين تلاميذها وتلاميذ الأقسام العادية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لتمايشه مع هدف الدراسة فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جميع الحقائق وتفسيرها وتحليلها واستخلاص دلالاتها. العينة التجريبية تتكون من 09 أقسام وعينة المشاهدة تتكون من قسم أو قسمين من كل مؤسسة بها قسم رياضة ودراسة " لدراسة الفروق الموجودة ومحاولة تسهيل المقارنة بين النتائج المحصل عليها بين العينتين واستعمل الباحث استمارة البيانات الأولية ومقياس المناخ النفسي.

النتائج التي توصل إليها:

- تساهم الرياضة في مد جسور التواصل وتقريب العلاقات بين الأفراد مما سهل تمرير المعلومة.
- للممارسة الرياضية دور فعال في النهوض بالتلاميذ على مستوى تقديرهم لذاتهم الاجتماعية والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه.
- الممارسة الرياضية تنعكس بالإيجاب على عملية التفاعل الاجتماعي.
- **الدراسة الخامسة:** مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان "مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من إعداد الطالب بن عبد الرحمان سيد علي 2008-2009.

أهداف البحث: تتجه أهداف هذه الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني.
- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الشبه الرياضية.
- معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية في رفع معنويات التلاميذ.
- إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق المطلوب.

وكما استخدم الباحث هذه الدراسة "المنهج الوصفي" وذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة، أما العينة فهي عينة تجريبية تتكون من العينة الأولى وتتشكل من التلميذ وتلميذة تم تحديدها بالأفراد الممارسين للألعاب الشبه

الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، أما العينة الثانية تتكون من 50 تلميذ وتلميذة تم تحديدهم بالأفراد الغير الممارسين للألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وقد استعمل الباحث استبيان استمارة البيانات الأولية ومقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية.

النتائج التي توصل إليها:

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

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

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

- تلعب الألعاب الشبه الرياضية الهادفة الفعالة دورا وأهمية كبيرة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي. للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ، إن أحسنا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح.

7- التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

من خلال الدراسات التي تم ذكرها يلحظ القارئ أن هناك نقاط عدة ونود أن نشير إلى هذه النقاط من خلال أن هذه الدراسات استخدمت مقاييس خاصة بالتكيف الاجتماعي على عينات مختلفة منها ما كان بأعمار صغيرة ومنها ما كان بأعمار كبيرة ومنها ما كان من الطلبة ومنها من غير الطلبة.

وهدفنا هذه الدراسات إلى التعريف بخصائص هذه العينات في التكيف الاجتماعي باستخدام مقاييس جاهزة أو قامت هي بناء هذه المقاييس فضلا عن ذلك فإن معظم هذه الدراسات قارنت بين عينتين من نفس المجتمع ولكن لكل عينة خاصية معينة.

أما المعالجات الإحصائية متشابهة في معظم هذه الدراسات للحاجة الموحدة لها في هذه المعالجات.

وأود أن أشير أيضا إلى أنه قد تم الاستفادة من إجراءات هذه الدراسات ومقاييسها المستخدمة في الدراسة التي شملت البناء والتطبيق وما يميز هذه الدراسة هو خصائص العينة المستخدمة والتي كانت من التلاميذ البدناء وهي الدراسة الأولى على حد علمي في الجزائر على أقل تقدير.

وفيما يخص جديد بحثنا هذا بالمقارنة مع البحوث المعروضة فإن بحثنا أو دراستنا تناولت التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية عكس الدراسة الأولى التي قامت

بدراسة الممارسة الرياضية في أقسام "الرياضة ودراسة" وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند تلاميذ المرحلة الثانوية "فاهتمت هذه الدراسة بالرياضة في أقسام وأثرها على التفاعل الاجتماعي أما الدراسة الثانية قامت بدراسة "مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة". ويهتم هذا البحث بدراسة الألعاب الشبه الرياضية وتحقيقها للتوافق النفسي الاجتماعي ويكمن جديد بحثنا في تطرقنا للدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تنمية وإنشاء فرد صالح واجتماعي معافى جسميا وعقليا ومحاولة إدماجه وتأقلمه مع الجماعة والأسرة والمحيط وتتمثل أهمية بحثنا في:

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

الباب الأول الدراسة

النظرية

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

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

والتربية البدنية والرياضية هي جزء من هذه التربية العامة فهي تهتم بصيانة الجسم وسلامته كما تهتم أيضاً بنمو الجسم ولياقته البدنية، إذن ستكون دراستنا في هذا الفصل هذا على النحو التالي:

سنتناول في الجزء الأول الحديث عن التربية البدنية والرياضية، والإحاطة بالقدر الممكن بها من ناحية التعريف والأهمية، والأهداف، أما الجزء الثاني فسيكون الحديث فيه عن حصة التربية البدنية والرياضية وأهدافها إضافة إلى ذلك الحديث عن أستاذ التربية البدنية والرياضية والصفات الواجب توفرها فيه وكذا واجبات هذا الأخير.

1-1- التربية البدنية والرياضية:

1-1-1- نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية:

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

1-1-1-1- المرحلة الأولى:

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

وكان عبارة عن أنشطة حركية فردية لم تكن مقصورة لذاتها وإنما كانت وسيلة لغاية واحدة هي المحافظة على البقاء، باستثناء بعض الأنشطة الحركية الجماعية المحددة جداً، والتي كانت تتعلق ببعض الطقوس الدينية أو أنشطة خاصة بوقت الفراغ، وهذه المرحلة لم يكن لها مسمى واضح وكان الهدف من هذه الأنشطة الحركية هو الحفاظ على الحياة واستمرار البقاء.

1-1-1-2- المرحلة الثانية:

في هذه المرحلة بدأ يتكون لدى الإنسان بعض التراث الثقافي الذي أثر في بعض جوانبه المختلفة. من هذه الجوانب جانب النشاط الحركي حيث تغيرت النظرة إلى هذا النشاط وأصبح ينظر إليه على أنه ضرورة اجتماعية، بمعنى أنه أخذ أشكالاً عسكرية وسياسية مثل الذي حدث في اسبرطة وفارس ومصر القديمة.

فوجد أن اسبرطة وجهت كل اهتمامها للتدريب البدني لتكوين أفراد أقوياء لإعدادهم للحرب والتوسع وأنشأت اسبرطة جيوشاً عسكرية قوية قادرة على حمايتها بل والاستيلاء على أراضٍ جديدة لتوسع رقعتها. في حين أن أثينا مارست أنشطة بدنية بغرض إكساب الفرد الرشاقة والمرونة والجمال، علاوة على تكوين جماعات تتميز بالقوة تحمي حدود أراضيها من العداء، ولكن ليس لها أهداف توسعية مثل اسبرطة.

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

1-1-1-3- المرحلة الثالثة:

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

وظهر هذا المفهوم واضحاً في بداية العصر الحديث مع بداية النهضة العلمية في بداية القرن التاسع عشر.

ولقد كان لتقدم العلوم المختلفة أثراً بارزاً في تطور مفهوم النشاط البدني، بحيث تحول هذا المفهوم من كونه تربية للبدن إلى أن أصبح تربية عن طريق البدن وتأثرت مظاهر النشاط البدني في هذه المرحلة بالعقيدة الدينية والظروف السياسية والاقتصادية والبيئية، كما أنها كانت تعبيراً عن الأفكار والمثل العليا السائدة في المجتمعات.

1-1-1-4- المرحلة الرابعة:

وفي هذه المرحلة من مراحل التطور، والتي ظهرت في العصر الحديث حيث ظهرت نظرية "وحدة الفرد" وهي النظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة (بدنية، نفسية، عقلية، اجتماعية) وأصبحت التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية الفرد تنمية شاملة متزنة في جوانبه الأربعة الرئيسية أي بدنياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً (عبد الحميد: 2000، الصفحات 23 - 24 - 25).

1-2- تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعرف ويست، بوتشر West and Butcher 1990 التربية البدنية على أنها: 'هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك وذكر لومبكين Lumpkin أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات أبت إلا أن تدلي برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي: 'التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني. ومن تشيكو سلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كوبسكي كوزليك Kozlik Kopesky: 'التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف (أمين أنور الخولي، 2001، ص 35).

1-3- أهمية التربية البدنية والرياضية:

إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتعلم وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

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

التربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة، ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ، إن التلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي فيها روح المنافسة وعادة ما تكون للتلاميذ القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد كما يمكنهم عقد صداقات مع زملائهم، إن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم هو أمر هام جدًا (ناهد محمد سعيد زغلول، نبلي رمزي فهم، 2004، ص ص 22 - 23)

1-4- أهداف التربية البدنية والرياضية:

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

- إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.
- تحسين النمو الجسماني وتنمية النمو بشكل سليم.
- المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها
- تعليمهم المعرفة وتفهم أساسيات الحركة.
- قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.
- تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة.
- تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.
- تحسين قدرتهم الابتكارية.
- تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.
- تنمية القدرة على التقييم الشخصي والرغبة الشخصية في التقدم (ناهد محمد سعيد زغلول، نبلي رمزي فهم، 2004، ص 23).

1-5-1- حصة التربية البدنية والرياضية:

1-5-1-1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية النفسية، الاجتماعية والخلقية والصحية وهذا ضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامة في مجتمعه ووطنه، فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارات التي تساهم في إشباع رغباته للتكيف مع الوسط الذي يعيش فيه والاندماج داخل المجتمع (عبد الكريم صونيا، زواوي حسيبة، 2001-2002، ص 12)

1-5-1-2- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

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

- توجيه العملية التعليمية والتربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة.
- الاهتمام بالإعداد الخاص.
- صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخل وخارج المدرسة.
- تشجيع هوياتهم الرياضية.
- تنمية القدرات المعرفية والوجدانية

1-5-1-3- مهام حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة، إذن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على جميع المستويات:

- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، التحمل، المرونة... الخ.
- إكساب المعارف والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها كالأسس البيولوجية، الفيزيولوجية... الخ.

- التحكم في القوام أثناء السكون والحركة.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية (محسن محمد حمص، 1997، ص 14)

1-6-6- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

1-6-1- أستاذ التربية البدنية والرياضية والعملية التدريسية:

الأستاذ هو بلا شك العامل الرئيسي والمؤثر بشكل كبير في العملية التدريسية، ومن ثم يشغل أستاذ التربية البدنية والرياضية حيزا كبيرا من اهتمام المسؤولين والخبراء في مجال التدريس الرياضي، ومازال هذا المجال خصبا للدراسات والبحوث لمعرفة العوامل التي يبني عليها اختيار أستاذ التربية البدنية والرياضية وكذلك معايير نجاحه وهناك دراسات تمت في مجال أسس إعداد أستاذ التربية البدنية والرياضية، ومازال هناك الكثير من النواقص في إعداد هذا الأخير، منها دراسة أشكال التفاعل اللفظي وغير اللفظي وكذا دراسة تحليل سلوكه أثناء التدريس، ومنها ما يتناول تقويم أداء الأستاذ ككل وإلى غير ذلك من المجالات (محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، 2004 م، ص 134)

1-6-2- أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرحلة العمرية (المراهقة):

إن التلميذ في هذه المرحلة يجب أن يعترف به (كشباب ناضج) فالشباب يريدون أن يصبحوا كبارا، نلاحظ ذلك في طريقة تعاملهم، في ملابسهم، ونستطيع أن ننتفع بهذه الظواهر في حصة التربية البدنية والرياضية لأن التلاميذ في هذه المرحلة يمكن قيادتهم وتوجيههم لأنهم يقلدون الأبطال الرياضيين فعلى أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يعطي لهم مسؤوليات في إدارة الفصل والإشراف على المحطات ومساعدة زملائهم أثناء النشاط ونلاحظ في هذه المرحلة أن الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركات، ويساعد التلاميذ الأستاذ في هذه المرحلة في قياس المستويات وتحديد العمل والراحة. إن المهارات الأساسية لهذه المرحلة تؤدي بطريقة كاملة وجيدة فعلى الأستاذ أن يثبت هذه المهارات، وكذلك يفضل التلميذ في هذه المرحلة مقارنتهم بزملائهم فعلى الأستاذ أن يقدم النصائح التي تفيدهم في تحسين مستواهم الحركي، وتزداد رغبة التلميذ في الألعاب التنافسية والمباريات فعلى الأستاذ أن يراعي ذلك ويكثر من هذه الألعاب والمباريات (محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، 2004، ص 135)

1-6-3-1 الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يجب أن يعرف كل أستاذ أن كرامة مهنته تتطلب منه أن يمتلك عددا من الصفات الجسمية والنفسية والعقلية التي تجعله يحافظ على استمرار مهنته وتأمين نموها، ولهذا يجب أن يتوافر فيه عدد من الصفات لكي يكون صالحا لعمله ومنها:

1-6-3-1-1 التعليم:

ينبغي أن يحصل الأستاذ على قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعطيه للتلاميذ، زيادة على أن يكون ملما بطباع التلاميذ ونفسياتهم وطرق معاملاتهم، وكيفية توصيل المعلومات إليهم وهذا يحتم عليه أن يكون مطلعاً على أحدث ما ينشر في مجال تخصصه وأن يعمل على استكمال دراسته العليا ويشترك في المجالات والمطبوعات التي تتعلق بالمهنة.

1-6-3-1-2 صحة الجسم:

الأستاذ ذو الصحة غير السليمة لا يستطيع القيام بمسؤولياته وتحمل الجهود الشديدة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة التربية الرياضية ولذا يجب عليه أن يحافظ على صحته ويهتم بها.

1-6-3-1-3 النظافة:

يجب أن يكون الأستاذ قدوة لتلاميذه وذلك من حيث العناية بملابسه الرياضية أو الملابس الخاصة ويجب أن يكون ذلك في غير تبرج ولا مغالاة في الأناقة حيث أن التلاميذ يتأثرون به إلى حد كبير.

1-6-3-1-4 الخصائص الخلقية:

يجب أن يتحلّى الأستاذ بالأمانة والصبر والكياسة والعطف والتحمل وأن يكون مخلصاً في عمله وصادقاً في أقواله وأفعاله ومتعاوناً مع الجميع ويمتلك القدرة على تحمل المسؤولية.

1-6-3-1-5 الخصائص العقلية:

يجب أن يكون الأستاذ ذكياً ولديه القدرة على حسن التصرف في المواقف المختلفة ويتمتع بصحة عقلية ممتازة وعميق في أفكاره وغير متسرع في استنتاجاته.

1-6-3-1-6 المادة التعليمية:

يجب أن يكون الأستاذ على إمام جيد بجميع ما يتعلق بمهنة التربية الرياضية المدرسية (المهارات الرياضية للأنشطة المختلفة، طرق التدريس والأساليب الحديثة في التعلم، تنظيم الأنشطة الداخلية... الخ (محمد سعد زغول، مصطفى السايح احمد، 2004، ص 134).

1-6-3-7- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية نحو الأسرة المدرسية:

نلاحظ أن حصة التربية الرياضية تعتبر حصة من 'الدرجة الثانية' من جانب كثير من مديري المدارس ومدرسي المواد الأخرى بل وحتى من التلاميذ فهي حصة يمكن الاستغناء عنها في عرفهم، فعلى أستاذ التربية الرياضية أن يفرض وجوده داخل الجماعة المدرسية عن طريق القيام بعمله بأكمل وجه وعن طريق تعميق علاقاته بالطلبة وعدم التنازل عن تدريس مادته ومحاولة رفع الوعي الرياضي من مدرسي المواد الأخرى وكذلك إدارة المدرسة بوسائل الإقناع السمحة وعلى الأستاذ أن يقوم بهذه العملية بطريقة بعيدة عن الاستقزاز مقدرا لشعور زملائه بالمدرسة فيختار لأداء حصته أبعد الأماكن عن فصول التدريس ويستحسن أن يختار الأماكن التي لا ينتقل منها اتجاه الريح وعلى الأستاذ الناجح الذكي أن يحاول تحسين الشروط الخارجية التي يعمل في إطارها وذلك بتحسين مركز التربية الرياضية في المدرسة عن طريق عمله الجيد وقدرته الحسنة (ناهد محمد سعيد زغلول، نبيلي رمزي فهم، 2004 ص 87).

خلاصة:

من خلال ما قدمناه في هذا الفصل، يتضح لنا بأن التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة وأنها تعتبر أحد العوامل الهامة لبناء الجيل الصاعد المتكامل من النواحي الأربعة: العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية، وهذا من خلال ممارسة الحصص التربوية التي تسهم بشكل كبير هي والأستاذ المشرف عليها في صقل المواهب وجعل الوقت المخصص لمادة التربية البدنية والرياضية هو الوقت الذي يمضي على أحسن حال.

الفصل الثاني

التكيف الاجتماعي والعزلة

تمهيد:

إن الإنسان قد يضمن وهو يعيش بمفرده، أنه بهذا السلوك ينعم بالراحة، فتراه يحاول الانتصار على الصعاب من أجل الظفر بالسكينة والهدوء ولكنه ما يكاد يتغلب عليها، حتى يصبح السكون بالنسبة إليه أمرا عسيرا لا سبيل إلى احتمالته، لأن الإنسان ما يكاد يخلد إلى الراحة حتى يشرع بالامتداد ببصره إلى ما ينتظره من الآلام والمخاطر، حتى إذا أحس بأنه في مأمن منها فسرعان ما يجد نفسه مهددا ولا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية والروحية والحاجات النفسية والاجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التكيف وما ينتج عنه من راحة نفسية واجتماعية إلا إذا أستطاع تحقيق أكبر إشباع لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء، ومستوى مقبول من التكيف الاجتماعي ومما لا شك فيه أن العزلة، تجعل الفرد غير متزن في انفعالاته وتفكيره وآرائه ومعتقداته ومن هنا قد يسلك سلوكا اجتماعيا غير سوي، وينتقد مبادئ ومعايير وأهداف المجتمع.

2-1-1- التكيف الاجتماعي.

2-1-1-1- تعريف التكيف الاجتماعي:

التكيف الاجتماعي هو عبارة عن مفهوم بيولوجي، حيث يشير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي (محمد عاطف نجيب، 1989، ص51).

التكيف الاجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة، وبناءً على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته (مصطفى فهمي، 1958، ص329).

كما يعرفه "يوسف مراد" أنه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية، أما عندما يواجه الفرد مشكلة خلقية، أو يعاني صراعاً نفسياً تقتضي معالجته أن يغير الفرد من عاداته واتجاهاته نحو الجماعة التي كان فيها (يوسف مراد، 1958، ص329)، ومحاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه وبين بيئته المادية والاجتماعية ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة والتحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها (أحمد عزة راجح، 1975، ص29).

ولكن هناك من يرى بأن مفهوم التكيف الاجتماعي والتوافق لها نفس المعنى ويمكن أن يستعمل أحدهما كمرادف للآخر ومنهم " مصطفى فهمي " أن علم النفس استعار المفهوم البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح الهوائية واستخدم في المجال النفسي والاجتماعي تحت مصطلح التكيف الاجتماعي أو التوافق (مصطفى فهمي، 1979، ص10).

2-1-1-2- اتجاهات التكيف الاجتماعي:

2-1-2-1- الاتجاه النفسي:

إن الاتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية والاجتماعية والجسمية، وحسب " شافو لورانس " إن الحياة سلسلة من عملية التكيف الاجتماعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للمواقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدراته على إشباع هذه الحاجات.

ولكي يكون الإنسان سوياً ينبغي أن يكون مرناً، وينبغي أن تكون له القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة في تحقيق دوافعه (شافو لورانس، 1966، ص36).

2-1-2-2-الاتجاه الاجتماعي:

يعرف التكيف ضمن هذا الاتجاه أنه " تلك العملة لمعايير التي يقتبس فيها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات البيئية و، بالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعاً لضرورة التفاعل الاجتماعي واستجابة الحاجة المرء إلى الانسجام مع مجتمعه ومسايرة العادات والتقاليد الاجتماعية التي تسود في المجتمع (أسعد رزوق، 1974، ص29).

كما يدعم هذا الاتجاه " كرو اكرو / CROW.ACROW " حيث أشار في كتابيهما أن التكيف يشير إلى مدى قدرة الموضوع " الفرد " على التلاؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة وسوية مع الظروف والمواقف والأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة (محمد عاطف غيث، 1989، ص17).

2-1-2-3-الاتجاه التكاملي (النفسي - الاجتماعي):

فالتكيف لا يحدث في هذا الاتجاه إلا بالتكامل وتفاعل الفرد ومحيطه الاجتماعي ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية ديناميكية تتناول السلوك والبيئة الطبيعية الاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته (كمال دسوقي، 1974، ص 29).

كما ترى في هذا الصدد "سمية أحمد فهمي" أن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص وبيئته فالشخص حاجات والبيئة مطالب، وكل منهما يفرض مطالبه على الآخر، ويتم التكيف أحياناً عندما يوضح الشخص إمكانياته فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه وفي أغلب الأحيان يكون التكيف حلاً وسيطاً بين هذين الطرفين، وينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل الوسيط، فتسوء صحته النفسية لأن مفهوم الصحة النفسية عند البعض يتمثل في قدرة الشخص على التوافق بين رغباته وأهدافه من جهة، وبين الحقائق والمادية والاجتماعية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى (سمية أحمد فهمي، 1962، ص 80).

2-1-3-أنواع التكيف الاجتماعي:

2-1-3-1-التكيف الذاتي:

ويقصد بذلك قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباته وأدواره الاجتماعية المتصارعة مع الدوافع للوصول إلى الرضا والابتعاد عن الصراع، إذا دور التكيف الاجتماعي الذاتي يمكن في التنسيق بين القوى الشخصية المختلفة لكي تعمل كوحدة لتحقيق أهداف الفرد ولذلك يعتبر الفرد من الصراعات الداخلية، ومن سمات الفرد الغير متكيف ذاتياً التعب النفسي والجسمي، وقلة الصبر وسرعة الغضب، الأمر الذي يؤدي إلى سوء علاقات الفرد الاجتماعية بالآخرين.

يقول "زينون" بأنه على الإنسان أن يعيش بمقتضى العقل في وفاق مع الطبيعة وخير مثال على التكيف الذاتي هو قبول الطبيب على أن يعمل كمررض في المستشفى إذا لم يستطع إيجاد عمل له كطبيب (سعيد عبد العزيز، 2004، ص330).

2-3-1-2- التكيف النفسي:

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

إن السعادة تنتج من الداخل ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية (سعيد عبد العزيز، 2004، ص 331).

2-3-1-3- التكيف الاجتماعي:

يقصد بالتكيف الاجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع نفسه الخارجية من أهل وأصدقاء وأبناء الوطن وبكل ما يحيط به من عوامل كالطقس ووسائل المواصلات والأجهزة وقيم وعادات وتقاليده ودين وعلاقات اجتماعية ونظم سياسية وتعلمية واقتصادية.. الخ، لكن البيئة الخارجية متغيرة من حين لآخر الأمر الذي يخلق للفرد القلق والصراع، الذي يعبر عن سلوكاته وفقاً لهذه التغيرات، فإذا استطاع ذلك أشعر وأحس بالسعادة، وإذا فشل شعر بالإحباط لذلك فإن التكيف الذاتي والاجتماعي يتمثل في سعي الفرد وقدرته على تكوين علاقات اجتماعية سليمة تقوم على الحب والتسامح والإيثار والاحترام في جو بعيد عن العدوان والشك وتجاهل حقوق الآخرين ومشاعرهم، وهي عملية توافق وتقارب أدائهم وأفكارهم، وأن التكيف الاجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن والمشاحنات في الجماعات (حسن شحاتة سفان، 1956، ص256).

2-3-1-4- التكيف البيولوجي:

من أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق حيوان الأخطبوط لأرجله حول نفسه ليضلل عدوه ويساعد نفسه على تجنب الخطر وعدم افتراسه وتغيير الحباء لونها لكي تتجو بنفسها من خطر الموت، حيث يتغير لونها حسب العشب والصخور التي تعيش بينها (سعيد عبد العزيز، جودت عطوي، 2004، ص 230).

2-4-1-2- شروط التكيف الاجتماعي:

2-4-1-2-1- الراحة النفسية:

إن عدم الراحة النفسية وفي أي جانب من جوانب حياة الفرد تحول حياته إلى جحيم لا يطاق ومن أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الاكتئاب والقلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار المتسلطة وعدم الإقبال الحياة

والتصدي لها، ولكن ليس معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحياة، فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية مختلف المشاكل أما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو المتكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهما نفسه ويقرها المجتمع (مصطفى فهمي، 1987، ص 45).

2-4-1-2 مفهوم الذات:

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

2-4-1-3 تقبل الذات وتقبل الآخرين:

يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه ويتق بالآخرين يعتبر أكثر اهتماما ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم ويعرضون عليه مشاكلهم الخاصة ويكون غير قادر على التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين على الأخذ والعطاء معهم وبهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها ويحدث التكيف (مصطفى فهمي، 1987، ص 48-49).

2-4-1-4 القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

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

1-4-5 القدرة على النصيحة وخدمة الآخرين:

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية (متكيف نفسيا)، قدرته على أن يمنح كما أن يأخذ من أي كان من طبقات المجتمع، فالشخصية السوية والمتكيفة هي التي تساهم في خدمة الإنسانية عامة وتفعل ذلك في حدود إمكانياتها بالطبع (مصطفى فهمي، 1987، ص ص 49-50).

2-4-1-6 اتخاذ أهداف واقعية:

إن الشخص المتكيف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا ومستويات للطموح ويسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل والسليم ليس معناه تحقيق الكمال، بل يعني بذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف، لكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه وبين الأهداف المسطرة لنفسه (سعيد عبد العزيز، عزت عطوي، 2004، ص 232).

2-1-4-7- اكتساب عادات ومهارات سليمة:

وهي ما يساعد الفرد على إشباع حاجاته من تدريب واكتساب مهارات مثل الاتصال والتواصل والمهارات الاجتماعية ومهارات حل المشكلات وضبط الذات وتأكيداتها. كلها مهارات تساعد الفرد على التكوين السليم.

2-1-4-8- المسايرة:

تعني مسايرة الفرد للمعايير الاجتماعية في بيئته، ولقيمه، وأخلاق العشيرة، وهي إحدى مظاهر التكيف مع المحيط، فقد دفع الكثير من الفلاسفة والمفكرين حياتهم ثمنا لمعتقداتهم ومسايرتهم للأفكار التي كانت سائدة في عصرهم ومنهم "سقراط"، و"كوبرنيس"، وبهذا المعنى فإن التكيف يعني الاستسلام للوصول إلى السلامة وبالتالي التكيف (سعيد عبد العزيز، عزت عطوي، 2004، ص 233).

2-1-5- أشكال التكيف الاجتماعي:

يأخذ التكيف الاجتماعي بعض الأشكال التالية:

- * التكيف في مجال الأسرة.
- * التكيف في مجال العمل.
- * التكيف الروحي.
- * التكيف في مجال الدراسة.
- * التكيف مع الأصدقاء (محمد مصطفى أحمد، 1985، ص ص 11-12).

2-1-6- عوامل التكيف الاجتماعي:

إن التكيف عملية ديناميكية مستمرة، ذات حساسية بالغة اتجاه المؤثرات النابعة من الفرد نفسه، أو المؤثرات الخارجية ومختلف الحاجات التي تتعلق بكونه إنسانا، أو لكونه عنصرا في المجتمع الذي يعيش فيه حيث دوافع ومطالب الإنسان متواصلة حتى تحقيق أهداف وغايات تختلف من إنسان لآخر، لكن تزيد الأمور صعوبة وتتعدد مع المراهقين في تكيفهم نظرا لطبيعتهم المتقلبة ومطالبهم المتشعبة، وأهم العوامل التي تساعد على التكيف الاجتماعي هي:

- إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية ويتوقف ذلك على أمرين:
- أن يكون الشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة.
- أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تفرق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين.

- أن يتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع الحاجات الملحة، وهذه العادات تكون في المراحل المبكرة في حياة الفرد، ولذلك فالتكيف هو في الواقع محصلة لما جربه الفرد في خبرات وتجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته (سعد جلال ومحمد علاوي، 1992، ص 471).

2-2- العزلة:

2-2-1- تعريف العزلة:

يحذر كثير من التربويين والأخصائيين النفسانيين من خطورة إدمان الأفراد للإنترنت، أو أي مستحدث تكنولوجي آخر بعامة، لما له من انعكاسات سلبية على حياتهم وسلوكياتهم، حيث تؤدي إلى تدمير قيم المجتمع ومعاييره وانتشار السلوك المضاد للمجتمع كالجريمة والعنف والفوضى، بالإضافة إلى تعرض الأبناء وخاصة المراهقين في المرحلة الثانوية أو الجامعية لكافة أشكال الاضطرابات النفسية، كالاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية، والضغط النفسية المتزايدة، وفقدان الثقة بالنفس (سامية ابرييم، 2015، ص4).

وتعتبر العزلة الاجتماعية من بين القضايا الاجتماعية التي أفرزها استخدام الإنترنت حيث ومع التطور الكبير للشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت أصبح الأفراد يتعلقون بشكل كبير بالعلاقات التي ينشؤونها عبرها، ويقضون وقتا كبيرا أمام الشاشة، أكثر من الوقت الذي يخصصونه للأشخاص الواقعيين في حياتهم والذين، تجمع بينهم علاقات مختلفة وهو ما يؤدي إلى العزلة الاجتماعية (سامية ابرييم، 2015، ص5).

وتوجد هناك عدة تعريفات أخرى للعزلة الاجتماعية، وعدة مصطلحات وأوصاف سواء من الناحية التربوية، أو من الناحية النفسية والاجتماعية كالانسحاب الاجتماعي، والقلق والمول، وعدم القدرة على التواصل الاجتماعي، وعدم القدرة على التعبير اللفظي، حيث توجد هناك الكثير من المصطلحات التي تعبر عن العزلة ومنها:

- الانسحاب الاجتماعي.

- الانسحاب الناتج عن القلق.

- الانطواء على الذات.

- الانطواء الاجتماعي

تعريف معجم علم النفس: هي نمط من السلوك تتميز بإبعاد الفرد نفسه عن القيام بمهام الحياة العادية، ويرافق ذلك إحباط وتوتر، وخيبة أمل، كما يتضمن الابتعاد عن مجرى الحياة الاجتماعية العادية، ويصحب ذلك عدم التعاون وعدم الشعور بالمسؤولية، وأحيانا الهروب بدرجة ما من الواقع (سامية ابرييم، 2015، ص98).

تعريف كمال: العزلة الاجتماعية هي أحد المظاهر التي يتميز بها الأفراد، الذين يعانون من اضطرابات سلوكية وانفعالية وكذلك السلوك الذي يعبر عن فشل الطفل في التكيف مع الواقع، ومع متطلبات الحياة الاجتماعية،

والذي من مظاهره: أحلام اليقظة والقلق والانطواء على الذات، والخوف من إقامة العلاقات (كمال محمد دسوقي، 2000، ص418).

تعريف ملمان وشيفر: العزلة الاجتماعية هي الميل لتجنب التفاعل الاجتماعي والإخفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب، والافتقار إلى أساليب التواصل الاجتماعي (شيفر ويلماني، بدون، ص11).

2-2-2- أشكال العزلة:

ويشير شكشك (2008) إلى إن الانعزال عن الآخرين يأخذ أحد الصورتين التاليين:

- هناك بعض الأطفال يفضلون الانفصال عن الآخرين، ولم يكن لهم القرار في هذا الانفصال، بمعنى أن أسباب الانفصال عن الآخرين ليس ضمن سيطرة الطفل، ثم يتدرج الطفل بالانعزال بشكل متعمد تدريجياً مع شعور هذا الفرد بعدم الارتياح لهذا الانعزال.

- كما أن هناك بعض الأطفال الذين ينفصلون عن الآخرين بشكل متعمد، ويفضلون العزلة، وهؤلاء الأفراد يعانون صعوبات تعليمية وسوء تكيف مع الآخرين، وفي بعض الأحيان يفضل الأطفال الأذكاء والمبدعون البقاء وحدهم وعدم الانضمام لأي مجموعة (شكشك أنس، 2008، بدون).

2-2-3- أسباب العزلة:

لأسباب المؤدية للعزلة الاجتماعية:

- وجود تلف في الجهاز العصبي المركزي أو اضطرابات في عمل الهرمونات في الجسم.
- عدم معرفة الطفل للقواعد الأساسية لإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.
- عدم احترام الطفل وتجاهله من قبل الآخرين، وكذلك تعرضه للأذى والألم.
- العادات والتقاليد السائدة في بيئة الفرد، إضافة إلى نمط الحياة العائلية وازدواج المعاملة، بمعنى الضرب والعقاب والتجاهل تارة، والمكافئة والتعزيز تارة أخرى، كل ذلك قد يدفع بالطفل إلى سلوك العزلة الاجتماعية.
- يعتبر الخجل من أكثر الأسباب شيوعاً، حيث أن الطفل الخجول لا يستطيع التعبير عن وجهة نظره أو التفكير بصوت عال، كما يمنع الطفل من تكوين صداقات جديدة.
- وجود إعاقة تسبب للطفل سلوك العزلة والانطواء، سواء كانت إعاقات ظاهرة كالإعاقة العقلية أو السمعية، أو كانت إعاقة خفية مثل صعوبات التعلم والمشكلات اللغوية.
- انعدام الثقة بالنفس وفقدان الأمل وعدم الرضا عن الحياة، وغياب العلاقات الحميمة مع الآخرين مما يجعل الشاب عرضة للإهمال.

- الإصابة بالاكتئاب والعزلة والانسحاب والانطواء والقلق الاجتماعي، وعدم القدرة على الدخول في حوارات مباشرة مع المحيطين، مما يدفع الشباب إلى اللجوء إلى مواقع التواصل الاجتماعي للتعويض.
- إهمال الأهل والأصدقاء (القرني محمد بن سالم، 2011، ص33).

2-2-4- طرق الوقاية من العزلة:

وأشار بطرس (2014) إلى بعض الطرق الأخرى للوقاية من العزلة، وهي كالتالي:

- تشجيع النشاطات الاجتماعية للطفل كالاشتراك في الرحلات والزيارات.
- توجيه الأطفال إلى كيفية التصرف بطريقة اجتماعية مناسبة لأعمارهم من خلال اقتراحات وتوجيهات ودية.
- تشجيع الأطفال على الثقة بالنفس واعتمادهم على أنفسهم في مواجهة التوترات والتعامل معها.
- تزويد الطفل بالقدر المناسب من التقبل والدفء واطهار المحبة.
- محاولة إشراك الطفل في اللعب ضمن المجموعات العمرية المناسبة له (بطرس بطرس، 2014، ص192).

2-2-5- النظريات المفسرة للعزلة الاجتماعية:

يوجد العديد من النظريات التي تفسر العزلة كأحد الاضطرابات السلوكية، وسوف يعرض الباحث بعضاً منها على النحو التالي:

2-2-5-1- نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن الشعور بالعزلة أو الوحدة يمثل حالة من الكبت للخبرات المحببة في اللاشعور والتي اكتسبت خلال مراحل الطفولة المبكرة، بسبب مبدأ رفض وإنكار لكل ما من شأنه أن يؤدي إلى الألم أو لمظهر من مظاهره، وهو كبت الأنماط السلوكية المخالفة للوسط الاجتماعي، مما يؤدي إلى الفشل في الحصول على الدفء والمحبة العلاقات الاجتماعية الحميمة مع الآخرين، وإحباط حاجة الفرد إلى الانتماء (محمد عادل، 2008، ص187).

كما يرى هورني أن المنعزل يفضل الشخص عدم إقامة أي تفاعل سلبي أو ايجابي مع الآخرين ويضع مسافة بينه وبينهم، ويتكون لديه اتجاه البعد عن الناس وعدم مخالطتهم في العلاقات الاجتماعية والعاطفية، ولا يقبل مساعدة من الآخرين، ولا يظهر مشاكله للآخرين وينظر لمن حوله من خلال العقل والمنطق وهذا ربما يجعله مبدعاً ومبتكراً، ولكن الأنماط المزعجة لديه تبقى موجودة ومكبوتة في اللاشعور، وتظهر في المواقف الصعبة وتنتزع ككل ويظهر لديه قلق شديد ناشئ عن الخوف من أن يصبح عديم الأهمية (محمد عادل، 2000، ص72).

2-2-5-2- النظرية السلوكية:

ترى النظرية السلوكية أن معظم السلوكيات الإنسانية السوية منها وغير السوية متعلمة من خلال تفاعل الفرد مع البيئة والمثيرات المادية والاجتماعية، ومن خلال عملية التفاعل يكتسب الفرد الخبرات والمعارف والأنماط السلوكية المتعددة، ووفقا لهذا المنظور فإن الفرد يكتسب السلوك السوي السليم ويتعلم الأنماط السلوكية غير التكيفية، كما يتفق السلوكيون على أن التعلم هو بمثابة تشكيل ارتباطات بين مثيرات واستجابات بحيث تقوى أو تضعف مثل هذه الارتباطات وفقا للخبرات العقابية أو التعزيزية التي توفرها البيئة التي تفاعل معها الفرد، وهكذا فإن السلوك هو دالة للمحددات البيئية، لذلك تعتمد طبيعة السلوك على طبيعة الخبرات التي توفرها البيئة (الزغول عماد، 2006، ص97).

واهتمت النظرية السلوكية في تفسير السلوكيات السلبية بدراسة التجارب المؤلمة التي يتعرض لها الفرد خلال حياته، وتفترض هذه النظرية أن الإنسان قد مر بتجارب مؤلمة، وأن تراكمات هذه التجارب المؤلمة تؤدي إلى نشوء سلوك العزلة والتجنب وما يرافقه من خوف وقلق على الموقف المثير للألم، كما يرى أصحاب النظرية أن التعلم لا يحدث على وفق رغبة الفرد ومشئته، بل يتعلم الفرد كثيرا من العادات والاتجاهات دون حيلة له في ذلك، فقد تكون الظروف الاجتماعية المحيطة ببعض الأفراد سببا في تعلمهم الكثير من السلوك غير المرغوب فيه، كما أن الخبرات المؤلمة وقلة المعززات واستمرار الإحباط والحرمان تؤدي إلى تضيق إدراك الفرد وتعيق تفاعله الاجتماعي مع الآخرين وسوء توافقه النفسي والاجتماعي (الطائي إيمان، 2014، ص231).

2-2-5-3- نظرية الذات:

يرى روجرز أن الفرد بحاجة إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين، ولا بد أن يكون هذا الاعتبار الإيجابي غير مشروط، فإذا كان مشروطا فإن الفرد قد يضطر إلى إنكار أحكامه الشخصية لكي يرضي الآخرين، فيصبح هناك تنافر بين خبراته وذاته.

ويعد مفهوم الذات جوهر الشخصية عند روجرز، وينشأ سوء التوافق والاضطراب لدى الفرد عندما لا تتفق الخبرات التي يمر بها مع ذاته بالإضافة إلى تعارضها مع المعايير الاجتماعية، لذلك فإن الفرد يلجأ إلى الانسحاب والعزلة لكي يتجنب هذه الخبرات (أحمد أبو أسعد، أحمد وعريبات، 2012، ص55).

- وسوف يتبنى الباحث النظرية السلوكية في تفسير العزلة الاجتماعية نظرة لمناسبتها لموضوع الدراسة ومنهجه ومتغيراته، حيث افترضت النظرية السلوكية بأن العزلة سلوك متعلم من البيئة ويمكن تعديله بإكساب الطفل السلوك الاجتماعي المقبول وإحلاله محل السلوك غير المقبول وهو العزلة.

2-2-6-أساليب خفض العزلة:

هناك أساليب متعددة للتغلب على العزلة وهي:

- تدريب الأطفال على التحدث بصراحة والتعبير عن رغباتهم بحرية دون خوف، وامتلاك الشجاعة الكاملة للرفض والاعتراض.
- التدريب على السلوك الاجتماعي، فالطفل في حاجة إلى تعلم صور التفاعل الاجتماعي كحضور المناسبات ومعرفة رأيه فيما يشاهد وماذا سيفعل في المناسبة القادمة.
- تجنب عزل الطفل عن الآخرين وحثه على الاتصال بأصحابه ومشاركته مناسباتهم وتعويده استمرارية ممارسة هواياته، فاحترام الطفل لنفسه ينبع من تحقق إمكاناته والزهو بما أنجز.
- دعم الثقة بالنفس وذلك بالتحدث عن مواضيع قوة الطفل والنجاح والانجاز الذي حققه، مع إيجاد مواقف تسد ثغرات فقدان الثقة بالنفس التي لحقت به من قبل.
- تجنب لوم الطفل المنعزل أمام الآخرين أو حتى بمفرده، بل يجب التماس نقاط القوة الايجابية في سلوكه ومنحه الوقت الكافي ليخرج من حالة العزلة، وإذا اتلف بعض الأشياء فنبحث عن سبب الإلتلاف بحيث يشعر الطفل بأنه ليس المسبب الوحيد للخطأ.
- تحديد مواقف الانعزال والانطواء وجعلها مواقف عادية مشوقة وليست غريبة ولا مفاجئة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 13).

خلاصة:

إن التكيف الاجتماعي هو مدى قدرة الفرد على التكيف والانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة وإمكانياته الذاتية والعقلية الحقيقية وظروف الواقع المعاش، فهدف إقامة الإنسان علاقات اجتماعية مع الغير هو التكيف مع الوسط الاجتماعي، فإذا حدثت العلاقة ولم يتحقق التكيف كانت النتيجة ظهور السلوكات السلبية مثل الانطواء، العدوان، وتختلف مظاهر التكيف الاجتماعي باختلاف الفروق الفردية والاجتماعية من فرد لآخر. إن التكيف الاجتماعي موضوع شغل الكثير من العلماء، حيث أقرّوا أن التكيف لا يمكن أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني والرياضي وتلقي التوجيهات والإرشادات.

وتمثل العزلة مظهرا مهما من مظاهر السلوك الإنساني بما لها من تأثيرات خطيرة على شخصية الفرد وعلاقته بالآخرين، حيث تشير إلى عدم قدرة الفرد على أن يقيم مع غيره علاقات اجتماعية متبادلة ومشبعة وناجحة، وهو ما يدل على عدم قدرته على الانخراط في العلاقات الاجتماعية، أو الوفاء بمتطلباتها والتزاماتها، حيث تنفصل ذاته في هذه الحالة عن ذوات الآخرين، مما يدل على عدم الكفاية في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد من حيث عدم الارتباط الفعال بأشخاص آخرين، أو الاغتراب فيما بينهم مع غياب العلاقات المتكاملة اجتماعيا، وقد يرجع ذلك إلى التغيير السريع الذي شهدته الحياة في الآونة الأخيرة، وهو ما كان له دور كبير في انتشار الاكتئاب والقلق، إضافة إلى تدد الكثير من القيم الاجتماعية واضطراب في العلاقات الإنسانية والشعور بعدم الأمن النفسي.

الفصل الثالث

المراهقة

تمهيد:

عادة ما تكون مرحلة المراهقة ما بين الثانية عشر والثامنة عشرة، غير أن بداية هذه المرحلة ونهايتها تختلف من شخص لآخر تبعا لعوامل كثيرة تتعلق بالوراثة والجنس والبيئة والمناخ ونهايتها هي أولى مراحل الشباب. وكما نعرف جميعا أن هذه المرحلة تتميز سريع بالإضافة الى الإطراب في النمو الانفعالي وهذه التغيرات بمختلف جوانبها تؤثر في المراهق ويختلف هذا التأثير حسب بيئة كل مراهق أو مراهقة وحسب بيئته، وبما أن حياته في هذه المرحلة تبدو وكأنها معقدة للمراهق ولمن حوله فأصبح لزاما توجيهه بطريقة تتلاءم مع سمات هذه المرحلة من أجل مساعدته على التكيف الطبيعي السليم مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ومهما كان نوع هذا التكيف فلا بد وأن يتوافق مع طبيعة المراهق وقدرته على التقبل، وإيماننا منا بهذا. قمنا في بداية الفصل بشرح الأهمية البالغة لدراسة مختلف مراحل النمو وتطرقنا إلى ما يهمنا في بحثنا هذا من دراسة مرحلة المراهقة. وتوضيح أبعادها الجسمية والفيزيولوجية وكذا الحركية.

3-1-1- تعريف المراهقة:**3-1-1- لغة:**

هي من الفعل "راهق" وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق (فؤاد أفرام السبتاني، 1995، ص256).

تعني الاقتراب والدنو من الحلم، والمراهقة بهذا المعنى: الفتى الذي يدنو من الحلم ومعنى المراهقة بالإنجليزية (ADOLESCENCE) والمشتقة من الفل اللاتيني (ADOLESCERE) ومعناها الاقتراب من النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد وبذلك فالمراهق لم يعد طفلاً وليس راشد (علي فالح الهنداوي، 2002، ص 288-289).

3-1-2- اصطلاحاً:

تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 الى 20 سنة وهذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف البيئية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية، إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة (نادية شرادي، 2000، ص ص235-236).

تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين (عبد الرحمان العيسوي، 2002، ص 36).

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي سنين الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج (خليل ميخائيل معوض، 2000، ص 1).

3-1-3- المراهقة حسب بعض العلماء:

المراهقة حسب كل من "دوبيس" "كستيمبورغ" "توهال".

3-1-3-1- المراهقة حسب دوبيس :

يرى "دوبيس" أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد.

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسيين هما:

3-1-3-2- تغيرات جسمية:

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة اذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية. بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق، يميل هذا الأخير إلى العزلة والانطواء.

3-3-1-3- تغيرات نفسية:

تتميز بتجديد النشاط الجنسي ونضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي والتجريد والتخيل، كما تتخيل المراهقة الأزمات والقلق والتوتر، باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة، التي تؤدي بالمراهق لسعي في هذه المرحلة، إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر وتأكيد الذات.

3-3-1-3-4- المراهقة حسب كستيمبورغ

بالنسبة لـ كستيمبورغ " المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية، على المدى الطويل الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذلك في مرحلة الكمون، ويرى كستيمبورغ أن مرحلة المراهقة ليس عفوية، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحث أن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها وعلى أساسها إن مرحلة المراهقة.

فما تختلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة إذ يعتبر كستيمبورغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة لئلا وذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة الإدماج هذا النضج التطوري.

3-3-1-3-5- المراهقة حسب لوهال

أما لوهال فيرى المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية. إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني والاجتماعي والاقتصادي (نادية شرادي، 2000، الصفحات 235-236-239-240). نستخلص من التعاريف السابقة أن المراهقة مرحلة من مراحل النمو تتميز بعدة خصائص أبرزها التغيرات الجسمية والنفسية.

3-2- نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراهق:

علم النفس القديم ينظر إلى المراهقة نظرة استسلام وتشاؤم. وأنها فترة ثورة وتمرد تتميز بالعواصف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها إلا بإقامة الحواجز المضادة وكان يعتبر أيضا هذه المرحلة مستقلة ومنفصلة تماما عن المراحل التي قبلها والتي بعدها.

أمام علم النفس الحديث فيتجه أيضا إلى اعتبار مرحلة المراهقة غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة وأنها تدرج في النمو البدني والجنسي والعقلي وهي امتداد للمرحلة التي تسبقها (خليل ميخائيل عوض، 2000، ص329).

3-3-3- مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو وتقع بين الطفولة والرشد ويمكن تقسيم مراحلها الى:

3-3-1- المراهقة المبكرة (11 - 14 سنة):

تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبتها والسيطرة عليها وترتبط هذه المرحلة بثلاثة مراحل:

- الاهتمام بتفحص الذات وتحليلها ووصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.
- الميل الى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة ومراقبتهم.
- التفرد على التقاليد القائمة والمعايير السائدة.

وتتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة والتناقض الانفعالي من حب وكره وشجاعة وخوف كما تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ من رفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج أن تواجد في مكان واحد مع أهله، وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر والإصغاء الى احتياجات أبنائهم ودعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة. (عبد الحميد الشاذلي، ص ص 245-246)

3-3-2- مرحلة المراهقة المتوسطة (15 - 17 سنة):

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية (رمضان محمد القذافي، 2000، ص ص 353-354).

تقابل هذه المرحلة الثانوية وهنا تتباطأ سرعة النوم الجسمي نسبيا وتزداد الحواس دقة ويقرب الذكاء إلى الاكتمال وتظل الانفعالات قوية وتتسم بالحماسة (عبد الحميد الشاذلي، ص ص 245-246).

يصبح المراهق أكثر تصادما مع العائلة ويصر على ما يحلو له ويجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء. مخدرات - كحول، كنوع من التحدي للأهل ولفرض رأيهم الخاص.

3-3-3- المراهقة المتأخرة (18 - 21 سنة):

يسعى المراهق في هذه المرحلة الى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متآلفة من مجموعة أجزائه ومكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة

تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد أجزائه الشخصية وتنسيق فيما بينها بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة (رمضان محمد القذافي، ص ص 356-357)

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي ويصل الذكاء إلى قممه ويبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم وتكوين أسرة.

وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئاً للأهل. إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر محتّم لا ينتهي أبداً وتبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة (عبد الحميد الشاذلي، ص ص 245-246).

3-4-4-مظاهر النمو في المراهقة:

3-4-1-النمو الجسمي:

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سريعة وخاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو. كما تميزها الحساسية النفسية وظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي والجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبكر للإناث يسبب لهن الضيق والحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس وتقدير مرتفع للذات وإن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاطاً.

مرحلة الطفرة في النمو الجسمي طولا وعرضا في أجهزة الجسم الداخلي والخارجي وقد تبدأ هذه الطفرة عند الأولاد الأصحاء في سن مبكر تصل سن عشرة سنوات ونصف يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض وفي العضدين والفخذين والبطن (على فاتح الهنداوي، 2002، الصفحات 239-295-296).

يؤثر في عملية النمو عاملان: أحدهما داخلي وهي الوراثة، والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية في حب الشباب أو الاعوجاج أو عدم نم العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه (خليل ميخائيل معوض، 2000، ص ص 332-333).

3-4-2-النمو العقلي والمعرفي:

ينمو الذكاء العام للمراهق وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والاستنتاج التعلم والتخيل.

تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل الى إيجاد قانون عام (رمضان محمد القذافي، 2000، ص ص 56-57).

فترة النمو السريع حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا يصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة بيسر، وتصبح لديه قدرة كب الميول العقلي للمراهق يره على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العلي واضحا (علي فاتح الهنداوي، 2002، صفحات 341-342-345).

يبدو في اهتمامه بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة والاستطلاع الرحلات فهو يحاول التعبير عن ذاته ويحللها وينفذها فيصف مشاعره الذاتية وخياراته الوجدانية، حيث يهتم الماق بما يدور حوله وما يؤثر فيه من أحداث يومية (خليل ميخائيل معوض، 2000، الصفحات 341-342-345).

3-4-3- النمو الانفعالي:

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يمتلكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد، تتميز هذه المرحلة بالحياة والحيل سبب التغيرات الجسمية.

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية لمرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع (علي الفاتح الهنداوي، 2002، الصفحات 297-300-303).

ترتبط الانفعالات بتغيرات عضوية دالية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فيزيولوجية وكيميائية داخل الجسم ويؤثر العالم الخارجي في هذه الانفعالات فيهمل الكثير منها.

3-4-2-1- مظاهر النمو الانفعالي:

- التذبذب في المشاعر وسلوكيات والتوجهات.
- الاندفاعية وركوب الخطر.
- سرعة الغضب والانفعال وعدم ضبط العواطف وبذاءة اللسان.
- تعجل المراهقة وذلك بفعل الأمور مثل:
 - ✓ تضخم الصوت.
 - ✓ الشارب واللحية.
 - ✓ لبس الأحذية ذات الكعب العالي.
 - ✓ المبالغة في الزينة.
- الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدة أمور منها:

- ✓ لبس ملابس متميزة.
- ✓ التصنع في الكلام والمشى.
- ✓ إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق.
- ✓ التدخين لإثبات الرجولة والاستقلالية.

- مقاومة السلطة:

- ✓ التمرد على الأسرة.
- ✓ التمرد على المدرسة.
- ✓ الميل للنقد.

3-4-2-2-العوامل التي تؤثر في الانفعالات:

- التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق.
- نمو القدرات العقلية وتأثيرها على تغير انفعالات المراهق واستجابته.
- التوتر والحرع الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر.
- نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والأخوة ولأقارب فيما بينهما.
- المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحا اذ تنتاب المراهق الشك والصراع الديني فهو يميل إلى مناقشة وتحليل وفهم الأمور والقيم الدينية فهم منطقيا وما يزيد من الانفعالات المراق شعوره بالإثم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية (علي فاتح الهنداوي، 2002، ص 303).

3-4-3-النمو الاجتماعي:

- حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات والغموض والتناقض فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وآراء أسرته وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته الى مساعدتهم وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي الى عيشه متناقضا تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويحب ويفترض في نفس الوقت يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات.
- يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور (رمضان محمد القذافي، 1997، ص 350).

- يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود ويهتم برودود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه ومشاعره. ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي (فوزي محمد جبل، 2001، ص 427).

- يتميز المراهق برقة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإبطاء والنقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا (عبد المنعم عبد القادر الميلادي، 2004، ص 56).

3-4-4- النمو الفسيولوجي:

تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء ومن العوامل التي تؤثر في النم الفسيولوجية نضج الغدد الصماء وزيادة افرازها وأهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي.

تقوم الغدد الصماء بدور كبير اذ تساعد على نمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة والبيئة في النمو الفسيولوجية للمراهق.

ويتم الوصول إلى التوازن الغددي ويكتمل نضج الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق.

3-4-5- النمو الحركي:

تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور والألعاب الرياضية والإناث المهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية (علي فاتح الهنداوي، 2002، ص ص 363-366).

زيادة القوة ونموها يؤدي إلى ارتفاع مستوى القوة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية (رمضان محمد القذافي، 2000، ص 354).

3-4-6- النمو الحسي:

لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس. فيظهر الخجل والاحمرار في الوجه وتغيرات داخلية وخارجية عنده لكنه تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

3-4-8- النمو الديني:

مما يعمل على جلب اليقظة الدينية عند المراهق نمو الثقة بالذات والنضج الجنسي وتنمو لديه جميع القوى النفسية ويزداد لديه حب الاستطلاع خاصة فيما يخص الجانب الديني تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية وتدل مناقشات المراهقين وجدلهم الحاد على وجود اليقظة الدينية، ولا شك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد والجماعة وتنمي الضمير الفردي والضمير الاجتماعي (علي فاتح الهنداوي، 2002، الصفحات 315-366-369).

3-5- بعض مشكلات المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة حرجة وصعبة لما فيها من تغيرات وأثرها على شخصية المراهق والمجتمع وما ينتج عنها تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة منها:

3-5-1- المشاكل النفسية:**3-5-1-1- الصراع الداخلي:**

كالاستقلال عن الأسرة وبين الاعتماد عليها وبين مخلفات الطفولة ومتطلبات الشباب وبين طموحاته الزائدة والتقصير الواضح في التزاماته.

3-5-1-2- الاغتراب والتمرد:

يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منها نموذجاً يمكن الاستفادة منه في تكوين هويته. غير أنه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد.

3-5-1-3- السلوك المزعج:

يتصف المراهق في هذه المرحلة بالأنانية وحب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة. ولا يبالي بمشاعر الآخرين وبالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السب والشتم، عدم الاستئذان الخ...

3-5-2- المشاكل الاجتماعية:**3-5-2-1- تغيير تركيب الأسرة وأدوارها:**

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة وذلك يخرج الولدين ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل وكذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة. وتغيير الأدوار الاجتماعية والمهنية وفي مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل وقضاء أوقات كبيرة خارج المنزل (رمضان محمد القذافي، 2000، ص ص 373 - 377).

3-5-2-2- الانحراف:

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه أنه ناضج وعاقل ونتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف والضرر بالنفس والمجتمع يقدم بعض المراهقين على المخدرات من أجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والاضطراب والألم علة أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو والتخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة (رمضان محمد القذافي، 2000، ص ص 380 - 383).

أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له. فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق ويشعره بنقص كمي عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي الى الصخرية والاستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلقا (خليل ميخائيل عوض، 2000، ص 33).

3-5-3-المشاكل الدراسية:

إن إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة اعتماد المراهق على ولديه بشكل كامل شعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة. المدير المراقبين الزملاء والزميلات بسبب اضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة (رمضان محمد القذافي، 2000، ص 380-383).

3-6-أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة:

تنشأ مشاكل المراهقة لعدة أسباب منها:

3-6-1-الأسباب الوراثية:

وهو نوع من التخلف الوراثي والتلف العقلي وينشأ من وجود كروموزوم زاد عن المطلوب حيث يرث الفرد السوي 23 زوجا منها الأب من الأم فيكون مجموعهما 46 أما الطفل الشاذ فيرث 47 كروموزوم

3-6-2-الأسباب الميلادية:

وهي أسباب توجد من الولادة:

- تعاطي الأم للمخدرات والتدخين والكحول
- تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب
- تعرض الأم لبعض الحوادث أثناء فترة الحمل
- الولادة غير العادية.
- معاناة الأم من سوء التغذية (عبد الرحمان العيسوي، 2000، ص ص 47-48).

3-6-3-الأسباب البيئية:

وتشمل البيئة شقيقتها الاجتماعي والاقتصادي من ذلك التغذية، الأمراض، الحوادث، التربية، الفقر، الخ.... وقد تصيب المراهق بعض الأمراض النفسية والعقلية والجسمية وكل ما يحيط به. يؤثر عليه من عادات وتقاليد أعراف ومثل ونظم وقوانين وما قد يوجد في البيئة من تلوث بصورة عامة.

3-6-4- مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:

حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها وكبحها والسيطرة عليها الصراع مع الآباء بسبب سوء الفهم، فعادة يخير الآباء المراهقين بعدم رضاهم عن سلوكهم الطفولي بسبب رغبتهم الشعورية في أن يكبر ابنهم أو ابنتهم، بينما يفضل المراهق البقاء كطفل من أجل ضمان البقاء الحماية وتجنب المسؤولية ومواجهة الفشل.

3-6-5- الخوف من مرحلة المراهقة:

في بداية المراهقة تكون مخاوف المراهق شبيهة بمخاوف الأطفال كما الخوف من الأشباح ولكن سرعان ما يتخلص من هذه المخاوف في نهاية المراهقة (خليل ميخائيل عوض، 2000، الصفحات 249-252-349-352).

3-6-6- الغضب في مرحلة المراهقة:

يغضب المراهق عندما يعاق نشاطه ويحال دون بلوغ هدفه شعور المراهق بعدم التوافق مع البيئة الأسرية أو البيئة المدرسية الأفراد المتسمون بالخلج وتدني مفهوم الذات أولا يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية قد تدفعهم هذه السمات إلى الإحجام عن عقد تواصل اجتماعيا. (سلوى محمد عبد الباقي، 1998، ص ص 254-255)

ويؤكد هوجات "HOJOT" سنة 1982 أن النقص في العلاقات الدافئة في الطفولة من قبل الوالدين والرفاق. يجعله مستعدا للإصابة بالشعور بالوحدة النفسية لاحقا. (أبو بكر موسى، بدون، ص 115).

3-7- المراهقة في الطور الثانوي:

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق يتنقل الحياة واللجوء إلى الاستقرار والتوافق مع الآخرين ولكن اهتمامه بجماعة الوفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة وتتسم علاقاته بالسطحية.

3-8- مميزات المراهق في الطور الثانوي:

- الاهتمام بالذات وتفحصها وتحليلها
- الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقص الانفعالي
- البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل
- عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم
- البحث عن الجنس الآخر (فوزي محمد جبل، 2004، ص 424).

3-9-3-مشاكل المراهق في الطور الثانوي:

3-9-1-المشاكل الأسرية:

- فقد الوالدين للمراهق
- معاملة المراهق كطفل
- استعمال القسوة ضد المراهق
- تدخل الوالدين في الأمور الشخصية للمراهق

3-9-2-المشاكل المدرسية:

- عدم احترام الأساتذة والعناد معهم
- السلوك العدواني في التهريج داخل القسم
- عدم التضامن في الدراسة
- مقاطعة الأستاذ أثناء الشرح

3-9-3-المشاكل النفسية:

- الشعور بالقلق والخجل اتجاه الآخرين
- البحث عن الذات والهوية

3-9-4-المشاكل الاجتماعية:

- قلة عدد الأصدقاء
- اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع

3-9-5-المشاكل الصحية:

- الإصابة بالأمراض المزمنة
- الإصابة بالصداع
- الإصابة بألم المعدة

3-10-متطلبات المراهقة في الطور الثانوي:

- الحاجة إلى الاحترام

- الحاجة الى إثبات الذات
- الحاجة للمكانة الاجتماعية
- الحاجة للتوجيه الإيجابي
- الحاجة الى الحب والحنان.

3-11-متطلبات المراهقة من الناحية البدنية:

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة ستنتظر إليها وتحصرها في مجموعة من النقاط:

- العمل على الرعاية الصحية للتلاميذ ة تنمية القوام السليم
- تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم
- العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية وتنظيمية - تشرحية)

3-12-إنحرافات السلوك عند المراهقة:

إن الاضطرابات والانحرافات السلوكية في سن المراهقة هي نتيجة للتربية العائلية الناقصة أو المنحرفة والتوجيه السيئ. ورد طبيعي لمراحل اعتبرت فيها البنت. حتى بعد بلوغها بأنها "صغيرة" لا تفهم، وعدم الاعتراف بأنها قد كبرت وكونت شخصيتها.

وقد تحدث هذه الاضطرابات نتيجة للهوة بين الأجيال وعدم التفاهم بين الأهل والشباب لأن شباب اليوم يفكر بمنطق قد لا يفهمه الوالدان ويعتقد بأن الكبار قد فشلوا في تهيئة المجتمع المثالي المناسب لهم مثل عليا ومفاهيم عصرية جديدة وبيوت ملائمة ووظائف مناسبة وكل ما يفكرون به هو ثورة عارمة على التقاليد والنظم العائلية البالية والمختلفة برأيهم وهذا ما دعوهم للتعاطي مع الأصدقاء ذوي تأثير سلبي على سلوكهم ويميل بعض الباحثين على الرغم من اعترافهم بأهمية الأسباب الوراثية أو الهرمونية لهذه الأمراض والانحرافات إلى الاعتقاد بأن للبيئة المنزلية بشكل خاص والمجتمع بشكل عام . المقام الأول في السبب في حدوثها، وتتخلص بعدم التكليف مع البيئة والمجتمع وبخيبة الأمل والإحباط عند هؤلاء المراهقين.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

إجراءات البحث الميدانية

تمهيد:

ان الدراسة الميدانية هي أهم وسيلة للوصول الى الحقائق الموجودة في مجتمع البحث، فالميدان يعطينا إمكانية جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها لتدعيم ما تم جمعه في الجانب النظري وتأكيد، فهدف مذكرتنا يتمحور في توضيح دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي وخفض سلوكيات العزلة لدى تلاميذ طور الثانوي، لذلك ارتأينا الى اختيار عينتنا ومجتمع بحثنا بولاية عين الدفلى ببلدية مليانة، وأيضا اختيار المنهج المتبع وأدوات البحث.

كما قمنا بتحليل النتائج المتحصل عليها ومناقشتها للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري لتكون الدراسة أكثر دقة وموضوعية وأكثر منهجية.

1-1- منهج الدراسة:

ل للوصول الى الغاية والهدف المنشودة منه والاجابة عن مختلف التساؤلات المطروحة اعتمد على منهج رئيسي وبعض الأدوات والأساليب المساعدة بحيث يقول سمير □ حسين في كتابه بحوث الاعلام في الصفحة 160 "المنهج هو عبارة عن بحث لحالة محددة يهدف الوصول الى نتائج يمكن تعميمها على حالات مشابهة". كما أن المنهج هو مجموعة قواعد التي يتم وضعها واتباعها للوصول الى الحقائق العلمية ويختلف منهج البحث باختلاف موضوع الدراسة.

لتحقيق أهداف دراستنا تم اتباع المنهج الوصفي من خلال وصف الظاهرة التكيف الاجتماعي وسلوك العزلة لدى تلاميذ المتدربين في الطور الثانوي وجمع الحقائق ومن ثم تحليلها وتفسيرها لاستخلاص واستنباط دلالاتها.

1-2- مجتمع البحث:

هو اجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة لدراسة او البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل اليها من العينة على المجتمع الأصلي، كان مجتمع هذه الدراسة متمثل في تلاميذ الثانوية الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي والبالغ عددهم 812 من ثانوية مدينة مليانة.

1-3- عينة الدراسة:

أما عينة البحث فقد شملت على تلاميذ الثانوية بمدينة مليانة وقد تم اختيارها بطريقة مقصودة حيث شرعنا في توزيع الاستبيان يوم الأحد الموافق في 2019/04/29 وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث 63 تلميذ مقسمين على اثنين 43 تلميذ ممارسين للنشاط البدني والرياضي التربوي، 20 تلميذ غير ممارسين للنشاط البدني والرياضي التربوي.

1-4- أدوات الدراسة:

لقد قمنا باستخدام نوعين من أدوات البحث والمتمثلان في الاستبيان والمقياس خاص بالتلاميذ وذلك لجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن البنود المطروحة في بحثنا هذا كما يعرف أنهما من اهم الأدوات العملية، ويعتبران من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية لخدمة البحث، حيث يحتويان على مجموعة من البنود، تمت صياغتها لاختبار صحة فروض هذه الدراسة وأهداف البحث.

1-4-1- الاستبيان: هو الوسيلة لجمع المعلومات، يستعمل كثيرا في العلوم الاجتماعية، تمتاز هذه الطريقة بأنها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر، ويتضمن مجموعة من الأسئلة المفتوحة أو المغلقة، يقوم الباحث

بتوزيعه على العينة التي يريد دارستها ثم يقوم بتحليله، وقد كان الاستبيان المستعمل من النوع المغلق الذي يتضمن أسئلة تكون الإجابة عليها بثلاثة اقتراحات وهي: نعم، لا، أحيانا أو لا أدري.

1-4-1-1-1- صدق الأداة: الصدق الظاهري (صدق المحكمين): لقد قمنا بعرض أداة البحث " استمارة الاستبيان " على عدد من المحكمين، وقد تم إرفاق الاستبيان باستمارة شاملة تحمل موضوع البحث وعنوان البحث والإشكالية المراد حلها، والفرضية العامة الموضوعية كمشروع للبحث. وتهدف كل الخطوات السابقة لإبراز واستطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح صياغة كل عبارة من عبارات الاستبيان، ومدى أهمية كل عبارة ومناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه (درجة ملائمة العبارات للفرضيات الجزئية الموضوعية، ومدى ملائمة الفرضيات المصاغة للموضوع المدروس)، وبالتالي إثبات بأن الاستبيان صالح لدراسة موضوع البحث.

وفي ضوء التوجيهات التي أبدتها المحكمون فقد تم تصحيح ما ينبغي تصحيحه حتى تزداد العبارات وضوحا وملائمة للفرضيات التي وضعت من أجلها.

1-4-2- مقياس سلوك العزلة:

قام الباحث باستخراج مقياس سلوك العزلة من اعداد عابد سنة 2008، اذ قام باستخراج صدق المقياس باستخدام صدق البناء، والصدق العملي، كما قام بعض الخبراء بحساب ثبات المقياس من خلال استخراج معامل الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل كرونباخ الفا للاتساق الداخلي، وطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، قد تكونت الصورة النهائية للمقياس من 34 فقرة وهي ذات تدرج خماسي: تنطبق تماما، وقد أعطيت خمس درجات، تنطبق بدرجة كبيرة، واعطيت اربع درجات، تنطبق الى حد ما، أعطيت ثلاث درجات، لا تنطبق كثيرا، واعطيت درجتين، لا تنطبق اطلاقا، واعطيت درجة واحدة، ولأغراض الدراسة الحالية قام الباحث باستخراج صدق وثبات الأداة باستخدام الطرق التالية:

1-4-2-1- صدق المقياس: قام الباحث بحساب مؤشرات صدق مقياس سلوك العزلة من خلال اتباع الطرق التالية:

1-4-2-1-1- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على ثلاثة محكمين من ذوي الاختصاص، وذلك للتعرف على مدى ملائمة فقرات المقياس المنوي قياسها، وكفايتها من حيث العدد، ومدى سلامتها اللغوية، ونتيجة لذلك حققت جميع فقرات المقياس الاصلية ذلك المعيار، وتم الإبقاء عليها جميعا.

1-5-مجالات الدراسة:

1-5-1-المجال البشري:

تتمثل عينة بحثنا على 63 تلميذ من ثانوية محمد بوراس بمليانة، 43 ممارسين للنشاط البدني الرياضي و20 غير ممارسين.

1-5-2-المجال الزمني:

لقد بدأ بحثنا في أواخر شهر فيفري مع المشرف، تم اجراء التوزيع في بداية أفريل وجمع البيانات وتفريغها وتحليلها لاستخلاص النتائج ومناقشتها، وهذا خلال الفترة الممتدة من الأسبوع الأول من شهر ماي.

1-5-3-المجال المكاني:

لقد تم اجراء الدراسة الميدانية على تلاميذ ثانوية محمد بوراس بمليانة.

1-6- متغيرات البحث:

استنادا الى فرضيات البحث تبين ان هناك ثلاثة متغيرات أحدهما مستقل والآخران تابعان وهما كالتالي:

1-6-1-تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي الى معرفة الى معرفة تأثيره على متغير اخر.

1-6-2-تحديد المتغير المستقل: التربية البدنية والرياضية.

1-6-3-تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

1-6-4-تحديد المتغير التابع:

المتغير التابع الأول: التكيف الاجتماعي

المتغير التابع الثاني: سلوكيات العزلة

7-الأساليب الإحصائية:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار الفروق باختبار كا²

ملاحظة: تم استخدام البرنامج في SPSS الاحصائي لاستخراج دلالة الفروق بين المتوسطات.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات التي كان بالإمكان ان تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إذ أن هذا الفصل يعتر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير منها المنهج المتبع وأدوات جمع البيانات من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي من دراسته.

الفصل الثاني

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

تمهيد:

يهدف الباحث في هذا الفصل الى عرض النتائج كما أفرزت المعالجات الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق الدراسة على العينة المدروسة، تم تحليل هذه النتائج للتحقق من صحة الفرضيات المصاغة، حيث تم تخصيص محور لكل فرضية في اطار عرض هيكلي يتمثل في كتابة نفس الفرضية يليه مباشرة طرح للأسئلة المطروحة في الاستبيان بالنسبة الفرضية الأولى والثانية والمقياس للفرضية الثالثة، ثم جداول خاصة مع التحليل اعتبارا أن كل فرضية تناولت جانب من جوانب الإشكالية ثم بعدها تقوم بمناقشة نتائج الدراسة للتأكد من صحة الفرضيات، وبعدها تكون الإستخلاصات العامة للدراسة وتقوم بوضع بعض الاقتراحات والتوصيات المهمة.

2-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان

2-1-1- نص الفرضية الاولى: هنالك اختلاف في تحقيق التكيف الاجتماعي عند الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

السؤال 1: هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بكل سهولة؟

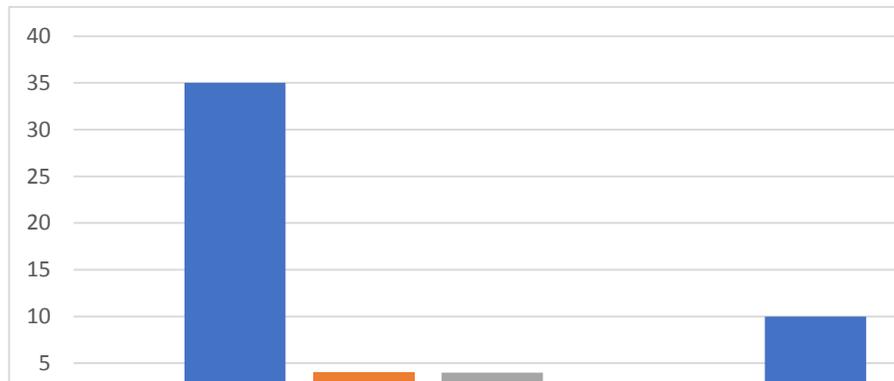
الهدف منه: معرفة ان كانت التربية البدنية والرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بكل سهولة.

جدول رقم (1): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في إيجاد أصدقاء جدد بكل سهولة.

التلاميذ	الإجابات			كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	نعم	لا	لا أدري					
الممارسين	35	04	04	13.93	5.99	0.05	02	دالة
غير الممارسين	10	00	10					

تحليل الجدول: من خلال الجدول رقم 1 بلغت كا² المحسوبة (13,93) وهي أكبر من كا² الجدولية التي تساوي (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الفروق دالة احصائياً.

تفسير النتائج: من خلال الجدول (1) نستنتج مما سبق ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على كسب أصدقاء جدد بكل سهولة ومنه التربية البدنية والرياضية تساعد في تحقيق التكيف مع الاجتماعي كما أكده محمد مصطفى احمد في كتابه ان التكيف مع الأصدقاء شكل من اشكال التكيف الاجتماعي (محمد مصطفى أحمد، 1985، ص ص 11-12).



شكل رقم (1) يبين نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (1)

السؤال 2: هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟

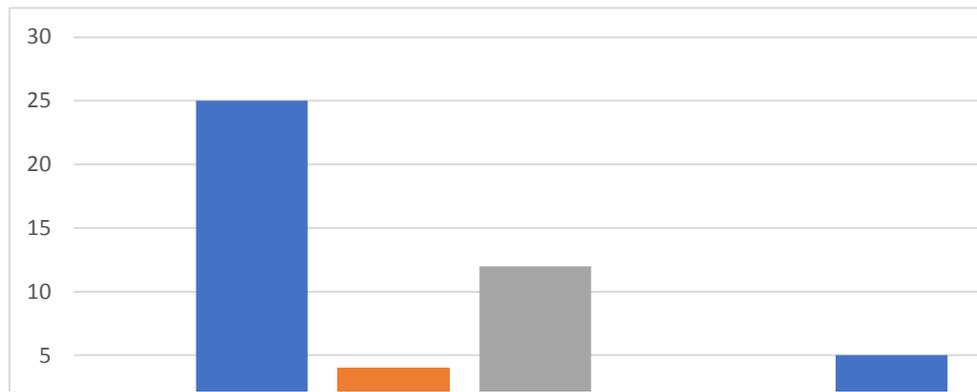
الهدف منه: معرفة ان كانت التربية البدنية والرياضية تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين.

جدول رقم (2): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين.

التلاميذ	الإجابات			كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة حرية	الدلالة الاحصائية
	نعم	لا	لا أدري					
الممارسين	25	04	12	12.98	5.99	0.05	02	دالة
غير الممارسين	05	00	15					

تحليل الجدول: من خلال الجدول (2) بلغت كا² المحسوبة (12.98) وهي أكبر من كا² الجدولية التي تساوي (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الفروق دالة احصائيا.

تفسير النتائج: من خلال الجدول (2) نستنتج مما سبق ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين وهذا ما أكده لنا فوزي محمد جبل في دراسته عن الراحة النفسية أنه متى شعرنا أن الفرد قد حقق لنفسه الراحة النفسية في وجود الآخرين كان ذلك دليلا على توافقه وتكيفه (فوزي محمد جبل، 2004، ص73).



شكل رقم (2) يبين نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (2)

السؤال 3: هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعلك تشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين؟

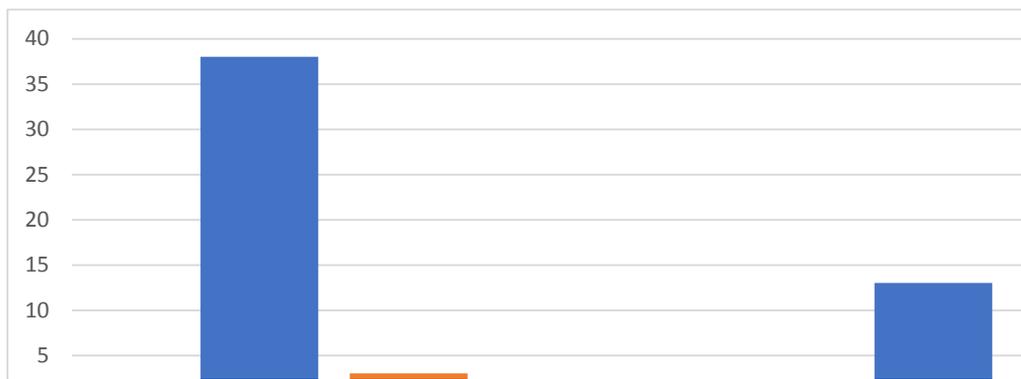
الهدف منه: معرفة ان كانت التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين.

جدول رقم (3): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية من حيث الشعور بالمتعة في مساعدة الآخرين،

التلاميذ	الإجابات			كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	نعم	لا	لا أدري					
الممارسين	38	03	02	7.92	5.99	0.05	2	دالة
غير الممارسين	13	01	06					

تحليل الجدول: من خلال الجدول (3) بلغت كا² المحسوبة (7.92) وهي أكبر من كا² الجدولية التي تساوي (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الفروق دالة احصائيا.

تفسير النتائج: من خلال الجدول (3) نستنتج مما سبق ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين وهذا ما أكده فوزي محمد جبل في دراسته أنه من المؤشرات التي تدل على توافق المراهق في المدرسة هي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين وسعيه في مساعدتهم والعمل من اجل المصلحة العامة (فوزي محمد جبل، 2000، ص73).



شكل رقم (3) يبين نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (3)

السؤال 4: هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعلك تشترك أكثر في المناسبات الاجتماعية عندما تسمح الفرصة لك؟

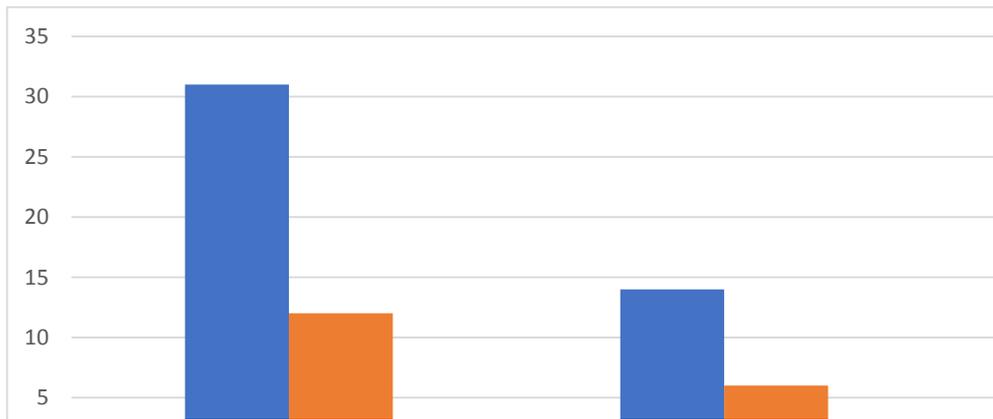
الهدف منه: محاولة الوصول إلى قدرة التربية البدنية والرياضية على جعل التلميذ يشارك في المناسبات الاجتماعية عندما تسمح الفرصة بذلك.

جدول رقم (4): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في جعل التلاميذ يشاركون في المناسبات الاجتماعية عندما تسمح لهم الفرصة.

التلاميذ	الإجابات		كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	لا	نعم					
الممارسين	12	31	3,84	0,027	0,05	2	غير دالة
الغير ممارسين	06	14					

تحليل الجدول: من خلال الجدول بلغت كا² المحسوبة (0.027) وهي أصغر من كا² الجدولية التي تساوي (3,84) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الفروق غير دالة احصائياً.

تفسير النتائج: من خلال الجدول 4 نستنتج ان ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تجعل التلميذ يشترك في المناسبات الاجتماعية عندما تسمح الفرصة بذلك.



شكل رقم (4) يبين نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (4)

السؤال 5: هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة؟

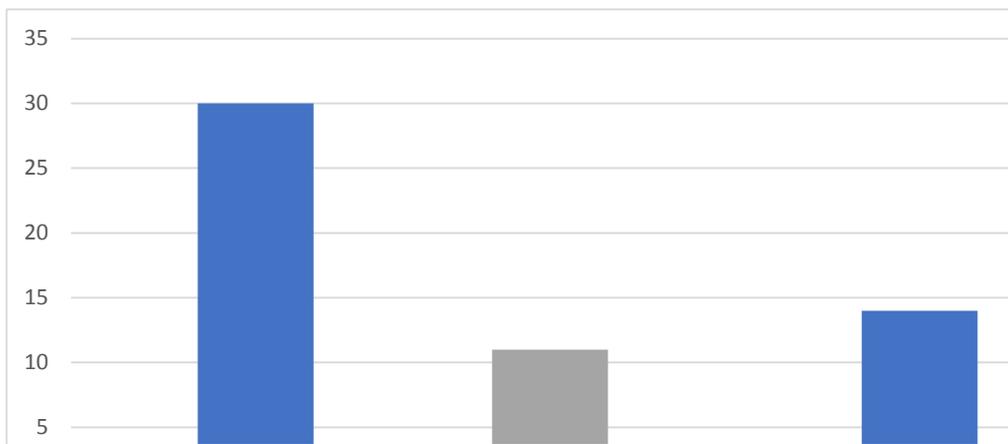
الهدف منه: معرفة إن كانت التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يفضل العمل كعضو في الجماعة.

جدول رقم (5): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في جعلهم يفضلون العمل كأعضاء في الجماعة.

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الإجابات			التلاميذ
					لا	لا	نعم	
دالة	2	0.05	5.99	8.81	11	02	30	الممارسين
					08	05	14	غير الممارسين

تحليل الجدول: من خلال الجدول 5 بلغت كا² المحسوبة (8.81) وهي أكبر من كا² الجدولية التي تساوي (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الفروق دالة احصائيا.

تفسير النتائج: من خلال الجدول (5) نستنتج مما سبق ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يفضل العمل كعضو في الجماعة واقتسام الاعمال والصعوبات مع زملائه وهذا ما يؤكده بسيوني في دراسته إن التلاميذ بوجودهم في جماعة بأن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ والروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية، فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والمثابرة والمواظبة واقتسام الصعوبات مع الزملاء (محمد عوض بسيوني: بدون، ص ص 94-95).



شكل رقم (5) يبين نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (5)

السؤال 6: هل تساعدك التربية البدنية والرياضية على نسيان الخلاف مع زملائك في سبيل الحفاظ على علاقتك الطيبة معهم؟

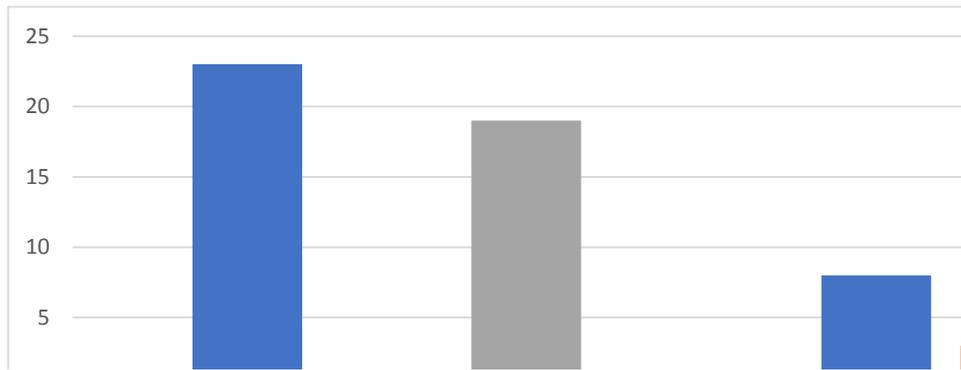
الهدف منه: معرفة إن كان للتربية البدنية والرياضية دور في مساعدة التلاميذ على نسيان الخلاف مع بعضهم في سبيل الحفاظ على العلاقة الطيبة معهم.

جدول رقم (6): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مساعدتهم على نسيان الخلاف مع زملائهم في سبيل المحافظة على العلاقة الطيبة بينهم.

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الإجابات			التلاميذ
					لا	لا	نعم	
الاحصائية					أدري			
					19	01	23	الممارسين
غير دالة	2	0.05	5.99	3.99	09	03	08	غير الممارسين

تحليل الجدول: من خلال الجدول 6 بلغت كا² المحسوبة (3.99) وهي أصغر من كا² الجدولية التي تساوي (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الفروق غير دالة احصائياً.

تفسير النتائج: من خلال الجدول 6 ان ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تساعد التلاميذ على نسيان الخلاف مع بعضهم البعض في سبيل الحفاظ على العلاقة الطيبة معهم.



شكل رقم (6) يبين نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (6)

السؤال 7: هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك شخص اجتماعي أو منعزل؟

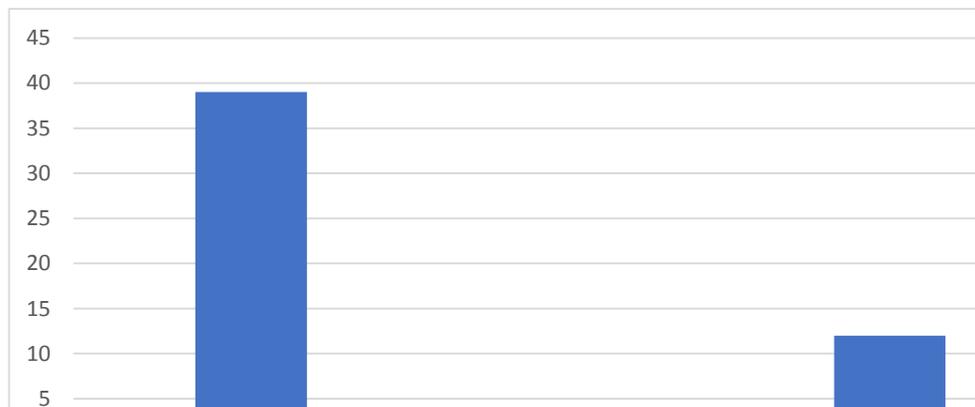
الهدف منه: محاولة معرفة ان كانت التربية البدنية والرياضية تشعر التلميذ بأنه شخص اجتماعي أو شخص منعزل.

جدول رقم (7): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في شعورهم أنهم أشخاص اجتماعيون أو منعزلون.

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الإجابات			التلاميذ
					اجتماعي	منعزل	لا أدرى	
دالة	2	0.05	5.99	8.92	39	02	02	الممارسين
					12	03	05	غير الممارسين

تحليل الجدول: من خلال الجدول 7 بلغت كا² المحسوبة (8.92) وهي أكبر من كا² الجدولية التي تساوي (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الفروق دالة احصائيا.

تفسير النتائج: من خلال الجدول (7) ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعر التلميذ بأنه شخص اجتماعي متأقلم مع زملاءه ومجتمعه وليس بشخص منعزل عنهم، وفي هذا السياق يقول (جلون وآخرون) إن المشاركة الرياضية تروحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم والمهارات الاجتماعية والجمالية، التي تثري التلاميذ وتضيف لهم الأبعاد البهيجة المشرقة، والنظرة المتفائلة للحياة ذلك لأنها تمد الفرد بأساليب ووسائل للتكيف مع نفسه ومع المجتمع، كما أن المشاركة في حصص التربية البدنية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي من خلال الدروس النظرية التي يتلقونها في الفصل (جلون وآخرون: بدون، ص26).



شكل رقم (7) يبين نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (7)

2-1-2-الفرضية الثانية: تساهم التربية البدنية والرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ الثانوي.

السؤال 8: هل تضمن أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها دور في إزالة الشعور بالخجل لديك؟

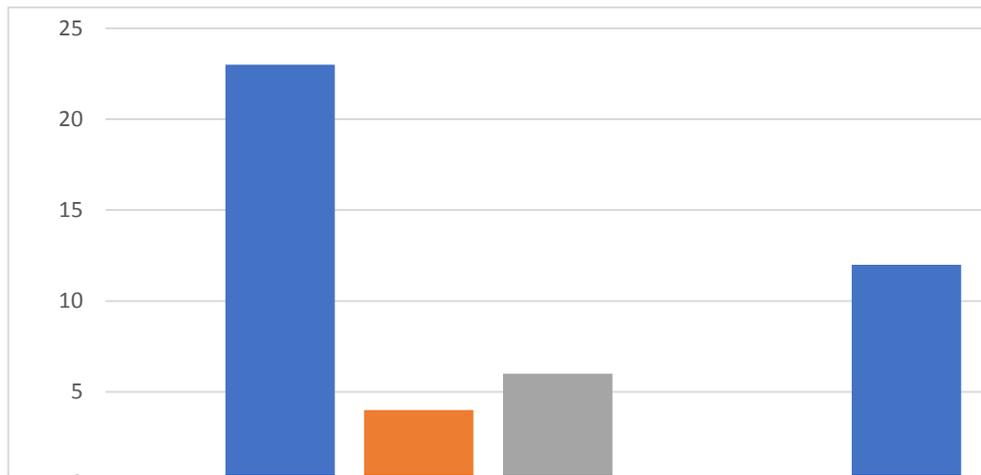
الهدف منه: معرفة إن كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية لها دور في إزالة الشعور بالخجل لدى التلاميذ.

جدول رقم (8): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في دورها على إزالة الشعور بالخجل.

التلاميذ	الإجابات			كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	نعم	لا	أحيانا					
الممارسين	23	04	16	0.43	5.99	0.05	2	غير دالة
غير الممارسين	12	03	07					

تحليل الجدول: من خلال الجدول 8 بلغت كا² المحسوبة (0.43) وهي أصغر من كا² الجدولية التي تساوي (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الفروق غير دالة احصائيا.

تفسير النتائج: من خلال الجدول (8) نستنتج مما سبق ان ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تضمن إزالة شعور الخجل لدى التلاميذ.



شكل رقم (8) يبين نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (8)

السؤال 9: هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك؟

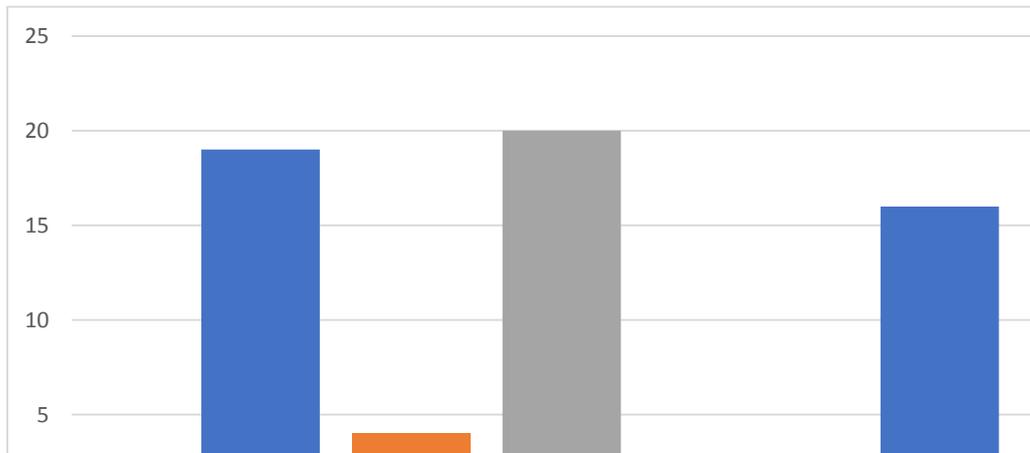
الهدف منه: معرفة إن كانت للممارسة التربية البدنية والرياضية دور في شعور التلميذ بأنه محبوب من طرف زملائه.

جدول رقم (9): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في جعلهم محبوبين من طرف زملائه.

التلاميذ	الإجابات			كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	نعم	لا	أحيانا					
الممارسين	19	04	20	7.50	5.99	0.05	2	دالة
غير الممارسين	16	00	04					

تحليل الجدول: من خلال الجدول 9 بلغت كا² المحسوبة (7.50) وهي أكبر من كا² الجدولية التي تساوي (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الفروق دالة احصائيا.

تفسير النتائج: من خلال الجدول (9) نستنتج مما سبق ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعر التلميذ انه محبوب من طرف زملائه، وهذا ما أكده فوزي محمد جبل في دراسته أن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة، يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية ويحقق التعاون البناء كما انه يحظى بحب زملاءه له وحبهم لهم (فوزي محمد جبل، 2000، ص73).



شكل رقم (9) يبين نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (9)

السؤال 10: هل تساعدك ممارسة التربية البدنية والرياضية على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بك؟

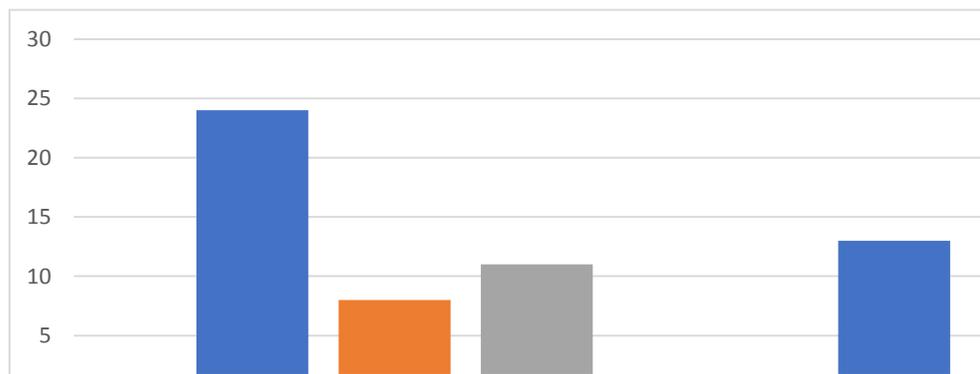
الهدف منه: معرفة إن كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد في تقبل نقاط الضعف لدى التلاميذ.

جدول رقم (10): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في تقبل نقاط الضعف الخاصة بهم.

التلاميذ	الإجابات			كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	نعم	لا	لا أدري					
الممارسين	24	08	11	9.23	5.99	0.05	2	دالة
غير الممارسين	06	01	13					

تحليل الجدول: من خلال الجدول بلغت كا² المحسوبة (9.23) وهي أكبر من كا² الجدولية التي تساوي (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الفروق دالة احصائيا.

تفسير النتائج: من خلال الجدول (10) نستنتج مما سبق ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في تقبل نقاط الضعف الخاصة بهم كما ان التربية البدنية والرياضية تعمل على جعل التلميذ يعمل على تقويتها والقضاء عليها.



شكل رقم 10 يبين نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (10)

السؤال 11: هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك حتى ولو أدى ذلك إلى نتائج سلبية؟

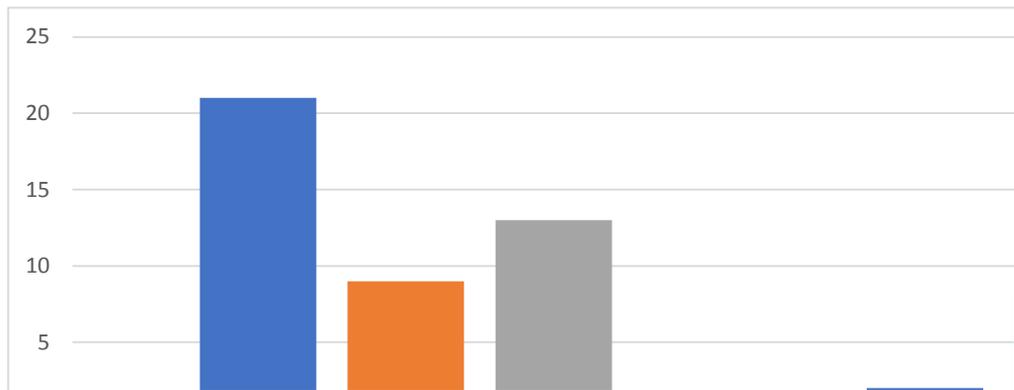
الهدف منه: معرفة دور التربية البدنية والرياضية في جعل التلاميذ يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم حتى ولو أدى ذلك إلى نتائج سلبية.

جدول رقم (11): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ودورها في جعل التلاميذ يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم حتى ولو أدى ذلك إلى نتائج سلبية.

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الإجابات			التلاميذ
					لا	لا	نعم	
دالة	2	0.05	5.99	08.94	13	09	21	الممارسين
					10	08	02	غير الممارسين

نتائج الجدول: بلغت كا² المحسوبة (8.94) وهي أكبر من كا² الجدولية التي تساوي (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الفروق دالة احصائيا.

تفسير النتائج: من خلال الجدول (11) ان ممارسة التربية البدنية والرياضية لها دور في جعل التلاميذ يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم حتى ولو أدى ذلك إلى نتائج سلبية.



شكل رقم (11) يبين نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (11)

السؤال 12: هل التربية البدنية والرياضية دور في جعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد أو خوف.

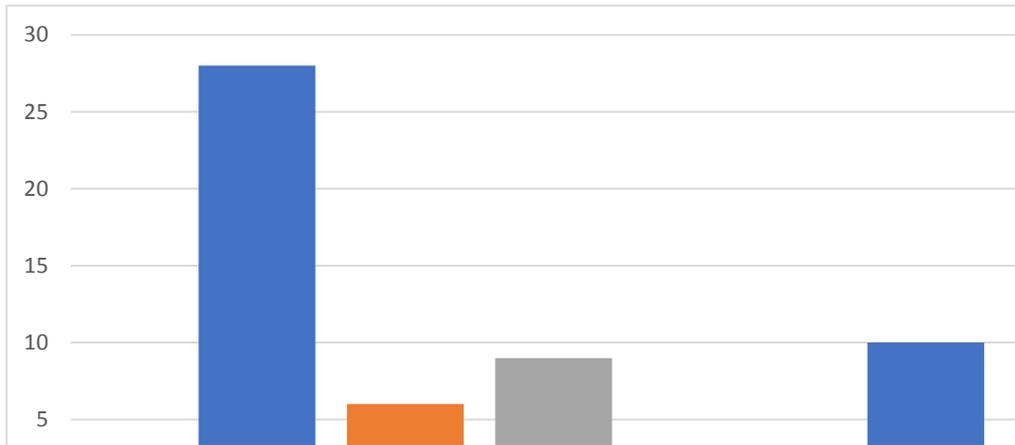
الهدف منه: معرفة دور التربية البدنية والرياضية في جعل التلاميذ يعبرون عن رأيهم بجدية دون تخوف أو تردد.

جدول رقم (12): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في دورها حول تعبير التلاميذ لآرائهم بجدية بدون الخوف من زملائهم.

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الإجابات			التلاميذ
					لا أدرى	لا	نعم	
غير دالة	2	0.05	5.99	2.30	09	06	28	الممارسين
					04	06	10	غير الممارسين

نتائج الجدول: من خلال الجدول 12 بلغت كا² المحسوبة (2.30) وهي أصغر من كا² الجدولية التي تساوي (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الفروق غير دالة احصائيا.

تفسير النتائج: من خلال الجدول (12) نستنتج مما سبق أن التربية البدنية والرياضية ليس لها دور في جعل التلاميذ يعبرون عن آرائهم بجدية دون تردد أو خوف.



شكل رقم (12) يبين نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (12)

السؤال 13: في رأيك هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك؟
الهدف منه: معرفة رأي التلاميذ ان كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعره بالمسؤولية عن مساعدة زملائه.

جدول رقم (13): يوضح الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية بجعل التلاميذ مسؤولين عن مساعدة زملائهم.

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الإجابات			التلاميذ
					لا	لا	نعم	
دالة	2	0.05	5.99	7.90	05	02	36	الممارسين
					12	12	10	غير الممارسين

تحليل الجدول: من خلال الجدول بلغت كا² المحسوبة (7.9) وهي أكبر من كا² الجدولية التي تساوي (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، وبذلك الفروق دالة احصائيا.

تفسير النتائج: من خلال الجدول (13) ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعر التلاميذ بالمسؤولية عن مساعدة زملائهم لأنها من بين المهارات الاجتماعية والسمات التي يتسم بها ممارسي التربية البدنية والرياضية وتعمل على تنميتها لدى التلميذ وهذا ما أكده (الخولي والشافعي) في دراستهما وهي ظهور بعض المهارات الاجتماعية كالصداقة وروح الانضباط، والتعاون، والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية، هذا يؤدي إلى خلق الاندماج والتفاعل والتجاوب بين التلاميذ خصوصا المراهقين منهم، مما يؤدي كذلك إلى تنمية الذكاء والقدرة على التحليل والفهم والتأقلم مع المواقف الجديدة (أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: بدون، ص27).



شكل رقم (13) يبين نتائج إجابات التلاميذ على العبارة رقم (13)

2-2- عرض ومناقشة نتائج مقياس سلوكيات العزلة

الفرضية الثالثة: التربية البدنية والرياضية تخفف من سلوكيات العزلة لدى تلاميذ الطور الثانوية.

جدول رقم (14): يوضح نتائج حساب مقياس سلوكيات العزلة

التلاميذ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الممارسين	67.27	17,86	03.45	1.65	0.05	61	دالة
غير ممارسين	86,20	24,72					

نتائج الجدول: يتضح من خلال الجدول رقم (14) لنتائج التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مقياس سلوكيات العزلة وجود فروق دالة احصائيا حيث كانت الفروق لصالح الممارسين بمتوسط حسابي بلغ (67,27) وانحراف معياري بلغ (17,86). في حين بلغ متوسط الحسابي للغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية (86.20) وانحراف معياري بلغ (24.72). وبحساب قيمة "كا²" وجدناها تساوي (3.45) والتي كانت أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره ب(1.65) وبهذا فإن الفروق دالة إحصائيا عند مستوي الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 61.

تفسير النتائج: من خلال الجدول (14) نستنتج مما سبق ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من مظاهر العزلة لدى تلاميذ الثانوية لدى الممارسين للتربية البدنية والرياضية وهذا ما أكدته وأثبتته دراسة الدكتور محمد كمال عن دور الأستاذ واستاذ التربية البدنية والرياضية خاصة ودورهما الكبير والفعال الارشاد النفسي والتخفيف من مظاهر العزلة والانطواء لدى التلاميذ واستغلال حصة التربية البدنية والرياضية الاستغلال الأمثل باعتماده على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدد بين الأفراد أثناء الممارسة، وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف، حتى تمكن التلميذ من التكيف مع الجماعة ومع الوسط الذي يدرس فيه والبحث عن التوازن والتعامل ضمن التركيبة التي ينشط فيها التلميذ وهي البنية التحتية التي تسمح له من تدعيم اندماجه وبصورة فعالة في المجتمع الذي يعيش فيه والاستناد إلى طرق ومناهج وبرامج إرشادية جديدة من شأنها أن تساهم في التخفيف من مظاهر الانطواء والعزلة (د محمد كامل:2003، ص 52).

2-3- مقابلة النتائج بالفرضيات

2-3-1- مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

الفرضية الجزئية الأولى: هناك اختلاف في تحقيق التكيف الاجتماعي عند الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

من خلال نتائج الفرضية الجزئية (1) بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية كانت لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي حيث يظهرون أكثر تكيفا مع المجتمع مقارنة بغير الممارسين وهذا من خلال قيمة كا2 التي حسبناها سابقا. أي أن ممارستهم لأوجه التربية البدنية والرياضية أكسبهم انفتاحا على المجتمع وساعدتهم على كسب أصدقاء جدد بكل سهولة وأزلت الشعور لديهم بعدم الراحة في وجود الآخرين كم جعلتهم يشعرون بالمتعة في مساعدتهم لزملائهم والعمل معهم كأعضاء في الفريق وممارستهم للتربية البدنية والرياضية تشعروهم بأنهم أشخاص اجتماعيون وليس منعزلون عن بقية زملائهم وهذا ما يشبه ما توصل إليه الباحث "بن عبد الرحمان سيد علي" في بحثه تحت عنوان "مساهمة الألعاب شبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" حيث توصل إلى أن للألعاب شبه الرياضية دور في تكوين شخصية التلميذ واكسابه الصفات والسمات السلوكية الحميدة .

وهذا ما يؤكد عليه " مواهب إبراهيم " أن التربية البدنية والرياضة تساعد الفرد على التوافق مع نفسه وتكيفه مع محيطه، ونمو العلاقات الاجتماعية بين الفرد وأفراد الجماعة والأسرة والرفاق، فتؤدي إلى نتيجة إيجابية وبالتالي التخلص من التوتر وحصول التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي.

نجد أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دور أساسي ومهم في تحقيق التكيف الاجتماعي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى.

2-3-2- مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

الفرضية الجزئية الثانية: تساهم التربية البدنية والرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الأسئلة الخاصة بالمشور الثاني التي حددت من 08 إلى 14 والخاصة بالفرضية الثانية كانت قيم كا2 المحسوبة أكبر من قيم كا2 الجدولية وهو ما يثبت وجود دلالة احصائية والتي تبين لنا أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق الذات للتلاميذ، بتأكيد الفرد لذاته ويحقق هويته وهذا ما توصل إليه الباحث "سعودان مخلوف" في بحثه بعنوان "الممارسة الرياضية في أقسام رياضة ودراستها وأثرها على التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ"، حيث توصل أنه للممارسة الرياضية دور فعال على مستوى تقديرهم لذاتهم والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا عن نفسه،

ورفض الخضوع والاستسلام إلى جانب البساطة والتلقائية في السلوك، وهذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لصالح الممارسين والذي يتجلى من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا على نفسه ومؤمن في قدراته الذاتية، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية (مواهب إبراهيم عيادة، بدون سنة، ص85).

2-3-3- مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة: التربية البدنية والرياضية تخفف من سلوكيات العزلة لدى

تلاميذ الطور الثانوي.

من خلال النتائج الفرضية الجزئية الثالثة كانت كا2 المحسوبة أكبر من كا2 الجدولية وهو ما يثبت وجود فروق دالة احصائيا بين نتيجة التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لصالح التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية حيث أصبحوا لا يجدون صعوبة في تكوين الصداقات الجديدة ولا يشعرون بالعزلة مع من حولهم وعدم تقبل الناس لهم وغير مهملين من طرف زملائهم وحبهم له عكس الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية يشعرون دائما بأنهم بحاجة الى اهتمام اصدقائهم وعدم مشاركتهم لمناسباتهم وأنهم غير محبوبين ولا يمكنهم المبادرة بالحديث مع الاخرين كما انهم يشعرون بالعزلة مع من حولهم وعدم تقبل الناس لهم ومهملين من طرف زملائهم.

وأن للتربية البدنية والرياضية دور أساسي ومهم في التخفيف من سلوك العزلة وهذا ما أكدته وأثبتته دراسة الدكتور محمد كمال عن دور الأستاذ واستاذ التربية البدنية والرياضية خاصة ودورها الكبير والفعال الارشاد النفسي والتخفيف من مظاهر العزلة والانطواء لدى التلاميذ واستغلال حصة التربية البدنية والرياضية الاستغلال الأمثل باعتماده على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدد بين الأفراد أثناء الممارسة، وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف، حتى تمكن التلميذ من التكيف مع الجماعة ومع الوسط الذي يدرس فيه والبحث عن التوازن والتعامل ضمن التركيبة التي ينشط فيها التلميذ وهي البنية التحتية التي تسمح له من تدعيم اندماجه وبصورة فعالة في المجتمع الذي يعيش فيه والاستناد إلى طرق ومناهج وبرامج إرشادية جديدة من شأنها أن تساهم في التخفيف من مظاهر الانطواء والعزلة (محمد كامل، 2003، ص 52).

وبالتالي فالفرضية التالية تحققت.

2-3-4- مقابلة النتائج بالفرضية العامة:

من خلال نتائج وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تقول إن للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي وخفض سلوك العزلة عند تلاميذ المرحلة الثانوية قد تحققت.

2-4- الاستنتاج العام:

بعد انتهائنا من هذه الدراسة استخلصنا عدة نتائج هامة، وتوصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة، فتبين لنا أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق التكيف الاجتماعي للتلاميذ وخفض سلوك العزلة لديهم في هذه المرحلة الحساسة في حياتهم. إذ تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى التكيف الاجتماعي وخفض سلوك العزلة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين، وهذا ما تؤكدته النتائج المتحصل عليها وما تحققه الفرضية العامة " للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي وخفض سلوك العزلة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ". فكانت درجة التكيف الاجتماعي مرتفعة عند الممارسين عكس غير الممارسين، وأيضا فيما يخص دور التربية البدنية والرياضية ما تلعبه من دور في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية وإنشاء العلاقات الأخوية وصدقات متينة في الوسط الاجتماعي والابتعاد عن العزلة والانطواء ومخاطرها. ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للتربية البدنية والرياضة دور في تحقيق التكيف الاجتماعي وخفض سلوك العزلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2-5- فروض مستقبلية:

على ضوء ما توصلنا إليه أثبتت الدراسة أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحقيق التكيف الاجتماعي وخفض سلوك العزلة لديه وإدماجه داخل الجماعة والمجتمع وتكوينه تكويناً صحيحاً وسليماً وتنمية قدراته العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئته تنشئة صحيحة من حيث البنية الجسمية، قوي الشخصية ذو أفكار بناءة تمكنه من التكيف مع المجتمع وانسجامه وتقبله ظروف الواقع المعاش، لذلك ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات إلى كل من يهمه الأمر من مسؤولين ومربين وأولياء نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار وأن تجد آذاناً صاغية تترجم في المستقبل القريب إلى أهداف:

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

خاتمة

خاتمة:

لقد تعددت أشكال الممارسة الرياضية وأصبحت أكثر اتساعا من حيث المفهوم والأهمية وهذا راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب والمنافسات الرياضية. ولقد أوضحت الدراسات أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا كبيرا وهاما في تكوين شخصية الفرد.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية شكلا من أشكال الممارسة الرياضية. حيث أن لها تأثيرا كبيرا في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية وال نفسية. وذلك ليساعد نفسه ويخدم مجتمعه ويحسن من قدرات الفكرية والنفسية والوجدانية ويزود نفس بالمعارف الضرورية.

وإن تحسين القدرات البدنية والفكرية والنفسية للفرد تتطلب ضرورة استخدام هذا الأخير للتربية البدنية والرياضية لأقصى درجة وذلك للحصول على أحسن النتائج الممكنة. لذا من الضروري على المدرس في مجال التربية البدنية والرياضة التخطيط لجعل التلاميذ يتكيفون مع المجتمع ولابتعاد عن العزلة والانطواء.

ومن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع والمتمثل في "دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي وخفض سلوك العزلة لدى تلاميذ الطور الثانوي "

واستنادا إلى هذه الدراسة توصل الطالب إلى كشف حقيقة تأثير التربية البدنية والرياضية على التكيف الاجتماعي وسلوك العزلة لدى العينة قيد الدراسة وهذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضة بالجوانب الاتية: التكيف اجتماعيا ونفسيا, تحقيق الذات تخفيف في سلوكات العزلة مقارنة بغير الممارسين وهذا ما يؤكد أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤثر إيجابا في تكيف التلميذ مع المجتمع وانخفاض في سلوكات العزلة لديه.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

- أبو أسعد، أحمد وعريبات أحمد. (2012) نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. ط 2، عمان: دار المسيرة.
- أبو بكر موسى، أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، بدون طبعة.
- أحمد أمين فوزي. (2003) علم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد زكي بدوي، (1979) معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، بيروت: مكتبة لبنان.
- أحمد محمد حسن. (2000) الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الاسكندرية للكتاب.
- أحمد محمد صالح واخرون. (2000) الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الإسكندرية للكتاب.
- إيمان الانترنيت وعلاقته بكل من الاكثئاب والمساعدة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، القاهرة، مجلة كلية التربية، ببني سويف.
- أكرم زكي خطاية. (1997) المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- أمين أنور الخولي. (1998) أصول التربية البدنية الرياضية، دار الفكر العربي.
- أمين أنور الخولي. (1997) أصول التربية البدنية والمدخل التاريخي والفلسفة، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- بطرس، بطرس. (2014) طرق تدريس الطمبة المضطربين سلوكيا وانفعاليا، ط2. عمان: دار المسيرة.
- حامد عبد السلام زهران. (1977) الصحة النفسية والعلاج النفسي.

- خليل ميخائيل عوض. (2000). قدرات وسمات الموهوبين، مصر: جامعة الإسكندرية.
- رمضان محمد القذافي (2000). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، الإسكندرية: المكتبة الجامعية.
- رمضان محمد القذافي، (2000). علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مصر: المكتبة الجامعية الإسكندرية.
- الزغول، عماد. (2006). الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأطفال، عمان: دار الشروق.
- زكريا أحمد الشربيني. (1994). المشكلات النفسية عند الطفل، القاهرة: دار الفكر العربي.
- زين العابدين درويش. (1998). علم النفس الاجتماعي، القاهرة: مطابع زمزم.
- سلوى محمد عبد الباقي. (1998). آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي، مصر: الإسكندرية.
- سهير كامل أحمد. (1999). سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب.
- شكشك أنس. (2008). الإرشاد السلوكي للطفل، حلب: شعاع للنشر للعلوم.
- شيفر وملمان: مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ترجمة نسيمة داود ونزيه حمدي، منشورات الجامعة الأردنية.
- صالح حسن الداھري. (1999). ناظم هاشم العبيدي، الشخصية والصحة النفسية.
- صالح حسن الداھري. (1994). ناظم هاشم العبيدي، الشخصية والصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية بالإسكندرية.
- صالح حسن الداھري(1999). ناظم هاشم العبيدي، الشخصية والصحة النفسية.

- الطائي، إيمان. (2014). دراسات في سيكولوجية العزلة الوجدانية، عمان: دار الجنان.
- عادل. (2008) مقياس العزلة الاجتماعية، القاهرة: دار الرشاد.
- عبد الحميد الشاذلي، علم النفس المطبوعة الجامعية الأنراطية، الإسكندرية.
- عبد الرحمان العيسوي. (2002). سيكولوجيا النمو. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- عبد السلام عبد القادر، مقدمة في علم النفس العام، بيروت: دار النهضة العربية.
- عبد العزيز القومي. (1975). أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة العربية.
- عبد اللطيف الغربي وآخرون. (1994). معجم علوم التربية، المغرب: دار حطابي للطباعة والنشر.
- عبد المنعم عبد القادر الميلادي. (2004). سيكولوجية المراهقة، مؤسسة الشباب الجامعية.
- على فاتح الهنداوي. (2002). علم النفس الطفولة والمراهقة، العين دار الكتاب الجامعي.
- فاروق السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- فايز علي الحاج. (1984). الصحة النفسية، بيروت: المكتب الإسلامي..
- فرج عبد القادر طه، سيكولوجية الشخصية المعوقة في التوافق المهني والصحة النفسية، 1980.
- فؤاد أفرام السبتاني. منجد الطالب. دار المشرق. الطبعة الثالثة والأربعون. بيروت. سنة 1995.
- فوزي محمد جبل. (2004). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية.

- فوزي محمد جبل. (2001). علم النفس العام، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، الأزراطية.
- القرني محمد بن سالم. (2011). إدمان الانترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، مجلة كلية التربية.
- كمال محمد دسوقي. (2000). ذخيرة علوم النفس، المجلد، القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- محمد، عادل. (2000). دراسات في الصحة النفسية: الهوية - الاغتراب - الاضطرابات النفسية، القاهرة: دار الرشاد.
- محمد عبد الظاهر. (1994). مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، إسكندرية.
- مصطفى الشرقاوي. (1983). لبنان: علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية.
- مصطفى فهمي. (1978). التكيف النفسي، القاهرة: دار النهضة.
- مصطفى فهمي. (1987). دراسة سيكولوجية التكيف.
- نادية شرادي. (2000). التكيف المدرسي الطفل والمراهق بيروت: دار الراتب الجامعي.
- نصر الدين جابر. (1997). علاقة التقبل والرفض الوالدي بتكيف الأبناء، دكتوراه غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.
- نعيم الرفاعي، سيكولوجية التكيف، القاهرة: مطبعة ابن حيان.
- يوسف مصطفى القاضي وآخرون. (1981). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، المملكة العربية السعودية: دار المرح الرياضي.

الملاحق



جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية



مقياس لدور التربية البدنية والرياضية في تخفيف سلوكات العزلة لدى تلاميذ الثانوي

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بدراسة بحثية بعنوان دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف سلوك العزلة لدى تلاميذ الثانوية، ونظرا لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية، يوجه اليكم الباحثان إستبانة مكونة من 32 فقرة، وأمام كل عبارة سلم متدرج من خمس مستويات [(تتطبق تماما، تتطبق بدرجة كبيرة، تتطبق الى حد ما، لا تتطبق كثيرا، لا تتطبق إطلاقا)]، راجيا منكم الإجابة عن الفقرات الواردة بموضوعية واهتمام، علما أن المعلومات الواردة هي لأغراض البحث العلمي فقط.

ملاحظة: من فضلك ضع علامة X على الإجابة المختارة

المعلومات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

السنة الدراسية: الأولى ثانوي الثانية ثانوي الثالثة ثانوي

ممارسين غير ممارسين

مقياس سلوك العزلة لدى تلاميذ الثانوي

الرقم	الفقرة	تتطبق تماما	تتطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تتطبق كثيرا	لا تتطبق إطلاقا
01	أشعر أنني بحاجة لاهتمام الآخرين					
02	أشعر بأن الآخرين لا يشاركونني مناسباتي الخاصة					
03	أشعر بعدم اهتمام المحيطين بي					
04	أشعر بأنني شخصية غير محبوبة في المجتمع					
05	أشعر أن الأشخاص المحيطين بي لا يفهمونني					
06	أشعر أنني لا يمكنني بدء الحديث مع الآخرين					
07	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة					
08	أشعر بالعزلة عن حولي رغم وجودي بينهم					
09	أشعر أنه ليس هناك من يمكنني أن ألتجأ إليه عندما أريد					
10	لا أستطيع عمل علاقات اجتماعية مع المحيطين بي					
11	أشعر بعدم تقبل الناس لي					
12	أشعر بأنني مهمل من قبل الآخرين					
13	أشعر وكأنني في عالم آخر					
14	أشعر بأن الآخرين لا يطبقونني					
15	لا يشاركونني الآخرون في اهتماماتي وأفكاري					
16	أشعر بأنني منبوذ من حولي					
17	أشعر بأن الحب الصادق أصبح نادرا					
18	أشعر بأنني غريب عن حولي					
19	أشعر بالخجل عند التحدث مع الآخرين					
20	أشعر بافتقاد الصداقة الحقيقية					
21	أشعر أن الآخرين يبتعدون عني					
22	أشعر أن علاقاتي مع الآخرين بلا معنى					
23	أشعر بتدمير الآخرين عندما يرونني					
24	أفتقد لوجود أشخاص يمكنني التحدث معهم					
25	أعتقد بأنني شخصية غير اجتماعية					
26	أشعر بعدم رغبة الآخرين بوجودي بينهم					
27	أشعر بأنه لا يوجد أحد يهتم بمشاكل غيره					
28	لا يوجد أحد ما أستطيع التحدث معه بمشاكلي الخاصة					
29	أشعر بعد قدرتي على التفاهم مع الآخرين					
30	أشعر بعدم الحب من جانب الآخرين					
31	أشعر بنفور الآخرين مني					
32	أشعر بأن علاقاتي مع الآخرين سطحية					
33	أشعر بأن زملائي أصبح لا يهمهم سوى مصالحهم الخاصة					
34	أشعر بصعوبة في الاندماج مع الآخرين					



جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



استمارة استبيان

أعزائي التلاميذ:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ماورد فيها من أسئلة ، ولي الثقة فيكم وفي إجابتكم وبذلك تكونون قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد إنجازه والذي موضوعه : دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الإجتماعي وخفض سلوكيات العزلة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

إشراف الأستاذ:

✚ زمام عبد الرحمان

إعداد الطلبة:

✚ بوغار حسين

✚ والي عبد الحفيظ

السنة الجامعية: 2019/2018

ملاحظة: من فضلك ضع علامة X على الإجابة المختارة

1- الصفة:

ممارس - - غير ممارس

2- الجنس

ذكر أنثى

3- المستوى

الأول الثاني - الثالث

المحور الأول: هناك اختلاف في تحقيق التكيف الاجتماعي عند ممارسة وغير الممارس تربية البدنية.

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

نعم لا لا أدري

02- هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟

نعم أحيانا لا

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

نعم لا لا أدري

04- هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعلك تشترك أكثر في المناسبات الاجتماعية عندما تسمح لك

الفرصة؟

نعم لا

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

نعم لا لا أدري

06- هل تساعدك ممارسة التربية البدنية والرياضية على نسيان الخلاف مع زملائك في سبيل الحفاظ على

علاقتك الطيبة معهم؟

نعم أحيانا لا

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

اجتماعي منعزل لا أدري

المحور الثاني: تساهم التربية والبدنية والرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ الثانوي.

08- هل تضمن أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها دور في إزالة الشور بالخلج لديك؟

نعم أحيانا لا

09- هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك؟

نعم أحيانا لا

10- هل تساعدك ممارسة التربية البدنية والرياضية على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بك؟

نعم لا لا أدري

11- هل للتربية البدنية والرياضية دور في جعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك حتى ولو أدى ذلك إلى نتائج سلبية؟

نعم لا لا أدري

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

نعم لا لا أدري

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

نعم لا لا أدري

الدرجات الخام للتلاميذ في مقياس سلوكيات العزلة

غير الممارسين	الممارسين	الرقم
71,00	99,00	01
74,00	49,00	02
101,00	88,00	03
71,00	63,00	04
60,00	74,00	05
100,00	64,00	06
102,00	49,00	07
120,00	57,00	08
74,00	70,00	09
56,00	44,00	10
74,00	78,00	11
64,00	53,00	12
70,00	80,00	13
109,00	62,00	14
108,00	51,00	15
88,00	93,00	16
140,00	76,00	17
62,00	74,00	18
58,00	45,00	19
122,00	60,00	20
	65,00	21
	37,00	22
	46,00	23
	39,00	24
	56,00	25
	86,00	26
	81,00	27
	84,00	28
	58,00	29
	69,00	30
	80,00	31
	107,00	32
	50,00	33
	48,00	34
	63,00	35
	90,00	36
	71,00	37
	106,00	38
	71,00	39
	74,00	40
	64,00	41
	77,00	42
	42,00	43

إختبار ت للمقارنة بين المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين في مقياس سلوكيات العزلة لدى تلاميذ الثانوي

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=VAR00001

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Statistiques de groupe

VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001 1,00	43	67,2791	17,86767	2,72479
2,00	20	86,2000	24,72927	5,52963

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
VAR00001	Hypothèse de variances égales	5,758	,019	-3,451	61
	Hypothèse de variances inégales			-3,069	28,585

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
VAR00001	Hypothèse de variances égales	,001	-18,92093	5,48236
	Hypothèse de variances inégales	,005	-18,92093	6,16452

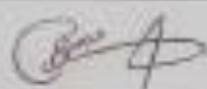
Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
VAR00001	Hypothèse de variances égales	-29,88360	-7,95826
	Hypothèse de variances inégales	-31,53676	-6,30510


جامعة الجبلين بونعامة ، خميس مليانة
معهد علوم وثقافات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي - مدرس

منكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وثقافات نشاطات بدنية ورياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي والتي جاءت تحت عنوان: دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي والحفاظ على سلوك العزلة لدى تلاميذ الثانوية

لائحة الأساتذة المحكمين للإستبيان

اسم ولقب الأستاذ	التخصص	درجة العلمية	الإمضاء
سماح صلاح الاسماعيل	شاعر	اساتذة محاضرة	
واناج الطاهر لتمام	تقانة ماستر في التربية البدنية والرياضية	اساتذة محاضرة	
ياسين بن عبد السلام		اساتذة محاضر	

إعداد الطالبان:

- بوجار حسين

- والي عبد الحفيظ

إشراف الأستاذ:

د.عبد الحفيظ الرمان

السنة الجامعية: 2018/2019





جامعة القادسيه بونعامة . خميس عطية
 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
 قسم النشاط البدني الرياضي للمدرسين



مكترة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات نشاطات بدنية ورياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي والتي جاءت تحت عنوان: دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف التكيف النفسي الاجتماعي وتخفيف من سلوك العزلة لدى طلاب الثانوية

قائمة الأساتذة المحكمين للمقياس

اسم ولقب الأستاذ	التخصص	الدرجة العلمية	الإمضاء
سبحان صالح سامي	تربية رياضية	أستاذ محاضر	
د. صباح الحامد الوائلي	تربية رياضية	أستاذ محاضر	
عزيمه رشيد الكبيسي	تربية رياضية	أستاذ محاضر	

شرف الأستاذ:
 د. عبد الرحمن

إعداد الطالبان:
 - وهار حسن
 - والي عبد الحفيد

سنة الجامعية-2018/2019