

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de L'Enseignement Supérieur
Etdela Recherche Scientifique
Université Djilali bounaama
de Khemis-Milian
des instute staps

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
البحث العلمي جامعة الجيلالي بونعاما
بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة الجيلالي بونعاما بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

تأثير التربية البدنية والرياضية

على المراهق من الناحية النفسية الإجتماعية

دراسة نفسية إجتماعية لتلاميذ الطور الثانوي (15-18)

بمدينة خميس مليانة ولاية عين الدفلى

* إشراف الدكتور:

* محمد العربي.

إعداد الباحثين:

* لوبازيد أبوبكر.

* تمار مروان.

السنة الجامعية: 2014-2015



جامعة الجيلالي بونعاما بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

تأثير التربية البدنية والرياضية

على المراهق من الناحية النفسية الإجتماعية

دراسة نفسية إجتماعية لتلاميذ الطور الثانوي (15-18)

بمدينة خميس مليانة ولاية عين الدفلى

* إشراف الدكتور:

* محمد العربي.

إعداد الباحثين:

* لوبازيد أوبوكر.

* تمار مروان.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ

صَلَّى الْعَظِيمِ

سورة يوسف - آية (76)

كلمة شكر

عوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم

« رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و علي والدي و أن أعمل

صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين»

(سورة النمل الآية:19)

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات من الأعمال، الحمد لله رب العالمين قيوم السموات والأرض مانع العبد

نعمة العقل و التفكير،

نحمده و نشكره على جميع نعمه و نسأله المزيد من فضل كرمه.

نشكر الله على إيمانه و توفيقه لنا في انجاز عملنا هذا و الذي نتمنى أن يكون في المستوى، نسأله المزيد

و التوفيق الذي يسر لنا انجاز هذا العمل و أعاننا عليه و وفقنا فيه.

لا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى من قال بحق الشاعر (كاد المعلم أن يكون رسولا) الذي أمدنا

بعلمه الأستاذ والدكتور "محمد العربي" وماجدنا هذا إلا ثمرة توجيهاته وملاحظاته الدقيقة وكذلك

نشكر كل من علمنا حرفا وأرشدنا إلى طريق العلم و سهل في إخراج المذكرة بشكلها الحالي كما لا ننسى

كل من شجعنا و لو بكلمة أو ابتسامة و خاصة بالدعاء إلى كل هؤلاء نهدى ثمرة جهدنا.

الإهداء

قال الله تعالى : " و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا " قرآن كريم (سورة الإسراء).

مهما كتبت و مهما عبرت و مهما شرحت و مهما وصفت سأجد نفسي عاجزاً عن التعبير عن شكرهما يا هديةً من الرحمان و يا من بطاعتهما نال الجنان.

إلى التي غمرتني بحبها و سهرت الليالي لراحتي و ضحت من أجلي إلى مدرستي الأولى رمز العطاء و الحنان و حضن الأمان إلى من رسمت لي حياتي و كانت قنديلي الذي أضاء ظلمة أيامي إلى أمي الحبيبة و الغالية حفظها الله و أطال عمرها.
إلى من علمني أن الحياة مبادئ فاضلة و أخلاق سامية إلى من كان حافزي و مشجعي و قدوتي في هذه الدنيا إلى أبي العزيز حماه الله و أطال عمره .

و إلى من نشأت و ترعرعت بينهم : يونس , اسماعيل , هشام , اخوتي .

و إلى أصدقائي الأعزاء و أخص بالذكر : يوسف , سعيد , عبد الرحمن , ميدو , حمزة.

كما لا أنسى من كن رمزاً للوفاء و الأخوة : عصفورتي شيماء , اسماء , خليفة , وإلى

جميع الأساتذة الذين مهدوا لي دربي . وإلى اخي و زميلي في المذكرة لوبازيد

ابوبكر, ودفعت التخرج 2015/2014

إلى هؤلاء أهدي ثمرت جهدي التي قطفتها من شجرة العلم و المعرفة.

مروان

الإهداء

إلى أمي .. إلى أمي .. إلى أمي .. إلى أبي

مهما كتبت و مهما عبرت و مهما شرحت و مهما وصفت سأجد نفسي عاجزاً عن التعبير عن شكرهما يا هديةً من الرحمان و يا من بطاعتها نال الجنان. إلى التي غمرتني بحبها و سهرت الليالي لراحتي و ضحت من أجلي إلى مدرستي الأولى رمز العطاء و الحنان و حضن الأمان إلى من رسمت لي حياتي و كانت قنديلي الذي أضاء ظلمة أيامي إلى أمي الحبيبة و الغالية حفظها الله و أطال عمرها.

إلى من علمني أن الحياة مبادئ فاضلة و أخلاق سامية إلى من كان حافزي و مشجعي و قدوتي في هذه الدنيا إلى أبي العزيز حماه الله و أطال عمره.

و إلى من نشأت و ترعرعت بينهم: محمد, حمزة , إسحاق , أحمد.

و إلى أصدقائي الأعتز و أخص بالذكر: سمير, سعيدو, مصطفى, عبد اللطيف, محمد, عبد الحكيم, كما لا أنسى من كان رمزاً للوفاء و الأخوة: عبد الحميد زروق.

و إلى أخي و زميلي في المذكرة تمار مروان . و دفعت التخرج 2015/2014 .

وكل من هو في الذاكرة ولم تحمله المذكرة وكل من عمر الصدور وغيبته السطور

كما لايفوتني أن أحيي رجال التربية البدنية والرياضية في الوطن العربي عامة والجزائر خاصة والذين يقاومون من أجل إرساء دعائم قوية لنظام تربوي معاصر ومستقر في هذا المجال...

أبو بكر

الصفحة	محتوى البحث
أ	البسمة
ب	تشكرات
ج - د	الإهداء
هـ	قائمة المحتوى
و	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال
ح	قائمة الرموز
خ	قائمة الملاحق

الجانب التمهيدي

2	المقدمة
5	الإشكالية
7	1- الفرضية العامة
8	2- أهمية البحث
8	3- أهداف الدراسة
9	4- تحديد المفاهيم ومصطلحات البحث
11	5- الدراسة السابقة والمثابفة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتربية العامة

17	- تمهيد
18	1-1-التربية
18	1-1-1- مفهوم التربية
18	1-1-1-1- لغة
18	1-1-1-2- إصطلاحا
18	1-2- مفهوم التربية في نظر الفلاسفة والمفكرين
18	1-3- التربية الرياضية
19	1-4- ماهي التربية البدنية
19	1-5- علاقة التربية البدنية بالتربية
19	1-6- مفهوم التربية البدنية والرياضية
20	1-7- تعريف التربية البدنية والرياضية
20	1-8- أهداف التربية البدنية والرياضية
21	1-8-1- من الناحية الصحية
21	1-8-2- من الناحية التربوية
21	1-8-3- من الناحية الترويحية
21	1-8-4- من الناحية العلاجية
21	1-9- الأغراض العامة للتربية الرياضية
21	1-9-1- غرض التنمية البدنية
21	1-9-2- غرض التنمية الحركية
22	1-9-3- غرض الترويح وأنشطة الفراغ
22	1-9-4- غرض التنمية المعرفية

23	1-9-5- غرض التنمية النفسية
23	1-9-6- غرض التنمية الإجتماعية
23	1-10- أهداف التربية البدنية في المرحلة الثانوية
24	1-11- أهداف التربية الرياضية في المرحلة الثانوية
24	1-11-1- الأغراض الجسمية
24	1-11-2- الأغراض العقلية
24	1-11-3- الأغراض الخلقية
25	1-11-4- الأغراض الإجتماعية
25	1-12- أهمية التربية البدنية والرياضية
26	1-13- أوجه النشاط في برنامج المرحلة الثانوية
26	1-13-1- الخصائص البدنية
27	1-13-2- الخصائص العقلية
27	1-13-3- الخصائص الإجتماعية
27	1-14- تصميم الوحدات وإختيار الأنشطة
28	1-15- أهداف حصة التربية الرياضية
28	1-15-1- الأهداف التعليمية
29	1-15-2- الأهداف التربوية
29	1-15-2-1- التربية الأخلاقية في حصة التربية الرياضية
30	1-15-2-2- التربية لحب العمل في حصة التربية الرياضية
30	1-15-2-3- التربية الجمالية في حصة التربية الرياضية
30	1-16- أهداف درس التربية الرياضية

30	17-1- أنواع الخبرات الإنفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي
31	18-1- الرياضة للمراقبين
32	19-1- الوظيفة النفسية الإجتماعية للتربية الرياضية
32	20-1- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية
32	1-20-1- الأسس البيولوجية
32	2-20-1- الأسس النفسية
33	1-20-3- الأسس الإجتماعية
34	الخلاصة

الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية والمجال النفسي الإجتماعي

36	- تمهيد
37	1-2- مفهوم علم النفس الإجتماعي
37	2-2- المفاهيم المرتبطة بعلم النفس بعلم النفس الإجتماعي
37	2-2-1- المواقف الإجتماعية
37	2-2-2- المجال الإجتماعي للفرد
37	2-2-3- السلوك الإجتماعي
37	2-3- تعريف علم النفس الإجتماعي
38	2-3-1- تعريف كرتش وكرتشفيلد
38	2-3-2- تعريف هولند
38	2-3-3- تعريف سارجنت ووليامسون
38	2-3-4- تعريف شريف مظفر
38	2-3-5- تعريف توفيق مرعي و أحمد بلقيس

38	2-4- المجالات التي يستفاد فيها من علم النفس الاجتماعي
38	2-4-1- المجال التربوي
39	2-4-2- المجال النفسي و الصحة النفسية
39	2-4-3- المجال الإعلامي
40	2-4-4- المجال الصناعة والعمل
40	2-4-5- المجال الخدمة الاجتماعية
40	2-4-6- المجال السياسي و الحزبي
41	2-5- نظريات علم النفس الاجتماعي التي تسهم في تفسير السلوك الاجتماعي
41	2-5-1- نظرية الجشالت المجال
41	2-5-1-1- المجال
42	2-5-2- نظرية التحليل النفسي
42	2-5-3- نظرية المدرسة السلوكية
43	2-6- علم النفس الاجتماعي في السياق التربوي
43	2-6-1- تعريف التربية وعلم النفس التربوي
43	2-6-1-1- مفهوم التربية
43	2-6-1-2- علم النفس التربوي
43	2-6-2- العلاقة بين علم النفس التربوي و علم النفس الاجتماعي
43	2-6-3- الإطار العام لإهتمام علم النفس الاجتماعي بالسياق التربوي
44	2-6-3-1- البعد المعياري
44	2-6-3-2- البعد الشخصي
44	2-6-3-2-1- علم الاجتماع التربوي

44	2-6-3-2- علم النفس التربوي
44	2-6-3-2- علم النفس الإجتماعي في التربية
44	2-6-4- الجماعات المدرسية وخصائصها ودينامياتها
45	2-7- علاقة علم النفس الإجتماعي بالعلوم الأخرى
45	2-7-1- علاقته بعلم الإجتماع
46	2-7-2- علاقته بعلم النفس العام
46	2-7-3- علاقته بعلم النفس النمو
46	2-7-4- علاقته بالصحة النفسية
46	2-7-5- علاقته بعلم السياسة والفلسفة وعلم الشعوب وعلم الإنسان
47	2-8- أهمية التربية البدنية والرياضية في المجال النفسي الإجتماعي
48	2-8-1- هدف التنمية النفسية
49	2-8-2- التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة
49	2-8-3- هدف التنمية الإجتماعية
51	الخلاصة

الفصل الثالث

خصائص و مميزات الطور الثانوي (المراهقة المتوسطة والمتأخرة)

53	- تمهيد
54	3-1- المراهقة
54	3-1-1- المراهقة لغة
54	3-1-2- المراهقة إصطلاحا
54	3-2- المراهقة حسب دوبيس و كستمبرغ

54	3-3- أنواع المراقبة
55	3-4- مرحلة المراقبة
55	3-5- خصائص النمو في مرحلة المراقبة
55	3-5-1- النمو الجسمي
56	3-5-2- النمو العقلي
56	3-5-3- النمو النفسي والإجتماعي
56	3-6- ميول المراهق
57	3-7- أهم المشاكل التي يعاني منها المراهقون
58	3-8- مشاكل المراقبة
59	3-9- أهمية مرحلة المراقبة والإهتمام بها
60	3-10- التغيرات الرئيسية في مرحلة المراقبة
60	3-10-1- التغيرات البيولوجية
60	3-10-2- التغيرات المعرفية
60	3-10-3- التغير الإنفعالية الإجتماعية
60	3-11- العوامل التي تؤثر في مرحلة المراقبة
61	3-12- أهم التغيرات المصاحبة لفترة المراقبة
61	3-13- تطبيقات تربوية على مرحلة المراقبة المتأخرة
61	3-13-1- النمو الجسمي والفسبيولوجي و الحركي
61	3-13-2- النمو العقلي
62	3-13-3- النمو الإنفعالي
62	3-13-4- النمو الإجتماعي

62	3-13-5- النمو الجنسي
63	3-14- الحاجات النفسية للمراهق
64	3-15- أنماط المراهقة
64	3-15-1- المراهقة المتكيفة
64	3-15-2- المراهقة الإنسيابية المنطوية
64	3-15-3- المراهقة العدوانية المتمردة
64	3-15-4- المراهقة المنحرفة
64	3-16- النمو الإنفعالي للمراهق
65	3-17- حاجة المراهق إلى الأمان
65	3-17-1- الأمان النفسي
65	3-17-2- الأمان الإجتماعي
65	3-18- حاجات ومتطلبات مرحلة المراهقة
65	3-18-1- الحاجة إلى الأمان
65	3-18-2- الحاجة إلى القبول
65	3-18-3- الحاجة إلى تحقيق الذات
66	3-19- علاقة المراهق بالثانوية وأهمية التربية البدنية
66	3-19-1- علاقة المراهق بالثانوية
66	3-19-2- أهمية التربية البدنية للمراهق
67	الخلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي للبحث

الفصل الرابع: منهجية البحث والوسائل المستعملة في الدراسة الميدانية

70	- تمهيد
71	4-1- المسح المكتبي
71	4-2- الدراسة الإستطلاعية
71	4-3- منهج البحث المتبع في الدراسة
71	4-3-1- المنهج الوصفي
71	4-4- متغيرات الدراسة
71	4-4-1- المتغير المستقل
71	4-4-2- المتغير التابع
72	4-5- مجتمع البحث
72	4-5-1- عينة الدراسة
72	4-5-2- إختيار العينة
72	4-6- أداة البحث
72	4-6-1- الإستبيان
72	4-6-2- نوع الأسئلة
72	4-6-2-1- الأسئلة المغلقة أو محددة الإجابة
73	4-7- صدق أداة البحث
73	4-8- الثبات
73	4-8-1- تعريف ثبات الإستبيان
74	4-9- مجالات البحث
74	4-9-1- المجال الزمني للبحث
74	4-9-2- المجال المكاني للبحث

74	10-4 - المعالجة الإحصائية
74	4-10-1 - التحليل الإحصائي
75	4-11 - صعوبات البحث
76	- الخلاصة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

78	5-1- عرض و تحليل المحور الأول
92	5-2- عرض وتحليل المحور الثاني
106	5-3- عرض وتحليل المحور الثالث
120	5-4- عرض وتحليل المحور الرابع
132	5-5- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
132	5-5-1- مناقشة وتفسير الفرضية الأولى
133	5-5-2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية
134	5-5-3- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة
135	5-5-4- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة
136	الإستنتاج العام
138	الإقتراحات
140	- الخاتمة العامة
142	- قائمة المصادر والمراجع
	- الملاحق

قائمة الجداول الواردة في البحث

الرقم	الجدول	الصفحة
01	الجدول رقم (01): يوضح معرفة ما إذا كان هناك تضامن فيما بين التلاميذ.	78
02	الجدول رقم (02): يوضح معرفة نوع النشاط الذي يميل إليه التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.	80
03	الجدول رقم (03): يوضح معرفة ردة فعل التلاميذ حيال زملائهم الذين يتعرضون للأذى أثناء الحصة.	82
04	الجدول رقم (04): يوضح معرفة مدى تقبل المراهق للنصائح المقدمة من طرف زملائه.	84
05	الجدول رقم (05): يوضح معرفة مدى احتياج المراهق للمساعدة من طرف زملائه في المواقف الصعبة.	86
06	الجدول رقم (06): يوضح معرفة نوع العلاقة التي تربط التلاميذ مع بعضهم البعض.	88
07	الجدول رقم (07): يوضح معرفة طريقة تفكير المراهق في حال نشوب شجار بين زملائه.	90
08	الجدول رقم (08): يوضح معرفة مدى إثارة حصة التربية البدنية والرياضية للحماس في نفسية المراهق.	92
09	الجدول رقم (09): يوضح معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في التخلص من القلق لدى المراهق.	94
10	الجدول رقم (10): يوضح معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من ضغوط الدراسة.	96
11	الجدول رقم (11): يوضح معرفة الحالة النفسية للمراهق أثناء حصة التربية البدنية الرياضية.	98
12	الجدول رقم (12): يوضح معرفة طبيعة السلوك الذي يظهره المراهق عند تعرضه للأذى من طرف زميله.	100
13	الجدول رقم (13): يوضح معرفة الحالة النفسية لدى المراهق عندما يحين دوره في أداء مهارة ما.	102
14	الجدول رقم (14): يوضح معرفة طبيعة الجو الذي تخلقه حصة التربية البدنية والرياضية.	104
15	الجدول رقم (15): يوضح معرفة طبيعة التغيير الذي تحدثه التربية البدنية	106

	الرياضية في سلوك المراهق.	
108	الجدول رقم (16): يوضح معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تغيير نظرة المراهقين اتجاه بعضهم البعض.	16
110	الجدول رقم (17): يوضح معرفة إن كانت حصة التربية البدنية والرياضية تخلق جوا من التفاهم بين المراهقين.	17
112	الجدول رقم (18): يوضح معرفة دور التربية البدنية والرياضية في مساعدة التلاميذ على الإحتكاك أكثر فيما بينهم.	18
114	الجدول رقم (19): يوضح معرفة سلوكيات التي تظهر على المراهقين خلال ممارستهم للأنشطة الجماعية.	19
116	الجدول رقم (20): يوضح معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ.	20
118	الجدول رقم (21): يوضح معرفة الإنطباع الذي تخلفه الأنشطة الجماعية عند المراهق في حالة الخسارة.	21
120	الجدول رقم (22): يوضح معرفة مدى إهتمام المراهق بجسده.	22
122	الجدول رقم (23): يوضح معرفة الطريقة التي يتعامل بها المراهق مع المواقف الصعبة.	23
124	الجدول رقم (24): يوضح معرفة مدى جرأة التلميذ من خلال طرحه لتساؤله على الأستاذ أمام زملائه.	24
126	الجدول رقم (25): يوضح معرفة مدى شجاعة التلميذ في إتخاذ القرارات أثناء النشاطات الجماعية.	25
128	الجدول رقم (26): يوضح معرفة مدى ثقة التلميذ بنفسه عند إنتقاده من طرف زملائه.	26
130	الجدول رقم (27): يوضح معرفة النظرة التي يرى بها المراهق نحو نفسه فيما يخص قدرته على القيادة.	27

قائمة الأشكال الواردة في البحث

الرقم	الأشكال	الصفحة
01	الشكل رقم (01): يوضح معرفة ما إذا كان هناك تضامن فيما بين التلاميذ.	78
02	الشكل رقم (02): يوضح معرفة نوع النشاط الذي يميل إليه التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.	80
03	الشكل رقم (03): يوضح معرفة ردة فعل التلاميذ حيال زملائهم الذين يتعرضون للأذى أثناء الحصة.	82
04	الشكل رقم (04): يوضح معرفة مدى تقبل المراهق للنصائح المقدمة من طرف زملائه.	84
05	الشكل رقم (05): يوضح معرفة مدى احتياج المراهق للمساعدة من طرف زملائه في المواقف الصعبة.	86
06	الشكل رقم (06): يوضح معرفة نوع العلاقة التي تربط التلاميذ مع بعضهم البعض.	88
07	الشكل رقم (07): يوضح معرفة طريقة تفكير المراهق في حال نشوب شجار بين زملائه.	90
08	الشكل رقم (08): يوضح معرفة مدى إثارة حصة التربية البدنية والرياضية للحماس في نفسية المراهق.	92
09	الشكل رقم (09): يوضح معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في التخلص من القلق لدى المراهق.	94
10	الشكل رقم (10): يوضح معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من ضغوط الدراسة.	96
11	الشكل رقم (11): يوضح معرفة الحالة النفسية للمراهق أثناء حصة التربية البدنية الرياضية.	98
12	الشكل رقم (12): يوضح معرفة طبيعة السلوك الذي يظهره المراهق عند تعرضه للأذى من طرف زميله.	100
13	الشكل رقم (13): يوضح معرفة الحالة النفسية لدى المراهق عندما يحين دوره في أداء مهارة ما.	102
14	الشكل رقم (14): يوضح معرفة طبيعة الجو الذي تخلقه حصة التربية البدنية والرياضية.	104
15	الشكل رقم (15): يوضح معرفة طبيعة التغيير الذي تحدثه التربية البدنية الرياضية في سلوك المراهق.	106
16	الشكل رقم (16): يوضح معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تغيير نظرة المراهقين اتجاه بعضهم البعض.	108

110	الشكل رقم (17): يوضح معرفة إن كانت حصة التربية البدنية والرياضية تخلق جوا من التفاهم بين المراهقين.	17
112	الشكل رقم (18): يوضح معرفة دور التربية البدنية والرياضية في مساعدة التلاميذ على الإحتكاك أكثر فيما بينهم.	18
114	الشكل رقم (19): يوضح معرفة سلوكيات التي تظهر على المراهقين خلال ممارستهم للأنشطة الجماعية.	19
116	الشكل رقم (20): يوضح معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ.	20
118	الشكل رقم (21): يوضح معرفة الإنطباع الذي تخلفه الأنشطة الجماعية عند المراهق في حالة الخسارة.	21
120	الشكل رقم (22): يوضح معرفة مدى إهتمام المراهق بجسده.	22
122	الشكل رقم (23): يوضح معرفة الطريقة التي يتعامل بها المراهق مع المواقف الصعبة.	23
124	الشكل رقم (24): يوضح معرفة مدى جرأة التلميذ من خلال طرحه لتساؤله على الأستاذ أمام زملائه.	24
126	الشكل رقم (25): يوضح معرفة مدى شجاعة التلميذ في إتخاذهِ للقرارات أثناء النشاطات الجماعية.	25
128	الشكل رقم (26): يوضح معرفة مدى ثقة التلميذ بنفسه عند إنتقاده من طرف زملائه.	26
130	الشكل رقم (27): يوضح معرفة النظرة التي يرى بها المراهق نحو نفسه فيما يخص قدرته على القيادة.	27

قائمة الرموز الواردة في البحث

الرموز	التمثيل	الصفحة
R	معامل الارتباط.	77
N	عدد أفراد العينة X.	77
Y	مجموع درجات الأبعاد للاختبار البعدي.	77
X	مجموع درجات الأبعاد للاختبار القبلي.	77
ت م	التكرارات المشاهد.	77
ت ن	التكرارات النظرية.	77
x	درجة الخطأ المعياري ($\alpha = 0.05$).	77
هـ	يمثل عدد الفئات الأعمدة.	77
ت	درجة الحرية. ($t = 1 - \alpha$).	77

المقدمة

مقدمة:

إن التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة يهدف إلى تكوين المواطن الصالح بدنيا وعقليا وإنفعاليا وإجتماعيا وتعتمد التربية البدنية أثناء قيامها بهذه الوظيفة على ألوان وأنواع من النشاط البدني. إن الأهمية الكبيرة التي تلعبها التربية البدنية في بناء وتربية الأفراد جعلها تكتسب مكانة خاصة في بناء المجتمعات مما دفعها اليوم لأن تكون علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة به وله نظم وقوانين تحكمه.

ولقد إهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته وشكله، إذ تمكن بالتعرف من خلال خبراته الحياتية على الفوائد والمنافع التي يكتسبها من خلال ممارسته لمختلف الحركات الرياضية، سواءاً كانت عن طريق اللعب الذي يدخل في إطار الأنشطة الترفيهية، أو الأنشطة الممارسة داخل أسوار المؤسسات التربوية.

فبرامج التربية البدنية والرياضية تتعامل مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية، فهي وإن كانت تهتم بالجانب البدني الحركي، والجانب المعرفي فإنها تضع في إعتبارها الإرتقاء بوجدان الإنسان، وتهتم بسلوكاته و تفاعله الإنساني ككائن له ذات يعتز بها ويحرص على تأكيدها. إن الحاجة لتحقيق الذات وتقديرها أو الشعور بالقيمة الذاتية وتجنب الشعور بالدونية والتقزم، هي أقوى الحاجات النفسية عند كل إنسان وخاصة عند المراهق.

فبرامج التربية البدنية والرياضية تسري حياة الإنسان وتعطيه المعنى والمغزى لوجوده، وذلك من خلال فرص التعبير الحركي المختلفة والمتنوعة، فتظهر أهمية الممارسة الرياضية داخل مؤسسات التعليم الثانوي بالنسبة للمراهق كمادة مكيفة لشخصيته، إذ من خلالها تجعل المراهق يعبر عن أحاسيسه ومشاعره بصورة مقبولة اجتماعياً، فهي تحقق له فرص اكتشاف الخبرات التي تزيد رغبة في الحياة فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له، إذ نرى أن المراهق ينتقل إلى الثاموية و يتناسب ذلك مع بروز مشاكل وإهتمامات له، ولكن الثانوية تعتبر إحدى المؤسسات الإجتماعية الأساسية في تكوين جيل الغد وتوجيههم توجيهها سليما لذلك تلعب دورا في توجيه مراهقينا من الناحية النفسية والإجتماعية مع العلم أن هذه المرحلة في حياته تبقى مشكلة حساسة شغلت بال العديد من الباحثين والمربين، حيث إختلفت وجهات نظرهم حولها، حتى أطلق عليها بعض الفلاسفة قديما اسم (الولادة الثانية) وهي تتميز باضطرابات مرفولوجية من شأنها أن تؤثر سلبا نفسيا وإجتماعيا.

إن من الأهداف الأساسية التي تطمح المجتمعات إلى تحقيقها هي تكوين شخصية قوية للفرد وما يؤكد العلم الحديث والدراسات المتخصصة تثبت أن الأمراض والحالات النفسية الإنفعالية تشكل خطرا على الأفراد والمجتمعات نظرا لما ينجر عنها من سلوكيات غير سوية فسعدت الفرد مقرونة بصحته العضوية والنفسية فهي مصدر قوته وفعالياته في المجتمع¹.

ومن خلال ما تقدم ذكره نحاول من خلال بحثنا هذا طرح إشكالية تأثير التربية البدنية والرياضية على المراهق من الناحية النفسية الإجتماعية، ولقد قسمنا بحثنا هذا إلى بابين متباينين، الباب الأول يحتوي الفصل التمهيدي بما فيه طرح الإشكالية تحديد الفرضيات وأهمية وأهداف البحث وكذا تحديد بعض المصطلحات الخاصة ببحثنا بالإضافة إلى الدراسات السابقة أما الجزء الثاني فيتكون من ثلاثة فصول نظرية.

¹- محمد محمد حمامي وعفت مختار عبد السلام: مدخل في التربية البدنية المقارنة والرياضية ط1 مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997.

تطرقنا في الفصل الأول إلى التربية البدنية والرياضية حيث عرضنا فيه مفهوم التربية، علاقة التربية البدنية بالتربية، تعريف التربية البدنية والرياضية، أهمية التربية البدنية والرياضية وأهدافها، وأغراضها العامة، وكذا أهدافها في المرحلة الثانوية، أهداف درس التربية الرياضية، الرياضة للمراهقين، والوظيفة النفسية الاجتماعية للتربية الرياضية، وفي الأخير الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضة.

أما الفصل الثاني فخصصناه للجانب النفسي الاجتماعي حيث تطرقنا فيه إلى مفهوم علم النفس الاجتماعي والمفاهيم المرتبطة به، تعريف علم النفس الاجتماعي تعريف بعض الفلاسفة الرائدة، المجالات التي يستفاد فيها من علم النفس الاجتماعي، علم النفس الاجتماعي في السياق التربوي، علاقة علم النفس الاجتماعي بالعلوم الأخرى، وأخيراً أهمية التربية البدنية والرياضية في المجال النفسي الاجتماعي.

في حين خصصنا الفصل الثالث للمراقبة بحيث تناولنا فيه المراقبة لغة وإصطلاحاً، مع أنواعها، مرحلة المراقبة، خصائص النمو في مرحلة المراقبة، ميول المراهق، وأهم المشاكل التي يعاني منها، أهمية مرحلة المراقبة والتغيرات الرئيسية التي تحدث فيها، العوامل التي تؤثر في هذه المرحلة مع التغيرات المصاحبة لها وكذا تطبيقات تربوية على مرحلة المراقبة، الحاجات النفسية للمراهق، أنماط المراقبة وأخيراً علاقة المراهق بالثانوية وأهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق.

أما الباب الثاني تطرقنا فيه إلى منهجية البحث وإجراءاته الذي يتمثل في المسح المكتبي، تحديد المنهج المتبع، متغيرات الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة البحث، الدراسة الإستطلاعية والميدانية، ثم تطرقنا إلى تحليل نتائج الإستبيان، وتحليل النتائج على ضوء الفرضيات والإستنتاج العام ثم الخاتمة وإستعراض بعض الإقتراحات والتوصيات، المراجع والملاحق.

الجبانة

التمهيد

البحث

1- الإشكالية:

إن التربية الرياضية لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم أو بغرض التقوية العضلية أو مجرد إكتساب مهارة حركية معينة بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم ويعد النشاط الرياضي أحد وسائل التربية الرياضية لتحقيق أغراضها وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي البدنية، العقلية النفسية، الإجتماعية تحت إشراف قيادة واعية.

والنشاط الرياضي من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنياً وعقلياً ونفسياً وإجتماعياً¹.

وتحقق التربية البدنية أغراضاً تربوية فهي توفر فرصاً مباشرة لأوجه نشاط ذات قيمة تربوية، مما يتيح للفرد فرصة التحكم في عواطفه والعيش وفقاً للمستويات الإجتماعية المتعارف عليها وعن طريق النشاط البدني يصبح المرء أكثر قدرة على أن يعيش سعيداً وعلى أن يتمتع بحياة أكثر بهجة ورضاً وأعمق فرحاً².

إن المراهقة مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتصف منذ بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها عن سنوات الطفولة وعن المراحل التي تليها وهي بذلك مرحلة فردية من مراحل عمر الإنسان الحافلة بالتغيرات الجسمية والإنفعالية والإجتماعية وهي تأخذ طابعاً خاصاً حسب البيئة الطبيعية والوسط الإجتماعي الذي يحتضنها فهي تستجيب لخصائص الجهاز النفسي لكل فرد³.

إن تطور شخصية المراهقين لتكون على المستوى المطلوب أو المرغوب يتم من خلال الوالدين والمعلمين وجماعة الرفاق هذا بالإضافة إلى عوامل أخرى مؤثرة مثل: المنزلة الإجتماعية، الإقتصادية والنماذج الثقافية والتفاعلات في إطار المجتمع⁴.

فالحياة الإجتماعية في مرحلة المراهقة الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في رشدها وإكتمال نضجها فهي تمثل العامل الأول والمهم في تشكيل شخصية المراهق.

فالرغبة في الإندماج الإجتماعي وإشباع الحاجات الإجتماعية تعد هي الأخرى من العوامل الهامة لهذه الفترة بل إن نقص إشباعها تؤدي بالمراهق لسلوكات سلبية كالعدوانية، الإنطواء، الإنسحاب التسليم والإبتعاد عن الناس وهو ما يشكل ضغطاً على المراهق بصفة خاصة⁵.

من هنا يمكن للتربية الرياضية أن تلعب دوراً هاماً في تحسين أسلوب الحياة بشكل عام في المجتمع وذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية كما أنها تعتبر مادة علمية وظيفية تساعد الفرد في الإعداد للحياة وتجعل حياته

¹- رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، ط1 دار أسامة للنشر والتوزيع الأردن عمان 2008 ص58.

²- حسين عبد الحميد، أحمد رشوان: الرياضة البدنية مدخل إجتماعي نفسي بدون طبعة المكتب الجامعي الحديث 2011 ص35.

³-نادية شرادي: التكيف المدرسي للطفل والمراهق، بدون طبعة ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون الجزائر ص233.

⁴- رغدة شريم: سيكولوجية المراهقة، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة 2009 ص138.

⁵- مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 09 جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية ديسمبر 2007 ص80.

صحية قوية والتربية الرياضية تساعد الأفراد على التكيف مع الجماعة فما اللعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي وعن طريق اللعب يمكن أن تزداد الأخوة¹، والصدقة بين الناس وتعلمهم المحبة والتسامح كما أنها تلعب دورا في حل بعض المشكلات الاجتماعية وعن طريق النشاط الرياضي يمكن أن يخطو الأفراد خطوات واسعة نحو التقدم الاجتماعي.

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الإنفعالية الطيبة والمقبولة والتي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية والرياضية للمشاركين بها بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل كما انها تتيح مقابلة الكثير من الإحتياجات النفسية للفرد.

وتأثير الأنشطة البدنية والحركية في إطارها التربوي على الحياة الإنفعالية للفرد تتغلغل في أعماق مستويات السلوك حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته الوجدانية والعاطفية فقد إعتبر (أفلاطون) جسد الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد كما صرح (فرويد) بأن الجهاز النفسي على حد تعبيره هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية ويؤكد (لوريا) أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة فقد تبنى أن الشعور يتضمن عناصر حركية ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال البحث النفسجسمي psychosomatique .

وفي دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضة (أوجليفي، تتكو) على خمسة عشر ألفا من الرياضيين أوضحت النتائج أن للرياضة التأثيرات النفسية².

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية في إتاحة فرص المتعة والبهجة فالمناخ السائد والمصاحب للأنشطة البدنية والرياضية هو مناخ يسوده المرح والمتعة لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة حيث يتخفف الإنسان من التوتر والضغط ويسعى إلى نشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة وألعاب ورقص تتيح فرصا ثرية للطفل للتعبير عن نفسه.

يزخر النشاط الحركي بالكثير من القيم والخبرات النفسية المرعبة مثل خبرة النجاح، ودافعية الإنجاز، وتحقيق الذات وضبط النفس³ وتعد التنمية الاجتماعية، عبر برامج التربية البدنية والرياضية أحد الأهداف المهمة والرئيسية في التربية البدنية فالأنشطة الرياضية تتسم ببراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عدد كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرته الاجتماعية والأخلاقية⁴.

¹- مصطفى السايح محمد: علم الاجتماع الرياضي، ط1 دار الوفاء لنديا 2007 ص07.

²- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة، ط3 دار الفكر العربي القاهرة 2001، ص166.

³- نفس المرجع السابق: ص 167.

⁴- نفس المرجع السابق: ص170

فالحياة الإجتماعية في مرحلة المراهقة الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في رشدها وإكتمال نضجها فهي تمثل العامل الأول والمهم في تشكيل شخصية المراهق¹.

وبناء على هذه المقدمات النظرية لموضوعنا نجد أنفسنا أمام التساؤل التالي:

هل تؤثر التربية البدنية والرياضية على المراهق من الناحية النفسية الإجتماعية؟

ومن خلال هذا التساؤل يمكننا طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية روح التعاون والتآزر لدى المراهق؟
- 2- هل بفضل التربية البدنية والرياضية يتمكن المراهق من مواجهة الضغوط النفسية؟
- 3- هل تساهم التربية البدنية والرياضية في الإندماج الإجتماعي لدى المراهق؟
- 4- هل تساهم التربية البدنية والرياضية في تقدير الذات لهذه الفئة؟

2- الفرضية العامة:

للتربية البدنية والرياضية تأثير على المراهق من الناحية النفسية الإجتماعية.

3- الفرضيات الجزئية:

إن التعاون هو عملية إجتماعية وهو أحد المظاهر الإيجابية للتفاعل الإجتماعي وهو الشكل الرئيسي للعلاقات والتفاعل داخل الجماعات².

- للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية روح التعاون والتآزر لدى المراهق.

ممارسة النشاط البدني يعتبر من أفضل العوامل التي تساعد في مقاومة الضغوط النفسية وتشير شيرمان 1994sherman إلى أهمية النشاط البدني في عملية الإسترخاء والتقليل من الضغط النفسي وخاصة التمرينات الهوائية مثل: المشي, يقلل من القلق والحزن, والتوتر³ ومن هنا.

- بفضل التربية البدنية والرياضية يتمكن المراهق من مواجهة الضغوط النفسية.

الحياة الإجتماعية في مرحلة المراهقة تعتبر الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في رشدها وإكتمال نضجها, فهي تمثل العامل الأول والمهم في تشكيل شخصية المراهق, فالرغبة في الإندماج الإجتماعي, وإشباع الحاجات الإجتماعية تعد هي الأخرى من العوامل الهامة في هذه الفترة بل إن نقص إشباعها يؤدي بالمراهق لسلوكات سلبية كالعدوانية, الإنطواء, الإنسحاب, التسليم والإبتعاد عن الناس وهو ما يشكل ضغطاً على المراهق بصفة خاصة⁴ ومنه.

- تساهم التربية البدنية والرياضية في الإندماج الإجتماعي لدى المراهق.

¹- مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية, مرجع سبق ذكره, ص 80.

²- حسين عبد الحميد, أحمد رشوان: مرجع سبق ذكره, ص 139-140.

³- صبحي أحمد قبلان, نضال أحمد الغفري: مدخل التربية الرياضية للرياضة للجميع, ط1 مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع 2009 ص110.

⁴- مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية, مرجع سبق ذكره, ص 80.

يعتبر مفهوم الذات من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص ومن بين أهم العوامل التي تؤثر على شخصية الفرد وعلى صحته النفسية فهو ضروري لفهم سلوك الفرد وتوجيهه وهو حجر الزاوية في الشخصية وينشأ مفهوم الذات نتيجة إحتكاك الفرد بالبيئة الإجتماعية وتفاعله معها¹ ومن هاهنا.

- تساهم التربية البدنية والرياضية في تقدير الذات لهذه الفئة.

4- أهمية البحث:

- 1- الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية على المراهق المرحلة الثانوية من الناحية النفسية الإجتماعية.
- 2- أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة تربوية هامة ودورها في ترقية وتطوير الجانب النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 3- معرفة إلى أي مدى يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تؤثر على الحالة النفسية الإجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة.
- 4- كيفية تجاوز الضغوطات النفسية من خلال التربية البدنية والرياضية.
- 5- ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتأثيرها على المراهق.
- 6- إبراز تأثير التربية البدنية والرياضية في تطوير بعض السمات الشخصية والإجتماعية لدى المراهقين.
- 7- التأكيد على أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة أكاديمية في المؤسسات التربوية.
- 8- التأكيد على فعالية التربية البدنية والرياضية في تطوير الصحة النفسية وتكوين شخصية ناضجة وسوية للمراهقين.

5- أهداف البحث:

- 1- معرفة إلى أي مدى يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تؤثر في تنمية روح التعاون والتآزر لدى المراهقين.
 - 2- لفت الإنتباه إلى الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في الاندماج مع الجماعة لدى المراهق.
 - 3- إثبات أن التربية البدنية والرياضية تساعد في تقدير الذات لدى المراهقين.
 - 4- معرفة العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والجانب أو الناحية النفسية الإجتماعية لدى مراهقي المرحلة الثانوية.
 - 5- الوصول إلى كيفية تجاوز الضغوطات اليومية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية.
 - 6- تغيير النظرة السائدة على أن حصة التربية البدنية والرياضية حصة لهو ولعب وحركات طائشة لا فائدة منها بالمقارنة مع المواد الأكاديمية الأخرى.
- ### 6- تحديد المفاهيم ومصطلحات البحث:
- #### 6-1- التربية البدنية والرياضية:

لغة: التربية لغويا، كلمة تربية مأخوذة من فعل ربى أي غذى الولد وجعله ينمو وربى الولد هذبه فأصلها ربي يربو أي زاد ونما¹.

¹- مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 77.

إصطلاحاً: عرف العالم التربوي "ناش" التربية البدنية بأنها جزء من التربية العامة التي تستغل دوافع النشاط الطبيعي الموجود في كل شخص لتنمية من الناحية العضوية والعقلية والإنفعالية، ويرى كل من فولتمر **voltmer** وإسلينجر **esslinger** وماكي **mccue** أن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية الذي يؤدي إلى حدوث تغيرات في جوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية للفرد وذلك من خلال ممارسة الأنشطة البدنية واكتسابه للخبرات الحركية.

ويرى كل من "تيكسون" و"جويت" أن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية الذي يهتم بالنمو الشامل للفرد من خلال إستثارة دوافعه لممارسة أوجه النشاط البدني².

إجرائياً:

تعرف التربية البدنية الرياضية بأنها جانب من جوانب التربية العامة التي تعمل على تربية الفرد تربية كاملة متزنة من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية المختارة بإشراف قيادة واعية مختصة لتحقيق أهداف كريمة³.

6-2-المراهقة:

المراهقة لغة:

كلمة المراهقة لغة تعني الإقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق، بمعنى غشى أو لحق أو دنا من، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم وإكتمال النضج⁴.

إصطلاحاً:

"مختار الصحاح" يقول: وراهق الغلام فهو مرهق أي قارب الإحتلام، وقاموس المحيط يقول: راهق الغلام قارب الحلم⁵.

المراهقة كلمة لاتينية الأصل مشتقة من الفعل adolescence والذي يعني النمو نحو الرشد وتعتبر المراهقة في

كل المجتمعات فترة من النمو والتحول من عدم النضج الطفولة إلى نضج الرشد وفترة إعداد للمستقبل. وبهذا المعنى فإنها تعتبر بمثابة الحسر، الواصل بين مرحلتي الطفولة والرشد والذي لا بد للأفراد من عبوره قبل أن يكتمل نموهم و يتحملون مسؤوليات الكبار في مجتمعهم⁶.

¹- عطاء الله وآخرون: تدريس التربية البدنية والرياضية في ضوء الأهداف الإجرائية، بدون طبعة ديوان المطبوعات الجامعية 2009ص13-14.

²- نوال إبراهيم شلتوت-مراد محمد نجلة تاريخ التربية البدنية والرياضية ط1 دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية 2009ص12-13.

³- عطاء الله وآخرون: مرجع سبق ذكره، ص38.

⁴- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ط2 دار الفكر العربي القاهرة 1998 ص231.

⁵- عبد المنعم الميلادي: سيكولوجية المراهقة بدون طبعة مؤسسة الشباب الجامعية 2006 ص53.

⁶- رغدة شريم: مرجع سبق ذكره: ص21.

ويعرفها **إنجلش** و**إنجلش** بأنها فترة أو مرحلة من مراحل النمو الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها إلى الوصول إلى إكتساب النضج. وهي بذلك مرحلة إنتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة راشدة. وهناك بعض العلماء الذي يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته. لذلك يلزم التمييز بين النضج الجنسي والمراهقة حيث يلاحظ أن المراهقة مرحلة غنتقالية من مراحل النمو يتحول فيها الإنسان من الطفولة إلى الرجولة وتشتمل جوانب كثيرة مثل: النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والروحية والأخلاقية والفكرية والعقائدية¹.

التعريف الإجرائي:

هي مرحلة حساسة يمر بها كل فرد في الحياة حيث تتميز بالتغيرات الجسمية والنفسية والإجتماعية التي تنتقل به من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

3- علم النفس الإجتماعي:

لغة:

هو العلم الذي يبحث في علم النفس الإجتماعي في السلوك الإجتماعي للفرد والجماعة كنتاج عام أو كإستجابات لمثيرات إجتماعية تتفاعل إجتماعيا ويدرس نتاج هذا التفاعل لبناء مجتمع أفضل يستند على فهم السلوك الفرد والجماعة فهو الدراسة العلمية لسلوك الكائن الإجتماعي ككائن حي يعيش في مجتمع مع أصدقائه والآخرين².

إصطلاحا:

تعريف **كارتش و كرتشفيلد krich & crochfield** هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك الفرد في المجتمع³.

¹- عبد الرحمان عيسوري: المراهق والمراهقة طبعة 2005، دار النهضة العربية بيروت لبنان 2005 ص15.

²- محمد جاسم العبيدي و باسم محمد ولي: مدخل إلى علم النفس الإجتماعي، ط1 دار الثقافة للنشر والتوزيع 2009 ص23.

³- عبد الحافظ سلامة: علم النفس الإجتماعي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع عمان الأردن 2007، ص17.

7- الدراسات السابقة والمشابهة :

1- دراسة ولد عيسى كمال لنيل شهادة ماستر تحت عنوان: دور النشاط البدني الرياضي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. 2012/2013 جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - الاشكالية العامة:

هل يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي وسيلة ناجحة في زيادة التفاعل الاجتماعي في المرحلة الثانوية؟
الفرضية العامة:

النشاط البدني الرياضي وسيلة ناجحة في زيادة التفاعل الاجتماعي في المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- للنشاط البدني الرياضي دور في زيادة درجة التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ خارج حصة التربية البدنية والرياضية.

- للنشاط البدني التربوي دور في زيادة درجة التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

أدوات البحث: استمارة استبيان.

عينة البحث: 124 تلميذ.

النتائج المتحصل عليها: تبين بوضوح دور النشاط البدني الرياضي في زيادة حجم التفاعل الاجتماعي لدى المراهقين وذلك من خلال زيادة درجة التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية فالتفاعل أساس العمليات الاجتماعية, إذ لا يستطيع الافراد أن يعيشوا في المجتمع منعزلين متباعدين ولكنهم تنشأ بينهم روابط من طبيعة اجتماعهم وتفاعل رغباتهم واحتكاك بعضهم ببعض, كما تبين أن النشاط الرياضي يجعل المراهق يتحكم في انفعالاته وميولاته كما يزيد الانضباط في الاتزان والسلوك ويسهم بشكل كبير في زيادة حجم التفاعل.

2- دراسة واضح أحمد الأمين لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان: دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين. 2004/2005 جامعة الجزائر - دالي ابراهيم - الاشكالية العامة:

ما مدى فعالية ممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانوية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى التلاميذ المراهقين.

الفرضية العامة:

إن لممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانويات أهمية كبرى في خفض السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين.

الفرضيات الجزئية:

*- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العدوان الجسدي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية في الثانويات وغير الممارسين.

*- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العدوان اللفظي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية في الثانويات وغير الممارسين.

*- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الغضب بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية في الثانويات وغير الممارسين.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

أدوات البحث: مقياس السلوك العدوانى لمحمد حسن علاوي, استبيان موجه للأساتذة.

عينة البحث: 222 تلميذ وتلميذة. 40 أستاذ.

النتائج المتحصل عليها: ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة تساعده على تصريف طاقته وتوجيهها وحسن استغلالها كما تساعده على التخلص من بعض السلوكيات العدوانية وتعمل على دمج اجتماعيا والتعاون والتسامح والالتزام بالمسؤوليات وترسخ فيه الأخلاق الحميدة.

3 - دراسة واضح أحمد الأمين لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان: دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدوانى للتلاميذ المراهقين. 2005/2004 جامعة الجزائر - دالي ابراهيم-

الإشكالية العامة:

ما مدى فعالية ممارسة الانشطة اللاصفية في التخفيض من السلوك العدوانى عند التلاميذ في المرحلة الثانوية؟

الفرضية العامة:

إن لممارسة الانشطة اللاصفية فعالية كبرى في التخفيض من السلوك العدوانى عند التلاميذ المراهقين.

الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق ذات دلالة احصائية في العدوان الجسدي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية و التلاميذ غير الممارسين.

* توجد فروق ذات دلالة احصائية في العدوان اللفظي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية والتلاميذ غير الممارسين.

* توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الغضب بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية والتلاميذ غير الممارسين.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

أدوات البحث: مقياس درجة العدوان موجه للتلاميذ, استبيان موجه للأساتذة.

عينة البحث: 150 تلميذ. 75 يمارسون النشاط الصفي و 75 لا يمارسون, 50 أستاذ.

النتائج المتحصل عليها: تبينت أهمية و قدرة التربية البدنية والرياضية عامة والانشطة اللاصفية خاصة على تهذيب سلوك الفرد وتسوية شخصيته من خلال قدرته على التحكم في الميول والانفعالات, وتفادي السلوكات المنحرفة وخاصة العدوانية منها.

4- دراسة نافع سفيان لنيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان: مفهوم تحقيق الذات لدى فئة المراهقين من خلال النشاط البدني الرياضي الممارس داخل مؤسسات التعليم الثانوي بوسط الشمال الجزائري. 2008/2007
جامعة الجزائر - سيدي عبد الله -

الإشكالية العامة:

هل لممارسة الانشطة البدنية الرياضية التربوية في مرحلة التعليم الثانوي, التأثير الإيجابي في تحقيق ذوات المراهقين والمراهقات, وذلك من خلال أبعادها المختارة في هذه الدراسة؟ وإن كان ذلك, فهل يختلف هذا التأثير باختلاف جنس ممارسيها؟

الفرضية العامة:

يعتبر ممارسة الانشطة البدنية الرياضية التربوية في مرحلة التعليم الثانوي, ذي أهمية بالغة وكذلك ذي تأثير إيجابي في تحقيق ذوات المراهقين و المراهقات (15-18) على حساب زملائهم الغير ممارسين لهاته الانشطة الرياضية وذلك من خلال أبعادها المختارة في هذه الدراسة (الذات الجسمية- الذات الاجتماعية- الذات الدينية الخلفية) ويختلف هذا التأثير باختلاف جنس ممارسيها.

الفرضيات الجزئية:

* لممارسة الانشطة البدنية الرياضية التربوية في مرحلة التعليم الثانوي, التأثير الايجابي في البعد الجسدي (الذات الجسدية) للمراهقين, وهي لصالح الممارسين على حساب غير الممارسين, ولصالح الذكور على الإناث الممارسين لهاته الانشطة الرياضية.

* تأثير ممارسة الانشطة البدنية والرياضية في مؤسسات التعليم الثانوي تأثير إيجابي على المراهقين في بعدهم الديني والخلفي, وهي لصالح الممارسين من غير الممارسين لهاته الانشطة البدنية والرياضية, وقد يكون هذا التأثير لصالح الإناث على الذكور الممارسين لهاته الانشطة البدنية والرياضية.

*ممارسة الانشطة البدنية والرياضية داخل مؤسسات التعليم الثانوي, تؤثر بصورة واضحة في البعد الاجتماعي (الذات الاجتماعية للمراهقين), وهي لصالح الممارسين من غير الممارسين لهاته الانشطة البدنية والرياضية, ولصالح (الذكور والإناث) على حدٍ سواء للممارسين.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

أدوات البحث: استخدم الباحث الاستبيان كأداة لهذه الدراسة وهو مصوغ على طريقة ليكارت يقدم فيها أفراد العينة الاجابة على كل سؤال من الاسئلة والمتعلقة بمحاور الدراسة, كل منها تحمل صفة المقياس والتي تمحورت حول ثلاثة أبعاد للذات (الجسدية, الدينية والخلفية, والاجتماعية النفسية)

عينة البحث: 3800 تلميذ وتلميذة.

النتائج المتحصل عليها:

تظهر أهمية الممارسة الرياضية داخل مؤسسات التعليم الثانوي، بالنسبة للمراهق كمادة مكيّفة لشخصيته، إذ من خلالها تجعل المراهق يعبر عن أحاسيسه و مشاعره بصورة مقبولة اجتماعياً. فهي تحقق له فرصة اكتشاف الخبرات التي تزيده رغبة و تفاعلاً في الحياة، فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المنزل عن توفيرها له فهي إذن الميكانيزم الذي من خلاله يجد المراهق مجالاً تتكون فيه علاقاته وتتطور، بل وهي فرصة لإعادة المراهق الثقة في نفسه وإثبات ذاته، وهو ما التمسّه الباحث من خلال النتائج المحصل عليها في الجانب التطبيقي لهذه الدراسة.

الباب الأول

الخطية النظرية

للبحث

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

وعلاقتها

بالتربية العامة

تمهيد:

أصبحت التربية الرياضية من الأنشطة في وجدان الناس على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم وتحتل التربية الرياضية مكانا بارزا في البرامج المدرسية فهي حركية في مظهرها ووجدانية واجتماعية ونفسية وخلقية في أهدافها وعلاقتها.

وممارسة الأنشطة الرياضية غالبا ما تخلق داخل الفرد الإستقرار النفسي والإتزان العاطفي وذلك من خلال فعاليات أنشطتها المختلفة ويزيد من ذلك أنها تدفع الفرد من أداء دوره الإيجابي داخل المجتمع بشكل فعال ومتميز كما أنها عامل مساعد في خلق الشعور بالدافعية والمثابرة في أداء العمل بفاعلية قوية وبروح إيجابية تمكنه من ضبط إنفعالاته النفسية مع القدرة على التعامل بروية في المواقف ذات الطابع الصعب والتي تتطلب إتزاننا نفسيا واجتماعيا وعاطفيا.

كما تشكل التربية البدنية والرياضية مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع ومحل إهتمام البحوث العلمية وتخصصات مهنية متعددة، هذا ما يساعد التلميذ على إثراء معارفه وتوسيع إمكاناته، وبهذا تساهم في تكوين شخصيته وإدماجه الفعلي ضمن المجتمع، وهذا ما دفع بنا إلى دراسة هذا النوع من التربية في هذا الفصل وإسقاط الضوء على العديد من المفاهيم المتعلقة بها.

1-1- التربية:

1-1-1- مفهوم التربية:

1-1-1-1- لغة:

يتضمن مصطلح التربية دلالات لغوية متعددة تشير جميعها إلى ما ينبغي أن تتضمنه العملية التربوية من أنشطة , كما يتضح مما يلي:

الإصلاح : رب الشيء إذا أصلحه والإصلاح قد لا يقتضي الزيادة وإنما التعديل والتصحيح.

النماء والزيادة: ربا يربو, بمعنى زاد ونما وفي هذا قوله تعالى: "وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت وأنبتت من كل زوج بهيج".

ورب المعروف والصنعة والنعمة: أي نماها وأتمها و أصلحها.

نشأ وترعرع: ربي يربي أي نشأ وترعرع.

التعليم: قال ابن منظور: الرباني من الرب بمعنى التربية¹.

وربا : ربوا و ربوا الولد: نشأ الشيء نما وزاد علا وارتفع على الجبل أشرف².

رعى : تربية الولد: جعله يربو غذاه ثقفه الشيء: نماه وزاده³.

1-1-1-2- اصطلاحا:

قال البيضاوي الرب في الأصل بمعنى التربية وهي تبليغ الشيء إلى كماله شيئا فشيئا.

وقال الراغب الأصفهاني: الرب في الأصل التربية وهو إنشاء الشيء حالا فحالا إلى حد التمام.

و يمكن تعريف التربية: بأنها تنشئة الإنسان شيئا فشيئا في جميع جوانبه أي جوانب الشخصية الإنسانية⁴.

2- مفهوم التربية في نظر الفلاسفة و المفكرين:

جون ديوي في التربية: يعرفها بأنها إعادة بناء الأحداث التي تكون حياة الأفراد حتى يصبح ما يستجد من عوارض وأحداث ذا غرض ومعنى أكبر عن طريق التربية يصبح الأفراد أقدر على تنظيم إتجاه التجارب الجديدة وتفسير ديوي يلخص في كلمات قليلة امقصود بكلمة التربية فهو يعني الفرد يفكر تبعا لخبراته السابقة.

وتتكون التربية من كل شيء يفعله الفرد منذ الولادة حتى الموت فهي لا تقتصر على المدرسة فقط بل

تضم كثيرا من أشياء تحدث في الفصل والمكتبة⁵ والملعب وفي صالة التدريب وفي الرحلات وفي المنزل فهي لا تقتصر على المدرسة والكنيسة والجامع بل تحدث حيثما يجتمع الأفراد⁶.

1-3- التربية الرياضية: وهي برنامج للتعليم والممارسة والمشاركة في أنشطة ترتبط بالجسم ككل

¹- خالد بن حامد الحازمي: أصول التربية الإسلامية, الطبعة الأولى, دار عالم الكتب للطباعة والنشر المدينة المنورة 2000 ص17-18.

²- قاموس الجيب المدرسي كنز الطلاب , عربي عربي دار الراءب الجامعية لبنان ص 179.

³- نفس المرجع السابق, ص 198.

⁴- خالد بن حامد الحازمي, مرجع سبق ذكره, ص 19-20.

⁵- حسن أحمد الشافعي: الرياضة و القانون, الطبعة الأولى دارالوفاء لندنيا للطباعة والنشر الإسكندرية 2008 ص11.

⁶- نفس المرجع السابق, ص12.

ومصممة لتنمية التقدم البدني والمرغوب فيه والمهارات الحركية والإتجاهات النفسية وعادات السلوك¹. وهي جانب من التربية العامة تعمل على تربية الفرد تربية كاملة متزنة من جميع النواحي الجسمية والعقلية والإجتماعية عن طريق النشاطات البدنية المختارة بإشراف قيادة واعية مختصة لتحقيق أهداف كريمة².

1-4- ما هي التربية البدنية:

التربية البدنية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي وهي نظام تربوي يسهم أساسا في نمو ونضج الأفراد من خلال الخبرات الحركية والبدنية.

وهي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

وهي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والإجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني³.

1-5- علاقة التربية البدنية بالتربية:

إكتسب تعبير التربية البدنية معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيرا ما تستخدم للإشارة إلى⁴ صفات بدنية مختلفة وهي تشير إلى البدن أو الجسم كمقابل للعقل وعلى ذلك حينما نضيف كلمة التربية إلى كلمة بدنية نحصل على مصطلح التربية البدنية والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحمي وتصون جسم الإنسان.

فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يمارس أي لون من ألوان التربية البدنية التي تساعد على تقوية جسمه فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت.

والتربية البدنية جزء هام من عملية التربية العامة وتحقق أغراض تربوية فهي جزء حيوي وهام من التربية ومن هنا جاء القول بأن أصل التعليم والتربية هي التربية الرياضية وهذا يؤكد العلاقة القوية بينهم كما إتفق العلماء على أن التربية تهتم بنمو الفرد من الناحية العقلية والبدنية والإجتماعية⁵.

1-6- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

وأشادت لورا هيلستر Laura huelster 1982 بالإسم الجديد وإن كانت قد ذكرته معكوسا الرياضة والتربية البدنية حيث الرياضة في هذا الإسم تعني الأنشطة والألعاب سواء الداخلية أو الخارجية أما الشق (تربية بدنية) فيشير إلى النشاط البدني التنموي للمتعلم والمذهب المشترك بين الرياضة والتربية البدنية هو النشاط الحركي

¹- حسن محمد الناصرة: علم التشريح للجهاز الحركي، بدون طبعة دار الجامعيين للطباعة الإسكندرية 2007، ص15.

²- يوسف محمد الزامل: الثقافة الرياضية، الطبعة الأولى مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع الأردن عمان 2011 ص11.

³- أمين أنور الخولي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، الطبعة الثانية دار الفكر العربي القاهرة 2005 ص29.

⁴- نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة: تاريخ التربية البدنية و الرياضية، الطبعة الثالثة 2005 الإسكندرية ص9.

⁵- نفس المرجع السابق، ص 10-11.

الذي يجمع بينهما¹.

يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة مختلفة فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل: اللعب الألعاب، وقت الفراغ، الترويج الرياضة المسابقات الرياضية، الرقص لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن أطر و أشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم² (التربية البدنية والرياضة) وفي هذا السياق ينظر للتربية البدنية والرياضية، على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكسبها برنامج التربية البدنية والرياضية للأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من تكيف الإنسان مع بيئته ومجتمعه³.

1-7- تعريف التربية البدنية والرياضية:

ويعرف ويست بوتشر WUEST & BUCHER 1990 التربية البدنية بأنها: هي العملية التربوية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

وذكرت لومبكين LUMPUKIN فهي تفسر صعوبة وضع تعريف مانع جامع للتربية البدنية والرياضية لكنها أبت أن تدلي برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي: "التربية البدنية هي عملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية ، والإجتماعية ، واللياقة من خلال النشاط البدني". ومن تشيكوسلوفاكيا يبرز تعريف كويسكى، كوزليك KOPECKY & KOZLIK "التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وإنفعاليا وإجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الهدف"⁴.

ومن فرنسا وضع روبرت بوبان ROBERT BOBIN تعريفا للتربية البدنية: "تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد".

ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنولد PETER ARNOLD تعريفا للتربية البدنية:

"ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية العقلية الإجتماعية، الوجدانية الشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر"⁵.

1-8- أهداف التربية البدنية و الرياضية:

وضع رائد التربية البدنية والرياضية دولي سارجنت DUDLEY SARGENT عام 1879 أربعة أهداف كبرى تتمثل في:

¹ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية المهنة والأعداد المهني النظام العلمي الأكاديمي، بدون طبعة دار الفكر العربي القاهرة 2002، ص113.

² - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة، بدون طبعة دار الفكر العربي القاهرة 2002، ص29

³ - نفس المرجع السابق ص30.

⁴ - نفس المرجع السابق، ص35.

⁵ - نفس المرجع السابق، ص36.

1-8-1- من الناحية الصحية:

- * تقدير التناسق الطبيعي في جسم الإنسان.
- * التعرف على تشريح وأعضاء الجسم ووظائفها.
- * دراسة المؤثرات الصحية العادية مثل: (التمرين - التغذية - النوم - الإستحمام - التهوية).

1-8-2- من الناحية التربوية:

غرس القدرات العقلية والجسمية وخاصة تلك التي يمكن إستخدامها في الوصول إلى مهارات مهنية أو بدنية كالسباحة، الجولف، الإنزلاق.

1-8-3- من الناحية الترويحية:

تجديد القوى الحيوية التي تمكن الفرد من إستئناف أعماله البدنية بنشاط تأدية واجباته بسهولة.

1-8-4- من الناحية العلاجية:

إستعادة الوظائف التي يطرأ عليها خلل، وإصلاح العيوب والأخطاء الجسمية¹.

1-9-1- الأغراض العامة التربية الرياضية:

المقصود بالغرض: الغرض هو غاية متوسطة أو خطوة نحو الهدف والأغراض ما هي إلا نهاية لعملية على طول الطريق الموصل للهدف.

1-9-1-1- غرض التنمية البدنية:

تساعد التربية الرياضة إيجابيا في تحسين الأداء البدني والوظيفي للفرد ويشمل ذلك إحداث التحسين في وظائف الأعضاء المختلفة من خلال الأنشطة الحركية المقننة مما يؤدي إلى إيجاد مستوى أدائي مناسب. ويتميز مجال التربية الرياضية بأنه الوحيد الذي يمكنه إتاحة هذا النوع من التنمية البدنية دوما عن أي نشاط آخر من الأنشطة الإنسانية المختلفة².

ويرى ويست بيوشر أن غرض التنمية البدنية يجب أن يؤدي إلى أن يكون النشاط البدني عملا يوميا منتظما وبشكل روتيني لنصل في النهاية إلى صحة أفضل للإنسان فإذا طبقنا ذلك على الفرد العادي حتى دون الفرد الرياضي كان لذلك الأثر الإيجابي على أعمال الفرد الروتينية ومهام وظيفته وأوقات فراغه، ولتحقيق غرض التنمية البدنية لابد أن يتضمن البرنامج أنشطة حركية كالألعاب والجمباز والتمرينات والرقص مع إشراك المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم لتعمل الأجهزة الحيوية بكفاءة مما يؤدي في النهاية للوصول إلى اللياقة البدنية القوام المعتدل المتناسق في تركيب جسمي جميل كما يقاوم حدوث البدانة.

1-9-2- غرض التنمية الحركية:

الإنسان كائن متحرك بطبيعة تكوينه البيولوجي والحركة جزء لا يتجزأ من الوجود الإنساني لكل مرحلة

¹ - أمين أنور الخولي، مرجع سبق ذكره، ص105.

² - مكارم حلمي أبو هرجة ومحمد سعد زغلول وأيمن محمود عبد الرحمان: مدخل التربية الرياضية، بدون طبعة مركز الكتاب للنشر 2002 القاهرة ص42.

ضمن مراحل العمر قدرة حركية مناسبة تنمو من الطفولة إلى الشباب إلى الرجولة ثم تنتهي إلى الشيخوخة التي تتصف بنقص في الحركة عما كان ممكنا في مراحل الشباب.

وتعتمد التنمية الحركية على التناسق والتوافق بين الجهازين العصبي والجهاز العضلي ويؤدي التمرين وتقنين الحركة وإكتساب المهارات الحركية إلى إكتساب الكفاية الإدراكية الحركية والطلاقة الحركية والمهارة الحركية وكلها تسهم في تمكين الفرد من السيطرة على حركة وحسن إدارة هذا النشاط الحيوي. وتساعد التنمية الحركية على الإستمتاع بالأنشطة المختلفة كما أنها تكسب الثقة بالنفس وتسهم في تحسين و زيادة اللياقة البدنية كما أنها صارت عنصرا هاما¹ في زيادة الإنتاج وتحسين مهارات العاملين كما أنها عنصر أساسي في زيادة فرص الأمان والدفاع عن النفس.

1-9-3- غرض الترويح وأنشطة الفراغ:

ممارسة النشاط الرياضي يصاحبه إحساس بالتسلية والمتعة و يشيع روحا من التفاؤل والإشراح بين الممارسين ويشغل أوقات فراغهم مما يعود عليهم بالنفع بدنيا ونفسيا ومن خلال هذه الممارسة يكتسب الفرد المهارات ويتحصل على معارف تتصل بهذه النشطة كما يحس الممارس بالرضى ويتذوق طعم الإجادة والإنجاز والفوز والقيم الذاتية كما يدعم الصورة الإيجابية للذات.

ومن نتائج الممارسة كترويح إزاء لوقت الفراغ تحسين اللياقة البدنية والأجهزة الحيوية و إشاعة البهجة وتدعيم الإستقرار الإنفعالي من خلال هذه الممارس تنمو العلاقات والصدقات بين الممارسين مما يسهم في تطوير النضج الإجتماعي لديهم ويشيع لديهم حب الإستطلاع وإحترام البيئة وتذوق الإبعاد الجمالية وتوافر القبول الإجتماعي والإنتماء.

1-9-4- غرض التنمية المعرفية:

إن أي نشاط إنساني لابد من توافر خلفية معرفية له يمكن من خلالها لممارس هذا النشاط ان يلم بالإطار العام لما يؤديه من نشاط رياضي مثلا والتنمية المعرفية في المجال الرياضي تشمل نقاطا أساسية مثل التاريخ الرياضي والسيرة الذاتية، لأبطال اللعبة التي يمارسها الشخص كما أن لكل نشاط رياضي أو لعبة معينة مصطلحات خاصة بها لابد أن يدرك الممارس لها مدلولاتها وتحديداتها وكذلك معرفة الأدوات التي تستخدم في كل من هذه النشطة ولابد أن يكون لدى الممارس إماما بقواعد اللعبة وكيفية المنافسة فيها مع الوضع في الإعتبار وسائل الأمان والسلامة كما يحرص ممارس أي نشاط رياضي على تحقيق اللياقة الخاصة بهذه اللعبة مما يضيف إيجابيا إلى معرفته.

وتعتبر الحركة في النشاط الرياضي أحد أهم المصادر المعرفية خصوصا في² مراحل الطفولة من حيث أنها تنمي القدرة على الملاحظة والإبتكار وتسهم في التعقل السلوكي ويكون الطفل أقدر على حل المشكلات وإصدار الأحكام والتحليل كما تساهم الحركة في إثراء التعليم في المواد الدراسية الأخرى غير الرياضية من حيث إدراك العلاقات الفراغية والكتابة والحساب.

¹- مكارم حلمي أبو هرجة ومحمد سعد زغلول و أيمن محمود عبد الرحمان: مرجع سبق ذكره ص43.

²- نفس المرجع السابق، ص 44.

ولعل ما أكده **PIAGET** من أن السلوك الحركي أساس للتنمية العقلية يشير إلى أن الذكاء النفسحركي كما يشير إلى ذلك الكثير من الدراسات في مجال الحركة كمصدر للمعرفة يوضح الارتباط الوثيق بين ممارسة الحركة والتحصيل المعرفي والدراسي لدى الأطفال.

1-9-5- غرض التنمية النفسية:

تسهم برامج التربية الرياضية في إحداث نمو نفسي في القيم والخبرات والحصائل الإنفعالية الحسنة والمقبولة مما يؤدي إلى تكون الشخصية الإنسانية السوية التي تتميز بالإتزان والشمول والتكافؤ وتشبع الإحتياجات النفسية لدى الفرد الممارس لها.

والأنشطة الحركية تؤثر في السلوك وهناك علاقة وثيقة بين جسم الإنسان وسماته الوجدانية بل والعاطفية أيضا وقد أكد لوريا **LORIA** أن الشعور يتضمن عناصر حركية ومن النتائج التي إتضحت من الدراسات للرياضة وعلاقتها بالتأثيرات النفسية إكتساب الحاجة إلى تحقيق الأهداف والإنضباط الإنفعالي مع إحترام السلطة والطاعة وكذلك الثقة بالنفس والتحكم في النفس وإنخفاض في التوتر والبعد عن العدوانية وتساعد على الحصول على لذة مشروعة من خلال النشاط الحركي وتمكن الممارس من التعبير عن النفس وفي مجال الأطفال إتضح أن النشاط الحركي ونموه يؤكد للطفل صورته الذاتية ويبث فيه الثقة.

1-9-6- غرض التنمية الإجتماعية:

تتيح الأنشطة الرياضية مناخا إجتماعيا ثريا بالتفاعلات الإجتماعية وتكسب الممارس قيما وخبرات وحصائل إجتماعية إيجابية والتي منه التطبيع والتنشئة الإجتماعية التي يتيحها للنشاط¹ الحركي المشاركة الإيجابية التي تنمي المكانة الإجتماعية والتي تتطلب الإنضباط الذاتي والتعود على القيادة والتبعية والروح الرياضية والتعاون كما تساعد على إتاحة حدوث المتعة من خلال الجماعة مع توفر تنمية الذات المنفردة وتتيح متفنا للطاقات مقبول إجتماعيا.

ويساعد النشاط الرياضي على التكيف الإجتماعي من منطلق إتاحة فرص غنية للتعرف على قيم المجتمع و معاييره ونظمه وذلك ما أكدته الكثير من الدراسات في الخارج مثل أولسون **OLSON** وليمان وويتني **LEYMAN & WITTY** من أن أوجه النشاط في الأطفال من سن 7 إلى 19 سنة تمثل أساس التفاعل الإجتماعي لهم، وأكدت ذلك دراسات نبيلة منصور 1979 كوثر رواش 1985 ولا شك أن سلوك الفرد في الفريق ينمي فيه الروح الإجتماعية وإنكار الذات والتضحية من أجل الفريق وهذه كلها مسارات إيجابية إجتماعية تصب في تيار ت النمو الإجتماعي لدى الفرد².

1-10- أهداف التربية البدنية في المرحلة الثانوية:

* العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والمناشط الخاصة بالتربية البدنية والعمل على تنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة.

¹- مكارم حلمي أبو هرجة و محمد سعد زغلول وأيمن محمود عبد الرحمان: مرجع سبق ذكره ص45.

²- نفس المرجع السابق، ص46.

* تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ في ضوء طبيعة الخصائص السيئة والأوليات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة.

* تعليم المهارات الحركية للمناشط الرياضية التي تتفق والمستوى السني للمرحلة.

* التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطية وصولاً إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال الأشكال التنافسية داخل الدرس وخارجه.

* تنمية المهارات البدنية العامة النافعة في المستقبل في إطار التربية المستديمة¹ للحياة.

* رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلافة وذلك في ضوء السمات النفسية لهذه المرحلة السنية.

* تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والإحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة.

* العمل على نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقدير الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصحة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الدراسية الأخرى².

1-11- أهداف التربية الرياضية في المرحلة الثانوية:

1-11-1- الأغراض الجسمية:

* تنمية الكفاية البدنية والمحافظة عليها³.

* تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.

* ممارسة العادات الصحية السليمة.

* إتاحة الفرصة للناخبين رياضياً من الطلاب للوصول إلى مراتب البطولة.

1-11-2- الأغراض العقلية:

* تنمية الحواس.

* تنمية القدرة على دقة التفكير.

* تنمية الثقافة.

1-11-3- الأغراض الخلقية:

* تنمية الصفات الخلقية والإجتماعية المنشودة.

* تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.

¹- محمد محمد الحماحمي و عفت مختار عبد السلام: مدخل في التربية البدنية المقارنة و الرياضية، الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997 ص 83.

²- نفس المرجع السابق، ص 84.

³- أمين أنور الخولي و محمود عبد الفتاح عنان و عدنان درويش جلون: التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الرابعة دار الفكر العربي القاهرة 1998 ص 29.

1-11-4- الأغراض الإجتماعية:

- * تهيئة الجو الملائم الذي يمكن الطلاب من إظهار التعاون وإنكار الذات والأخوة الصادقة.
- * إعداد الطلاب للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح.
- * إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والإبتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نموا نفسيا واجتماعيا¹.

1-12- أهمية التربية البدنية والرياضية:

إهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه و صحته ولياقته وشكله كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي إتخذت أشكالا إجتماعية كاللعب والألعاب والتمارين البدنية والرقص والتدريب البدني والرياضة كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني والصحي وحسب وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية والإجتماعية والجوانب العقلية والمعرفية والجوانب الحركية والمهارية والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا متسقا ومتكاملا وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية عبرت عن إهتمام الإنسان وتقديره وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي إتخذت أشكالا وإتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها إتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غائيا وتاريخيا.

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب للنداء الوطن إذا دعى الداعي".

كما ذكر شيللر SCHILLER في رسالته "جماليات التربية" أن الإنسان يكون إنسان فقط عندما يلعب، ويعتقد المفكر ريد READ أن التربية البدنية تمدنا بتهديب للإرادة ويقول: "إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا بل على النقيض فإنه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه، ويذكر المري الألماني جوتس موتس GUTS MUTHS أن الناس تلعب من أجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم².

وقد رأى بيير دي كوبرتان PIERRE DE COUBERTIN أن التربية البدنية قد أهملت كليا ولذلك فهو لم يؤكد أن التربية أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب وإنما أيضا أكد ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وضعا خاصا في الحياة المدرسية لأن عقيدة دي كوبرتان أن التربية البدنية "تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة".

¹- أمين أنور الخولي و محمود عبد الفتاح عنان و عدنان درويش جلون، مرجع سبق ذكره ص 30.

²- نفس المرجع السابق، ص 41.

وكان أول من عبر عن أهمية التربية البدنية في الولايات المتحدة العالم **بنجامين فرانكلين FRANKLEN**

فذكر في مؤلف له بعنوان "توصيات لتربية النشئ في بنسلفانيا" مزايا التمرين البدني في تقوية الدولة وتوطيد أركانها.

كما أشار الرئيس **توماس جيفرسون T.JEFFERSON** إلى منافع التربية البدنية وقال: إن التمرين الخفيف له بعض القيم الجسمية فضلا على ما يضيفه على العقل من جرأة ومقدرة على الإستقلال والإبداع.

ويعتقد **زيجلر ZIEGLER** 1982 أن التربية البدنية ليست في حاجة إلى توضيح أهميتها وتبرير

وجودها من حيث الفعل والنشاط أو حتى تفسير ذلك على المستوى السياسي لأن التربية البدنية ظلت دائما ذلك الجانب الحيوي النشط من الوعي القومي لكن من الضروري إعادة إحياء هذه الهمة كلما بدا لنا أنها في طريقها إلى الخفوت أو الإضمحلال.¹

وأوضح **جوردن gordon** أن النشاط الحركي ومقدرة الطفل على أداء واجبات وأفعال حركية إعتقادا

على نفسه من العوامل الأساسية في تحديد الذات وتقديرها بطريقة ملائمة وهذا لا يؤثر في فقط في مهاراته

الحركية ولكنه يؤثر في تكوين صورة جيدة عن ذاته فيما يعرف بصورة الذات كما يتيح النشاط الحركي فرصا أكبر في تأكيد الذات.²

وأوضحت دراسة **جورج** أن الأطفال (ذكور، إناث) الممارسين للنشاط البدني لديهم مفهوم الذات إيجابي عن

أقرانهم الغير الممارسين للنشاط البدني وأن لهذه الممارسة أثر في زيادة الثقة بالنفس وهو ما أكده "ماتيو" mathews باستخدام أنشطة بدنية تتسم بالمغامرة، وقد قدم "كينيون" kenyon قيم ذرائعية للنشاط البدني كما إعتبرها وظائف النشاط البدني في نفس الوقت منها كمسار لتحقيق الذات وبناء الإنطباط.

1-13- أوجه النشاط في برنامج المرحلة الثانوية:

لتصميم برنامج ملائم لطبيعة و خصائص المرحلة الثانوية ينبغي البدء بالتعرف على خصائص النمو للطلاب المرحلة الثانوية والتي يمكن إيجازها كالآتي³:

1-13-1- الخصائص البدنية:

- زيادة النمو في القوة العضلية والتحمل و زيادة مفاجئة في المستوى المهاري.
- خصائص النمو البدني تكاد وتكتمل لدى الذكور وملاح الجسم الأنثوي تكتسب للإناث.
- إستهلاك الطاقات أكثر مما يكسب الجسم.
- الشكوى من مضايقات في الجلد.
- متطلبات النمو والراحة تماثل متطلبات الكبار.
- تحسن في التوافقات المركبة.

¹ - أمين أنور الخولي، مرجع سبق ذكره، ص42.

² - نفس المرجع السابق، ص 168.

³ - محمد الحماحمي أمين الخولي: برامج التربية الرياضية أسس بناء بدون طبعة دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص101.

- نمو الخصائص الجنسية الثانوية.

1-13-2- الخصائص العقلية:

- يتعاضد مدى الذاكرة والمزيد من الإستعداد والرغبة في التفكير في الذات.

- النمو العقلي يكاد يكتمل ولكنه في الحاجة إلى الخبرة.

- إهتمام بالمثل وإحساس بأهمية القرارات المتعلقة بالتعليم, المهنة, الجنس الزواج والدين.

1-13-3- الخصائص الإجتماعية:

- الوعي والحساسية من الجنس الآخر.

- أغلبت الفتيات تهتم بتنظيم الغذاء والتمرينات طلبا للشكل المقبول.

- تقدير الحاجة في الإختيار المهني.

- الإبتعاد عن الحماية وتسلب الكبار.

1-14- تصميم الوحدات وإختيار الأنشطة:

إن الفلسفة الأساسية التي تقود بناء برنامج التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية هي الإهتمام بالفرد من

المنظور الشمولي ككل واحد وكشخصية متماسكة فإدراكنا كمرين للقدرات الشخصية على مختلف

أشكالها السلوكية يتطلب تقديم مقررات وأنشطة في التربية الرياضية مصممة بحيث تتحدى قدرات المتعلمين في

المستويات المختلفة¹ للمهارات ومن خلال خبرات تتيح فرص التعبير عن الذات وتأكيدا وترضي الجوانب

والنزعات النفسية التي تعمل في صدر طالب المرحلة الثانوية لمفهومه عن ذاته وصورة الجسم ومستوى الطموح

الذي يتصف به.

ومن جانب آخر يجب أن يضع مصمم برنامج المرحلة الثانوية كافة الإعتبارات البدنية والوظيفية في

إعتباره وبخاصة عند إختيار محتوى البرنامج من الأنشطة فتشير الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية

والترويح والرقص إلى الإعتبارات التالية:

تتأثر الكفاية البدنية للإنسان عند بذل الجهد بالعوامل التالية:

- كمية الطاقة المخزونة في العضلة.

- مدى التنسيق القائم بين الدم والعضلات.

- قدرة القلب والرئتين على إمتصاص الأكسجين.

ويؤكد (ويلجوس) على الأنشطة التالية كإطار لمحتوى برنامج التربية الرياضية في المرحلة الثانوية:

* الإعداد البدني و إصلاح القوام.

* أنشطة الإختبار الذاتي.

* الجرى والعدو.

* الرياضات المائية.

* الألعاب الفردية.

¹- محمد الحماحي أمين الخولي: مرجع سبق ذكره, ص 152.

- * الألعاب الجماعية¹.
- * التدريب بالأثقال.
- * المصارعة أو المبارزة.
- * ألعاب القوى.
- * أنشطة تقويمية (إختبارات بدنية/معرفية).
- وتقترح (جويت) التأكيد على الجوانب التالية في برنامج المرحلة الثانوية:
- * رياضات مدى الحياة.
- * أنشطة اللياقة البدنية.
- * أنشطة الوعي الحركية والإحساس الحركي.
- * أنشطة طابعها المغامرة والمخاطرة.
- * الأنشطة الفردية وبخاصة المنازلات.
- * الأنشطة الشائعة العادية في الجمباز.
- * الألعاب المائية.

وتعقب (جويت) على هذه التأكيدات بأن هذه المرحلة تتصف بالحماس والتحدي والإهتمام بإرضاء الكبرياء ولذلك فهي تتصح بإتاحة أكبر تنوع ممكن من الأنشطة خلال البرنامج وعدم تكرار الأنشطة حتى يمكن أن يمر الطالب الثانوي بأكبر قدر مؤمن من خبرات المهارات الرياضية كي يمكن أن ينتقي ما يلائم إمكاناته ويتوافق مع سماته وخصائصه كنشاط تروحي لمدى الحياة بإعتبار أن التربية الرياضية كمادة دراسية وبما تجد فرصتها الأخيرة في المرحلة الثانوية على إعتبار أن النشاط الرياضي في الجامعة إختيار محض.

ويقترح (أنارينو، كاويل، هزلتون) التأكيد على (الوحدات) التالية في المرحلة الثانوية:

- * السباحة والإنتقاذ والغطس والسباحة التوقعية.
- * الألعاب الكبيرة الجماعية².
- * المنازلات والألعاب الفردية .
- * الألعاب القوى.
- * التمرينات والجمباز(التمرينات بالأثقال الإهرامات صندوق القفز التريمبولين الحلق).
- * المخيمات والتجوال في الخلاء ومعسكرات الشاطئ الصيفية³.

1-15- أهداف حصة التربية الرياضية:

1-15-1- الأهداف التعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بإعتبارها هدفا عاما تعني

¹- محمد الحماحي أمين الخولي، مرجع سبق ذكره ص 153.

²- نفس المرجع السابق، ص154.

³- نفس المرجع السابق ص 155.

تحقيق مجموعة الأهداف الجزئية التالية:

- * تنمية الصفات البدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة.
- * تنمية المهارات الأساسية مثل الجري الوثب الرمي التسلقو الحبل والمشي وكذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل الألعاب القوى والجمباز والتمارين والألعاب.
- * تدريس وإكسات التلاميذ معارف نظرية رياضية وصحية وجمالية، إن تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية والخاصة هي الواجب الأساسي الهدف التعليمي الأول لحصة التربية البدنية والصفات البدنية تعني رفع مقدرة ووظائف الأعضاء الإنسانية وتنمية القوة مثلًا تعني تنمية القدرة على التغلب على المقاومة عن طريق تنمية القوة العضلية للإنسان والسرعة تعني تنمية المقدرة على أداء حركات معينة بسرعة معينة وقوة التحمل تعني تنمية المقدرة على تأجيل الإحساس بالتعب في أثناء التدريب أو القيام بأي مجهود جسماني مستمر ولكن يلاحظ أن تنمية الصفات البدنية تتطلب تنمية¹ المهارات الأساسية فتتميتها هي الوسيلة لتحقيق تنمية القدرات والصفات البدنية فلا يمكن تنمية القوة البدنية مثلًا بدون إجادة الجري والرمي والتسلق... إلخ أي أن هناك علاقة ضرورية بين تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية وهذا هو المبدأ الأول الذي يجب أن يراعي عند تخطيط وتنظيم وتنفيذ حصة التربية البدنية فلا تنمية للصفات البدنية إلا بتعليم المهارات الأساسية وأيضًا لا يمكن تعلم بعض المهارات الأساسية بدون تحقيق حد أدنى من الصفات البدنية فلا يمكن تعلم مهارة التسلق مثلًا بدون توفر حد معين من القوة البدنية وقوة التحمل ومبدأ العلاقة المتبادلة بين تنمية الصفات البدنية من ناحية والمهارات الأساسية من ناحية أخرى لا بد وأن يراعي تصميم حصة التربية الرياضية.
- والمبدأ الثاني الهام هو أن تنمية المهارات الخاصة لا يمكن أن يتم بدون تنمية المهارات الأساسية أولاً فلا يمكن تعليم الطفل الصغير رمي الرمح بدون أن يتعلم كيفية أداء حركة الرمي بشكل عام بصرف النظر عن الشيء الذي سيتعلم في المستقبل رميه أي أن هناك علاقة بين تعلم المهارات الأساسية والمهارات الخاصة المرتبطة بفرع معين من فروع الأنشطة البدنية.
- إن مجموعة الواجبات السابقة تحدد لدرجة كبيرة الأشكال التنظيمية لحصة التربية الرياضية بما في ذلك الإكثار من المنافسات والمسابقات التي يستطيع التلميذ من خلالها تجربة (مستواه) أي مستوى نموه سواء من ناحية صفاته أو مهاراته الجسمانية².

1-15-2- الأهداف التربوية:

وجب على المدرس أن يقوم بتحديد أهداف حصته من الناحية التربوية مقدرا الطرق والأساليب التي سوف سوف يستعملها لتحقيق غرضه في سبيل الوصول إلى هدف أو أكثر من الأهداف التربوية لحصة التربية الرياضية.

1-15-2-1- التربية الأخلاقية في حصة التربية الرياضية:

بالنسبة للتربية الأخلاقية فإن درس التربية الرياضية يستطيع أن يشكل مجموعة كبيرة من الصفات الأخلاقية

¹- ناهدة محمود سعد و نيللي رمزي فهميم: طرق تدريس في التربية الرياضية، الطبعة الثانية مركز الكتاب للنشر القاهرة 2004 ص64.

²- نفس المرجع السابق، ص65.

الهامة مثل الشجاعة الصراحة الجماعية الأمانة الإنضباط، الطموح، الرغبة في تحقيق إنجازات عالية... إلخ ويلاحظ في حصة التربية الرياضية أن علاقات الزمالة الحميمة بين التلاميذ تزداد وثوقا وذلك بسبب إشتراكهم في العمل على تحقيق الإنجازات الرياضية والمشاركة والتعاون في الأداء التمارين أو المساهمة في المسابقات المدرسية ومنه تتكون للتلاميذ مظاهر جديدة للسلوك والصفات الأخلاقية من جراء المساهمة والمساعدة من طرف التلاميذ مثلا عن إعداد الأدوات¹.

1-15-2-2- التربية لحب العمل في حصة التربية الرياضية:

حصة التربية الرياضية تربي التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب و ليس أدل على ذلك من أن كسر الرقم القياسي للرياضي يمثل تغلبا على الذات والعديد من المعوقات وتحمل المشاق وهذه الصفات كلها تعد التلميذ بعد ذلك لتحمل المصاعب العمل في حياته في المستقبل كما تساعد حصة التربية الرياضية التلاميذ على التعود على الأداء الأعمال الموكولة لهم بسرعة و بدقة.

وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلاميذ في حصة التربية الرياضية مثل إعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يقوم به التلاميذ في حقيقة الأمر مما يربي عندهم عادة إحترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

1-15-2-3- التربية الجمالية في حصة التربية الرياضية:

إن حصة التربية الرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال فالحركة الرياضية تشتمل على عناصر جمالية واضحة من إنسياب ورشاقة وقوة وتوافق كما نراها في التمرينات وألعاب القوى والمدرسة يستطيع أن ينمي لدى التلاميذ الإحساس بالجمال عند مشاهدة وتقييم الحركات الرياضية بأن يشير إلى مواطن الجمال في الحركة واضعا أساسا لتقييم هذا الجمال².

1-16- أهداف درس التربية الرياضية:

إن تكوين الشخصية الشاملة للفرد في المجتمع هدف تسعى إليه التربية والتعليم في كل المجتمعات والهدف الرئيسي للتربية الرياضية هو المساهمة الفعالة لتنمية الشخصية المتكاملة والمتزنة للفرد ولدرس التربية الرياضية دور فعال في تحقيق هذا الهدف حيث أن لكل درس من دروس التربية الرياضية هدف يعمل على تحقيقه فهناك أهداف تعليمية للدرس وهي تتعلق بتعليم المهارات الحركية والمعرفية للتلاميذ وأهداف تربوية للدرس وهي تتعلق بتعليم النواحي الإجتماعية والخلاقية والإنفعالية والسلوكية للتلاميذ فلكل درس أهدافه الخاصة سواء كانت تعليمية أو تربوية أو كلاهما معا حيث أن النجاح في تحقيقها يعني المساهمة في تحقيق أهداف منهج التربية الرياضية³.

1-17- أنواع الخبرات الإنفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يرتبط النشاط الرياضي إرتباطا وثيقا بالإنفعالات المتعددة كما يتميز بقوة جاذبيته الإنفعالية مما يشكل الأساس للتأثير لها الإيجابي على شخصية الفرد.

¹- ناهدة محمود سعد و نبلي رمزي فهميم، مرجع سبق ذكره، ص 66.

²- نفس المرجع السابق، ص 67.

³- مروان عبد المجيد و سعيد جاسم الأسدي: الإشراف التربوي، الطبعة الأولى مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان الأردن 2003ص314.

ويمكن تلخيص أهم الخبرات الإنفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي فيما يلي:

* الخبرات الإنفعالية الناتجة من التغيرات الواضحة لعمل الفرد في أثناء ممارسته للنشاط الرياضي فالعمل العضلي الزائد من حيث هو علامة مميزة وضرورية للنشاط الرياضي يرتبط دائما في الأحوال الطبيعية بحالة من المتعة والفرح والسرور والإحساس بالإرتياح والرضا والإشباع أما في حالة زيادة التعب النفسي أو العضلي الواقع على كاهل الفرد فإن ذلك يرتبط بالإنفعالات غير السارة كالضيق والكدر والأحاساس بالتعب والإعياء والإرهاق¹.

* الخبرات الإنفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية إذ أنها تفوق في حدتها ما يمر به الفرد في يومه العادي بدرجة كبيرة².

وغالبا ما تصطبغ الحالات الإنفعالية في أثناء سير المنافسات الرياضية بحالات الإستنارة القوية التي يطلق عليها مصطلح (التهيج الإنفعالي الرياضي) واليت يشعر فيها الفرد بزيادة هائلة في قدراته وطاقته ولا يحفل بالتعب و تشتت وتقوى كل العمليات النفسية لدى الفرد³.

1-18- الرياضة للمراهقين:

يؤثر النمو السريع في فترة المراهقة كثيرا على صحة الصبية من الجنسين حيث تنمو الأطراف بمعدل أسرع كما أن التغيرات التي تطرأ على الجسم وخاصة لدى الفتيات تدفعهن إلى الإنطواء والبعد عن النشاط الحركي الأمر الذي يؤثر على الصحة العامة في أهم مراحل النمو لذا يجب الإنتباه لذلك و تهيئة الفرص المناسبة والمكان المناسب لهن لمزاولة الرياضة بحرية و بدون حرج و تعد الرشاقة و التوافق العضلي العصبي من أهم الأنشطة التي يجب العناية بها حتى نتحاشى المشاكل التي يتعرض لها المراهقون من الجنسين خاصة في حركة المشي والجري وغير ذلك مما يعوقهم عم مزاولة الرياضة أحيانا, إن إفراز الهرمونات وأهمها الهرمونات الجنسية, هو أهم ما يميز هذه المرحلة حيث تزداد القوة العضلية لدى الذكور نتيجة إفراز هرمون الذكورة المعروف بإسم (التستاسترون) و يزداد حجم الصدر لدى الإناث نتيجة إفراز هرمون الأنوثة المعروف بإسم (الأيستروجين).

ومزاولة الرياضة للمراهقين أمر غاية في الأهمية لتوجيه طاقتهم نحو⁴ عمل صحي مفيد و تخليصهم من مشاكل هذه المرحلة, وأهمها المشاكل النفسية والجنسية والإجتماعية و بذلك نضمن لهم قدرا كافيا من التوازن الإجتماعي والنفسي, والعاطفي والبدني, وهذا يتطلب تفهما كاملا من الأباء والمربين والمدربين لمشاكل المراهقين وإستخدام الرياضة في التغلب عليها.

هذه المرحلة هي أفضل مراحل إنتقاء والتوجيه المبكر الأبطال بشرط الممارسة السابقة حيث يمكن التعرف على مدى إستعدادات الشخص بوضوح لمزاولة أنواع الرياضة والتفوق عليها, وهي مهمة ويجب أن

¹- محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي, الطبعة التاسعة دار المعارف القاهرة 1994 ص254.

²- نفس المرجع السابق, ص 255.

³- نفس المرجع السابق, ص 256.

⁴- فاروق عبد الوهاب: الرياضة صحة و لياقة بدنية, الطبعة الأولى دار الشروق القاهرة 1995 ص63.

نوليها عناية وإهتمام خاصين¹.

1-19- الوظيفة النفسية الإجتماعية للتربية الرياضية:

ممارسة الأنشطة الرياضية غالبا ما تخلق داخل الفرد الإستقرار النفسي والإتزان العاطفي وذلك من خلال فعاليات أنشطتها المختلفة ويزيد من ذلك أنها تدفع الفرد من أداء دوره الإيجابي داخل المجتمع بشكل فعال ومتميز، كما أنها عامل مساعد في خلق الشعور بالدافعية والمثابرة في أداء العمل بفاعلية قوية وبروح إيجابية تمكنه من ضبط إنفعالاته النفسية مع القدرة على التعامل بروية في المواقف ذات الطابع الصعب، والتي تتطلب إتزاناً نفسياً وإجتماعياً وعاطفياً وبجانب ما ذكر آنفاً فالتربية الرياضية وظيفة أخرى هامة في ذلك المجال وهي:

* تسهم في خلق المشاعر التي تتسم بالجمال.

* تسهم في خلق المشاعر التي تتسم بالإبداع.

* البعد عن الإحباط والضياع.

* تسهم في أن يبتعد الفرد على العداة والعزلة.

* تسهم في أن يبتعد الفرد عن الأمراض الإجتماعية والنفسية المختلفة².

فطبيعة ممارسة الأنشطة الرياضية وظروف المنافسات المتعددة تجعل الفرد الممارس لها يعيش حياة نفسية وإجتماعية متزنة، لذا فإن ممارسي الرياضة يتصفون بخصائص إجتماعية ونفسية إيجابية³.

1-20- الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية:

1-20-1- الأسس البيولوجية:

تهتم التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى بجسم الإنسان ونشاطه الحركي حيث يتميز هذا الجسم ميكانيكية معقدة جداً، كذلك يجب على مدرس التربية البدنية أن يكون على دراية كاملة حول الجسم وتركيبه ووظائفه ومكانزمت حركاته، أي عمل العظام والعضلات وكذا الوقود الطاقي للجسم سواء عن طريق الجهاز الدوري أو التنفسي أو الهضمي الذي تعمل أجزائه كدوافع تعمل عليها العضلات، وهنا لا يعني أن يكون المربي اختصاصياً أو طبيباً وإنما يجب أن تكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الأساسية من الناحية البيولوجية مثل: علم

التشريخ، علم التشريح، علم وظائف الأعضاء، بيولوجيا الرياضية، علم البيوميكانيك حيث أنها تعطي للطالب أو المعلم أو المدرب خلفية قوية للتكامل مع الإنسان الرياضي⁴.

1-20-2- الأسس النفسية:

إن الدراية بالأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي وتساهم في التحليل

¹- فاروق عبد الوهاب: مرجع سبق ذكره، ص 64.

²- مصطفى السايح محمد: علم الإجتماع الرياضي، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر الإسكندرية 2007 ص 69.

³- نفس المرجع السابق، ص 70.

⁴- محمد حسن علوي: علم النفس الرياضي، مصر، ط5، سنة 1995، ص 120.

الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الحركي¹.

إن المحللين النفسانيين ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل بين الخبرات المعارضة التي يمر بها الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى، كما يقول P.MARADGA اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفس والتفريغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز والهومات الداخلية المكتوبة²

وقد أكد جيمس سالي james sally " أن اللعب ضروري للنشاط الإجتماعي وأنه حالة سارة إذ أن الأطفال يغلب عليهم الضحك أثناء لعبهم فالضحك يكون بمثابة دلالة على السرور.

1-20-3- الأسس الإجتماعية:

تلعب الأسس الإجتماعية للتربية البدنية والرياضية دورا هاما في تحسين أسلوب حياة الإنسان، حيث تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فتغرس في الفرد روح الرياضة وتبعده عن ممارسة العنف والضرب بأشكاله فالرياضي يبذل جهده ليهزم منافسه، ولكن بطريقة إجتماعية مقبولة، التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية حاجيات الفرد مثل:التعاون، المنافسة، وتقبل آراء الآخرين، بالإضافة إلى أنها تعمل على دوام التجانس والتوافق ال من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية حاجيات الفرد مثل:التعاون، المنافسة، وتقبل آراء الآخرين، بالإضافة إلى أنها تعمل على دوام التجانس والتوافق الجتماعي، وتستمر في ذلك إلى أن تغرس في نفوس الصغار نواحي التشابه والتماثل الأساسية التي تستلزمها الحياة³

¹- محمود عوض بسيوني, د. فيصل ياسين الشاطي: بدون طبعة نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات ، الجامعة الجزائر ، سنة 1987ص,30

²- محمد حسن علوي, مرجع سبق ذكره ص120.

³- محمود عوض بسيوني, فيصل ياسين الشاطي, مرجع سبق ذكره ص27.

الخلاصة:

عد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها لقد تطرقنا إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية وعرفنا أهميتها و أهميتها وأهدافها التربوية والدور الذي تلعبه في تكوين شخصية المراهق خاصة من الناحية النفسية الإجتماعية.

فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع، ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والإجتماعية، وهذا ما يجعل دول العالم تولي إهتماما كبيرا بها، وذلك بجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي.

هذه المادة الحيوية لا يمكن الاستغناء عنها، كونها تهدف إلى تنمية الفرد لمختلف جوانبه، الجسمية والعقلية والاجتماعية الوجدانية، وهذا لتكييف تعويد الفرد على التأقلم مع مختلف الظروف وخلق السلوك السوي الذي يتناسب مع المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك بإعداده ونموه نمو سليما وصحيا يتناسب مع تصور وأهداف بيئته الاجتماعية.

الفصل الثاني

التربية البدنية والرياضية

والمجال النفسي الإجتماعي

تمهيد:

يهتم علم النفس الإجتماعي بالدراسة العلمية المتضمنة التفاعل المتبادل الذي يحدث بين الفرد والآخرين بالإعتبار أنه لا يمكن فهم الأفراد بعيدا عن علاقاتهم بعضهم ببعض, ولا يتيسر كشف أبعاد السلوك الإنساني وطبيعته دون فهم ديناميات الجماعة وخصائص النفس البشرية تلك القوة الحية الذاتية الحركة الدائمة النشاط لا يفقر عملها الصلة واحدة من ساعة الميلاد وحتى يوم الوفاة فهي تظل في تفاعل مستمر بالبحث الذي يشغلها وبالبيئة التي تحيط بها.

ويوجه علم النفس الاجتماعي إهتمامه لدراسة موضوعات هامة تساهم في تقدم التخطيط الإجتماعي والتنمية الإجتماعية وتنظيم المجتمعات وكشف جوانب السلوك وتوجيهها بما يحقق التقدم والإزدهار للمجتمع والرفاهية والسعادة للأفراد, ومن أهم هذه الموضوعات كل من السلوك الإجتماعي والجماعات والأسرة والمدرسة والتنشئة الإجتماعية والدوافع والإتجاهات والقيم والطبقات والأدوار الإجتماعية والعادات والتقاليد والمعايير المساندة والتنظيمات الإجتماعية فضلا عن الروح المعنوية والإعلام و الرأي العام والحرب النفسية والشائعات والعلاقات العامة وفن القيادة وهذا ما دفع بنا إلى دراسة هذا النوع من العلم في هذا الفصل وإسقاط الضوء على العديد من المفاهيم المتعلقة بها.

2-1- مفهوم علم النفس الإجتماعي:

يعد علم النفس الإجتماعي أحد فروع علم النفس الذي يهتم بالدراسة العلمية لسلوك الكائن الحي ككائن إجتماعي يعيش في مجتمع مع أقرانه ويتفاعل معهم، فيتأثر بهم ويؤثر فيهم أي يتأثر بسلوكهم ويؤثر في سلوكهم، كما يدرس السلوك الإجتماعي للجماعة كإستجابات لمثيرات إجتماعية كما أنه علم يهتم بدراسة التفاعل الإجتماعي

ونتائج هذا التفاعل فهو، يدرس الفرد في إطار المجتمع، فمن المعروف بأن سلوك الأفراد يتأثر بإستمرار بالجو الإجتماعي الذي يحيط بهم والإنسان بحكم طبيعة تكوينية هو في الأصل كائن إجتماعي إذ أنه يولد معتمداً في معيشته وتدبير شؤونه على الآخرين، ويمضي حياته كلها وهو في إتصال أو إحتكاك مع هذا الفرد أو ذلك¹.

2-2- المفاهيم المرتبطة بعلم النفس الإجتماعي:

2-2-1- **المواقف الإجتماعية:** وهي تلك المواقف التي تحتوي على مثيرات إجتماعية متعددة و متنوعة.

2-2-2- **المجال الإجتماعي للفرد:** وهو المكان الذي يتميز بوجود آخرين به سواء أكان هذا الوجود مباشر أو كان ممثلاً بوجود أحداث سيكولوجية مرتبطة بهم مثل المفاهيم والذكريات².

2-2-3- **السلوك الإجتماعي:** الذي يصدر عن الفرد ويتأثر به بالآخرين إذن نستطيع تعريف علم النفس الإجتماعي بأنه العلم الذي يدرس قوانين أو قواعد سلوك البشر وتصرفاتهم المشروطة بإشتراكهم في جماعات أو فئات إجتماعية وكذلك المواصفات النفسية لتلك الفئات التي ينتمون إليها³.

2-3- تعريف علم النفس الإجتماعي:

لقد عرف **ماكدوجل Mc dougal** علم النفس الإجتماعي بأنه كيفية إكساب المجتمع للفرد الذي يعيش فيه خلقاً أو طبعا معيناً، وعتبر التنشئة الإجتماعية هي المحور الأساسي في ذلك. تعريف **شريف شريف (Cherif & Cherif)** هذا العلم بأنه العلم الذي يدرس خبرة الأفراد وسلوكهم من حيث علاقة هذه الخبرة وهذا السلوك بالمواقف الإجتماعية المنبهاة⁴.

هو العلم الذي يبحث في علم النفس وعلم الإجتماعي في السلوك الإجتماعي للفرد والجماعة كنتاج عام أو كإستجابات لمثيرات إجتماعية تتفاعل إجتماعياً ويدرس نتاج هذا التفاعل لبناء مجتمع أفضل يستند على فهم سلوك الفرد والجماعة فهو الدراسة العلمية لسلوك الكائن الإجتماعي ككائن حي يعيش في المجتمع مع أصدقائه والآخرين⁵.

¹- سامي محسن الختاتنة و فاطمة عبد الرحيم النوايسة: علم النفس الإجتماعي، الطبعة الأولى دار الحامد للنشر والتوزيع عمان الأردن 2011 ص50.

²- نفس المرجع السابق، ص51.

³- نفس المرجع السابق ص52.

⁴- زين العابدين درويش: علم النفس الإجتماعي أسسه و تطبيقاته، بدون طبعة دار الفكر العربي القاهرة 2005 ص03.

⁵- محمد جاسم العبيدي وباسم محمد : المدخل إلى علم النفس الإجتماعي الطبعة الأولى دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان 2009 ص23.

لقد عرف "أتوكلينبرغ" هذا العلم بأنه دراسة نشاطات الفرد من حيث تأثيره بغيره من الأفراد وإذا كان هذا الغير قادرا على التأثير المباشر بحضوره في الوسط فإنه قادر كذلك على التأثير المباشر من خلال طرق السلوك التقليدية إن هؤلاء يؤثرون في الفرد حتى عندما يكون منفردا¹.

وعلم النفس الإجتماعي هو العلم الذي يدرس سلوك الفرد كما يتشكل من خلال المواقف الإجتماعية المختلفة².

2-3-1- تعريف كرتش و كرتشفيلد Kcruch & cherichfield:

هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك الفرد في المجتمع.

2-3-2- تعريف هولندر Hollander:

هو ذلك العلم الذي يهتم بدراسة سلوك الإنسان دراسة موضوعية .

2-3-3- تعريف سارجنت ووليامسون Srgent & wilhiamson:

هو الدراسة العلمية للأفراد بإعتبارهم أعضاء في الجماعة.

2-3-4- تعريف شريف مظفر:

الدراسة العلمية لخبرات الأفراد و سلوكهم من ناحية المواقف الإجتماعية ذات التأثير.

2-3-5- تعريف توفيق مرعي وأحمد بالقيس:

دراسة سلوك الفرد إستجابة لمنبهات المختلفة وما يربط بينها عن علاقات في موقف إجتماعي³.

2-4- المجالات التي يستفاد فيها من علم النفس الإجتماعي:

هناك عدة مجالات يمكن توظيف علم النفس الإجتماعي فيها للإفادة منه و يمكن إجمال هذه المجالات في التالية:

2-4-1- المجال التربوي:

تعرف التربية على أنها عملية إجتماعية إنسانية وهي واحدة من أبعاد الحياة الهامة إن لم نقل بأنها الحياة جميعها.

والتربية تعد الفرد للتكيف مع جميع متغيراتها ومن ضمنها الأفراد الآخرين, من خلال المدرسة التي

تشكل نسقا إجتماعيا صغيرا و هاما في تكوين جماعات التلاميذ والمعلمين و الإدارة.

من خلال العرض السابق لمفهوم التربية والمدرسة نستطيع القول بأن هناك تأثير كبير لعلم النفس الإجتماعي على التربية ومثال ذلك.

* تكوين الإتجاهات الإيجابية لدى المتعلم.

* تنشئة المتعلم الإجتماعية.

* أهمية القيم والعادات والإتجاهات في التنشئة الإجتماعية.

1 - بوعبد الله غلام الله: مبادئ في علم النفس الإجتماعي, بدون طبعة ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1983 ص8-9.

2 - محمود فتحي عكاشة و محمد شفيق زكي: المدخل إلى علم النفس الإجتماعي, بدون طبعة المكتب الجامعي الحديث القاهرة ص06.

3 - عبد الحافظ سلامة: علم النفس الإجتماعي, الطبعة العربية دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع, عمان الأردن 2007 ص19.

* التفاعل اللفظي والغير اللفظي في المدرسة.

* الإرشاد التربوي¹.

* دور الجماعة في تفسير العلاقات الإنسانية.

* علاقة المدرسة بالمجتمع المحلي.

* إعتبار المعلم عاملا في التغيير الإجتماعي.

و هناك الكثير من المفاهيم والحقائق والطرق التربوية التي تستفيد من علم النفس الإجتماعي.

2-4-2- المجال النفسي والصحة النفسية:

هنالك الكثير من الأمراض النفسية يكون سببها إجتماعيا أي تنشأ من خلال تعامل الفرد مع الآخرين وتفاعلها معهم ولا بد من الرجوع إلى علم النفس الإجتماعي لتشخيص مثل هذه الإضطرابات النفسية ومن مظاهر هذه الإضطرابات ما يلي:

القلق والإنحراف والصراع والإحباط النكوص والتعصب الأعمى والعدوان وعن أسبابه يمكن تسجيل الأسباب التالية:

الفقر، الظروف السيئة للعمل، الكبت، عدم التوافق في تحقيق الفرد لحاجات الأساسية، تدني مستوى القيم الخلقية عدم قدرة الفرد على التكيف مع المجتمع عدم الإستقرار في العمل وشعوره بالتهديد.

2-4-3- المجال الإعلامي:

ويقصد به الإعلام الجماهيري الذي يلزمه وسيلة إعلام جماهيري مثل الصحافة، الإذاعة التلفاز الموجهة إلى عاطفة الفرد وعقله لتؤثر في إتجاهاته وقيمه وأنماط سلوكياته. والعملية الإعلامية تهدف إلى:

1- زيادة معلومات الأفراد وأفكارهم أو تطويرها.

2- تغيير إتجاهات الأفراد وقيمهم أو إكسابهم إتجاهات وقيم جديدة.

3- الإقناع بأفكار جديدة أو بأهمية قيمة دون أخرى².

ومن هذه نخلص أن هناك موضوعات إجتماعية كثيرة لها إرتباطا بالإعلام ويؤثر فيها علم النفس الإجتماعي ومن هذه الموضوعات:

- العلاقة العامة (العلاقات الإجتماعية).

- الإتصالات بين الأفراد والجماعات.

- الروح المعنوية.

¹ - عبد الحافظ سلامة، مرجع سبق ذكره ص19.

² - نفس المرجع السابق ص20-21.

2-4-4-4- مجال الصناعة والعمل:

- من فوائد علم النفس الإجتماعي في هذا المجال ما يلي¹:
- تيسير فهم سلوك العمال وضبطه وتنظيمه وتوجيهه إلى الأفضل.
- تحسين العلاقات الإجتماعية بين العمال.
- تحسين العلاقات الإجتماعية بين أرباب الأعمال والعمال.
- المساهمة في حل المشكلات العمالية بطرق علمية.
- كل ماسبق يؤدي إلى زيادة الإنتاج في الصناعة ورفع درجة الإنتاج.

2-4-4-5- مجال الخدمة الإجتماعية:

يقصد بالخدمة الإجتماعية تلك الطريقة العلمية لدراسة المشكلات الإجتماعية وتنظيم عدة إجراءات الإسهام في حل مثل هذه المشكلات بالإستعانة ببعض المؤسسات الإجتماعية. فالهدف من الخدمة الإجتماعية مساعدة الأفراد والجماعات والمؤسسات على أداء أدوارهم بشكل جيد مما يؤدي إلى الإستقرار الإجتماعي وبالتالي التقدم والرفق، والذي يساعد في ذلك كله هو علم النفس الإجتماعي الذي يتناول الكثير من الموضوعات الإجتماعية بالدراسة مثل:

- المشكلات الإجتماعية².
- الأمراض الإجتماعية.
- الأدوار الإجتماعية.
- التنشئة الإجتماعية.
- أسس الجماعة النفسية و الإجتماعية.
- خصائص الجماعة و أنواعها وكيفية بنائها.

2-4-4-6- المجال السياسي والحزبي:

إن السياسة تقوم على الجماعات المؤمنة بأهداف مشتركة محددة، وتسعى هذه الجماعات جاهدة لتحقيق هذه الأهداف بعدة طرق مثل تعزيز التماسك بين هذه الجماعات وإقتناع أفراد هذه الجماعات والجماعات الأخرى بصواب إتجاهاتها بالتالي كسب الرأي العام الجماهيري في عملياتها العسكرية والسياسية والنقابية والحزبية وعلم النفس الإجتماعي هو المؤهل بدراسة مثل هذه الجماعات من حيث تكوينها والعوامل المؤثرة في تماسكها أو العكس.

ومعنى ذلك أن علم النفس الإجتماعي يعتبر أساسا جيدا للعمل السياسي الذي يهتم بعلم قيادة الجماهير³.

¹ - عبد الحافظ سلامة، مرجع سبق ذكره ص22.

² - نفس المرجع السابق ص23.

³ - نفس المرجع السابق، ص24-26.

2-5- نظريات علم النفس الإجتماعي التي تسهم في تفسير السلوك الإجتماعي:

2-5-1 نظرية الجشتالت المجال:

يرفض أصحاب المدرسة الجشتالت تفسير المدرسة السلوكية لسلوك الكائن الحي ذلك التفسير الآلي كما ترفض القول بإرجاع سلوك الكائن الحي غرائز ولكنها تتفق مع مدرسة الغرائز في القول بأن سلوك الكائن الحي يستهدف غرضا معيناً.

ترى هذه المدرسة أن سلوك الكائن الحي يستهدف تحقيق غرض ولا نستطيع فهم السلوك الصادر عنه إل في مجاله الكلي، فالمجال هو الذي يحدد نوع سلوكنا وإتجاهه ومضمونه وعلى ذلك فالأجل أن نفهم سلوك الكائن الحي والدافع إليه لابد وأن نوضح المقصود بالمجال الكلي.

2-5-1-1 المجال:

كل فرد يوجد في بيئة معينة و هناك تفاعل مستمر بينه وبين بيئته فيتأثر بها ويؤثر فيها والفرد لا يستجيب للبيئة التي تحيط به من حيث ما يفرغه عليها من معاني ودلالات فالطالب لا يستجيب للجرس الذي يذق في الصباح في داخل المدرسة من حيث هو جرس بل من حيث هو رمز لبداية الحصص ولو سمع صوت جرس في موقف آخر في الطريق مثلاً لاختلفت إستجابته له.

ولاشك أن أحوالنا الجسمية والميزاجية ورغباتنا تؤثر في نوع إستجاباتنا للمؤثرات الموجودة في البيئة فالمنفعل يختلف سلوكه عن الهادئ المتزن.

كما أن الخبرات السابقة والتجارب والأحداث التي مرت بنا لها أثر كبير في نوع سلوكنا وإتجاهه، ومن هذا يتضح أن البيئة الخارجية ندركها من خلال أحوالنا الجسمية و النفسية والخبرات والاحداث والتجارب التي مرت بنا ولذلك فالبيئة قد تكون واحدة ولكن يختلف إدراك كل فرد لها، وإذن فالبيئة بيئتان. ونستطيع أن نقول أن المجال يتكون من ثلاثة عناصر¹:

* بيئة واقعية.

* حالة الشخص الجسمية و النفسية الراهنة.

* الخبرات والتجارب والأحداث السابقة.

وهناك تفاعل بين هذه العناصر الثلاثة وهي تؤلف وحدة متكاملة يؤثر بعضها في بعض ويكمل بعضها بعضاً ولا يمكن أن نفهم سلوك فرد ما إل من خلال هذا المجال الكلي أي من خلال هذه العناصر وإذا حدث تغيير فيأحدى هذه العناصر تجاوبت له عناصر الوحدة كلها وعندئذ يقال أن توازن المجال قد إختل، وقد إتخذت مدرسة الجشتالت مبدأ التعديل الذاتي لإرسال فكرتها عن الدافع وعلى ذلك فإن هذه المدرسة ترى أن الكائن الحي ينزع إلى الإحتفاظ بحالة توازن وذلك في علاقته بالمجال الكلي فإذا إختل عنصر من عناصر المجال فإنه ينتج عن ذلك حالة من حالات التوتر تدفع الكائن الحي إلى الغباء بنوع من السلوك يستهدف إزالة هذا التوتر وإستعادة التوازن.

¹ - عبد الحافظ سلامة، مرجع سبق ذكره، ص27.

2-5-2- نظرية التحليل النفسي:

رائد هذه النظرية هو "سيجموند" الذي يرى أن جذور عملية التنشئة الإجتماعية عند الفرد تكمن بما يسمى بالأنا الأعلى¹ الذي يتطور عند الطفل وعليه فإن عملية التنشئة من وجهة نظر التحليل النفسي تتضمن إكتساب الطفل وإستدخاله لمعايير والديه وتكوين الأنا الأعلى لديه ويعتقد فرويد أن ذلك يتم عن طريق أساليب عقلية وإنفعالية وإجتماعية أبرزها التعزيز القائم على الثواب والعقاب.

فعملية التنشئة الإجتماعية تعمل على تدعيم بعض الأنماط السلوكية المرضي عنها إجتماعيا كما تعمل على إطفاء بعض الأنماط السلوكية غير مرضي عنها إجتماعيا وبالرغم من أن هذه النظرية تؤكد على أثر العلاقة بين الوالدين والطفل في نموه النفسي والإجتماعي أل أنها أغفلت المؤثرات الإجتماعية على الطفل خارج الأسرة وبالتالي تؤثر على نمو الأنا الأعلى لديه.

2-5-3- نظرية المدرسة السلوكية:

ينترجم هذه النظرية جون واطسون كما يعتبر إدوارد ثورنديك من أعلامها و كذلك إيفان بافلوف الروسي ترى هذه المدرسة أن الكائن الحي لا تحركه دوافع فطرية توجهه نحو غاية كما ذهبت مدرسة الغرائز وإنما الذي يدفعه ويحركه منبهات حسية فيزيقية كالألة².

ومن هنا تهتم هذه المدرسة بدراسة السلوك الحركي والسلوك الغريزي في نظر هذه المدرسة ما هو إل سلسلة من الأفعال المنعكسة، وينترجم واطسون رأيا يفسر سلوك الإنسان بالفعل المنعكس أي على أساس المثير والأستجابة مع تجاهل الحالة الشعورية بينها.

فالمثير يثير حركة منعكسة تبدأ بالفعل وهذه الحركة تكون بمثابة منبه يثير حركة ثانية بدورها منبها يثير حركة ثالثة و هكذا حتى يتم الفعل³.

وقد حلت هذه المدرسة كل سلوك يقوم به الإنسان على هذا الأساس فكل سلوك ما هو إل سلسلة من حركات آلية عمياء يتبع بعضها بعضا دون حاجة إلى تدخل الشعور ودون الحاجة إلى إفتراض غرض يرمي إليه أو دوافع توجهه إلى هدف.

وقد أكد واطسون ضرورة حذف مفاهيم الشعور والإدراك والتفكير إلى غير ذلك وأكد أن تفسير السلوك ينبغي أن يقتصر على دراسة الظواهر الخارجية أي الظواهر الحركية للسلوك⁴.

¹ - عبد الحافظ سلامة، مرجع سبق ذكره، ص28.

² - نفس المرجع السابق ص29.

³ - نفس المرجع السابق ص31-32.

⁴ - نفس المرجع السابق ص33.

2-6- علم النفس الإجتماعي في السياق التربوي:

2-6-1- تعريف التربية, و علم النفس التربوي:

2-6-1-1 مفهوم التربية:

ومن التعريفات التي تلقى قبولا عاما هو تعريف التربية بأنها عملية منظمة لإحداث تغييرات مرغوب فيها في سلوك الفرد من أجل تطور متكامل لشخصيته في جوانبها الجسمية والعقلية والإنفعالية.

2-6-1-2 علم النفس التربوي:

وهو ذلك الميدان من ميادين علم النفس التطبيقية الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني في المواقف التربوية وخصوصا في المدرسة وهو العلم الذي يزودنا بالمعلومات والمفاهيم والمبادئ والطرق التجريبية والنظرية التي تساعد في فهم عملية التعلم والتعليم والتي تزيد من كفاءتها. ويشتمل ميدان علم النفس التربوي على مجالات رئيسية هي مجال دراسة التعلم ودراسة النمو البشري ودراسة الشخصية ودراسة عمليتي التقويم والقياس ودراسة الأساليب تصميم وتخطيط الدراسات التربوية كما يهتم المشتغل في علم النفس التربوي بمجالات أخرى تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في فاعلية التعلم والتعليم في الفصل المدرسي وبالتالي لابد للمشتغل في علم النفس التربوي أن يلم بشكل أو بآخر ومن هذه المجالات الإرشاد التربوي وسيكولوجية المدرسة وديناميات الجماعة وتحليل التفاعل الإجتماعي في الفصل¹. المدرسي والتربية الخاصة للأطفال المتميزين سواء كانوا متفوقين أو متخلفين بالإضافة إلى النظام المدرسي وتأثيره على التعلم في الفصل².

2-6-2- العلاقة بين علم النفس التربوي و علم النفس الإجتماعي:

يقضي المعلم جزءا كبيرا من وقت عمله في التعامل مع التلاميذ كجماعات و لذلك في حاجة إلى فهم مبادئ السلوك الجماعي ليصبح أكثر قدرة على التعامل مع القوى والعوامل التي تؤثر في المواقف الجماعية و التي تسهل التعلم أو تعطله وبالإضافة إلى ذلك فإن التلميذ ينتمي لإبلا جماعات إجتماعية عديدة متداخلة منها الأسرو والأقران والمجتمع المحلي والنادي والطبقة الإجتماعية وهذه الجماعات تفرض على التلميذ مطالب معينة وتنظم إتجاهاته وسلوكه, كما أن المعلم ينتمي إلى جماعات عديدة أيضا وبالتالي فهو في حاجة إلى ما يقدمه علم النفس الإجتماعي من نتائج تزيد من فهمه لديناميات الجماعة وآثارها في سلوك أعضائها ولذلك نجد إتجاهها متزايدا لدى عدد من علماء النفس التربويين نحو إعتبار ميدانهم من قبيل علم النفس الإجتماعي التطبيقي ما دام علم النفس الإجتماعي يفيد في ربط عناصر الموقف التربوي في إطار وظيفي.

2-6-3- الإطار العام لإهتمام علم النفس الإجتماعي بالسياق التربوي:

ينظر جيتزلز إلى المدرسة بإعتبارها نظام إجتماعي له جانبين:

* المؤسسات التربوية على إختلاف أنواعها ومستوياتها.

* الأفراد المختلفين في النواحي الجسمية والعقلية والإنعالية والإجتماعية.

¹ - زين العابدين درويش, مرجع سبق ذكره ص189.

² - نفس المرجع السابق ص120.

بإضافة إلى التفاعلات التي تحدث بين هذين الجانبين.

ويقدم جيتزلز إطاراً نظرياً لهذا النظام على أساس أن السلوك أو النشاط يتحدد من خلال بعدين أساسيين¹:

2-6-3-1 البعد المعياري: للسلوك ويتضمن متغيرات المؤسسة والدور وتوقعات أداء هذا الدور.

2-6-3-2 البعد الشخصي: للسلوك ويتضمن متغيرات الأفراد والشخصية والنزعة أو الميل إلى السلوك.

ويميز (جيتزلز) بين ثلاثة أنواع من العلم لكل منها إهتمامه داخل هذا الإطار وهي:

2-6-3-1 علم الإجتماع التربوي: ويهتم بدراسة الأشكال النموذجية أو المعيارية للأدوار وداخل

النظام الإجتماعي بمعنى آخر يهتم بدراسة الفروق بين الأدوار الخاصة بالمؤسسات المختلفة.

2-6-3-2 علم النفس التربوي: ويهتم بدراسة الفروق الفردية في الدور الإجتماعي داخل النظام.

2-6-3-3 علم النفس الإجتماعي في التربية: ويهتم بأشكال التفاعل بين الدور والشخصية في

المدرسة أو الفصل باعتبارهما جزء من السياق في النظام الإجتماعي و الذي يحمل قيم المجتمع وثقافته.

من ناحية أخرى يؤكد "فيجوتسكي" في نظريته الإجتماعية الثقافية أن السياق الحضاري يؤثر في

الإرتقاء المعرفي والإنفعالي والإجتماعي من خلال مستويين: أولهما هو مستوى المؤسسات الإجتماعية مثل

الأسرة والمدرسة والجامعة... إلخ والأدوات المساعدة لها مثل الإبتكارات العلمية المختلفة أما المستوى الثاني فهو

التفاعل² الإجتماعي بين الطفل والراشدين الذين يمدونه بتدريبات إجتماعية وإرشادات تساعد في حل المشكلات

التي تواجهه.

والمدرسة كمؤسسة إجتماعية للتطبيع الإجتماعي معدة على نحو فريد لإتمام و تكملة تدريب الأباء

لأطفالهم والمدرسة بتعليمها المهارات الأكاديمية للطفل وتوسيع حصيلته من المعلومات الثقافية وبتمكنه من

ممارسة العلاقات الإجتماعية تجعله أكثر قدرة على مواجهة المشكلات المتزايدة دوما والتي تعترض طريقه نحو

الرشد.

2-6-4- الجماعات المدرسية و خصائصها و دينامياتها:

المدرسة ليست مجرد مكان يتم فيه تعلم المهارات الأكاديمية و إنما هي مجتمع مصغر يتفاعل فيه الأعضاء

ويؤثر بعضهم في البعض الآخر.

والطفل في الجماعة المدرسية يتعلم كيف يوفق بين رغباته و رغبات الغير ويتعلم أيضا كيف يتخلى

عن رغباته في سبيل رغبات المجموع، بالإضافة إلى ذلك فإن التلميذ في المدرسة عليه أن يتعلم كيف يشارك

غيره في الأنشطة الإجتماعية المختلفة وجماعة المدرسة لا تقل أهمية عن جماعة الأسرة إذ تتولى الجماعة

المدرسية تنمية المهارات التي أكتسبت، ففي المدرسة تتكون الصداقات بيت التلاميذ بعضهم والبعض الآخر من

خلال عملية التفاعل الإجتماعي التي تتولد³ في الأنشطة المدرسية المختلفة ويلعب التفاعل الإجتماعي الراسي

¹ - زين العابدين درويش، مرجع سبق ذكره، ص190.

² - نفس المرجع السابق ص191.

³ - نفس المرجع السابق، ص192.

الناتج عن نشاط الجماعة دورا كبيرا في تنمية تفكير التلميذ، وفي مقدرة على حل المشكلات والصعوبات التي تعترضه في حياته اليومية.

ومن المعروف أن تلاميذ الفصل الواحد أتوا من أسر مختلفة في الثقافة وفي المستويات الإجتماعية والإقتصادي والمهني وينعكس هذا الاختلاف في إكساب التلميذ للكثير من الإتجاهات والعادات السوية التي ينقلها إليه زملاؤه الآخرين وأسرهم، ليس ذلك فقط بل أن التلميذ يشعر من خلال مشاركته في النشاط المدرسي يتحمل المسؤولية وقيامه بها ويتحقيقه لمكانته الإجتماعية وفي جماعة الفصل يتعلم التلميذ الكثير عن نفسه وعن زملائه متمثلا ذلك في القيم والمعايير الإجتماعية (في زملائه) كما تتبلور آرائه الخاصة بها¹.

2-7-1 - علاقة علم النفس الإجتماعي بالعلوم الأخرى:

2-7-1-1 - علاقته بعلم الإجتماع:

لقد إهتم علم الإجتماع بدراسة الهيكل العام للتنظيمات الإجتماعية من حيث شكلها وهيكلها العام والعناصر المكونة لهذه التنظيمات وحجمها وتماسكها في أن علم النفس الإجتماعي يقتصر في دراسته على التفاهم الذي² ينم داخل هذه الجماعات وكيف يصبح الفرد متطابقا إجتماعيا وكيف يؤثر الفرد بدوره على سلوك أفراد الجماعة التي يعيش فيها³.

وعلم النفس الإجتماعي فيهتم أيضا بدراسة سلوك الأفراد في الجماعات ولذلك يطلق عليه علم سلوك الفرد في المجتمع فإذا كانت الجماعة هي وحدة الدراسة في علم الإجتماع فالفرد في الجماعة هو وحدة الدراسة في علم النفس الإجتماعي، لذلك لابد للباحث في ميدان علم النفس الإجتماعي من فهم سلوك الأفراد في سياق الجماعة التي ينتمي إليها⁴.

2-7-2 - علاقته بعلم النفس العام:

يعتمد علم النفس الإجتماعي في محاولاته لتطوير فهمنا عن السلوك الإجتماعي للإنسان على نتائج البحوث في علم النفس العام فحاولتنا لفهم سلوك الإنسان في تفاعله مع غيره من الناس تتطلب منا معرفة حاجاته ومطلبا رئيسيا لفهم عمليات الإدراك الإجتماعي وتعلم السلوك الإجتماعي وفهم المواقف الإجتماعية المعقدة⁵. مطالبه وإدراكاته ومعارفه فمبادئ الإدراك والدافعية وغيرها مما يقدمه علم النفس العام من موضوعات تمد مطلبا رئيسيا لفهم عمليات الإدراك الإجتماعي وتعلم السلوك الإجتماعي وفهم المواقف الإجتماعية المعقدة⁶. وإذا كان علم النفس العام يهتم بالعمليات النفسية للإنسان كحالة فردية سواء كان هذا داخل المعمل أو في العيادة النفسية إلا أن تصور الوجود المنعزل للإنسان يعتبر شيئا نظريا غير منطقي وعليه فإن تلك العمليات

¹ - زين العابدين درويش، مرجع سبق ذكره، ص193.

² - سامي محسن الختاتة و فاطمة عبد الرحيم النوايسة، مرجع سبق ذكره، ص52.

³ - نفس المرجع السابق، ص53.

⁴ - محمود فتحي عكاشة و محمد شفيق زكي، مرجع سبق ذكره ص13.

⁵ - نفس المرجع السابق ص12.

⁶ - نفس المرجع السابق، ص13.

في سياقها الإجتماعي من خلال تفاعل الفرد تعتبر أمرا على جانب كبير من الأهمية لدى دارس علم النفس العام ومن هنا تأتي أهمية العلاقة الوثيقة بين علم النفس العام وعلم النفس الإجتماعي¹. إن هدف علم النفس العام هو إكتشاف قوانين السلوك التي لا تتأثر بالفروق في التنشئة الإجتماعية مثل القوانين الأساسية في الدافعية والإدراك والتعلم والتذكر والتفكير والتي تنطق على كل البشر بصرف النظر عن البيئة الإجتماعية أو الثقافية التي يعيشون فيها أي ينظر إلى الفرد مجرد، إذا كان من المهم في علم النفس الإجتماعي يعالج سلوك الفرد بالنسبة للمثيرات الإجتماعية فإنه من غير المهم بالنسبة لعلم النفس العام أن يدرس السلوك الإنساني في المواقف الإجتماعية فدور علم النفس يتمثل في معرفة تأثير البيئة الإجتماعية على السلوك أي أثر البيئة على تطور الفرد أي أثر التنشئة الإجتماعية والتربية على سلوكيات الأفراد على إختلاف مراحلهم العمرية.

2-7-3- علاقته بعلم النفس النمو:

يهدف علم النفس إلى دراسة تطور سلوك الفرد في مراحل عمره المختلفة إبتداء من المرحلة الجنينية مرورا بمرحلة الطفولة فالمرحلة فالمرشد حتى الكهولة والشيوخة بالإضافة إلى الدور الذي تلعبه العوامل المختلفة من بيئة ووراثة ونضج في تحديد هذه الأشكال أما دور علم النفس يتمثل في معرفة تأثير البيئة الإجتماعية على السلوك الإجتماعية أي أثر البيئة على تطور الفرد أثر التنشئة الإجتماعية والتربية على سلوكيات الأفراد على إختلاف مراحلهم العمرية.

2-7-4- علاقته بالصحة النفسية:

أصبح مفهوم الصحة النفسية مرتبطا إرتباطا كبيرا بالقدرة على التكيف مع نفسه ومع ظروفه التي يحيا فيها وتشمل هذه الظروف النواحي المادية والنواحي الإجتماعية ومن هذا فإن العلاقة بين العلميين قائمة طالما أن قدرة الفرد على التكيف، والتي تعتبر الأساس الأول للصحة النفسية تعتمد إعتادا كبيرا على الظروف الإنسان الإجتماعي ودراسة أسباب الأمراض النفسية يكشف بوضوح الدور الذي تلعبه العوامل الإجتماعية ودراسة أعراض الأمراض النفسية تظهر خطورة الأعراض الإجتماعية ويعتمد التشخيص على دراسة الجوانب الإجتماعية.

والسلوك الإجتماعي للمريض والعلاج النفسي يتضمن العلاج الإجتماعي والعلاج الجمعي².

2-7-5- علاقته بعلم السياسة و الفلسفة و علم الشعوب وعلم الإنسان:

إن صلة علم النفس الإجتماعي مع علم السياسة والفلسفة و اثنولوجي قريب جدا ومتداخل معها ومرتبطة كثير بالفلسفة لكن الفارق الذي يضع لنا علاقة مضيئة هو أن تلك العلوم تهتم بالنتائج للتفاعل الإجتماعي أو التعميمات الخاصة بذلك بعيدا عن السلوك الفردي للإشخاص في حين أن علم النفس الإجتماعي يركز إهتمامه في مبادئ السلوك الإنساني حسب رأي جيلفورد¹.

¹- سامي محسن الخاتنة و فاطمة عبد الرحيم النوايسة، مرجع سبق ذكره، ص53.

²- نفس المرجع السابق، ص54.

أما فيما يتعلق بصلت علم النفس الإجتماعي بعلم الإنسان فيرى (براون) أن علم الإنسان يستخدم الثقافة والعادات كمفاهيم لفهم نمط التنظيم الإجتماعي والمواقف الإجتماعية وتأتي هنا الصلة الوثيقة لعلم النفس الإجتماعي مع علم الأنثروبولوجي في إهتمام الأول بتحليل العمليات التي تكمن وراء تلك المفاهيم فهو يحدد كيف تنشأ العادات وكيف تنتقل.

ويرى (حامد زهران) أن البعض من العلماء يعتقدون أنه سيأتي قريبا الوقت الذي يطلق على مجال دراستنا إسم (علم النفس الإجتماعي الثقافي)².

وإذا كان علم النفس العام يهتم بالعمليات النفسية للإنسان كحالة فردية سواء كان هذا داخل المعمل أو في العيادة النفسية إلا أن تصور الوجود المنعزل للإنسان يعتبر شياً نظريا غير منطقي وعليه فإن تلك العمليات في سياقها الإجتماعي من خلال تفاعل الفرد تعتبر أمراً على جانب كبير من أهمية لدى دارس علم النفس العام ومن هنا تأتي أهمية العلاقة الوثيقة بين علم النفس العام وعلم النفس الإجتماعي³.

2-8- أهمية التربية البدنية والرياضية في المجال النفسي الإجتماعي:

ممارسة الأنشطة الرياضية غالبا ما تخلق داخل الفرد الإستقلال النفسي والإتزان العاطفي وذلك من خلال فعاليات أنشطتها المختلفة ويزيد من ذلك أنها تدفع الفرد إلى روح الإستعداد للمنافسة الإيجابية المقرونة بالتفوق مع الطموح للوصول إلى أعلى مستويات الرياضة، ومن مهام التربية الرياضية أنها تمكن الفرد الممارس من أداء دوره الإيجابي داخل المجتمع بشكل فعال ومتميز كما أنها عامل مساعد في خلق الشعور بالدافعية والمثابرة في أداء العمل بفاعلية قوية وبروح إيجابية تمكنه من ضبط إنفعالاته النفسية مع القدرة على التعامل بروية في المواقف ذات الطابع الصعب والتي تتطلب إتزاناً نفسياً وإجتماعياً وعاطفياً وبجانب ما ذكره أنفا فالتربية الرياضية وظيفة أخرى هامة في ذلك المجال وهي:

* تسهم في خلق المشاعر التي تتسم بالجمال.

* تسهم في خلق المشاعر التي بالإبداع.

* البعد عن الإحباط والضياع.

* تسهم في أن يبتعد الفرد على العداة والعزلة.

* تسهم في أن يبتعد الفرد عن الأمراض الإجتماعية والنفسية المختلفة⁴.

فطبيعة ممارسة الأنشطة الرياضية وظروف المنافسات المتعددة تجعل الفرد الممارس لها يعيش حياة نفسية وإجتماعية متزنة لذا فإن ممارسي الرياضة يتصفون بخصائص إجتماعية ونفسية وإيجابية.

¹- محمد جاسم العبيدي و باسم محمد ولي، مرجع سبق ذكره ص24.

²- نفس المرجع السابق ص25.

³- محمود فتحي عكاشة و محمد شفيق زكي، مرجع سبق ذكره، ص13.

⁴- مصطفى السايح محمد: علم الإجتماع الرياضي، الطبعة الأولى دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية 2007 ص69.

ولكي يتم تنشئة الأفراد في مجتمع ما تنشئة إجتماعية يجب أن يلحق هؤلاء الأفراد قيم المجتمع والعيش فيه بأمان وثقة، ومن المعروف أن الرياضة ظاهرة إجتماعية تحاول إكساب الأفراد القيم الخلقية والإجتماعية المقبولة في المجتمع مثل التعاون، القيادة، الإلتزام، المثابرة، الطاعة... إلخ¹.

ومن أبعاد الرياضة في حياة الفرد والمجتمع هي أن تمكن هؤلاء الأفراد المتميزين رياضياً من حما التقاليد والعادات وثقافة المجتمع وكل جوانب التطور الإجتماعي والحضاري في معترك المنافسات الدولية ليكون هؤلاء الأفراد نماذج فعالة ومشرفة لمجتمعهم كما يعكس هؤلاء الأفراد روح التعاون والمساعدة والمعاملة الكريمة ويكون الهدف الأسمى من ذلك هو إستغلال إمكاناتهم الذاتية من قدرات ومهارات وإستعدادات من أجل تحقيق الأهداف الكبيرة للمجتمع وتعزيز مكانتهم ودورهم الإجتماعي وبذلك تأخذ الأنشطة الرياضية والرياضة بشكل عام أهميتها ومكانتها في تنشئة الأفراد تنشئة إجتماعية و التي هي من العمليات الهامة لكل من الأفراد والمجتمع.

تتمارس الأنشطة الرياضية داخل جماعات حيث المشاركة والإندماج مع الزملاء الآخرين للنشاط وتعتبر الرياضة وسيلة هامة للتواجد والتفاعل الإجتماعي بين أعضاء الفريق الواحد ومن ثم توطيد العلاقات الإنسانية الإيجابية بين مختلف اللاعبين أو الأفراد الممارسين للأنشطة².

وتمثل التربية البدنية والرياضية بأنشطتها المختلفة جانبا هاما من التربية الإجتماعية فهي تهتم بإكساب القيم بحكم طبيعة وأهداف أنشطتها بإعتبارها مادة أساسية في المؤسسات التربوية المختلفة تشارك في إعداد للمواطنة السليمة³.

وتستند التربية البدنية والرياضية في أغلب برامجها على الجماعة لأن وحدة النشاط فيها هي (الفصل) أو (الفريق) وأنه لا يجوز للفرد أن يستأثر باللعب وحده وإنما يلعب مع آخرين غيره، مما يساعد على تقوية أواصر الصداقة وإكتساب الفرد للصفات الإجتماعية المطلوبة والتنازل تدريجياً عن بعض مصالحه الشخصية في سبيل مصلحة الجماعة فتبذل بذلك بعض الميول الفردية التي ولد مزودا بها (كالفردية والأنانية) وتحل محلها صفات إجتماعية مرغوبة (كالتعاون و إنكار الذات) و يتحول الفرد من الإهتمام بنفسه والتمركز حولها إلى الإهتمام بالجماعة ويصبح قادراً على التفاعل مع غيره يأخذ منهم ويعطي لهم ويشاركهم السراء والضراء ويحس بإحساسهم مسهما معهم على العمل في سبيل تقدم المجتمع ورفقيه⁴.

2-8-1- هدف التنمية النفسية:

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحاصلات الإنفعالية المقبولة والتي يمكن طان تكسبها برامج التربية البدنية والرياضية بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة والتي

¹- مصطفى السايح محمد: مرجع سبق ذكره، ص70.

²- نفس المرجع السابق ص71.

³- نفس المرجع السابق ص72.

⁴- نفس المرجع السابق، ص78.

تتصف بالشمول والتكامل كما أنها تتيح مقابلة الكثير من الإحتياجات النفسية للفرد. وتأثير الأنشطة البدنية والحركية في إطارها التربوي على الحياة الإنفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق المستويات السلوك, كما إعتبر أفلاطون جسد الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد ويؤكد "لوريا" أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحثة فقد تبين أن الشعور يتضمن عناصر حركية ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفسجسمي.

2-8-2- التآثيرات النفسية الإيجابية للرياضة:

وفي دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضة **أوجليفي**, تتكو **Ogilive & Tutko** على خمسة عشر ألفا من الرياضيين أوضحت النتائج أن للرياضة التآثيرات النفسية التالية¹:

- * إكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم و لغيرهم.
- * الإلتزام بالإنضباط الإنفعالي والطاعة وإحترام السلطة.
- * إكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس, والإتزان الإنفعالي, والتحكم في النفس وإخفاض التوتر, وإخفاض في التعبيرات العدوانية.

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية في إتاحة فرص المتعة والبهجة فالمناخ السائد والمصاحب للأنشطة البدنية والرياضة هو مناخ يسوده المرح والمتعة لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة حيث يتخفف الإنسان من التوتر والضغط ويسعى إلى نشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة وألعاب ورقص تتيح فرصا ثرية للطفل للتعبير عن نفسه².

وأوضح **جوردن Gordon** أن النشاط الحركي ومقدرة الطفل على أداء واجبات وأفعال حركية إعتمادا على نفسه من العوامل الأساسية في تحديد الذات بطريقة ملائمة فبعد أن كان يعتمد على غيره في إرتداء ملابسه وربط حذائه وقفل أزرار قميصه بات يعتمد على نفسه وهذا لا يؤثر فقط في مهاراته الحركية ولكنه يؤثر في تكوين صورة جيدة عن ذاته فيما يعرف بصورة الذات ويتأكد هذا على نحو خاص عندما يستشعر الطفل إهتمام الكبار المخالطين له بهذه التغييرات كما يتيح النشاط الحركي فرصا أكبر لتأكيد الذات.

كما أوضحت دراسات **واتسون جونسون Watson & Johnson** أن الأفراد الذين لديهم إتجاهات إيجابية نحو أجسامهم يتصفون بإرتفاع تقدير الذات كما أوضح **زيون Zion** أن شعور الفرد بالرضا عن جسمه يرتبط إرتباطا وثيقا بثقته بنفسه³.

2-8-3- هدف التنمية الإجتماعية:

تعد تنمي الإجتماعية عبر برامج التربية البدنية والرياضية أحد الأهداف المهمة و الرئيسية في التربية البدنية فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الإجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الإجتماعية التي من شأنها

¹ - أمين أنور الخولي, مرجع سبق ذكره ص166.

² - نفس المرجع السابق ص167.

³ - نفس المرجع السابق, ص168.

إكساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات, والحصائل الإجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الإجتماعية في شخصيته وتساعده في التطبيع والتنشئة الإجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره الإجتماعية والإخلاقية.

وقد إستعرض **كوكلي Coroakley** الجوانب والقيم الإجتماعية للرياضة فيما يلي:

* الروح الرياضية.

* التعاون.

* المتعة والبهجة الإجتماعية.

* التنمية الإجتماعية.

* متنفس للطاقات مقبول إجتماعيا.

* تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.

* التعود على القيادة والتبعية.

* الحراك والإرتقاء الإجتماعي.

* تنمية الذات المتفردة.

* الإنضباط الذاتي.

وإستخلص **لوي Loy** أربع قيم إجتماعية مهمة للرياضة:

* المشاركة المبكرة تنمي المكانة الإجتماعية.

* تساعد في الحراك الإجتماعي الإيجابي من خلال المنح الدراسية.

* علاقات إجتماعية طيبة تؤدي إلى فرص وظيفية ومهنية جيدة.

* تنمية أنماط السلوك الإجتماعي المقبولة سواء في الحياة العامة أو العملية¹.

¹- أمين أنور الخولي, مرجع سبق ذكره, ص170.

خلاصة:

بعد دراستنا هذه لعلم النفس الإجتماعي والبحث والتمعن فيه، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها، لقد تطرقنا إلى مفهوم هذا العلم ورفنا أهميته وأساسه وأهدافه التربوية، والدور الذي يلعبه على مستوى المجتمع في كيفية إكساب المجتمع للفرد الذي يعيش فيه، خلقا أو طبعا معينا الذي يعتبر دراسة علمية للأفراد بوصفهم أعضاء في جماعات، مع تأكيده لدراسة العلاقات الشخصية والإجتماعية والخصائص النفسية للأفراد والجماعات والتأثير المتبادل بينهم.

فإن ما يمكن أن نستخلصه، من هذا الفصل هو أن علم النفس الإجتماعي ضروري في حياة الفرد وذلك للدور الكبير الذي يلعبه وخدماته المختلفة، منها التربية والتعليم فإن التلاميذ في المدرسة يتعلمون في جماعات وكل جماعة لها مدرس أو مشرف أو قائد يجب أن يكون ملما ومدربا، على القيادة الديمقراطية والعلاقات الإنسانية ويسهم علم النفس الإجتماعي في إمداد المدرس بالمعلومات والخدمات التي تدعم فهمه لأسس النمو النفسي الإجتماعي والخدمة الإجتماعية طريقة علمية لخدمة الإنسان ونظام إجتماعي يقوم بحل مشكلاته وتنمية قدراته ومساعدة النظم الإجتماعية الموجودة في المجتمع للقيام بدورها.

الفصل الثالث

خصائص ومميزات تلاميذ

الطور الثانوي

(المراهقة المتوسطة والمتأخرة)

تمهيد:

المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل، وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغييرات فيزيولوجية وعقلية وإنفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية، فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

والمراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فسيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية، كإضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة والمراهقين الراشدين عامة من جهة أخرى، وعدم الإستقرار الإنفعالي والتقلب المزاجي وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر من الوصايا الأسرية فهي مرحلة إنتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد والتدرج نحو إكتساب الهوية .

وفي بحثنا هذا سوف نتطرق إلى تعريف المراهقة ومراحلها وأنواع المراهقة و العوامل المؤثرة فيها وكذا خصائص و مشاكل هذه المرحلة بالإضافة إلى أهمية التربية البدنية والرياضية لدى المراهق.

3-1- المراهقة:

3-1-1- المراهقة لغة:

وكلمة المراهقة لغة تفيد معنى الإقتراب أو الدنو أو الحلم ورهق بمعنى غشى أو لحق أو دنا من، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم وإكتمال النضج¹.

3-1-2- المراهقة اصطلاحاً:

فهي تعني الإقتراب من النضج الجنسي والإنفعالي والعقلي فهو مرحلة إنتقالية بين مرحلتي الطفولة والرشد فالمرهقة مرحلة تأهب إلى مرحلة الرشد.

3-2- المراهقة حسب دوبيس "Debesse" وحسب "كستيمبرغ" "kestemberg":

يرى دوبيس أن المراهقة "تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة والرشد"²

بالنسبة لكستيمبرغ "المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدها الجنسية الطفلية على المدى الطويل ومختلف الإستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذلك في مرحلة الكمون"³.

وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذا بورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية⁴ وعرفها روجرز ROGERS على أنها فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية ومرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة⁵.

3-3- أنواع المراهقة:

الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والإجتماعية والنفسية والمادية وحسب إستعداداته الطبيعية فالمرهقة إذا تختلف من فرد إلى فرد ومن بيئة جغرافية إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة كذلك تختلف باختلاف النمط الحضارية التي يتربى في وسطها المرهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي كما تختلف في المجتمع الذي يفرض كثيرا من القيود والأغلال على نشاط المرهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمرهق فرص العمل والنشاط وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها إستقلالاً تاماً وإنما هي تتأثر بما يمر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة وكما قلنا إن النمو عملية مستمرة متصلة⁶.

وعلى ذلك فهناك أشكالاً مختلفة للمراهقة منها:

* مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.

¹- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة الطبعة الثانية دار الفكر العربي القاهرة 1998 ص 231.

²- نادية شرادي: التكيف المدرسي للطفل و المرهق على ضوء التنظيم الضوئي، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ص 235.

³- نادية شرادي، نفس المرجع السابق، ص 236.

⁴ - ميخائيل إبراهيم أسعد: " مشكلات الطفولة و المراهقة " بدون طبعة دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، 1991 ، ص 225 .

⁵ - مصطفى فهمي: "بيولوجية المراهقة " ط 1 مكتبة مصر، القاهرة 1997، ص 824.

⁶- عبد الرحمان عيسوري: سيكولوجية النمو، بدون طبعة، دار النهضة العربية، بيروت ص 43

* مراهقة إنسحابية حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الإنعزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

* مراهقة عدوانية حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء¹.

3-4- مرحلة المراهقة:

تقسم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة مراحل فرعية هي المراهقة المبكرة بين سن 12 إلى 13 سنة و هي تقابل نهاية مرحلة التعليم الأساسي ومرحلة المراهقة المتوسطة بين 15 إلى 18 سنة وتقابل المرحلة الثانوية ومرحلة المراهقة المتأخرة بين سن 18 إلى 20, 21 سنة وتقابل المرحلة الجامعية.

هذه التقسيمات الأخيرة للمراهقة قد تتغير من مجتمع أو بيئة إلى مجتمع آخر أو بيئة أخرى.

ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد عبر فترة المراهقة وتستغرق هذه الفترة حوالي ثماني سنوات من عمر الإنسان (11-18 سنة تقريبا) و يحدث خلال هذه الفترة تغيرات نمائية لا تقتصر وقائعها ومظاهرها على الجانب الجسمي فقط بل تمتد هذه التغيرات ويتسع نطاقها بحيث تتناول الجوانب النفسية والاجتماعية أيضا. وينبغي التمييز بين البلوغ والمراهقة لما يحدث عادة من الخلط بينهما في استعمال أحدهما في موضع الآخر والحقيقة أن البلوغ والنضج شيان مختلفان لفظا.

هذا وتشهد فترة المراهقة طفرة في معدلات النمو لكل من الطول والوزن من حيث الزيادة أو زيادة

السرعة وتحدث هذه الطفرة للنمو مبكرا للبنات بحوالي سنتين مقارنة بالبنين في المتوسط, وبينهما يتوقف نمو الطول لدى البنات عند عمر 16 سنة في المتوسط فإنه يستمر لدى البنين حتى 18 سنة².

3-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

3-5-1- النمو الجسمي: في هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل وهذه الغدد الجنسية عبارة عن المبيضين عند الأنثى ويقومان بإفراز البويضات ويحدث الطمث عند الفتاة نتيجة لإنفجار البويضة³ الناضجة في المبيض, ويؤدي ذلك إلى نزول الدم الحيض وهو دم أحمر قاني ويحدث أول حيض للفتاة في الفترة ما بين 9-14 سنة و يتوقف تحديد هذا السن على عوامل سلالية وفسولوجية و وراثية وبيئية ويطلق على مظاهر النضج الجنسي عند البنين والبنات إصطلاح "الصفات الجنسية الأولية" وأيضا "الصفات الجنسية الثانوية" مثل عند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى وإختزان الدهن في الأرداف ونموها ونمو الشعر فوق العانة وتحت الإبطن ونمو الرحم والمهبل والثديين. وعند الذكور نمو شعر الذقن والشارب وخشونة الصوت, وأما الغدد التناسلية في الذكر فهي الخصيتان وتقوم بإفراز الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية وتمتاز الحيوانات المنوية بسائل منوي لزج تفرزه البروستاتا ويحدث الإخصاب و يتكون الجنين في الرحم نتيجة لإلتقاء حيوان منوي وبويضة⁴.

¹- عبد الرحمان عيسوري, مرجع سبق ذكره, ص44.

²- ستيفن هارد: مشكلات الطفولة و سيكولوجية المراهقة, الطبعة الأولى جوييتر للخدمات الأكاديمية, 2009ص136.

³- عبد الرحمان عيسوري, مرجع سبق ذكره, ص36.

⁴- نفس المرجع السابق, ص37.

وإلى جانب نضوج الغدد الجنسية في الذكر والأنثى فإن هناك بعض التغيرات التي تحدث في إفراز الغدد وهي عبارة عن مجموعة من الغدد عديمة القنوات ولا تصب إفرازاتها خارج الجسم وإنما تصبه في الدم مباشرة وإفرازات هذه الغدد عبارة عن مواد عضوية تسمى هرمونات.

ففي مرحلة المراهقة يزداد إفراز الغدة النخامية من الهرمونات المنبهة للجنس بينما يحدث ضمور في الغدد الصنوبرية و التيموسية.

3-5-2- النمو العقلي: تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها إن النمو الحركي في الطفل يسير من العام إلى الخاص وينطبق هذا المبدأ¹ على النمو العقلي فتسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة ففي مرحلة المراهقة بنمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية العامة وكذلك تتضح الإستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كال تفكير والتذكر والتخيل والتعلم².

ومن أبرز خصائص النشاط العقلي في فترة المراهقة أيضا أنه يأخذ في البلورة و التركيز حول نوع معين من النشاط كأن يتجه المراهق نحو الدراسة العلمية أو الأدبية بدلا من تنوع نشاطه وإختلاف إهتمامه كذلك من خصائص هذه الفترة نمو قدرة المراهق على الإنتباه فبعد أن كانت قدرته على الإنتباه محدودة وكانت المدة التي يستطيع أن يركز إنتباهه فيها نحو موضوع معين محدودة كذلك تنمو قدراته التعلم والتذكر³.

3-5-3- النمو النفسي والإجتماعي: يتأثر النمو النفسي والإجتماعي للمراهق بالبيئة الإجتماعية والأسرية التي يعيش فيها فما يوجد في البيئة الإجتماعية من ثقافة وتقاليد وعادات وعرف وإتجاهات وميول يؤثر في المراهق ويوجه سلوكه ويجعل عملية تكيفه مع نفسه ومع المحيطين عملية سهلة أو صعبة.

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الإستقلال عن الأسرة و ميله نحو الإعتماد على النفس والأسرة المستنيرة هي التي تأخذ بيد المراهق و تساعد على حل مشكلاته وتقدر موقفه وظروفه الجديدة و لكن لا بد من إقتناعه أنها تستهدف مصلحته أن خبرته مهما تصورها فهي لازالت محدودة ولذلك فلا بد أن يتقبل نصح الآباء و الأمهات والمدرسين وغيرهم من الكبار.

وعلى كل حال يجب أن يتعلم المراهق تحمل المسؤولية في هذه المرحلة كما يجب العمل على أن يستفيد المجتمع من الطاقات الكامنة في شبابه كما يجب العمل على تنمية قدراتهم وإزكاء مواهبهم وتوفير الفرص التي من شأنها ان تؤدي إلى نمو شخصياتهم موا سليما من النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والإجتماعية بحيث يصبح الشاب متكيفا مع نفسه ومع المجتمع الذي يحيط به.

3-6- ميول المراهق:

مرحلة المراهقة هي أنسب وقت لتنظيم العمل التعاوني في الفصل أو خارجه حيث ينظم الأولاد والبنات

¹- عبد الرحمان عيسوري, نفس المرجع السابق, ص38.

²- نفس المرجع السابق, ص39.

³- نفس المرجع السابق, ص34.

إلى ناد واحد أو فريق واحد وهذه الميول الإجتماعية يمكن العناية بها في الفصل بواسطة تنمية فكرة وحدة الفصل التي تركز حول الفصل أو السنة الدراسية أو يمكن إستعمالها فيما يسمى بنظام الأسر في المدارس.

وثمة ميل جديد يظهر في هذه المرحلة وهو رغبة المراهق في أن يعامل معاملة الكبيرة فهم لم يعد بعد ذلك الصغير الذي يتلقى كلام الكبار وأوامرهم بالطاعة والتنفيذ بل إنه أصبح يشعر بأنه كبير مثلهم ويود أن يعطى مسئولية عمل مستقل بذاته يحاسب عليه فيما بعد أما إذا عومل معاملة الصغار فلاشك أن هذه المعاملة قد تؤثر فيه تأثيرا غير حسن إذ قد تدفعه إلى إثبات ذاته عن طريق المشاكسة أو الجناح والإعتداء لذلك يجب أن تتاح له فرصة تحمل جزءا من المسئولية في المدرسة والمنزل.

وثمة مجموعة أخرى من الميول تأخذ طريقها في نفسية المراهق في هذه السن وهي ميوله نحو الإستطلاع والكشف فهو يود أن يعرف الحياة ويجرب في الأشياء الموجودة حولها أن يكشف العالم الخارجي وطرقه المختلفة وهذه الميول يمكن إستعمالها وسيلة مواتية للتعليم في الناحية العقلية فإذا شجعت هذه الميول ولم تكبت فإن مشاكل التلاميذ وأسئلتهم ستغذي المدرسة في طرق تدريسها وفي موضوعات دراستها بوسائل تكفل لها النجاح وتجعلها نابعة من ميول التلاميذ ورغباتهم بدلا من أن تحاط بجو الإملاء والمنهج الموضوع المقرر.

وأهم الميول في هذه المرحلة هو ميل المراهق نحو نفسه ويساعد في ذلك كما سبق أن بينا شعوره بالتغيرات التي تحدث في نفس المرحلة وشعوره بأنه سيلعب دوره في الحياة كراشد مسئول مستقل ولهذا نجد المراهق في منتهى الحساسية للنقد كما أنه ينقد نفسه بمنتهى الشدة والعنف ونحن نجد المراهق ناقدا عنيفا لتحصيله وإنتاجه وهو في منتهى الحساسية بالمسئوليات الخارجية الملقاة عليه بحيث إن عمله الإنتاجي سواء أكان في الإنشاء الأدبي أو الموسيقي أو الرسم يأخذ في التدهور أو الضعف إذا لم يعطى العناية الكافية لعبور الهوة بين الطفولة والمراهقة والواقع أن وظيفة المدرسة تبرز هنا إلى حد بعيد فهي المسئول الأول عن تشجيع الإنتاج الإبداعي للمراهق والعناية به حتى يعبر فترة الطفولة إلى المراهقة وبحيث يستطيع المراهق أن يوازن بين عمله الخاص وبين المستويات الخارجية الموجودة في المجتمع ولاشك أن التشجيع المستمر المصاحب بالإرشاد الحكيم في مرحلة التعليم الثانوي هو الكفيل بتنمية هذه الميول أو إزالتها تماما².

3-7- أهم المشاكل التي يعاني منها المراهقون:

جدير بالملاحظة أن المراهقة ليس من الضروري أن تكون دائما مرحلة محفوفة بالإضطرابات ومشاعر القلق والتأزم والصراع والمعاناة³ ومشاعر السخط والعناد والعصيان وإنما دلت بعض الدراسات على أن هناك أنواعا من المراهقة منها السوية الطبيعية الخالية من المشكلات ومنها الإنسحابية التي يؤثر فيها المراهق الإنسحاب والإنزواء بعيدا عن معترك الحياة الإجتماعية ومنها المراهقة العدوانية و يتوقف نمط المراهقة الذي يحظى به

¹- أحمد علي حبيب: المراهقة، بدون طبعة مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع القاهرة 2006 ص25.

²- نفس المرجع السابق، ص26.

³- عبد الرحمان عيسوري: المراهق و المراهقة، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية بيروت لبنان 2005 ص212.

الفرد على ظروف تربيته وحالته الصحية وموقف المحيطين به ومدى تمسكه بأداب الدين وأخلاقياته ومبادئه ولكن الغالبية العظمى من المراهقين تمر بصراعات متعددة تنحصر فيما يلي على حد تعبير الدكتور أحمد عزت راجح:

- * صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- * صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.
- * صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره الخلقي.
- * صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصوره له تفكيره الجديد.
- * صراع عائلي بين ميله إلى التحرر من سلطان الأسرة وقيودها وبين رغبته في الإعتماد على الأسرة في قضاء حاجاته.
- * صراع بين مثالية الشباب و بين الواقع.
- * صراع بين جيله وبين الأجيال السابقة.
- * صراعات بين أهداف متعارضة في داخل المراهق نفسه يرغب في تحقيقها في وقت واحد ويصعب عليه تحقيق ذلك¹.

المشكلات الشائعة بين المراهقين ما يلي:

- * الشعور بالضيق و القلق أو الإكتئاب أو الخوف أو الحزن.
- * الشعور بالتعب و الإرهاق والإعياء دزن سبب ظاهر.
- * المعاناة من حالات الصداع الحاد التي تحول بينه وبين الإستمرار في الإستذكار أو القراءة.
- * المعاناة من فقدان الشهية مما يؤدي وخاصة بالفتاة إلى حالة مرضية من النحافة المفرطة والضعف العام.
- * وفي حالات أخرى كالشره وحب تناول الطعام بكثرة مما يشعر المراهق بالحرج.
- * الشعور بفقدان التوازن وفقدان التآزر الحركي بما يقوم به من أنشطة.
- * المعاناة من حالات الأرق وتعرض المراهق وخاصة الأنتى حالات الأحلام المزعجة مطاردات مخيفة.
- * الرغبة الزائدة في النوم والبقاء في الفراش لفترات طويلة وتلقي كثير من الإنتقادات من جراء ذلك.
- * الهروب من تحمل المسؤولية والقيام بالواجبات الدراسية أو المنزلية.
- * الشعور بالحياء والخجل والإنطواء الزائد والإنسحاب والتأمل الذاتي والنقد².

3-8- مشاكل المراهقة:

إن الإنتقال من الطفولة للرشد يصاحبه نوع من التوتر أو الشد ذلك الشد الذي يصاحب النمو الفيزيقي والتغيرات الفسيولوجية والصراعات المرتبطة بالرغبة في الوصول إلى السلوك الإجتماعي المناسب للشخص الراشد في الحضارة أو الثقافة الحديثة وهناك بعض العلماء الذين صنفوا مشاكل المراهقة إلى مايلي¹:

¹- عبد الرحمان عيسوري: مرجع سبق ذكره، ص213.

²- نفس المرجع السابق، ص 214

* تلك المشاكل الناجمة من المواقف الجديدة.

* تلك المشاكل الناجمة من تداخل المواقف.

مثل هذه المشاكل بالطبع توجد في المراحل الأخرى من العمر أيضا ولكن المراهق يواجه كثيرا من المواقف الجديدة بسبب حجمه الكبير والتقدم في السن يفتح أمامه فرصا كانت مغلقة أمامه إنه يواجه تداخلا، ذلك لأننا نطالبه بالقيام ببعض أنماط سلوك الراشد ولاكنه لا يمنح الحرية الكافية التي تسمح له بالقيام بهذه المطالب يعني أن المراهق يصبح طفلا وراشدا في آن واحد، وإذا تصرف كطفل نال اللوم وإذا تصرف كالراشد نال النقد أيضا إذا إلتحق بجماعة الأطفال كان محل إنتقاد وإذا إلتحق بجماعة الكبار طردوه هو رجل راشد بمعنى نمو قدراته الجنسية والعضلية ولكنه طفل في إعتماده إقتصادي على الوالدين وهو ناضج جسميا ولكن تتعوده الخبرة والمعرفة والدراية والتدريب والمهارة اللازمة.

ماذا يحدث عندما يواجه المراهق موقفا جديدا؟

إنه يجد نفسه في موقف غامض لأنه لا يعرف ماذا يفعل والمؤشرات التي توضح له ماذا يفعل هي نفسها غير واضحة أمامه لا يعرف في أي إتجاهات يسير لأنه لا يعرف أي من السلوك سوف يؤدي إلى النتيجة المرغوبة هل يدخل غرفة الصالون للسلام على الضيوف أم يتحاشى ذلك؟ هل يشترك في المحادثة الدائرة بين الكبار أم يؤثر الصمت هل يخبر والده بما يشعر به أم لا؟ يبدو أنه أي سلوك يسلكه يراه مهددا له وعلى ذلك يصيب السلوك بعض مظاهر التفكك أو عدم التنظيم، المراهق كمن يسير فوق الأشواك أو فوق ثلوج برفق وتوقع الخطر في كل حركة، وعلى ذلك يشعر المراهق بالصراع ولذلك يتأثر بما يقع عليه من مؤثرات إجتماعية².

3-9- أهمية مرحلة المراهقة و الإهتمام بها:

إن مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو وأكثرها تعرضا لإضطرابات النفسية أما عن أهميتها فترجع إلى أنه على أساس من تكيف الفرد في هذه المرحلة يكون تكيفه في مرحلة الرشد والكبر فالمشكلات والصعوبات التي يمر بها المراهق تترك أثرا عميقا في شخصيته فيما بعد أما عن تعرضها للمشكلات فيرجع إلى أنها مرحلة تغير سريع يطرأ على جسم المراهق وعقله ونفسه وعلاقاته الإجتماعية كما أنها مرحلة إنتقال من الطفولة إلى الرجولة ففيها يهجر المراهق عالم الأطفال الذي ألفه لمدة 12 سنة ويدخل عالما جديدا عليه، عالما مجهولا يجهل معظم أسراره وخباياه ، كذلك فإن المراهق يصبح في الواقع طريد مجتمع الصغار والكبار ولذلك تحتاج

هذه المرحلة إلى رعاية المحيطين بالمراهق وإلى وعي المراهق نفسه و فهمه لطبيعة ما يجري في جسمه من تغيرات وإلى معرفة المرحلة وخصائصها.

وتعتبر فترة المراهقة فترة هامة في حياة الفرد والجماعة ولذلك توليها المجتمعات أهمية خاصة³.

¹ - عبد الرحمان عيسوري، مرجع سبق ذكره، ص 77.

² - نفس المرجع السابق ص 78.

³ - عبد الرحمان محمد عيسوري: علم النفس والإنسان، بدون الطبعة الدار الجامعية بيروت 1993 ص94.

3-10-10- التغيرات الرئيسية في مرحلة المراهقة:

توجد ثلاثة ملامح رئيسية تجعل المراهق مرحلة متميزة لها خصوصيتها وأهميتها وهي التغيرات البيولوجية والمعرفية والإنفعالية الإجتماعية.

3-10-1- التغيرات البيولوجية: إن التغيرات في جسد الفرد، واكتساب الطول والوزن، والتغير الهرموني في مرحلة البلوغ والوصول إلى القدرة على الإنجاب تعكس التطور البيولوجي لدى الفرد.

3-10-2- التغيرات المعرفية: وتتضمن التغيرات في التفكير والذكاء لدى الفرد، فالتفكير والتذكر وحل المشكلة على سبيل المثال عمليات تعكس دور النمو المعرفي على الأبعاد المختلفة لحياة المراهق.

3-10-3- التغيرات الإنفعالية الإجتماعية: وتتناول التغيرات في العلاقات الإجتماعية وفي الإنفعالات والشخصية وكذلك دور السياق الإجتماعي في النمو فالعلاقات الأسرية وجماعات الرفاق تلعب دورا هاما في النمو الإجتماعي و الإنفعالي لدى المراهق.

وعلى الرغم من أن هذه الأبعاد تتم مناقشتها كلا على حدة إلا أنها في الواقع الحال متداخلة تداخلا وثيقا في تشكيل هذا الإنسان المتكامل الذي نقوم بدراسته، يعتقد أن التغيرات في مرحلة المراهقة تتجم عن عدد من الضغوط بعضها داخلي وآخر خارجي المنشأ فمن المعروف اليوم أن المراهقة نتاج للعوامل الوراثية والبيئية فالتغيرات البيولوجية هي تغيرات عامة وتوجد في كافة الثقافات بينما هناك ضغوط أخرى خارجية مرتبطة بالتوقعات الإجتماعية التي تلح¹ على المراهق بضرورة التخلي عن طريق الطفولية وعلى تطوير علاقات تفاعل إجتماعي مع الخرين وتحمل مزيد من المسؤولية والتي غالبا ما تنتج عن الرفاق والوالدين والمعلمين والمجتمع على وجه العموم والتي من المحتمل أن تستثير لدى المراهقين عامة أوقاتا أو لحظات من الشعور بالشك وعدم الثقة بالذات والإحباط.

تؤدي هذه الضغوط الخارجية إلى نقل الفرد إلى حالة من النضج بنسبة أسرع مما يفضله هو بينما قد تعمل في مواقف أخرى على كبح جماح سعي المراهق نحو الحرية و الإستقلالية التي يعتقد أنها حق له ولكن تفاعل هذه القوى الخارجية هو الذي يسهم أكثر من أي شيء آخر في نجاح أو فشل الإنتقال من الطفولة إلى النضج.

ومن ناحية أخرى فإن طول فترة المراهقة تختلف من ثقافة لأخرى، ففي المجتمعات البدائية أو البسيطة تكون فترة المراهقة فيها قصيرة بينما في المجتمعات الصناعية حيث تتطلب المساهمة الفعالة في الحياة الإقتصادية إعداد لعدد من السنوات الدراسية فإن المراهقة تمتد حيث يواجه صغار الشباب سنوات إضافية من الإعتماد على الوالدين وتأجيل الإشباع الجنسي حيث عليهم اعداد للعمل المنتج في الحياة².

3-12- العوامل التي تؤثر في مرحلة المراهقة:

زيادة هرمونات الغدة النخامية تساعد على نمو الأعضاء التناسلية ونضج الجنسية ويتأثر البلوغ بكمية

¹ - رعدة شريم: سيكولوجية المراهقة، الطبعة الأولى دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان الأردن 2009 ص25.

² - نفس المرجع السابق، ص26.

الغذاء الذي يتناوله المراهق وكيفية تناوله ونوع هذا الغذاء فكثرة تناول المواد البروتينية تؤدي إلى التبكير في البلوغ ونقص المواد النشوية يؤدي إلى تأخره ونقص كمية الغذاء عامة تسبب تأخر البلوغ ويؤيد ذلك ما لاحظته العلماء من ضعف القدرة الجنسية لدى أسرى الحرب الذين حرّموا من الطعام الجيد لمدة طويلة وتأييدت هذه الفكرة من خلال تجارب تجويع الفئران ويتأثر البلوغ العام بالضعف العام أو المرض المزمن. وهناك فروق ترجع إلى السلالة التي ينتمي إليها الفرد فالشعوب الأوروبية تصل إلى البلوغ في سن متأخرة عن الشعوب البحر المتوسط.

3-12- أهم التغيرات المصاحبة لفترة المراهقة:

يمتاز النمو الجسمي في المراهقة بالسرعة الزائدة وينتج عن ذلك زيادة في الوزن، وطول القامة ونمو العضلات وخشونة الصوت لدى الولد الذكر ونمو الثديين والأرداف ونعومة الصوت وإستدارة الحوض لدى الفتاة علاوة على بداية القذف لدى الذكر والطمث لدى الأنثى وتنمو الغدة النخامية والغدد التناسلية وتضمّر الغدة التيموسية والصنوبرية اللتان تعرفان بغدد الطفولة وينبت الشعر في أماكن مختلفة من جسم المراهق كالشارب والعانة وتحت الإبطن وينتج عن سرعة النمو الجسمي أن يختل التآزر في حركات المراهق أو المراهقة فقد تسقط الآنية من يد القتاة ويزيد الطين بلة تعليقات المحيطين بالفتاة على هذه التغيرات والتي قد تتسم بالإستهزاء والسخرية مما يزيد من شعورها بالخجل والرغبة في التواري وإخفاء الأعضاء التي برزت لديها وتؤدي زيادة الطول والوزن إلى شعور المراهق بالكسل والتراخي والخمول والشعور بالتعب والإرهاق والإعياء¹.

3-13- تطبيقات تربوية على مرحلة المراهقة المتأخرة:

3-13-1- النمو الجسمي والفسولوجي والحركي:

- * تنمية العادات الصحية الجيدة وأمداد المراهق بمعلومات كاملة عن الجسم و سلامته.
- * نوعية المراهق بأهمية التربية الرياضية والكشافية والهوايات وملء أوقات الفراغ.
- * الإهتمام بتغذية المراهق ومتابعة صحته العامة والبعد عن كل مما يؤدي إلى إنهيار الصحة.

3-13-2- النمو العقلي:

- * إتاحة الفرصة للمراهق بتنمية قدراته وإمكاناته إلى الحد الأقصى وأن يجرب هوايات ونشاطات متعددة لكي يكتشف كل إمكاناته.
- * إتاحة الفرصة للمراهق بتنمية قدراته وإمكاناته إلى الحد الأقصى وأن يجرب هوايات ونشاطات متعددة لكي يكتشف كل إمكاناته.
- * تشجيع المراهق على القراءة ومتابعتها في ميادين ذات دلالة بالنسبة له وعمل مكتبة خاصة له.
- * تشجيع النوادي العملية والهوايات لكي تنمي القدرة على التصميم والإبتكار في مجالات متعددة تحت إشراف مختصين².

¹- عبد الرحمان عيسوري، مرجع سبق ذكره، ص212.

²- ستيفن هارد، مرجع سبق ذكره، ص172.

3-13-3- النمو الإنفعالي:

- * معاملة المراهق كشخص راشد مسئول عن نفسه وتوجيهه دون إيلاام أو نقد لاذع.
- * تقدم الشخصيات المثالية إلى المراهق في صور متعددة من قصص وتمثيلات وحكايات وقراءات.
- فإن ذلك ينمي في المراهق "الذات المثالية".
- * أن يكون الوالدين والمدرسين والأساتذة قدوة للمراهق في النضج الإنفعالي والتحكم الإنفعالي أو مساعدة المراهق على تحقيق التوافق والإتزان الإنفعالي في المواقف المختلفة¹.

3-13-4- النمو الإجتماعي:

- * إعطاء المراهق الحق لفهم نفسه وتوجيه نفسه بنفسه والتعبير عن آرائه مع تخفيف كل وسائل الضغط أو التخل في حريته أو خصوصياته في الخروج أو العمل الأصدقاء مع الإحتفاظ بقليل من التوجيه والإرشاد غير المباشر.
- * تنمية الإتجاهات والقيم الأيجابية في سلوك المراهق.
- * يجب الإهتمام بالتربية القومية وتاريخ الوطن وتحمل المسؤولية في ذلك المجال بالتجنيد وإعطاء الصوت في الإنتخابات وممارسة النشاط الأجتاعي البناء من خلال مسساته المختلفة.
- * تنمية روح الجماعة في شباننا أي عمل الفريق أي أن يتعود المراهق أن يشارك غيره التخطيط والتنفيذ والمتابعة والتقديم ففي ذلك حل لكثير من مشكلاتنا التي تتطلب جهود قومية لحلها².

3-13-5- النمو الجنسي:

- * تنمية الإقتناع لدى المراهق بأن مرحلة المراهقة ما هي إلا حلقة من حلقات النمو التي تخدم أهدافا وخططا أعظم في مراحل تالية فالنضج السوي في هذه المرحلة يخدم الزواج السعيد في المستقبل وأن قانون بقاء الطاقة يعمل هنا فالطاقة المنظمة المخترنة في مراحل سابقة يمكن إستثمارها بكفاءة في مراحل تالية وأن الطاقة المستنفذة بغير نظام أو داع سوف تؤثر حتما في نظام إستخدام الطاقة في المستقبل.
- * تزويد المراهق بمعلومات علمية منظمة عن الجنس والحياة الزوجية والتوافق الزوجي وعدمه ومشاكله وكيفية التغلب عليها ومصادر المساعدة وقت الحاجة.
- * تجنب مواقف الإستثارة الجنسية الفاضحة وهذا واجب وسائل افعلام المختلفة وتعليم المراهق عن قناعة كيفية التحكم الإنفعالي في مثل هذه المواقف.
- * تبصير المراهق بخطورة الإتصال الجنسي قبل الزواج ومضاعفاته المختلفو وذلك عن طريق الإعلاء في نشاطات متعددة تمتص طاقة المراهق وإهتماماته.
- * إرشاده إلى مصادر العون أن إحتاج الأمر ذلك³.

¹- ستيفن هارد, مرجع سبق ذكره, ص173.

²- نفس المرجع السابق, ص176.

³- نفس المرجع السابق, ص177.

3-14- الحاجات النفسية للمراهق:

ترى كلير فهيم أن هناك حاجات نفسية أساسية للمراهق و فيما يلي أهم هذه الحاجات:

* الحاجة إلى المركز والقبول الإجتماعي.

* الرغبة في الإستقلال والتحرر من الأسرة.

* الرغبة في الإستقلال المادي.

* الرغبة في تحقيق المثل والمعايير الأخلاقية.

* الحاجة إلى الفهم الكامل.

* الحاجة إلى الحب والتعاطف.

* الحاجات البيولوجية والجنسية وطريقة التعامل معها.

والمراهق حين يجد صعوبة في محاولاته التوفيق بين إرضاء حاجاته الأساسية وما يسود الأسرة والمدرسة والمجتمع من عرف وعادات وتقالييد ينبغي مراعاتها، يسترسل في نوبات إنفعالية وبتمادى في هذه النوبات ما لم يوجه إلى كيفية التخلص من هذه العادات المستهجنة فهو في حاجة إلى هذا التوجيه لتخفيف حدة الصراع الإنفعالي.

وتركز "رئيفة رجب عوض" على أن المراهق لمواجهة الضغوط النفسية التي تتوكلب مع مرحلة المراهقة إلى إكتساب مهارات المواجهة و تعرض لتعريف لازاروس وفلوكمان "Lazorus & Kolkman" للمواجهة بأنها هي قدرة الأفراد على إدارة مصادر الأحداث الضاغطة بالإضافة إلى ثبات الفرد تجاه التغيير المعرفي والبناء السلوكي لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية التي تظهر كتكليف أو تجاوز¹.
وكما يحتاج المراهق إلى مهارات المواجهة التي تؤهله لمواجهة الضغوط فهو أيضا يحتاج إلى حرية التعبير عن إنفعالات الخوف والغضب ومشاعر القلق وهو يحتاج إلى إلى مهارة تكوين الأصدقاء والتعرف على أدواقهم وأفكارهم فالصداقات تساعد المراهق على تحديد هويته فالمراهق يتأثر كثيرا إذا لم يستطع أن يقيم صداقات لأنه يشعر بالقيمة والأهمية التي تبنى على ردود أفعال الآخرين تجاهه.

ويرى باركر و آشر Asher & Parker (1995) أن القدرة على إقامة علاقة مع الأقران هي علامة على الصحة النفسية للمراهق كما أن جماعة الأقران ليست لقضاء وقت ممتع أو لتبادل الحديث ولكنها ضرورة لنمو الصحي للمراهقين من النواحي اللانفعالية والإجتماعية والمعرفية بل لكل جوانب الشخصية.

والمراهق يحتاج إلى تعلم المهارات الإجتماعية اللازمة للتفاعل الإجتماعي مع الآخرين ويحتاج إلى تعلم مهارات التحكم في الإنفعالات و ضبطها ومراعاة مشاعر الآخرين ومساندة الآخرين عند الحاجة.
ويذكر لنا "عماد مخيمر" مدى الحاجات التي تقوم جماعة الأقران بإشباعها للمراهق كالاتي:
* إشباع حاجته إلى الإنتماء إلى جماعة يجمعها التجانس في الخبرات والتشابه في المرحلة العمرية والأفكار والقيم والمعايير.

* مساعدته على تحقيق الإستقلالية وتحمل المسؤولية و تحقيق الهوية ورسم الأهداف المستقبلية سواء في

¹- معتز عبيد وحسن شحاتة: مهارات الحياة للجميع، بدون طبعة، دار العالم العربي القاهرة، بدون تاريخ ص130.

الدراسة أو العمل أو العلاقات مع الجنس الآخر¹.

3-15- أنماط المراهقة:

يرى الدكتور صاموئيل مغاريوس أن هناك أربعة أنماط من عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

3-15-1- المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبيًا والتي يميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به، علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا أميل إلى الاعتدال.

3-15-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتئبة تميل إلى الإنطواء والعزلة والسلبية والتزدد والخجل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الإجتماعي ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة وينصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته، أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والإخلاقية، كما يسرف في الإستغراء في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص، الرويات التي يقرؤها.

3-15-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

والوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه² بالرجال ومجاراتهم قفس سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية والسلوك العدواني عند هذه المجموعة، قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد، وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة .

3-15-4- المراهقة المنحرفة:

تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الإنحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية، في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلفي والإنهيار النفسي، وحيث يقوم المراهق بتصرفات تزوع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في العداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي³.

3-16- النمو الإنفعالي للمراهق:

إن المراهقة مرحلة عنيفة في الناحية الإنفعالية حيث تختلج نفس المراهق، ثورات تمتاز بالعنف والإندفاع كما يساوره من أن لآخر أحاسيس بالضيق والتبرم والزهد، ولقد إختلف الباحثون في تقسيم بواعث هذه الإضطرابات الإنفعالية التي تسود حياة المراهق فهناك من يرجعها إلى العوامل البيئية التي تحيط بالمراهق.

¹- معتز عبيد وحسن شحاتة، مرجع سبق ذكره، ص131.

²- محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق، الطبعة الأولى منشورات الجامعة الليبية 1772 ص155.

³- نفس المرجع السابق، ص156.

3-17-17- حاجة المراهق إلى الأمان:

3-17-1- الأمان النفسي:

وهو أحوج ما يكون إليه المراهق و يعني ثقته بأنه محبوب ومنتقل ويحظى بإحترام الآخرين وتقديرهم خاصة الوالدين وبقية أفراد الأسرة وبالذات الأصدقاء أو الأقران، وإشباع هذا العامل أثر كبير على شخصية المراهق وعلى سلوكه ويمتد هذا الأثر حتى في مرحلة الرشد، ففي دراسة قام بها (جيمس بريسكوت) وجد أنه كلما زادت جرعة الحنان والدفء في حياة الأطفال كلما كانت مرحلة البلوغ لديهم أكثر أماناً وحباً (فالمتطفلون الجنسيون والمغتصبون الآخرون، غالباً ما يكون لديهم تاريخ طويل من الإهمال والإضطراب والإقامة في مؤسسات إجتماعية في طفولته فمعاملة الأطفال بحرارة ومودة مع التربية الدينية السليمة يمنعهم فيما بعد من مجرد الرغبة في إيذاء الآخرين¹.

3-17-2- الأمان الإجتماعي: وهو إحساس المراهق أنه حسن المكانة من الناحية الإجتماعية وأن طبقته لها قيمة في المجتمع خاصة فيمجتمعنا الذي يتسم بالطبقية ولو إستطاع الوالدان أن يغرسا في نفس المراهق أن قيمة المرء بما يتيقن وبما يعلم ويعمل وأن الله تعالى قال: "إن أكرمكم عند الله أتقاكم" "الحجرات13" لكان هذا هو الأكمل والأجدي².

3-18-3- حاجات ومتطلبات المرحلة المراهقة :

وتتمثل أهم حاجات هذه المرحلة فيما يلي :

3-18-1- الحاجة إلى الأمان :

و تتضمن الحاجة إلى الأمان الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلىالحماية عند الحرمان من إشباع تادوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

3-18-2- الحاجة إلى القبول :

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الإجتماعي والحاجة إلى أصدقاء، والحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الشعور بالإنتماء إلى الجماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديدتها، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد³.

3-18-3- الحاجة إلى تحقيق الذات :

وتتضمن الحاجة إلى الإنتماء إلى الجماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الإجتماعية، الحاجة إلى تحقيق الذات، والحاجة إلى النجاح الإجتماعي والإمتلاك والقيادة⁴.

¹- العنود بنت محمد الطيار: كيف نكسب المراهق و نعهه لزواج ناجح، الطبعة الأولى، دار الحضارة للنشر والتوزيع، الرياض2000ص 132.

²- نفس المرجع السابق، ص136.

³ - محمد عماد الدين الإسلامي: " النمو في مرحلة المراهقة "، ط 1، دار القلم، الكويت 1982، ص 64.

⁴ - حامد عبد السلام زهران: " علم الطفولة و المراهقة " عالم الكتابة، القاهرة ، 1997، ص 401.

وتقول "عاطف أو العلى" إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتميئتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسوده الإحساس بالانتماء.

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة، فالألفة التي تتبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة.¹

3-19-19- علاقة المراهق بالثانوية و أهمية التربية البدنية:

3-19-1- علاقة المراهق بالثانوية:

تعتبر المرحلة الثانوية من التعليم منعرجا حاسما في حياة التلميذ، وهذا لما يبديه من سلوكيات وأفعال في مختلف السنوات حيث تميل سلوكيات المراهق نحو الأشياء التي يجذب إليها بدون أن يشعر أنها ببساطة المراهقة فالثانوية مرحلة تهدف إلى إعداد التلاميذ إلى المرحلة التي تليها واكتسابهم مهارات تعينهم و تنفعهم في حياتهم العملية خارج الثانوية، وتهتم بقدرات التلميذ المنطقية التحليلية وتساهم في بناء الشخصية السوية الناضجة الملتزمة بالمسؤولية.

3-19-2- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

لو كنا نضع التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الأولى من العمل التربوي فما ذلك أننا ننقص من أهمية المواد الأخرى، بل لأننا نرى فيها الأساس الذي تستند إليه في كل شيء، لأنها عمل منظم تدريجي ومستمر منالطفولة حتى سن الرشد، غرضه ضمان النمو الجسدي الكامل و زيادة قدرة الأعضاء على المقاومة وإبراز القابلية لجميع أنواع التمارين الطبيعية والنفعية والضرورية.²

¹ - عواطف أبو العلى : تربية سياسية للشباب ودور التربية البدنية، بدون طبعة دار النهضة ، القاهرة، بدون سنة،ص138.

² - بودواو طارق و يوسف عمر: التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية و الإجتماعية والصحية على المراهق،مذكرة الماستر معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 2008-2009،ص60.

الخلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة نستطيع القول بشكل عام بأن مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية، نفسية، إجتماعية حركية بدنية....الخ

هذه التحولات إذا حسن إستغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية و الإجتماعية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

وعليه فقد إرتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم، وأردنا أن نلقي الضوء ولو بالقليل عن هذه الفترة، والتي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء والمربين والمدرسين، من حيث أسلوب التعامل، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه والإستغلال العقلاني والموزون لإمكانياته وطاقاته وقدراته، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا ومحاولة صقل وتطوير مواهبه وتوجهاته حسب ميوله ورغباته الذاتية والشخصية وفي الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت وإستغللت بشكل إيجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه، أما إذا فشلت وأهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة، ولا تفكير سليم ويجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة والابتعاد، وإما الانحراف.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

للبحث

الفصل الرابع

منهجية البحث والوسائل

المستعملة في الدراسة

الميدانية

تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، بمعنى الحقل الميداني الدراسي من خلال تحليل جوانبه بدءاً من نوعية البحث الذي تعرفنا فيه للمنهج المتبع للدراسة، ثم كيفية اختيار العينة بحيث فيها الوسيلة التي اتخذناها خلال البحث في تكوين مجتمع الدراسة، ثم التنقل إلى تحديد كيفية جمع البيانات، وكذا أهم الصعوبات التي واجهتنا في البحث، بعد كل هذا انتقلنا إلى تحليل البيانات وذلك باستعمال المقاييس الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات من صيغتها الكيفية إلى تحليلها الميداني، ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

4-1- المسح المكتبي:

دراسة مسحية مكتبية في مكاتب المستوى الوطني وما له علاقة بمتغيرات بحثنا هذا دون ان ننسى الدراسات المشابهة والمرتبطة وهذا ما يفيد في الجانب النظري وكذا مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات، ولأجل دراسة الاشكالية المطروحة رابنا انه يلزم علينا ان نقوم بدراسة بعض المراجع التي لها علاقة مباشرة بهذه المشكلة وقد تطرقنا الى عدة مراجع، وهذا من خلال الاطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التربية البدنية والرياضية والجانب النفسي الإجتماعي وكذا المراقبة في الطور الثانوي من أجل توفير المعطيات الكافية للموضوع من جميع النواحي وذلك بهدف الالمام التام والشامل بكل ما يتعلق ببحثنا هذا كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة أساسا بتأثير التربية البدنية والرياضية على المراهق من الناحية النفسية الاجتماعية.

4-2- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في تطبيق الاستبيان كان ولا بد من القيام بالزيارات الأولية الاولية في الثانويات المراد دراستها بغرض التعرف على ميدان البحث، حيث عرضنا على بعض أفراد العينة أسئلة الاستبيان: - لمحاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية. - معرفة ما إذا كانت المحاور تمس الجانب الذي نحن بصدد دراسته وهو الجانب النفسي الاجتماعي - محاولة التحقق من كون الأسئلة سهلة وواضحة ومفهومة. - التأكد من ملائمة الأسئلة لأفراد عينة الدراسة. - الوقوف على الصعوبات ومحاولة تفاديها عند توزيع الاستبيان بصيغته النهائية. - محاولة الخروج بنتائج عامة حول الموضوع.

4-3- منهج البحث المتبع في الدراسة:**4-3-1- المنهج الوصفي:**

ويعرف المنهج الوصفي على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية، ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة¹.

4-4 - متغيرات الدراسة :**4-4-1 المتغير المستقل :**

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى التأثير في الظاهر المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، ويمثل في دراستنا التربية البدنية و الرياضية.

4-4-2 المتغير التابع :

هو الذي تتوقف قيمته على قيمة المتغيرات الأخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيمة

¹- كمال ايت منصور، رابع طهير: منهجية إعداد البحث العلمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003، ص18

المتغيرات الأخرى تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع، وفي هذا البحث هو المراهق.

4-5- مجتمع البحث:

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ولكن:

- هل يستطيع الباحث أن يدرس جميع أفراد مجتمع البحث ؟

- وهل يمتلك وقتاً كافياً لدراسة جميع أفراد مجتمع البحث ؟

في واقع الأمر إن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً شاقاً وتكاليف مادية مرتفعة، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعده على إنجاز مهمته¹. و تمثل مجتمع بحثنا هذا في 1891 تلميذ وتلميذة مأخوذة من بعض ثانويات خميس مليانة.

4-5-1 عينة الدراسة :

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم إختبارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة².

4-5-2- اختيار العينة:

هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارهم بطريقة معينة، وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي، ومحاولةً منا لتحديد العينة التي تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، فقد أخذنا 190 مبحوث من المجتمع الأصلي للدراسة وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنتظمة.

4-6- أداة البحث:

4-6-1- الإستبيان:

يعرف الإستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في إستمارة ترسل للأشخاص المعنيين عن طريق البريد، ويجري تسليمها باليد تمهيداً للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من المعلومات المتعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق³.

4-6-2- نوع الأسئلة:

4-6-2-1- الأسئلة المغلقة أو محددة الإجابة:

وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار أحدهما أو أكثر أي أن يقيدته أثناء الإجابة، ولا يعطيه الحرية لإعطاء الإجابة من عنده⁴.

¹- سامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 دار المسيرة الأردنية 2000ص48.

²- كمال ايت منصور، رابح طهير مرجع سبق ذكره، ص119-220.

³- عمار بوحوش، محمد محمود: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1995 ص56

⁴- عمار بوحوش، محمد محمود الزنيباد، مناهج البحث العلمي، أسس وأساليب، ط1، مكتبة المنار للطباعة للنشر والتوزيع، الأردن 1989

4-7- صدق أداة البحث:

من الطرائق التي يمكن أن يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى في اللجوء إلى عدد من المحكمين ذوي العلم والخبرة في مجالات البحث العلمي ومن المسؤولين المؤهلين للحكم عليها وطلب من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح أسئلة أداة الدراسة، ومدى كفاية الأسئلة لتغطية متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل، وفي ضوء التوجيهات التي أبداهها المحكمون الأساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بخميس مليانة قمنا بإجراء التعديلات التي أشاروا إليها.

الأستاذ	الدرجة العلمية
عبد الرحمان زمام	ماجستير أستاذ مساعد قسم (ب)
بن ستي محمد	مستشار في الرياضة أستاذ مساعد قسم (أ)
بوكراتم بالقاسم	ماجستير أستاذ مساعد قسم (أ)
نمرود بشير	تأهيل جامعي، أستاذ محاضر قسم (أ)
ناصر محمد	تأهيل جامعي، أستاذ محاضر قسم (أ)

4-8- الثبات:

4-8-1- تعريف ثبات الاستبيان:

يقصد احمد محمد خاطر وزميله ثبات الاختبار هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما أعيد الاختبار على نفس الافراد ونفس الظروف¹.

تم توزيع الاستبيان على عينة أولية وبعد مرور 15 يوم من هذه العملية أجريت العملية الثانية على نفس العينة وفي نفس الظروف ثم عولجت النتائج احصائيا باستخدام معامل الارتباط بيرسن والقيمة المتحصل عليها بدت أقرب من 1 وتمثلت في 0.85 ومنه دل معامل ثبات الاستبيان انه موجب ومقبول وبالتالي يمكن اعتبار نتائج الاستبيان ثابتا مقبولا مما يعني الاستبيان يتمتع بالثبات.

¹- احمد محمد خاطر، على فهمي بيك القياس في المجال الرياضي، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، 1996، ص23

4-9- مجالات البحث:

4-9-1- المجال الزمني للبحث:

شرعنا في إنجاز الجانب النظري لبحثنا هذا في مقربة شهر مارس إلى غاية بداية شهر ماي، أما في ما يخص الجانب التطبيقي فقد دام من بداية شهر ماي إلى غاية نصف شهر جوان.

4-9-2- المجال المكاني:

قمنا بإجراء البحث الميداني بخميس مليانة والذي إحتوى على الثانويات التالية:

* ثانوية قويدري محمد.

* ثانوية الأمير عبد القادر.

4-10- المعالجة الإحصائية:

4-10-1- التحليل الإحصائي:

إن هدف الدراسة هو محاولة التوصل إلى المؤشرات الكمية ذات الدلالة التي تساعدنا على التحليل والتفسير على مدى صحة الفرضيات، والمعادلات الإحصائية المستعملة هي:

معامل الارتباط بيرسون:

يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة:

$$r = \frac{n \sum (x.y) - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] \cdot [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

حيث:

r: معامل الارتباط.

n: عدد أفراد العينة x.

x: مجموع درجات الأبعاد للاختبار القبلي.

y: مجموع درجات الأبعاد للاختبار البعدي.

قانون النسبة المئوية: استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها:

عدد التكرارات	
النسبة المئوية =	$100 \times \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}}$
	العدد الكلي للعينة

قانون ك² (كاف تربيعي):

حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات التلاميذ على أسئلة الاستبيان:
ت م = التكرارات المشاهد.

ت ن = التكرارات النظرية.

× = درجة الخطأ المعياري (× = 0.05).

هـ = يمثل عدد الفئات الأعمدة

ت = درجة الحرية. (ت = هـ - 1).

4-11- صعوبات البحث:

* كبر العينة التي جاءت في هذه الدراسة جعلت الباحثان يستغرقان وقتاً كبيراً في (الاتصال والتوزيع والجمع) بالنسبة للاستبيان الموزع على التلاميذ.

* عملية استقراغ الاستبيان استغرقت وقتاً كبيراً بسبب كبر العينة.

* قلة الكتب المتواجدة في مكتبة الجامعة الخاصة بموضوع دراستنا مما أجبرنا على التنقل إلى جامعات أخرى.

* عدم توفر الدراسات السابقة التي تخص مذكرات الماستر في المكتبة الجامعية صعب علينا الأمور نوعاً ما.

* كثرة التنقلات من ولاية إلى أخرى للحصول على المراجع من كتب ودراسات سابقة ولإتمام الجانب النظري

أرهق الباحثين في عملهما.

$$\chi^2 = \frac{(ت م - ت ن)^2}{ت ن}$$

مجموع = ك²

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي تم القيام بها ، كما ذكرنا الأدوات المستخدمة في الدراسة وكذا عدد العينة وكيفية إجراء التوزيع على المؤسسات التعليمية، وتحديد مجالات البحث الزمني والمكاني، وأهم الوسائل الإحصائية في هذه الدراسة. ثم سنتطرق في الفصل الموالي إلى عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، ثم الخروج بالاستنتاج حول الموضوع وإعطاء بعض الاقتراحات ثم نقدم الخلاصة العامة لدراستنا.

الفصل الخامس

عرض وتحليل

ومناقشة نتائج

البحث

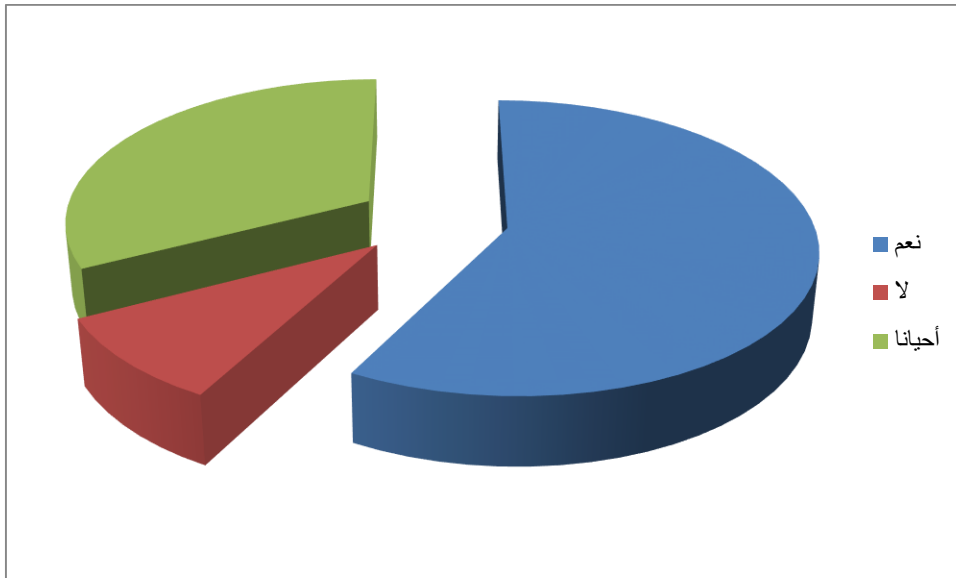
5-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول: للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية روح التعاون والتآزر لدى المراهق.

السؤال رقم (01): عند ممارسة التربية البدنية والرياضية تجد مساعدة بين الزملاء في حمل أدوات النشاط المستخدمة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك تضامن فيما بين التلاميذ.

الجدول رقم (01): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا	أحيانا						
01	110	18	62	190	66,9	5,991	0,05	2	دال جداً
التكرارات	110	18	62	190	66,9	5,991	0,05	2	دال جداً
النسبة %	57,90	9,47	32,63	100	66,9	5,991	0,05	2	دال جداً



الشكل رقم (01): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (01).

عرض وتحليل

نلاحظ من خلال نتائج الجدول الأول أن نسبة التلاميذ الذين يجدون مساعدة بين زملائهم في حمل أدوات النشاط 57.90% وهي النسبة الأكبر، أما الذين لا يجدون مساعدة بين زملائهم فتمثلت في 9.47%، أما البقية فيرون أن المساعدة تحدث أحياناً وكانت نسبتهم 32.63%، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 66,9 أكبر من القيمة الجدولية 5,991 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج :

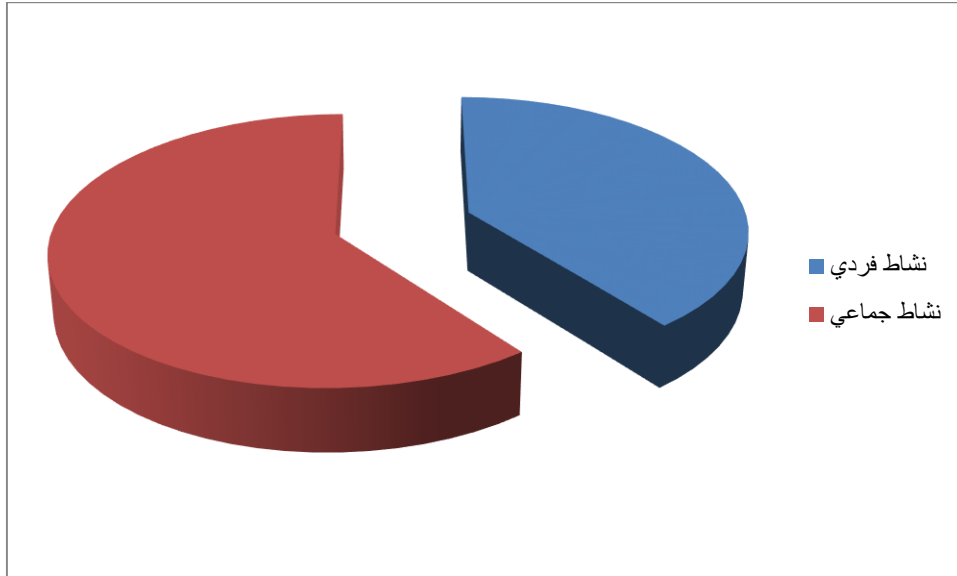
نستنتج مما سبق وجود تضامن ومساعدة بين التلاميذ في حمل أدوات النشاط المستخدمة وهذا ما وجدناه عند غالبية التلاميذ بنسبة كبيرة، حيث أسفرت النتائج على ملاحظة جل التلاميذ لهذا الامر وهذا ما يجعلهم يتعودون أكثر على ملاحظة مثل هذه السلوكات وبالتالي يصبحون أكثر قابلية للتحملي بها.

السؤال رقم (02): ما نوع النشاط الذي تفضل ممارسته؟

الغرض منه: معرفة نوع النشاط الذي يميل إليه التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (02): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نشاط فردي	نشاط جماعي						
02	75	115	190	8,42	3,841	0,05	1	دال
التكرارات	75	115						
النسبة %	39,47	60,53	100					



الشكل رقم (02): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (02).

عرض وتحليل

يبين الجدول أعلاه أن نسبة المراهقين الذين يفضلون مزاوله الأنشطة الجماعية تمثلت في 60.53%، أما نسبة 39.47% من المراهقين فيفضلون مزاوله الأنشطة الفردية في حصة التربية البدنية والرياضية، و بما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 8,42 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج :

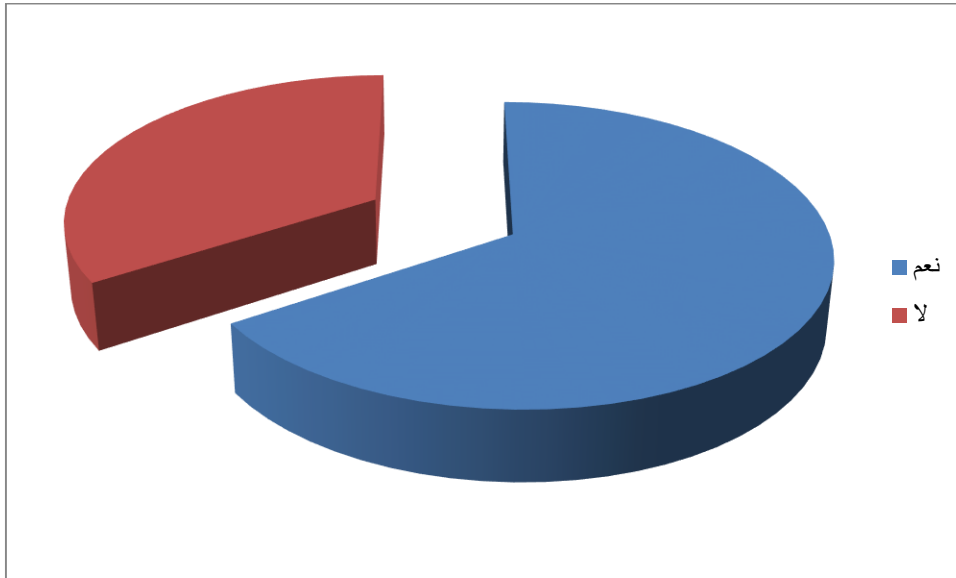
نستخلص من حلال النتائج المتحصل عليها أن أغلبية التلاميذ لديهم ميول إلى الأنشطة الجماعية وهذا يبين رغبتهم الكبيرة في العمل ضمن جماعة، أما بقية التلاميذ يحبذون الأنشطة الفردية وذلك لأنهم يرون فيها مجالاً لإبراز قدراتهم وإثبات ذاتهم.

السؤال رقم (03): عند وقوع أحد الزملاء هل أنت من السابقين لمد يد العون له؟

الغرض منه: معرفة ردة فعل التلاميذ حيال زملائهم الذين يتعرضون للأذى أثناء الحصة.

الجدول رقم (03): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم						
03			190	118,42	3,841	0,05	1	دال جدا
التكرارات	20	170						
النسبة %	10,53	89,47	100					



الشكل رقم (03): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (03).

عرض وتحليل

يتضح لنا أن أغلبية التلاميذ يهرعون لمد يد العون إلى زميلهم في حال وقوعه أثناء الحصة، وهذا ما تبينه النسبة الموجودة في الجدول والتي قدرت بـ89.47%، أما نسبة 10.53% فقد أوضحوا أنهم لا يقدمون المساعدة إلى زميلهم، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 118,42 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج

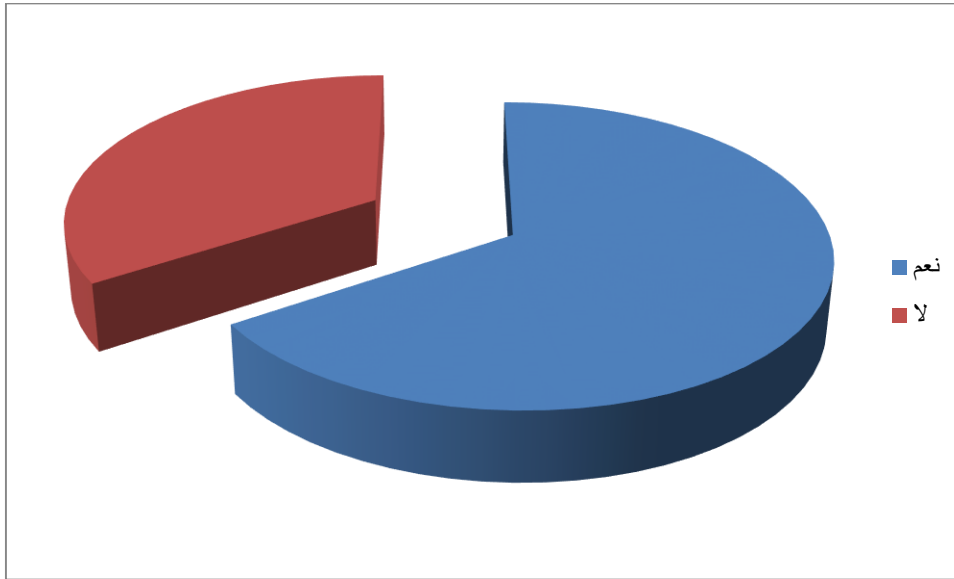
ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من التلاميذ واعون بأهمية تقديم المساعدة في مثل هذه المواقف إلى زملائهم الذين يتعرضون للأذى أثناء الحصة، حيث أظهر الجدول أن غالبية أفراد العينة (التلاميذ) يقبلون على زملائهم من أجل مد يد العون لهم والاطمئنان عليهم والتأكد من سلامتهم وإبلاغ الأستاذ أو المسؤولين في حال وجود إصابة تنذر بالخطر على زميلهم.

السؤال رقم (04): هل تسمع النصائح المقدمة من طرف أحد الزملاء؟

الغرض منه: معرفة مدى تقبل للمراهق للنصائح المقدمة من طرف زملائه.

الجدول رقم (04): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا						
04	125	65	190	18,94	3,841	0,05	1	دال
التكرارات	125	65						
النسبة %	65,79	34,21	100					



الشكل رقم (04): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (04).

عرض وتحليل

من خلال الجدول (4) والذي يبرز أن نسبة 65.79% من المراهقين يستمعون إلى النصائح المقدمة من طرف زملائهم، في حين كانت نسبة التلاميذ الذين لا يستجوبون مع النصائح المقدمة من طرف زملائهم 34.21% من إجمالي النسبة، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 18,94 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج

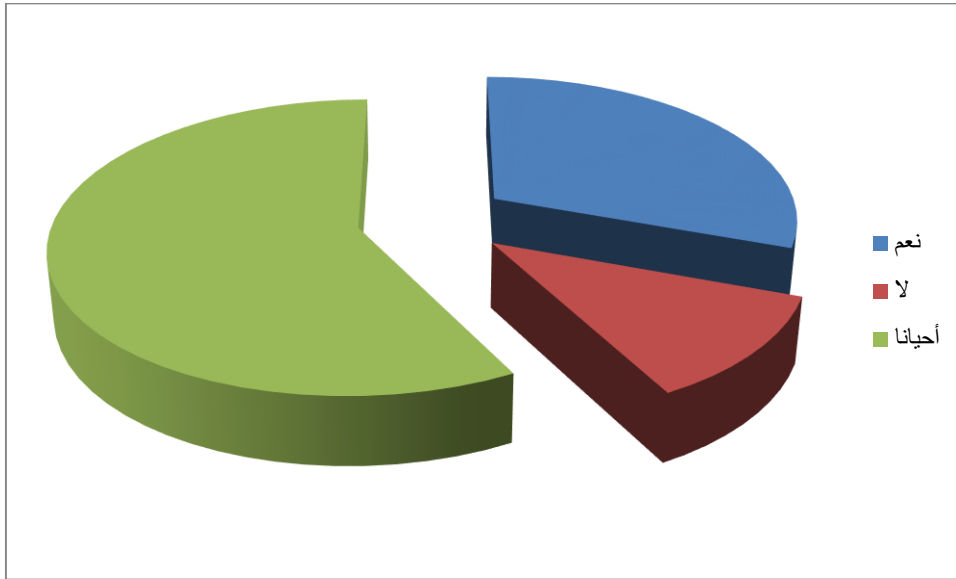
نستنتج من خلال نتائج الجدول وجود تباين في مدى تقبل المراهقين للنصائح المقدمة من طرف زملائهم، حيث أظهر الجدول وجود نسبة كبيرة من التلاميذ الذين يأخذون النصائح على محمل الجد، أما البقية فلا يكثرثون لنصائح زملائهم وذلك لوجود الأستاذ معهم.

السؤال رقم (05): هل تطلب العون من زميل عند مواجهة الصعوبات؟

الغرض منه: معرفة مدى احتياج المراهق للمساعدة من طرف زملائه في المواقف الصعبة.

الجدول رقم (05): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا	أحيانا						
05	58	22	110	190	61,81	5,991	0,05	2	دال
التكرارات	30,53	11,58	57,8	100					
النسبة %									



الشكل رقم (05): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (05).

عرض وتحليل

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن نسبة 57.8% من التلاميذ لا يطلبون العون من زملائهم إلا في بعض الأحيان، في حين أن نسبة 11.58% أفادوا بأنهم لا يطلبون العون بتاتاً، أما البقية فقد أوضحوا أنهم يعتمدون على زملائهم عند مواجهتهم للصعوبات وكانت نسبتهم 30.53%، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 61,81 أكبر من القيمة الجدولية 5,991 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

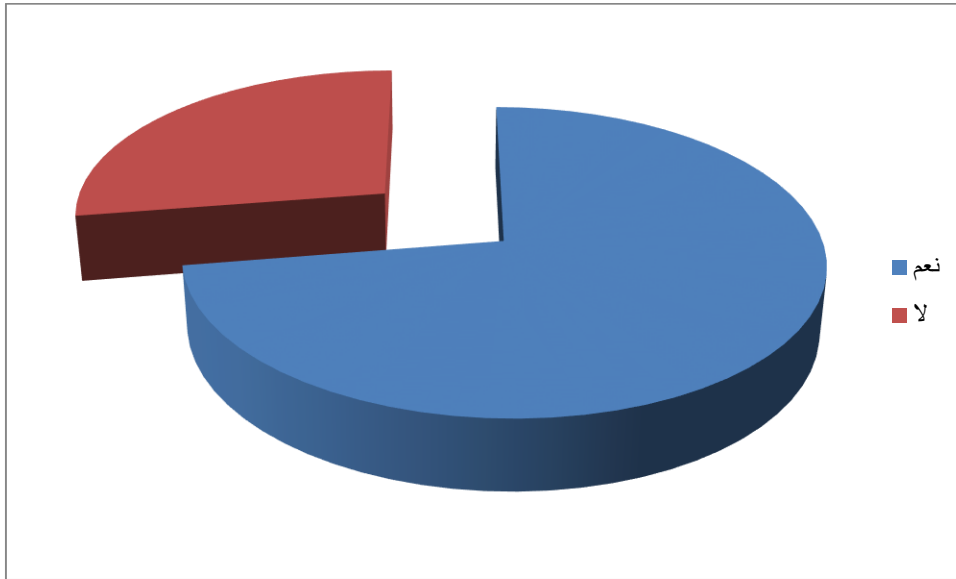
نخلص إلى أن أغلبية التلاميذ في حاجة ماسة إلى المساعدة من طرف زملائهم بالرغم من كون النسبة الأكبر لا يطلبون العون إلا في بعض الأحيان فقط، إلا أن هذا يدل على مدى احتياج المراهق للعون في المواقف الصعبة من قبل أصدقائه.

السؤال رقم (06): هل يساعدك زملاؤك على تعلم بعض المهارات الصعبة؟

الغرض منه: معرفة نوع العلاقة التي تربط التلاميذ مع بعضهم البعض.

الجدول رقم (06): يوضح نسبة الإجابات للسؤال السادس.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا						
06	150	40	190	63,68	3,841	0,05	1	دال
التكرارات	150	40						جدا
النسبة %	78,95	21,05	100					



الشكل رقم (06): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (06).

عرض وتحليل

من خلال الجدول (6) يظهر لنا أن نسبة 78.95% من المراهقين يساعدون بعضهم على تعلم بعض المهارات الصعبة, في حين أن نسبة 21.05% صرحت بعدم وجود مساعدة فيما بينهم لتعلم المهارات, وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 63,68 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

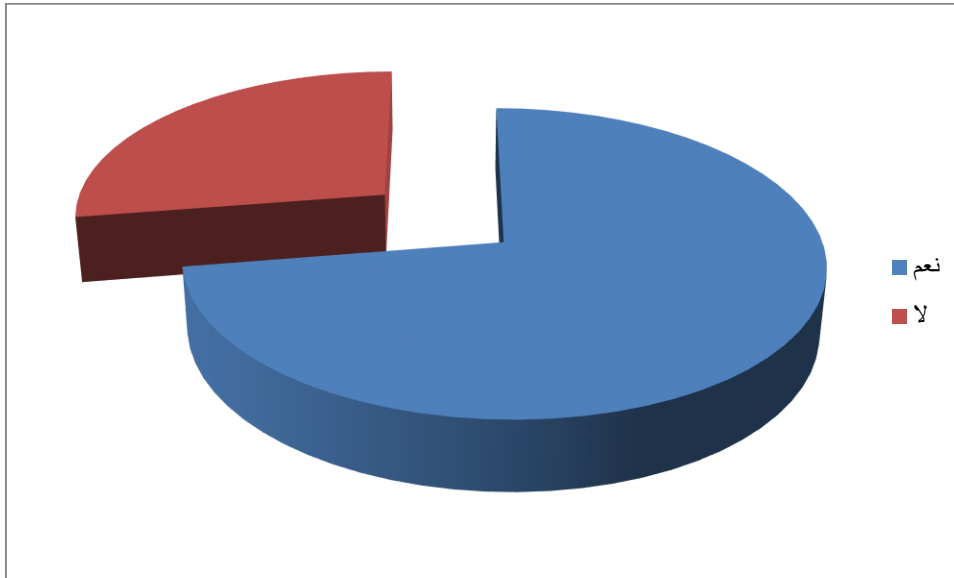
مما سبق نستخلص أن جل المراهقين تجمع بينهم علاقة تضامنية من أجل افادة بعضهم البعض في اتقان بعض المهارات التي يجدون صعوبة في تعلمها, أما البقية فيرون في الأستاذ المرجع الوحيد والمرشد الأمثل للتعلم.

السؤال رقم (07): هل تعمل على حل الخلافات التي تحدث بين زملائك؟

الغرض منه: معرفة طريقة تفكير المراهق في حال نشوب شجار بين زملائه.

الجدول رقم (07): يوضح نسبة الإجابات للسؤال السابع.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا						
07	166	24	190	57,7	3,841	0,05	1	دال
التكرارات	166	24						
النسبة %	87,37	12,63	100					



الشكل رقم (07): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (07).

عرض وتحليل

يتبين من خلال الجدول أن نسبة 87.37% يعملون على حل الخلافات التي تحدث بين زملائهم, أما البقية فقد أوضحوا أنهم لا يتدخلون لفض الخلاف بين زملائهم و كانت نسبتهم 12.63%, وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 57,7 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم التلاميذ يفكرون في حل الخلافات والحفاظ على روح الجماعة كما يبين مدى نضج المراهقين ووعيهم بالمسؤولية في التدخل لإصلاح الأمور بين المتخاصمين في مثل هذه المواقف.

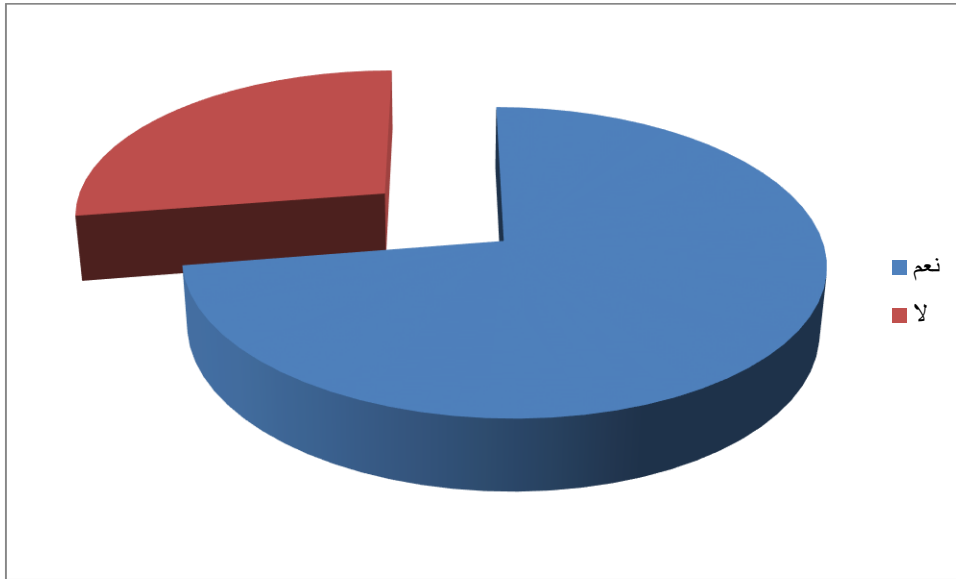
5-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: بفضل التربية البدنية والرياضية يتمكن المراهق من مواجهة الضغوط النفسية.

السؤال رقم (08): هل تتحمس لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة مدى إثارة حصة التربية البدنية والرياضية للحماس في نفسية المراهق.

الجدول رقم (08): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثامن.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم						
08	لا	نعم	190	118,42	3,841	0,05	1	دال جدا
التكرارات	20	170						
النسبة %	10,53	89,47						



الشكل رقم (08): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (08).

عرض وتحليل

يتبين من خلال الجدول أن نسبة 89.47% من التلاميذ يتحمسون لحصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن نسبة 10.53% لا يتحمسون للممارسة الرياضية، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 118,42 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

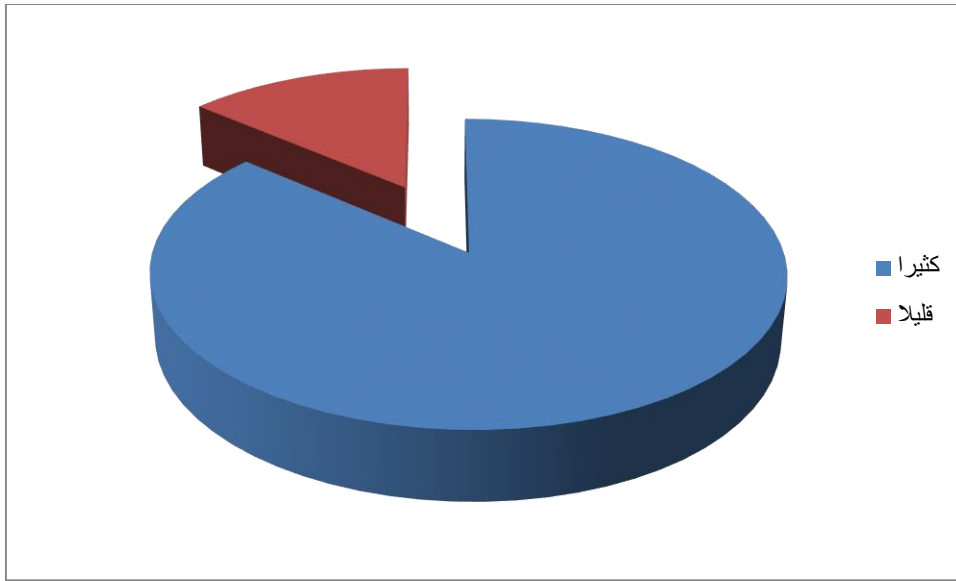
مما سبق نخلص إلى أن الحماس الموجود في نفسية المراهقين لممارسة التربية البدنية والرياضية أمر هام وضروري لتصل الحصة إلى هدفها المنشود وتحقيق مبتغاياها، حيث أظهرت النتائج أن معظم التلاميذ يبدون رغبة كبيرة واستعداداً واضحاً للممارسة الأنشطة الرياضية.

السؤال رقم (09): هل التربية البدنية والرياضية تساعدك على التخلص من القلق؟

الغرض منه: معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في التخلص من القلق لدى المراهق.

الجدول رقم (09): يوضح نسبة الإجابات للسؤال التاسع.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	كثيرا	قليلًا						
09			190	100,2	3,841	0,05	1	دال جدا
التكرارات	164	26						
النسبة %	86,31	13,69						



الشكل رقم (09): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (09).

عرض وتحليل

يتضح من الجدول اعلاه أن نسبة 87.31% من التلاميذ أجمعوا على أن التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على التخلص كثيراً من القلق، أما بقية النسبة و المتمثلة في 13.69% فقد أفادوا بأن التربية البدنية والرياضية تساهم بنسبة قليلة في التخلص من القلق لديهم، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 100,2 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

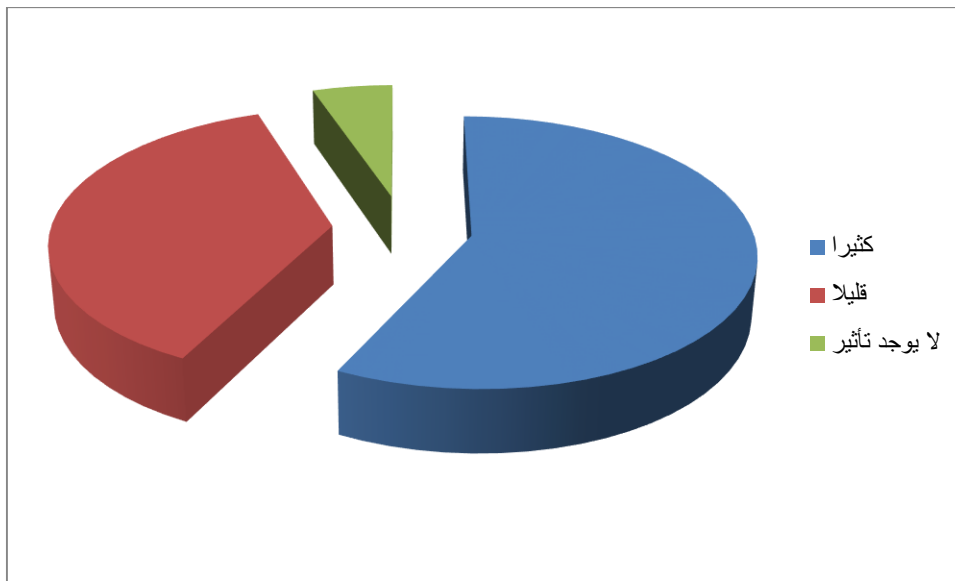
نستنتج أن التربية البدنية والرياضية ميدان يتخلص فيه المراهق من مكبوتاته والقلق الذي يتلبسه في حياته اليومية، وهذا ما تجلى من خلال الجدول حيث أن أغلب التلاميذ أوضحوا أن التربية البدنية والرياضية تساعدهم في التخلص من القلق إلا أن هناك تباين في نسبة التأثير الذي تحدثه هذه المادة من تلميذ لآخر.

السؤال رقم (10): هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على التقليل من ضغوط الدراسة؟

الغرض منه: معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من ضغوط الدراسة.

الجدول رقم (10): يوضح نسبة الإجابات للسؤال العاشر.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	قليلًا	كثيرًا	لا يوجد تأثير						
10				190	78,77	5,991	0,05	2	دال جدا
التكرارات	71	109	10						
النسبة %	37,37	57,37	5,26	100					



الشكل رقم (10): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (10).

عرض وتحليل

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 57.73% من التلاميذ يرون بأن التربية البدنية والرياضية تقلل كثيراً من ضغوط الدراسة، في ترى فئة أخرى انها تقلل بنسبة قليلة وقدرها بـ 37.37% أما العينة المقدرة بـ 5.26% فصرحوا بأنه لا يوجد تأثير لحصة التربية البدنية والرياضية عليهم من ناحية تقليل ضغوط الدراسة، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 78,77 أكبر من القيمة الجدولية 5,991 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

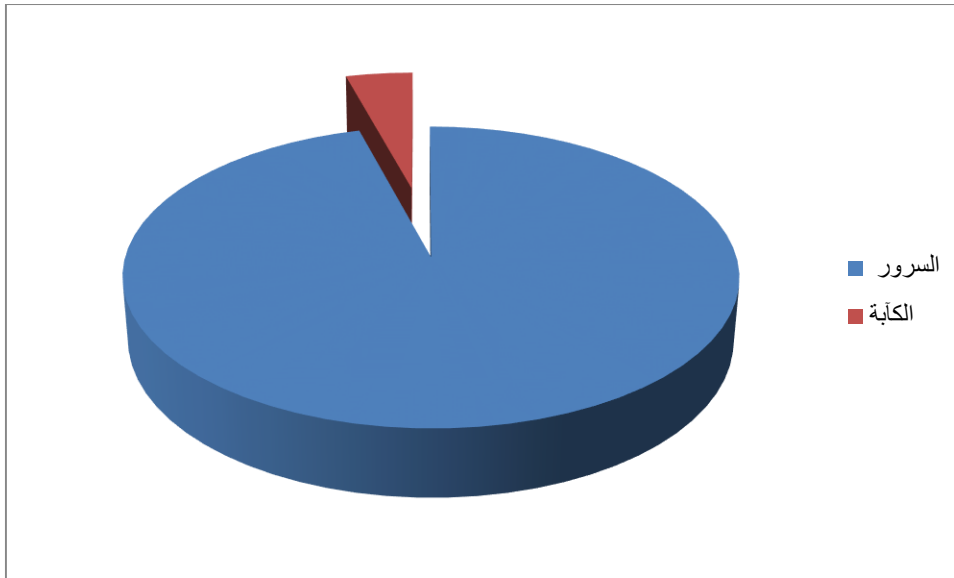
مما سبق يتضح لنا إجماع لدى التلاميذ على مدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التحصيل الدراسي، حيث أنها تلعب دوراً محورياً في التخفيض من ضغوط الدراسة لدى المراهقين، وهذا ما يظهر جلياً من خلال نتائج الجدول، حيث أن غالبية التلاميذ أجمعوا على أن الممارسة الرياضية الترويحية تسهم في التقليل من ضغوط المواد الأكاديمية الأخرى.

السؤال رقم (11): هل تشعرك حصة التربية البدنية والرياضية بالسرور – الكآبة؟

الغرض منه: معرفة الحالة النفسية للمراهق أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

الجدول رقم (11): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الحادي عشر.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	السرور	الكآبة						
11	182	8	190	159,4	3,841	0,05	1	دال
التكرارات	182	8						جدا
النسبة %	95,8	4,2	100					



الشكل رقم (11): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (11).

عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه حصلنا على نسبة 95.8% من إجمالي العينة الذين أفادوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية تشعرهم بالسرور من خلال ممارستهم لها، أما البقية التي كانت نسبتهم 4.2% فقد أوضحوا أن التربية البدنية والرياضية تشعرهم بالكآبة، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 159,4 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

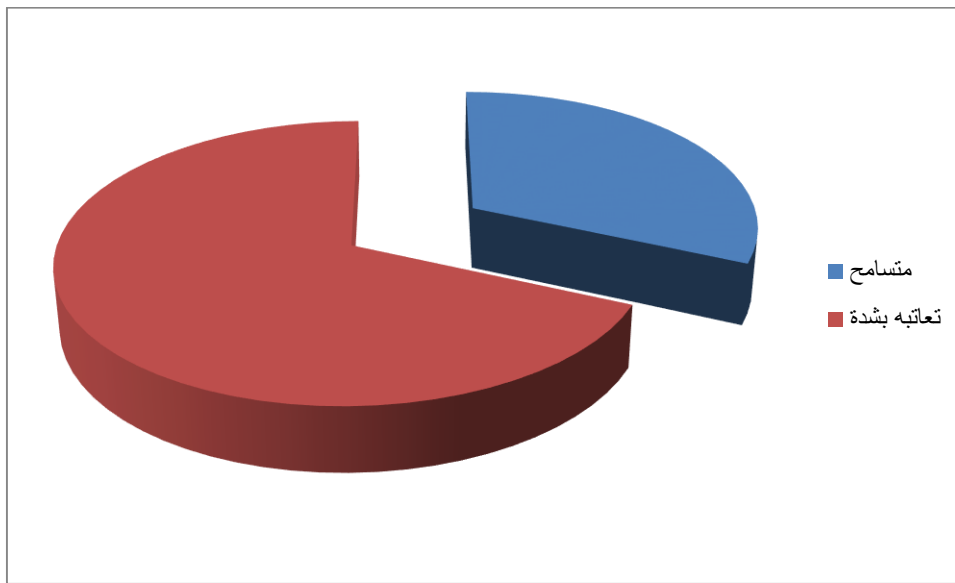
نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على نفسية المراهقين وذلك من خلال إجماعهم على أنها تشعرهم بالسرور، أما الذين تشعرهم بالكآبة وبالرغم من أن نسبتهم قليلة فهذا يعود ربما لوجود اضطرابات نفسية يعانون منها.

السؤال رقم (12): عندما تتعرض لسلوك عواني من طرف زميلك فما هو رد فعلك؟

الغرض منه: معرفة طبيعة السلوك الذي يظهره المراهق عند تعرضه للأذى من طرف زميله.

الجدول رقم (12): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني عشر.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	متسامح	تعاتبه بشدة						
12	متسامح	تعاتبه بشدة	190	25,78	3,841	0,05	1	دال
التكرارات	60	130						
النسبة %	31,6	68,4						



الشكل رقم (12): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (12).

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 68.4% من المراهقين يقومون بإظهار المعاتبة الشديدة لزملائهم في حال تعرضوا للأذى منهم، أما نسبة 31.6% فقد أظهروا نيتهم في التسامح إذا ما تعرضوا للأذى من قبل زملائهم، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 25,78 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

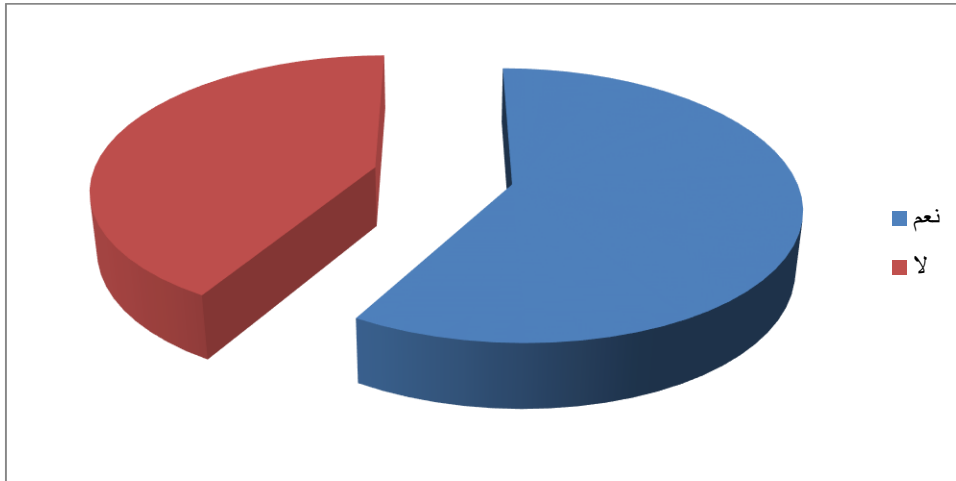
ومنه نستنتج أن أكثر التلاميذ يظهرون العتاب الشديد في حال تعرضوا للأذى من طرف زملائهم وهذا ما يبين حساسيتهم الشديدة لكل الأفعال التي تصدر عن الآخرين، إلا أنه يوجد تباين في الحساسية من تلميذ إلى آخر.

السؤال رقم (13): هل تشعر بنوع من التوتر عندما يحين دورك في أداء مهارة ما؟

الغرض منه: معرفة الحالة النفسية لدى المراهق عندما يحين دوره في أداء مهارة ما.

الجدول رقم (13): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث عشر.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم						
13								
التكرارات	79	111	190	5,4	3,841	0,05	1	دال
النسبة %	41,58	58,42	100					



الشكل رقم (13): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (13).

يتبين من خلال الجدول أن نسبة 58.42% من التلاميذ يشعرون بالتوتر عندما يحين دورهم في تنفيذ مهارة معينة, أما البقية فلا يتواجد لديهم هذا الشعور و تتمثل نسبتهم في 41.58% من إجمالي العينة, وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 5,4 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

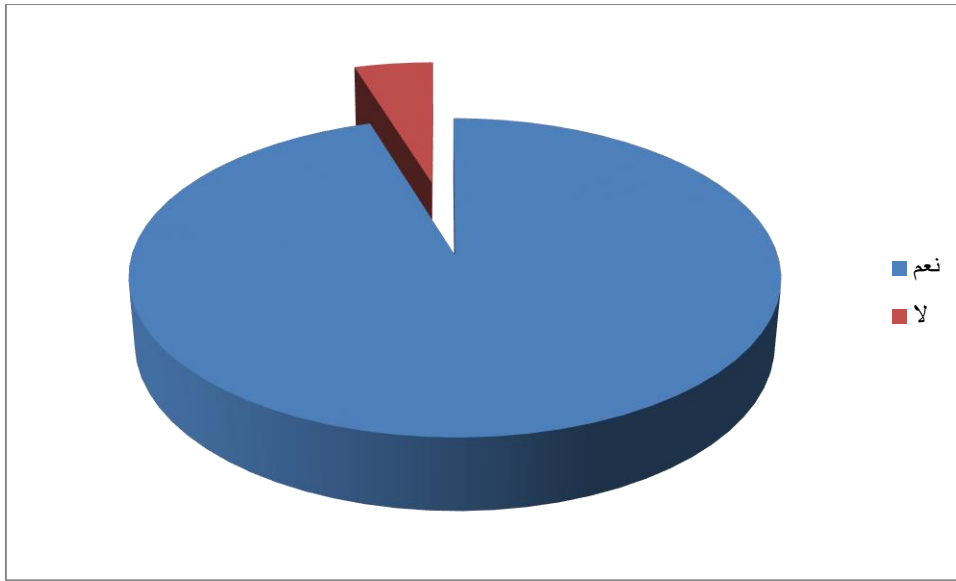
يتبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة كبيرة من المراهقين يهتمون بنظرة زملائهم لهم وهذا ما يجعلهم يتوترون أثناء أداء المهارات في الحصة, إلا أنه يوجد تباين في هذا الأمر من تلميذ إلى آخر.

السؤال رقم (14): هل تجد المتعة في ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة طبيعة الجو الذي تخلقه حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (14): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع عشر،

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	نعم	لا						
14								
التكرارات	181	09	190	155,7	3,841	0,05	1	دال
النسبة %	95,26	4,74	100					جدا



الشكل رقم (14): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (14).

عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه يظهر لنا أن نسبة 95.26% يجدون المتعة في ممارسة التربية البدنية والرياضية، في حين أظهر 4.84% من العينة عدم متعتهم في الممارسة والتي كانت إجاباتهم بلا، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 155,7 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

نخلص إلى أن التربية البدنية والرياضية ميدان يجد فيه المراهق المتعة والراحة النفسية وهذا ما دلت عليه أغلبية إجابات العينة، إذ أنها توفر جواً ملائماً للتلاميذ لإظهار ميولهم ورغباتهم.

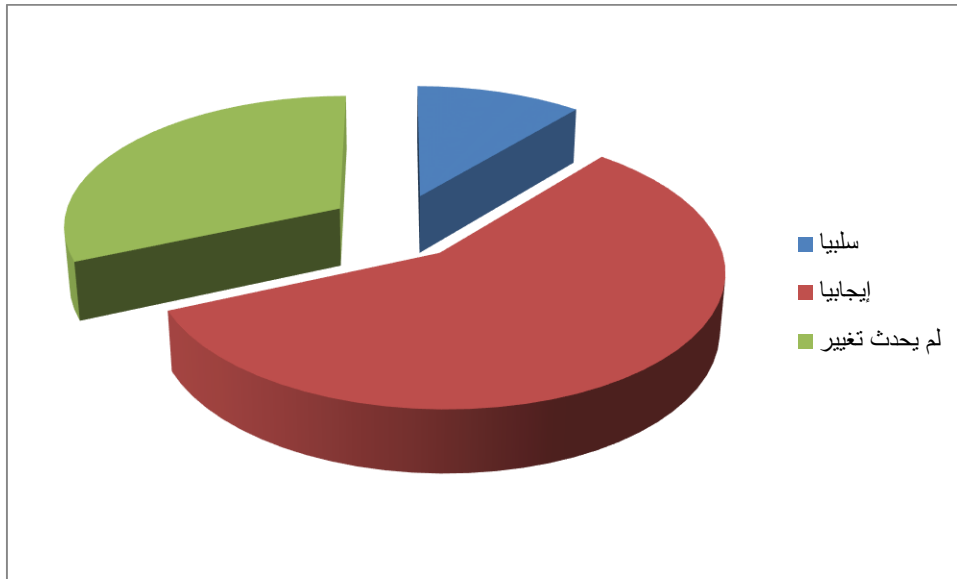
5-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: تساهم التربية البدنية والرياضية في الإندماج لدى المراهق.

السؤال رقم (15): منذ ممارسة للتربية البدنية والرياضية, هل لاحظت تغيرا في سلوكك مع زملائك؟

الغرض منه: معرفة طبيعة التغيير الذي تحدثه التربية البدنية الرياضية في سلوك المراهق.

الجدول رقم (15): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس عشر.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	سلبيا	إيجابيا	لم يحدث تغيير						
15				190	61,4	5,991	0.05	2	دال جدا
التكرارات	21	109	60						
النسبة %	11,05	57,37	31,58	100					



الشكل رقم (15): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (15).

عرض وتحليل

يبين الجدول أعلاه أن نسبة التلاميذ الذين تغيرت سلوكياتهم مع زملائهم إيجابياً من خلال ممارستهم للتربية البدنية والرياضية هي 57.37%، في حين صرح آخرون بتغير سلوكياتهم سلبياً وكانت نسبتهم 11.05%، أما البقية فقد أوضحوا بأنه لم يحدث تغيير في سلوكهم لا بالإيجاب ولا بالسلب وقدرت نسبتهم بـ 31.58% من إجمالي العينة، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 61,4 أكبر من القيمة الجدولية 5,991 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

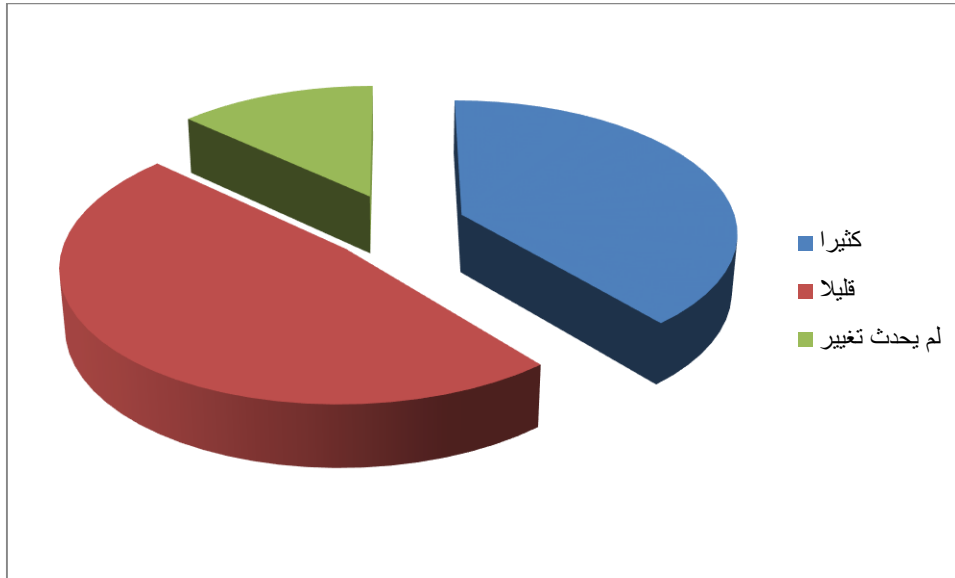
اتضح أن التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً هاماً في تعديل سلوك المراهقين مع بعضهم البعض وكذا إظهار الجانب الإيجابي من شخصية التلاميذ من خلال الأنشطة التي توفرها والتي تزيد من فرص التآلف بين المراهقين إلا أن هناك تباين في نسب التغيير من تلميذ إلى آخر.

السؤال رقم (16): من خلال حصة التربية البدنية والرياضية هل تغيرت لديك تلك النظرة السلبية عن بعض زملائك؟

الغرض منه: معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تغيير نظرة المراهقين اتجاه بعضهم البعض.

الجدول رقم (16): يوضح نسبة الإجابات للسؤال السادس عشر.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	كثيرا	قليلا	لم يحدث تغيير						
16	كثيرا	قليلا	لم يحدث تغيير	190	37,08	5,991	0,05	2	دال
التكرارات	74	91	25						
النسبة %	38,95	47,89	13,16	100					



الشكل رقم (16): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (16).

عرض وتحليل

يتضح من خلال الجدول (16) أن المراهقين الذين تغيرت لديهم النظرة السلبية حول بعض زملائهم كثيراً هي 38.95%، في حين صرح صنف آخر بأن نظرتهم تغيرت قليلاً وتمثلت نسبتهم في 47.89%، وأدلى آخرون بأنه لم يحدث تغيير في نظرتهم نحو زملائهم وكانت نسبتهم 13.16% من إجمالي العينة، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 37,08 أكبر من القيمة الجدولية 5,991 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

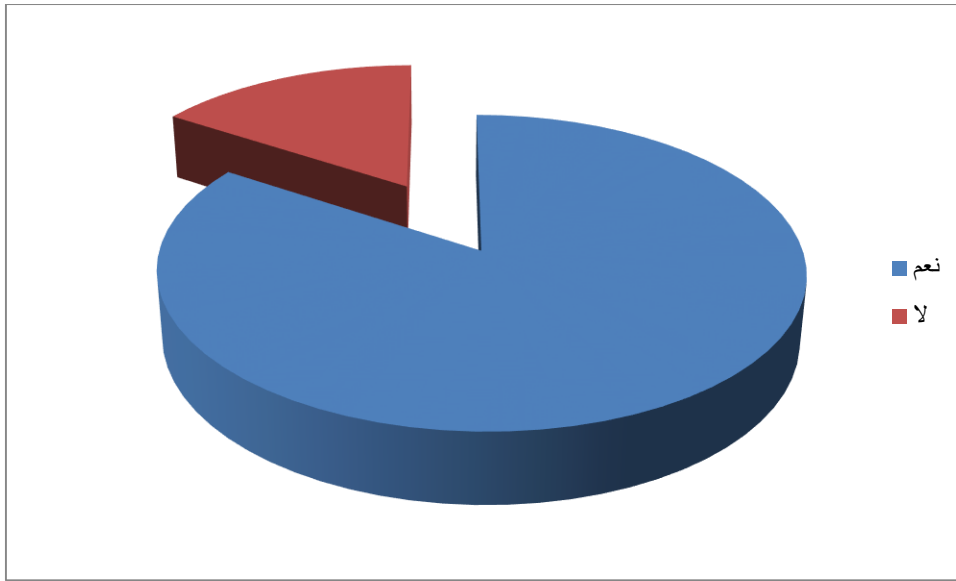
ومنه نستنتج أن المراهقين يتفاعلون مع بعضهم البعض من خلال حصص التربية البدنية والرياضية فهي بذلك تزيد من فرص بناء علاقة أساسها المودة وروح الجماعة والاحترام المتبادل بين التلاميذ.

السؤال رقم (17): هل تعتقد أن حصص التربية البدنية والرياضية تخلق جواً من التفاهم بين زملاء؟

الغرض منه: معرفة إن كانت حصة التربية البدنية والرياضية تخلق جوا من التفاهم بين المراهقين.

الجدول رقم (17): يوضح نسبة الإجابات للسؤال السابع عشر.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	نعم	لا						
17			190	88,94	3,481	0,05	1	دال جدا
التكرارات	160	30						
النسبة %	84,21	15,79						



الشكل رقم (17): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (17).

عرض وتحليل

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 84.21% من التلاميذ يرون بأن حصة التربية البدنية والرياضية تخلق جواً من التفاهم بينهم، في حين يرى البقية والمتمثلة نسبتهم في 15.79% عكس ذلك، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 88,94 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

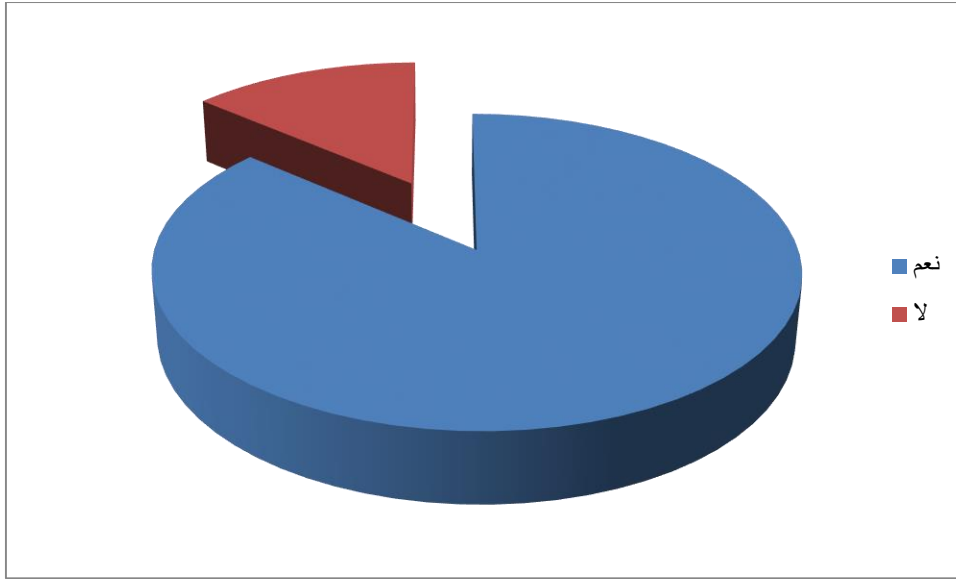
نخلص إلى أن أغلبية التلاميذ يجدون بأن التربية البدنية والرياضية مجال للتفاهم ومكان مثالي لتشكيل خبرات إيجابية عن زملائهم وتكوين علاقات متينة فيما بينهم.

السؤال رقم (18): هل حصة التربية البدنية والرياضية تساعدك على الإحتكاك أكثر مع زملائك؟

الغرض منه: معرفة دور التربية البدنية والرياضية في مساعدة التلاميذ على الإحتكاك أكثر فيما بينهم.

الجدول رقم (18): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثامن عشر.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم						
18			190	100,24	3,841	0,05	1	دال جدا
التكرارات	26	164						
النسبة %	13,68	86,32	100					



الشكل رقم (18): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (18).

عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه نجد أن نسبة 86.32% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على الاحتكاك أكثر فيما بينهم، في حين يرى آخرون عكس ذلك وتمثلت نسبتهم في 13.68% من إجمالي العينة، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 100,24 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

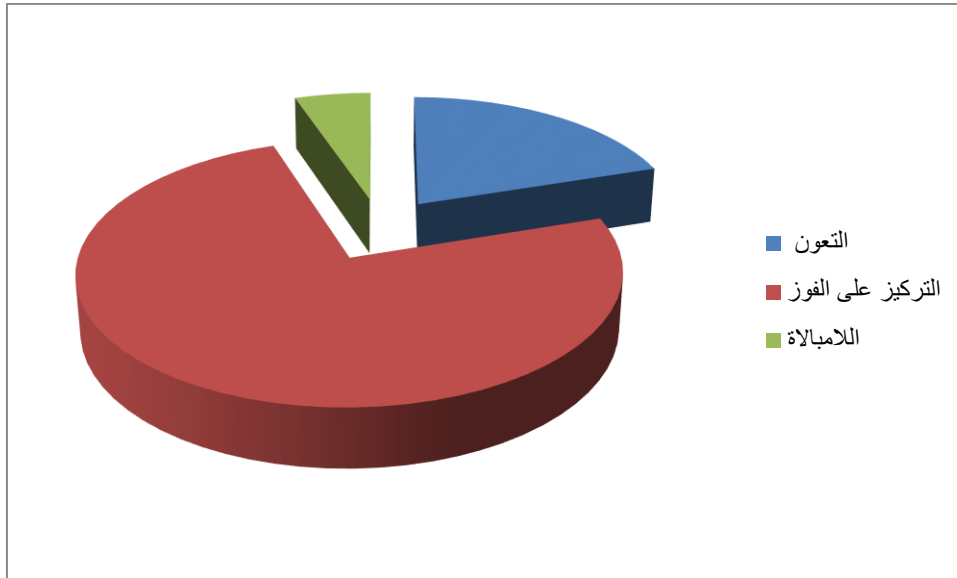
ومنه نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تتيح للمراهقين فرص الإحتكاك أكثر بينهم و منه تكوين مظاهر إيجابية للسلوكيات لدى التلاميذ من خلال ما توفره حصص التربية البدنية والرياضية من أعمال يتشاركون فيها وأهداف يتقاسمونها.

السؤال رقم (19): ما أغلب السلوكيات التي تظهر على زملائك أثناء ممارسة الألعاب الجماعية؟

الغرض منه: معرفة سلوكيات التي تظهر على المراهقين خلال ممارستهم للأنشطة الجماعية.

الجدول رقم (19): يوضح نسبة الإجابات للسؤال التاسع عشر.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	التعاون	التركيز على الفوز	اللامبالاة						
19	38	142	10	190	76,05	5,991	0,05	2	دال جدا
التكرارات	38	142	10						
النسبة %	20	74,74	5,26	100					



الشكل رقم (19): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (19).

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 74.74% من التلاميذ يركزون على الفوز أثناء ممارستهم للألعاب الجماعية، بينما نجد فئة أخرى يظهر التعاون وكانت نسبتهم 20%، في حين أن صنفاً آخر يظهر عدم المبالاة عند ممارستهم للألعاب الجماعية، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 76,05 أكبر من القيمة الجدولية 5,991 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

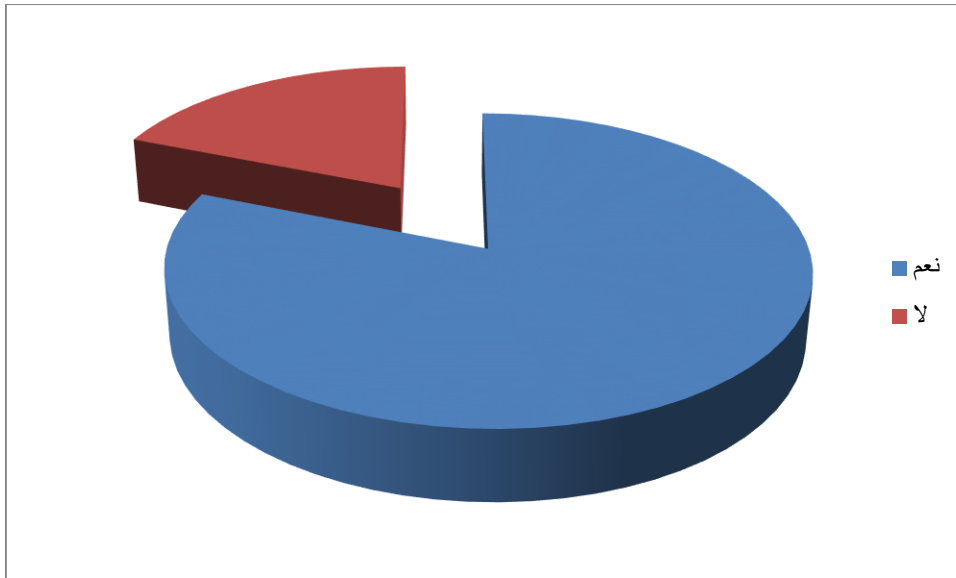
ومنه نستنتج أن أغلبية التلاميذ يركزون على الفوز أثناء الألعاب الجماعية وذلك لميلهم إلى إظهار قدهم وإثبات ذاتهم من خلال تحقيق الانتصار على أقرانهم.

السؤال رقم (20): هل لحصة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ؟

الغرض منه: معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ.

الجدول رقم (20): يوضح نسبة الإجابات للسؤال العشرين.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم						
20								
التكرارات	20	170	190	154,42	3,841	0.05	1	دال جدا
النسبة %	10,53	89,47	100					



الشكل رقم (20): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (20).

عرض وتحليل

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 89.47% من التلاميذ يجدون أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في توطيد العلاقات بينهم، بينما تري فئة أخرى عكس ذلك و كانت نسبتهم 10.53% من إجمالي العينة، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 154,42 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

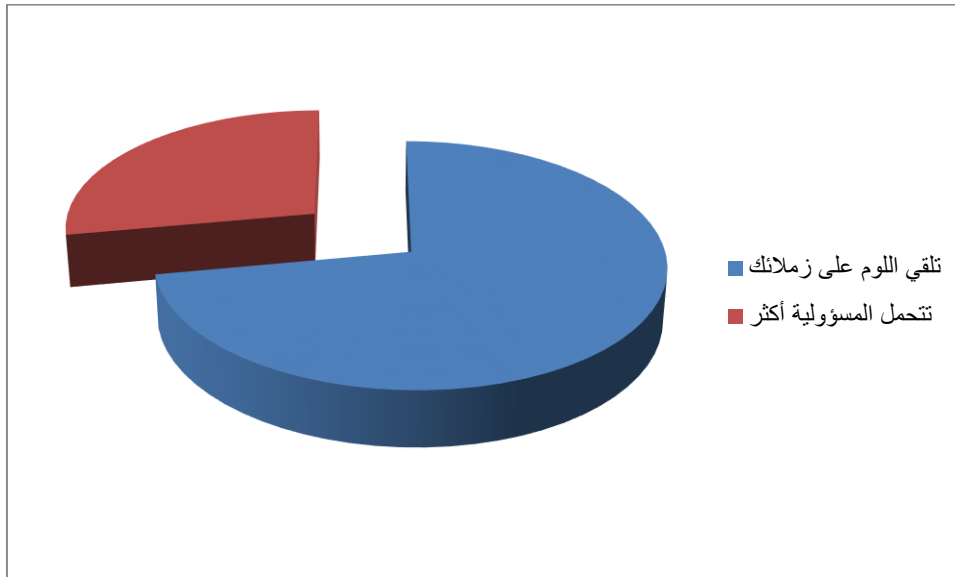
ومنه نستنتج ان غالبية التلاميذ يرون في التربية البدنية والرياضية مجالاً لتحسين العلاقات الإجتماعية وتطويرها خاصة فيما يتعلق بتكوين الصداقات مع زملائهم فالتربية البدنية دور هام في توطيد العلاقات بين التلاميذ.

السؤال رقم (21): حسب رأيك هل الخسارة في الألعاب الجماعية تجعلك تتحمل المسؤولية أكثر – تلقي اللوم على زملائك؟

الغرض منه: معرفة الإنطباع الذي تخلفه الأنشطة الجماعية عند المراهق في حالة الخسارة.

الجدول رقم (21): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الواحد والعشرون.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	تتحمل المسؤولية أكثر	تلقي اللوم على زملائك						
21	53	137	190	37,14	3,841	0,05	1	دال
التكرارات	53	137						
النسبة %	27,89	72,11	100					



الشكل رقم (21): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (21).

عرض وتحليل

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 72.11% من التلاميذ صرحوا بأن الخسارة في الألعاب الجماعية تجعلهم يلقون باللوم على زملائهم، في حين كان لبعضهم رأي مغاير حيث أظهروا أن الخسارة تجعلهم يتحملون المسؤولية أكثر وتمثلت نسبتهم في 27.89% من إجمالي النسبة، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

نخلص إلى أن غالبية المراهقين يرون في الخسارة إهانة لهم خاصةً أمام أقرانهم وهذا حسب طبيعة الخصائص التي تفرضها هذه المرحلة، إذ تجد أن التلاميذ لا يستسيغون فكرة خروجهم منهزمين فيتلومون مع بعضهم البعض و يحملون بعضهم بعضاً أسباب الخسارة.

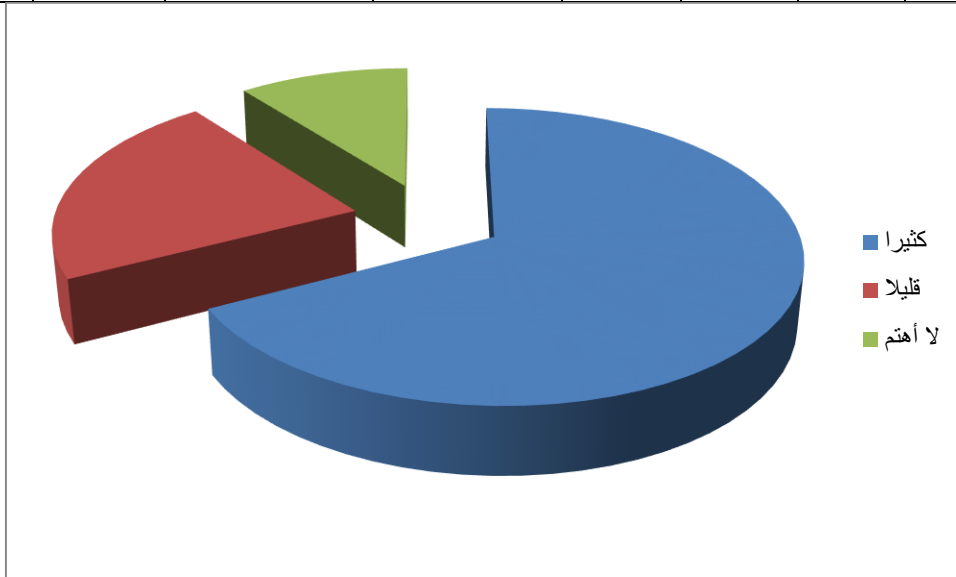
5-4- عرض وتحليل نتائج المحور الرابع: تساهم التربية البدنية والرياضية في تقدير الذات لهذه الفئة.

السؤال رقم (22): هل تهتم بجسدك؟

الغرض منه: معرفة مدى إهتمام المراهق بجسده.

الجدول رقم (22): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني والعشرون.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	كثيرا	قليلاً	لا أهتم						
01	كثيرا	قليلاً	لا أهتم	190	102,87	5,991	0.05	2	دال جداً
التكرارات	128	42	20						
النسبة %	67,36	22,11	10,53						



الشكل رقم (22): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (22).

عرض وتحليل

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة التلاميذ الذين يهتمون بجسدهم و كانت إجاباتهم كثيراً هي 67.36%, أما صنف منهم فكانت إجاباتهم ب قليلاً وكانت نسبتهم 22.11%, أما البقية فقد صرحوا أنهم لا يهتمون بجسدهم

وتحددت نسبتهم بـ 10.53% من إجمالي العينة، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 102,87 أكبر من القيمة الجدولية 5,991 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

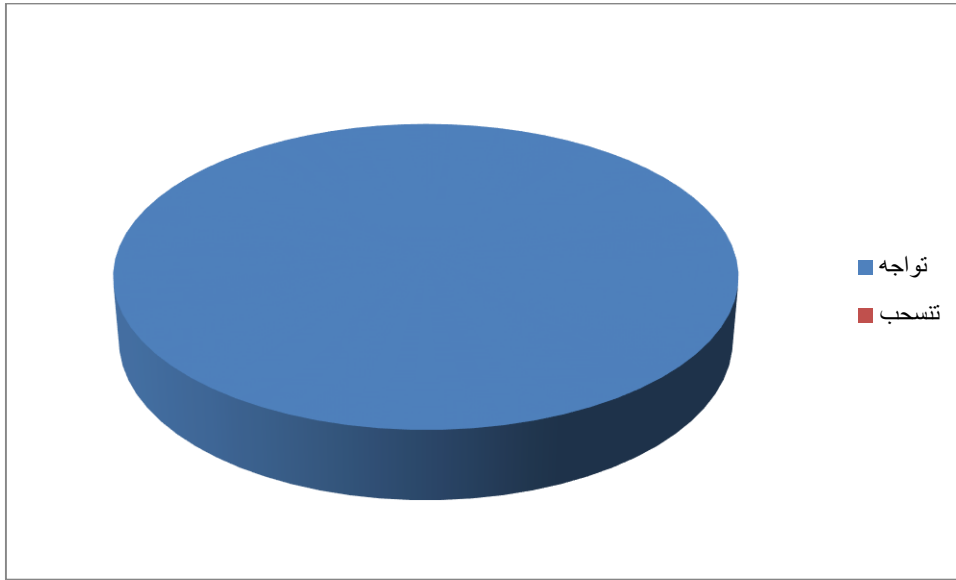
مما سبق تبين أن غالبية التلاميذ يهتمون كثيراً بجسدهم وهذا من مظاهر هذه المرحلة إذ أنهم يعطون وقتاً أطول للاهتمام بمظهرهم الخارجي وكذا ببنيته المورفولوجية.

السؤال رقم (23): كيف تتعامل مع المواقف الصعبة التي تتعرض لها؟

الغرض منه: معرفة الطريقة التي يتعامل بها المراهق مع المواقف الصعبة.

الجدول رقم (23): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث والعشرون.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	تواجه	تنسحب						
23	190	0	190	190	3,841	0,05	1	دال
التكرارات	190	0						جدا
النسبة %	100	0	100					



الشكل رقم (23): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (23).

عرض وتحليل

نلاحظ أن جميع أفراد العينة صرحوا بأنهم يواجهون المواقف الصعبة التي يتعرضون لها ولا ينسحبون بتاتاً، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 190 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

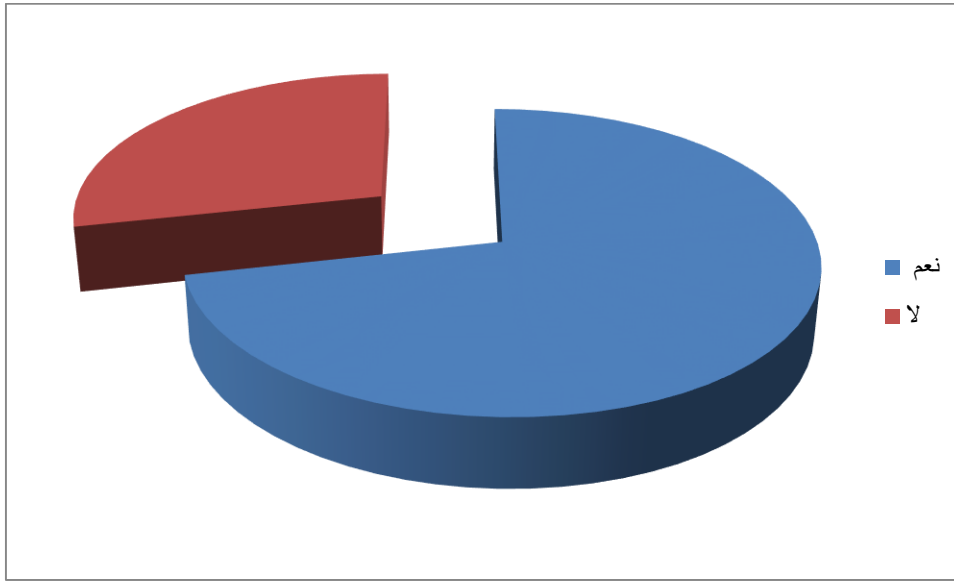
ومنه نستنتج أن المراهقين يميلون إلى إظهار قدراتهم و إثبات ذاتهم و حبهم لخوض التحديات والمغامرات وركوب الأخطار وكذا ميلهم إلى الاعتماد على أنفسهم في حل مشاكلهم دون الأخذ بعين الاعتبار نتائج ما يقومون به.

السؤال رقم (24): في حال كان لديك سؤال توجهه للأستاذ أثناء الحصة، هل تقوم بطرحه عليه؟

الغرض منه: معرفة مدى جرأة التلميذ من خلال طرحه لتساؤله على الأستاذ أمام زملائه.

الجدول رقم (24): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع والعشرون.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	نعم	لا						
24	136	54	190	35,38	3,841	0,05	1	دال
التكرارات	136	54						
النسبة %	71,58	28,42	100					



الشكل رقم (24): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (24).

عرض وتحليل

يتضح لنا من الجدول أعلاه أن نسبة 71.58% من التلاميذ يقومون بطرح تساؤلهم على أستاذ التربية البدنية والرياضية وكانت إجابتهم بنعم، أما البقية فكانت إجابتهم بـ لا وقدرت نسبتهم بـ 28.42%، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 35,38 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

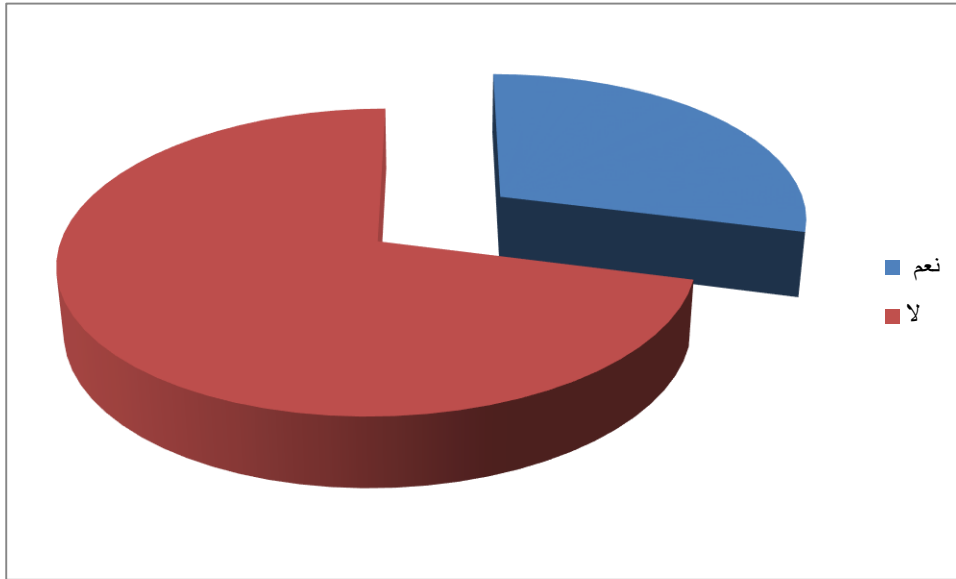
نخلص إلى أن غالبية التلاميذ يظهرون ميلهم للاكتشاف وحب الاطلاع على الاشياء الغامضة وتعلم كل مما هو جديد في نظرهم وهذا ما يبين أن التربية البدنية والرياضية توفر لهم فرص إشباع رغباتهم والتخلص من بعض مشاكلهم النفسية.

السؤال رقم (25): هل تجد صعوبة في إتخاذ القرارات أثناء النشاطات الجماعية؟

الغرض منه: معرفة مدى شجاعة التلميذ في إتخاذ القرارات أثناء النشاطات الجماعية.

الجدول رقم (25): يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس والعشرون.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم						
25								
التكرارات	135	55	190	33,68	3,841	0,05	1	دال
النسبة %	71,05	28,95	100					



الشكل رقم (25): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (25).

عرض وتحليل

من خلال الجدول أعلاه تبين أن نسبة 71.05% لا يجدون صعوبة في اتخاذهم للقرارات أثناء النشاطات الجماعية، في حين صرح آخرون بأنهم وجدوا صعوبات وكانت نسبتهم بـ 28.95% من إجمالي العينة، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 33,68 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

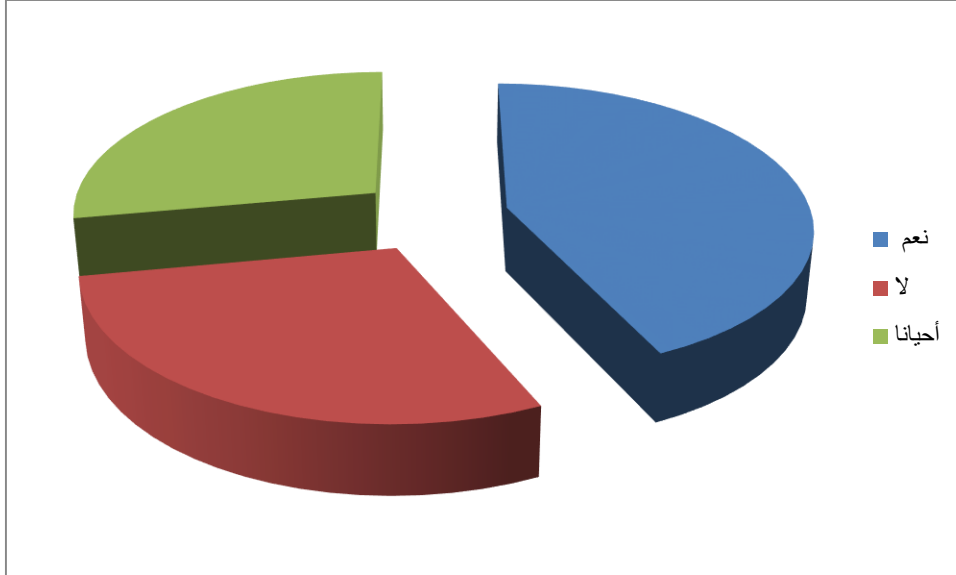
اتضح أن جل المراهقين لا يجدون صعوبة في اتخاذهم للقرارات خاصةً في الألعاب الجماعية حيث يحاولون إظهار شجاعتهم والبروز أمام الآخرين بهيئة المسيطر على الوضع.

السؤال رقم (26): هل تستطيع تقبل النقد من طرف زملائك دون أن يؤثر على حلتك المعنوية؟

الغرض منه: معرفة مدى ثقة التلميذ بنفسه عند إنتقاده من طرف زملائه.

الجدول رقم (26): يوضح نسبة الإجابات للسؤال السادس والعشرون.

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا	أحيانا						
01	82	55	53	190	8,27	5,991	0,05	2	دال
التكرارات	82	55	53						
النسبة %	43,16	28,95	27,89	100					



الشكل رقم (26): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (26).

من خلال الجدول الذي يظهر أن نسبة 43.16% قادرين على تقبل النقد من طرف زملائهم من دون أن تتأثر حالتهم المعنوية، في حين أجاب آخرون بأنهم يتأثرون للنقد وكانت نسبتهم 28.95% بينما أفادت باقي العينة أنهم يتأثرون للنقد وقدرت نسبتهم بـ 27.89%، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 8,27 أكبر من القيمة الجدولية 5,991 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

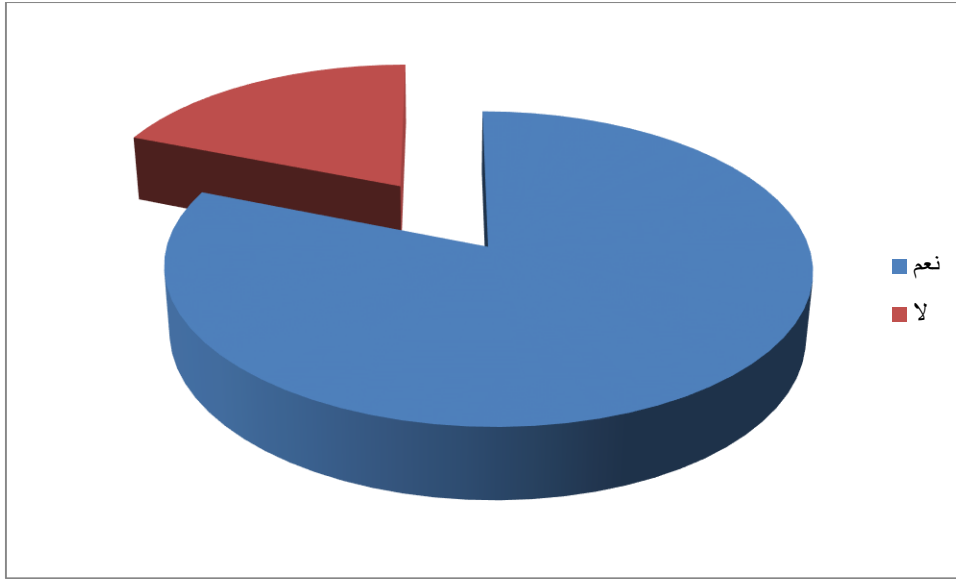
ومنه نستنتج أن هناك تباين في مدى تقبل المراهقين للنقد من طرف زملائهم وذلك للاضطرابات التي تخلفها هذه المرحلة في نفسية المراهق، فبينما نجد من لديهم ثبات انفعالي فإنه هناك صنف آخر لا يتميز بقدرته على التحكم في انفعالاته و يتأثر لأتفه العبارات.

السؤال رقم (27): هل تجد أنك شخص يمكن أن يقود زملاءه أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض منه: معرفة النظرة التي يرى بها المراهق نحو نفسه فيما يخص قدرته على القيادة.

الجدول رقم (27): يوضح نسبة الإجابات للسؤال السابع والعشرون.

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم						
27								
التكرارات	36	154	190	73,28	3,841	0,05	1	دال
النسبة %	18,95	81,05	100					جدا



الشكل رقم (27): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (27).

عرض وتحليل

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 81.05% عبروا على أنهم قادرين على أن يكونوا أشخاصاً قياديين في حصة التربية البدنية والرياضية، بينما كانت نسبة الذين صرحوا بأنهم لا يمكن أن يقودوا زملاءهم 18.95% من إجمالي العينة، وبما أن القيمة الجدولية لـ ك المحسوبة 73,28 أكبر من القيمة الجدولية 3,841 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

نخلص إلى أن معظم التلاميذ يرغبون في خوض تجربة القيادة ويرون أنهم أكفاء في تسيير شؤونهم وشؤون الآخرين ويودون أن يعطوا مسؤولية أكبر لإثبات ذاتهم.

5-5-1- مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

من أجل تحقيق الفرضية الأولى والتي إفترضنا فيها أن التربية البدنية والرياضية دور في تنمية روح التعاون والتآزر لدى المراهق ومن خلال نتائج الإستبيان التي توضحها الجداول من (1) إلى (7) إستنتجنا أن للتربية البدنية والرياضية دور إيجابي وفعال في تنمية روح التعاون لدى تلاميذ الطور الثانوي فهي تدفع المراهق إلى حتمية الشعور بالمسؤولية ومساعدة زملائه على إختلاف نظرتة نحو البعض منهم, وإظهار المودة طوعا لا كرها أو تصنعا للمحيطين به خاصة نحو أقرانه, فهي تهيبئ الجو الملائم الذي يمكنهم من إظهار التعاون وإنكار الذات والأخوة الصادقة ومد يد العون إلى بعضهم البعض في المواقف الصعبة, والتي تستوجب على كل واحد منهم أن يعمل على تقديم المساعدة, وبالرغم من أن المراهق يميل بطبيعته وحسب خصائص هذه المرحلة إلى العمل الجماعي والنشاطات التي يجد نفسه فيها مع زملائه, فمن خلال المناهج والأنشطة التي تحتويها حصصها فإن المراهق ينمي فيها مختلف القيم الخلقية والإجتماعية والصفات الحميدة كما قال **مصطفى السايح محمد**: في كتابه علم الإجتماع الرياضي أن الرياضة ظاهرة إجتماعية تحاول إكساب الأفراد القيم الخلقية والإجتماعية المقبولة في المجتمع مثل التعاون, القيادة, الإلتناء, المثابرة, الطاعة...إلخ وأوضح أيضا في هذا الصدد "**مصطفى السايح محمد**": أن التربية البدنية والرياضية بأنشطتها المختلفة تمثل جانبا هاما من التربية الإجتماعية فهي تهتم بإكساب القيم بحكم طبيعة وأهداف أنشطتها بإعتبارها مادة أساسية في المؤسسات التربوية المختلفة إذ تشارك في إعداد الفرد للمواطنة السليمة.

وذلك ما أكدته أيضا الكثير من الدراسات في الخارج مثل "**أولسون Olson** و **وليمان و ويتي wittyleyman** & من أن أوجه النشاط في الأطفال من سن 7 إلى 19 سنة تمثل أساس التفاعل الإجتماعي لهم. وأكدت دراسات "**تبيلة منصوره**" 1979 "**كوثر و رواش**" 1985 ولاشك أن سلوك الفرد في الفريق ينمي فيه روح الإجتماعية وإنكار الذات والتضحية من اجل الفريق .

كما يؤكد "**مكارم حلمي أبو مرجة**" و "**محمد زغلول**", "**أيمن محمود عبد الرحمان**" في كتاب مدخل التربية الرياضية أن الأنشطة الرياضية تتيح مناخا إجتماعيا ثريا بالتفاعلات الإجتماعية وتكسب الممارس قيما وخبرات وخصائل إجتماعية إيجابية والتي منها التعاون.

كما قد إستعرض "**كوكلي**" القيم والجوانب الإجتماعية للرياضة منها التعاون والروح الرياضية وتقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.

ويلاحظ في حصة التربية البدنية والرياضية ان علاقات الزمالة الحميمة بين التلاميذ تزداد وثوقا, وذلك بسبب إشتراكهم في العمل على تحقيق الإنجازات الرياضية, والمشاركة والتعاون في أداء التمارين أو المساهمة في المسابقات المدرسية, ومنه تتكون للتلاميذ مظاهر جديدة للسلوك والصفات الأخلاقية من جراء المساهمة والمساعدة من طرف التلاميذ مثلا عندإعداد الأدوات, وهذا ما توصلت إليه دراسة **ولد عيسى كمال**: حيث قال: تبين بوضوح دور النشاط البدني الرياضي في زيادة حجم التفاعل الاجتماعي لدى المراهقين وذلك من خلال زيادة درجة التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية, فالتفاعل أساس العمليات الاجتماعية, إذ لا يستطيع الافراد أن يعيشوا في المجتمع منعزلين متباعدين ولكنهم تتشأ بينهم روابط من طبيعة

اجتماعهم وتفاعل رغباتهم واحتكاك بعضهم ببعض، كما تبين أن النشاط الرياضي يجعل المراهق يتحكم في انفعالاته وميولاته كما يزيد الانضباط في الاتزان والسلوك ويسهم بشكل كبير في زيادة حجم التفاعل. ومن خلال ما ورد نتجه إلى القول أن الفرضية التي تقول للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية روح التعاون والتآزر لدى المراهق قد تحققت.

5-5-2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

من أجل تحقيق الفرضية الثانية و التي إفترضنا فيها أن بفضل التربية البدنية والرياضية يتمكن المراهق من مواجهة الضغوط النفسية ومن خلال نتائج الإستبيان التي توضحها الجداول من (8) إلى (14) استخلصنا أن للتربية البدنية والرياضية تأثير واضح وبارز في مساعدة المراهق في التخلص من بعض مشاكله النفسية وتوجيهه إلى الإعتدال والإتزان في إنفعالاته، والتي تتميز في هذه المرحلة بعدم الثبات لأنه يتصارع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والتوجه نحو دائرة الرشد، والتي تشكل له تناقضا داخليا وقلقاً دائماً يظهران جليا في سلوكاته و ردود أفعاله في مواقف عديدة.

وقد كشفت دراسات عن أهم هذه الضغوط نواتج تتمثل في تغير المزاج والكآبة والإنطواء نحو الذات والإحباط والشعور الدائم بالتعب والخمول، ولذلك كان ولا بد من إيجاد وسائل وأساليب وطرق تمكن المراهق من خلالها من التعامل مع الضغوط النفسية التي تعتريه ولخفض المعاناة بشكل عقلائي.

ومنه فإن تأثير التربية البدنية والرياضية في إطارها التربوي على الحياة الإنفعالية للمراهق يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم المراهق ودوره في تشكيل سماته النفسية. وتشير دراسة رائد علم النفس الرياضة **أوجليفي و تتكو oglivie&tutko** أن للرياضة تأثيرات نفسية في إكتساب مستوى رفيع من الكفايا النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، والإتزان الإنفعالي، والتحكم في النفس، وإنخفاض التوتر، فالمناخ السائد في أنشطة التربية البدنية والرياضية هو مناخ يسوده المتعة والبهجة حيث يخفف الإنسان من التوتر.

إن المحللين النفسانيين ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل بين الخبرات المعارضة التي يمر بها الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى، كما يقول **P. MARADGA** اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفس والتفريغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز والهومات الداخلية المكتوبة.

وقد أكد **جيمس سالي jamesssally** أن اللعب ضروري للنشاط الإجتماعي وأنه حالة سارة إذ أن الأطفال يغلب عليهم الضحك أثناء لعبهم فالضحك يكون بمثابة دلالة على السرور.

ولعل ما أكده **لوريا Loria** أن الشعور يتضمن عناصر حركية ومن النتائج التي إتضحت من الدراسات للرياضة وعلاقتها بالتأثيرات النفسية وإكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف والإنضباط الإنفعالي وكذلك الثقة بالنفس والتحكم في النفس وإنخفاض في التوتر والبعد عن العدوانية. وهذا ما توصلت إليه دراسة **واضح أحمد الأمين** أن ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة تساعده على تصريف طاقته و توجيهها و حسن استغلالها كما

تساعده على التخلص من بعض السلوكيات العدوانية وتعمل على دمجها اجتماعيا والتعاون والتسامح والالتزام بالمسؤوليات وترسخ فيه الأخلاق الحميدة. ومن خلال ما ورد نتجه إلى القول أن الفرضية التي تقول بفضل التربية البدنية والرياضية يتمكن المراهق من مواجهة الضغوط النفسية قد تحققت.

5-5-3- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

من أجل تحقيق الفرضية الثالثة و التي إفترضنا فيها أن التربية البدنية والرياضية تساهم في الإندماج الإجتماعي لدى المراهق، ومن خلال نتائج الإستبيان التي توضحها الجداول من (15) إلى (21) إستخلصنا أن التربية البدنية والرياضية تساهم في خلق جو من التفاهم بين التلاميذ وإيجاد مناخ إجتماعي ثري بالتفاعلات الإجتماعية وتكسب المراهق الممارس بها قيما وخبرات وحصائل إجتماعية إيجابية، و تكون علاقات أساسها الصداقة والأخوة المتينة وتغرس فيه روح التضامن مع زملائه وإنكار الذات لأجل المجموعة التي ينتمي إليها، كما تكون لديه خبرات سارة عن أصدقائه في الفصل، وكذا تعوده على القيادة والتبعية والروح الرياضة وتفهم الغير والتعرف على الحقوق والواجبات ضمن الفريق، وتنمية صفات إجتماعية كتقبل الآخرين والإحترام المتبادل وسهولة التواصل مع غيره، كما توفر التربية البدنية والرياضية للمراهق فرص إثبا حاجته إلى الإلتناء إلى جماعة يجمعها التجانس في الخبرات والتشابه في المرحلة العمرية والأفكار والقيم والمعايير كما تجعله يشعر بأنه حسن المكانة الإجتماعية وأن طبخته لها قيمة في المجتمع وإلشباع هذا العامل أثر كبير على شخصية المراهق وعلى سلوكه ويمتد هذا الأثر في مرحلة الرشد.

وعلى هذا تمارس الأنشطة الرياضية داخل الجماعات حيث المشاركة والإندماج مع الزملاء الآخرين للنشاط وتعتبر الرياضة وسيلة هامة للتواجد والتفاعل الإجتماعي بين أعضاء الفريق الواحد، ومن ثم توطيد العلاقات الإنسانية الإيجابية بين مختلف اللاعبين أو الأفراد الممارسين للأنشطة، وتستند التربية البدنية والرياضية في أغلب برامجها على الجماعة لأن وحدة النشاط فيها هي (الفصل) أو (الفريق) وأنه لا يجوز للفرد أن يستأثر باللعب وإنما يلعب مع آخرين غيره، مما يساعد على تقوية أواصر الصداقة وإكساب الفرد للصفات الإجتماعية المطلوبة والتنازل تدريجيا عن المصلحة الشخصية في سبيل مصلحة الجماعة ويتحول الفرد من الإهتمام بنفسه والتمركز حولها للإهتمام بالجماعة ويصبح قادرا على التفاعل مع غيره وأخذ منهم ويعطي لهم و يشاركهم السراء والضراء ويحس بإحساسهم مسهما معهم على العمل في سبيل تقدم المجتمع ورفيه.

ويساعد النشاط الرياضي على التكيف الإجتماعي من منطلق إتاحة فرص غنية للتعرف على قيم المجتمع ومعاييره ونظمه وذلك ما أكدته الكثير من الدراسات في الخارج مثل أولسون **olson** وليمان **leyman&witty** من أوجه النشاط في الأطفال من سن 7 إلى 19 سنة تمثل أساس التفاعل الإجتماعي لهم، وما أكدت ذلك دراسات **نبييلة منصور 1979** و**كوثر ورواش 1985** ولاشك أن سلوك الفرد في الفريق ينمي فيه الروح الإجتماعية وإنكار الذات والتضحية من أجل الفريق وهذه كلها مسارات إيجابية إجتماعية تصب في تيار النمو الإجتماعي للفرد.

ومن خلال ما ورد نتجه إلى القول أن الفرضية التي تقول التربية البدنية والرياضية تساهم في الإدماج الاجتماعي لدى المراهق قد تحققت.

5-5-4- مناقشة و تفسير الفرضية الرابعة:

من أجل تحقيق الفرضية الرابعة والتي إفترضنا فيها أن التربية البدنية والرياضية تساعد في تقدير الذات لدى المراهق ومن خلال نتائج الإستبيان التي توضحها الجداول من (22) إلى (27) إستخلصنا أن التربية البدنية والرياضية تساعد الممارسين لها من المراهقين في تكوين صورة جيدة عن ذاتهم وإكتساب الثقة بالنفس وتخلصهم من الخجل والعزلة والإنطواء والتفوق نحو أنفسهم، وكذا التخلص من الدونية والشعور بالإحباط والقلق الدائم والتوتر، كما تمكن التربية البدنية المراهق من بناء شخصية سوية ومنتزعة من خلال ما توفره من نشاطات تنمي قدراته الفكرية والمهارية والحركية والعضلية، وتعطيه الفرصة للتأقلم داخل المجتمع والتكيف مع أقرانه وهي بذلك تجعله يعبر عن أفكاره وآرائه ووجهة نظره، كما تساعد التربية البدنية والرياضية في الإستغلال الأمثل للطاقات والمواهب التي تفيد في بناء وتقديم الإضافة للمجتمع.

ومن هذا الأخير أوضح **جوردون Gordon** أن النشاط الحركي ومقدرة الطفل على أداء واجبات وأفعال حركية إعتقاداً على نفسه من العوامل الأساسية في تحديد الذات وتقديرها بطريقة ملائمة وهذا لا يؤثر فقط في مهاراته الحركية ولكنه يؤثر في تكوين صورة جيدة عن ذاته فيما يعرف بصورة الذات كما يتيح النشاط الحركي فرصاً أكبر لتأكيد الذات.

وأوضحت دراسة جورج أن الأطفال (ذكور، إناث) الممارسين للنشاط البدني لديهم مفهوم الذات إيجابي عن أقرانهم الغير الممارسين للنشاط البدني وأن لهذه الممارسة أثر في زيادة الثقة بالنفس وهو ما أكدته "ماتيو" **mathews** بإستخدام أنشطة بدنية تتسم بالمغامرة.

وقد قدم "كينيون" **kenyon** قيم ذرائعية للنشاط البدني كما إعتبرها وظائف النشاط البدني في نفس الوقت منها كمسار لتحقيق الذات وبناء الإنضباط. وهذا ما توصلت إليه دراسة **نافع سفيان** حيث قال: تظهر أهمية الممارسة الرياضية داخل مؤسسات التعليم الثانوي، بالنسبة للمراهق كمادة مكيفة لشخصيته، إذ من خلالها تجعل المراهق يعبر عن أحاسيسه ومشاعره بصورة مقبولة اجتماعياً. فهي تحقق له فرصة إكتشاف الخبرات التي تزيد رغبة وتفاعلاً في الحياة، فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المنزل عن توفيرها له، فهي إذن الميكانيزم الذي من خلاله يجد المراهق مجالاً تتكون فيه علاقاته و تتطور، بل وهي فرصة لإعادة المراهق الثقة في نفسه وإثبات ذاته، وهو ما التمسه الباحث من خلال النتائج المحصل عليها في الجانب التطبيقي لهذه الدراسة.

ومن خلال ما ورد نتجه إلى القول أن الفرضية التي تقول التربية البدنية والرياضية تساعد في تقدير الذات لدى المراهق قد تحققت.

الإستنتاج العام:

من خلال تحليلنا للنتائج المتعلقة بالإستبيان والذي ضم مجموعة من الأسئلة قمنا بتوزيعها على أفراد العينة المتمثلة في مراهقي المرحلة الثانوية، توصلنا إلى إثبات صحة فرضيتنا العامة والتي مفادها أن للتربية البدنية والرياضية تأثير على المراهق من الناحية النفسية الإجتماعية، ومن خلال بحثنا الذي تجلى فيه أن التربية البدنية والرياضية تعد وسيلة ناجعة وجزءاً أساسياً بالغ الأهمية في المنظومة التربوية، فهي تهدف إلى تحسين وتطوير الفرد بشكل عام من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، كما تعتبر لبنة أساسية وعاملاً ضرورياً لتنمية المراهق بشكل خاص من خلال ما توفره حصصها من نشاطات متعددة ترمي إلى تنمية التلاميذ من جميع النواحي البدنية والعقلية والمعرفية وكذا النفسية والإجتماعية. فهي ليست مجرد حشو في الجدول المدرسي أو فترة راحة تتخللها بعض الحركات التي لا فائدة منها كما يعتقد البعض.

كما تم إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى والمتمثلة في أن للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية روح التعاون والتآزر لدى المراهق فقد تبين أنها صحيحة، لأن التربية البدنية والرياضية تعمل على غرس الصفات الحميدة والسلوكيات المرغوبة في أوساط التلاميذ المراهقين، وهذا من خلال ما أظهره من إقبال على ممارسة التربية البدنية والرياضية وما أبدوه من إنطباعات تخص الميل إلى التضامن ومساعدة زملائهم في المواقف الصعبة، وإظهار النوايا الحسنة في حل الخلافات التي تحدث بين التلاميذ المتخاصمين، وكذا رغبتهم في العمل ضمن جماعة الرفاق وتقديرهم للمجهودات المبذولة من طرف أصدقائهم في مساعدتهم لهم على تعلم بعض المهارات الصعبة.

أما بالنسبة للفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها أن بفضل التربية البدنية والرياضية يتمكن المراهق من مواجهة الضغوط النفسية فقد تحققت، لأن التربية البدنية والرياضية تمكن المراهق من التخفيف من مشاكله النفسية والتخلص من بعضها الآخر، حيث لاحظنا أن أغلب إجابات التلاميذ أوضحت بأن للتربية البدنية والرياضية تعمل على مساعدتهم في التخلص من القلق والتوتر وتفريغ مكبوتاتهم، كما تعمل على التقليل من ضغوط المواد الأكاديمية الأخرى، وتظهر فيهم الحماس لممارسة أنشطتها وذلك لأنها تشعرهم بالسرور والمتعة وتخلق جواً إيجابياً لديهم مما يساعدهم في بناء شخصية سوية ومرتنة.

أما فيما يخص الفرضية الجزئية الثالثة التي تقول أن التربية البدنية والرياضية تساهم في الاندماج الاجتماعي لدى المراهق فقد تحققت، إذ توصلنا إلى أن التربية البدنية والرياضية تساهم بقسط وافر في تحقيق الاندماج والتأقلم في الوسط الاجتماعي للمراهق، فهي تحدث تغييراً في سلوكه إلى الأحسن والأفضل وتشكل لديه نظرة إيجابية عن زملائه وتخلق جواً من التفاهم بينهم، كما تجعله أكثر تعاملًا واحتكاكاً مع أقرانه وتزيد من فرص التآلف وتنمي العلاقات الإيجابية وتغير السلبي منها إلى الأفضل، وكذا إظهار الجانب الإيجابي من شخصية التلميذ المراهق وإنكار الذات لأجل الجماعة و بالتالي تحقيق انغماس حقيقي في المجتمع.

أما فيما يخص الفرضية الجزئية الرابعة التي تقول أن التربية البدنية والرياضية تساهم في نسبة تقدير الذات لدى المراهقين فقد تحققت, فقد خلصنا إلى أن التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق توازن في شخصية المراهق و تكوين صورة ايجابية عن نفسه, بفضل دورها في بناء جسم المراهق وتحسين قدراته الحركية وتطوير قوته العضلية, كما تعمل على إظهار قدراته و إثبات ذاته و اكسابه ثقة في نفسه, وهذا من خلال المواقف التي يجدون أنفسهم فيها أثناء الحصة, فهي بذلك تغرس فيهم حب خوض التحديات وتخطي الصعوبات و تنمي فيهم صفات نفسية كالشجاعة والجرأة وتقبل نقد الآخرين والإعتراف بالأخطاء وتقبل الهزيمة والفشل دون أن تتأثر حالته النفسية, مما تجعله راضياً بذاته معتزاً بنفسه ذو عزيمة قوية وإرادة صلبة وبهذا يصل إلى تحقيق أهدافه والإستفادة من طاقاته ومواهبه بشكل مثالي للوصول إلى النجاح المطلوب.

الإقتراحات:

باعتبار التربية البدنية وسيلة من وسائل التربية التي تهدف إلى تكوين المراهق تكويناً شاملاً من جميع النواحي وإعتماداً على ما توصلنا إليه من خلال دراستنا التي أثبتت أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في تربية المراهق وتنشئته ومساعدته في تحسين الحالة النفسية الإجتماعية، ودفعه لبر الأمان وإعداده للمستقبل وكونها أيضاً وسيلة تربوية بالدرجة الأولى وأنها تعود بالفائدة على التلاميذ سواءً من الجوانب الصحية أو البدنية خاصة النفسية الإجتماعية، لاحظنا الإهمال واللامبالاة الذي تعاني وتشتكي منه التربية البدنية والرياضية من طرف القائمين بها داخل مؤسساتنا التربوية.

كل هذا راجع إلى عدم إهتمام المعنيين بالأمر وعدم إعطائه الأهمية اللازمة رغم أهميتها البالغة في تربية وتكوين المراهقين في الطور الثانوي.

لذا نتقدم ونتوجه للمسؤولين بتطبيق برنامج التربية البدنية والرياضية والإهتمام بهذا الميدان الهام ونقترح

عليهم :

* برمجة الندوات التربوية لدراسة الجوانب النفسية والإجتماعية.

* القيام بدورات تكوينية من حين لآخر لأساتذة التربية البدنية والرياضية فيما يخص المجال النفسي والإجتماعي.

* توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة، أن الرياضة وسيلة تربوية بالدرجة الأولى، وأنها تعود بالفائدة على التلاميذ وإبراز أهميتها في تربية الناشئ (المراهق الثانوي)، وهذا بإقناع الأولياء عن طريق مختلف وسائل الإعلام السمعية البصرية.

* الإهتمام بإنشغالات الأساتذة وحل مشاكلهم من أجل تقديم مردود أحسن لأن ذلك يعود بالفائدة على التلاميذ خاصة و المجتمع عامة.

* يجب توفير الإمكانيات البيداغوجية اللازمة، والتي تتمثل في العتاد ومختلف الأجهزة الرياضية، وهذا من أجل تسهيل عمل الأساتذة لتحقيق الأهداف المرجوة من حصة التربية البدنية والرياضية.

* تحفيز التلاميذ على الممارسة والإهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية وذلك بتشجيعهم، وإبراز القيم الحقيقية للحصة، ورفع معامل هذه المادة .

* إثراء حصص التربية البدنية والرياضية لجعلها مجالاً للتخلص من المكبوتات والضغوطات النفسية والاجتماعية.

* البحث الدائم عن التمارين الرياضية والالعاب التي تجعل المراهقين يندمجون مع بعضهم في المجموعات.

* توفير الجو الملائم للتلميذ داخل وخارج المؤسسات التربوية حتى يستطيع أن يتكيف مع مرحلة المراهقة.

* استعمال الاسلوب الديمقراطي للتعامل مع التلاميذ داخل الحصة والإعتماد على الطرق الحيوية والنشيطة

أثناء التدريس ومحاولة تفهم متطلبات كل مرحلة من العمر حسب السن والجنس.

الخاتمة العامة

الخاتمة العامة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مظهراً من مظاهر الصحة البدنية والعقلية ونظاماً من مجموع النظم التربوية المكمل للتربية العامة ككل لها أسسها وأهدافها وغاياتها التربوية وقد افترضنا في موضوع بحثنا أن للتربية البدنية والرياضية تأثير على المراهق من الناحية النفسية الاجتماعية، هذا الفرد الذي يعيش فترة حرجة ومرحلة معقدة تظهر فيها عدة تغيرات وتفرض عليه عدة متطلبات نفسية واجتماعية وعقلية لا يتناسب معها.

ولإثبات هذه الفرضية قمنا بتوزيع استبيان خاص بالتلاميذ، وبعد جمع الاحصائيات وتقريغها ثم تحليل النتائج توصلنا إلى تحقق الفرضيات الجزئية التي وضعناها.

الفرضية الأولى والتي مفادها أن للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية روح التعاون والتآزر قد تحققت، والفرضية الثانية التي جاء فيها أنه بفضل التربية البدنية والرياضية يتمكن المراهق من مواجهة الضغوط النفسية قد تحققت كذلك، أما الفرضية الثالثة تقول أن التربية البدنية والرياضية تساهم في الاندماج الاجتماعي للمراهق فهي كذلك قد تحققت، في حين تساهم التربية البدنية والرياضية في تقدير الذات لهذه الفئة كفرضية رابعة تحققت أيضاً. ومن خلال تحقق هذه الفرضيات استنتجنا أن التربية البدنية والرياضية تكتسي أهمية بالغة في حياة المراهق فلا أحد يجادل في مكانتها وأهدافها، فهي تقيه من المشاكل النفسية كالعزلة والانطواء والخجل، وتزرع فيه روح التعاون والتآزر، وذلك بتوفير أجواء تساعد وتسهل في خلق علاقات مميزة بين التلاميذ وتساهم في مساعدتهم على تخليهم عن بعض السلوكات السلبية، وكذا مواجهة الضغوط النفسية، وتنمي فيهم روح الجماعة وانكار الذات وتعمل على توطيد العلاقات الايجابية بينهم، كما تساهم بقسط وافر في نسبة تقدير الذات لديهم من خلال ما توفره من ظروف لائقة لتطوير قدراتهم العقلية والبدنية، وتجعلهم أكثر ثقة بأنفسهم وتوجه الطاقة التي يتميزون بها توجيهها ايجابياً ليصبحوا ذوي شخصية ناضجة و متزنة.

ومن هنا فمن الواجب أن نعطي التربية البدنية والرياضية حقها الكامل من الإهتمام حتى يتمكن أبناؤنا من التعبير عن أنفسهم من خلال ممارستها، وحتى يكون لديهم الإلتزان النفسي والاجتماعي لذلك فعلى العاملين في هذا الميدان أن يدركوا أن التربية البدنية كمادة تدرس في الثانوية تعد تكملة ضرورية لمراحل سابقة ومقدمة لمراحل أخرى تليها، وهي من هذه الجهة تعد علماً له مبادئه وأسسها التي يبني عليها، ويظهر ذلك من خلال التأثيرات التي تتركها التربية البدنية على الناحية النفسية والاجتماعية للمراهق. كذلك من خلال هذا البحث تبين لنا أن التربية البدنية والرياضية مهمة في حياة الإنسان عموماً والمراهق خصوصاً فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي من خلال تأثيرها على سلوكاته كما رأينا.

رغم ما تقدم إلا أن التربية البدنية والرياضية تحتل مكانة منخفضة في السلم التعليمي ولا تحظى بالمكانة اللائقة بها كمادة تربوية مكمل للمواد الأخرى رغم تميزها بكونها تنظر للتلميذ كوحدة متكاملة ومكمل لشخصيته من كل الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية.

ونتمنى في الأخير أن نكون قد وفقنا ولو بالقليل في الإحاطة بموضوع بحثنا من كل الجوانب، لذا أملنا أن يكون هذا البحث نقطة بداية لبحوث أخرى تبين أهمية ومكانة التربية البدنية والرياضية كلبنة أساسية في هرم المنظومة التربوية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع والمصادر

- القرآن الكريم:

- 1- سورة النمل الآية 19.
- 2- سورة يوسف: الآية 76.
- 3- سورة الإسراء: الآية 24.

- الكتب:

- 1- أحمد علي حبيب: المرافقة بدون طبعة طبعة مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع القاهرة 2006.
- 2- أحمد محمد خاطر على فهمي بيك: القياس في المجال الرياضي بدون طبعة ديوان امطبوعات الجزائرية الجزائر 1996
- 3- أمين أنور الخولي ومحمود عبد الفتاح عنان وعدنان درويش جلون: التربية الرياضية المدرسية ط4 دار الفكر العربي القاهرة 1998.
- 4- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية المهنة والإعداد المهني النظام العلمي الأكاديمي بدون طبعة دار الفكر العربي القاهرة 2002.
- 5- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية المدخل-التاريخ-الفلسفة بدون طبعة دارالفكر العربي القاهرة 2002.
- 6- أمين أنور الخولي: مناهج التربية البدنية المعاصرة ط2 دار الفكر العربي القاهرة 2005.
- 7- بوعبد الله غلام الله : مبادئ في علم النفس الإجتماعي بدون طبعة ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1983.
- 8- حامد عبد السلام زهران: علم الطفولة والمرافقة بدون طبعة عالم الكتابة القاهرة 1997.
- 9- حسن أحمد الشافعي: الرياضة والقانون ط1 دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر الإسكندرية 2008.
- 10 - حسن محمد النواصرة: علم التشريح للجهاز الحركي بدون طبعة دار الجامعيين للطباعة الإسكندرية 2007.
- 11- حسين عبد الحميد أحمد رشوان: الرياضة البدنية مدخل إجتماعي نفسي بدون طبعة المكتتب الجامعي الحديث 2011.
- 12- خالد بن حامد الحازمي: أصول التربلية الإسلامية ط1 دار عالم الكتب للنشر والطباعة, المدينة المنورة 2000.

- 13- رعدة شريم: سيكولوجية المراهقة ط1 دار المسيرة للنشر و التوزيع عمان الأردن 2009.
- 14- رمضان ياسين: علم النفس الرياضي ط1 دار أسامة للنشر والتوزيع الأردن عمان 2008.
- 15- زين العابدين درويش: علم النفس الإجتماعي أسسه وتطبيقاته بدون طبعة دار الفكر العربي القاهرة 2005.
- 16- سامي محسن الختاتنة وفاطمة عبد الرحيم النوايسة: علم النفس الإجتماعي ط1 دار الحامد للنشر والتوزيع عمان الأردن 2011.
- 17- سامي ملحم: مناهج في التربية وعلم النفس ط1 دار المسيرة الأردنية 2000.
- 18- ستيفن هارد: مشكلات الطفولة وسيكولوجية المراهقة ط1 جوبيتر للخدمات الأكاديمية 2009.
- 19- صبحي أحمد قبلان ونضال أحمد الغفري: مدخل التربية الرياضية الرياضة للجميع ط1 مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع 2009.
- 20- عبد الحافظ سلامة علم النفس الإجتماعي دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع عمان الأردن 2007.
- 21- عبد الحافظ سلامة: علم النفس الإجتماعي الطبعة العربية العلمية للنشر والتوزيع عمان الأردن 2007.
- 22- عبد الرحمان عيسوري: المراهق والمراهقة ط1 دار النهضة العربية بيروت لبنان 2005.
- 23- عبد الرحمان عيسوري: المراهق والمراهقة طبعة 2005 دار النهضة العربية بيروت لبنان 2005.
- 24- عبد الرحمان عيسوري: سيكولوجية النمو بدون طبعة دار النهضة العربية بيروت بدون تاريخ.
- 25- عبد الرحمان محمد عيسوري: علم النفس والإنسان بدون طبعة الدار الجامعية بيروت 1993.
- 26- عبد المنعم الميلادي: سيكولوجية المراهقة بدون طبعة مؤسسة الشباب الجامعية 2006.
- 27- عطاء الله وآخرون: تدريس التربية البدنية والرياضية في ضوء الأهداف الإجرائية بدون طبعة ديوان المطبوعات الجامعية 2009.
- 28- عمار بحوش محمد محمود: مناهج البحث العلمي أسس وأساليب ط1 مكتبة المنار للطباعة والنشر والتوزيع الأردن 1989.
- 29- عمار بوحوش, محمد محمود: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث, بدون طبعة ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1995
- 30- العنود بنت محمد الطيار: كيف نكسب المراهق ونعده لزوج ناجح ط1 دار الحضارة للنشر والتوزيع الرياض 2000

- 31- عواطف أبو العلى: التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية بدون طبعة دار النهضة القاهرة بدون سنة.
- 32- فاروق عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية ط1 دار الشروق القاهرة 1995.
- 33- فؤاد البهى السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ط2 دار الفكر العربي القاهرة 1998.
- 34- كمال آيت منصور رابح طهير: منهجية إعداد البحث العلمي دار الهدى للطباعة والنشر عين مليلة 2003.
- 35- محمد الحماحمي أمين الخولي: برامج التربية الرياضية أسس بناء, بدون طبعة دار الفكر العربي القاهرة 1990.
- 36- محمد جاسم العبيدي وباسم محمد: المدخل إلى علم النفس الإجتماعي ط1 دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان 2009.
- 37- محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي ط9 دار المعارف القاهرة 1994.
- 38- محمد عماد الدين: النمو في مرحلة الطفولة ط1 دار القلم الكويت 2008.
- 39- محمد فتحي عكاشة ومحمد شفيق زكي: المدخل إلى علم النفس الإجتماعي بدون طبعة المكتب الجامعي الحديث القاهرة بدون تاريخ.
- 40- محمد حمادي وعفت مختار عبد السلام: مدخل في التربية البدنية المقارنة والرياضية ط1 مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997.
- 41- محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ط1 منشورات الجامعة الليبية 1772.
- 42- مروان عبد المجيد وسعيد جاسم الأسدي: الإشراف التربوي ط1 مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان الأردن 2003.
- 43- مصطفى السايح محمد: علم الإجتماع الرياضي ط1 دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر الإسكندرية 2007.
- 44- مصطفى فهمي: بيولوجية المراهقة ط1 مكتبة مصر القاهرة 1997.
- 45- معتز عبيد وحسن شحاته: مهارات الحياة للجميع بدون طبعة دار العالم العربي القاهرة بدون تاريخ.
- 46- مكارم حلمي أبو هرجة ومحمد سعد زغلول وأيمن محمد عبد الرحمان: مدخل التربية الرياضية بدون طبعة مركز الكتاب للنشر القاهرة 2002.
- 47- ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة بدون طبعة دار الأفاق الجديد بيروت 1991.

48- نادية شرادي: التكيف المدرسي للطفل والمراهق على ضوء التنظيم الضوئي بدون طبعة ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

49- ناهد محمد سعد ونيللي رمزي فهيم: طرق تدريس في التربية الرياضية ط2 مركز الكتاب للنشر القاهرة 2004.

50- نوال إبراهيم شلتوت مراد محمد نجلة: تاريخ التربية البدنية والرياضية ط1 دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر 2009.

51- نوال إبراهيم شلتوت ومراد محمد نجلة: تاريخ التربية البدنية والرياضية ط3 الإسكندرية 2005.

52- يوسف محمد الزامل: الثقافة الرياضية ط1 مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع الأردن عمان 2011.

ج- الرسائل والأطروحات:

1- مذكرة بوداود طارق ويوسف عمر: التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق- مذكرة ماستر معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 2008-2009.

2- مذكرة ولد عيسى كمال لنيل شهادة ماستر تحت عنوان: دور النشاط البدني الرياضي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. 2012/2013 جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم -

3- مذكرة واضح أحمد الأمين لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان: دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين. 2004/2005 جامعة الجزائر- دالي ابراهيم -

4- مذكرة واضح أحمد الأمين لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان: دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين. 2004/2005 جامعة الجزائر- دالي ابراهيم -

5- مذكرة نافع سفيان لنيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان: مفهوم تحقيق الذات لدى فئة المراهقين من خلال النشاط البدني الرياضي الممارس داخل مؤسسات التعليم الثانوي بوسط الشمال الجزائري. 2007/2008 جامعة الجزائر- سيدي عبد الله -

- القواميس:

1- قاموس الجيب المدرسي كنز الطلاب عربي,عربي دار الراتب الجامعية لبنان.

- المجلات:

1- مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية الجزائر العدد 09 ديسمبر 2007

الملاحق

جامعة الجبالي بونعامة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة خاصة بالتلاميذ

في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: تأثير التربية البدنية والرياضية على المراهق من الناحية النفسية الاجتماعية.
نرجو منكم ملاً الاستمارة بكل صراحة و موضوعية من أجل الوصول الى نتائج دقيقة حول موضوع بحثنا .

تقبلوا منا فائق الشكر والاحترام والتقدير

ملاحظة : تكون الاجابة بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة .

إشراف الأستاذ :

د.العربي محمد

إعداد الباحثين:

- تمار مروان

- لوبازيد أبوبكر

السنة الجامعية: 2014 - 2015

1- عند ممارسة التربية البدنية والرياضية تجد مساعدة بين الزملاء في حمل أدوات النشاط المستخدمة؟

نعم لا أحيانا

2- ما نوع النشاط الذي تفضل ممارسته؟

نشاط فردي نشاط جماعي

3- عند وقوع أحد الزملاء هل أنت من السباقين لمد يد العون له؟

نعم لا

4- هل تسمع النصائح المقدمة من طرف أحد الزملاء؟

نعم لا

5- هل تطلب العون من زميل عند مواجهة الصعوبات؟

نعم لا أحيانا

6- هل يساعدك زملاؤك على تعلم بعض المهارات الصعبة؟

نعم لا

7- هل تعمل على حل الخلافات التي تحدث بين زملائك؟

نعم لا

8- هل تتحمس لحصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

9- هل التربية البدنية والرياضية تساعدك في التخلص من القلق؟

كثيرا قليلا

10- هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على التقليل من ضغوط الدراسة؟

قليلا كثيرا لا يوجد تأثير

11- هل تشعر كحصة التربية البدنية والرياضية بـ؟

السرور الكآبة

12- عندما تتعرض لسلوك عدواني من طرف زميلك فما هو رد فعلك؟

متسامح تعاتبه بشدة

13- هل تشعر بنوع من التوتر عندما يحين دورك في أداء مهارة ما؟

نعم لا

14- هل تجد المتعة في ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

15- منذ ممارستك للتربية البدنية والرياضية، هل لاحظت تغيرا في سلوكك مع زملائك؟

سلبيا ايجابيا لم يحدث تغيير

16- من خلال حصة التربية البدنية والرياضية هل تغيرت لديك تلك النظرة السلبية عن بعض زملائك؟

كثيرا قليلا لم تتغير

17- هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخلق جواً من التفاهم بين الزملاء؟

نعم لا

18- هل حصة التربية البدنية والرياضية تساعدك على الاحتكاك أكثر مع زملائك؟

نعم لا

19- ما أغلب السلوكيات التي تظهر على زملائك أثناء ممارسة الألعاب الجماعية؟

التعاون التركيز على الفوز اللامبالاة

20- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في توطيد العلاقات بين التلاميذ؟

نعم لا

21- حسب رأيك هل الخسارة في إحدى الألعاب الجماعية تجعلك؟

تتحمل المسؤولية أكثر تلقي اللوم على زملائك

22- هل تهتم بجسدك؟

كثيرا قليلا لا أهتم

23- كيف تتعامل مع المواقف الصعبة التي تتعرض لها؟

تواجهه تتسحب

24- في حال كان لديك سؤال توجهه للأستاذ أثناء الحصة, هل تقوم بطرحه عليه؟

نعم لا

25- هل تجد صعوبة في اتخاذ القرارات أثناء النشاطات الجماعية؟

نعم لا

26- هل تستطيع تقبل النقد من طرف زملائك دون أن يؤثر على حالتك المعنوية؟

نعم لا أحيانا

27- هل تجد أنك شخص يمكن أن يقود زملاءه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا