



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار تلجي الأغواط

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: تربية حركية لدى الطفل والمراهق

تخصص: تربية حركية لدى الطفل والمراهق

التربية البدنية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ
المرحلة الثانوية

- دراسة ميدانية لبعض ثانويات مدينة تيميمون -

تحت إشراف:
أ. عيسى بغيطة

إعداد الطالبان:
دادو ياسين
بلعراق محمد علي

السنة الجامعية: 2016-2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلمة شكر

وتقدير

قال رسول الله صلي الله عليه وسلم:

"من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

الحمد والشكر لله أولا وأخيرا، الذي وفقني ويسر لي انجاز هذا البحث
كما أنه من شيم الكرام الاعتراف بشيم الأكرمين حتى إن كان استيفاء حقهم
على رأسهم أستاذي المشرف
بعيط عيسى الذي لم يخل علي بملاحظاته
النافعة وتوجيهاته السديدة التي أنارت لي الطريق.

إلى من كانا سبب وجودي وبقائي، وكان لهما الفضل في تربيتي وتعليمي وجعلا
مني ما أنا عليه أمي الحنون وأبي العزيز، حفظكما الله وأطال في عمركما فهما
أصحاب الفضل الكبير لما وصلت إليه

من خلال بث حب العلم والاجتهاد والمثابرة منذ نعومة أظافري.

شكرا إلى كل من وقف إلى جانبي من قريب أو من بعيد

وقدّم لنا يد العون لانجاز هذا العمل المتواضع





الحمد لله بنعمته تتم الصالحات الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن
هدانا الله

و السلام على إمام الدعاة، الرحمة المهداة، سيدنا و إمامنا و حبيبنا محمد
و على آله و صحبه أجمعين.

أهدي ثمرة جهدي إلى :

التي لن أوفيتها حقها مهما صنعت في دنياي، إلى من حملتني وهنا على
وهن، ومنحتني نصف قلبها وكل

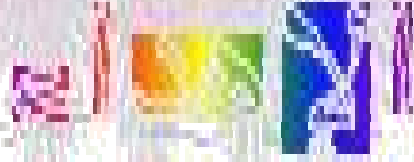
صبرها وعظيم سهرها "أمي" رعاها الله وأطال عمرها

إلى أعظم رجل من حرم نفسه و وهبني كل ما أحتاج إليه "أبي" حفظه
الله ورعاه

إلى كل عائلتي، وكل من أحبني وإلى زملائي في مختلف مراحل دراستي
وإلى كل أخواتي في الله.

محمد علي





الحمد لله بنعمته تتم الصالحات الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن
هدانا الله

و السلام على إمام الدعاة، الرحمة المهداة، سيدنا و إمامنا و حبيبنا محمد
و على آله و صحبه أجمعين.

أهدي ثمرة جهدي إلى :

التي لن أوفيتها حقها مهما صنعت في دنياي، إلى من حملتني وهنا على
وهن، ومنحتني نصف قلبها وكل

صبرها وعظيم سهرها "أمي" رعاها الله وأطال عمرها

إلى أعظم رجل من حرم نفسه و وهبني كل ما أحتاج إليه "أبي" حفظه
الله ورعاه

إلى كل عائلتي، وكل من أحبني وإلى زملائي في مختلف مراحل دراستي
وإلى كل أخواتي في الله.

ياسين



.....	البسطة
.....	كلمة شكر وتقدير
.....	إهداء
.....	فهرس المحتويات
.....	قائمة الجداول
.....	قائمة الأشكال

01	- مقدمة
----------	---------

الجانب التمهيدي

04.....	1- إشكالية
05.....	2- فرضيات
05.....	3- أهمية البحث
06.....	4- أهداف البحث
06.....	5- أسباب اختيار البحث
07.....	6- حديد الإجرائي للمصطلحات والمفاهيم
08.....	7- الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية

12.....	-تمهيد
13.....	1-التربية العامة
14.....	2- التربية البدنية

14	2-1 المفهوم التربوي للرتبة البدنية.....
14	2-2- المفهوم الإجرائي للتربية البدنية.....
15	2-3- تعاريف أخرى للتربية البدنية.....
15	3- وظيفة التربية.....
16	4- عالقة التربية بالتربية البدنية.....
17	5- أسس التربية البدنية.....
17	5-1 الأسس العلمية للتربية البدنية.....
18	5-2 الأسس البيولوجية للتربية البدنية.....
18	5-3 الأسس السيكولوجية للتربية البدنية.....
19	5-4 الأسس الاجتماعية للتربية البدنية.....
19	6- علاقة التربية بالتربية الرياضية.....
20	7- الفرق بني التربية البدنية والتربية الرياضية.....
21	8- تقسيم درس التربية البدنية.....
21	8-1 القسم التحضيري.....
21	8-2 القسم الرئيسي.....
22	8-3 القسم النهائي.....
22	9- أهداف درس التربية البدنية والرياضية.....
22	10- أمانات درس التربية البدنية والرياضية.....
23	11- حاجة المراهق الوجدانية والنشاط البدني الرياضي.....

24.....12- حاجة المراهق الاجتماعية والنشاط البدني الرياضي

25.....الخالصة

الفصل الثاني : التكيف الاجتماعي

27.....- تمهيد

28.....1- التكيف الاجتماعي

29.....2- اتجاهات التكيف الاجتماعي

29.....1-2- الاتجاه النفسي

30.....2-2- الاتجاه الاجتماعي

30.....2-3- الاتجاه التكاملي_(النفسي - الاجتماعي)

30.....3- أنواع التكيف الاجتماعي

31.....3 1- التكيف الذاتي

31.....3-2- التكيف النفسي

32.....3-3- التكيف الاجتماعي

32.....4-3 التكيف البيولوجي

32.....4- مظاهر التكيف الاجتماعي

33.....5- خصائص التكيف الاجتماعي

33.....1-5- الديناميكية

34.....2-5- المعيارية

34.....3-5- النسبية

35.....6- إستراتيجيات التكيف الاجتماعي

35	1-6- استخدام نظم الدعم.....
36	2-6- استخدام مهارة حل المشكلات.....
36	3-6- الاسترخاء الذاتي.....
36	4-6- المحافظة على الضبط الداخلي.....
37	5-6- الحديث الذاتي خلال التحديات.....
37	6-6- التمارين الرياضية.....
37	7- شروط التكيف الاجتماعي.....
37	1-7- الراحة النفسية.....
38	2-7- مفهوم الذات.....
38	3-7- تقبل الذات و تقبل الآخرين.....
38	4-7- القدرة على ضبط الذات و حمل المسؤولية.....
39	5-7- القدرة على النصيحة و خدمة الآخرين.....
39	6-7- أخذ أهداف واقعية.....
39	7-7- اكتساب عادات و مهارات سليمة.....
39	8-7- المسابرة.....
40	8- أشكال التكيف الاجتماعي.....
40	9 عوامل التكيف الاجتماعي.....
41	10- أهمية الفرد بالنسبة للفرد و المجتمع.....
41	1-10- بالنسبة للفرد.....
42	2-10- بالنسبة للمجتمع.....

42	11- معيار التكيف الاجتماعي.....
43	12- الأطر المرجعية لتحديد معيار التكيف الاجتماعي.....
43	12-1- الأطار المرجعي الاجتماعي الثقافي الحضاري.....
43	12-2- الأطار المرجعي الذاتي.....
43	12-3- الأطار المرجعي الانساني.....
43	13- التكيف في مرحلة المراهقة.....
43	13-1- التكيف الجسدي.....
44	13-2- التكيف العقلي.....
44	13-3- التكيف الانفعالي.....
44	13-4- التكيف الاجتماعي.....
45	14- عوائق التكيف الاجتماعي.....
46	15- أهمية انلربية البدنية في تحقيق التكيف الاجتماعي.....
47	- خلاصة

الفصل الثالث: المراهقة

49	تمهيد.....
50	1- مفهوم المراهقة.....
50	1-1- تعريف المراهقة لغة.....
50	1-2- تعريف المراهقة اصطلاحا.....
50	2- مراحل المراهقة.....
51	2-1- المرحلة الثانية: المراهقة المتوسطة (14-18 سنة).....

3 أنواع المراهقة	51
1-3 المراهقة المكيفة	51
2-3 المراهقة الانسحابية	51
3-3 العدوانية	51
4-3 المراهقة المنحرفة	52
4- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة ..	52
1-4 النمو الجسمي والفيزيولوجي	52
2-4 النمو الحركي	53
3-4 النمو العقلي	54
4-4 النمو الانفعالي	56
5-4 النمو الاجتماعي	56
5- العوامل الموارثة في المراهقة	58
1-5 الوراثة	58
2-5 العوامل البيولوجية	58
3-5 البيئة	59
4-5 النضج	59
5-5 التعلم	59
6-5 الجنس	60
7-5 التغذية	60
6- مشاكل المراهقة	60

60	1-6- مشكلات النفسية.....
61	2-6- مشكلات الاجتماعية.....
61	3-6- مشكلات الاخلاقية والقيمية.....
62	4-6- مشكلات الصحية.....
62	5-6- مشكلات الجنسية.....
63	6-6- مشكلة عدم الوضوح.....
63	7-6- مشكلة الاختيارات والقرارات.....
63	7- احتياجات المراهقة.....
63	1-7- الحاجة إلى المكانة.....
64	2-7- الحاجة إلى الانتماء.....
64	3-7- الحاجة إلى الحب والقبول.....
64	4-7- احاجة إلى الامن.....
64	5-7- احاجة إلى تأكيد الذات.....
64	6-7- احاجة إلى النمو العقلي والابتكار.....
65	7-7- احاجة إلى الإشباع اجنسي.....
65	8- المراهقة والعلاقات الاجتماعية.....
65	1-8- علاقة المراهق بالاسرة.....
65	2-8- علاقة المراهق بالاصحاب.....
66	3-8- علاقة المراهق بالمدرسة.....
66	9- خصائص ومميزات التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية.....

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات البحث

71.....متهيد

72.....1- منهج البحث

72.....2- مجالات البحث

72.....1-2- المجال المكاني

72.....2-2- المجال الزمني

73.....3-2- الدراسة الاستطلاعية

73.....4-2- مجتمع الدراسة

74.....5-2- العينة الاحصائية و كيفية إختيارها..

74.....1-5-2- مفهوم العينة

74.....2-5-2- إختيار نوع العينة..

74.....3- عينة البحث

74.....1-3- حجمها

74.....4- أدوات البحث ومراحل بناءها و تصميمها..

75.....5- تحديد متغيرات الدراسة

75.....6- خطوات جمع المعلومات

76.....7- صدق الاداة

76.....8- ثبات الاداة

78.....-خلاصة

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

80.....تمهيد

81.....1-عرض نتائج الدراسة

114.....2- تحليل ومناقشة النتائج

117.....- الاستنتاج العام

118.....- خاتمة

119.....- اقتراحات و توصيات

120.....- المصادر والمراجع

121.....- الملاحق

قائمة الجداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (01)	81
02	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (02)	83
03	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (03)	84
04	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (04)	86
05	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (05)	88
06	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (06)	89
07	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (07)	91
08	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (08)	93
09	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (09)	95
10	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (10)	97
11	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (11)	99
12	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (12)	100
13	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (13)	102
14	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (14)	104
15	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (15)	106
16	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (16)	108
17	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (17)	110
18	يمثل إجابات التلميذ الخاصة بالسؤال رقم (18)	112

الرقم	الشكل	الصفحة
01	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (01)	81
02	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (02)	83
03	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (03)	85
04	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (04)	86
05	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (05)	88
06	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (06)	90
07	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (07)	92
08	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (08)	94
09	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (09)	95
10	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (10)	97
11	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (11)	99
12	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (12)	101
13	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (13)	103
14	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (14)	105
15	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (15)	107
16	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (16)	109
17	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (17)	111
18	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (18)	113

تعد مادة التربية البدنية و الرياضية من بين المواد الأساسية في الخطة الدراسية لمختلف المراحل التعليمية و التي تشكل مع باقي المواد سلسلة مترابطة تكمل بعضها البعض ، لذا فهي تلعب دورا مهما و فعّالا في تحقيق الأهداف التعليمية .

و التربية البدنية بحاجة ماسة إلى التنظيم و ذلك من أجل تحقيق الأهداف السامية الخاصة في المنظومة التربوية و بذلك تظهر لنا أهمية التنظيم بالنسبة للتربية البدنية و لا يتم تحقيق الأهداف إلا بوجود برنامج منظم ومن بين الأهداف التي تسعى التربية البدنية إلى تحقيقها ترقية الشباب من الناحية الثقافية و الإجتماعية و تدعيم قيم التماسك الإجتماعي للمواطن و تهيئته بدنيا بغية المحافظة على صحته ، فالمرهق في فترة حياته يحتاج للإثارة والمغامرة والانتماء و المجال لتنفيس طاقته حبا للنشاط ، ولا يتم تحقيق ذلك إلا عن طريق نشاط رياضي هادف وهذا ما توفره له حصة التربية البدنية والرياضية .

إن طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة غير مقصودة وكونه يتميز بمجموعة من الخصائص الميكانيكية المتوافقة والمرنة وذات صفة حركية تجعله في حاجة لتدريتها وخاصة في المراحل الأولى ليتفتح تفتحاً كاملاً ، ومع تطور العصور أصبحت هذه الحركات كأنواع من النشاط الرياضي، وفي عصرنا هذا لا سبيل لإشباع هذه الطبيعة الحركية إلا عن طريق ممارسة ما يسمى بالرياضة ، ومن المعروف أن المراهقة مشكلة حساسة شغلت العديد من الباحثين والمربين ، حيث اختلفت وجهات النظر والآراء حول هذه الرحلة فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية ، العقلية و المورفولوجية و كذا الإجتماعية والنفسية من شأنها أن تؤثر سلباً على توازنه وتكيفه الإجتماعي ، وهذا ما يخلق الصراع بينه وبين غيره ، إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء ، ومما لا شك فيه أن عدم التكيف الإجتماعي يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته و تفكيره وآرائه ومعتقداته ومن هنا قد يسلك سلوكاً غير سوي يخلق له بعض المشاكل الإجتماعية لتتوسع بذلك دائرة هذه المشاكل لتمس المدرسة التي تعتبر المحيط الثاني للتربية بعد الأسرة .

وعليه نحاول من خلال هذا البحث الكشف على دور وأهمية التربية البدنية والرياضية كحصة تربوية هادفة تحاول من خلال النشاط الرياضي المساهمة في تحقيق التكيف الاجتماعي حيث قمنا بطرح التساؤل التالي: هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

كما تضمن بحثنا جانبين :

الجانب الأول : يتضمن الجانب النظري من البحث و يحتوي على ثلاث فصول :

الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية .

الفصل الثاني : تطرقنا فيه إلى التكيف الاجتماعي .

الفصل الثالث : تطرقنا فيه إلى المراهقة .

الجانب الثاني : وهو الجانب التطبيقي و قسمناه على فصلين :

الفصل الرابع : تناولنا فيه منهجية البحث و الوسائل المستعملة فيه خلال الدراسة .

الفصل الخامس : خصصناه لتحليل و عرض النتائج و المناقشة العامة .

الفصل التمهيدى

أصبحت التربية البدنية والرياضية أحد أهم ميادين التربية العامة باعتبارها أنجح طرق إعداد الأفراد وتزويدهم بالمهارات والخبرات وتجهيئتهم للتكيف في حياتهم والتفاعل مع مجتمعاتهم، كما تهدف إلى تدعيم القيم الإنسانية والاجتماعية بين الأفراد للعمل على استقرار وتقدم المجتمع وفق الإتجاهات و المعايير الاجتماعية و الأنماط السلوكية كما تساعده على تنمية جوانبه الحسية ، الحركية و المعرفية و الاجتماعية ، العاطفية.

ومن أجل ذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية بأهدافها النبيلة و برامجها المتنوعة من العوامل و العناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة والحديثة ، فهذه الأخيرة تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين و معافين جسميا و عقليا ، و محاولة إدماجهم في المجتمع لكن هناك بعض العوائق و المشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود، ويرى علماء النفس و الاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وتعقيدا في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي والاجتماعي لما تمر به من تقلبات مزاجية و صراعات نفسية و اجتماعية و جسمية و انفعالية و نخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية و الذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه و يمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير و الإفصاح عن انفعالاته و ميولاته الاجتماعية التي تنعكس على الأسرة و المدرسة و المجتمع الذي يعيش فيه و انطلاقا من إيجابيات التربية البدنية ذات الطابع التنافسي و تأثيرها على شخصية التلميذ الممارس للرياضة من الناحية الذاتية و الاجتماعية التي قد تساهم في إحداث علاقات اجتماعية تجعل منه فردا صالحا يتأثر ويؤثر في المجتمع أدى بنا ذلك إلى طرح الإشكالية التالية:

هل لخصّة التربية البدنية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

2- التساؤلات الفرعية:

-هل تساهم التربية البدنية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

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

3- الفرضيات :

3-1- الفرضية العامة:

-للتربية البدنية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3-2- الفرضيات الجزئية:

-تساهم التربية البدنية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

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

4- أهمية البحث :

إن التربية البدنية تلعب دورا فعالا و بارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية

بالإضافة على تعديل و تغيير سلوكه بحيث يتناسب و احتياجات المجتمع ، لذلك أصبحت التربية البدنية عاملا

أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل و إعداد و علاج التلاميذ

عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية بالإضافة إلى ما تحققه التربية البدنية

من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ.

وتتجلى أهمية بحثنا فيما يلي :

-أهمية التربية البدنية و الرياضية في تنشئة النشء الصالح.

-إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تفعيل العلاقات الاجتماعية في الطور الثانوي .

-لفت انتباه الكثير من الفئات إلى مكانة التربية البدنية و الرياضية بالمدارس.

-التأكيد بأن التربية البدنية و الرياضية تضاهي العلوم الأخرى ، لذا يجب إعطاؤها أهمية كبيرة.

- معرفة مدى مساهمة المدرسة أو المؤسسة التربوية و خصوصا في مرحلة المراهقة في تحقيق التكيف الاجتماعي .

- معرفة العلاقة بين التربية البدنية و الرياضية و التكيف الاجتماعي لمراهقي المرحلة الثانوية .

5- أهداف البحث :

- توضيح وتبيان دور التربية البدنية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- إظهار العلاقة التي تربط ممارسة التربية البدنية و بناء شخصية سليمة و متزنة و متكيفة مع المشاكل الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- معرفة بعض خصائص طبيعة التكيف الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية .

- مدى تماشي أهداف التربية البدنية و الرياضية للطور الثانوي ومطالب التكيف الاجتماعي لهذه المرحلة .

- مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية في إعداد الفرد الصالح .

- مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسة التربوية .

- الممارسة الرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي و أثارها على تكوين علاقاتهم الاجتماعية .

6- أسباب اختيار البحث :

إن اهتمامنا لدراسة هذا الموضوع لم يكن محض الصدفة و إنما لأسباب موضوعية هامة نذكر منها :

- المفهوم الخاطئ لبعض الفئات ، فهناك من يعتبر التربية البدنية و الرياضية مضيعة للوقت و مادة زائدة ضمن البرنامج التربوي .

- الإستهزاء بالأهداف البناءة التي ترمي إليها التربية البدنية و الرياضية باعتقادهم أنها تقل أهمية بالمقارنة مع المواد التربوية الأخرى .

-تسليط الضوء على الأهمية الاجتماعية والتربوية لحصة التربية البدنية و الرياضية و دورها في التقليل أو تفادي مشاكل المراهقين في مرحلة الثانوي .

-تتميش بعض المدراء لمادة التربية البدنية و الرياضية من خلال عدم تخصيص الموارد الكافية لشراء العتاد وتهيئة الأرضيات و عدم بناء القاعات .

7- مصطلحات البحث:

-التربية البدنية والرياضية :

هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية ، والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي و ما ينتج عن ذلك الإشتراك في هذه الأوجه من النشاط ¹.

- التكيف الإجتماعي:

يعرفه أحمد زكي بدوي أن التكيف الإجتماعي هو عملية اجتماعية تتضمن نشاط الأفراد و الجماعات و سلوكه التحرري الملائمة و الانسجام بين جملة الأفراد و بين الجماعات و من الضروري أن يتكيف الأفراد لما يسود مجتمعهم من عادات و أذواق و آراء و اتجاهات حتى تسير جوانب الحياة الإجتماعية في توافق ² .

- المراهقة :

تسمى هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى (15-18) و هي فترة تمتد لسنتين تقريبا و تمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء و السكينة ، و بالإلتجاء إلى تقبل الحياة بكل ما فيها و تتوفر لدى المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة و قدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين و على إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون

¹ - تشارلز بيوكر : اسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض و كمال صالح عبده ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1964 ، ص40 .

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

الاعتماد كثيرا على الأقران ، و من أكثر الأمور التي نلاحظها في هذه المرحلة هو أن علاقة المراهق بالآخرين غير عنيفة و لا تستمر لفترات طويلة¹.

هي فترة عواطف و توتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية و تسودها المعانات و الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات وصعوبة التوافق².

8- الدراسات السابقة و المشابهة:

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

8-1- أهدافها :

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

-تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي و تحسين المستوى البدني .

-إبراز القيمة العلمية و العملية للألعاب الشبه الرياضية .

-معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية في رفع معنويات التلاميذ .

-إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق المطلوب .

-معرفة واقع ممارسة الألعاب الشبه الرياضية داخل مؤسساتنا التربوية .

¹ - رمضان محمد : علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الآزاطية ، الإسكندرية ، ط2 ، 2000 ، ص356.

² - عبد اللطيف الغربي و آخرون : معجم علوم التربية ، دار حطاي للطباعة و النشر ، المغرب ، ط1 ، 1994 ، ص113 .

الفصل التمهيدي

كما استخدم الباحث هذه الدراسة " المنهج الوصفي " و ذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة ، أما العينة فهي عينة تجريبية تتكون من العينة الأولى وتشكل من 60 تلميذ وتلميذة تم تحديدها بالأفراد الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصّة التربية البدنية و الرياضية ، أما العينة الثانية تتكون من 50 تلميذ و تلميذة تم تحديدهم بالأفراد ، غير الممارسين للألعاب الشبه رياضية أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية ، وقد استعمل الباحث استبيان استمارة البيانات الأولية و مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية و الثانوية.

8-2- النتائج التي توصل إليها:

-الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه و محيطه أي المجتمع ، و تحسين اللياقة البدنية و الحالة النفسية للتلميذ .

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

-تعمل الألعاب الشبه الرياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ و اكتسابه مختلف الصفات و السمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح .

-تلعب الألعاب الشبه الرياضية الهادفة الفعالة دورا و أهمية كبيرة في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي .

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

المباحث الأولى

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية

والرياضية

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية مادة حيوية و ضرورية في الوسط المدرسي و ذلك من خلال مساهمتها في تنمية الجانب النفسي و البدني و العقلي للتلميذ و هذا عكس ما يعتقد البعض لكون التربية البدنية و الرياضية حركات جسمية لا غير ، و نظرا للإنعكاسات الإيجابية للتربية البدنية في المجتمع فقد أولتها جلّ حكومات العالم أهمية و مكانة خاصة داخل المنظومة التربوية ، و الجزائر من بين هذه الدول التي أعطت عناية خاصة لهذا المجال لتدريسها ، حيث أنها أصبحت مادة إجبارية كباقي المواد الأخرى التي لها منهج و طرق لتدريسها والتربية البدنية فنّ تربوي متكامل يراعي الجسم وينشط العقل في ميدان الأخلاق السامية والعادات ، فينشأ المواطن الصالح الذي يشكل رفقة أقرانه مجتمعا نشيطا راقيا فليس غريبا أن نجد حصص التربية البدنية والرياضية ضمن البرنامج الدراسي للتلاميذ كباقي المواد.

والتربية الرياضية في صورتها التربوية الحديثة ، بنظمها و قواعدها السليمة و ألوانها المتعددة تعتبر ميدانا هاما من ميادين التربية و عنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح والإيجابي ، إذ تزوده بخبرات و مهارات واسعة تساعد على التكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا على تشكيل حياته و مسايرة العصر الحديث في تطوره و نموه .

1- التربية العامة :

1-1- مفهوم التربية العامة :

1-1-1 لغة:

التربية في اللغة العربية مأخوذة من الفعل رَبَّى الرباعي ، أي غَدَّى الولد و جعله ينمو وأصل ربى الولد - ربا يربو - أي زاد و نما ، ومن العلماء من جعل أصلها رَبَّ ، يقال رَبَّ القوم أي ساسهم و كان فوقهم و رَبَّ النعمة زادها ، و رَبَّ الولد رَبَّاه حتى أدرك¹.

كما عرفت في اللغة على أنها تعني إيصال الشيء إلى كماله ، والكمال هنا يتوقف على طبيعة الشيء الذي يخضع للتربية ، و لحيز الفرد و حيز الإنسانية الذي ينتمي إليها².

1-1-2 اصطلاحا :

عرّفت من قبل العلماء و الفلاسفة و عبر مختلف الأزمنة بعدة تعريفات ، نأخذ منها :

يقول استيورت ميل : "إن التربية هي كل ما نفعله نحن من أجل أنفسنا ، و كل ما يفعله الآخرون من أجلنا ، حين تكون الغاية تقريب أنفسنا من كمال طبيعتنا"³.

أما دوركايم فيرى : "أنها عملية التنشئة الاجتماعية المنظمة للأجيال الصاعدة ، وتبدأ منذ الولادة و تستمر طول الحياة ، و هي تهدف إلى إعداد الأفراد ليكونوا مواطنين صالحين يعملون وفقا للقيم السائدة في المجتمع".

و أورد سلطان معنى التربية بأنها "تنمية الشخصية البشرية إلى أقصى درجة تسمح بها إمكاناتها ، و استعداداتها بحيث تصبح شخصية مبدعة خالقة منتجة ومتطورة لذاتها و لمجتمعها و لبيئتها من حولها".

¹ - حسين عبد الحميد أحمد رشوان : التربية و المجتمع ، المكتب العربي الحديث ، الإسكندرية ، 2002 ، ص3 .

² - سلامة الخميسي : التربية و المدرسة و المعلم ، دار الفاء ، مصر ، 2000 ، ص34 .

³ - نفس المرجع ، ص35 .

و يشير كانط إلى أن التربية هي " أن تنمي لدى الفرد كل نواحي الكمال ، و الكمال هو التنمية المنسقة لكل

القدرات الإنسانية ، و أن يصل بهذه القدرات إلى أقصى درجة ممكنة" ¹ .

2- التربية البدنية :

2-1- المفهوم التربوي للتربية البدنية :

حيث هناك مفاهيم و مدركات أخرى للتربية فالإجتماعيون يرون أن التربية هي عملية تطبيع و تنشئة إجتماعية

للأطفال و الشباب على تقاليد المجتمع و ثقافته و نظامه الإجتماعي ، و في هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة

تربوية مهمة بعد توضيح دورها الطبيعي للأطفال و الشباب من خلال اللعب و الألعاب الرياضية التي تحكمها معايير و

قواعد و نظم ، و ينظر إلى التربية البدنية على أنها مجموعة من القيم و المهارات و المعلومات و الإتجاهات التي يمكن أن

يكسبها برنامج التربية البدنية و الرياضية للأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة و نحو مزيد من تكييف

الإنسان مع بيئته و مجتمعه ² .

ويرى جون ديوي "أن التربية البدنية و الرياضية على أنها أسلوب للحياة و طريقة مناسبة لمعيشة الحياة و تعاطيها

من خلال خبرات الترويح البدني و اللياقة البدنية ³ .

2-2- المفهوم الإجرائي للتربية البدنية :

يمكن تناول مفهوم التربية البدنية من منظور إجرائي على أساس أنها :

مجموعة قيم و مثل تشكل الأهداف و الأغراض و تكون بمثابة محكمات و موجهات للبرامج و الأنشطة.

كما أن هذه العمليات مترابطة و متكاملة و أنها ذات طبيعة هرمية متدرجة فعلى الرغم من ذكر الأساليب و الطرق

الفنية إلى أنها هي الخطوة الأولى بعد التشكيل ⁴ .

¹ - حسين عبد الحميد أحمد رشوان ، مرجع سابق ، ص 84 .

² - المرجع نفسه ، ص 92 .

³ - أحمد محمد الطيب : أصول التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 2 ، 2002 ، ص 54 .

⁴ - أمين أنور حولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 3 ، 2001 ، ص 92 .

3- تعاريف أخرى للتربية البدنية :

لقد اختلف العلماء في تحديد معنى التربية البدنية و يرجع ذلك إلى اختلاف أهداف النظم الإجتماعية و السياسية فقد عرفها العالم التربوي " ناش " بأنها جزء من التربية العامة التي تشغل دوافع النشاط الطبيعي الموجود في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية و العقلية و الإنفعالية " .

و عرفها كذلك كل من " فولتير و إيسلجر و ماكي " على أنها ذلك الجزء من التربية الذي يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجوانب البدنية و العقلية ، الإجتماعية و النفسية للفرد و ذلك من خلال ممارسة الأنشطة البدنية و اكتساب للخبرات الحركية و من هذا المفهوم نجد أن الغاية من التربية البدنية هي تحقيق النمو الشامل و المتكامل لشخصية الفرد من خلال الإهتمام به من الجوانب البدنية و النفسية والعقلية و الإجتماعية و يرى نيسكون " التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية الذي يهتم بالنمو الشامل للفرد من خلال استثارة دوافعه لممارسة أوجه النشاط البدني ¹ .

أما " يوشر " فيرى التربية البدنية بأنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق هذا التعريف مشيراً إلى أن التربية البدنية تشتمل على اكتساب المهارات الحركية و تنمية اللياقة البدنية و المحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي و من خلال حياة طيبة و اكتساب المعارف و تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني ² .

4- وظيفة التربية :

يرى أحمد الخشاب أن التربية من وجهة نظر إجتماعية تعبر على نسق إجتماعي يقوم بدور وظيفي في إعداد وتنشئة وتشكيل النشء من خلال وسائل ومؤسسات وأجهزة لها تأثيراتها الفعالة في تكوين الفرد وتهيئته من النواحي البدنية والعقلية والأخلاقية ليكون عضواً في مجتمعه ، لكي يحيا حياة سوية في بيئته الإجتماعية .

¹ - أحمد محمد الطيب ، مرجع سابق ، ص 57 .

² - نوال إبراهيم شلتوت : تاريخ التربية البدنية و الرياضية ، دار النشر ، الإسكندرية ، ط 1 ، ص 12 .

ويذكر التربوي الأمريكي "Fredenberg" أنّ الوظائف الإجتماعية للتربية هي نقل ثقافة المجتمع عبر الأجيال لإحداث تكامل بين الثقافة العامة و الثقافة الفرعية داخل المجتمع مصدر لعمليات التحديث الثقافي و الإجتماعي¹ .

5- علاقة التربية بالتربية البدنية :

إكتسب تعبير التربية البدنية معنا جديدا بعد إضافة كلمة التربية إليه فكلمة بدنية تشير إلى البدن و هي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية ، النمو البدني ، الصحة البدنية ، المظهر الجسماني و هي تشير إلى البدن كمقابل للعقل و على ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية نحصل على تعبير التربية البدنية و يقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي و تصون جسم الإنسان و تتوقف قدرة التربية البدنية على المساعدة في تحقيق الأغراض التربوية ، و التربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة و هي ليست زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال بل العكس هي جزء حيوي من التربية فعن طريق برنامج التربية البدنية الموجه توجيهها صحيحا يكسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة و ينمو إجتماعيا و يضيف على حياتهم الصحة بإكسابهم الصحة البدنية و العقلية و التربية البدنية تلعب دورا هاما في تحقيق هذه الأغراض فالتمارين البدنية يعود بالفائدة على الصحة ، و المهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى حياة أهبج لونا و أكثر كفاية كما أنها تقوي الخلق و ترقى العادات الإنسانية و ذلك بإتاحة الفرصة لكل فرد أن يكتسب القيم التي توفرها التربية البدنية بأن يشترك في الأنشطة تبعا لميوله و حاجاته و مما سبق يتضح هناك علاقة و صلة واضحة بين التربية و التربية البدنية و يمكن إيضاها فيما يلي :

أن سجل تاريخ التربية البدنية يطوي بين صفحاته حقيقة وهي أن أول درس تعلمه الإنسان في الحياة كان على شكل نشاط بدني فمارس الصيد و التسلق و الجري و المشي... إلخ²

¹ - امين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع ، علم المعرفة ، الكويت ، 1996 ، ص 45 - 145 .

² - المرجع نفسه ، ص 148 ،

اتفق العلماء أن التربية تهتم بنمو الفرد من الناحية العقلية ، البدنية ، الاجتماعية و إيماناً بأن الفرد وحدة متكاملة كل ما يؤثر في نفسه يؤثر بالتالي في بدنه و عقله و هذا الأمر جعل التربية البدنية ترتقي بفلسفتها من مجرد وسيلة للترفيه و اكتساب القوة البدنية إلى رسالة متكاملة في تربية الأفراد من جميع الجوانب الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الإنفعالية و أجمع علماء التربية و علم النفس على أن أي عمل أو منهج لا بد أن ينبع من ذاتية الأفراد المراد تربيتهم و تحدد وفقاً لميولهم وحاجاتهم ، و لذلك اتجهت التربية الحديثة على هذا النهج و استغلته في تربية الأفراد و ذلك عن طريق ميله للنشاط البدني و اللعب التي يولد مزوداً بها و منها يتضح مدى ارتباط التربية البدنية بالعملية التربوية .

- التربية البدنية جزء مكمل للتربية الحديثة التي تراعي الميول و الحاجات و الدوافع الإنسانية فالحركة و اللعب تعد من أقوى الأنشطة الذاتية و أهم الميول الفطرية فكل فرد من حقه أن يمارس حسب إمكانياته و ميوله و قدراته و ليس لأحد فضل على أحد سوى ما يبذله له الفرد من جهد مما يوطد القيم الخلقية للتربية البدنية كوسيلة ناجحة تسهم في تحقيق الأهداف التي تسعى التربية لتحقيقها¹ .

6- أسس التربية البدنية :

6-1- الأسس العلمية للتربية البدنية :

فالفرد الرياضي عندما يقوم بأداء حركة ما أو أداء مهارة في رياضة ما أو الاشتراك في منافسة فإنه يقوم بهذا العمل كوحدة واحدة لا تتجزأ و من هذا المنطلق فإن كل حركة أو مهارة أو نشاط لابد أن يجد تفسيراً له و في ضوء المعلومة المنسقة المستندة إلى القوانين السابقة تستند التربية البدنية في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة سيكولوجية ، نفسية و إجتماعية² .

¹ - نوال إبراهيم شلتوت ، مرجع سابق ، ص 11 .

² - حمد عوض سيوني : نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجزائرية ، ط2 ، 1992 ، ص 102 .

6-2- الأسس البيولوجية للتربية البدنية :

إن جسم الإنسان ذو ميكانيكية معقدة جدا و لا بد أن يكون تركيبه مألوفاً لكل مربٍ بدقة و لذلك يجب أن يدرس طالب التربية البدنية جسم الإنسان بالتفصيل ليكون قادراً على إعطاء تفسير شافٍ لطبيعة عمل العضلات أثناء كل تمرين و كذلك كل ما يتصل بها من أجهزة تمدّها بالوقود مثل الجهاز الدوري و التنفسي و العظمي و بالتالي فإن الطالب يكون قادراً ليس فقط على شرح هدف و تركيب التمرين و لكنه يكون قادراً أيضاً على إعطاء تفسير لماذا أدّت هذه الحركة في هذا الإتجاه ، و لذلك فإن منهج التربية البدنية باحتوائه على المواد البيولوجية ، علم التشريح ، علم وظائف الأعضاء ، بيولوجيا الرياضة بالإضافة إلى مواد أخرى مثل التدليك الرياضي ، إصابات الملاعب ، علم الصحة هذه الطائفة من العلوم البيولوجية تعطي للطالب خلفية علمية قوية للتعامل مع الإنسان الرياضي و من هنا جاءت ضرورة فهم كل طالب و مربٍ للأسس البيولوجية للتربية البدنية حتى يمكنه تقديم التفسيرات المناسبة لكل حالة .

6-3- الأسس السيكولوجية للتربية البدنية :

لما كانت التربية البدنية و الرياضية تحتل منزلة كبيرة في حياة المجتمعات الحديثة ، فإنّ ذلك لا يؤثر فقط على النمو و الإعداد البدني و لكن ذلك يمتد ليشمل الصفات الخلقية و الإرادية ، و إعداد طرق التدريب لا يتحقق بدون دراسة و تشخيص خصائص و طبيعة النشاط الرياضي من ناحية ودراسة و تشخيص خصائص الشخصية الرياضية كموضوع لهذا النشاط الرياضي من ناحية أخرى¹ .

بجانب ذلك فإن معرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم النواحي للنشاط البدني و الرياضي ، و يساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي ، و كذلك إعداد طرق للتعليم و التدريب الرياضي لكافة الأنشطة و على مدرس التربية البدنية أن يقوم بتعليم أوجه النشاط المختلفة التي تتضمنها مهنته طبقاً للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها ، و إذا أُلّمّ المتعلم بأحسن طرق تعليم المهارات في مجال التربية البدنية فإنّ هذا أدعى للإقتصاد و الجهد و الوقت و يحقق نتائج أحسن.

¹ - حمد عوض سيوني ، مرجع سابق ، ص 104 .

6-4- الأسس الاجتماعية للتربية البدنية:

علم الاجتماع هو العلم الذي يهتم بدراسة الناس و جماعاتهم و أنشطتهم و هويتهم بصفة خاصة في أصل المجتمع و نشأته و ما به من نظم مثل الدين ، الأسرة ، التعليم ، الترويح ، كذلك يهتم بتنمية حياة إجتماعية أفضل تتميز بالخبرة و السعادة و التسامح و المساواة ، وتستطيع التربية البدنية أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة الديمقراطية و ذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية ، و هي مادة عملية وظيفية تساعد الفرد في الإعداد للحياة ، و تجعل حياة الإنسان صحيحة قوية ممتعة ، و التربية البدنية تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما اللّعب إلا أحد مظاهر التآلف الإجتماعي ، و عن طريق اللّعب يمكن أن تزداد الأخوة و الصداقة بين الناس ، فقد تميز الإنسان البدائي بميله للعنف و الضرب في حالات الإستفزاز و الإثارة ، و اليوم نجد أن التربية البدنية تعلم العلاقات الإنسانية السليمة ، فاللاعب يبذل قصارى جهده لهزيمة منافسيه و لكن بطريقة إجتماعية مقبولة¹ .

و التربية البدنية كما ذكرنا سابقا لما لها من أوجه نشاط متعددة تستطيع تنمية الصفات الإجتماعية لتحقيق المصالح الشخصية و في نفس الوقت تؤكد الضرورة لحياة الجماعة ، و التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية إحتياجات الفرد حيث تمثل التعاون و إقامة الحب و الألفة و الإهتمام بآراء الآخرين و الرغبة في التأثير في الغير ، وشعور الإنسان بالطمأنينة داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه و يمكن تحقيق كل هذه الإحتياجات عن طريق اللّعب و الترويح² .

7- علاقة التربية بالتربية الرياضية :

تتأثر التربية بالأطر المنظّمة للنشاط البدني لأنّه بالرغم من تباين التربية الرياضية في أنّها تلك الأنشطة الحيوية و الحركات المهارية لاكتساب الفرد القيم الإجتماعية السليمة من خلال ممارسة هذه الأنشطة و من المعروف أن الفرد يكتسب من خلال هذه الممارسة سيمات إجتماعية و نفسية هذه السيمات يصعب عليه إكتسابها من خلال أنشطة

¹ - حمد عوض سيوني ، مرجع سابق ، ص 106 .

² - المرجع نفسه، ص 108 .

المواد الأخرى لذا فإن التربية و التربية الرياضية يعتبران ذات ارتباط وصلة وثيقة لأنه ما يكتسبه الفرد من صفات خاصة من ممارسة الرياضة تعتبر هدفا أساسيا للتربية و بذلك يمكن القول بأن التربية تتأثر بالأطر المنظمة للتربية الرياضية فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب أو يمارس أي لون من ألوان التربية الرياضية التي تساعد على تقوية جسمه و سلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت و ذلك لبناء مجتمع قوي و متماسك كما تعتبر وسيلة من الوسائل الهامة في تحقيق الأهداف العامة للتربية و تعتبر التربية الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط و التي تنمي شخصية الفرد و ليست جزء إضافي إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الطلاب بل العكس هي جزء حيوي في التربية فعن طريق مناهج التربية الرياضية و توجيهاتها توجيهها صحيحا ، يكتسب الطلاب المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة و ينتمون إجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف إلى حياتهم السعادة لاكتسابهم الصحة الجسمية و العقلية¹ .

8- الفرق بين التربية البدنية و التربية الرياضية :

فإذا أخذنا بالنظرية الثنائية و التي تقول أن الإنسان بدون عقل و روح و أن البدن منفصل عن العقل و الروح و أن نواتج العقل أفضل من نواتج العمل اليدوي فإننا سوف نحصل بعدما نقوم تقسيم الفرد إلى مجموعات من النواتج و هي عبارة عن تصنيفات أي عندما نقوم بنشاط بدني يكون هناك نواتج بدنية و عندما نقوم بنشاط معرفي يكون هناك نواتج معرفية و هي في هذه الحالة تصبح رسالة التربية الرياضية في ظل هذه الثنائية هو نتائج فقط و يكون غرضها واحد هو تطوير البدن دون النظر إلى بقية مظاهر النمو الأخرى العقلية و النفسية و الإجتماعية و هذا لا يتماشى مع التقدم العلمي في هذا المجال و من هذا المفهوم يمكن القول بأن التربية البدنية تعني تنمية الجانب البدني فيما يتعلق بأجهزة الجسم سواء كان ذلك جهازا حركيا عضلات، عظام ، أعصاب أو أجهزة داخلية حيوية دموية ، نفسية ، و كل هذا يرتبط بالجانب البدني فقط و هو أحد الجوانب في الفرد ، أما التربية الرياضية بمفهومها الحديث تأخذ نظرية وحدة الفرد أي أن الفرد وحدة واحدة لا تتجزأ و تكون أغراض التربية الرياضية في هذه الحالة أغراض بدنية و عقلية و

¹ - مكارم حلمي : مدخل إلى التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط2 ، 2002 ، ص 18 .

نفسية و لذا تكون نواتجها هي نواتج بدنية و إجتماعية و نفسية و ليست نواتج و متحصلات بدنية فقط أما تشلزل

الذي عرف التربية الرياضية على أنها جزء متكامل من التربية العامة ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من

الناحية البدنية و الإجتماعية و ذلك عن طريق النشاط البدني أختير بغرض تحقيق هذه الأغراض¹ .

و هذا يدل على اكتساب صفة التكامل سواء من الناحية العقلية أو الإجتماعية فالشجاعة تعود على البدن فقط و لا

تكتسب تنمية تدريب البدن عليها و لكنها تكتسب نتيجة ممارسة لبعض مواقف تعليمية تربوية يتعرض لها الفرد أثناء

ممارسته للرياضة و لهذا يفضل المؤلف إصطلاح تربية رياضية أكثر من تربية بدنية فإذا كانت التربية البدنية أعم فإنّ

التربية الرياضية أكثر عمقا و أشمل معنا² .

9- تقسيم درس التربية البدنية :

1-9- القسم التحضيري :

غرضه إعداد التلاميذ نفسيا و فيزيولوجيا لتلقي الواجبات الحركية كما تسمى أيضا بالإحماء لكونها تشمل مجموعة

من الحركات الهادفة إلى تسخين الجسم ، و كذلك تسريع الدورة الدموية ، و تهيئة الجانب النفسي و الحركي للتلميذ و

فيها يلزم إدراج حركات تزيد من دافعية التلاميذ و ميولهم لكي يتقبلوا مهارات المقدمة .

2-9- القسم الرئيسي :

. و يمثل أهم عنصرا في الدرس و فيه يتم إدراج المهارات و الحركات قصد تعلمها بما يتناسب و قدرات التلاميذ و

جنسهم و هنا يغلب طابع التمارين الرياضية بمختلف أنواعها³ .

التمارين النظامية : تهدف إلى خلق جو نظامي داخل الدرس لتعليم التلاميذ يتحكموا في الجماعة و تنظيمها .

الثنائية : تعمل على تشكيل أقسام الجسم تشكيلا سليما و متزنا مع تنمية التوافق مع المجاميع كما تعمل على إصلاح

التشوهات و العيوب الجسمية الخاطئة .

¹ - محمد سعيد عزمي : درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق ، دار النشر الإسكندرية ، 1996 ، ص20 .

² - محمد الشحات : مفهوم جديد لتدريس المواد و الأنشطة التربية الرياضية ، 2007 ، ص 149 - 157 .

³ - عنايات احمد فرج : مناهج و طرق التدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ، ص125 .

التمارين التوافقية : تعمل على تطوير العصبية العضلية مع ترقية المهارات الحركية كالتوازن و الرشاقة .

9-3- القسم النهائي :

يشمل حركات تعمل في أغلبها على الإستعادة أي إستعادة حالة الهدوء و الراحة للجسم و كذلك محاولة التغلب

على التعب بعد العناء ، و هنا ترتبط هذه الخاصية بقدرة الفرد على التحكم الجيد في القوة النفسية و البدنية بسرعة

إستعادة الهدوء¹ .

10- أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

إن تكوين الشخصية الشاملة للفرد في المجتمع هدف تسعى إليه التربية والتعليم في كل المجتمعات والهدف الرئيسي

للتربية البدنية والرياضية هو المساهمة الفعالة لتنمية الشخصية المتكاملة والمتزنة للفرد و لدرس التربية البدنية والرياضية دور

فعال في تحقيق هذا الهدف حيث أن كل درس من دروس التربية البدنية والرياضية هدف يعمل على تحقيقه فهناك

أهداف تعليمية للدرس وهي تتعلق بتعلم المهارات الحركية والمعرفية للتلاميذ و أهداف تربوية للدرس وهي تتعلق بجميع

النواحي الإجتماعية و الخلقية و الإنفعالية و السلوكية للتلاميذ فكلّ درس له أهداف خاصة سواء كانت تعليمية أو

تربوية أو كلاهما معا ، حيث أن النجاح في تحقيقها يعني المساهمة في تحقيق أهداف منهج التربية البدنية والرياضية².

11- أنماط درس التربية البدنية والرياضية :

يتحدد نمط درس التربية البدنية تبعا للهدف الرئيسي الذي يسعى لتحقيقه و دروس التربية البدنية والرياضية تهدف

إلى:

- إكساب الصفات البدنية للتلاميذ.

- إكساب المهارات الحركية.

- الربط بين النمطين السابقين معا.

¹ - عفاف عبد الكريم : التدريس للتعليم في التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 1994 ، ص 89 .

² - أكرك زكي خطابية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي، عمان ، الأردن ، ط1، 1997، ص 150 .

- التقليل من السلوكيات العدوانية للتلاميذ.

- تحسين وتطوير الإرتقاء بمستوى الأداء.

- قياس المستوى الذي وصل إليه التلاميذ والتقويم¹.

إن التقدم بعمليات التعليم و التعلم في التربية الرياضية يحتم علينا أن نركز اهتمامنا على المستفيد من هذه المعلومات ألا وهو التلميذ ودوره الحيوي في هذه العمليات و بالرغم من أهمية دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في عمليات التعليم و التعلم و أن دور هذا الأخير مشروطة بدور التلميذ فقيادة الدروس و إدارة الأنشطة و اختيارها و طريقة تعلّمها لها مكانة هامة في سياق الواجب التربوي للأستاذ.

إذ أن المفاهيم و الإتجاهات التي يجب أن تحكم العمل مع التلاميذ يجب أن تتحدد بمساعدتهم على بذل الجهد نحو التكيف الإجتماعي و النفسي ونحو النمو و في ضوء هذه المفاهيم و الإتجاهات فإن الدروس و الأنشطة و البرامج في مجملها يجب أن تعمل في اتجاه النمو و التكيف كأهداف تحقق الغايات المنشودة .

وبسبب العلاقة الحميمة بين التلاميذ و أستاذ التربية البدنية و الرياضية فإن هذا الأخير يعد من أبرز أعضاء هيئة

التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيرا في تشكيل الأخلاق و القيم الرفيعة لدى التلاميذ².

12- حاجة المراهق الوجدانية و النشاط البدني الرياضي :

يعترف الكثير من الباحثين بأهمية التربية البدنية و الرياضية في تدريب الفرد على الإلتزان و الثبات من الناحية

الوجدانية ، فلا يعتزّون كثيرا بانتصارهم و لا يجوز أن يظهر عليهم الألم و الغضب عند انهزامهم في المنافسات المختلفة

، فما ينبغي علينا هو ترغيب الطفل و جذبه للممارسة بدلا من ترغيمه على أداء تمرينات قد تضايقه³.

¹ - أكرك زكي خطايبية ، مرجع سابق ، ص156 .

² - أمين أنور الخولي : التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1، 1996، ص33 .

³ - محمد أحمد الأفندي : علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1965، ص55 .

13- حاجات المراهق الإجتماعية و النشاط البدني و الرياضي:

تعد الرغبة في الاندماج الإجتماعي و إشباع الحاجات الإجتماعية من العوامل الهامة خلال هذه الفترة إذ أن نقص إشباعها يؤدي بالمراهق إلى سلوكيات سلبية كالعدوانية أو الإنزواء و الإنسحاب و التسليم و الابتعاد عن الناس ، هذا ما يشكّل ضعفا على المراهقين بصفة خاصة ، و في هذا الإطار يقول "الأفندي" إن الضغط الذي تولده الثروات الجنسية و العدوانية يمكن التحكم فيها و توجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة إجتماعيا و كذلك الطريقة الوحيدة التي يتمكن المراهق من خلالها في إثبات ذاته و تكوين هويته و التحكم في انفعالاته و بالتالي الاندماج قصد التكيف الإجتماعي¹ .

¹ - محمد أحمد الأفندي ، مرجع سابق ، ص55 .

من خلال ما قدّمناه في هذا الفصل، يتضح لنا بأن التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة و أنها تعتبر

أحد العوامل الهامة لبناء الجيل الصاعد المتكامل وأنها تعبر عن حركة الإنسان المنظمة سواء في مستواه التعليمي البسيط

في المدرسة و هو ما يطلق عليه بالتربية البدنية أو في إطارها التنافسي بين الأفراد و الجماعات و هو ما يطلق عليه

الرياضة أو في إطار تطبيق المهارات التعليمية في مجال تنافسي تحت قيادة تربوية و الذي يطلق عليه التربية الرياضية و

لهذا كانت التربية البدنية و الرياضية أعمق تأثيرا في الأفراد من أي نوع آخر من أنواع التربية في تكوين الصفات

الاجتماعية و الخلقية بل و في تكوين الشخصية و خلق جو من الترابط و التعاون داخل المجتمع و تربية النشء على

أسس و أخلاق و قيم المجتمع .

الفصل الثاني

التكيف الاجتماعي

تمهيد :

إن الإنسان قد يظن وهما و هو يعيش بمفرده ، أنه بهذا السلوك ينشد الراحة ، فتراه يحاول الانتصار على العقبات من أجل الظفر بالسكينة و الهدوء و لكنه ما يكاد يتغلب على الصعاب ، حتى يصبح السكون بالنسبة إليه أمرا عسيرا لا سبيل إلى احتماله ، لأن الإنسان ما يكاد يخلد إلى الراحة حتى يشرع بالإمتداد ببصره إلى ما ينتظره من الآلام و المخاطر ، ولا يمكن للإنسان المكُون من النوازع المادية ، الروحية و الحاجات النفسية و الاجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التكيف و ما ينتج عنه من راحة نفسية و إجتماعية إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع لحاجاته الفطرية و المكتسبة على حد سواء ، و مستوى مقبول من التكيف الإجتماعي .

و مما لا شك فيه أن عدم التكيف الإجتماعي ، يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته و تفكيره و آرائه و معتقداته .

وهنا قد يسلك سلوكا إجتماعيا غير سوي ، و ينتقد مبادئ و معايير و أهداف المجتمع .

1- التكيف الاجتماعي :

إن لكلمة التكيف (Adaptation) في الواقع أكثر من معنى واحد يظهر في حياتنا اليومية و في مناسبات مختلفة و ميادين متنوعة منها تكيف أعضاء الجسم مع الشروط الطبيعية المحيطة و تكيف الفرد مع البيئة الاجتماعية الجديدة التي يأتي إليها و تكيف الطالب مع الحياة المدرسية أو الجامعية¹.

إن علم النفس يعد التكيف تلك الطريقة أو العملية الديناميكية التي يهدف بها الشخص إلى أن يعدل في سلوكه ليكون أكثر تكيفاً بينه و بين نفسه من ناحية و بينه و بين البيئة التي يعيش فيها من ناحية أخرى و بهذه الطريقة أو العملية يستطيع الفرد تكوين علاقات مرضية و جيدة مع البيئة التي يعيش فيها و المتمثلة بالأسرة أو المدرسة و عالمه الذي يحيط به². و بهذه العملية المستمرة و التي يهدف بها الشخص إلى تكوين العلاقات المرضية بينه و بين البيئة التي يعيش فيها محاولة منه إحداث نوع من التوائم و التوازن بينه و بين البيئة المادية و الاجتماعية عن طريق الإمثال لها أو التحكم فيها بما يناسب المواقف الجديدة³.

البيئة هنا عبارة عن المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان بأفراده و عاداته و القوانين التي تنظم الأفراد و علاقاتهم ببعض ، إن كل إنسان منا ينتمي إلى أسرة يعيش بين أعضائها وكل منا ينتمي إلى وطن معين وإلى مجتمع معين يعيش بين أفراده ويرتبط معهم بعلاقات اجتماعية و اقتصادية و روحية و ثقافية مختلفة⁴.

و هذا المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان كونه لا يستطيع أن يعيش في فراغ إذ تحدث داخل إطار هذا المجتمع عمليات من التأثير والتأثر المتبادلة التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع و يحدث بين هؤلاء الأفراد نخط ثقافي معين كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والتقاليد والعادات والقيم التي يخضعون لها للوصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم

¹ - القمش ، مصطفى واخرون : القياس والتقويم في التربية الخاصة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ط1، 2000 ، ص56 .

² - مجلة التربية القطرية : اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم ، 1984 ، عدد 64-67.

³ - حسين ، قاسم حسن : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعب والفعاليات والعلوم الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الأردن ، ط1، 1998، ص123.

⁴ - الخولي ، ولیم : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، دار المعارف ، مصر ، 1976 ، ص 67 .

بطريقة صحيحة نفسياً و اجتماعياً و تعرف هذه العملية في مجال علم النفس الاجتماعي باسم " عملية التطبيع الاجتماعي " الذي يتم داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد و يتفاعل معها في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير بصفة عامة و التطبيع الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية ذو طبيعة تكوينية لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ من اكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع على الوجه الذي يحقق للفرد قدراً من التكيف الشخصي والاجتماعي من خلال الإلتزام بأخلاقيات المجتمع النابعة من تراثه الروحي و الديني و التاريخي ، و الإمتثال لقواعد الضبط الاجتماعي و التي هي مجموعة من القواعد و النظم التي تضبط علاقات الفرد بالجماعة ، إن نمو قدرة الفرد في أثناء عملية التطبيع الاجتماعي على الضبط الاجتماعي هو أشبه بالرقب الذي يعظم حياة الفرد الاجتماعية والنفسية داخل إطار العلاقات الاجتماعية¹.

2- اتجاهات التكيف الاجتماعي :

1-1- الاتجاه النفسي :

إن الاتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية و الاجتماعية و الجسمية ، وحسب " شافولورانس " إن الحياة سلسلة من عملية التكيف الاجتماعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للمواقف المركبة الذي ينتج عن حاجاته و قدراته على إشباع هذه الحاجات ، و لكي يكون الإنسان سوياً ينبغي أن تكون له القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة و ينتج في تحقيق دوافعه².

2-2- الاتجاه الاجتماعي :

يعرف التكيف ضمن هذا الاتجاه أنه " تلك العملة للمعايير التي يقتبس فيها الفرد السوي من مجتمعه و مسايرة العادات و التقاليد الاجتماعية التي تسود في المجتمع "³.

¹ - فهمي مصطفى ، مرجع سابق ، ص 23-24 .

² - شافولورانس : علم النفس المرضي ، ترجمة صبري جرجس ، فصل منشور في كتاب ميادين علم النفس ، المجلد الأول ، القاهرة ، 1966 ، ص 36.

³ - أسعد رزوق : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للنشر والطبع ، بيروت ، 1974 ، ص 29 .

كما يدعم هذا الاتجاه "كرو أكر" / I.D.CROW.ACROW " حيث أشار أن التكيف يشير إلى مدى قدرة الموضوع "الفرد" على التألؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة و سوية مع الظروف و المواقف و الأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة¹.

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

التكيف لا يحدث في هذا الاتجاه إلا بالتكامل و تفاعل الفرد و محيطه الاجتماعي ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية ديناميكية تتناول السلوك و البيئة الطبيعية الاجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته².

كما ترى في هذا الصدد "سمية أحمد فهمي" أن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص و بيئته ، فالشخص حاجات و البيئة مطالب ، و كل منهما يفرض مطالبه على الآخر ، و يتم التكيف أحيانا عندما يوضح الشخص إمكانية البناء فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه و في أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسيطا بين هذين الطرفين ، و ينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل الوسيط ، فتسوء صحته النفسية لأن مفهومها عند البعض يتمثل في قدرة الشخص على التوافق بين رغباته و أهدافه من جهة ، و بين الحقائق المادية و الاجتماعية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى³.

3-أنواع التكيف الاجتماعي :

3-1- التكيف الذاتي :

و يقصد بذلك قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباته و أدواره الاجتماعية المتصارعة مع الدوافع للوصول إلى الرضا و الابتعاد عن الصراع ، إذ أن دور التكيف الاجتماعي الذاتي يكمن في التنسيق بين القوى الشخصية المختلفة لكي تعمل كوحدة لتحقيق أهداف الفرد ، و من سمات الفرد غير المتكيف ذاتيا التعب النفسي و الجسمي ، و قلة الصبر

¹ - محمد عاطف غيث : قاموس علم الاجتماع ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 1989 ، ص 17 .

² - كمال دسوقي : علم النفس ودراسة التوافق ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، 1974 ، ص 29 .

³ - سمية أحمد فهمي : مجالات الصحة النفسية في المدرسة ، حولية كلية البيئات ، جامعة عين الشمس ، القاهرة ، طبعة عين الشمس العدد 3 ، 1962 ، ص 80.

و سرعة الغضب ، الأمر الذي يؤدي إلى سوء علاقات الفرد الاجتماعية بالآخرين و لعل المدرسة الرواقية من الاتجاهات الفلسفية التي تنادي به التكيف الاجتماعي ، يقول " زينون " بأنه على الإنسان أن يعيش بمقتضى العقل في توافق مع الطبيعة و خير مثال على التكيف الذاتي هو قبول الطبيب على أن يعمل كمرض في المستشفى إذا لم يستطع إيجاد عمل له كطبيب¹.

3-2- التكيف النفسي :

يلجأ الفرد للتكيف النفسي إذا ما شعر باختلال توازنه النفسي إما لعدم إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه لإعادة التوازن المفقود إلى ما كان عليه حاله من قبل ، و يمر عليه التكيف النفسي في مراحل منها وجود دوافع تدفع الإنسان إلى هدف خاص يسعى إليه و مرحلة عائق يمنعه من الوصول إلى تحقيق ذلك الهدف ، فإذا نجح في ذلك فإنه سيصل إلى الرضا ، أما إذا لم يستطع ذلك فإنه يلجأ إلى آليات الدافع مثل أحلام اليقظة أو تعاطي المخدرات أو الكحول ، إن السعادة تنتج من الداخل ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية².

3-3- التكيف الاجتماعي :

يقصد بالتكيف الاجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع نفسه الخارجية من أهل و أصدقاء و أبناء الوطن ، و بكل ما يحيط به من عوامل كالطقس و وسائل المواصلات و أجهزة و آلات و قيم و عادات و تقاليد و دين و علاقات اجتماعية و نظم سياسية و تعليمية و إقتصادية .. إلخ ، و يجب الذكر بأن البيئة الخارجية متغيرة من حين لآخر ، الأمر الذي يخلق للفرد القلق و الصراع ، التي تعتبر سلوكياته وفقاً لهذه التغيرات ، فإذا استطاع التأقلم مع ذلك شعر و أحس بالسعادة ، و إذا فشل شعر بالإحباط ، لذلك فإن التكيف الذاتي و الاجتماعي يتمثل في سعي الفرد و قدرته على تكوين علاقات اجتماعية سليمة تقوم على الحب و التسامح و الإيثار و الإحترام في جو بعيد

1- سعيد عبد العزيز، جودات عزت عطوي : التوجيه المدرسي ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2004 ، ص 330 .

2- المرجع نفسه ، ص 331 .

عن العدوان و الشك و الإشكال على الآخرين و تجاهل حقوقهم و مشاعرهم ، و هي عملية توافق و تقارب أدائها و أفكارهم و أن التكيف الاجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن و المشاحنات في الجماعات¹.

3-4- التكيف البيولوجي :

من أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق حيوان الحبار (الأخطبوط) أكبر مساحة حول نفسه ليضلل عدوه و يساعد نفسه على تجنب الخطر و عدم إفتراسه ، و تغيير لون الحبراء لكي تنجو بنفسها من خطر الموت ، حيث يتغير لونها حسب العشب و الصخور التي تعيش بينها².

4 - مظاهر التكيف الاجتماعي :

يمتاز التكيف الاجتماعي بمجموعة من المظاهر الواضحة و التي تدل على النضج الاجتماعي للفرد و الإنسان و من أهم تلك المظاهر هي وضوح فكرة المرء على نفسه ، و لاشك أن هذا الوضوح مرتبط ارتباطا كبيرا بفكرة الآخرين عن الفرد وسط الجماعة التي يعيش بينها و هذا يفسر الطبيعة الاجتماعية للذات و يؤكد الفكرة التي تقول بأن الذات هي نتاج التفاعل الاجتماعي بين الفرد و غيره من الأفراد ، أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة فإذا كانت أهداف الجماعة تقوم أساسا على احترام حقوق الآخرين فمعنى هذا أن أهداف الفرد الشخصية يجب ألا تتعارض مع هذا الهدف الإنساني الكبير و إلا لحدث التناقض بين أهداف الفرد وأهداف الجماعة فينشأ الصراع بين الفرد و الجماعة فتضرب عملية التوافق و التكيف الاجتماعي بينه و بين الجماعات .

و من أهم نتائج التكيف والتوافق الاجتماعي بين الفرد والجماعة ما يشاهد في تماسك قوى الجماعة حول أهداف واضحة ، و من مظاهر التكيف والتوافق الاجتماعي شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الجماعة الآخرين و يعني ذلك رغبة الفرد في التعاون مع أفراد الجماعة و التشاور معهم عند حل أو مناقشة ما يواجههم من مشكلات إجتماعية تنظيمية تخص أمور الجماعة وتنظيم حياتهم كذلك تتضمن المسؤولية الاجتماعية ضرورة احترام الفرد لآراء

¹ - حسن شحاتة سدافان : أسمى علم الاجتماع ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1956 ، ص 256 .

² - سعيد عبد العزيز ، مرجع سابق ، ص 230 .

الآخرين ، حيث تتضح قدرة الفرد على التكيف والتوافق الاجتماعي في ميله إلى مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة والميل إلى التفاني في كل أمر يهم الجماعة وكذلك في التضحية بمصالحه في سبيل المصلحة العامة للجماعة .
و عليه يترتب من التكيف الاجتماعي للفرد مع الجماعة شعوره بالتوافق والتكيف الشخصي ذلك أنه كلما يشعر الفرد بأنه متأزر مع جماعته كلما شعر بالسعادة و التوافق الشخصي و ذلك أن التكيف و التوافق الاجتماعي و التكيف و التوافق الشخصي متلازمان ومكملان لبعضهما البعض ¹ .

5- خصائص التكيف الاجتماعي :

5-1- الديناميكية :

التكيف الاجتماعي عملية مستمرة ديناميكية نظرا للظروف المطروحة في البيئتين الطبيعية و الاجتماعية فما إن يتكيف الإنسان مع بيئته حتى تتغير هذه البيئة مما يتطلب إعادة تكيفه معها من جديد و قد أكد هذا المعنى "جودستين" حين نظر إلى التكيف بأنه عملية ديناميكية مستمرة يستجيب من خلالها الأفراد إلى حاجاتهم المتغيرة و رغبته بأنماط متعددة من السلوك ، بينما تمثل معظم أنواع السلوك الكلي للأفراد محاولات للتكيف كما أن حاجات الإنسان المتحضر معقدة كل التعقيد فكلما أشبع حاجة من حاجاته تلك ظهرت له حاجات جديدة يسعى لإشباعها لكي يحصل على الانسجام الكامل الذي لن يصل إليه أبدا ، لذا فإن انسجامه أقل استقرارا و لديه وسائل عديدة للسيطرة على بيئته فهو دائما يغير فيها أو يبحث في إجراء تغيير لها و كلما عدّل في بيئته ازداد رغبة في مواصلة التعديل وإذا استقرت في بعض الأحيان فسرعان ما يصيبه شيء من الإنزعاج ما يسبب تغيير خارج عنه يحبطه على تحقيق مطالب جديدة².

¹ - فهمي مصطفى ، مرجع سابق ، 24-25 .

² - الصالح مصلح : التكيف الاجتماعي الثقافي والتحصيل الدراسي ، دار الفيصل ، السعودية ، ط2 ، 1996 ، ص52 .

5-2- المعيارية :

إن مفهوم التكيف الاجتماعي هو مفهوم معياري يشير إلى قيم معينة عند وصف التكيف بالسوء أو الصحة أو الكمال أو السعادة وعند وصف سوء التكيف بالمرض أو النقص أو الشذوذ أو التعاسة وهناك اختلاف بين العلماء الذين تناولوا هذا المفهوم بالتحليل والتفسير في تحديد معيار ثابت للتكيف أو سوء التكيف رغم أن معظم آرائهم تتركز على أن معيار التكيف تتعلق بقياس القدرة على التكيف مع الظروف العديدة التي تواجه الفرد أو الجماعة فقد اتجه أصحاب الاتجاه الأخلاقي في دراستهم للتكيف إلى مسايرة المعتقدات والأفكار الدينية كمقياس للحكم على السلوك بأنه تكيفي أو غير تكيفي، إلا أن هناك بعض العلماء منهم " دافيد " و " رسلر " يرون ربط التكيف بالجانب الاجتماعي و أن درجة تكيف الأفراد تقاس من خلال المسايرة و الإلتزام بمعايير المجتمع و هناك من ربط التكيف الاجتماعي و السعادة كمعيار لهذا التكيف يعني أن الشخص المتكيف اجتماعيا هو السعيد ¹ .

5-3- النسبية :

إن معايير التكيف أو سوء التكيف تختلف باختلاف الثقافات من مجتمع إلى آخر بل وداخل المجتمع نجد الأنماط الثقافية الفرعية التي تختلف من الريف إلى المدينة كما تختلف هذه المعايير في الوقت نفسه و في المجتمع نفسه وفي فترة تاريخية أخرى وتظهر مسألة النسبية في التكيف بصفة خاصة في المجتمع الحديث حيث أصبح الفرد ينتمي إلى جماعات متعددة تختلف معاييرها الثقافية من ذلك أن الفرد قد يكون متكيفا تكيفا سليما مع أسرته أكثر من تكيفه مع جماعات النادي أو الأصدقاء وذلك وفقا لظروف الموقف ومعاييرها في كل جماعة وهذه تسمى "الثقافات الفرعية" ويرى "قالنت" بأن أهم الثقافات الفرعية بالنسبة لتكيف الأفراد داخل المجتمع هما ثقافة الأسرة وثقافة الرفاق ولذلك وانطلاقا من مبدأ " النسبية الثقافية " يمكن الحكم عن السلوك بأنه مناسب أو غير مناسب ، تكيف أو غير تكيف من خلال علاقته بثقافة معينة في زمن معين وتتوقف درجة تكيف الفرد على قدرته على التكيف التي هي نتيجة لعدة

¹ - الصالح مصلح ، مرجع سابق ، ص 58 .

عوامل عضوية وظيفية و إجتماعية و ثقافية من ناحية ، بالإضافة إلى العوامل المتعلقة بظروف المواقف الإجتماعية المختلفة التي يتفاعل فيها الفرد من ناحية ثانية والعوامل الإجتماعية العامة من ناحية ثالثة¹.

وأيضا من خصائص عملية التكيف الاجتماعي مايلي :

- الفرد هو المسؤول عن التكيف مع نفسه وبيئته أي أنها تتم بإرادة ورغبة الفرد .
- يستطيع الفرد أن يغير في عملية التكيف من نفسه و بذلك يتغير أنماط سلوكه السيئة أو يغير من دوافعه و أهدافه أو يعدّها .
- إن عملية التكيف تظهر بوضوح في تكيف الإنسان إذا كانت العوائق والعقبات قوية شديدة ومفاجئة أما إذا كانت العوائق بسيطة مألوفة كانت عملية التكيف ظاهرة .
- العوامل الوراثية تؤثر في عملية التكيف... فالوراثة السيئة التي يرثها الإنسان كوراثة النقص العقلي مثلا تجعل الفرد قاصرا على التكيف نظرا للإعاقة التي تسببها هذه العوامل الوراثية .
- التكيف عملية مستمرة لأن الإنسان في حركة مستمرة في إشباع دوافعه المتعددة وخاصة الحيوية التي تلازمه لحفظ حياته ونوعه .

6- استراتيجيات التكيف الاجتماعي :

إن الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم و تكيفهم كثيرة و متنوعة و هناك تصنيفات عدة لهذه الإستراتيجيات و أهمها هي :

6-1- إستخدام نظم الدعم :

تشير الأبحاث بأن الناس الذين يمتلكون نظاما إجتماعيا داعما وفعالا هم أقل إكتسابا وقلقا ولديهم القدرة على مقاومة الشعور بالوحدة ، و أكثر نجاحا في المحافظة على تقدير الذات و أكثر تفاؤلا حول حياتهم من أولئك الذين

¹ - الصالح مصلح ، مرجع سابق، ص 59 .

يكون النظام الداعم لديهم سيئا وغير فعال ، وهناك ثلاثة أشكال للدعم هي الدعم الإنفعالي و الدعم المادي والدعم المعلوماتي .

6-2- إستخدام مهارة حل المشكلات :

إن أسلوب حل المشكلات إجراء يتبعه الفرد عند تطوير الخطط للإستجابة لتحديات الحياة وهو مهارة توافقية عملية مفيدة من الناحية النفسية ، والممارسة الجيدة لأسلوب حل المشكلات يعتبر عاملا مساعدا في بناء الثقة ، و حل المشكلات إجراء يتبعه الفرد عند تطوير الخطط للإستجابة لتحديات الحياة ، وهو مهارة توافقية عملية مفيدة من الناحية النفسية ، والممارسة الجيدة لأسلوب حل المشكلات يعتبر عاملا مساعدا في بناء الثقة والإحساس بالكفاءة والسيطرة ، الذي يتم دعمه عندما يعرف بأنه يمتلك مهارة حل المشكلات وأن الذين يحلون مشاكلهم بشكل جيد يتقبلون حقيقة أن التغلب على تحديات الحياة يتطلب بذل جهود شخصية¹.

6-3- الاسترخاء الذاتي :

لقد طوّر الإنسان استجابة الإسترخاء الطبيعية لمواجهة الإحباطات والمضايقات اليومية ، و من السهل تعلم هذه الإستجابة فهي تتطلب بشكل أساسي الصبر و الممارسة و اتباع التعليمات المقترحة ، و بإمكان الفرد تعديل هذه التعليمات لتناسب ذوقه و حاجاته الفردية.

6-4- المحافظة على الضبط الداخلي :

إن الناس يختلفون في إدراكاتهم حول مدى الضبط الذين يمتلكونه خلال حياتهم ، فالناس الذين يتحملون مسؤولية الأشياء التي تحدث لهم ذوو موقع ضبط داخلي ، الذين يعتقدون بأن ما يحدث خارج نطاق سيطرتهم فهم ذوو موقع داخلي وموقع الضبط لدى الفرد يتطور طبقا لتعلمه وخبراته مع التقدم في العمر .

¹ الحافظ نوري : التكيف وانعكاساته الإيجابية ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، 1988 ، ص 114، 113 .

وقد بينت الدراسات أن الذين لديهم موقع ضبط داخلي هم أكثر استقلالية ويتحملون مسؤولية أكثر اتجاه الأحداث في حياتهم و اتجاه صحتهم النفسية و الجسمية ، ويتمسكون بأفكار و معتقدات عقلانية أكثر من ذوي الضبط الخارجي¹.

6-5- الحديث الذاتي خلال التحديات :

عند حدوث المواقف الصعبة يمكن للفرد أن يقدم لنفسه الدعم النفسي عن طريق الحديث الإيجابي مع الذات حيث يمكن للفرد بأن يحدث ذاته بأنه يمتلك مهارات تكيفية جيدة وأن لديه القدرة على استخدامها بفعالية وما إلى ذلك من عبارات داعمة ومشجعة .

6-6- التمارين الرياضية :

وهي مهارة جيدة للتكيف مع الضغوط حيث تعمل على زيادة مشاعر الضبط النفسي ، وهي أسلوب جيد لخفض مستوى القلق وزيادة قدرة الجسم على الاستفادة من الأكسجين و زيادة اللياقة الجسمية ، والتمارين الرياضية لها تأثير إيجابي على مفهوم الذات ، و المحافظة على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام حيث تعطي للفرد سببا للشعور الجيد حول نفسه و توفر الفرصة للتفاعلات الداعمة مع الآخرين².

7 - شروط التكيف الاجتماعي :

7-1- الراحة النفسية :

إن عدم الراحة النفسية و في أي جانب من جوانب حياة الفرد تحوّل حياته إلى جحيم لا يطاق ، و من أمثلة ذلك عدم الراحة النفسية ، حالات الإكتئاب و القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار المتسلطة و عدم الإقبال على الحياة و التحمس لها ، و لكن ليس معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف في طريق

¹ - الصالح مصلح ، مرجع سابق ، ص52 .

² - نفس المرجع ، ص52 .

إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحياة ، و الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو التكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه و يقرها المجتمع¹.

2-7- مفهوم الذات :

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

3-7- تقبل الذات و تقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه و يثق بالآخرين يعتبر أكثر اهتماما و رغبة للإنطلاق و الأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم و يعرضون عليه مشاكلهم الخاصة و يكون قادرا على التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين و على الأخذ و العطاء معهم و بهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها و يحدث التكيف².

4-7- القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية :

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

¹ - مصطفى فهمي : دراسات في سيكولوجية التكيف ، الناشر مكتبة الخانجي ، القاهرة ، ط2 ، 1987 ، ص45 .

² - المرجع نفسه ، ص48 ، 49.

7-5- القدرة على النصيحة و خدمة الآخرين :

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية (متكيف نفسيا) ، قدرته على أن يمنح و أن يأخذ من أي كان من طبقات المجتمع ، فالشخصية السوية و المتكيفة هي التي تساهم في خدمة الإنسانية عامة ويكون ذلك في حدود إمكانياتها بالطبع¹.

7-6- إتخاذ أهداف واقعية :

إن الشخص المتصف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا و مستويات للطموح و يسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل و السليم ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعني بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف ، لكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه و بين الأهداف المسطرة لنفسه².

7-7- إكتساب عادات و مهارات سليمة :

و هي ما يساعد الفرد على إشباع حاجاته من تدريب و اكتساب مهارات مثل الإتصال و التواصل و المهارات الإجتماعية و مهارات حل المشكلات و ضبط الذات و تأكيدها كلها مما تساعد الفرد على التكوين السليم .

7-8- المسايرة :

تعني مسايرة الفرد للمعايير الإجتماعية في بيئته ، و لقيمه ، و أخلاق العشيرة ، و هي إحدى مظاهر التكيف مع المحيط ، فقد دفع الكثير من الفلاسفة والمفكرين حياتهم ثمنا لمعتقداتهم و مسايرتهم للأفكار التي كانت سائدة في عصرهم و منهم " سقراط " ، و " كوبرنيس " ، و بهذا المعنى فإن التكيف يعني الإستسلام للوصول إلى السلامة و بالتالي التكيف³.

¹ - مصطفى فهمي ، مرجع سابق ، ص 49 ، 50 .

² - سعيد عبد العزيز ، عزت عطوي ، مرجع سابق ، ص 232 .

³ - المرجع نفسه ، ص 233 .

8- أشكال التكيف الاجتماعي :

يأخذ التكيف الاجتماعي بعض الأشكال التالية :

➤ التكيف في مجال الأسرة .

➤ التكيف في مجال العمل .

➤ التكيف الروحي .

➤ التكيف في مجال الدراسة .

➤ التكيف مع الأصدقاء¹ .

9- عوامل التكيف الاجتماعي :

إن التكيف عملية ديناميكية مستمرة ، ذات حساسية بالغة للمؤثرات النابعة من الفرد نفسه ، أو المؤثرات الخارجية و مختلف الحاجات التي تتعلق بكونه إنسانا ، أو لكونه عنصرا في المجتمع الذي يعيش فيه ، حيث أن دوافع و مطالب الإنسان متواصلة حتى تحقيق أهدافه و غاياته ، و هذا ما يزيد الأمور صعوبة و تعقيدا على المراهقين في تكيفهم نظرا لطبيعتهم المتقلبة و مطالبهم المتشعبة ، و أهم العوامل التي تساعد على التكيف الاجتماعي هي كما يلي :

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

أ- أن يكون الشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة .

ب- أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تفرّق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين .

- أن يتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع الحاجات الملحة ، و هذه العادات تكون في المراحل

المبكرة في حياة الفرد ، و لذلك فالتكيف هو في الواقع محصلة لما جربه الفرد في خبرات و تجارب أثرت في تعلمه

1- محمد مصطفى أحمد : التكيف والمشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1، 1985، ص11-12 .

المختلفة التي يشبع بها حاجاته¹.

10- أهمية الفرد بالنسبة للفرد والمجتمع :

يتصل الإنسان أثناء حياته العادية بأنواع مختلفة من الجماعات تلك الجماعات هي تجميع للثقافة العامة في المجتمع و من خلال اتصاله بها يتعلم الفرد معظم أنماط السلوك الواجب عليه إتباعها ، إن الفرد ينشط في التفاعل الاجتماعي مع أنواع مختلفة من الأفراد و الجماعات ومن خلال هذا التفاعل الاجتماعي يكتسب شخصيته ومقاومته .

و لا شك أن الإنسان يبدأ أول مراحل حياته في جماعة أساسية هي العائلة ثم تتطور علاقته الاجتماعية وتتعدد وتنوع الجماعات التي يشترك فيها كالزملاء في الدراسة والجماعات المختلفة أي أن المظهر الأول لتأثير الجماعة على السلوك الإنساني هو دورها في تشكيل شخصية الفرد أما المظهر الثاني لتأثير الجماعة على سلوك الإنسان يتضح من دراسة أثر التفاعل الاجتماعي في الجماعة على إدراك الفرد لذاته وتتمثل أهمية الجماعة بالنسبة للفرد و المجتمع في النقاط التالية:

10-1- بالنسبة للفرد :

- يكتسب الفرد المعايير الاجتماعية للسلوك وتبلور آراؤه الشخصية التي ليست في الواقع إلا آراء اجتماعية تعبر عن الجماعة التي ينتسب إليها .
- يكتسب الاتجاهات وتغير وتنمو فلسفة الحياة وتعدل وتكسب القيم وتنمو المبادئ كل هذه تكون نتيجة للحياة مع الآخرين .
- يتعلم الفرد الكثير عن نفسه و زملائه .
- يشعر الفرد بالإعتراف بالمشاركة في الجماعة والقيام بمسؤولياته وتحقيق المكانة الاجتماعية كمواطن .
- يستمد الفرد القوة الهائلة والشعور بالأمن والإطمئنان وإشباع حاجاته بالإنتماء للجماعة².

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

1- محي الدين مختار : محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ص 130 .

10-2- بالنسبة للمجتمع :

- الإسهام في تقدم وتحسن المجتمع وضمان استمرار الحياة الاجتماعية .
- لا يستطيع أفراد المجتمع العيش من غير الإشتراك الفعلي للجماعات .
- مجهودات الجماعة تؤدي إلى بناء مؤسسات إجتماعية وغيرها .
- جميع أوجه النشاط الإقتصادي تقوم على أساس التعامل الإجتماعي .

11- معيار التكيف الاجتماعي :

ويقصد بالتكيف الاجتماعي ما يتضمنه من المعاني التي تحدد التكيف أو سوء التكيف الإجتماعيين حيث يوجد الكثير من الغموض أو الاختلاف في تحديد معيار التكيف عند الكثير من العلماء الذين تناولوه بالدراسة و التحليل فقد اتجه أصحاب الإتجاه الأخلاقي في دراستهم للتكيف إلى اعتبار مسايرة المعتقدات و الأفكار الدينية مقاييس للحكم على السلوك بأنه تكيفي أو غير تكيفي إلا أن هناك بعض العلماء يرون ربط التكيف بالجانب الإجتماعي و أن درجة تكيف الأفراد تقاس من خلال المسايرة والإلتزام بمعايير المجتمع المعني .

و ينظر " ماكيفر وييج " إلى التكيف الإجتماعي بمعنى أكثر شمولاً حيث يعني العملية الإرادية لتكيف الإنسان مع بيئته الشاملة و هي البيئة الخارجية أو الطبيعية ثم البيئة الداخلية أو الإجتماعية يتكيف معها الإنسان بالإستجابة الواعية و التعود و يكشف مفهوم التكيف الإجتماعي لأنه يرمز دائماً إلى مستوى معياري معين و أنه يتمثل في عملية الملاءمة بين ظروف هذه البيئة¹.

²- الصالح مصلح ، مرجع سابق ، ص 53-54 .

12- الأطر المرجعية لتحديد معيار التكيف الاجتماعي :

12-1- الإطار المرجعي الاجتماعي الثقافي الحضاري :

يرى معد هذا الإطار أن الشخصية الإنسانية هي بالدرجة الأولى نتاج اجتماعي ثقافي حضاري محكوم ضمن سياق زماني ومكاني حيث أقر هذا السياق في مسيرة تطوره مجموعة من المعايير والأعراف والتقاليد تحكم السلوك و تميزه بين مقبول و مرفوض و كل سلوك يتجاوز ما أقره المجتمع و الثقافة يعد شاذاً و تفرض بحقه إجراءات معينة .

12-2- الإطار المرجعي الذاتي :

هو ما يقرره الشخص وما يطلقه من أحكام و قيم مستخدماً إحساساته و إدراكاته الداخلية و مطبقاً مفاهيمه و فلسفته الخاصة معتمداً على تقويماته الذاتية فالشعور بالضيق أو القلق أدلة على شذوذ السلوك دون إغارة الإهتمام للبيئة ولطبيعة علاقاته ودرجة تكيفه معها .

12-4- الإطار المرجعي الإنساني :

في هذا الإطار دغدغة لعواطف الإنسان و رفعه لمكانته بين الكائنات الحية الأخرى يذكر هذا الاتجاه بكمال خلق الإنسان وانتظام طبيعته ومضمونها الإنساني ، و يزيل الشذوذ عن هذه الإنسانية هذا الكمال الذي جعل الإنسان منفرداً من حيث العمليات العقلية و اللغة والقدرة على العيش ضمن جماعات و ما يترتب على ذلك من تفاعل اجتماعي بناء¹.

13- التكيف في مرحلة المراهقة :

13-1- التكيف الجسمي :

يبرز المراهق ميولاً إلى إهمال صحته الجسمية و هو في الوقت نفسه حريص على الإحتفاظ بصحة جسمية جيدة ، يحتاج المراهق هذه الفترة الحرجة من حياته إلى من يبصره و يعلمه أهمية الاعتدال في سلوكه اليومي ، فالطعام الذي يتناوله الشباب و مختلف الفعاليات التي يمارسونها و انتظام عادات النوم تكون الأسس المهمة في عملية تدريبهم و

¹ - الصالح مصلح ، مرجع سابق ، ص 90 - 91 .

توجيههم و نتيجة لهذا التصرف الحكيم سوف يستقبل هؤلاء الشباب حياة الكبار و هم في صحة جيدة ويحيون حياة شخصية سعيدة خالية من العقد النفسية¹.

13-2- التكيف العقلي :

إن المراهق السوي مفعم بالحياة العقلية حيث تراه يجدّ في البحث والتحري عن الكثير من الأمور ، كما يتميز بدافع قوي نحو التعبير عن نفسه ، و إذا ما استطاع الوصول إلى التقدير العقلائي لأكثر الأنماط السلوكية قبولاً فسيتمكن في هذه الحالة أن يهتدي بالمثل العليا لأنماط السلوك السليمة و تدفعه نحو التكيف العقلي المرضي في بيئته.

13-3- التكيف الإنفعالي :

إن التكوين الجسمي المتناسق و الذكاء المتوسط أو فوق المتوسط يتميز عادة بالسلوك الإنفعالي المقبول ، فإذا أراد المراهق أن يصبح راشداً مسيطراً على انفعالاته فعليه أن يتعلم بأن لا يأخذ انفعالاته مأخذاً جدياً و صارماً ، فإذا استمر في ممارسة العادات الصحية المحببة و السليمة في النوم و الإلتزام بواجبات الطعام و الفعاليات الترويحية المنشطة ، يصبح في هذه الحالة قادراً على مواجهة المنبهات المثيرة للإنفعال و الصمود أمامها ، كذلك على المراهق أن يعرف مثل هذه الحالات المثيرة بصورة ترويجية لكي تتاح فرصة التكيف بدلاً من التخبط في الفوضى .

14-4- التكيف الاجتماعي :

عندما يصل الطفل إلى مرحلة المراهقة يتعرض إلى تكيفات جديدة ، ومختلفة عن تلك التكيفات التي كان يواجهها في أيام طفولته ، فقد تتكون لديه نزاعات دينية قوية ، و قد يتكون لديه شعور بأنه لا أهمية له، فهو يأخذ و لا يعطي ، يعنى بحقوقه دون النظر إلى واجباته ، و قد يسرف في تقديره لمكانته في مجتمعه ، فإذا ما أردنا الحد من صراعات المراهقة فعلياً تزويدهم بالفرص الكبيرة².

1- نوري الحافظ : المراهق ، المؤسسة للدراسات والنشر ، بيروت ، ط2 ، 1990 ، ص 319 .

2 - المرجع نفسه ، ص 319- 320 .

15- عوائق التكيف الاجتماعي :

بالرغم من أن الكثير من الناس يستطيعون أن يشبعوا الكثير من حاجاتهم ودوافعهم... لكن يجب الاعتراف أن هناك بعض من هذه الدوافع القوية التي لم يستطع الفرد أن يهيء لها الإشباع التام حيث يوجد هناك بعض العقبات التي تحول بينه وبين إشباع حاجاته الضرورية ، ومن الممكن التمييز بين نوعين من العوائق هما الإحباط والصراع .

الإحباط :

وهو حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول دون تحقيق دافع أو حاجة ملحة ، أو العملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو توقع الفرد لحدوث هذا العائق في المستقبل ومن الآثار الواضحة للإحباط أنه يعمل على تغيير سلوك الفرد حينما يواجه موقفاً محبطاً في حياته و يتخذ ذلك صوراً عديدة منها :

- من الناس حينما يواجه موقفاً محبطاً فإنه لا يستسلم له بل يمضي في التفكير و تكرار المحاولات حتى يصل في النهاية إلى الهدف الذي يشبع هذا الدافع .
- من الناس حينما يواجه موقفاً محبطاً لا يستطيع إشباع دوافعه فإنه يستسلم من أول مرة وذلك يكبت دوافعه في صورة دوافع مكبوتة في اللاشعور وتظهر في صورة أعراض مرضية .
- من الناس حينما يفشل في إشباع دوافعه يضطرب و يحتل توازنه و يدفعه الشعور بالفشل إلى اللجوء إلى أساليب سلبية تنقذه مما يعانيه من توتر وتأزم ، إذ تختلف درجات التوافق من فرد لآخر على قدر هذا الاختلاف يقترب أو يبتعد الإنسان إلى حالة التوازن والتكيف ، أما الإنسان غير السوي و الذي يفشل في إشباع دوافعه يبتعد عن حالة التكيف و التوازن بقدر درجته من عدم السواء¹.

¹ جبل فوزي : الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية ، دار الدراسات والنشر ، عمان ، ط 1 ، 2000 ، ص 81.

الصراع

الصراع سمة من سمات الحياة فالإنسان منذ ولادته وحتى موته يقع في صراع ينشأ في الرغبة الأكيدة في إشباع الدوافع ، فقد ينشأ الصراع بين رغباتنا وبين معايير المجتمع ، التي تقع حائلا دون إشباعها ، وقد ينشأ الصراع أيضا في المجتمع الحالي وما يعتز به من كثرة الأدوار التي قد يتعارض بعضها البعض وهناك علاقة أكيدة بين الصراع والإحباط فالإحباط وجود عقبة تحول دون إشباع دوافع أحد ، أما الصراع فهو التعارض بين إشباع دافعين قد يكون أحد دوافع الإحباط أحدا منهما ، وليس الصراع بالأمر الغريب في الحياة فما من كائن مهما كان جنسه أو نوعه أو درجة ثقافته إلا اجتاز أو سيجتاز في حياته ضربا من ضروب الصراع ، أي أن الصراع بهذا الشكل يمثل ناحية أساسية في حياة الإنسان وكثيرا ما ينتهي الصراع إلى مجرد إلغاء للرغبة غير المقبولة لدى المجتمع أو لدى ضمير الشخص حتى يستطيع أن يتكيف مع نفسه أولا ومع مجتمعه ثانيا¹ .

16- أهمية التربية البدنية في تحقيق التكيف الاجتماعي:

يرى " Sippel " أن تأثير النشاط الرياضي يكون واضحا على السلوك الاجتماعي لدى المراهق و هذا من خلال الملاحظة في كيفية تعامله مع الجماعات الممارسة معه للنشاط الرياضي وكذلك استدعاء والديه و إجراء حوار معهما حول سلوك إبنهما في المنزل مع الأسرة و مع زملائه المجاورين له و احتكاكه مع الآخرين في النادي الرياضي و استنتج سيبيل أن ممارسة النشاط الرياضي له أهمية بالغة و دور فعال من حيث مساعدة المراهق في تعلم أحسن السلوك و بلوغ أعلى المستويات للتكيف الاجتماعي² .

وقد أكد العالم " روسنبورغ " على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية و البدنية بالقدرات العقلية و الحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التكيف النفسي و الاجتماعي للمراهق³ .

¹ جبل فوزي ، مرجع سابق ، ص 87 .

² - vanschagen " roiedelinduction physique dans le developpement de la personnalite " 1993 p.v paris page 371

³ - vanschagen , ou vrage precedant et page 371

خلاصة :

التكيف الاجتماعي عملية طرفها الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وهما يتبادلان التأثير والتأثر بحيث يستطيع الفرد أن يغير المؤثرات الاجتماعية التي يتعرض لها ، لكي يصبح أكثر ملاءمة لمطالبه ، و أن يعدل من تلك المطالب أو الحاجات لكي يوائم بينها و بين هذه المؤثرات ، فالإنسان في تفاعله مع البيئة مضطر للقيام بأحد الدورين ، إما أن يغير سلوكه أو أن يغير من بيئته الاجتماعية نفسها فالهدف من التوافق الاجتماعي ، إيجاد التوازن بين حاجات الفرد و بين مطالب البيئة الاجتماعية .

الفصل الثالث

المراجعة

التكليف الإجتماعي

تمهيد:

تعتبر فترة المراهقة الجسر الرابط بين الطفولة و الرشد ، و هي من أهم مراحل النمو في حياة الفرد، كما أنها تعتبر مرحلة تتميز بخطورتها بالنسبة للفرد ، بحيث يمر نمو الفرد عبر عملية متسلسلة تمتد من الفترة الجنينية إلى مرحلة الكهولة والشيخوخة ، و هذا ما يجعلنا نقر أن المراهقة من أهم مراحل هذا النمو، بحيث أنها لفتت اهتمام الكثير من الدارسين و الباحثين لأهميتها وحساسيتها و أثرها على حياة الفرد ، و في هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعريفها و ذكر أهم محدداتها ومعالمها ، و كذا علاقة المراهقة بأزمة الهوية الثقافية و التي تشكل محور دراستنا بحكم أن الهوية الثقافية هي مسألة ذات أهمية كبيرة عند المراهق ، و التي ينتج عنها أثر سلبي في حالة عدم تحقيقها أو الوصول إليها.

1- مفهوم المراهقة :

1-1- تعريف المراهقة لغة :

تعني كلمة مراهقة في اللغة الإقتراب و الدنو من الحلم ، بحيث يقال " رهنق " بمعنى غشي أو لحق أودنا ، و رهنق بمعنى قارب ، و المراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد¹.

و كلمة مراهقة تقابلها باللاتينية adolexence ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني adolexere بمعنى التدرج نحو النضج الجسمي، العقلي، الانفعالي².

1-2- تعريف المراهقة اصطلاحاً :

المراهقة هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث تحدث فيها تغيرات عضوية ، نفسية و ذهنية ، و لا يوجد في الواقع تعريف واحد للمراهقة ، حيث نجد تضارب للآراء حول تعريفها فنجد هناك من يرى أن فترة المراهقة هي فترة التحول الفيزيقي نحو النضج ، وتقع بين مرحلة بداية البلوغ وبداية سن الرشد³ . أما البعض الآخر يراها على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً، و ذا خبرة محدودة و يقترب من نهاية نموه البدني والعقلي⁴.

2- مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة تنقسم إلى ثلاثة مراحل تتمثل في المراهقة المبكرة (11-14 سنة) ، و المراهقة المتوسطة (14-18 سنة) و المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) ، و سيتم تفصيل المرحلة التي درسناها كما يلي:

- **المراهقة المتوسطة (14-18 سنة) :** في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي، و بالاستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له المظاهر المميزة و الخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك تراه يهتم اهتماماً كبيراً بنموه

¹ - ARIOLLA ADOLESCENT : la croissance la formation de la personnalite ,Edition EST,1975, P13.

² - ميخائيل أسعد إبراهيم : مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، ط1، 1999 ، ص 31 .

³ - محمد عاطف غيث : قاموس علم الاجتماع ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 1989 ، ص18.

⁴ - سعدية محمد علي هادر : علم النفس والنمو ، دار الكويت ، دار البحوث العلمية ، 1998 ، ص 329.

الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة ، بكونها فترة توجيه مهني ودراسي، لأن القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح¹.

3- أنواع المراهقة:

لقد قسم ميخائيل ميخاريوس المراهقة إلى أربعة أنواع:

3-1- المراهقة المكيفة:

تتسم هذه المرحلة بالهدوء و الميل إلى الاستقرار العاطفي، و الخلو من جميع القرارات الانفعالية و السلبية و تتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح².

3-2- المراهقة الانسحابية:

تتسم هذه المرحلة بالميل إلى العزلة و الإنطواء و التردد و الخجل و الشعور بالنقص، و عدم التوافق الاجتماعي، و ينصرف جانب كبير من تفكيره إلى نفسه، و حل مشاكله و إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية و الأخلاقية، كما يسرف في الإستغراق في أحلام اليقظة، و خيالات مرضية، يؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يقرأها.

و سميت بالانسحابية لأن الفرد ينسحب من مجتمع الرفاق ، حيث يفضل الإنعزال و الإنفراد بنفسه ، متأملاً بذلك لذاته ومشكلاته³.

3-3- المراهقة العدوانية:

يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية و سلطة المجتمع الخارجي كما يميل إلى تأكيد ذاته ، و يظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيرفض كل شيء.

¹ - عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة ، الخنساء للنشر والتوزيع ، 2004 ، ص 49 .

² - محمد مصطفى زيدان : دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام ، دار الشروق ، جدة ، 1974 ، ص 155.

³ - محمد التومي الشيباني : الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب ، دار الثقافة ، 1973 ، ص 141.

3-4- المراهقة المنحرفة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب و العدواني، و تتميز بالإنحلال الخلقي و الإنهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات ترعّج المجتمع ، و يدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي و العقلي¹.

4-مظاهر النمو في مرحلة المراهقة :

إن مرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل الحياة بشيء هام ، و هو التغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية الجسمية و الفيزيولوجية ، العقلية ، الإنفعالية ، النفسية ، الإجتماعية و الحركية .

4-1-النمو الجسمي والفيزيولوجي :

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة ، أو تعرف بعدم الإنتظام و التناظر في النمو، و تدل الدلائل أن الفتيان في المتوسط يكونون أطول من الفتيات ، كما تتمثل هذه المرحلة في تغيرات فيزيولوجية تتمثل في نمو القلب وزيادة الضغط ، و نمو الرئتان ، و اتساع الصدر عند الأولاد أكبر عند البنات ، كما تكبر أجزاء الجهاز الهضمي، و يتضح ذلك في إقبال المراهق على الغذاء . و يزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية الطول والسماك، أما الوصلات بين الألياف العصبية فتزداد و يرتبط هذا بنمو وتطور العمليات العقلية كالتفكير، التذكر، الانتباه.

و تكبر الغدد العرقية مما يجعلها تفرز كميات هائلة من العرق عند بذل أي جهد ولو كان بسيطاً، إلى جانب ذلك نجد أن الغدد الصماء لها تأثيرها المباشر و غير المباشر على الحياة الانفعالية للمراهق و أهمها الغدد النخامية التي تساهم في نمو العظام عند زيادة إفرازاتها ، وكذا الغدد الدرقية التي تفرز هرمون الدرقية الذي يؤدي إلى إسراع جميع العمليات الكيميائية و يساعد على نمو الفرد².

¹ - محمد التومي الشيباني ، مرجع سابق، ص 142.

² - محمد مصطفى زيدان ، مرجع سابق ، ص 155 - 156 .

كما تظهر في هذه المرحلة خصائص جنسية ثانوية ، متمثلة في نمو الأعضاء التناسلية أي قناتي البويضات والرحم والمهبل، و اتساع الحوض و الردفين و استدارة الفخذين و نمو الصدر والثديين و الغدد اللبنية و ظهور الشعر الخفيف على الذراعين و الساقين ، أما البلوغ الجنسي عند الذكور فيحدث عندما تنشط الخصيتين وتفرزان الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية ، و تمتزج الحيوانات المنوية مع السائل المنوي الذي تفرزه البروستات ، و مع البلوغ نلاحظ عند الذكور نمو الأعضاء الجنسية بسرعة و نمو الشعر في العانة، و على الوجه أي على الشارب و الذقن، و تحت الإبط و على الجسم بصفة عامة و تغير الصوت.

4-2-النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة في النمو الحركي حيث يرى " كولن " أن حركات المراهق في سن 13 سنة تتميز في الإختلال في التوازن و الإضطراب بالنسبة لنواحي التوافق و التناسق والانسجام.¹

أما " nahankrg " فيرى أن المراهقة فترة ارتباك حركي و اضطراب ، و يمكن تلخيص مواطن هذا الاضطراب ، و الارتباك الحركي بين 12 و 15 سنة كالتالي :

- الارتباك العام، أي انعدام التناسق والانسجام في الحركات .
- اكتساب الرشاقة المكتسبة من قبل.
- ارتفاع كبير في الحركات الزائدة، المفرطة، خاصة في الجري و المشي.
- صعوبة بالغة في استخدام القوة أي نقص الجهد اللازم، و عدم قدرته على القوى العضلية.
- نقص في القدرة على التحكم الحركي، وإعاقه في اكتساب و استيعاب الحركات الجديدة.
- التعارض في السلوك الحركي العام.²

¹ - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط8 ، 1992 ، ص 145.

² - محمد حامد الافندي : علم النفس لرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية ، دار الهناء للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 386 .

أما في المرحلة ما بين 15- 18 سنة يظهر الإتزان التدريجي في نواحي الإرتباك الحركي والإضطراب ، و تأخذ مختلف النواحي للمهارات الحركية في التحسن و الرقي ، لتصل إلى درجة عالية من الجودة ، و يستطيع فيها الفتى و الفتاة سرعة الاكتساب و تعلم مختلف الحركات و إتقانها و تثبيتها ، فبالإضافة إلى ذلك فإن عامل قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعده على ممارسة أنواع عديدة من الرياضة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز و كرة الطائرة، و التمارين الفنية ، بحيث تسهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في المستويات الرياضية العالية، كما تلعب عملية التركيز الواعية و الإدارة القوية دورا هاما و فعالا ، أما بعد 18 سنة حتى 21 سنة، يصل الفرد إلى اكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية، المرونة والرشاقة، وبذلك يصل إلى المستوى الأعلى فأكثر¹.

4-3-النمو العقلي:

تتطور الحياة العقلية نحو التمايز، و تكسب حياة الفرد ألوانها من الفعالية تساعده على إعداد نفسه للتكيف الصحيح، مع البيئة الثقافية و الإجتماعية التي يعيش فيها، و لهذا تبدو مهمة مع العمليات الفكرية لدى المراهقين المتدربين، ويتضح هذا فيما يلي :

-الذكاء:

هو محصلة النشاط العقلي كله، أو هو القدرة العقلية العامة التي تبني المستوى العام للفرد، كما عرفه " بيرت " بأنه القدرة العقلية المعرفية العامة ويقصد به عدم تأثيره بالنواحي الجسدية، بل تأثيره بالنواحي الإدراكية.

¹ - محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص 145.

2- فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975 ، ص 283.

وهذه المرحلة مرحلة وجب فيها استخدام اختيارات الذكاء ، و القدرات و الإستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة ، و اكتشاف إمكانيات و قدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لتضمن له بدء التعمق الدراسي، و بالأخص التوافق الدراسي الجيد.¹

-الانتباه:

تزداد مرحلة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بسهولة، أي يبلور شعوره على كل شيء في مجاله الإدراكي²

-التفكير:

يتأثر المراهق بالبيئة ، و هذا ما يحفزّه إلى اللجوء إلى مختلف الطرق لحل مشاكله ، و رغم أنه يرتفع على التفكير الحسي و يرتقي إلى مرتبة التفكير المجرد ، إلا أن هذا الرقي يستخدم فيه الإستدلال بنوعيه الإستقرار و الإستنتاج، و ما يهم المراهق أن تفكيره دائما مبني على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات.

-التذكر:

تؤكد الأبحاث العديدة أن عملية التذكر تنمو في المراهقة، و تنمو معها قدرة المراهق على التعرف والإحتفاظ.

-التخيل :

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة يحققها ، فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة، و هو يرتبط بالتفكير، ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق ، كما يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات³ .

¹ - فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1975، ص 283 .

² - محمد مصطفى زيدان ، مرجع سابق ، ص 157.

³ - محي الدين مختار : محاضرات علم النفس الاجتماعي ، قسنطينة، 1998، ص166.

- الإدراك:

يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة و الغامضة و المعنوية و الرمزية و على هذا الأساس و بهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة و التي لا تقوم على البرهنة و الإقناع.

4-4- النمو الإنفعالي:

يشكل النمو الإنفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة و تعتبر دراسة هامة جدا و ضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد و توجيه المسار الإنمائي لشخصيته ككل، و الغوص إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من العواطف و الأفكار¹.

4-5- النمو الجسماني:

تنمو أعضاء التناسل وتتكاثر نموا واضحا في هذه الفترة و هذه الأعضاء يزيد وزنها في الفترة الواقعة بين 10 و 20 سنة ، كما تتميز بظهور الشعر في العانة و تحت الإبط ونمو الثدي لدى البنات ، و يحتمل ظاهرة بدء النمو الخاصة بالمبايض قبل تبرعم الصدر، و تميل الدورات الشهرية في بدايتها إلى أن تكون غير منتظمة ، ولعل سبب ذلك أن الفتيات لا تصل إلى مرحلة الخصوبة الكاملة ، كما يحدث في مرحلة المراهقة تغيرات في الصوت وتمثل تسع درجات أو نغمات منخفضة تضاف للصوت العادي لدى البنين ، بينما تصل هذه الدرجات إلى ثلاثة فقط بالنسبة إلى الفتاة².

غير أنه تجدر بنا أن نشير هنا إلى نمو الغدد الجنسية و ما تؤدي إليه من ظهور الأعراض الثانوية لدى البنين والبنات لا يعني قدرة الفتاة أو الولد على الإنجاب، حيث تستطيع الأعراض التناسلية عند كليهما القيام بوظيفتها ولكن لا تصل لأي مرحلة الإخصاب إلا بعد فترة حتى يتم اكتمال بقية أعضاء الجسم، ويتم التوازن بينها³.

¹ - ميخائيل إبراهيم اسعد : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، 1998 ، ص 302 .

² - إبراهيم تشقوق : سيكولوجية المراهقة ، المكتبة الانجلو مصرية ، ط3 ، 1989 ، ص 137.

³ - سعد جلال : الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1999 ، ص 235.

4-6 النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد.

التألف: ويتضمن ما يلي:

- الميل إلى الجنس الآخر.

- الثقة وتأكيدات الذات.

- الخضوع إلى جماعة النظائر.

- البصيرة الاجتماعية.

- اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي.¹

النفور: ويتمثل فيما يلي:

- التعصب: و ذلك بتمسكه بآرائه ويتعصب لمعايير جماعة النظائر التي ينتسب إليها.

- السخرية: بمعنى يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطور يجعله يسخر من الحياة الواقعية بعدها عن المثل التي يؤمن بها.

- المنافسة: بمعنى تأكيد مكانته بمنافسة زملائه في ألعابهم و تحصيلهم ونشاطاتهم.

- التمرد: المراهق يريد التحرر من سيطرة الأسرة.²

و قد دلت بعض الدراسات الحديثة التي أجرتها لمعرفة اتجاهات المراهقين الاجتماعية على ما يلي:

¹ - محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1982 ، ص 167 ، 168.

² - محمد مصطفى زيدان : النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية ، دار الشروق ، جدة ، 2002 ، ص 166.

- الرغبة في مساعدة الآخرين في المرحلة المتأخرة من المراهقة وبعد تكامل النضج العقلي، و ازدياد استعداده للمشاركة الوجدانية بحيث ينظر إلى مشكلات المجتمع نظرة فاحصة و يتجه اتجاهها إنسانيا.
- يختار المراهق أصدقائه بنفسه و لما كان يصبر على اختيار أصدقائه دون توجيه الكبار، بحيث يرى المراهق في صديقه له القدرة على المساعدة، و إتاحة الفرصة للتحدث عن متاعبه و رغباته دون تكلف¹.
- الميل إلى الزعامة ، بما أن أنواع الميول في مرحلة المراهقة مختلفة و متعددة أدى ذلك إلى وجود أنواع مختلفة من الزعامات مثل: الزعامة الإجتماعية والذهنية والرياضية².

5-العوامل المؤثرة في المراهقة:

هناك عدة عوامل تؤثر في المراهقة ونذكر منها ما يلي:

5-1-الوراثة:

نشير في معناها العام إلى انتقال صفات معينة من جيل إلى جيل ، وفي إطار هذا المعنى يسميها البعض النقل الثقافي بالوراثة الاجتماعية و يرون أن شخصية الإنسان هي نتاج وراثتين: الوراثة الاجتماعية و الوراثة البيولوجية ، و الوراثة البيولوجية عبارة عن عملية الانتقال للجينات أو العوامل الوراثية عن طريق الخلايا الجنسية من الآباء إلى الأبناء.

5-2-العوامل البيولوجية:

لا شك في أن سلوك الفرد و نموه يتأثر تكوينه البيولوجي، فقد تبين في السنوات الأخيرة أهمية تأثير التفاعل الكيميائي في الجسم على السلوك، و لها علاقة كبيرة بالجينات التي تحدد وجود أو غياب إنزيم و يحدد طبيعته ، أي يتأثر بالتركيب الجسدي العام، و ما يتصل به من صحة أو مرض ووفرة الغذاء³.

1- محمد مصطفى زيدان ، مرجع سابق ، ص 187.

2 -محمد التومي الشيباني ، مرجع سابق ، ص 137 .

3- محي الدين مختار ، مرجع سابق ، ص 58 .

5-3- البيئة:

يقصد بها كل العوامل التي يتفاعل معها الفرد ، و يشير إلى هذه العوامل أحيانا بأنها جميع المواقف أو المثيرات التي تستجيب لها الفرد ، ويرى البعض أنها تشمل البيئة الداخلية و الخارجية مثل العوامل الطبيعية كالحرارة و الرطوبة ، و أي مثيرات ضوئية أو صوتية ، فشخصية الفرد تتكون تدريجيا في المحيط الاجتماعي الذي ينشأ فيها، لذلك تعتبر الأسرة أول بيئة إجتماعية تتلقى الطفل و هي تعتبر أهم و أول وسط في عملية التطبيع.¹

كما تتأثر المراهقة بالعوامل المتاحة ، إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15-16 سنة، وفي المناطق المعتدلة من 12-13 سنة ، أما في المناطق المدارية و الإستوائية فتبدأ من 09-12 سنة.²

5-4- النضج:

يتميز بأن يكون السلوك عاما في كل أفراد الجنس ، إذ يحدث في الكائن الذي لم يصل إلى أي درجة من النضج تمكنه من تكوين و اكتساب عادات ثابتة ، أي يظهر السلوك عند الكائن دون سابق فرصة لأي خبرة أو معرفة أو رؤية عن طريق فرد آخر.³

5-5- التعلم:

هو عملية أساسية في حياة الفرد ، معظم أنواع النشاط البشري يتضمن عملية التعلم بعدة طرق ، و كثيرا ما يرتبط السلوك بمثيرات خارجية تزيد قوة تعلمه ، ففي مواقف الحياة الواقعية نجد أن الفرد يتعلم أنواع السلوك التي تتفق مع معايير الجماعة ، و تتقبل الجماعة هذا السلوك الذي يزيد من قوته ، و العلاقات الاجتماعية التي يتفاعل بداخلها الفرد و قد تساعد على تعلمه لسلوك غير سوي.⁴

¹ - انتصار يونس ، مرجع سابق ، ص 54.

² - محمد التومي الشيباني ، مرجع سابق ، ص 137.

³ - انتصار يونس ، مرجع سابق ، ص 55.

⁴ - المرجع نفسه ، ص 72.

5-6- الجنس:

تصل البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين سنة أو سنتين أو أقل ، فقد أكدت الدراسات التي أجريت على عدة آلاف من البنين في الو. م. أنهم لا يبلغون سن 14 سنة و نصف في حين تصل البنات إليها في سن 13 سنة و نصف.

5-7- التغذية:

تدل الأبحاث على أن التغذية و البيئة الصالحة تساعد في إسرار النضج ، وبالعكس فإن التغذية ، البيئة والأمراض الشديدة تؤخر النضج عند المراهقين¹

6-مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من أهم المشكلات التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسه أو المدرسة و الهيئات الإجتماعية، و البيوت و كلا المنظمات التي لها علاقة بالصغار فكلما مسؤولية على حياة هؤلاء الصغار في الوقت الحالي ، بحيث تتمثل هذه المشكلات فيما يلي:

6-1-المشكلات النفسية:

من المفروض أن هذه المشاكل قد تثير في نفسية المراهق و انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر و الاستقلالية و ثروته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة و تعاليمها ، و إحكام المجتمع و قيمته الخلقية و الاجتماعية ، بل أصبح يمحس الأمور و يناقشها ، و يزنها بتفكيره و عقله ، و عند ما يحس المراهق بأن البيئة تتصارع معه و لا تقدر موقفه و لا تحس بإحساسه الجديد ، لهذا فهو يسعى دون قصد لأنه يؤكد بنفسه ، بثروته ، بتمرده ، فإذا كانت كل من الأسرة و المدرسة و

¹ - سعدية علي بمادر : البرنامج التربوي النفسي لخبرة من أنا الموجه لأطفال الرياض بين النظرية والتطبيق ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1983 ، ص 836.

الأصدقاء لا يفهمون قدراته و مواهبه ، ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع به حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته و أن يكون شيئاً يذكر، يعترف به الكل، أي أن تكون له فقيمة داخل المجتمع.¹

6-2-المشكلات الاجتماعية :

إن مشاكل المراهق الاجتماعية تنشأ من الإحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مكانة في المجتمع، والمدرسة كمصادر السلطة على المراهق ، و عليه إن كل الأسرة والمدرسة و المجتمع يشكلون مصدر سلطة بالنسبة و للمراهق.²

و على هذا الأساس فإن المراهق قد يواجه الثورة و النقد نحو المجتمع ، و نحو العادات و التقاليد، و القيم الخلقية و الدينية السائدة كما ينقد نواحي النقص ، و العيوب الموجودة فيها ، ويكون المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع و تفاعله معه يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته و تحقق استغلاله و فرديته ، و أننا نلاحظ مقاومة و ثورة تمرداً من المراهق إذا ما ضغطت أو أعيقت هذه الرغبات من طرف المدرسة أو المجتمع.³

6-3-المشكلات الأخلاقية والقيمية:

تشير المشكلات الأخلاقية و القيمية إلى أهمية الدين و الأخلاق في حياة المراهق ، و أي خروج عنه يعد مخالفة يرتكبها المراهق ويشعر بالذنب ، لا يقتصر دور الدين على القيام بوظائف الضبط و التحكم في نزوات المراهق ، و إنما يشبع حاجات نفسية أكثر عمقا في نفوس المراهقين ، و من أكثر المشكلات الأخلاقية و القيمية شيوعاً لدى المراهق في هذا المجال ما يلي:

- ابتعاد المراهق عن الدين.

- الشعور بالندم لعدم المواظبة على الصلاة .

¹ - ميخائيل خليل معوض : مشكلات المراهقين في المدن والريف ، دار المعارف ، مصر ، 1971 ، ص 161.

² - المرجع نفسه ، ص 162.

³ - محمد رفعت : المراهقة وسن البلوغ ، دار المعارف للطباعة والنشر ، لبنان ، ط 1 ، 1974 ، ص 220.

- الحاجة إلى معرفة الكثير عن الأمور الدينية.
- الشعور بالاضطراب والتوتر بسبب القيام بأعمال لا يرضاها الله عز وجل.
- الخشية من عقاب الله.¹

6-4-المشكلات الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة ، إذ يصاب المراهقين بالسمنة البسيطة المؤقتة، و لكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل ، و العرض على طبيب أخصائي ، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالغدد ، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع طبيب للإستماع إلى متاعبهم ، وهو في حد ذاته جوهر العلاج ، لأن للمراهق إحساس يخنقه ، يحتم عليه التسليم بأن أهله لا يفهمونه.²

كما أنه لا يشارك في النشاط الإجتماعي و الرياضي، و هناك أصحاب العاهات الجسمية الذين لا يستطيعون بذل الجهد في النشاطات، و قد يتعرضون للسخرية من بين أقرانهم ، وقد يميل بهم الحال إلى العزلة والانطواء.³

6-5-المشكلات الجنسية:

يعاني المراهق في هذه المرحلة من عدم معرفته حقيقة الجنس وطبيعة مشكلاته بحيث يلجأ في كثير من الحالات للحصول على معلومات حول الجنس من أقرانه ، أو رفقاء السوء ، مما ينتج عن ذلك القلق والحيرة نظرا لتناقص المعلومات التي يمكن الحصول عليها ، وتتمثل المشكلات الجنسية للمراهق فيما يلي:

- الحاجة إلى معرفة الأضرار الناجمة عن العادة السرية وكيفية التخلص منها.
- عدم القدرة على مناقشة الوالدين في المسائل الجنسية.
- التفكير في الحصول على زوجة مناسبة له.

¹ - سامي محمد ملحم : علم النفس النمو ، دار الفكر ، ج 1 ، 2004 ، ص 387.

² - المرجع نفسه ، ص 387 .

³ - عبد الفتاح دويرار : سيكولوجية النمو والإرتقاء ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 ، ص 238.

- الشعور بالذنب لقيام المراهق بأفعال جنسية متكررة¹.

6-6- مشكلة عدم الوضوح:

إن الغموض الذي يكتنف الكبار من أباء ومربين حول عدد من المفاهيم التي يسعى المراهق لتحقيقها ، في هذه المرحلة مثل السلطة والحرية و النظام و الطاعة و الديمقراطية و غيرها، و عدم قدرة هؤلاء الكبار إيصالها إلى أبنائهم مما يحدث تشويشا و اختلافا واضحا في وجهات نظر الطرفين ، أي الكبار و أبنائهم².

6-7- مشكلة الإختيارات والقرارات:

على المراهق أن يتخذ قراراته التي تحدد مستقبله في الحياة ، خاصة تلك القرارات التي تربط بتعليمه ، أو اختيار مهنته ، أو ما يتعلق بالزواج و تكوين الأسرة ، و ممارسة بعض الهوايات.

7-1- احتياجات المراهق:

إن المراهق بحكم المرحلة التي يمر بها ، تنقصه عدة إختيارات و التي تتمثل فيما يلي:

7-1- الحاجة إلى المكانة:

إن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجاته فهو يريد أن يكون شخصا هاما و أن تكون له مكانة في جماعته، و أن يعترفوا به كشخص ذو قيمة ، و هذه المكانة أهم عنده من مكانته عند أبويه ومعلميه ، بحيث يفضل أن تكون له مكانة عند رفاقه أكثر من مكانته عند الآخرين أي الوالدين والمعلمين ، لأن المراهق حساس وحريص أن يعامل كأنه رجل وليس طفل³.

¹ - سامي محمد ملحم : علم نفس النمو دورة حياة الإنسان ، دار الفكر ، ط 1 ، 2004 ، ص 383 .

² - المرجع نفسه ، ص 385.

³ - فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1976 ، ص 21.

7-2- الحاجة إلى الانتماء:

تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المدرسة أو المنزل فوسيلة إرضاء هذه الحاجة أن يشعر التلميذ بأنه ليس قائماً بمفرده ، وإنما هو عضو في جماعة يشعر فيها بوجود علاقة طيبة بينه و بين غيره ، و لذلك كان من أقصى العقوبات التي يمكن أن تقع للتلميذ هي أن يخرج المعلم من وسط زملائه ويعزلهم عن نشاطهم ، فواجب المدرسة أن تتيح فرصة العمل الجماعي¹.

7-3- الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة إلى الحب و المحبة و الحاجة إلى القبول و التقبل الاجتماعي و الحاجة إلى الأصدقاء و الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات.

7-4- الحاجة إلى الأمن:

يتمثل الأمن في الأمن الجسمي و الصحة و الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة.

7-5- الحاجة إلى تأكيد الذات:

تشمل تأكيد الذات في تعزيز الانتماء لجماعة الرفاق و الحاجة إلى مراكز و القيم الاجتماعية و الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والحاجة إلى المساواة مع رفاق السن أو الزملاء في المظهر واللباس و المصاريف.

7-6- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

تشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيع الفكر، والحاجة إلى الخبرات الجديدة والحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي والحاجة إلى التعبير عن النفس.

¹ - أبو الفتوح رضوان : المراهق في المدرسة والمجتمع ، المكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة، 1973 ، ص 40.

7-7- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية والحاجة إلى الإهتمام بالجنس الآخر، والحاجة إلى التوافق الجنسي، حيث يعتبر الجنس من أهم المشاكل التي تمثل خطورة على المراهق¹.

8-المراهق والعلاقات الاجتماعية:

إن المراهق له علاقات اجتماعية داخل الوسط العائلي و المجتمع و المدرسة.

8-1-علاقة المراهق بالأسرة:

إن السنوات الواقعة بين 12 - 16 هي من أصعب السنين من حيث العلاقات الشخصية في البيت ، فالطفل يثور على المراقبة و التوجيه و يبدأ بإرادة تفكير نفسه ، والتصرف كشخص حر مستقل، لأن مسألة إقامة علاقة سليمة بين المراهق و أسرته حيزا مهما و بارزا بين المهام الأساسية للمراهق ، و ذلك باعتباره فيما مضى على الاتكال على أهله ، حيث تعطيه الأسرة أدوارا ثانوية فقط ، ثم ينتقل إلى مرحلة تحتم على الإستقلالية حيث يحرك الأشياء بإرادته².

على الآباء و المربين أن يفرقوا بين معاملة المراهق بعد البلوغ و بين معاملته و هو طفل صغير، حيث يفرضون عليه قيود، و لا يبالون بتحولاته و تطلعاته إلى الإستقلال والحرية ، و هي المطالب التي تتطلبها هذه المرحلة³.

8-2-علاقة المراهق بالأصحاب :

بلوغ سن المراهقة لا يبقى الجو الأسري محور التفاعل لدى المراهق كما كان في مرحلة الطفولة، بل يمتد هذا المجال إلى علاقات خارجية تتمثل أكثر في تكوين الأصدقاء و تصبح الصداقة التي كانت تتصف بالسطحية، تصبح تتصف بالتماسك و الثبات والصداقة في المراهقة ليست فقط مظهر من مظاهر النمو الإجتماعي، بل هي

¹ - عبد الرحمان الوائي و زيدان سعيد ، مرجع سابق ، ص 63 .

² - محمد رفعت ، مرجع سابق ، ص 22 .

³ - أبو الفتوح رضوان ، مرجع السابق، ص 22 .

مظهر من مظاهر زيادة الشعور بالذات ، فهي تدل على رغبة المراهق في تدعيم موقفه إزاء الراشدين ، و تحقيق تحرره من سلطة الكبار، كما أن جماعة الرفاق لها تأثير على سلوك المراهق أكثر من الأسرة و المدرسة¹.

8-3- علاقة المراهق بالمدرسة :

للمدرسة تأثير قوي في تشكيل مفهوم للمراهق عن ذاته ، وعمن من هو سيكون في الغد ، و توفر المدرسة منذ عمر السادسة له فرضا لاختبار قواه ، و اكتشافها و اكتشاف قدراته و جوانب عجزه وقصوره ، ففيها يتعرض الناشئ للفشل أو النجاح ، حيث تشكل المدرسة حيزا معقدا أكثر من الأسرة ، و تترك أثرها على اتجاهات الناشئة وعاداتهم وآرائهم ، حيث نجد المراهق يتأثر تأثيرا قويا بالخبرات المكتسبة التي يتعرض لها في المدرسة كما يتأثر بالعلاقات السائدة فيها ، و المدرسة توفر للمراهق حياة الجماعة التي يصعب له أن يجدها في الأسرة لاختلاف نوع التفاعل و شكل العلاقات بداخلها ، و هي بذلك تؤثر في تغيير اتجاهات المراهق حيث يوجد الجو الاجتماعي الذي يؤدي إلى تغير في التفكير و الاتجاهات².

9- خصائص ومميزات التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية:

تتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني، فيستعيد الفتى و الفتاة تناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة ، و يزداد نمو العضلات كالجلذع و الصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى الاتزان الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجه البدني الكامل تقريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم و الوجه صورتهمما الكاملة ، و تصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة ، بالنسبة للفتاة تتميز بالطراوة والليونة، و يتحسن شكل القوام ، ويزداد حجم القلب ، ويكون الفتيان أطول وأثقل من الفتيات ، و تأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية بالتحسن و الرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي والعصبي بدرجة كبيرة ، و تعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي و يستطيع فيها الفتى والفتاة

¹ - انتصار يونس ، مرجع سابق ، ص 194.

² - ميخائيل إبراهيم سعد ، مرجع سابق ، ص 392.

سرعة اكتساب و تعلم مختلف الحركات و إتقانها وتثبيتها ، بالإضافة إلى ذلك عاملي زيادة قوة العضلات الذي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية.

كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة يساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز الرياضي والجهاز الحديث وتساهم عملية التدريب المنظم في الدخول إلى المستويات الرياضية العالية ، كما تلعب عمليات التركيز العالية و الإدارة القوية دورا هاما في نجاح التعلم و التدريب و بلوغ درجة التفوق¹ .

¹ - محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط2 ، 1992 ، ص 147.

خلاصة:

إن المراهقة هي مرحلة معقدة وجد خطيرة يمر بها الفرد فهي تلك المرحلة الأساسية الفاصلة بين الطفولة و الرشد ، وهي تشكل بما يسمى بداية حياة جديدة ، وهذا بانتهائها، رغم انه من الصعب تحديد بداية و نهاية هذه المرحلة، و عليه يمكن القول أن اجتياز الفرد لهذه الفترة بشكل ايجابي يفتح له أبواب واسعة تجعله ناجحاً في حياته، لكونه يصبح مهتم بجوانب المسؤولية ، و التطلع بالمستقبل ، و لكن عدم اجتياز هذه المرحلة بشكل ايجابي يشكل معوقات للفرد في حياته، و في مختلف المجالات، الثقافية والاجتماعية والدينية والنفسية، لأنه في حالة نجاح المراهق في الخروج من مرحلة المراهقة يؤكد اكتسابه لهوية يلتزم بها بكونها هوية سوية تساعد على مواصلة حياته لتحقيق أهدافه و طموحاته ، و التي تشغل تفكير أي مراهق.

المباحث الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث

تمهيد

لكل دراسة جانب نظري و آخر تطبيقي، هذا الأخير الذي يعتبر جوهر الدراسة إذ أن تقدمي أي حث علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة الي يصل إليها يف حديد مفاهيمه و يف دقة الأدوات المستخدمة لقياسه ، و التي تمكن للباحث أن يقوم بدارسة ظاهرة دون أن تكون له الأداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة .

و من خلال المشكلة المطروحة في بحثنا هذا والمعنون " التربية البدنية و الرياضية و دورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي"، كان لزاما علينا أن نوضح منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية ، الأدوات المستخدمة فيه و عرض الطريقة الإحصائية المناسبة .

1 - المنهج المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه ، فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم¹... الخ.

حيث اعتمدنا في دراستنا المنهج الوصفي الذي يعرف ب " تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع و الاتجاهات و الميول والرغبات و التصور حيث يعطي صورة للواقع الحياتي و يوضح مؤشرات لبناء تنبؤات مستقبلية"²

عرفه "بشير صاح الرشدي" بأنه " مجموعة الإجراءات البحثية الي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوعات ، حيث يعتمد على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها و الوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو موضوع البحث".... إلخ³ .

2- مجالات البحث

2-1- المجال المكاني: أجريت الدراسة بثانويتين في مدينة تيميمون و هما :

- ثانوية سعد دحلب.

- ثانوية موسى ابن نصير

و تم اختيار هاتني الثانويتين أين وجدنا هبا تسهيلات كبرية فيما خص زملاء المهنة مما سهل لنا التحكم في التلاميذ و استعادة الاستمارات و استغلال الوقت اجيد ، أي إجراء الدراسة أثناء سري حصص التربية البدنية و الرياضية .

2-2 المجال الزمني : تمت دراستنا هذه خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة العلمية و ضبط

أدوات البحث و تحديد الإطار المنهجي للبحث ، أما اجانب التطبيق الذي انطلقنا فيه بتاريخ 19أفريل 2017

إلى غاية 07 ماي 2017 حيث مت توزيع الاستمارات على التلاميذ بالثانويات المذكورة آنفا ثم جمعت و شرعنا في تفريغها و تطبيق العملية الإحصائية لضبط النتائج و إجراء عملية العرض و التحليل.

¹ - العيسوي عبد الرحمن : مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، 1996، مصر، ص.76

² - وجيه حجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل ، 1991، ص219.

³ - بشري صاح الرشدي: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، 2000، ص59.

المجال البشري : بعد اختيارنا لتانويتين قمنا بتحديد مجموعة من التلاميذ المتكونين من 56 تلميذ و 84 تلميذة والتي

تمثل المجال الزمني لدراسة.

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله ، وهي خطوة أساسية ، ومهمة يفي البحث العلمي ، إذ من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها¹.

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه .
- التأكد من صلاحية أداة البحث الاستبيان و ذلك من خلال التعرض للجوانب التالية .
- وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها .
- التأكد من وضوح التعليمات .
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل الي من شأنه أن يوجهها .

4- مجتمع الدراسة:

إن مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو مجموعة منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها

الملاحظات أو هي مجموعة عناصر هلا خاصة أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى²

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

2- موريس أنجرس ، ترمجه بوزيد صحراوي وآخرون : منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية ، دار القصبة للنشر ، الجزائر ، 2001 ، ص 298.

ويواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل أي اختيار مجتمع البحث أو العينة وفي هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من جميع تلاميذ الطور الثانوي حيث بلغ عددهم 320 في ثانوية سعد دحلب و 330 في ثانوية موسى ابن بصير .

5- العينة الإحصائية وكيفية اختيارها:

5-1- مفهوم العينة :

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ، ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميقها على كامل مجتمع الدراسة ¹.

5-2- عينة البحث :

وهي عشوائية من حيث الأفراد ، إلا أننا سنتطرق لتبيان حجمها .

5-2-1- حجمها:

يقدر حجم العينة الخاصة بالتلاميذ بـ: 143 تلميذ وتلميذة ، تقدر بنسبة 22% من مجتمع الدراسة .

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

لقد قمنا باستخدام نوع واحد من أدوات البحث و المتمثل في الاستبيان خاص بالتلاميذ و ذلك جمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن الأسئلة المطروحة في بحثنا هذا ، كما يعرف أنه أداة عملية ، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية خدمة البحث ، يحتوي هذا الأخير على مجموعة من الأسئلة ، تمت صياغتها لاختبار صحة فروض هذه الدراسة و أهداف البحث ².

1- طلعت مهام : قاموس العلوم النفسية والاجتماعية ، دار عمان ، الأردن، ط1، 1987 ، ص 73 .

2- سامي عريف و آخرون ، مرجع سابق، ص 70.

تحديد متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل : التربية البدنية و الرياضية.

المتغير التابع : التكيف الاجتماعي .

8- خطوات جمع المعلومات :

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

بعد الدراسة النظرية و محاولة الإلمام بالنقاط و العناصر الأساسية للموضوع تطرقنا إلى الجانب الميداني الذي قواعده مبنية على المعطيات السالفة الذكر ، حيث قمنا بإعداد الاستبيان و توزيعه على التلاميذ لمدة زمنية محدودة بعد جمع كل الاستمارات الموزعة على التلاميذ قمنا بترجمة النتائج المتحصل عليها عن طريق تبويبها في جداول إحصائية ، حيث تضمنت هذه الأخيرة التكرارات و النسبة المئوية لمجموع الإجابات حيث :

$$\frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{مجموع العينة}} = \text{النسبة المئوية}$$

كما اعتمدنا على طريقة كا2 حساب الفروق بني إجابات التلاميذ و القانون على النحو التالي :

$$\frac{\sum_{i=1}^k \frac{(n_{ik} - \frac{n_{i.} n_{.k}}{n})^2}{\frac{n_{i.} n_{.k}}{n}}}{k-1} = \text{كا}^2$$

حيث : ك هو التكرار المشاهد .

ك هو التكرار المتوقع .

9- صدق الأداة :

9-1- صدق المحكمين: (تحكيم الأساتذة)

لقد قمنا بعرض أداة البحث " استمارة الاستبيان " على عدد من الاساتذة ، وقد تم إرفاق الاستبيان باستمارة شاملة حمل موضوع البحث و عنوان البحث و الإشكالية المراد حلها ، و الفرضية العامة الموضوعية كمشروع للبحث, و الفرضيات الجزئية كحلول مؤقتة .

اسم الأستاذ	درجة العلمية	الإمضاء

9-2- الثبات :

وزعنا الاستبيان على 25 تلميذ و قد أخرجنا إعادة توزيع الاستبيان للتلاميذ لمعرفة الفروق بين العييتين وكان الفصل الزمني بني اختبار الأول أسبوع مع الثاني وهذا حتى يتسنى للتلميذ عدم تذكر إجابته الأولى .

حساب الفروق باستعمال نظام الإحصائي spss و هذا ما يشير أن القيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05

وبهذا يدل على أن الدراسة تتميز بثبات كبري .

خلاصة :

لقد تمتحور هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية الي أنجزها الباحثان خلال التجربة الاستطلاعية والأساسية، متماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلبات العلمية والتعليمية ، حيث قمنا في بداية هذا الفصل بالتطرق إلى منهج البحث وإجراءات الميدانية، وفي التجربة الاستطلاعية تطرق إلى الخطوات العلمية التي أنجزت تمهيدات للتجربة الأساسية وذلك بتوضيح المنهج المتبع والفنية بالإضافة إلى مجالات البحث والأدوات المستخدمة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

ومناقشتها

تمهيد :

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

1- عرض نتائج الدراسة :

السؤال الأول (01) :

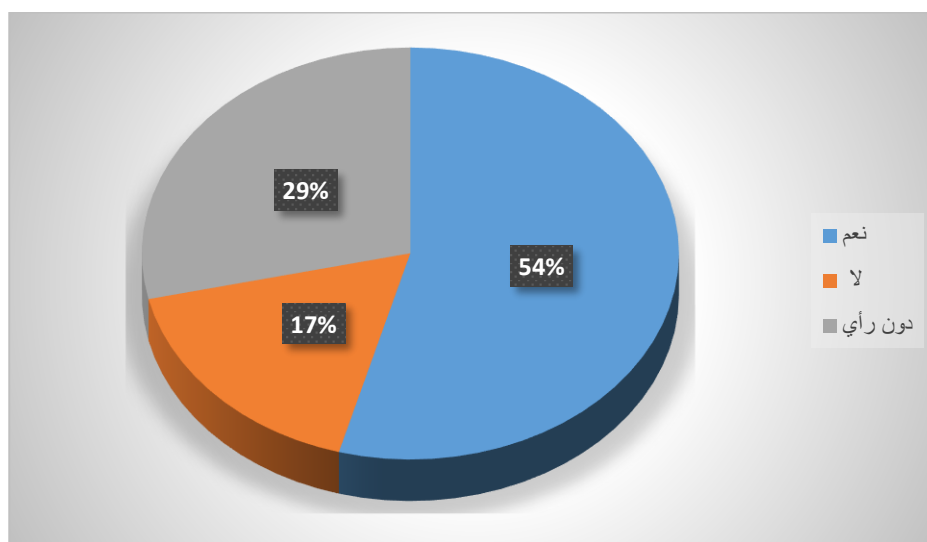
هل ممارسة التربية البدنية تساعدك على كسب بسهولة أصدقاء جدد ؟

الغرض من طرح السؤال :

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

جدول رقم (01) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (01)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب المنوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	43	33	76	54,28%	30,400	2	5.99	دالة
لا	08	16	24	17,14%				
دون رأي	05	35	40	28,57%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (01)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور وإناث قد بلغ عند الذكور 43

مقابل 33 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور

08 مقابل 16 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 05 مقابل 35 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة ، حيث فيما يخص البديل الأول (التكرار 76 ، النسبة 54,28 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 24 ، النسبة 17,14 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية لا دور لها في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين ، أما البديل الثالث (التكرار 40 ، النسبة 28,57 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا رأي لهم فيما يخص دور التربية البدنية في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين .

أما فيما يخص اختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (30,40) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا²

الجدولية (30,40 < 5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين .

السؤال الثاني (02) :

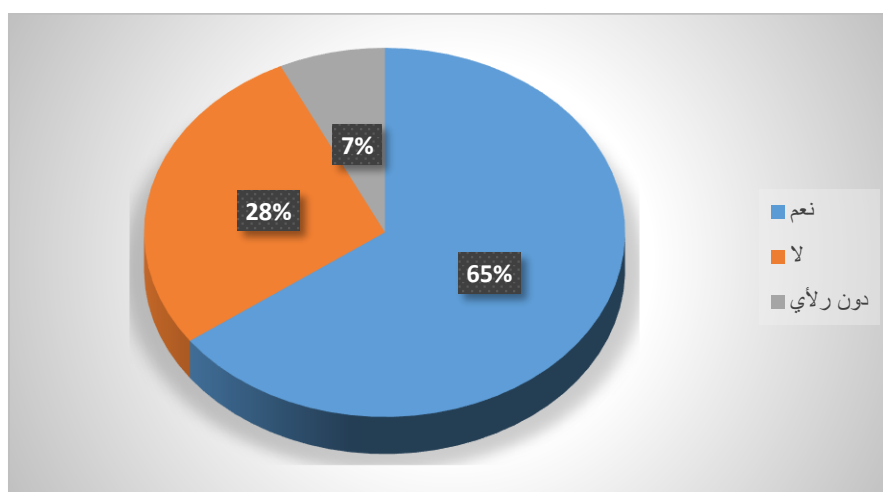
هل ممارسة التربية البدنية تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية أثر في إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟

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

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	31	60	91	65,00%	72,186	2	5.99	دالة
لا	16	23	39	27,85%				
دون رأي	09	01	10	07,14%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (02)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ الممارسين عند الجنسين قد بلغ عند الذكور 31 مقابل 60 تكرارا بالنسبة للإناث ، وهذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، في حين بلغ تكرار الذكور 16 مقابل 23 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثاني و هو " لا " ، أما البديل الثالث " دون رأي " فقد بلغ عدد تكرارات إجابات الذكور 09 مقابل 01 تكرارات عند الإناث . و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 91، النسبة 65 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين هذا بالنسبة للبديل الأول، أما بالنسبة للبديل الثاني

الذي يمثل (التكرار 39، النسبة 27,85 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية لا تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين ، في حين بلغت إجابات التلاميذ عند البديل الثالث (10 تكرارا ، النسبة 07,14 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا رأي لهم فيما يخص هذا السؤال.

أما فيما يخص اختبار كا² فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (72,186) ، و قيمة كا² الجدولية عند

درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية

(5.99 < 72,186) و هذا عند مستوى الدالة الإحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن ممارسة الرياضة المدرسية تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين .

السؤال الثالث (03) :

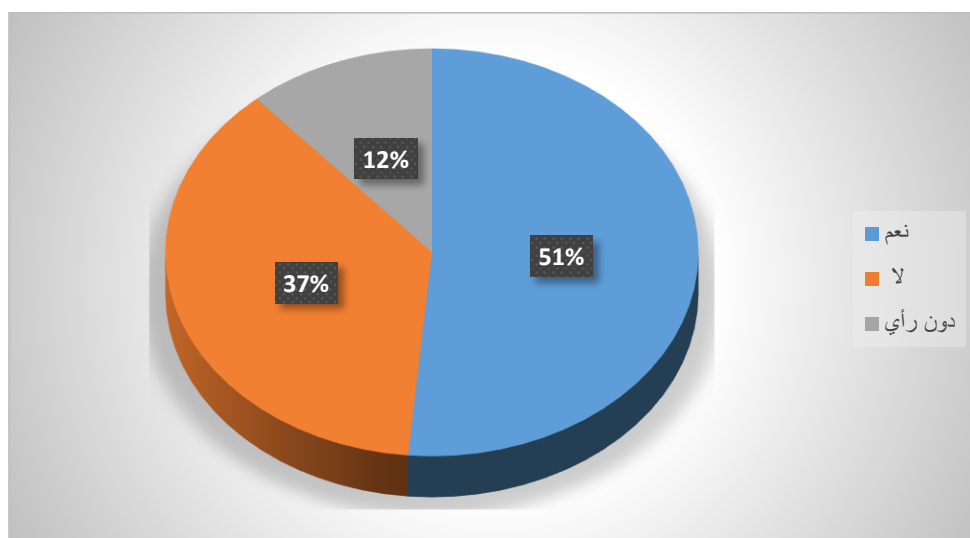
هل للتربية البدنية دور في جعلك تشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين ؟

الغرض من طرح السؤال :

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

جدول رقم (03) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (03)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب النئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	30	42	72	51,42%	34,514	2	5.99	دالة
لا	19	33	52	37,14%				
دون رأي	07	09	16	11,43%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجداول رقم (03)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 30 مقابل 42 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 19 مقابل 33 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 07 مقابل 09 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 72 ، النسبة 51,42%) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 52 ، النسبة 37,14%) فقد كانت إجابات التلاميذ على أنه لا يوجد دور لممارسة التربية البدنية في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين ، أما البديل الثالث (التكرار 16 ، النسبة 11,43%) فقد كانت إجابات التلاميذ على أنه لا رأي لهم فيما يخص هذا السؤال أما فيما يخص اختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (34,514) ، و قيمة كا²

الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا²

الجدولية (34,514 < 5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية تدور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في

مساعدة الآخرين

السؤال الرابع (04) :

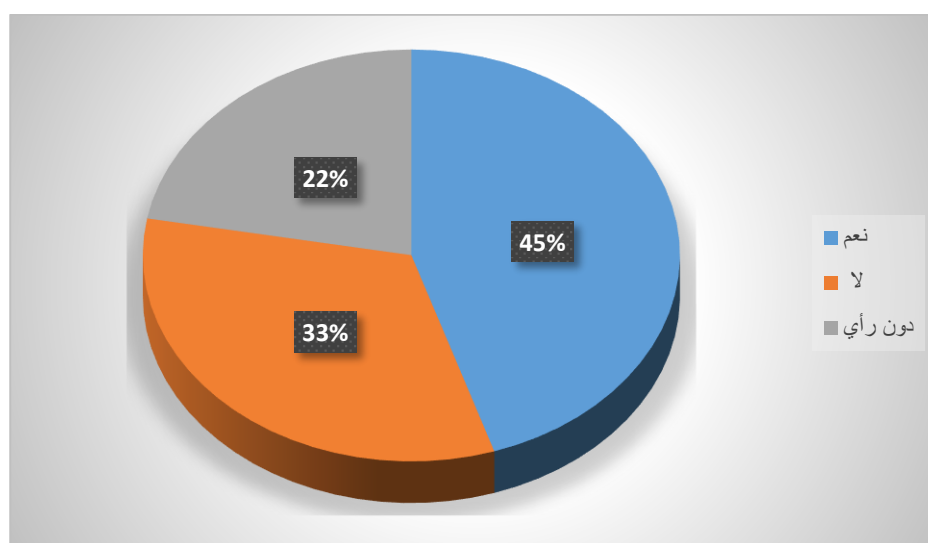
هل ممارسة التربية البدنية تجعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة ؟

الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية دور في جعل الممارسين يفضلون العمل كأعضاء في الجماعة .

جدول رقم(4) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (04)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	44	19	63	45,00%	10,986	2	5.99	دالة
لا	09	37	46	32,85%				
دون رأي	03	28	31	22,14%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (04)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ الممارسين عند الجنسين قد بلغ عند الذكور 44 مقابل 19 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما بالنسبة للبديل الثاني " لا " بلغ التكرار عند الذكور 09 مقابل 37 تكرارا عند الإناث ، أما البديل الثالث " دون رأي " بلغ عدد تكرارات إجابات الذكور 03 تكرارا مقابل 28 عند الإناث .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 63 ، النسبة 45,00 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية تساعد على جعلهم يفضلون العمل كأعضاء في الجماعة ، أما البديل الثاني (التكرار 46 ، النسبة 32,85 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه ممارسة التربية البدنية لا تساعد على جعلهم يفضلون العمل كأعضاء في جماعة ، في حين بلغت إجابات التلاميذ عن البديل الثالث 32 تكرارا ، النسبة 22,14 %) تركزت إجاباتهم على أنهم لا رأي لهم فيما إذا كانت لممارسة التربية البدنية دور في المساعدة على جعلهم يفضلون العمل كأعضاء في الجماعة .

أما في ما يخص اختبار كا² فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (10,986) عند درجة الحرية (2) و قيمة كا² الجدولية (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (5.99 < 10,986) ، و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائية . و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن ممارسة التربية البدنية تجعل التلميذ يفضل العمل كعضو في الجماعة .

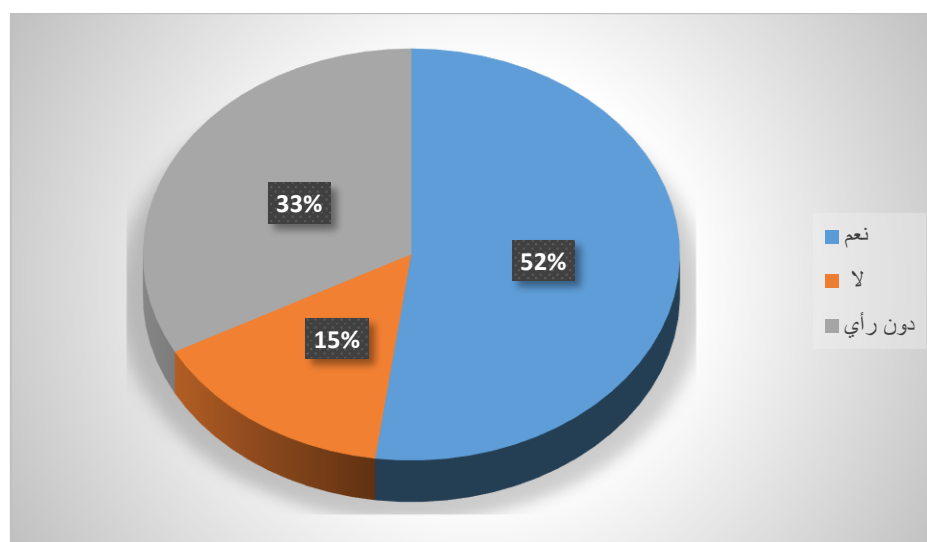
السؤال الخامس (05) :

هل ممارسة التربية البدنية تساعدك على نسيان الخلاف مع زملائك في سبيل الحفاظ على علاقتك الطيبة معهم ؟
الغرض من طرح السؤال :

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

جدول رقم (05) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (05)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	22	51	73	52,14%	28,986	02	5.99	دالة
لا	16	05	21	15,00%				
دون رأي	18	28	46	32,85%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (05)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 22 مقابل 51 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 16 مقابل 05 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 18 مقابل 28 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة ، حيث فيما يخص البديل الأول (التكرار 73 ، النسبة 52,14 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية تساعد

التلميذ على نسيان الخلاف مع زملائه في سبيل الحفاظ على علاقته الطيبة معهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 21 ، النسبة 15 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية لا تساعد على نسيان الخلاف مع زملائه في سبيل الحفاظ على علاقته الطيبة معهم ، أما البديل الثالث (التكرار 46 ، النسبة 32,85 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا رأي لهم فيما يخص دور التربية البدنية في مساعدة التلميذ على نسيان الخلاف مع زملائه في سبيل الحفاظ على علاقته الطيبة معهم.

أما فيما يخص اختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (28,986) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (28,986 < 5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية تساعد التلميذ على نسيان الخلاف مع زملائه في سبيل الحفاظ على علاقته الطيبة معهم .

السؤال السادس (06) :

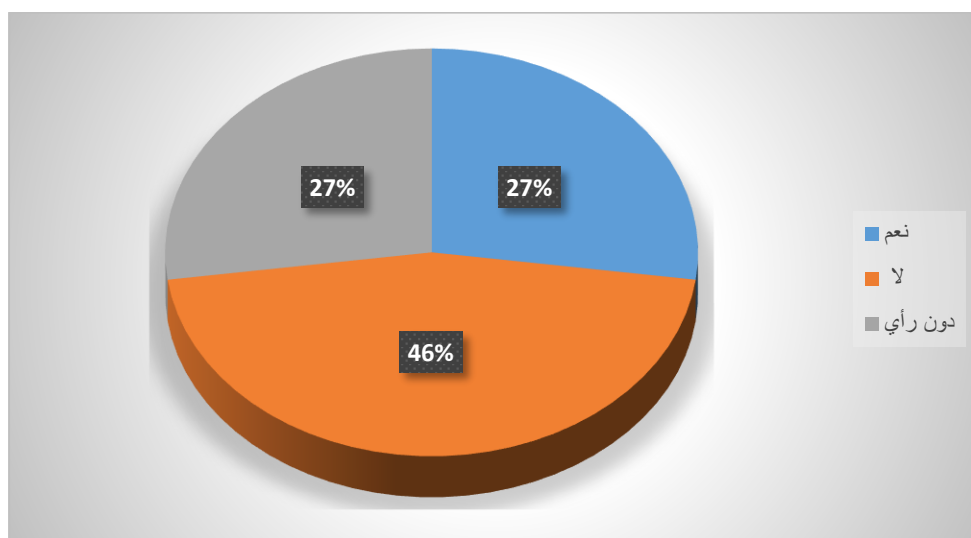
هل ممارسة التربية البدنية تشعرك بأنك شخصا اجتماعي أو منعزل ؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية دور في جعل التلميذ اجتماعي أو منعزل.

جدول رقم (06) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (06)

الصفة و الجنس	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
اجتماعي	23	15	38	27,14%	9,657	2	5.99	دالة
منعزل	15	49	64	45,71%				
دون رأي	18	20	38	27,14%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (06)

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ الممارسين عند الجنسين قد بلغ عند الذكور 23، مقابل 15 تكرارا عند الإناث ، وهذا بالنسبة للبديل الأول و هو " اجتماعي " ، في حين بلغ تكرار الذكور 15 مقابل 49 تكرارا عند الإناث و هذا بالنسبة للبديل الثاني و هو " منعزل " ، أما البديل الثالث فقد بلغ عدد تكرارات إجابات الذكور 18 مقابل 20 تكرارا عند الإناث و هو " دون رأي "

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة ،فبالنسبة للبديل الأول (التكرار 38، النسبة 27,14 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية تشعرهم بأنهم اجتماعيين ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (64 تكرارا ، النسبة 45,71 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية تشعرهم بأنهم منعزلين ، في حين تركزت إجابات التلاميذ عند البديل الثالث (38 تكرارا ، النسبة 27,14 %) ، على أنهم لا رأي لهم فيما يخص ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية تشعرهم بأنهم اجتماعيين أو منعزلين .

أما فيما يخص الاختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة 9,657، و قيمة كا² الجدولية عند درجة الحرية (2) هي 5.99 ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (5.99 < 9,657) ، وهذا عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

وهذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن ممارسة التربية البدنية تشعر التلميذ بأنه شخص اجتماعي .

السؤال السابع (07) :

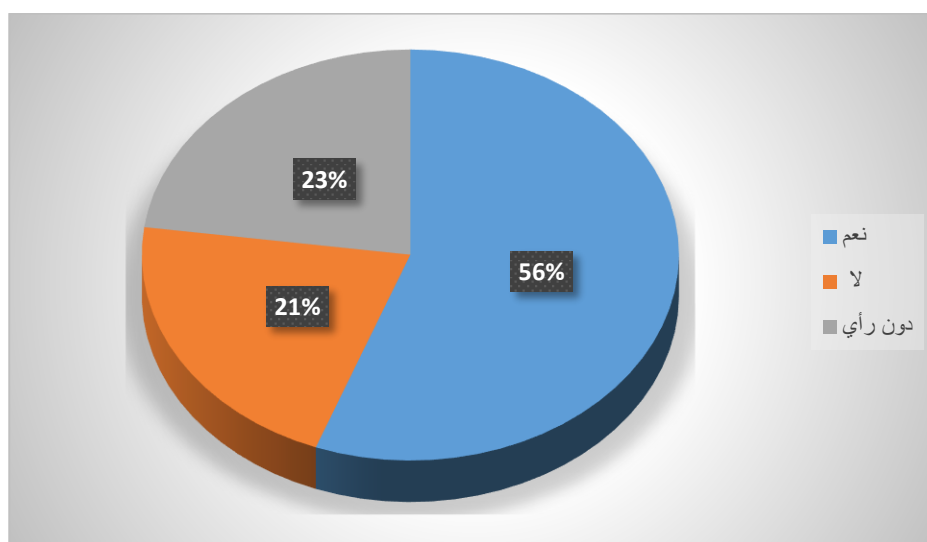
هل ممارسة التربية البدنية تساعدك على الإحتكاك أكثر إلى زملائك ؟

الغرض من طرح السؤال :

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

جدول رقم(07) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (07)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	40	38	78	55,71%	31,600	2	5.99	دالة
لا	10	20	30	21,42%				
دون رأي	06	26	32	22,85%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (07)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 40 مقابل 38 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 10 مقابل 20 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 06 مقابل 26 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة ، بالنسبة للبديل الأول (

التكرار 78، النسبة 55,71%) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية تساعدهم على

الإحتكاك إلى زملائهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 30، النسبة 21,42%) فقد كانت

إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية لا تساعدهم على الإحتكاك إلى زملائهم ، أما البديل الثالث (

التكرار 32، النسبة 22,85%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا رأي لهم فيما يخص ما إذا كانت التربية

البدنية تساعدهم على الإحتكاك إلى زملائهم.

أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (31,60) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (31,60 < 5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية دور في مساعدة التلاميذ على الإحتكاك إلى زملائهم.

السؤال الثامن (08) :

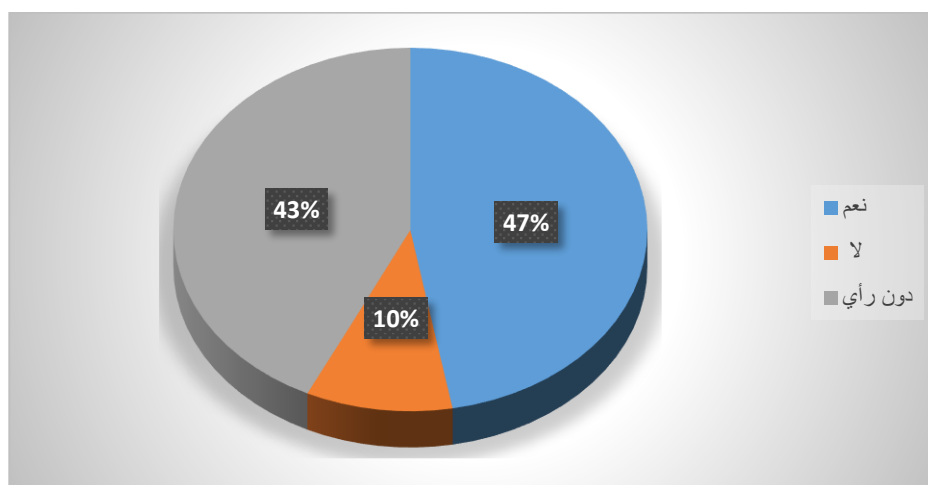
هل ممارسة التربية البدنية تشعرك بأنك على تفاهم مع من حولك من الناس ؟

الغرض من طرح السؤال :

هو معرفة ما إذا كان للتربية البدنية دور في جعل التلميذ الممارس يشعر بأنه على تفاهم مع من حوله من الناس

جدول رقم (08) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (08)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب المنوية	χ^2 المحسوبة	درجة الحرية	χ^2 الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	22	44	66	47,14%	34,686	2	5.99	دالة
لا	10	04	14	10,00%				
دون رأي	24	36	60	42,85%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (08)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 22 مقابل 44 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 10 مقابل 04 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 24 مقابل 36 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و غير الممارسين ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة بالنسبة للبديل الأول (التكرار 66 ، النسبة 47,14 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ بأن ممارسة التربية البدنية تشعرهم بأنهم على تفاهم مع من حولهم من الناس ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 14 ، النسبة 10 %) فقد كانت إجابات التلاميذ بأن ممارسة التربية البدنية لا تشعرهم بأنهم على تفاهم مع من حولهم من الناس ، أما البديل الثالث (التكرار 60 ، النسبة 42,85 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ بأنه لا رأي لهم فيما يخص ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية تشعرهم بأنهم على تفاهم مع من حولهم من الناس .

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (34,686) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا²

الجدولية (34,686 < 5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية تشعر التلاميذ الممارسين بأنهم على تفاهم مع من حولهم من الناس .

السؤال التاسع (09) :

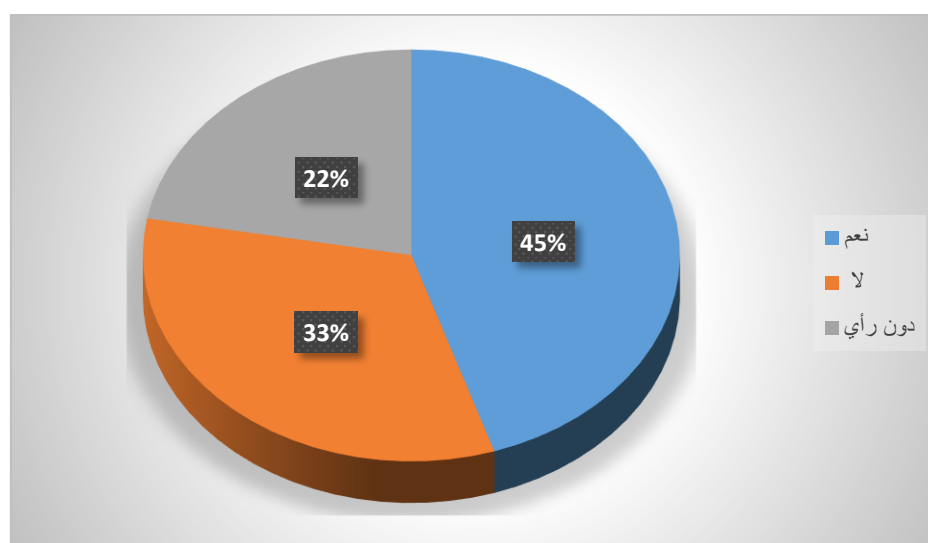
هل للتربية البدنية دور في جعلك تشارك زملائك إهتماماتهم و أفكارهم ؟

الغرض من طرح السؤال :

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

جدول رقم(09) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (09)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	41	22	63	45,00%	10,986	2	5.99	دالة
لا	11	35	46	32,85%				
دون رأي	04	27	31	22,14%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (09)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 41 مقابل 22 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 11 مقابل 35 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 04 مقابل 27 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 63 ، النسبة 45 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية دور في جعلهم يشاركون إهتماماتهم و آرائهم و أفكارهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 46 ، النسبة 32,85 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية لادور لها في جعلهم يشاركون إهتماماتهم و آرائهم و أفكارهم ، أما البديل الثالث (التكرار 31 ، النسبة 22,14 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا رأي لهم فيما يخص دور التربية البدنية في جعلهم يشاركون إهتماماتهم و آرائهم و أفكارهم.

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (10,986) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (10,986 < 5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .
و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للتربية البدنية دور في جعلهم يشاركون إهتماماتهم و آرائهم و أفكارهم.

السؤال العاشر (10) :

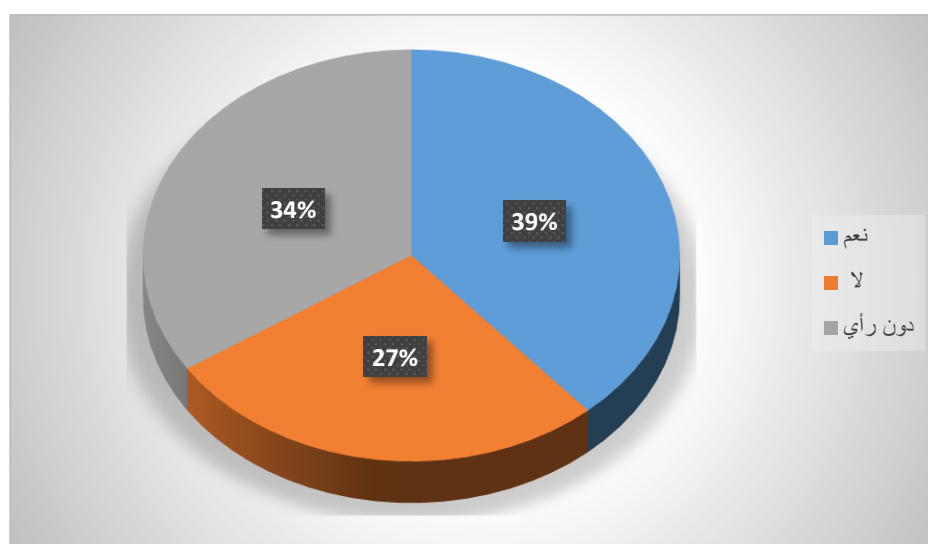
هل لممارسة التربية البدنية دور في جعل علاقتك بزملائك تدوم لفترة طويلة ؟

الغرض من طرح السؤال :

هو معرفة ما إذا كان للتربية البدنية دور في جعل علاقة التلاميذ الممارسين لها بزملائهم تدوم لفترة طويلة .

جدول رقم (10) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (10)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب المنوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	33	21	54	38,57%	6,100	2	5.99	دالة
لا	18	20	38	27,14%				
دون رأي	05	43	48	34,28%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (10)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 33 مقابل 21 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 18 مقابل 20 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 05 مقابل 43 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 54 ، النسبة 38,57 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية دور في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 38 ، النسبة 27,14 %) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية لا دور لها في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة ، أما البديل الثالث (التكرار 48 ، النسبة 34,28 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا رأي لهم فيما يخص دور التربية البدنية في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة.

أما فيما يخص اختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (6,1) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (6,1 < 5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية دور في جعل علاقة التلاميذ الممارسين بزملائهم تدوم لفترة طويلة.

السؤال الحادي عشر (11) :

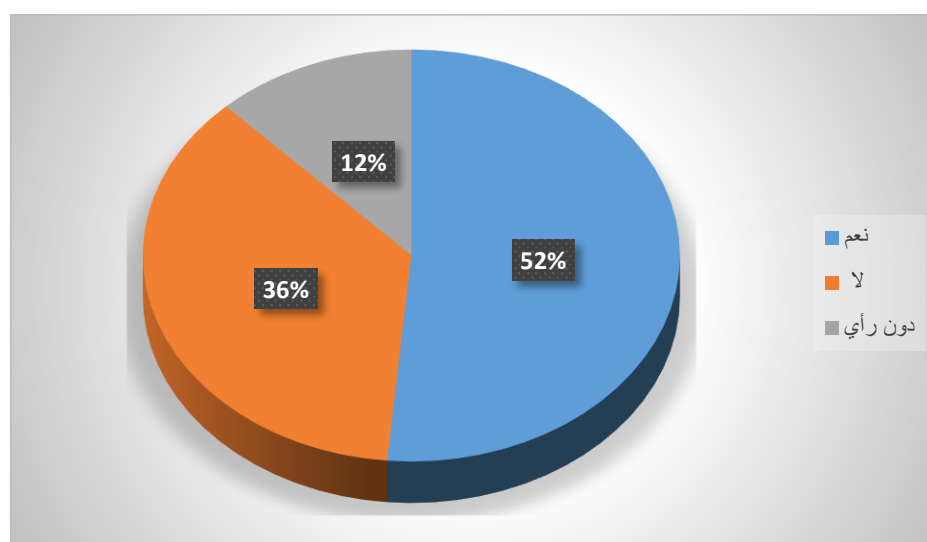
هل تظن أن ممارسة التربية البدنية لها دور في إزالة الشعور بالخجل لديك ؟

الغرض من طرح السؤال :

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

جدول رقم (11) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (11)

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب المنوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	28	44	72	51,43%	33,014	2	5.99	دالة
لا	24	27	51	36,43%				
دون رأي	04	13	17	12,14%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (11)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 28 مقابل 44 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 24 مقابل 27 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 04 مقابل 13 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 72، النسبة 51,43 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية تساعدهم على إزالة الشعور بالخجل ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 51 ، النسبة 36,43 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية لا تساعدهم على إزالة الشعور بالخجل ، أما البديل الثالث (التكرار 17، النسبة 12.14 %) فقد كانت إجابات التلاميذ على أنه لا رأي لهم فيما يخص هذا السؤال .

أما فيما يخص اختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (33,014) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (33,014 < 5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية تساعد التلاميذ الممارسين على إزالة الشعور بالخجل.

السؤال الثاني عشر (12) :

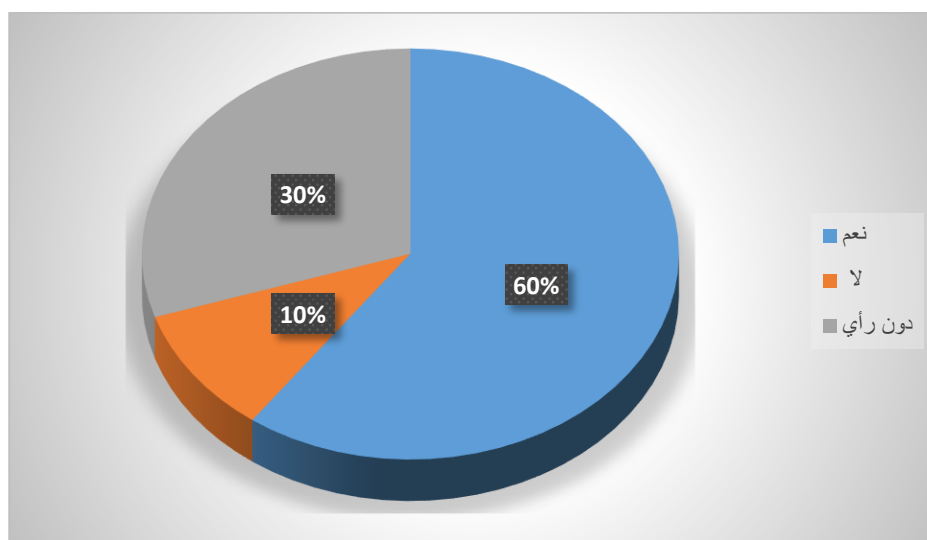
هل ممارسة التربية البدنية تشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك ؟

الغرض من طرح السؤال :

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

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

الصفة و الجنس	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	45	39	84	60.00 %	53,200	2	5.99	دالة
لا	05	09	14	10.00 %				
دون رأي	06	36	42	30.00 %				
المجموع	56	84	140	100 %				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (12)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 45 مقابل 39 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 05 مقابل 09 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 06 مقابل 36 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 84 ، النسبة 60 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية تشعرهم بأنهم أناس محبوبون لدى زملائهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 14 ، النسبة 10%) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية لا تشعرهم بأنهم أناس محبوبون لدى زملائهم ، أما البديل الثالث (التكرار 42 ، النسبة 42,30%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا رأي لهم فيما يخص ممارسة التربية البدنية هل تشعرهم بأنهم أناس محبوبون لدى زملائهم.

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (08.30) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (5.99 < 8.30) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية تشعر التلاميذ الممارسين بأنهم أناس محبوبون لدى زملائهم.

السؤال الثالث عشر (13) :

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

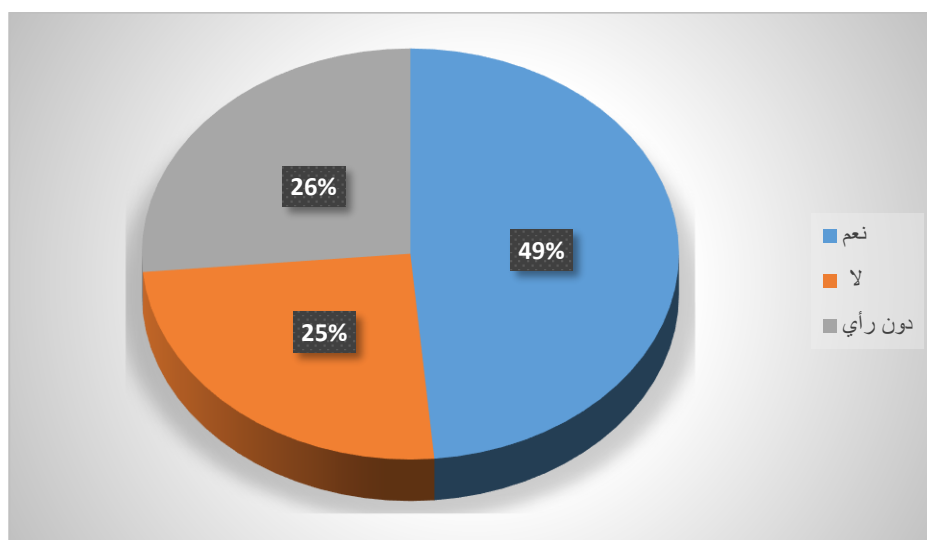
الغرض من طرح السؤال :

هو معرفة ما إذا كان للتربية البدنية دور في مساعدة التلميذ الممارس لها على تقبل نواحي أو نقاط الضعف

الخاصة به ؟

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

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب المنوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	39	29	68	48,57%	14,671	2	5.99	دالة
لا	08	27	35	25,00%				
دون رأي	09	28	37	26,42%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (13)

من خلال النتائج المتحصل عليها ف نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 39 مقابل 29 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 08 مقابل 27 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 09 مقابل 28 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 68 ، النسبة 48,57 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية تساعدهم على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 35 ، النسبة 25 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة الرياضة المدرسية لا تساعدهم على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بهم ، أما البديل الثالث (التكرار 37 ، النسبة 26,42 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا رأي لهم فيما إذا كانت للتربية البدنية دور في مساعدتهم على تقبل نقاط الضعف الخاصة بهم .

أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (14,671) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (14,671 < 5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قرائتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية دور في مساعدة التلاميذ على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بهم.

السؤال الرابع عشر (14) :

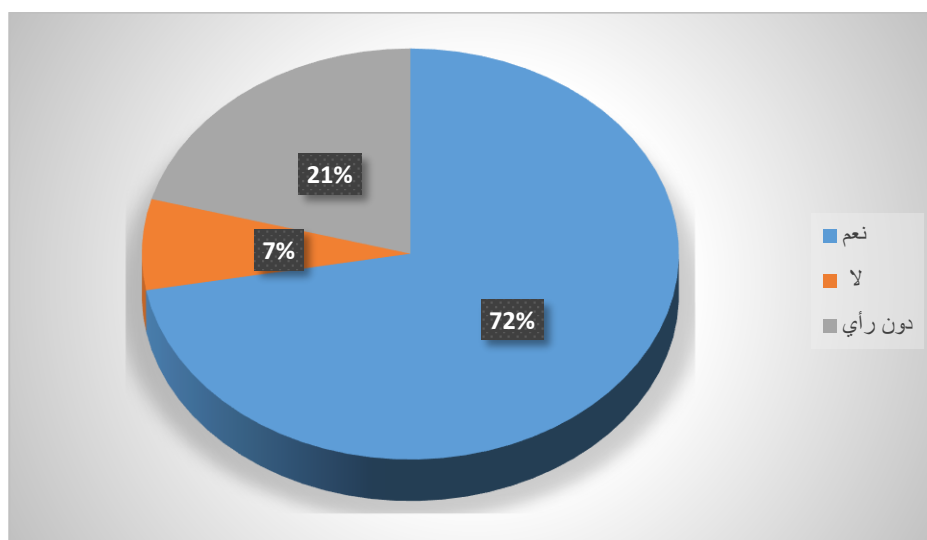
هل ممارسة التربية البدنية لها دور في جعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية ؟

الغرض من طرح السؤال :

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

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

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	χ^2 المحسوبة	درجة الحرية	χ^2 الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	36	65	101	72,14%	98,757	2	5.99	دالة
لا	09	01	10	7,14%				
دون رأي	11	18	29	20,71%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (14)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 36 مقابل 65 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 09 مقابل 01 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 11 مقابل 18 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 101 ، النسبة 72,14 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم إتجاه زملائهم حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 10، النسبة 7,14 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية ليس لها أي دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم إتجاه زملائهم حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية ، أما البديل الثالث (التكرار 29، النسبة 20,71 %) فقد كانت إجابات التلاميذ على أنهم لا رأي لهم فيما يخص ما إذا كانت للتربية البدنية دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم إتجاه زملائهم حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (98,757) ، و قيمة كا² الجدولية عند مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة

نجد أن χ^2 المحسوبة $< \chi^2$ الجدولية ($98,757 < 5.99$) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية تساعد التلاميذ على التعبير عن مشاعرهم اتجاه زملائهم حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية.

السؤال الخامس عشر (15) :

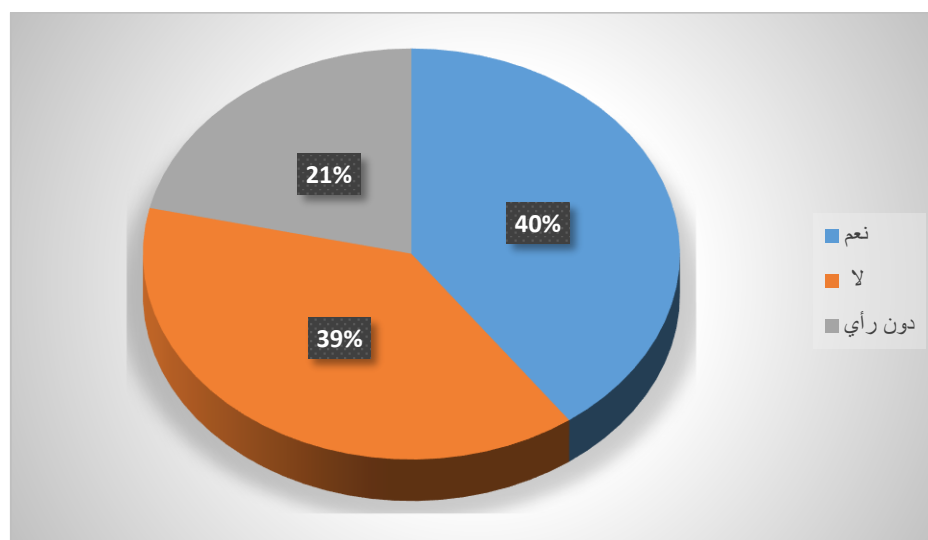
هل التربية البدنية لها دور في جعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد أو خوف ؟

الغرض من طرح السؤال :

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

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

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب المنوية	χ^2 المحسوبة	درجة الحرية	χ^2 الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	27	29	56	40,00%	8,971	2	5.99	دالة
لا	25	29	54	38,57%				
دون رأي	04	26	30	21,42%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (15)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 27 مقابل 29 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 25 مقابل 29 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 04 مقابل 26 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 56 ، النسبة 40 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية دور في جعلهم يعبرون عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 54 ،النسبة 38,57 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية ليس لها أي دور في جعلهم يعبرون عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف ، أما البديل الثالث (التكرار 30 ،النسبة 21.42 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا رأي لهم فيما يخص ما إذا كانت للتربية البدنية دور في جعلهم يعبرون عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف.

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (08,971) ، و قيمة كا² الجدولية عند

مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (08,971) <

5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية تساعد التلاميذ على التعبير رأيهم بجدية دون تردد أو خوف.

السؤال السادس العاشر (16) :

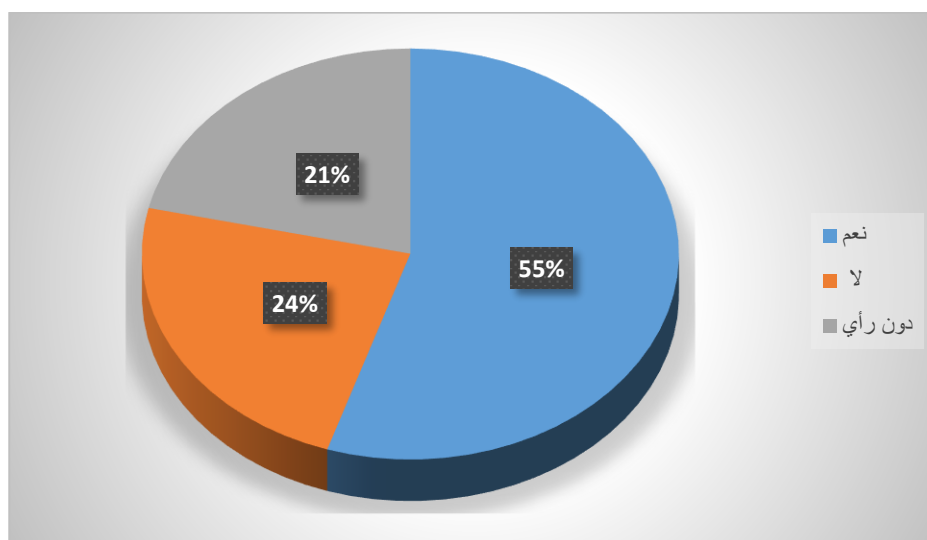
هل ممارسة التربية البدنية لها دور في جعلك تشعر بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك ؟

الغرض من طرح السؤال :

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

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

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	44	33	77	55,00%	29,586	2	5.99	دالة
لا	09	24	33	23,57%				
دون رأي	03	27	30	21,42%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (16)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 44 مقابل 33 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 09 مقابل 24 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 03 مقابل 27 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 77 ، النسبة 55 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤول عن مساعدة زملائه ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 33 ، النسبة 23.57) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية ليس لها أي دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤول عن مساعدة زملائه ، أما البديل الثالث (التكرار 30 ، النسبة 21,42 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا رأي لهم فيما يخص ما إذا كانت للتربية البدنية دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤول عن مساعدة زملائه .

أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (29,586) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند

مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (29,586) <

5.99 ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية لها دور في جعل التلميذ يشعر بمسؤوليته في مساعدة زملائه .

السؤال السابع عشر (17) :

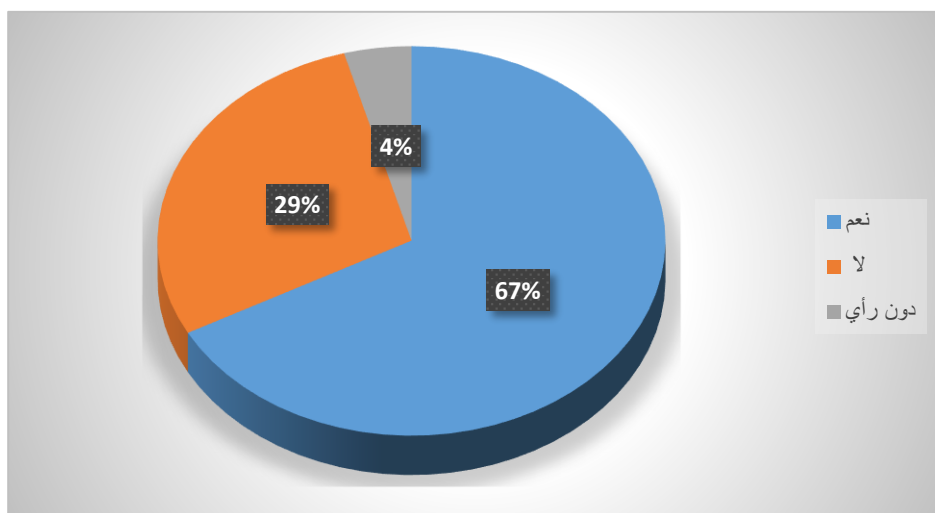
هل ترى أنك أكثر اندماجا مع زملائك أثناء ممارستك للتربية البدنية؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية دور في جعل التلميذ الممارس يندمج مع زملائه .

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

الصفة و الجنس	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب المئوية	χ^2 المحسوبة	درجة الحرية	χ^2 الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	41	53	94	67,14%	84,400	2	5.99	دالة
لا	11	29	40	28,57%				
دون رأي	04	02	06	4,29%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (17)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 41 مقابل 53 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 11 مقابل 29 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 04 مقابل 02 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات عند الممارسين و الغير الممارسين ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 94 ، النسبة 67,14 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤول عن مساعدة زملائه ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 40 ، النسبة 28,57 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة الرياضة المدرسية ليس لها أي دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤول عن مساعدة زملائه ، أما البديل الثالث (التكرار 06 ، النسبة 04,29 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا رأي لهم فيما يخص ما إذا كانت للتربية البدنية دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤول عن مساعدة زملائه .

أما فيما يخص إختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (84,40) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند

مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (84,40 < 5.99)

(، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية لها دور في جعل التلميذ يشعر بمسؤوليته في مساعدة زملائه.

السؤال الثامن عشر (18) :

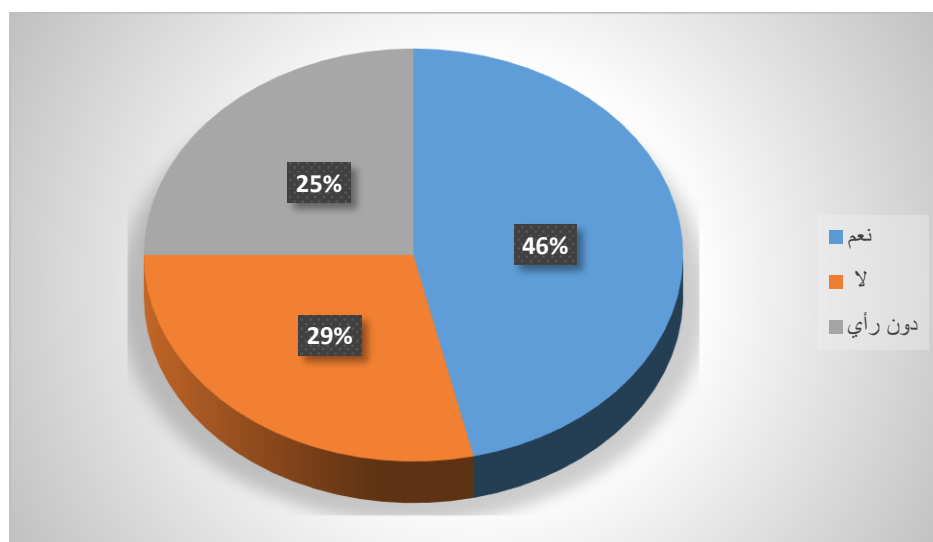
هل ممارسة التربية البدنية تجعلك تبدي رأيك داخل الأسرة؟

الغرض من طرح السؤال :

معرفة ما إذا كان للتربية البدنية دور في جعل التلميذ الممارس يبدي رأيه داخل الأسرة .

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

الصفة و الجنس العبارات	الممارسين		مجموع التكرارات	النسب المنوية	χ^2 المحسوبة	درجة الحرية	χ^2 الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
	ذكور	إناث						
نعم	29	36	65	46,42%	11.071	2	5.99	دالة
لا	11	29	40	28,57%				
دون رأي	16	19	35	25,00%				
المجموع	56	84	140	100%				



التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم (18)

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ ذكور و إناث الممارسين قد بلغ عند الذكور 29 مقابل 36 تكرارا عند الإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، أما البديل الثاني " لا " بلغ تكرار الذكور 11 مقابل 29 عند الإناث ، في حين بلغ عدد تكرارات الذكور 16 مقابل 19 تكرارا للإناث ، و هذا بالنسبة للبديل الثالث " دون رأي " .

و بالنظر إلى المجموع العام للتكرارات ذكور و إناث الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 65 ، النسبة 46,42 %) ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤول عن مساعدة زملائه ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل (التكرار 40 ، النسبة 28,57 %) ، فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية ليس لها أي دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤول عن مساعدة زملائه ، أما البديل الثالث (التكرار 35 ، النسبة 25 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا رأي لهم فيما يخص ما إذا كانت للتربية البدنية دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤول عن مساعدة زملائه .

أما فيما يخص إختبار كا² ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (11,071) ، و قيمة كا² الجدولية عند

مستوى درجة الحرية (2) هي (5.99) ، و بالمقارنة نجد أن كا² المحسوبة < كا² الجدولية (11,071) <

5.99) ، و هذا عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و هي درجة دالة إحصائية .

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التربية البدنية لها دور في جعل التلميذ يشعر بمسؤوليته في مساعدة زملائه.

2- الإستنتاج و مناقشة الفرضيات :

2-1- مناقشة الفرضية الأولى :

تساعد التربية البدنية في تقليل الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

من خلال النتائج المتحصل عليها من الأسئلة و التي حددت من رقم (01) إلى (09) ، والخاصة بالفرضية

الأولى ، و التي تبين من خلالها أن التربية البدنية تساعد التلاميذ الممارسين في التقليل من الشعور بالوحدة لديهم، و

ذلك بمساعدتهم على الإحتكاك و الميل إلى زملائهم و تجعلهم يشعرون بالإستمتاع و التفاعل معهم و بأنهم على

وفاق مع زملائهم ، ومشاركتهم اهتماماتهم و آرائهم و بأنهم أعضاء في مجموعة من الأصدقاء ، وتساعدهم في عملية

الإحتكاك معهم ، و إيجاد نمط معين من العلاقات في حياة الفرد ، و هذا ما يؤكد دور التربية البدنية في التقليل من

مستوى الشعور بالوحدة .

حيث أن " الرياضة بكل نشاطاتها المختلفة تعتبر عمل و أداء تقوم أساسا على الحياة الإجتماعية للأفراد المشاركين و

العاملين و الدارسين في المؤسسات التربوية بشكل عام و المؤسسات الرياضية بشكل خاص ، و الفرد الذي يعمل

داخل جماعات هذه المؤسسة لا يمكن أن يتطور في علاقاته مع الأفراد الآخرين في مؤسسات أخرى دون تنمية

إجتماعية كاملة تساعد في أن ينغرس وسط هذه الجماعات المكونة للمؤسسات " ¹.

¹ - مصطفى السايح محمد : علم الإجتماع ، الرياض ، أكاديمية وزان للتربية البدنية ، ط1 ، 2001 ، ص117.

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

و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

2-2- مناقشة الفرضية الثانية :

تساهم التربية البدنية في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

من خلال النتائج المتحصل عليها من الأسئلة التي حددت من (10) إلى (18) ، و الخاصة بالفرضية الثانية والتي تبين لنا أن ممارسة التربية البدنية تساهم في تحقيق الذات للتلاميذ ، بتأكيد الفرد لذاته و يحقق هويته ، و رفض الخضوع و الإستسلام إلى جانب البساطة و التلقائية في السلوك ، و يتجلى هذا من خلال تحقيق الطموحات الفردية التي تجعل الفرد راضيا على نفسه و مؤمن في قدراته الذاتية ، ومنه تتأكد صحة الفرضية الجزئية الثانية .

إن الرياضيين لديهم مفهوم ذات أعلى و مرتفع في مختلف المجالات الإجتماعية (علاقة مع نفس الجنس ، علاقة مع الجنس الآخر ، علاقة مع الأباء) ، و بالمقارنة مع غير الرياضيين لديهم مفهوم ذات إجتماعي مرتفع و وجود فروق بين الرياضيين و غير الرياضيين بالمقارنة مع مفهوم الذات للكفاءة البدنية ² .

و منه و مما سبق ذكره و بعد التحقيق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة و التي تقول للتربية البدنية دور في تحقيق التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية قد تحققت .

2-3- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

خلال فترة المراهقة يصادف الفرد مشاكل ناتجة عن تغيرات نفسية وجسمية مفاجئة حيث يطرأ عليه بعض التناقضات والتقلبات وعدم الاستقرار و هذا ما يؤدي به إلى البحث عن العزلة و كبت المشاعر.....الخ.

¹ - د . مواهب إبراهيم ، عيادة إرشاد الطفل ، القاهرة ، ط1 ، 2000 ، ص85 .

² - Jeawduerre Famose , Florance Bulrie , La Commauss Ance De Soi En Psychologie De L Education Phisique Et Sportif , Et Bid Page -44-45 .

وقد أثبتت عدة بحوث أن لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في التخفيض من هذه المشاكل النفسية ومنها موضوع بحثنا هذا الذي يكمن في دور التربية البدنية في تحقيق التكيف الاجتماعي، و مما لوحظ على أن عدم التكيف مع الأصدقاء يؤدي إلى تأثيرات سلبية على نفسية المراهق .

وهذا نظرا للتغيرات الحادثة على عدة مستويات مرفولوجية نفسية ثقافية واجتماعية بسبب المراهقة مما يخلق الكثير من الخجل لديهم وهذا مما يؤثر سلبا على أدائهم الاجتماعي وتوافقهم النفسي فكانت الممارسة الرياضية المنتظمة خير وسيلة علاجية ، وهذا ما تحققنا منه من خلال بحثنا هذا بان لممارسة التربية البدنية دور فعال في تحقيق التكيف الاجتماعي.

ومن هذا المنطلق و من خلال إثباتنا للفرضيتين المطروحتين في بداية الدراسة نستطيع القول بان الفرضية العامة للدراسة محققة، أي أنه فعلا لممارسة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

و هذا ما يوافق النتائج التي توصل إليها الطالب بن عبد الرحمان سيد علي في مذكرته لنيل شهادة ماجستير بعنوان "مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 2008-2009 ، و هذا ما يؤكد الدور الكبير للألعاب الرياضية و لحصة التربية البدنية على العموم في علاج العديد من الامراض النفسية و من ابرزها الإنطوائية و العزلة و العمل على جعل التلميذ مندمج مع أقرانه و المجتمع بصفة عامة .

الإستنتاج العام:

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

إذ تبين النتائج المتحصل عليها ارتفاع درجة التكيف الإجتماعي وهذا ما تحققه الفرضية العامة " للتربية البدنية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ".

وأیضا فيما يخص دور التربية البدنية مما تلعبه من دور في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية القدرات العقلية و تطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية والنهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل وإنشاء العلاقات الأخوية وصدقات متينة في الوسط الإجتماعي. ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للتربية البدنية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

خاتمة :

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

وعليه فإن التربية البدنية تساهم في الإرتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية قدرات التلاميذ العقلية وتطوير النضج الفكري وتعلم قيم الروح التنافسية مما تعمل على إنشاء جيل صحيح البنية الجسمية ، قوي الشخصية ذو أفكار بناءة ويعمل على النهوض بالرياضة الوطنية ، كما تعتبر وسيلة هامة في إنشاء علاقات أخوية وصداقات متينة في وسط اجتماعي .

ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للتربية البدنية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

إقتراحات وتوصيات :

على ضوء ما توصلنا إليه والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي أثبتت أن التربية البدنية تساعد المراهق على تحقيق التكيف الاجتماعي وإدماجه داخل الجماعة والمجتمع وتكوينه تكويناً صحيحاً وسليماً وتنمية قدراته العقلية وتطوير النضج الفكري وتنشئته تنشئة صحيحة من حيث البنية الجسمية ، قوي الشخصية ذا أفكار بناءة يعمل على النهوض بالمكاسب الرياضية ، وتقبل ظروف الواقع المعاش ارتأينا أن نقدم بعض الإقتراحات والتوصيات إلى كل من يهمه الأمر من مسؤولين ومربين وأولياء نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار وأن تجد آذاناً صاغية تترجم في المستقبل القريب إلى أهداف :

- أن يمتنع المربين عن استخدام أسلوب العقاب وسحب الثقة لأنهما لا يتيحان للتلاميذ الفرص الملائمة لتحقيق ذواتهم والثقة بأنفسهم وبالتالي شعورهم بالعزلة والوحدة وعدم الأمن النفسي والاجتماعي، وإن كان لابد فليكن ذلك وفق الأسس المتبعة بعيداً عن الإنفعال و يمنحهم قدراً أكبر من الحرية لتتخذ صوراً حوارية أكثر من صور التعليمات والأوامر.
- إقامة ندوات ومناقشات على المستوى الوطني يمكن من خلالها تحديد المواقف الاجتماعية المسببة للإنطوائية ، ومحاولة تشجيع المراهقين على مواجهتها بشجاعة ومشاركتهم في جميع الأنشطة وعدم جعلهم الهدف لتصويب النقد واللوم عليهم أمام الآخرين مما يساعدهم على توسيع إدراكهم وتنمية شخصياتهم .
- خلق جو اجتماعي سليم في المؤسسة تسوده المحبة والتعاون والصراحة والعطف ، مع الإهتمام بغرس الاتجاهات التعاونية بين التلاميذ والتركيز على العمل الجماعي مما يساعد على تنمية ثقتهم بأنفسهم والبت برأيهم في الأمور والمواقف المختلفة والمؤدي بدوره إلى سلوك مقبول اجتماعياً.
- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات والمكتسبات .
- ازدياد الإهتمام بالتربية البدنية و إقامة دورات تنافسية .
- الإستعمال العقلاني للمنشآت الرياضية و العتاد الرياضي و الحفاظ عليه .

- ضرورة توفير مراقبة طبية سنوية على الأقل وهذا بتعيين طاقم طبي خاص بالعملية واستغلال وسائل الصحة المدرسية.

- الإهتمام بالفئة الموهوبة وتشجيعها ماديا ومعنويا وكذلك ضمها إلى رياضة النخبة .

- مساعدة التلاميذ أصحاب عقد نفسية و محاولة دمجهم في المجموعة .

المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

- 1- إبراهيم تشقوف, سيكولوجية المراهقة , المكتبة الانجلو المصرية , ط3, 1989
- 2- أبو الفتوح رضوان , المراهقة في المدرسة والمجتمع , المكتبة الانجلو المصرية , القاهرة 1973
- 3- احمد محمد الطيب , أصول التربية البدنية والرياضية , دار الفكر العربي القاهرة , طبعة 2, 2002
- 4- أحمد زكي بداوي , معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية , مكتبة لبنان بيروت , 1979
- 5- اسعد رزوق , موسوعة علم النفس المؤسسة العربية للنشر والطبع , بيروت , 1974
- 6- اكرك زكي خطابية , المنهاج المعاصر في التربية الرياضية , دار الفكر العربي, عمان, الاردن, ط1, 1997
- 7- الحافظ نوري , التكيف وانعكاساته الاجابية المؤسسة العربية للدراسات والنشر , 1988
- 8- الخولي , ولیم الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي , دار المعارف , مصر , 1976
- 9- الصالح مصلح, التكيف الاجتماعي الثقافي والتحصيل الدراسي , دار فيصل , السعودية , ط2, 1996
- 10- العيسوي عبدالرحمان, مناهج البحث العلمي المكتب العربي الحديث , مصر 1996
- 11- القمش , مصطفى وأخرون , القياس والقيوم في التربية الخاصة , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, عمان, الاردن, ط1, 2000
- 12- أمين انور الخولي, التربية البدنية والرياضية, دار الفكر العربي, القاهرة, ط1, 1996
- 13- أمين انور الخولي, أصول التربية البدنية والرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة, ط3, 2001
- 14- أمين أنور الخولي, الرياضة والمجتمع , علم المعرفة , الكويت , 1996
- 15- بشير صالح الرشيدى, مناهج البحث التربوية , دار الكتاب الحديث , 2000.
- 16- تشارلز يوكر . أسس التربية البدنية , ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده , مكتبة الأنجلو المصرية , القاهرة , 1964 .
- 17- جيل فوزي , الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية , دار الدراسات والنشر , عمان , ط1 , 2000.
- 18- حسن شحاته سدافان أسس علم الاجتماع دار النهضة العربية , القاهرة . 1956 .
- 19- حسين قاسم حسن , الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية , دار الفكر للطباعة والنشر , الاردن ط1 1998 .
- 20- حسين عبد الحميد أحمد رشوان , التربية والمجتمع , المكتب العربي الحديث , الاسكندرية, 2002 .
- 22- مواهب إبراهيم , عبادة إرشاد الطفل, القاهرة ط1. 2000.
- 23- رمضان محمد علم نفس نمو الطفولة والمراهقة , المكتبة الجامعية الأزراطية, الاسكندرية, ط2, 2000.
- 24- سامي محمد ملحم, علم النفس النمو , دار الفكر ط1. 2004.
- 25- سلامة الخميسي, التربية والمدرسة والمعلم, دار الغاء, مصر 2000.

- 26- سعيد عبد العزيز جودات عزت عطوي التوجيه المدرسي, دار الثقافة للنشر والتوزيع , عمان . 2004 .
- 27- سعد جلال الطفولة والمراهقة دار الفكر العربي, ط2, 1999.
- 28- سعد جلال ومحمد علاوي , علم النفس التربوي الرياضي , دار المعارف , القاهرة . 1992.
- 29- سعاد محمد علي بهار علم النفس والنمو, دار الكويت, دار البحوث العلمية, 1998.
- 30- سميرة أحمد فهمي , مجالات الصحة النفسية في المدرسة, كلية البيئات, جامعة عين الشمس, القاهرة , طبعة عين الشمس العدد 3
1962, .
- 31- شافورلورانس , علم النفس المرضي, ترجمة صبري جرجس, فصل منشور في كتاب ميادين علم النفس, المجلد الأول القاهرة, 1996. 32-
طلعت همام, قاموس العلم النفسية والاجتماعية , دار عمان , الأردن ط1- 1987 .
- 33- عبد اللطيف العزبي وآخرون , معجم علوم التربية , دار حطابي للطباعة والنشر , المغرب, ط1و 1994.
- 34- عبد الرحمان الوافي وزيان سعيد , النمو من الطفولة إلى المراهقة الخنساء للنشر والتوزيع , 2004 .
- 35- عبد الفتاح دويرار, سيكولوجية النمو والارتقاء , دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع. 1998.
- 36- عفاف عبد الكريم , التدريس للتعليم في التربية البدنية , والرياضة جامعة الاسكندرية . 1994.
- 37- عنايات أحمد فرج , مناهج وطرق التدريس التربية البدنية , دار الفكر العربي , القاهرة . 1998.
- 38- فاخر عاقل , علم النفس التربوي , دار العلوم للملايين , بيروت . 1976.
- 39- فؤاد البهي السيد , الاسس النفسية للنمو , دار الفكر العربي , القاهرة , 1975.
- 40- كمال دقوسي علم النفس ودراسة التوافق , دار النهضة العربية للطباعة والنشر , بيروت , 1974.
- 41- محمد احمد الأفندي , علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية , عالم الكتب , القاهرة 1965.
- 42- محمد قاطف غيث قاموس علم الاجتماع , دار المعرفة الجامعية الاسكندرية . 1989.
- 43- محمد سعيد عزمي , درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق, دار النشر الاسكندرية , 1996.
- 44- محمد الشحات , مفهوم جديد لتدريس المواد والأنشطة الرياضية 2007.
- 45- محمد مصطفى أحمد التكيف والمشكلة المدرسية منظور الخدمة الاجتماعية , دار الفكر العربي, القاهرة ط1 . 1985 .
- 46- محمد التومي الشيباني, الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب دار الثقافة, 1973.
- 47- محمد حسن علاوي , علم النفس الرياضي , دار المعارف ط8 1992 .
- 48 - محمد حامد الأفندي علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية البدنية , دار الهناء للطباعة والنشر , 1998 .
- 50- محمد رفعت , المراهقة وسن البلوغ , دار المعارف للطباعة والنشر , لبنان ط1. 1974.
- 51- محي الدين مختار , محاضرات في علم النفس الاجتماعي ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر , 1982 .

- 52- محي الدين مختار بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية, ديوان المطبوعات الجامعية, الجزائر. 1995.
- 53- مصطفى السايح محمد, علم الاجتماع, الرياض, أكاديمية وزنان للتربية البدنية, ط1, 2001 .
- 54- مصطفى فهمي, دراسات في سيكولوجية التكيف, الناشر مكتبة الخانجي, القاهرة, ط2, 2002.
- 55- مكارم حلمي, مدخل إلى التربية الرياضية, دار الفكر العربي, القاهرة, ط2, 2002.
- 56- ميخائيل إبراهيم أسعد, مشكلات الطفولة والمراهقة, دار الأفاق الجديدة, بيروت ط1, 1999 .
- 57- ميخائيل خليل معوض, مشكلات الراهقين في المدن والريف, دار المعارف, مصر, 1971.
- 58- موريس أنجرس, ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون, منهجية البحث العلمي في العلوم الإسلامية, دار القصة للنشر, الجزائر, 2001.
- 59- نوال إبراهيم شلتوت, تاريخ التربية البدنية والرياضية دار النشر الاسكندرية, ط1
- 60- نوري الحافظ, المراهق, المؤسسة للدراسات والنشر, بيروت, ط2, 1990.
- 61- وجيه محجوب, طرائق البحث العلمي ومناهجه, دار الكتاب للطباعة والنشر, الموصل, 1991.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية

- 62-Arolla adolescent ,la croissance , le formation de la personale , équitacion est,1975.
- 63- jeaurduersefamées ,florencebulbe , la commuesancre de soi psychologie de l'éducationphisique et sportif et bid.
- 64- vanschagen , roi delinducationphisique dans le devloppemmt de la personnalire , 1993.
- 65- vanschagen ,virageprécédant , 1995.

الملاحق

جامعة عمار ثلجي

معهد علوم و تقنيات النشاطات
البدنية و الرياضية

استمارة استبيان قبل التحكيم

أعزائي التلاميذ :

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة ، وكلية ثقة فيكم وفي إجاباتكم

وبذلك تكونون قد ساهمتم في إجناح هذا البحث الذي أنا بصدد إنجازه والذي موضوعه :

" التربية البدنية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " .

ملاحظة : من فضلك ضع علامة x على الإجابة المختارة .

إعداد الطلبة:

تحت إشراف:

دادو ياسين

أ. بعيث عيسى

بلعراق محمد علي

السنة الجامعية 2016-2017

1-1 الصفقة : - ممارس ☐

- غري ممارس ☐

2- الجنس - ذكر ☐

- أنثى ☐

3- المستوى - الأول ☐

- الثاني ☐

- الثالث ☐

اسم الثانوية :

1- هل ممارسة الرياضة المدرسية تساعد على كسب بسهولة أصدقاء جدد ؟

نعم ☐ لا ☐ لا أدري ☐

2- هل الرياضة المدرسية تساعدك على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا أدري ☐

3- هل ممارسة الرياضة المدرسية جعلك تشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين؟

نعم ☐ لا ☐ لا أدري ☐

4- هل ممارسة الرياضة المدرسية جعلك تشترك أكثر في المناسبات الاجتماعية عندما تسمح لك الفرصة ؟

نعم ☐ لا ☐

5- هل ممارسة الرياضة المدرسية تجعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة ؟

نعم ☐ لا ☐ لا أدري ☐

6- هل الرياضة المدرسية تساعدك على نسيان الخلاف مع زملائك في سبيل الحفاظ على علاقتك الطيبة معهم؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

7- هل ممارسة الرياضة المدرسية تشعر بك بأنك رخص اجتماعي أو منعزل؟

اجتماعي ☐ منعزل ☐ لا أدري ☐

8- هل الرياضة المدرسية تساعدك على الاحتكاك والميول أكثر إلى زملائك؟

نعم ☐ ال ☐ لا أدري ☐

9- هل تستمتع بممارستك الرياضة المدرسية؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

10- هل ممارسة الرياضة المدرسية تشعر بك بأنك على وفاق مع من حولك من الناس؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

11- هل ممارسة الرياضة المدرسية جعلك رخص منطلق ومتفتح؟

نعم ☐ ال ☐ لا أدري ☐

12- هل للرياضة المدرسية دور يف جعلك تشارك زملائك اهتماماتهم وأفكارهم؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

13- هل ممارسة الرياضة المدرسية تشعر بك بأنك عضو يف مجاعة من الأصدقاء؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

14- هل للرياضة المدرسية دور في جعل علاقتك بزملائك تدوم لفترة طويلة؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

15- هل تضمن أن ممارسة الرياضة المدرسية لها دور في إزالة الشعور بالخجل لديك ؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

16- هل ممارسة الرياضة المدرسية تشعر بك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

17- هل الرياضة المدرسية تساعدك على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بك ؟

نعم ☐ لا ☐ لا أدري ☐

18- هل للرياضة المدرسية دور يف جعلك تعرب عن مشاعرك لزملائك حتى ولو أدى ذلك إلى نتائج سلبية ؟

نعم ☐ لا ☐ لا أدري ☐

19- هل للرياضة المدرسية دور يف جعلك تعرب عن رأيك بجدية دون تردد أو خوف ؟

نعم ☐ لا ☐ لا أدري ☐

20- في رأيك هل ممارسة الرياضة المدرسية تشعر بك بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك ؟

نعم ☐ لا ☐ لا أدري ☐

جامعة عمار ثليجي

معهد علوم و تقنيات النشاطات
البدنية و الرياضية

استمارة استبيان بعد التحكيم

أعزائي التلاميذ :

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة ، وكلّي ثقة فيكم وفي إجاباتكم

وبذلك تكونون قد ساهمتم في إجناح هذا البحث الذي أنا بصدد إنجازه والذي موضوعه :

" التربية البدنية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " .

ملاحظة : من فضلك ضع علامة x على الإجابة المختارة .

إعداد الطلبة:

تحت إشراف:

دادو ياسين

أ. بعيط عيسى

بلعراقب محمد علي

السنة الجامعية 2016-2017

1- الصفه : - ممارس ☐

- غري ممارس ☐

2- الجنس - ذكر ☐

- أنثى ☐

3- المستوى - الأول ☐

- الثاني ☐

- الثالث ☐

اسم الثانويه :

1- هل ممارسة الرياضة المدرسية تساعد على كسب بسهولة أصدقاء جدد ؟

نعم ☐ لا ☐ لا أدري ☐

2- هل الرياضة المدرسية تساعدك على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا أدري ☐

3- هل ممارسة الرياضة المدرسية جعلك تشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين؟

نعم ☐ لا ☐ لا أدري ☐

4- هل ممارسة الرياضة المدرسية جعلك تشترك أكثر في المناسبات الاجتماعية عندما تسمح لك الفرصة ؟

نعم ☐ لا ☐

5- هل ممارسة الرياضة المدرسية تجعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة ؟

نعم ☐ لا ☐ لا أدري ☐

6- هل الرياضة المدرسية تساعدك على نسيان الخلاف مع زملائك في سبيل الحفاظ على علاقتك الطيبة معهم؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

7- هل ممارسة الرياضة المدرسية تشعر بك بأنك رخص اجتماعي أو منعزل؟

اجتماعي ☐ منعزل ☐ لا أدري ☐

8- هل الرياضة المدرسية تساعدك على الاحتكاك والميول أكثر إلى زملائك؟

نعم ☐ ال ☐ لا أدري ☐

9- هل تستمتع بممارستك الرياضة المدرسية؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

10- هل ممارسة الرياضة المدرسية تشعر بك بأنك على وفاق مع من حولك من الناس؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

11- هل ممارسة الرياضة المدرسية جعلك رخص منطلق ومتفتح؟

نعم ☐ ال ☐ لا أدري ☐

12- هل للرياضة المدرسية دور يف جعلك تشارك زملائك اهتماماتهم وأفكارهم؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

13- هل ممارسة الرياضة المدرسية تشعر بك بأنك عضو يف مجاعة من الأصدقاء؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

14- هل للرياضة المدرسية دور في جعل علاقتك بزملائك تدوم لفترة طويلة؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

15- هل تضمن أن ممارسة الرياضة المدرسية لها دور في إزالة الشعور بالخجل لديك ؟

نعم	☐	أحيانا	☐	لا	☐
-----	--------------------------	--------	--------------------------	----	--------------------------

16- هل ممارسة الرياضة المدرسية تشعر بك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك؟

نعم	☐	أحيانا	☐	لا	☐
-----	--------------------------	--------	--------------------------	----	--------------------------

17- هل الرياضة المدرسية تساعدك على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بك ؟

نعم	☐	لا	☐	لا أدري	☐
-----	--------------------------	----	--------------------------	---------	--------------------------

18- هل التربية البدنية تجعلك تبدي رأيك داخل الاسرة ؟

نعم	☐	لا	☐	لا أدري	☐
-----	--------------------------	----	--------------------------	---------	--------------------------

ملخص البحث :

تتناول الدراسة الحالية دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، و بذلك فهي تهدف إلى توضيح و تبيان دور التربية البدنية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و إظهار العلاقة التي تربط بين ممارسة التربية البدنية و بناء شخصية سليمة و متزنة و متكيفة مع المشاكل الاجتماعية و كذلك معرفة بعض خصائص التكيف الاجتماعي و مدى تأثير ممارسة التربية البدنية على تلاميذ المرحلة الثانوية و تكمن أهمية هذه الدراسة في التأكيد على دور التربية البدنية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ المحتمل معاناتهم من ضغوطات إجتماعية و نفسية ، إضافة إلى مختلف الأسباب المؤثرة عليهم و تشل تفكيرهم ، و خاصة أنه في عصر التكنولوجيا ، فمن المهم معرفة نجاعة و دور ممارسة التربية البدنية و مدى تحقيقها للتكيف الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية ، وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية :

- تساهم التربية البدنية في تقليل الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

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

و قد اعتمدنا في هذا البحث على نوع واحد من أدوات جمع البيانات و المتمثل في الاستبيان الخاص بالتلاميذ ، وذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن السؤال المطروح في بحثنا.

و قد تبنت الدراسة المنهج الوصفي و ذلك لتلائمه مع موضوعنا ، و قد أخذنا عينة قوامها 140 تلميذ موزعة على ثانويتين ، و قمنا باختيار التلاميذ الممارسين بطريقة عشوائية ، كما اعتمدنا على طريقة اختبار كا² لحساب الفروق بين إجابات التلاميذ، وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

للتربية البدنية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي وكذلك لها دور في التقليل من الشعور بالوحدة وتحقيق الذات ، وهناك بعض التوصيات يجب الإشارة إليها و هي زيادة الإهتمام بالتربية البدنية و تشجيع التلاميذ المراهقين على ممارستها والإهتمام بالفئة الموهوبة ، و تشجيعها على الانضمام لرياضة النخبة ، و إقامة دورات تنافسية مدرسية و توفير الإمكانيات المادية وبرنامج بيداغوجي موحد بين مختلف الولايات ، وإعطاء أهمية بالغة للمراهقين والإهتمام بهم ، و التنسيق بين الممارسة في المؤسسات و النوادي لخلق التكامل بينهما.

و في الأخير نستطيع القول أن ممارسة التربية البدنية تلعب دور هام في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .