

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البدنية و الرياضية



الموضوع:

تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط

دراسة ميدانية بمتوسطات ولاية بسكرة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية.
التخصص: الإرشاد النفسي الرياضي.

إشراف الدكتور:
رواب عمار

إعداد الطالب:
أحمد عماد الدين يونس

أعضاء لجنة المناقشة:

- | | | |
|-----------------------|----------------|-----------------|
| أ.د - بلقاسم سلاطينية | - رئيسا | - جامعة بسكرة |
| د - عمار رواب | - مشرفا ومقررا | - جامعة بسكرة |
| د - أحمد بوسكرة | - عضوا مناقشا | - جامعة المسيلة |

السنة الجامعية: 2010 - 2011

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ
عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ .
(النَّمْلُ 19) .

"....وينبغي أن يؤذن له بعد الانصراف من الكتاب أن يلعب لعبا
جميلا يستريح إليه من تعب المكتب بحيث لا يتعب في اللعب، فإن
منع الصبي من اللعب وإرهاقه إلى التعلم دائما يميئ قلبه وذكاءه
وينغص عليه عيشه حتى يطلب الحيلة في الخلاص من رأسا"

(عن أبي حامد الغزالي، كتاب إحياء علوم الدين)

شكر و عرفان

أما الحمد فله رب العالمين أولاً وأخراً،
أشكره على نعمه التي لا تعد ولا تحصى، وأحمده على وافر فضله
وواسع جوده وكرمه الذي شملني لأصل إلى هذا اليوم حمداً يوافي
فضله ويكافئ مزيده
كما أتقدم بجزيل شكري وخالص امتناني إلى أستاذي الكريم الأستاذ
الدكتور: عمار رُواب الذي أشرف علي طيلة مراحل هذه الدراسة،
وأشكره على صبره معي وسعة صدره وعلى كل ما بذله من نصح وتوجيه لإنجاز هذه
المذكرة،

كما أشكر جميع من قدم لي المساعدة في إطار إنجاز هذه المذكرة
وأخص بالذكر كل من الأساتذة: جعفر بوعروري، بن سماعيل رحيمة، سبع محمد، الأستاذة
كحول شفيقة،

زميلي وأخي سرواي عبد الوهاب الذي ساعدني كثيراً في إنجاز الجانب التطبيقي، وزميل
العمل والدراسة ميهوبي مراد، والزميلة زروق ياسمين على مساعدتهما في مختلف
مراحل إنجاز هذه الدراسة

كما لا يفوتني أن أشكر كل من مدني بيد العون والمساعدة وشجعني ولو بالكلمة، خصوصاً
عمال وأساتذة وتلاميذ متوسطة لبصايرة فاطمة أين أجريت هذه الدراسة
وجزيل الشكر والعرفان لقسم التربية البدنية وإدارة، أساتذة وطلبة.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي الدراسي هذا إلى من قال فيهما ربنا عز وجل:

« وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا »

إليكما أبي وأمي (حفظكما الله وبارك في عمركما)

إلى كل أخوتي وأخواتي وأبنائهم الأعداء

إلى كل الأصدقاء و زملاء الدراسة في قسم التربية البدنية والرياضية

إلى منابع العلم التي نهلت منها طوال مشواري الدراسي: أساتذتي الكرام

إلى كل من دعا لي بالتوفيق حتى وصلت هذا اليوم

إليكم جميعا أهدي هذا العمل المتواضع.

احمد حماد الدين

الفهرس

الصفحة	محتويات البحث
	شكر وعرافان
	الإهداء
01	مقدمة
27-05	الفصل التمهيدي
06	1- الدراسات السابقة والخلفية النظرية
15	خلاصة الدراسات السابقة
16	2- إشكالية البحث
18	3- فرضيات البحث
19	4- تحديد مفاهيم البحث
19	1.4. التربية البدنية والرياضية
20	2.4. حصة التربية البدنية والرياضية
20	3.4. ممارسة التربية البدنية والرياضية
20	4.4. التكيف
21	5.4. التكيف النفسي
22	6.4. التكيف الاجتماعي Social adaptation
23	7.4. التكيف المدرسي
24	8.4. تعريف المدرسة
24	5- أهمية البحث
26	6- أهداف البحث
	الباب الأول: الإطار النظري

52-28	الفصل الأول: التكيف النفسي الاجتماعي
30	تمهيد
30	1. التكيف والتوافق
30	1.1. مفهوم التكيف
30	1.1.1. التكيف لغة
31	2.1.1. التكيف اصطلاحاً
32	2.1. تعريف التوافق
32	1.2.1. التوافق لغة
32	2.2.1. التوافق اصطلاحاً
33	3.1. المفهوم المتداخل للتكيف والتوافق
35	4.1. التكيف و الصحة النفسية
36	2. أبعاد التكيف ومجالاته
36	1.2. التكيف الشخصي (الانفعالي)
36	2.2. التكيف الاجتماعي
37	3. عناصر عملية التكيف
38	4. مظاهر التكيف ومؤشراته
38	1.4. الراحة النفسية
38	2.4. النظرة الواقعية للحياة
38	3.4. المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة:
39	4.4. مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عن نفسه (الكفاية في العمل)
39	5.4. القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية
39	6.4. الإحساس بإشباع الحاجات النفسية
40	7.4. العلاقات الاجتماعية
40	8.4. الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة

40	9.4. الاتزان الانفعالي
40	10.4. مفهوم الذات
41	5. عوامل التكيف
41	1.5. المهمات النمائية Developmental
41	2.5. الدوافع الأولية والثانوية Primary and secondary motives
42	3.5. الحاجات:
42	4.5. العوامل الفيزيولوجية
43	5.5. مرحلة الطفولة وخبراتها
43	6.5. المظاهر الجسمية والشخصية
43	6. نظريات التكيف
43	1.6. النظرية البيولوجية الطبية
44	2.6. النظريات النفسية
44	1.2.6. نظرية التحليل النفسي
44	2.2.6. النظرية السلوكية
45	3.2.6. النظرية الإنسانية
46	3.6. النظرية الاجتماعية
47	7. معايير التكيف
47	1.7. المعيار الإحصائي
48	2.7. المعيار المثالي
48	3.7. المعيار الطبيعي
48	4.7. المعيار الحضاري
48	5.7. المعيار النفسي
49	6.7. المعيار الإكلينيكي
49	8. التكيف وسوء التكيف

50	9. التكيف في المجال الرياضي
51	خلاصة الفصل
78-52	الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية ومرحلة المراهقة
53	تمهيد
53	1. مفهوم التربية البدنية والرياضية
53	1.1. مفهوم التربية
53	1.1.1. مفهوم التربية لغة
54	2.1.1. مفهوم التربية اصطلاحا
55	3.1.1. التربية والتوافق
56	4.1.1. أهمية دراسة التوافق في ميدان التربية
56	2.1. مفهوم التربية البدنية والرياضية
56	1.2.1. المفهوم اللغوي
57	2.2.1. المفهوم الاصطلاحي
58	3.2.1. مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية
58	2. التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط
59	3. أهمية التربية البدنية والرياضية
60	• أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
61	4. أهداف التربية البدنية والرياضية
61	1.4. تعريف هدف التربية الرياضية
62	2.4. تقسيم أهداف التربية البدنية والرياضية
63	3.4. أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم العام
66	4.4. أهداف التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط
67	5. ممارسة الرياضة والصحة النفسية
68	1.5. التأثيرات النفسية الايجابية للرياضة
68	2.5. القيم الاجتماعية للنشاط الحركي

69	6. التفسيرات الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية
69	1.6. نظرية الطاقة الزائدة (سبنسر تشيلر)
70	2.6. نظرية الترويح (غوتس ماتس)
70	3.6. نظرية الميراث (ستانلي هول)
70	7. خصائص مرحلة المراهقة
71	1.7. مفهوم المراهقة
71	2.7. مراحل المراهقة
72	3.7. مظاهر نمو المراهق
72	1.3.7. النمو الفيزيولوجي والجسمي
73	2.3.7. النمو الجنسي
74	3.3.7. النمو النفسي والانفعالي
77	4.3.7. النمو الاجتماعي
78	خلاصة الفصل
97/79	الفصل الثالث: درس ومدرس التربية البدنية الرياضية
80	تمهيد
80	1. درس التربية البدنية و الرياضية
80	1.1. مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية
81	2.1. مهام وواجبات درس التربية البدنية
82	3.1. مكونات درس التربية البدنية
82	1.3.1. محتوى درس التربية البدنية
84	4.1. أنواع دروس التربية البدنية
84	1.4.1. درس الإعداد البدني العام
84	2.4.1. درس التعارف
84	3.4.1. درس التدعيم و التثبيت
84	4.4.1. الدرس المختلط

84	5.4.1. درس التقويم
85	2. مدرس التربية البدنية والرياضية
85	1.2. مفهوم أستاذ التربية البدنية
86	2.2. مكانة أستاذ التربية البدنية
86	3.2. صفات أستاذ التربية البدنية
89	4.2. واجبات أستاذ التربية البدنية
90	5.2. تكوين أستاذ التربية البدنية
90	1.5.2. مفهوم تكوين أستاذ التربية البدنية
91	2.5.2. إعداد معلم التربية البدنية و الرياضية
91	3.5.2. جوانب إعداد معلم التربية البدنية
92	2-5-4 كيفية إعداد معلم التربية البدنية و الرياضية
94	3. التربية البدنية والرياضية في الجزائر
94	1.3. التربية البدنية والرياضية في الجزائر بعد الاستقلال
95	2.3. قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976
95	3.3. قانون تنظيم المنظومة الوطنية والثقافية لسنة 1989
96	4.3. القانون رقم 04/10
97	خلاصة الفصل
	الباب الثاني: الإطار التطبيقي
124/98	الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية
100	1. خطوات سير البحث الميداني
102	2. منهج البحث
104	3. مجتمع وعينة البحث
104	1.3. مجتمع البحث
105	2.3. عينة البحث
110	4. مجالات الدراسة

110	1.4. المجال المكاني
112	2.4. المجال الزماني
113	5. أدوات جمع بيانات الدراسة
113	1.5. اختبار الشخصية
122	2.5. استمارة المعلومات
122	6. أساليب المعالجة الإحصائية
123	7. حدود البحث
142/124	الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج البحث
125	1. المحور الأول: عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
125	1.1. الجانب الأول من القسم الأول (اعتماد المراهق على نفسه)
126	2.1. الجانب الثاني من القسم الأول (إحساس المراهق بقيمته)
126	3.1. الجانب الثالث من القسم الأول (شعور المراهق بالحرية)
127	4.1. الجانب الرابع من القسم الأول (شعور المراهق بالانتماء)
128	5.1. الجانب الخامس من القسم الأول (مدى تحرر المراهق من الميل للانفراد)
129	6.1. الجانب السادس من القسم الأول (مدى خلو المراهق من الأعراض العصابية)
129	7.1. النتائج الكلية للقسم الأول (التكيف الشخصي - النفسي -)
131	8.1. الجانب الأول من القسم الثاني (اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية)
131	9.1. الجانب الثاني من القسم الثاني (مدى اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية)
132	10.1. الجانب الثالث من القسم الثاني (تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع)
133	11.1. الجانب الرابع من القسم الثاني (علاقة المراهق بأسرته)
134	12.1. الجانب الخامس من القسم الثاني (علاقات المراهق في المؤسسة)
134	13.1. الجانب السادس من القسم الثاني (علاقات المراهق في البيئة المحلية)
135	14.1. النتائج الكلية للقسم الثاني (التكيف الاجتماعي)

137	15.1. النتائج الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي
138	2. المحور الثاني: عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
139	1.2. نتائج القسم الأول من الاختبار (التكيف الشخصي)
140	2.2. نتائج القسم الثاني من الاختبار (التكيف الاجتماعي)
141	3.2. نتائج الاختبار الكلية (التكيف النفسي الاجتماعي)
166/143	الفصل السادس: مناقشة نتائج الدراسة
144	1. المحور الأول: مناقشة نتائج الفرضية الأولى
144	1.1. مناقشة نتائج القسم الأول من الاختبار (التكيف الشخصي)
150	2.1. مناقشة نتائج القسم الثاني من الاختبار (التكيف الاجتماعي)
156	3.1. مناقشة نتائج الاختبار الكلية
157	2. المحور الثاني: مناقشة نتائج الفرضية الثانية
157	1.2. مناقشة نتائج القسم الأول
158	2.2. مناقشة نتائج القسم الثاني
158	3.2. مناقشة النتائج الكلية للاختبار
159	3. مناقشة نتائج الفرضية العامة
162	4. الاستنتاج العام
164	5. الاقتراحات والتوصيات
168	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

فهرس الجدول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
104	توزيع متوسطات الولاية حسب البلديات	01
106	عدد تلاميذ المتوسطتين حسب السنة والجنس	02
107	عدد استمارات المعلومات المسترجعة	03
107	جدول توضيحي لعينة الدراسة	04
108	عينة البحث النهائية	05
111	منشآت متوسطة لبصايرة فاطمة	06
112	منشآت متوسطة أحسوني رمضان	07
117	معاملات صدق الاختبار في البيئة المصرية	08
118	معاملات صدق الاختبار في البيئة الجزائرية	09
119	معاملات ثبات الاختبار في البيئة المصرية	10
120	معاملات ثبات الاختبار في البيئة الجزائرية	11
125	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب اعتماد المراهق على نفسه	12
126	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب إحساس المراهق بقيمته الذاتية	13
126	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب شعور المراهق بالحرية	14
127	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب شعور المراهق بالانتماء	15
128	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب تحرر المراهق من الميل للانفراد	16
129	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب خلو المراهق من الأعراض العصابية	17
129	النتائج الكلية للقسم الأول من الاختبار (التكيف الشخصي)	18
131	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية	19
131	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية	20
132	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع	21

133	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب علاقة المراهق بأسرته	22
134	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب علاقات المراهق في المؤسسة	23
134	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب علاقات المراهق في البيئة المحلية	24
135	النتائج الكلية للقسم الثاني من الاختبار (التكيف الاجتماعي)	25
137	النتائج الكلية لاختبار الشخصية (التكيف النفسي الاجتماعي)	26
139	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب التكيف الشخصي	27
140	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب التكيف الاجتماعي	28
141	المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين الكلية لاختبار التكيف النفسي الاجتماعي	29

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
108	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	01
109	توزيع أفراد العينة حسب الممارسة	02
130	مدرج تكراري لدرجات العينة في القسم الأول من الاختبار	03
136	توزيع تكراري لدرجات العينة في القسم الثاني	07
138	توزيع تكراري لدرجات العينة الكلية	05

مقدمة

إن تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة، ويجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر فيها التلميذ بأنه يقضي أوقاتا ممتعة سعيدة، ويكون ذلك لكل منهما (التلميذ/ الأستاذ).

وهي عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم أن يقوم به وكيف يمكن إكسابه المهارات المختلفة.

إن التلاميذ يحبون الحركة ويحبون التعلم، ونحن نلاحظ ذلك أثناء ملاحظتنا لهم وهم يلعبون في الشارع أو في الملاعب، وإن الحركة بالنسبة لهم تمثل شكلا من أشكال المتعة و السعادة، نتيجة الشعور بفعل شيء محدد يقومون به، ومن المهم والحيوي جدا أن تتاح للتلميذ الفرصة ليتعلم كيف يتحرك وأيضا ليتحرك كي يتعلم، وعلى المعلم تقع المسؤولية في أن يحبب التلاميذ في التربية البدنية والرياضية وبالتالي يتم تنمية المهارات الحركية، وتتزايد لديهم المعرفة بأنواع الحركات وكيفية أدائها بشكل سليم خلال مراحل حياتهم.

إن الوقت الذي يتم فيه أداء أنشطة التربية البدنية والرياضية هو وقت العمل المحبب لدى التلاميذ، فهم يعملون عملا حقيقيا وليس فقط الرؤية أو الاستماع.

لقد أصبحت التربية البدنية والرياضية جزءا من مهما من المنظومة الشاملة لأي مجتمع، وهي جزء متكامل من مجموع النظم الاجتماعية والاقتصادية والتربوية، ومن أجل ذلك تم إدراج هذه المادة في جميع المؤسسات التعليمية، إذ تسعى بها المنظومة التربوية إلى تكوين إنسان قوي الفكر والجسم، صحيح البدن، سليم العقل، معافى من الأمراض والعلل.

إن شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية تتوقف على حسن سلوكه الذي يكسبه أثناء حياته والمشاركة العملية في أي لون من ألوان النشاط البدني حيث يكتسب الفرد من خلال

ممارسته للأنشطة الرياضية الكثير من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مما يؤدي إلى تفاعل الفرد مع الجماعة حيث أن التفاعل الاجتماعي هو عامل أساسي لمصاحب للنمو البدني الأمر الذي يوجب ضرورة الموازنة بين الاهتمام بالنشاط الرياضي والخبرة الاجتماعية على قدم المساواة في أثناء الممارسة الرياضية.

وكلنا يعرف أن الإنسان يمارس النشاط الحركي منذ نعومة أظفاره، وتكون هذه الممارسة في بيئته المحلية والمحيط الذي يعيش فيه، وعادة ما تكون هذه الممارسة غير منظمة وغير موجهة، وما إن يدخل المدرسة فإن هذه الممارسة ستكون موجهة ومنظمة ومن خلال دروس التربية الرياضية ومشاركة التلميذ في المسابقات و المنافسات الرياضية وكافة الأنشطة الاجتماعية المختلفة التي تقيمها المدرسة، حيث أن النشاطات الاجتماعية وممارسة التلميذ للأنشطة الرياضية من خلال الألعاب الجماعية له تأثير كبير عليه، من خلال جعله أكثر انتماء إلى الجماعة وأكثر تكيفاً مع البيئة المدرسية ومتغيراتها المختلفة، حيث أن ممارسة الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على التحكم في تعبيراته الانفعالية والتعديل في سلوكه بما يتلاءم مع عالمه الذي يعيش فيه.

وهنا لابد من أن يعي الجميع مسألة مهمة جداً وهي لماذا يمارس الفرد أو لا يمارس الأنشطة الرياضية في المدرسة بجوانبها المختلفة والتي تحتاج إلى دراسة ودراية متميزة يجب إخضاعها للبحث العلمي الدقيق.

إذ أن المدرسة يمكن أن تسهم إلى حد كبير في تأثيراتها في مسألة ممارسة التلميذ للنشاط البدني، وأهم ما يبرز لنا هنا هي مسألة التكيف النفسي الاجتماعي المدرسي . فالمدرسة يمكن أن تساهم في تحقيق تكيف التلميذ إذا بُذلت الجهود في الكشف عن عوامل الإحباط التي تكمن وراء ما يبديه التلميذ من مخاوف ومشاعر القلق و النقص . حيث أن أسمى ما تقوم به المدرسة هو أن تمد التلميذ ببيئة اجتماعية غنية حيث يمكن للتلميذ أن ينمي سلوكه ومفاهيمه وإعداده إعداداً سليماً للحياة.

إن الكائن وبيئته في علاقة لا بد أن تبقى على درجة كافية من الاستقرار، ولكن الكائن والبيئة متغيران ولذلك يتطلب كل تغير تغيرا مناسباً للإبقاء على استقرار العلاقة بينهما، وهذا التغير المناسب هو التكيف أو المواءمة Adaptation والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق، فالتكيف يشير إلى الخطوات المؤدية إلى التوافق، والتوافق يشير إلى حالة التوافق التي يبلغها الكائن.

وتبرز أهمية التكيف من خلال الآثار التي يتركها التكيف أو عدمه في شخصية التلميذ، فالتلميذ المتكيف نفسياً واجتماعياً هو الأكثر رغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية في المدرسة والاندفاع إليها، وفي إقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين وهو الأجدر في تكوين حياة مستقبلاً.

ومن خلال ما ذهبنا إليه في الأسطر السابقة، يتضح لنا ما للحياة المدرسية من تأثيرات كبيرة في شخصية التلميذ، ومن هنا كان اهتمامنا بموضوع التكيف النفسي والاجتماعي للتلميذ في المرحلة المتوسطة من خلال ممارسته لحصة أو مادة تعتبر في نظرنا من أهم المواد التي تلعب دوراً مهماً في بناء وتكوين شخصية التلميذ مستقبلياً، ألا وهي مادة التربية البدنية والرياضية، خصوصاً وأن هذه المرحلة تتميز بكونها بداية تكوين الشخصية، حيث أهم ما تتميز به التربية الحديثة هو اهتمامها المتزايد بتحقيق التكيف الشخصي الاجتماعي للتلميذ.

ومنه ارتأينا البحث والدراسة في هذا الموضوع، وعليه ولمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤلات الدراسة، تم وضع خطة بحثية مقسمة إلى ستة فصول كالآتي:

➤ الفصل التمهيدي: والمتعلق بموضوع الدراسة، من حيث ذكر الدراسات السابقة والمشابهة لبحثنا هذا، وتحديد الإشكالية بشكل منهجي وتدرجي انطلاقاً من العام إلى الخاص، وصولاً إلى طرح التساؤل الرئيسي للدراسة متبوعاً بالتساؤلات الفرعية، وتحديد فرضيات البحث، ثم بيان أهمية الدراسة وأهدافها.

➤ الفصل الأول: وفيه قمنا بتناول موضوع التكيف والتوافق، من خلال تعريفنا لمفهومي التكيف والتوافق، مع ذكر المفهوم المتداخل بينهما، والإشارة إلى علاقة التوافق بالصحة النفسية، ومن ثم تحديد أبعاد التوافق وعناصره، وذكر مظاهره ومؤثراته وتحديد عوامله وذكر أهم نظرياته وتحديد معاييرها، مع التطرق إلى شرح سوء التوافق ومسبباته، وفي الأخير نتطرق إلى التوافق في الجانب الرياضي.

➤ الفصل الثاني: وفيه يتم التطرق إلى مفهوم التربية العامة لغة واصطلاحاً وذكر علاقتها بالتوافق، والإشارة إلى أهمية دراسة التوافق في ميدان التربية، ثم التطرق إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية وخصائص التربية البدنية والرياضية، مع ذكر أهميتها وأهدافها، ثم التطرق إلى ممارسة الرياضة والصحة النفسية، وفي الأخير نتطرق إلى مرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة المعنية بالدراسة.

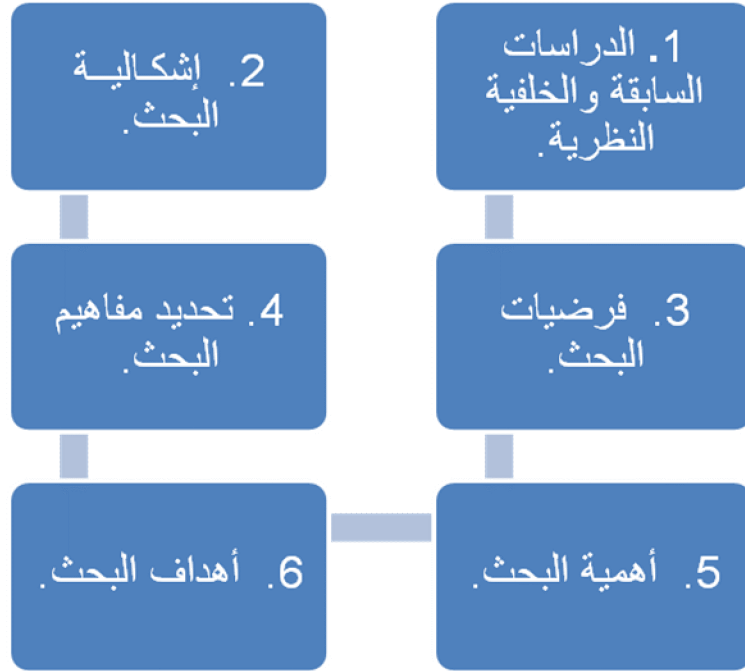
➤ الفصل الثالث: وتضمن هذا الفصل درس ومدرس التربية البدنية والرياضية، وتم فيه تعريف درس التربية البدنية بالتفصيل مع ذكر أنواعه وأغراضه ومراحله المختلفة، وأيضاً تم تعريف مدرس التربية البدنية وذكر واجباته وخصائصه ومهامه وكيفية إعداده وتكوينه، وأخيراً الإشارة إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية في الجزائر.

➤ الفصل الرابع: ويشمل عرضاً للإطار المنهجي للدراسة، وذلك بتحديد المنهج المتبع في الدراسة، وذكر مجتمع البحث وعينته، وأدوات جمع البيانات المستخدمة، وأساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة وأخيراً حدود البحث.

➤ وفيه تم عرض وتحليل البيانات والنتائج المتعلقة بالدراسة.

➤ الفصل السابع: وهو الفصل الختامي، وفيه قمنا بمناقشة نتائج الدراسة المتوصل لها

الفصل التمهيدي



1. الدراسات السابقة والمثابفة:

تستمد الدراسات السابقة أهميتها من كونها الموجه الأساسي للباحث الذي يحدد من خلالها موضع دراسته بالنسبة لباقي الدراسات، حتى لا تكون دراسته إعادة لأعمال غيره من الباحثين.

" وللدراسات السابقة دور حيوي بالنسبة للبحوث وهي تمد الباحث بالفروض وتوضح المفاهيم وتمكنه من اختبار الحقائق المتعلقة بموضوع البحث، وتمكن الباحث من وضع دراسته بين نتائج الدراسات السابقة، ويستطيع عن طريق المقارنات أن يكشف عن أوجه الاتفاق والاختلاف (نور الدين بوالشرش، 2006، ص 20).

وفي بحثنا هذا اعتمدنا على جملة من البحوث والدراسات السابقة والمثابفة لبحثنا وهي كالآتي:

الدراسة الأولى: وهي دراسة للطالب بعيث بن جدو رضوان بعنوان " الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي" وذلك في تخصص علم النشاط البدني والرياضي التربوي أعدت لنيل شهادة الماجستير بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة دالي إبراهيم بالجزائر خلال السنة الجامعية 2003/2002، وتمثلت إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

- إلى أي مدى يمكن اعتبار الممارسة الرياضية لدى التلاميذ الثانويين نافعة في استغلال وقت الفراغ، وهل يمكن اعتبار هذه الممارسة أداة لتفعيل الروابط الاجتماعية والودية بينهم؟

وقد جاءت الفرضية العامة للدراسة على النحو التالي:

- تعتبر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ إحدى الوسائل التربوية التي تسهل على المراهق الاحتكاك بالجماعة والتكيف معها.

وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي باعتباره انسب منهج لمثل هذا النوع من الدراسات، بينما استعان بأداة بحث تتمثل في الاختبار السوسيوومتري لمورينو 1930 لدراسة الجماعات والعلاقات بين أفرادها، هذا بالإضافة إلى استخدامه لاستمارة الاستفتاء المقيدة لتعزيز الاختبار السوسيوومتري.

وقد جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي:

- اختلاف الأنشطة المفضلة في وقت الفراغ بين التلاميذ والتلميذات، كما أن تفضيل النشاط الرياضي عند الذكور أكبر منه عند الإناث.

- انعدام الاختيارات المختلطة بين الذكور والإناث، وهذا ما تجسد في نتائج اختيارات التلاميذ لبعضهم.

- ميول التلاميذ للألعاب الجماعية والسباحة وهذا باحتلالهما للمراتب الأولى في نتائج اختيارات التلاميذ والتلميذات بالنسبة للممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

- يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية والوالدين دورا كبيرا في توجيه ميول التلاميذ والتلميذات نحو الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

الدراسة الثانية: وهي دراسة للطالب دريادي نور الدين بعنوان " تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين بصريا المرحلة العمرية بين (9 / 12 سنة)" أعدت لنيل شهادة الماجستير تخصص النشاط البدني الرياضي المكيف، بمعهد التربية البدنية بجامعة دالي إبراهيم بالجزائر، وذلك خلال السنة الجامعية 2008/1007.

وقد جاءت إشكالية الدراسة الرئيسية متمحورة حول التساؤل التالي:

- هل للتربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين بصريا من 9 / 12 سنة ؟

وجاءت فرضية الدراسة الرئيسية على النحو التالي:

- للتربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين بصريا من 9/ 12 سنة.

ولقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لهذا النوع من الدراسات، وقد استعان في أدوات البحث بمقياس التكيف الاجتماعي من إعداد الدكتور فاروق محمد صادق، المقسم إلى قسمين: الجزء الأول خاص بالمجال الحس حركي ويضم 54 سؤالاً في عشرة بنود، والجزء الثاني خاص بالمجال الاجتماعي العاطفي ويضم 40 سؤالاً في عشرة بنود.

وتوصلت الدراسة في الأخير إلى أن التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي على التكيف الاجتماعي للأطفال المعوقين بصريا من 9/ 12 سنة، فممارسة التربية البدنية تزيد من قدرات الطفل الحسية الحركية والاجتماعية العاطفية، ويزيد مهارات الطفل المكفوف وينميتها.

الدراسة الثالثة: وهي دراسة للطالبة دماس بودحماني بشيرة بعنوان " علاقة الملح النفسي بالتكيف الاجتماعي للتلاميذ الرياضيين بالثانوية الرياضية - درارية - دراسة حالات ذات بعد نفسي اجتماعي " أعدت لنيل شهادة الماجستير تخصص الإرشاد النفسي الرياضي، بمعهد التربية البدنية بجامعة دالي إبراهيم بالجزائر، خلال السنة الجامعية 2008/2007.

فيما يخص إشكالية الدراسة فقد دارت حول التساؤل التالي:

- هل تتطلب معطيات وظروف الثانوية الوطنية الرياضية ملح نفسي خاص للتلاميذ الرياضيين حتى يتكيفون اجتماعيا داخل الثانوية؟
وجاءت فرضية الدراسة على النحو التالي:

- تؤثر طبيعة الملح النفسي للتلميذ الرياضي على مدى تكيفه الاجتماعي داخل الثانوية الوطنية الرياضية.

وقد استخدمت الباحثة المنهج العيادي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة، وقد تعددت وسائل جمع المعلومات المستخدمة في هذه الدراسة وأهمها: المقابلة، اختبار الشخصية لغوردف الذي يقيس سمات الاستقلالية والمسؤولية والاستقرار الانفعالي، الاجتماعية وتقدير الذات، التحفظ، التفكير المميز، العلاقات الشخصية، الطاقة.

توصلت الدراسة في الأخير إلى تحقق الفرضيات، أي أن الملمح النفسي يؤثر على التكيف الاجتماعي للتلاميذ الرياضيين في الثانوية، كما تحققت الفرضيات الفرعية ومنه فإنه يمكن القول أن الثانوية الرياضية تتطلب ملمحا نفسيا مميزا، وهو ملمح خاص بالشخصية الرياضية عامة وبمرحلة المراهقة خاصة.

الدراسة الرابعة: هي دراسة للطالب قصري نور الدين بعنوان " ظاهرة الاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية ومدى انعكاسها على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي" أعدت لنيل شهادة الماجستير بمعهد التربية البدنية بجامعة دالي إبراهيم بالجزائر، خلال السنة الجامعية 2001/2000.

ودار التساؤل الرئيسي للدراسة حول:

هل للاختلاط داخل حصة التربية البدنية علاقة بالتوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ؟ وهل لمتغير الجنس أثر في عملية التوافق داخل نظام صيرورة حصة التربية البدنية؟ وهل للوضع الاقتصادي والاجتماعي لأسرة التلميذ أثر على مدى توافقه في ظل نظام الاختلاط؟

بينما تمثلت فرضيات الدراسة فيما يلي:

- توجد فروق بين التلاميذ المختلطين وغير المختلطين في حصة ت ب ر فيما يخص التوافق النفسي والاجتماعي.

- توجد فروق من حيث الجنس بين التلاميذ المختلطين وغير المختلطين في حصة ت ب ر فيما يخص التوافق النفسي والاجتماعي.

- توجد فروق بين تلاميذ المستويات الاجتماعية والاقتصادية المختلفة في ضوء الاختلاط داخل حصة ت ب ر فيما يخص التوافق النفسي والاجتماعي. ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستعان بأداة بحث تتمثل في اختبار الشخصية لكل من كلارك، تيجز، ثورب، والذي قام بترجمته محمود عطية هنا 1986 وتكييفه على البيئة المصرية، وقد اعد هذا الاختبار لتحديد أهم نواحي شخصيات المراهقين من طلبة المدارس المتوسط والثانوي.

الدراسة الخامسة: وهي دراسة للطالب ثابت محمد بعنوان " التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في كرة اليد فئات الأشبال -دراسة ميدانية حول فرق القسم الأول لولاية تيبازة" أعدت لنيل شهادة الماجستير تخصص نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية بمعهد التربية البدنية بجامعة دالي إبراهيم الجزائر، خلال السنة الجامعية 2004.

وقد جاءت إشكالية هذه الدراسة متمحورة في التساؤل التالي:

- هل للتوافق النفسي والاجتماعي أثر على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة اليد؟ وهل للتوافق الاجتماعي علاقة بالأداء المهاري لأشبال كرة اليد؟ وهل للتوافق النفسي علاقة بالأداء المهاري لأشبال كرة اليد؟

وجاءت فرضية الدراسة الرئيسية على النحو التالي:

- هناك علاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي والأداء المهاري للاعب كرة اليد. ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث، واستعان باختبار الشخصية الذي يقيس التوافق النفسي والاجتماعي المترجم من طرف محمود عطية هنا 1986 .

وقد توصل الباحث في الأخير إلى تحقق الفرضية العامة والفرضيات الجزئية المقترحة، أي أنه توجد هناك علاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي والأداء المهاري للاعبين كرة اليد.

الدراسة السادسة: وهي دراسة للطالب محمود مطر علي حاتم البدراني، بعنوان "دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين وعلاقته بعدد من المتغيرات البدنية والنفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة" أعدت لنيل شهادة الماجستير بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل بالعراق، وتم انجاز هذه الدراسة خلال سنة 2004.

تتمحور إشكالية الدراسة حول التساؤلين الرئيسيين التاليين: هل الطلاب الذين يمارسون الأنشطة الرياضية لديهم تكيف اجتماعي مدرسي يختلف عن الطلاب غير الممارسين؟

وهل للتكيف الاجتماعي المدرسي علاقة مع المتغيرات البدنية والنفسية للطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين؟

وقد احتوت الدراسة على فرضيتين هما: - وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين من طلاب المدارس المتوسطة في التكيف الاجتماعي المدرسي وعدد من المتغيرات البدنية والنفسية ولصالح الرياضيين.

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين التكيف الاجتماعي المدرسي وعدد من المتغيرات البدنية والنفسية لدى طلاب الدراسة المتوسطة.

وللتأكد من صحة الفرضيات اعتمد الباحث على المنهج المسحي كونه الأنسب لمثل هذه الدراسات، كما استعان الباحث بأدوات بحث مناسبة تمثلت في مقياس خاص بالتكيف الاجتماعي المدرسي تم بناؤه وإعداده خصيصاً للبحث، كما استعان بجملة من الاختبارات البدنية والنفسية، وقد خلصت هذه الدراسة إلى أن

ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الطالب على التكيف والتألف الاجتماعي المدرسي، و إلى أن المواقف والظروف التي يمر بها الطالب خلال ممارسته للأنشطة الرياضية ذات علاقة مباشرة في تنمية ذكاء وقدرة الطالب عقليا، والى أن هناك علاقة ايجابية بين التكيف الاجتماعي المدرسي ونسبة الذكاء للممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية.

الدراسة السابعة: وهي دراسة للطالب نبراس يونس محمد آل مراد، بعنوان "أثر استخدام برامج بالألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية المختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات، أعدت لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية الرياضية اختصاص علم النفس الرياضي، بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل، وتم انجازها خلال سنة 2004.

تتمحور إشكالية الدراسة حول معرفة الأثر المترتب عن استخدام برامج بالألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية والألعاب المختلطة كإجراء تربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي، وقد جاءت فرضيات الدراسة على النحو التالي: 1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي و البعدي ولفائدة القياس البعدي في مقياس التفاعل الاجتماعي لكل من برامج الألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية لأطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات بشكل عام.

2. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي و البعدي ولفائدة القياس البعدي في مقياس التفاعل الاجتماعي لكل من برامج الألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية لأطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات وحسب الجنس.

3. وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي بين برامج الألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية لأطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات بشكل عام ولمصلحة برنامج الألعاب الحركية+ الألعاب الاجتماعية.

4. وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي بين برامج الألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية لأطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات حسب الجنس ولمصلحة برنامج الألعاب الحركية+ الألعاب الاجتماعية.

وللتأكد من صحة هذه الفرضيات استعان الباحث بالمنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، كما استعان الباحث بأداة بحث تمثلت في مقياس خاص بالتكيف الاجتماعي تم بناؤه خصيصاً لهذه الدراسة، وخلصت هذه الدراسة في الأخير إلى تحقق صحة الفروض الأربعة الموضوعية للدراسة.

الدراسة الثامنة: وهي دراسة للطالبة لموشي حياة بعنوان " دور مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة" أعدت لنيل شهادة الماجستير في تخصص علوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الجزائر وذلك خلال السنة الجامعية 2003/2004.

وقد تمحورت إشكالية الدراسة حول التساؤل الرئيسي التالي:

- هل مراكز إعادة التربية تعمل فعلاً على استعادة التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة؟

وقد جاءت تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية والتي بلغت اثنا عشر تساؤلاً بعدد الجوانب التي يقيسها اختبار الشخصية المطبق في هذه الدراسة.

أما فيما يخص فرضيات البحث فقد جاءت الفرضية الرئيسية كما يلي:

- مراكز إعادة التربية تعمل على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة.

وجاءت تحتها اثنا عشر فرضية فرعية بعدد التساؤلات الفرعية الموضوعية.

وقد استخدمت الباحثة المنهج المقارن الأنسب لهذا النوع من الدراسة، واستعانت بأداة بحث تتمثل في اختبار الشخصية و الذي يقيس التوافق النفسي الاجتماعي، و هذا الاختبار

أعدّه كل من ثورب، كلارك، تيجز، وقد قام محمود عطية هنا بترجمته وتكييفه على البيئة المصرية.

وتوصلت الباحثة في الأخير إلى أنه رغم عدم تحقق معظم فرضيات الدراسة الدالة على عدم وجود فروق دالة إحصائيًا قبل و بعد مرور فترة من الإدماج إلا أن تحقق بعض الفرضيات قد ساهم في تحقيق الفرضية العامة بنسبة معينة، و ذلك لأن التوافق النفسي الاجتماعي للقاصرات الجانحات قد تحسن بعد مرور فترة من الإدماج.

الدراسة التاسعة: وهي دراسة للطالبة دينا موفق زيد بعنوان " مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي دراسة مقارنة لدى طلبة شهادة الثانوية العامة بفرعها العلمي والأدبي" أعدت لنيل درجة الإجازة في الإرشاد النفسي بكلية التربية بجامعة دمشق سوريا، وذلك خلال السنة الجامعية 2008/2007.

وقد تمثلت أسئلة البحث فيما يلي:

- ما هي العلاقة بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى طلبة شهادة الثانوية العامة ؟
 - ما الفرق بين الذكور والإناث بالنسبة لمفهوم الذات والتكيف الاجتماعي؟
- تعددت فرضيات الدراسة وبلغت تسع فرضيات لكن أهمها كان الإجابة عن التساؤلين الرئيسيين للدراسة.

وفيما يخص المنهج المتبع فقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، ولقد استعانت بأداتي بحث تمثلت الأولى في اختبار مفهوم الذات بأبعاده النفسية والاجتماعية والفلسفية والانفعالية والتعليمية، فيما تمثلت الأداة الثانية في اختبار التكيف الاجتماعي بمجالاته الاجتماعية والأسرية والنفسية والصحية والتعليمية.

وخلصت الدراسة في الأخير إلى أن مفهوم الذات المنخفض لدى الفرد يؤدي إلى تكيف اجتماعي سيئ لديه وذلك كأبرز نتيجة.

خلاصة الدراسات السابقة:

بعد استعراضنا لهذه الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا هذه، نستعرض الآن أهم النقاط وجوانب الاستفادة منها خلال دراستنا هذه :

- حيث أن الفائدة الأولى تمثلت في أخذ فكرة وخلفية نظرية في مجال التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمجموعة من المتغيرات المتنوعة والتي تم تناولها بالبحث في هذه الدراسات.

- الاستفادة من المعلومات المتعلقة بالجانب النظري وكذا الاستفادة من المراجع المستعملة في هذه البحوث وذلك تسهيلا لعملية البحث النظري، وأيضا أخذ فكرة عن طريقة بناء وإعداد الجانب النظري من البحث، حيث استفدنا من المعلومات المتعلقة بجانب التوافق أو التكيف بشقيه الشخصي (النفسي) والاجتماعي، وكل ما يتعلق به من تعاريف ومفاهيم وأهمية وأنواع وطرائق وغيرها، وكذا في الفصل المتعلق بالتربية البدنية والرياضية وكل ما يتصل بها.

- تبقى أهم نقطة استفدنا منها من خلال هذه الدراسات هو مقياس أو اختبار الشخصية الذي يقيس بعدين ألا وهما التوافق الشخصي (النفسي) وكذا التوافق الاجتماعي، وهذا الاختبار الذي قام بوضعه مجموعة من علماء النفس الغربيين وقام بترجمته الدكتور محمود عطية هنا وتكييفه على البيئة العربية، وعلى الرغم من قدم هذا الاختبار نسبيا إلا انه يبقى أحد أهم الاختبارات التي تقيس بعدي التوافق النفسي والاجتماعي، وما استخدمه في أكثر من دراسة مستعرضة لإلا دليل على ذلك.

- الاستفادة من التوصيات والاقتراحات الموضوعية في هذه الدراسات وذلك للانطلاق في وضع وصياغة إشكالية بحثنا وكذا فرضياته، حيث أنه وكما هو معلوم فإن أهم مصادر صياغة الإشكالية وفرضيات الدراسات العلمية الأكاديمية هو الدراسات السابقة والمشابهة.

2. إشكالية البحث:

ترادف التربية في معناها الشامل عملية التكيف ، فهي تهتم بعملية تدريب عضو المجتمع الجديد على الأسلوب الذي ينبغي عليه أن يتبعه في تصرفاته في المواقف المختلفة، حيث يتحقق التكيف الاجتماعي خلال عملية الاتصال بأعضاء مجتمع الآخرين، ويتم انتقال أنماط سلوكية متوقعة بصورة مستمرة إلى الطفل في كافة المواقف التي يشترك فيها عن طريق التوحد بأدوار الأشخاص الآخرين، أو القيام بأدوارهم ،حيث يستطيع الطفل أن يرى نفسه كما يراه الآخرون،حيث يكتسب صورة لذاته عندما يمتص أشكال السلوك المتوقعة فيتمكن من السيطرة على سلوكه الخاص في ضوء فكرته عن السلوك المتوقع، ومن ثمة يستطيع أن يكيف سلوكه بصورة الذات التي اكتسبها أثناء قيامه بعملية الدور، حيث أن المساحة العقلية الفنية قابلة للتحويل والتكيف مع المعارف، وأن قابلية التعلم والاكتشاف ميزة تجعلنا نفكر في طريقة ناجعة لاستغلال هذه الخاصية أحسن استغلال، وتوجيهها حتى يتمكن الطفل من استيعاب القدر الكافي من المعلومات.

إن البيئة المدرسية وما تحويه من متغيرات عدة تكون سببا في توجيه الطالب في مجالات عدة منها المجال الرياضي حيث أن المجال الرياضي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تهيئ الطالب لاكتساب الخبرات الاجتماعية الغنية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته لحياة الجماعة واعتناقه لمستويات سلوكية مناسبة من خلال التفاعل الاجتماعي بين أقرانه.

كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الفرد على طرح القلق جانبا وتجعل من شخصيته أكثر شعورا بالثقة والتمتع، إذ تقوي الدوافع داخل الفرد وتدفعه إلى العمل كدوافع الرغبات والمثل العليا.

ويبدو أن دراسة سيكولوجية الطفولة تعتبر مطلبا جوهريا، إذ بفضل هذه المعرفة العلمية المضبوطة يتسنى للمربي أو الأستاذ أن يدرك حاجات الأطفال، ولا شك أن استفادة

الطفل من خبرة المدرسة ككل تتوقف إلى حد كبير على شخصية هذا المربي ، ودرجة تكوينه.

" والتكيف عند علماء النفس هو محاولة الفرد التلاؤم والانسجام بين الفرد وبيئته المادية والاجتماعية ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة أو التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها.

والتكيف في تفسير السلوك الاجتماعي أصبح أكثر اتساعا بحيث شمل كل ما يقوم به الفرد من سلوك ليتلاءم ومطالب البيئة التي يعيش فيها، فالسلوك كظاهرة سيكولوجية نشاط يقوم به الفرد وهو يتعامل مع بيئته ويتكيف لها، والبيئة هي مجموعة العوامل الخارجية التي تؤثر خارج وحدات الوراثة والتي يمكن أن تؤثر في نمو الكائن الحي ونشاطه منذ تكوينه إلى آخر حياته " (مصطفى حسن باهي وآخرون، 2002، ص87).

" وفي ميدان التربية يلعب النشاط الرياضي دورا هاما، إذ يساعد على إعداد الفرد الصالح وذلك عن طريق تزويده بالمهارات الواسعة والخبرات الكبيرة التي تسمح له بالاندماج والتكيف مع مجتمعه.

وحسب ناش فان " التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة تستغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته من النواحي العضوية والتوافقية والتهديبية والعقلية والانفعالية".

كما عرفها تشارلز بيوتشر **Charles Bucher** بأنها "ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة هدفها الأساسي تكوين الفرد اللائق بدنيا في جميع النواحي العقلية والوجدانية والانفعالية والاجتماعية وذلك من خلال الممارسة الفعالة لأوجه النشاط البدني" (مكارم حلمي أبوهريجة وآخرون، 2002، ص20).

وتؤكد كوثر السعيد الموجي على أن النشاط الرياضي يعد من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا (<http://bafree.net>).

ومن خلال كل هذا يمكن طرح مشكلة بحثنا هذا من خلال التساؤل الرئيسي التالي:
 - هل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ ؟
 ويندرج تحت هذا التساؤل التساؤل التاليين:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ؟
 2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الذكور والإناث ؟
- 3. فرضيات البحث:**

للإجابة عن هذه التساؤلات يمكن صياغة الفرضية الرئيسية التالية:

إن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

وتتدرج تحتها الفرضيتين الجزئيتين التاليتين:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية حسب الجنس.

4. تحديد مفاهيم البحث:

1.4؛ التربية البدنية والرياضية:

"يشتمل الاسم على المفهوم أو المدرك الذي يقصده، فالشق الأول منه هو التربية والشق الثاني يشتمل على طبيعة هذه التربية ووسائطها فهي (بدنية) ومن خلال (الرياضة) ومناشطها، وبالرغم من وجود بعض التباين بين الأنشطة البدنية والأنشطة الرياضية، إلا أن الظاهرة التي تجمع بينهما في الأصل هي ظاهرة حركة الإنسان بشكل عام تعرف ويست بوتشر 1990 التربية البدنية بأنها: هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

كما يعرفها كوبسكي وكوزليك فيقولان: التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف " (أمين نور الخولي، 2003، 29-35).

"ويمكن أن نعرفها إجرائيا بأنها:

• مجموعة أساليب وطرق فنية: تستهدف إكساب القدرات البدنية، والمهارات الحركية، والمعرفة، والاتجاهات .

• مجموعة نظريات ومبادئ: تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.

• مجموعة قيم ومثل: تشكل الأهداف والأغراض ، وتكون بمثابة محكات وموجهات

للبرامج والأنشطة .

وكما يبدو فإن هذه العمليات مترابطة ومتكاملة ، كما أنها تفضي إلى بعضها البعض، ذات طبيعة هرمية متدرجة ، فعلى الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية أولا إلا أنها هي الخطوة الأخيرة بعد تشكيل الأهداف والأغراض وبعد الاعتماد على النظريات والمبادئ " (نفس المرجع، 2003، ص 31).

2.4. حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان النشاطات البدنية المختلفة، وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة هامة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، وتعمل على تنمية وتحسين وتطوير بدن الإنسان ومكوناته من جميع الجوانب العقلية، النفسية، الخلقية، والصحية لضمان تكوين الفرد وتطوره وانسجامة في مجتمعه ووطنه وأن الطرق لاكتساب هذه الصفات وتنميتها عن طريق الممارسة. " (محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطي، 1982، ص 95)

3.4. ممارسة التربية البدنية والرياضية:

" تخلق الممارسة الرياضية حالة من الاستقرار النفسي والاتزان العاطفي لدى الفرد المشارك بفعاليتها المختلفة، كما تنمي روح الاستعداد للتفوق والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

إن التربية البدنية والرياضية لها أهميتها في تمكين الفرد من أداء دوره في المجتمع بشكل فاعل ومتميز، وتخلق لديه شعور بالدافعية والمثابرة على العمل بفعالية وبروح ايجابية تمكنه من ضبط انفعالاته النفسية، والقدرة على حسن التصرف في المواقف الصعبة التي تتطلب اتزاناً نفسياً واجتماعياً، كما أنها تسهم أيضاً في خلق المشاعر التي تتسم بجمالية الإبداع، وتبعد الفرد عن مشاعر الضياع والإحباط، والتي قد تؤدي إلى العدائية أو العزلة أو الأمراض النفسية والاجتماعية المختلفة. "

4.4. التكيف:

" هو العملية النشطة التي يتعرض لها الفرد في ظروف مختلفة من أشياء مختلفة تحت ضغوط مختلفة.

ويمكن تعريف التكيف بأنه العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا " (عطا الله فؤاد الخالدي، دلال سعد الدين العلمي، 2009، ص19).

إن مفهوم التوافق مستمد من علم الأحياء الذي يعطي معنى التكيف أي حدوث تغيير عضوي في شكل الجسم أو أية وظيفة من وظائفه حتى يصبح قادرا على البناء والاستمرار ، كما أن التكيف هو التغيير التدريجي الذي يحدث في عضو حسي بعد إثارة يطول أمدها، وأن التكيف هو التغييرات التي تحدث في اتساق العين نتيجة التغيير في شدة الإضاءة مثلا. " (أديب محمد الخالدي، 2009، ص 102).

" إن مفهوم التكيف في الأصل هو مفهوم بيولوجي يشير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي لبيئته، ويستعمل هذا الاصطلاح في علم الاجتماع بكثرة ليعني الطريقة التي بواسطتها يتكيف نظام اجتماعي سواء كان صغيرا كالعائلة مثلا، أو كبيرا كمنطقة كبيرة أو حتى مجتمع كبير كالمجتمع القبلي لبيئته وظروفه الاجتماعية والطبيعية، وتذكر النظرية البنائية الوظيفية أن عملية التكيف هي من المتطلبات البنائية التي يحتاجها النظام الاجتماعي في مجابهة المشاكل الوظيفية المتعلقة بالبقاء أي بقاء جزء من النظام أو النظام برمته" (عبد الهادي الجوهري، 1998، 68).

ويمكن تعريفه إجرائيا :

انسجام الفرد مع نفسه ومع البيئة وبناء علاقات مُرضية بينه وبين المحيطين به.

5.4. التكيف النفسي:

" نقول سهير كامل أحمد أنه يقصد بالتكيف الشخصي قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة و إرضائها الإرضاء المتزن" (سهير كامل أحمد، 1998، ص31).

و عرف صلاح مخيمر التكيف النفسي بأنه عملية ديناميكية، يحدث فيها تغيير أو تعديل في سلوك الفرد، أو في أهدافه و حاجاته أو فيها جميعا، و يصاحبها شعور بالارتياح و

السرور إذا حقق الفرد ما يريد ووصل إلى أهدافه و منع من إشباع حاجاته" (كمال إبراهيم مرسى، 1997، ص90).

"وحسب Wilson، 1967 فإن التكيف النفسي هو الخلو النسبي من الانفعالات السلبية، كالخوف و القلق و الإحساس بالذنب و الصراع، و الشعور بالاكتماء الشخصي، و السعادة العامة، و أنه القدرة على معرفة نفسه بطريقة موضوعية و حقيقية، وبالتالي تقبله لنقط ضعفه و قوته و تنمية لقدراته إلى أقصى حد ممكن" (مجلة سلسلة علوم التربية 1998 العدد 8، ص73).

"و يقول مجدي أحمد محمد عبد الله أن التكيف النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد في زحمة هذه الحياة عيشة راضية مرضية، منتجة في حدود قدراته و استعداداته، أما إذا عجز عن ذلك بالرغم مما يبذله من جهود فهو سيئ التوافق" (مجدي أحمد محمد عبد الله، 1996، ص246).

ويمكن تعريفه إجرائيا:

هو مجموعة العمليات التي تساعد المراهق على تحقيق التوازن النفسي، و تساعده على فهم نفسه، و هذا في أن يكون واثقا منها معتمدا عليها في مواجهة المواقف التي يتعرض لها، و كذا تقبله لنواحي القوة و الضعف فيه، كما يظهر التكيف النفسي من خلال ميله إلى التحرر و الواقعية و الانتماء و الانبساط مع خلوه من الأعراض العصابية.

6.4. التكيف الاجتماعي Social adaptation:

"إن مفهوم التكيف/التوفيق، adapt/adaptation في الأصل مفهوم بيولوجي يشير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي لبيئته، ويستعمل هذا الاصطلاح في علم الاجتماع بكثرة ليعني الطريقة التي بواسطتها يتكيف نظام اجتماعي سواء كان صغيرا كالعائلة مثلا، أو كبيرا كمنطقة كبيرة أو حتى مجتمع كبير كالمجتمع القبلي لبيئته وظروفه الاجتماعية والطبيعية" (عبد الهادي الجوهري، 1998، ص76).

" التكيف الاجتماعي يدرس تكيف الأفراد (أقلية منهم) في مجتمعات محلية كبيرة تختلف إما عرقياً أو دينياً أو لونا أو ثقافة حيث اهتمت دراسات اجتماعية غير قليلة بدراسة هذا التكيف في مجتمعات اللاجئين أو دراسة التمييز العنصري وغيره من الفوارق المختلفة " (عطا الله فؤاد الخالدي، دلال سعد الدين العلمي 2009، ص 21).

ويمكن تعريفه إجرائياً :

هو تلك العملية التي يحقق بها المراهق حالة من الاتزان مع محيطه الخارجي، و يبرز هذا من خلال تقبله للآخرين من أفراد أسرته و مجتمعه بوجه عام، ويظهر كذلك هذا الاتزان في مدى قدرة المراهق على اكتساب المهارات الاجتماعية، و الحصول على صفات الصداقة و التفهم و الصبر بالإضافة إلى التحرر من الميول المضادة للمجتمع، كالابتعاد عن إلحاق الضرر بالآخرين و عدم الاعتداء على ممتلكاتهم.

7.4. التكيف المدرسي:

" عرفه أبو طالب بأنه نتاج أساسي لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية، وتعد عملية التفاعل الأكاديمي محصلة لتفاعل عدد من العوامل كالقدرة العضلية والتحصيلية وميول الفرد التربوية واتجاهاته نحو النظام المدرسي وحالته النفسية وظروفه الأسرية بشكل عام" (أبو طالب، 1989، ص 8) .

" التكيف المدرسي هو نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفياً واجتماعياً، وكذلك التحصيل المناسب وحل المشكلات الدراسية كضعف التحصيل الدراسي" (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص 103).

ويمكن تعريفه إجرائياً بأنه قدرة الطالب على تطبيق نوع من السلوك بما يتلاءم مع البيئة المدرسية والعمل على تحقيق رغباته وإشباع حاجاته من خلال مساهمته بألوان النشاط الاجتماعي المدرسي .

8.4. تعريف المدرسة:

" المدرسة مؤسسة اجتماعية أنشأها المجتمع عن قصد، ووظيفتها الأساسية تنشئة الأجيال الجديدة بما يجعلهم أعضاء صالحين في المجتمع الذي تعدهم له، أو بمعنى آخر هي مؤسسة اجتماعية أنشأها المجتمع بقصد تنمية شخصيات الأفراد تنمية متكاملة ليصبحوا أعضاء صالحين فيه." (إبراهيم عصمت مطاوع، 1995، 74).

" تعد المدرسة معهداً للتربية والتعليم لها قوانين خاصة، وأنظمة معينة أنشأت لغرض حيوي هو أن تقود المجتمع إلى الرقي والغرض منها تحقيق مبدأ عظيم وفكرة سامية، تلك الفكرة هي تربية كل طفل تربية حقة تجعله عضواً نافعا في المجتمع بما تقدمه له من إرشاد منظم، وتعلم مستمر وليست الفكرة خاصة بالطفل فقط ولكنها تخص الشعب كله . " (سلوى عبد الحميد الخطيب، 2002، 421).

مكونات المدرسة:

" مكونات المدرسة ثلاثة، المدرس، التلميذ، والمنهج، أما بقية الأشياء في المدرسة من مبان وإداريين وغيرهم، إنما هم وسائل مساعدة للقيام بالعملية التعليمية وذلك غم أهميتها، وبالتالي فإنه لا يتخيل وجود مدرسة بدون تلميذ أو مدرس أو منهج، ولكن الثلاثة كل متكامل لا بد من توافره لقيام المدرسة. " (إبراهيم عصمت مطاوع، 1995، ص 74).

5. أهمية البحث:

إن شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية تتوقف على حسن سلوكه الذي يكتسبه أثناء حياته والمشاركة العملية في أي لون من ألوان النشاط البدني حيث يكتسب الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية الكثير من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مما يؤدي إلى تفاعل الفرد مع الجماعة حيث أن التفاعل الاجتماعي هو عامل أساسي لمصاحب للنمو البدني الأمر الذي يوجب ضرورة الموازنة بين الاهتمام بالنشاط الرياضي والخبرة الاجتماعية على قدم المساواة في أثناء الممارسة الرياضية.

وكلنا يعرف أن الإنسان يمارس النشاط الحركي منذ نعومة أظفاره وتكون هذه الممارسة في بيئته المحلية والمحيط الذي يعيش فيه وعادة ما تكون هذه الممارسة غير منظمة وغير موجهة وما إن يدخل المدرسة فإن هذه الممارسة ستكون موجهة ومنظمة ومن خلال دروس التربية الرياضية ومشاركة الطالب في المسابقات و المهرجانات الرياضية وكافة الأنشطة الاجتماعية المختلفة التي تقيمها المدرسة، حيث أن النشاطات الاجتماعية وممارسة الطالب للأنشطة الرياضية من خلال الألعاب الجماعية له تأثير كبير على الطالب من خلال جعل الطالب أكثر انتماء إلى الجماعة وأكثر تكيفا مع البيئة المدرسية ومتغيراتها المختلفة ، حيث أن ممارسة الأنشطة البدنية تساعد الطالب على التحكم في تعبيراته الانفعالية وتعديل سلوكه بما يتلاءم مع عالمه الذي يعيشه .

وهنا لابد من أن يعي الجميع مسألة مهمة جدا وهي لماذا يمارس الفرد أو لا يمارس الأنشطة الرياضية في المدرسة بجوانبها المختلفة والتي تحتاج إلى دراسة ودراية متميزة يجب إخضاعها للبحث العلمي الدقيق.

إذ أن المدرسة يمكن أن تسهم إلى حد كبير في تأثيراتها في مسألة ممارسة الطالب للنشاط البدني وأهم ما يبرز لنا هنا هي مسألة التكيف النفسي و الاجتماعي المدرسي. فالمدرسة يمكن أن تساهم في تحقيق تكيف الطالب إذا بُذلت الجهود في الكشف عن عوامل الإحباط التي تكمن وراء ما يبديه الطالب من مخاوف ومشاعر القلق و النقص، حيث أن أسى ما تقوم به المدرسة هو أن تمد الطالب ببيئة اجتماعية غنية حيث يمكن للتلميذ أن ينمي سلوكه ومفاهيمه وإعداده إعدادا سليما للحياة .

من خلال ما تم التطرق إليه فيما سبق يتضح لنا أن للحياة المدرسية تأثيرات كبيرة أي أن أهمية البحث تكمن في التعرف على العلاقة بين التكيف النفسي الاجتماعي للتلميذ في المدرسة ومستواه النفسي والاجتماعي في مرحلة الدراسة المتوسطة، حيث أن هذه المرحلة تتميز بكونها بداية تكوين الشخصية ، وتتصح الكثير من المصادر بالاهتمام بها

ومحاولة تغطيتها من الناحية البحثية ، إذ أن لتطور الفرد النفسي و الاجتماعي في مرحلة المراهقة أهمية خاصة إذ تعد فترة التغير في الانتماء إلى الجماعة الأمر الذي يساعده على نضج أفكاره في مجال القيم الاجتماعية، حيث أن أهم ما تتميز به التربية الحديثة هو اهتمامها المتزايد بتحقيق التكيف الشخصي الاجتماعي للطالب.

وتبرز أهمية التكيف من خلال الآثار التي يتركها التكيف أو عدمه في شخصية الطالب فالطالب المتكيف نفسيا و اجتماعيا هو الأكثر رغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية في المدرسة والاندفاع إليها وفي إقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين وهو الأجدر في تكوين حياة مستقبلاً .

6. أهداف البحث:

يسعى كل بحث أكاديمي إلى تحقيق جملة من الأهداف والمبتغيات، ومما لا شك فيه أن تحديد أهداف البحث بدقة وصياغتها بطريقة منهجية وعلمية يؤدي بنا إلى الوصول إلى نتائج جيدة ومقبولة، وهناك عاملان يحددان الهدف من البحث هما: الدافع العلمي والدافع العملي.

الدافع العلمي:

إن الهدف العلمي لهذه الدراسة يتمثل في توضيح مختلف المفاهيم المتعلقة بممارسة التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية في مختلف مراحل التعليم العام، وتوضيح مختلف المفاهيم الخاطئة المرتبطة بها والتي ترسبت في عقول الناس، مع توضيح اثر ممارسة هذه المادة على التكيف والتوافق النفسي و الاجتماعي للتلاميذ المتمدرسين، ومعرفة الفرق بينهم وبين غير الممارسين لحصة التربية البدنية في المدرسة من هذه الناحية، كما تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من صلاحية المقياس الخاص بالتكيف النفسي الاجتماعي الذي يتم الاعتماد عليه في هذه الدراسة وكذا الدراسات السابقة لها.

الدافع العملي:

انطلاقاً من نتائج هذه الدراسة المتحصل عليها والتي تبين أثر ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المدرسة على تنمية وتحسين التوافق النفسي والاجتماعي عند التلاميذ، مقارنة مع التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي داخل المدرسة، وذلك للاستفادة المباشرة من هذه النتائج في تعزيز مكانة التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية والتعليمية في بلادنا، وإبراز دورها وانعكاساتها على مختلف النواحي خصوصاً النفسية والاجتماعية للتلاميذ، كما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من طرف المرشدين التربويين على مستوى المدارس المختلفة، وكذا يمكن الاستفادة منها في إطار عملية الإرشاد النفسي والتربوي للتلاميذ وأولياءهم وحثهم على ممارسة النشاط الرياضي داخل المؤسسات التربوية وحتى خارجها لتعزيز توافقهم النفسي والاجتماعي وبالتالي تعزيز تحصيلهم الدراسي.

الباب الأول

الإطار النظري

الفصل الأول: التكيف النفسي والاجتماعي



تمهيد:

إن طبيعة الإنسان تجعل من التوافق هدفا يسعى إلى تحقيقه، فعليه أن يتكيف مع ظروف بيئته و مجتمعه، و ينجح في التعامل مع الآخرين ليتحقق له التكيف الشخصي والاجتماعي، و إذا انعدمت عملية التكيف، فإن ذلك يجعل الفرد يعيش في مشكلات، وحالات من التوتر و الإحباط تعرقله في بلوغ أهدافه، و تحقيق مطالبه و حاجاته النفسية و الاجتماعية.

ويعتبر محور التكيف النفسي و الاجتماعي السليم للتلميذ داخل المدرسة من أهم المظاهر التي تساعد على توفير الجو الملائم للدراسة، وتهيئة الظروف المناسبة لنجاح الأستاذ في تعليمه ونجاح التلميذ في تعلمه، وذلك لغرض تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المتوخاة.

1. التكيف والتوافق:**1.1. مفهوم التكيف:****1.1.1. التكيف لغة: " من تَكَيَّفَ تَكَيَّفًا: 1- الشيءُ: صار على كيفية معينة.**

تكيف: 1_ مصدر . كَيَّفَ. 2_ "أجهزة التكيف" : أجهزة للتحكم في البرودة والحرارة.

3_ قبول الأحوال والكيفيات المختلفة، تأقلم الكائن الحي تبعا للبيئة " (أحمد زكي بدوي، صديقة

يوسف محمود، بدون سنة طبع، ص 249).

" وجاء في القاموس الجديد للطلاب: تَكَيَّفَ: يَتَكَيَّفُ، تَكَيَّفًا الشيءُ: صار على كيفية من

الكيفيات_ الهواء، تغيرت درجة حرارته فانخفضت في الصيف بمكيف الهواء وارتفعت

في الشتاء بمكيف الهواء أيضا" (علي بن هادية وآخرون، 1991، ص 215) .

2.1.1. التكيف اصطلاحاً:

" يرجع مفهوم التكيف adaptation إلى علم البيولوجيا (الأحياء)، وتعد نظرية تشارلز داروين سنة 1859 وأبسطها قدرة الكائن الحي لأن يعيش في بيئته بسلام سواء كانت مكونات هذه البيئة حيوية أو مادية، أي البقاء للأصلح وقد يكون للأقوى في شريعة الغاب. ويكون التكيف بشقيه، التمثل (assimilation) وهو تغير الظروف الخارجية بما يلائم البنى العقلية لدى الأفراد، أي ما مما يلائم المكونات الداخلية للكائنات الحية، والشق الآخر وهو التلاؤم (accommodation) وهو تغيير التراكيب المعرفية الموجودة في البنى العقلية للأفراد بحيث تناسب الخبرات والمؤثرات الخارجية الجديدة " (حسن منسي، 1998، 23-24).

" وقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح تلاؤم أو توافق Adaptation، واستخدم في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح تكيف Adjustment أو Ajustement " (محمد قاسم عبد الله، 2008، ص37).

" والتكيف هو أيضاً تلك العملية التي يتوافق بواسطتها الكائن الحي مع بيئته الطبيعية والمادية وقد نقل هذا المصطلح إلى العلوم الإنسانية فهو في علم النفس الفسيولوجي التغير الذي يطرأ على الخبرة الحسية سواء من حيث التكيف أو الشدة أو الوضوح عندما يظل الانتباه مستمراً، كالتكيف مع حالات البصر واللمس والشم والذوق والألم " (إحسان محمد الحسن، 1999، ص277).

" التكيف في علم النفس يقصد به التغير في نمط سلوك الفرد يظهر في محاولة التوافق مع الموقف الجديد، كما ينظر علم النفس بصورة عامة إلى موضوعه في زاويتين أساسيتين: أما الأولى فدراسة الوظائف النفسية المختلفة التي تظهر لدى الإنسان، وأما الثانية فدراسة الإنسان من حيث هو كل يعمل.

والتكيف في علم الاجتماع يدرس تكيف الأفراد (أقلية منهم) في مجتمعات محلية كبيرة تختلف إما عرقياً أو دينياً أو لونا أو ثقافة، حيث اهتمت دراسات اجتماعية غير قليلة بدراسة هذا التكيف في مجتمعات اللاجئين أو دراسة التمييز العنصري وغيره من الفوارق المختلفة " (عطاء الله فؤاد الخالدي، دلال سعد الدين العلمي، 2009، ص21).

" أما في علم النفس الاجتماعي فالتكيف هو تغيير سلوك الفرد كي يتسق مع غيره من الأفراد وخاصة بإتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية، ويطلق على التكيف الاجتماعي أيضا "Socialisation" (إحسان محمد الحسن، 1999، ص277).

يرى حامد زهران أن التكيف الاجتماعي هو " السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

2.1. تعريف التوافق:

1.2.1. التوافق لغة:

" جاء في القاموس الجديد للطلاب : تَوَافَقَ : تَوَافَقَتْ، تَتَوَفَّقُ، تَوَافَقًا الجماعة : اتَّفَقَتْ _ في الأمر: تقاربت، قال المعري : فإذا تَوَافَقَ في معنى بَنُو زَمَنِ فان جل المعاني غيرُ مُتَّفَقٍ " (علي بن هادية وآخرون، 1991، ص230).

" وجاء في المعجم العربي الميسر: تَوَافَقَ : 1_ مصدر. توافَقَ. 2_ (في الفلسفة): أن يسلك المرء مسلك الجماعة ويترك ما عنده من شذوذ في الأخلاق أو التصرف " (احمد زكي بدوي، صديقة يوسف محمود، بدون سنة طبع، ص 261).

2.2.1. التوافق اصطلاحاً:

" حسب عبد الهادي الجوهري فان مصطلح التوافق هو مصطلح سيكولوجي أكثر منه سوسيوولوجي يستخدمه بعض علماء النفس الاجتماعي للإشارة إلى العملية التي من خلالها يكون الفرد علاقة منسجمة وصحية مع بيئته الفيزيكية والاجتماعية وأحياناً ما يستعمله

علماء الاجتماع للإشارة إلى ما تقوم به وحدة اجتماعية مثل جماعة أو منظمة محققة نفس الغاية، وتكون الصعوبة في تحديد قيم ما هو منسجم أو صحي وغير صحي " (عبد الهادي الجوهري، 1998، ص 76).

" و يعرف كمال دسوقي التوافق بأنه " إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه، بما يحقق الرضا عن النفس و الارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، و يكون الفرد متوافقا إذا هو أحسن التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجات، و أجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضيه و يرضي الغير أيضا، ففي الموقف التوافقي ثلاثة عناصر : الفرد وحاجاته من البيئة أو الإمكانيات و الظروف المتيسرة له، و الآخرون الذين يشاركونه الموقف، و لا غنى له عن استرضائهم إلى جانب إرضاء نفسه أيضا " (كمال دسوقي، 1974، ص 71).

" ويشير مفهوم التوافق إلى " وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والاجتماعية، وعلى ذلك يتضمن التوافق كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة" (عبد الحميد محمد شانلي، 2001، ص 55).

" و تعرف لندا دافيدوف التوافق بأنه محاولة لمواجهة متطلبات الذات و متطلبات البيئة (لندا دافيدوف، ترجمة سيد الطواب -محمود عمر، 2000 . ص 157).

و يمكن القول أن مفهوم التوافق هو من المفاهيم الشائعة الاستخدام، إلا أنه لم يستقر بعد على تعريف محدد، فقد أستخدم بمعاني متعددة، حيث نجد هناك خلطا بين مفهوم التوافق والتكيف و الصحة النفسية.

3.1. المفهوم المتداخل للتكيف والتوافق:

إن التوافق مصطلح يعني التآلف والتقارب، فهو نقيض التخالف والتنافر، ومفهوم التوافق مستمد من علم الأحياء الذي يعطي معنى التكيف أي حدوث تغير عضوي في شكل الجسم

أو أية وظيفة من وظائفه حتى يصبح قادرا على البناء والاستمرار، ويشير العديد من العلماء في هذا المجال إلى أن التكيف هو التغيير التدريجي الذي يحدث في عضو حسي بعد إثارة يطول أمدها.

" ويوجد هناك بعض التداخل بين مفهومي التوافق والتكيف من جهة، وبين مفاهيم أخرى من جهة ثانية، كالمسايرة والتكامل والامتثال بشكل عام فيستخدم بعض الباحثين كلمة تكيف مرادفة لترجمة مصطلح Adjustment ويقصد به ما يراه الآخرون في حديثهم عن التوافق وهذا الخلط والتداخل يعود إلى:

1. التشابه بين المفاهيم.

2. اختلاف الافتراضات النفسية الأساسية التي يتبناها الباحثون كالاتجاه السلوكي أو التحليل النفسي.

3. اختلاف الزاوية التي ينظر من خلالها إلى التوافق.

4. اختلاف أغراض الدراسة والفئات المتخذة (العينات) لها.

ومن خلال اهتمام الباحثين بهذا الموضوع فإنهم توصلوا إلى أن التوافق مفهوم إنساني بحت، أما مفهوم التكيف فيشمل تكيف الكائن الحي عامة (الإنسان، الحيوان، النبات) إزاء البيئة التي يعيش فيها " (أديب محمد الخالدي، 2009، ص 102).

" و على حد تعبير عبد الحميد شانلي فالتوافق يتضمن الجوانب النفسية و الاجتماعية ، ويقتصر على الإنسان فقط، أما التكيف فيختص بالنواحي الفسيولوجية، و يشمل الإنسان والحيوان معاً، و بذلك تصبح عملية تغير الإنسان لسلوكه ليتسق مع غيره، بإتباعه للعادات و التقاليد و خضوعه للالتزامات الاجتماعية عملية توافقية، و تصبح عملية تغير حدقة العين بأوسعها في الظلام و ضيقها في الضوء الشديد عملية تكيف " (عبد الحميد شانلي، 2001، ص57).

" و يرى كل من السيد سلمان , و عبد التواب أمين حرب أن هناك فرق بين التوافق و التكيف يمكن إجماله فيما يلي:

- التوافق مفهوم خاص بالإنسان أساسا، إذ يسعى لتنظيم حياته و مواجهة مشكلاته، وإشباع حاجاته كي يصل إلى النجاح سواء في مجال الأسرة أو العمل أو مع الأصدقاء، أما مفهوم التكيف فيشمل كل من الإنسان و الحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيشون فيها.

-التكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية، و خفض التوتر الناتج عن إثارتها دون النظر إلى النتائج التي قد يترتب عن هذا الإشباع، أما السلوك التوافقي، فيتحدد باعتبارات اجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون مناسباً و مقبولا " (أحمد محمد حسن صالح و آخرون، 2000 ، ص 27).

و عليه فالشخص الذي يسلك سلوكا يرضي المجتمع و لكنه يتعارض مع ما يؤمن به، فهو شخص متكيف، لكنه غير متوافق باعتبار أن التوافق عملية نفسية بنائية.

4.1. التكيف و الصحة النفسية:

" هناك أيضا ارتباط كبير قد يصل إلى حد الترادف - في بعض الأحيان - بين التكيف والصحة النفسية، و لعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتكيف تكيفا جيدا مع المواقف البيئية و العلاقات الشخصية يعد دليلا لامتلاكه و تمتعه بصحة جيدة.

وحسب محمد قاسم عبدا لله فانه يرى في تعريفه للتكيف أن الصحة النفسية تمثل " أعلى مستوى من التكيف " ويقصد التكيف بكل أشكاله ومظاهره (التربوي، والمهني، الزواجي، والأسري) والكثير من علماء النفس يوحد بين المصطلحين: الصحة النفسية وحسن التكيف، وأن زيادة حالات التكيف دليل الصحة النفسية وقلتها دليل اعتلال الصحة النفسية أو اضطرابها " (محمد قاسم عبد الله، 2008، ص 36).

" أما كلاندر فيشير إلى أن الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التأثر في البيئة، والتكيف مع المجتمع تكيفا يشبع له حاجاته " (كمال إبراهيم مرسى، 1997، ص 90).

" والملاحظ أن كثيرا من المؤلفين يوحّدون بين الصحة النفسية وحسن التكيف ويرون أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتكيف وأن حالات عدم التكيف مؤشر لاختلال الصحة النفسية، ويرى باحثون آخرون أن السلوك التكيفي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها، فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط والسلوك التكيفي دليل توافرها " (عبد الحميد محمد شانلي، 2001، ص 58).

من خلال هذا نستنتج أن الشخص المتكيف مع نفسه المتقبل لها و لإمكانياتها، و المتكيف مع الآخرين بحيث يقيم علاقات مرضية معهم، ينتج عن هذا شعوره بالرضا و الاطمئنان و الراحة النفسية، مما يجنبه التعرض لحالات القلق و التوتر الشاذ، فإننا نطلق على هذا الشخص أنه متمتع بالصحة النفسية، أما إذا عجز الفرد عن إقامة هذا التوافق و الانسجام بينه و بين بيئته و بين نفسه، قيل بأنه سيء التكيف أو معتل الصحة النفسية.

2. أبعاد التكيف ومجالاته:

" يتضمن التكيف بعدين أساسيين هما:

1.2. التكيف الشخصي (الانفعالي): ويشمل السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الأولية (الجوع والعطش والجنس والراحة والأمومة) والثانوية المكتسبة (الأمن والحب والتقدير والاستقلال) و انسجامها وحل صراعاتها وتناسب قدرات الفرد وإمكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه.

2.2. التكيف الاجتماعي: ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الاجتماعي السوي والعمل للخير والسعادة الزوجية والراحة المهنية، ويظهر هذا النوع من التكيف في المجالات التالية:

في الدراسة: ونطلق عليه اسم التكيف الدراسي، أي نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفيا واجتماعيا، وكذلك التحصيل المناسب وحل المشكلات الدراسية.

في الأسرة: ونطلق عليه اسم التكيف الأسري، وهو أن يسود الوفاق بين الزوج والزوجة وبينهما وبين الأولاد.

في العمل: ونطلق عليه اسم التكيف المهني، ويتضمن اختيار الشخص للمهنة أو العمل الذي يناسب قدراته واستعداداته وتقبلها ورضاه عنها " (محمد قاسم عبدالله، 2008، ص40) .

" ويرى كمال دسوقي أن في تقسيمنا التكيف إلى شخصي واجتماعي إبراز لعلاقة الفرد بالمجتمع وإشارة للمعيار الذي على أساسه تتعين نقطة الصفر أو الحد الفاصل بين التكيف وعدم التكيف " (عبد الحميد محمد شانلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، 2001، ص60).

وتتعدد مجالات التكيف، فنجد منها التكيف العقلي و التكيف الدراسي، و التكيف المهني والتكيف الجنسي، و التكيف الزواجي و التكيف السياسي أو الاقتصادي أو الديني، و يكون ذلك تبعا لتعدد مواقف حياة الفرد، إلا أن معظم الباحثين في ميدان علم النفس ينفقون على أن بعدا التكيف الأساسيان هما البعد الشخصي و البعد الاجتماعي.

3. عناصر عملية التكيف:

" إن التكيف عملية ديناميكية لتفاعل الفرد مع المحيط تستهدف إقرار التوازن بين الفرد من جهة والمحيط من جهة أخرى، وإذا أمعنا النظر في هذا المفهوم يصبح في إمكاننا أن نستنتج عنصرين أساسيين لعملية التكيف هما:

أولاً: المحيط النفسي الداخلي للفرد، ويتضمن الفرد وما ينطوي عليه بناؤه النفسي من دوافع وخبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف .

ثانياً: المحيط الخارجي، ونقصد به كل ما يحيط بالفرد وبيئته الطبيعية (كالهواء والماء... الخ) وبيئته الاجتماعية (كالأسرة والمدرسة والنادي.... الخ) " (حنان عبد الحميد العناني، 2000، ص39) .

"ومما لا شك فيه أن هذين العنصرين يتفاعلان مع بعضهما أثناء عملية التكيف، حيث يتحقق التكيف إذا استطاع الفرد أن يشبع حاجاته ضمن شروط المحيط (الصف الدراسي)، وليس معنى ذلك أن الفرد أثناء عملية التكيف يقوم بتعديل بنائه النفسي فقط ولكن يقوم بدور ايجابي لتغيير المحيط وهذا التغيير له تأثير كبير على بناء الفرد النفسي وشعوره بالرضا " (كاملة الفرخ شعبان، 1999، ص 43).

4. مظاهر التكيف ومؤثراته:

1.4. الراحة النفسية:

" من المعروف أن الاكتئاب والقلق والإحباط والصراع أو مشاعر الذنب أو الوسواس كلها مظاهر تؤدي إلى سوء التكيف والراحة النفسية، ولذلك من سمات الفرد المتكيف قدرته على الصمود تجاه المواقف والمشكلات التي تؤدي إلى سوء تكيفه، ولذلك متى شعرنا بأن الفرد قد حقق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلاً على تكيفه " (فوزي محمد جبل، 2000، ص 73)

2.4. النظرة الواقعية للحياة:

"كثيراً ما نلاحظ بعض الأفراد يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعاشي، و نجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين تعساء رافضين كل شيء، و هذا ما يشير إلى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية، و في المقابل نجد أشخاصاً يقبلون عن الحياة كل ما فيها من أفراح و أحزان، واقعيين في تعاملهم مع الآخرين متفائلين و مقبلين الحياة بسعادة، و يشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه " (صالح حسن الدايري، ناظم هاشم العبيدي، 1999 ، ، ص 56).

3.4. المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة:

" الشخص السوي لديه القدرة على التكيف و التعديل و التغيير بما يتناسب مع الموقف حتى يحقق التوافق ، و قد يحدث التعديل نتيجة لتغير طراً على حاجات الفرد أو أهدافه أو

بيئته، كما أنه يعدل من سلوكه بناءً على الخبرات السابقة، و لا يكرر أي سلوك فاشل لا معنى له " (سهير كامل أحمد. 1998. ص29).

4.4. مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عن نفسه (الكفاية في العمل):

"...فالفرد الناجح في عمله يشعر بالسعادة و الرضا عن ذاته، فيقبل ذاته، و ما بها من عيوب، و يتقَدُّ نفسه و يحاسبها باستمرار، وهذا دائماً يجلب له الرضا بخلاف الفرد الذي يحلم بأكثر ما يستطيع، فلا يشعر بالسعادة، و يكون في حالة إحباط دائماً، وبالتالي يشعر بعدم الرضا، إذن فأفضل طريقة و أفضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي أن يحقق الفرد أهدافاً تتفق مع ميوله و إمكاناته المادية و المعنوية " (أحمد محمد حسن صالح و آخرون، 2000 ، ص15).

5.4. القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

" إن الشخص السوي هو الذي يستطيع ضبط ذاته، و أن يتحكم فيها و في انفعالاته تجاه المواقف المختلفة، و أن يتحكم أيضاً في حاجاته و رغباته، فيختار من هذه الحاجات تلك التي يستطيع إشباعها، فيؤجل أو يلغي تلك الحاجات التي يرى استحالة تحقيقها، فهو لذلك يستطيع أن يوجه سلوكه الوجهة الصحيحة طبقاً لخطة مستقبلية يصفها لنفسه على أساس ما يتوقعه من نجاح " (مصطفى فهمي، 1978 ، ص 109).

6.4. الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:

" حتى يتكيف الفرد مع نفسه، و مع الآخرين، فإن أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن حاجاته مشبعة ، و يتمثل ذلك في إحساسه بالأمن، و بالقدرة على الإنجاز، و بالحرية و الانتماء، و إذا ما أحس الفرد بعدم الإشباع حتى و لو كان ذلك وهماً، فإنه يقترب من سوء التكيف" (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، ص33).

7.4. العلاقات الاجتماعية:

" من المؤشرات التي تدل على تكيف الإنسان هي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وسعيه في مساعدتهم، والعمل من أجل المصلحة العامة، وأن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة، يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية و يحقق التعاون البناء، كما أنه يحظى بحب الناس له، و حبه إليهم، لأن الانطواء و الانعزال، و البعد عن الناس دلالة قاطعة عن عدم التكيف و التوافق السليم، و هي سمة الإنسان اللاسوي " (فوزي محمد جبل . 2000، ص77).

8.4. الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة:

" فالفرد المتكيف و المتمتع بالصحة النفسية يجب أن يتحلى بمجموعة من قيم متمثلة في الأمانة و الصدق و الوفاء والإخلاص، و تظهر في سلوكه و تصرفاته اليومية، و في تعامله مع الآخرين، و هذه القيم و الأخلاق الفاضلة تعتبر سمة هامة من سمات الشخصية المتوافقة " (أحمد محمد صالح وآخرون، 2000 ، ص15).

9.4. الاتزان الانفعالي:

" و نعني به قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته المختلفة و التعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف، و بشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة الصحة النفسية، والاستقرار الانفعالي، ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي " (سهير كامل أحمد، 1999، ص22).

10.4. مفهوم الذات:

" تعد هذه السمة من السمات التي تشير إلى تكيف الفرد أو عدم تكيفه، فإذا كان مفهوم الذات يتطابق مع واقعته كما يدركه الآخرون كان متكيفاً، و إذا كان مفهوم الذات لديه متضخماً أدى به إلى الغرور و التعالي، مما يفقده التكيف مع الآخرين، كما قد يتسم فرد

ما بمفهوم ذات متدني عن الواقع أو عن إدراك الآخرين له، و هنا يتسم سلوكه بالدونية وبتضخيم ذوات الآخرين، و يؤدي به هذا أيضا إلى سوء التكيف " (صالح حسن الدايري -ناظم هاشم العبيدي، 1999. ص5).

5. عوامل التكيف:

هناك عدد كبير من العوامل المتداخلة في عملية التكيف والمؤثرة فيها، بعضها ذاتي متعلق بالحياة النفسية والبيولوجية والجسمية للفرد، وبعضها الآخر خارجي من البيئتين الطبيعية والاجتماعية.

1.5. المهمات النمائية Developmental:

" وهي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يتعلمها حتى يعيش بسعادة واطمئنان ويعبر مرحلة النمو بسلام، ولكل مرحلة من مراحل النمو (الطفولة الأولى، والمتوسطة والأخيرة، والمراهقة والرشد والشيخوخة) مطالب خاصة بها، وكلما حقق الفرد مطالب المرحلة الأولى السابقة سهل عليه تحقيق مطالب الثانية وهكذا، وإن عدم تحقيق مطالب النمو لهاته المراحل يؤدي إلى سوء التكيف " (محمد قاسم عبد الله، 2008، ص41).

2.5. الدوافع الأولية والثانوية Primary and secondary motives:

" حالة جسمية ونفسية داخلية يوافقها توتر داخلي يوجه الكائن الحي نحو أهداف معينة تشبع الدافع وتسد النقص (الحاجة) لكي يعود لحالة السوية. والدوافع لا يمكن ملاحظتها وإنما نلاحظها من خلال آثارها ومظاهرها في السلوك، لذلك نسمي الدوافع تكوين "فرضي" والدوافع نوعان: أولية وتسمى عضوية organic وهي التي يولد الفرد وهو مزود بها، وإشباعها ضروري للحفاظ على البقاء (وهي مشتركة بين الإنسان والحيوان) منها: دافع الجوع والعطش والجنس والراحة

وثانوية وتسمى " نفسية اجتماعية " وهي التي تكتسب من البيئة الاجتماعية وضرورية للتكيف النفسي ومن هذه الدوافع: الحاجة للحب والتقدير، الانتماء، المعرفة، الاستقلال (محمد قاسم عبد الله، 2008، ص42).

3.5. الحاجات:

" إن ما يُؤلِّدُ الدافع هو الحاجة إلى إشباع الحاجات بمختلف أنواعها لتحقيق الراحة النفسية، و من بين هذه الحاجات نذكر:

-**الحاجات الفيزيولوجية:** و هي حاجات تسعى إلى تحقيق التوازن الوظيفي و العضوي، كالحاجة إلى الأكل، الشرب والنوم...

-**الحاجات النفسية الوجدانية:** وهي تسعى إلى تحقيق التوازن و التكامل النفسي، كالحاجة إلى الأمن، التقدير والاحترام، الحب، الإحساس بالحرية، و إشباع الدوافع و الميول والرغبات....

-**الحاجات الاجتماعية:** و هي حاجات تسعى لتحقيق التكيف و التوافق الاجتماعي، كالحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية، و الحاجة إلى القيام بالواجبات و تحمل المسؤولية، و الحاجة إلى المحافظة على الأخلاق و العادات الاجتماعية " (فيصل محمد خير الزارد 1997 ، ص20).

" فإشباع كل هذه الحاجات أمر ضروري للغاية، فإشباعها يساهم في تحقيق التكيف النفسي و الاجتماعي ، و في حالة ما إذا تعسر إشباعها، فإن الفرد بلا شك يحاول إيجاد أية وسيلة يشبع بها حاجته، و قد تكون هذه الوسيلة غير سوية لا يقرها المجتمع، فتختل بذلك عملية التكيف " (حامد عبد السلام زهران .1981. ص33)

4.5. العوامل الفيزيولوجية:

" وهي كثيرة بعضها متعلق ببنية الجسم وما يحمله من استعدادات وأمراض، وبعضها ما يطرأ على الفرد من حوادث تؤثر فيه، فالوراثة تلعب دورا هاما في ذلك، وتنتج العيوب

والصفات الوراثية غير المرغوب فيها نتيجة التغيرات التي تحدث في الجينات والكروموزومات مما يؤثر في عملية التكيف، وكل هذه العوامل تؤثر في عملية التكيف وتظهر آثارها بشكل واضح .

5.5. مرحلة الطفولة وخبراتها:

تعتبر مرحلة الطفولة من المراحل الهامة لأنها مرحلة تكوين الشخصية، وكل ما يمر بالطفل من خبرات وتعلم ستظهر آثاره في سلوكه وشخصيته، وكثير من الاضطرابات النفسية يمكن إرجاعها لمرحلة الطفولة، وكل ما يعانيه الطفل من مشاكل في هذه المرحلة يخلف آثارا سيئة في تكيفه اللاحق " (محمد قاسم عبد الله، 2008، ص43).

6.5. المظاهر الجسمية والشخصية:

" وهي المرتبطة بمظهر الجسم وصفاته وما فيه من إعاقات أو أمراض غير مألوفة أو غير مستحبة مثل الطول المفرط أو القصر المفرط أو عاهة بالأطراف، أو قبح الوجه، إن كل هذه المظاهر تخلف آثارا واضحة في تكيف الشخص، كما يدخل ضمن هذه العوامل أيضا القدرات العقلية والسمات المزاجية عند الفرد، فانخفاض نسبة الذكاء مثلا يؤدي عند الفرد إلى الكثير من حالات سوء التكيف مثل الانعزال والعدوان (ص44/43).

6. نظريات التكيف:

هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير التكيف لدى الأفراد، و بطبيعة الحال يصعب سردها بأسرها، و يمكننا أن نشير إلى أهمها:

1.6. النظرية البيولوجية الطبية:

" و يشير روادها أن جميع أشكال الفشل في التكيف تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم، خاصة المخ، و مثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها من خلال الحياة عن طريق الإصابات و الجروح و العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على

الفرد، و ترجع اللبانات الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين، مندل وجالتون، كالمان، وغيرهم " (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف. 1990. ص86).

2.6. النظريات النفسية:

1.2.6. نظرية التحليل النفسي:

" يشير- فرويد أن السمات الأساسية للشخصية المتكيفة و المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب، أما س-يونغ، C.yung فيعتقد أن مفتاح التكيف و الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، كما أشار أن التكيف السوي يتطلب التوازن أو الموازنة بين ميلونا الإنطوائية و ميلونا الانبساطية، و هذا يتطلب ضرورة التكامل بين العمليات الأساسية في تغيير الحياة، و العالم الخارجي، وهي الإحساس ، الإدراك، التفكير...

أما- فروم **Fromm** فيعتقد أن الشخصية هي التي لديها تنظيم موجه في الحياة، ولديها القدرة على التحمل و الثقة.

أما اريكسون **Erikson** فقد أشار إلى أن الشخصية المتكيفة لا بد و أن تتسم بالثقة والاستقلالية، و التوجه نحو الهدف، الإحساس الواضح بالهوية، القدرة على الألفة والحب" (عباس محمود عوض. 1996. ص 85).

2.2.6. النظرية السلوكية:

" يشير رواد النظرية السلوكية إلى أن التكيف عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، والسلوك التكيفي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم، ولقد اعتقد **Watson** و **Skinner** أن عميلة التكيف الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو اثاباتها، وأوضح كل من **L. Ulman** و **L. Krasner** أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع

الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلاً شاذاً أو غير متكيف " (انجلوا باربوا، 1991، ص221) .

" ولقد رفض باندورا **Bandura** التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أكد بأن السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي المثيرات وخاصة الاجتماعية منها والسلوك الإنساني والعمليات العقلية والشخصية، كما أعطى وزناً كبيراً للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التكيفية وغير التكيفية " (ص245).

3.2.6. النظرية الإنسانية:

" إن التكيف يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات في حين أن سوء التكيف ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالب عن ذاته، وتمثل نظريتي روجرز وماسلو أهم النظريات في هذا المجال، حيث يربطان إجمالاً التكيف بتحقيق الذات، أو بلغة روجرز في كتاباته الأخيرة الشخص كامل الفعالية " (عبد الحميد محمد شانلي، 2001، ص 200).

" و يشير روجرز أن سوء التكيف النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيداً عن مجال الإدراك و الوعي، مما ينتج عنه استحالة تنظيم هذه الخبرات نظراً لافتقار الفرد قبوله لذاته، فيحس الفرد بأنه مهدد، فيدفعه هذا الأمر لاستخدام ميكانيزمات الدفاع في سلوكياته، أما التكيف فهو يحدث عندما يكون هناك تطابق بين الصورة التي تكون الذات، و خبرات الكائن الحقيقية، و بهذا يصبح يفكر بواقعية دون أن يشعر بالتهديد و القلق، و يرى روجرز أن معايير التكيف تكمن في الإحساس بالحرية، الانفتاح على الخبرة و الثقة بالمشاعر الذاتية " (نعيمة الشماع 1987 . ص50).

" وقام ماسلو **Maslow** بوضع عدة معايير للتكيف تتلخص فيما يلي:

الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات، التلقائية، التمرکز حول المشكلات المهمة، الاهتمام الاجتماعي القوي و العلاقات الاجتماعية السوية، الشعور باللاعداوة تجاه الإنسان" (مجلة سلسلة علوم التربية. 1998. ص75) .

" كما يؤكد بيرلز F.Perls على أهمية الوعي بالذات و تقبلها و الوعي بالعالم المحيط وتقبله، و منه فالشخص المتكيف هو من يتقبل المسؤوليات و يحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين " (عباس محمود عوض، 1996 ، ص93).

3.6. النظرية الاجتماعية:

" و يشير أصحابها أن هناك علاقة بين الثقافة و أنماط التكيف، ويؤكد أصحاب هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التكيف، حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي، كما أظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية، في حين قام ذووا الطبقات الاجتماعية العليا و الراقية بصياغة مشكلاتهم بطابع نفسي، وأظهروا ميلا أقل لمعالجة المعوقات الفيزيكية، و من أشهر أصحاب هذه النظرية نجد: فيرز، دنهام، هولنجنزهد، ردليك " (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف. 1990 . ص93).

" ومن أبرز العلماء والباحثين الذين كتبوا حول التكيف نجد على رأسهم لازاروس، حيث بين Koul (1978) أن هذا العالم عندما بحث في موضوع التكيف أكد أنه لا بد أن تتوفر معايير معينة مع الشخص حتى يكون متكيفا ومن بينها الارتياح النفسي والبعد عن القلق والضغوطات، الكفاءة في العمل، الابتعاد وتجنب الأمراض، ثم القبول الاجتماعي من خلال العلاقات والسلوكات الجيدة والايجابية " (كمال الدسوقي، 1974، ص313).

" كما نجد أن بيل وهو من بين الأوائل الذين اهتموا بموضوع التكيف، وذلك كما بينه كل من مدحت عبد اللطيف وعباس محمود عوض، حيث وضع مقياسا في هذا المجال والذي من خلاله بين مجالات التكيف الأساسية والتي هي كالتالي: التكيف المنزلي، التكيف

الصحي، التكيف الاجتماعي، التكيف الانفعالي، التكيف المهني، والتكيف العام " (إبراهيم أحمد أبو زيد، 1987، ص63).

و نخلص إلى أن كل هذه المحاولات التي بذلت من أجل التنظير لتفسير ظاهرة التكيف يجب أن ننظر إليها بنظرة تكاملية تضم كل النظريات، أو وجهات النظر المختلفة، بمعنى أنه لا يجب أن يخضع تفسير سوء التكيف أو حسنه إلى إحدى النظريات فقط، فالإنسان هو محصلة تفاعل بين العديد من القوى، فالتكيف البشري ليس من السهولة بالقدر الذي يجعلنا نفسره من زاوية دون أخرى سواء كان ذلك في سوءه أو سوائه.

7. معايير التكيف:

رغم الاعتراف بالحاجة إلى عدة معايير لتقييم التكيف، إلا أن هناك عدم اتفاق جماعي حول تحديد المعايير الأكثر صلاحية، و صعوبة ذلك هو أن معايير أو مقاييس السلوك المتوافق تختلف باختلاف الزمان و المكان و الظروف و الثقافة و خصائص الفرد، فلا يوجد نمط حياة واحد يصلح لكل البشر، و بالرغم من هذه الاختلافات يوجد عدد من المعايير وضحت الخصائص الرئيسية للتكيف الإيجابي ومن أهم هذه المعايير:

1.7. المعيار الإحصائي:

" وهو نظرة موضوعية، لا تصدر أحكاما قيمية على السواء أو الشذوذ، الشخص السوي هو المتوسط الذي يمثل الشطر الأكبر من مجموعة الناس وفق المنحنى الاعتمالي، وبعبارة أخرى فإن الشخص السوي حسب هذا المعيار من لا ينحرف عن المتوسط أو الشائع، ويتطلب هذا المعيار أن تكون الأدوات التي نقيس بها التكيف أدوات موضوعية وموثوق بها حتى يمكننا من تصنيف الأشخاص إحصائيا، كما أن هذا المعيار يصلح لتقديم الأشياء المحسوبة كالتطول مثلا، بينما يصعب عليه قياس بعض سمات الشخصية أو بعض الاتجاهات وما إلى ذلك." (أحمد عزت راجح، 1976، ص541).

2.7. المعيار المثالي:

" وهو عبارة عن أحكام قيمية تطلق على الأشخاص ويستمد أصوله من الأديان المختلفة، سواء حسب هذا المعيار هو الاقتراب من كل ما هو مثالي، والشذوذ هو الانحراف عن المثل العليا، ومن الصعوبة الاعتماد على هذا المعيار في أحكامنا، وذلك أن المثالية ليست محددة تحديدا دقيقا، كما أننا كأشخاص لسنا بالمثاليين حسب هذا المعيار " (المرجع السابق، ص 542).

3.7. المعيار الطبيعي:

" تبعا لهذا المعيار، فإننا نسمي سويا كل ما نعتبره طبيعيا من الناحية الفيزيائية أو الاجتماعية، و بالتالي نعتبر سويا أن يكون الذكور مسيطرين و الإناث خاضعات، و أن تكون الجنسية الغيرية سوية، بينما تكون الجنسية المثلية شاذة، فالاعتقاد السائد أن الطبيعة البيولوجية خلقت الرجال و النساء ليتصرفوا بطريقة معينة، و بالتالي فإن السلوك الذي يتفق مع هذه الأهداف يعتبر سويا، بينما السلوك الذي يتناقض معها يعتبر شاذا " (عبد الحميد محمد شانلي. 2001 . ص 63).

4.7. المعيار الحضاري:

" يرى هذا المعيار أن السوي هو المتوافق مع المجتمع ، أي من استطاع أن يجاري قيم المجتمع و قوانينه و معاييرهم وأهدافه، و بالتالي فإن أي خروج عن هذه القوانين التي تحكم المجتمع يعتبر دليلا على شخصية شاذة، و في ضوء هذا المفهوم فإن أشكالا كثيرة من السلوك الشاذ ينظر إليها على أنها سوية، و أشكالا أخرى من السلوك السوي على أنها شاذة باختلاف الوسط الحضاري " (أحمد محمد حسن صالح و آخرون. 2000 . ص 18).

5.7. المعيار النفسي:

" يعد الشخص متوافقا حسب المعيار النفسي عندما يكون هناك اتساق و رضا مع النفس والثقة بها، و الإحساس بقيمتها، وإشباع الدوافع و الحاجات، و التمتع بالحرية و الأمن

النفسي، كما تتسم حياة الفرد النفسية بالخلو من التوترات و الصراعات " (رمضان محمد الفدافي . 1998 .ص 77) .

6.7. المعيار الإكلينيكي :

" يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب للأعراض و الخلو من مظاهر المرض (كالمخاوف المرضية و الهلوس و السلوكات المضادة للمجتمع...) ويرى البعض أن هذا المعيار أصلح في تحديد السواء و الشذوذ بالنسبة للاضطرابات الانفعالية و الانحرافات السلوكية، و إذا كان ينقصه تحديد الدرجة التي ينبغي أن يصل إليها الاضطراب الانفعالي أو الانحراف السلوكي حتى يعد شاذاً، كما ينقصه أيضاً الاتفاق على تحديد جامع للأعراض المرضية " (عبد الحميد محمد شاذلي. 2001 . ص 61).

و من خلال استعراضنا لمعايير تحديد السواء و الشذوذ نرى أن مفهوم السواء نسبي يختلف من معيار إلى آخر، و يلاحظ أن معياراً يكون أصلح من غيره في تحديد معنى السواء بالنسبة لجانب سلوكي معين، و نفس المعيار لا يكون صالحاً لجانب سلوكي آخر، و منه نستخدم المعيار الإحصائي لتحديد سمات الطول و الوزن، و المعيار المثالي لتحديد مفهوم السواء و عدمه في جوانب الصحة البدنية، أو النفسية، غير أنه من الملاحظ أن المعيارين المثالي و الإحصائي يعتبران أهم المعايير المستخدمة، و أشملها في وصف السواء و الشذوذ و أكثرها استخداماً في الحياة العملية.

8. التكيف وسوء التكيف:

" نستنتج مما سبق أن التكيف يعني التغلب على الاحباطات وتحقيق الأهداف وإشباع الدوافع والحاجات بطريقة يقبلها الآخرون وتقبلها القيم الاجتماعية من جانب، وتحقيق الانسجام والتوافق بين الدوافع والحاجات وانعدام الصراع النفسي من جانب آخر، فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متكيف تكيفاً حسناً " (كمال الدسوقي، 1974، ص 68).

" ويشير الهابط إلى أن عجز الفرد عن تحقيق دوافعه وإشباع حاجاته نظرا لضغوط اجتماعية أو عجز عن التنسيق بين هذه الدوافع أو تم إشباعها بشكل يتنافى مع القيم الاجتماعية ولا يرضي من حوله يؤدي إلى سوء التكيف ويتعرض الفرد لاضطرابات نفسية " (الهابط محمد السيد، 1983، ص 75).

" ويشير راجح إلى أن لسوء التكيف مظاهر متعددة ومختلفة، فقد يظهر سوء التكيف في شكل مشكلات سلوكية كالسرقة والهرب وغيرها، أو ما يعترض المراهقين من مشكلات كالتمرد والانطواء، وقد يشتد ويصبح أكثر خطورة إذا ما وصل إلى درجة الأمراض النفسية والانحرافات المهنية والاضطرابات العقلية " (أحمد عزت راجح، 1976، ص 548).

9. التكيف في المجال الرياضي:

" إن ممارسة أنشطة رياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التكيف الشخصي والاجتماعي، وبالتالي يستطيع أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، يؤثر ويتأثر به وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية، فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع.

ومن خلال ذلك نجد أن ممارسة الرياضة بشكل عام تتجه إلى الاتجاه الأخلاقي المثالي حيث أنها منافسات لا ينهزم فيها فرد من فرد آخر ولا فريق من فريق آخر، إنما منافسات بين الأفراد أو المجموعات لإظهار كفاءتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق البطولات " (محمد حسن علاوي، 2002، ص 179).

" كان من السهل على أصحاب المدخل الوظيفي التدليل على وظيفة التكيف كوظيفة اجتماعية للرياضة ، فبنظرة إلى المجتمعات الصناعية وخاصة تلك التي تتميز بنظم التقنيات المتقدمة في المواصلات والاتصالات تصبح الرياضة المجال الوحيد للأنشطة التي من شأنها تنمية المهارات البدنية وتطويرها، ومن خلال الرياضة أصبح من الممكن قياس المهارات الحركية وتوسيع مجالاتها للإنسان والعمل على تكيفه حركيا مع البيئات التي صنعها الإنسان

ودون الرياضة يصعب الاحتفاظ باللياقة البدنية لعامة الشعب ودون اللياقة البدنية والمهارة الحركية يصعب الاحتفاظ بالكفاية الإنتاجية للمجتمع (صناعيا وزراعيا)، وتاريخيا كان من السهل التأكيد على الوظيفة التكيفية للرياضة حيث ظروف الإنتاج في مرحلة ما قبل التصنيع تعتمد كليا أو تكاد على استخدام المهارات والقدرات البدنية ، فكانت المشاركة في الألعاب والرياضة وغيرها من ألوان النشاط البدني الترويحي ، إنما هي ضرب من ضروب المواعمة والتكيف البدني مع الظروف البيئية ومقتضيات هذه العصور المبكرة" (أمين أنور الخولي، 1996، 53).

" والتربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر ومواصلة الكفاح لتحسين المستويات والوصول للأهداف التي يسعى إليها الأفراد أو المجموعات، هذا بالإضافة إلى إكسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الآخرين والجلد، والقدرة على مواجهة الصعاب أثناء ظروف المنافسات الصعبة " (محمد حسن علاوي، 2003، ص 49/48).

" ومن هنا يتضح لنا أهمية التكيف النفسي من خلال علاقته بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، فالشخص المتكيف أي الذي ينجح في التكيف مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية يشعر دائما بالسعادة والرضا والراحة والطمأنينة النفسية مما يترتب عليه الكفاية في العمل وزيادة الإنتاج " (مصطفى حسين باهي وآخرون، 2002، ص104).

الخلاصة:

إن التكيف عملية دينامية مستمرة ووظيفية، لا تنتهي بانتهاء فترة معينة من الزمن، وان قدرة الفرد على التوافق بأبعاده يكسبه استمتاعا بالحياة والعمل وبالأسرة والزملاء، ويشعر بالطمأنينة والسعادة وراحة البال، كل ذلك يعمل زيادة الكفاية والعمل، كما أن التكيف يساعد على أن يكون الفرد ناجحا في وظائفه وواجباته، ويعتبر عاملا هاما في تشكيل شخصيته، وتكوين أسلوبه في التكيف مع نفسه ومع مجتمعه.

الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية ومرحلة المراهقة



تمهيد:

إن النشاط البدني والرياضي ولا سيما الذي يطغى عليه البعد النفعي التربوي المتعدد الأبعاد والأهداف لا يمكن أن يمارس بدون معنى، باعتباره لا يشكل غاية في حد ذاته، وإذا كان النشاط البدني الرياضي مجرد وسيلة في خدمة النظام التربوي، وذلك من خلال تشكيله للفرد من عدة نواحي: البدنية والاجتماعية والنفسية، فإن ذلك يؤدي بنا إلى اعتبار ظاهرة الثقافة البدنية والرياضية من بين أنجع الوسائل الفعالة في عملية التهذيب للسلوك وتطهيره من الاضطرابات والانحرافات، مع العلم بأن النشاط الرياضي سلاح ذو حدين يحتمل النفع والضرر أو الصواب والخطأ، ولا يمكن ممارسته دون توفر الفهم الصحيح لمختلف أشكاله ومحتوياته، وبالتالي التحكم في مختلف محدداته وضبطها من أجل التوصل إلى تحقيق ما هو أسمى في العلم والمتمثل في التوقع بما يمكن أن يحدث في المستقبل من تقدم أو تخلف، وفي هذا الفصل سنتطرق لهذا المفهوم بكل جوانبه.

1. مفهوم التربية البدنية والرياضية:**1.1. مفهوم التربية:****1.1.1. مفهوم التربية لغة:**

من خلال بحثنا في المعاجم اللغوية العربية للتعرف على معنى ومفهوم التربية نجد أن كلمة التربية تحتل المعاني التالية:

" أن كلمة تربية ترجع في أصلها العربي إلى الفعل الماضي المجرد الثلاثي (رَبَا) ومضارعَه (يَرْبُو) وهو على وزن (دَعَا) (يَدْعُو) ، وتتضمن معنى النمو والزيادة العينية " (محمد منير موسى، 2001، ص 8).

" قال تعالى : { يحق الله الربا ويربي الصدقات } (البقرة 267) ، أي يحق الله الربا أي الزيادة العينية في نماء الأموال ويزيد الصدقات.

وجاء في لسان العرب لابن منظور: "... رَبَّيْتُ فلانا، أربيه تربية وتربيتُهُ وربيتُهُ بمعنى واحد، الجوهري ، رَبَّيْتُ تربية وتربيتُهُ أي غذوته، قال: هذا لكل ما ينمى كالولد والزرع ونحوه " (ابن منظور، 1994، ص 307).

" ويمكن أن تشتق كلمة التربية من الفعل الثلاثي (رَبَّبَ) أي ربي ومضارعه يربي وهي هنا تحتل معنى إصلاح الشيء وتقدمه ، وهي على وزن غطى ، ويغطي " (محمد محمود الخوالدة، 2003، ص69).

2.1.1. مفهوم التربية اصطلاحا:

" حسب ج ميالري G. Mialaret فان كلمة تربية لها أربعة معاني أساسية:

التربية – المؤسسة: تمثل مجموع البنى (بنيّة) التي يحتويها البلد قصد تربية الأشخاص (المتعلمين) والتي تعمل طبقا لقوانين خاصة.

التربية – التأثير: والتي تطابق المعنى الأكثر استعمالا حتى سنة 1959 والتي عرفها أ.ديركاين E.Drkhein سنة 1911 بهذا التعريف: " التربية هو ذلك التأثير الممارس من طرف الأجيال البالغة على تلك الأجيال التي لم تبلغ بعد في الحياة الاجتماعية، وهدفها إثارة عند الطفل عدد من الحالات الجسدية والذهنية والأخلاقية والتي تتطلب منه و ومن المجتمع السياسي إجمالا، ومن الوسط الاجتماعي الذي يوجه إليه خاصة." وبعد هذا تتغير مهام المدرسة وذلك عندما ترسخ ديموقراطية الأنظمة التعليمية، معرفة الطفل وضرورة التركيز عليه.

التربية – المحتوى: والتي تسند إلى هيكل معرفي قصد اكتسابه، وتتكون كذلك من مجموعة من النظم والأسس السيكولوجية والتي تغير نظرة العالم (المحيط) للفرد وطريقته للتحصيل والاستعمال والتمكن منه.

التربية – المنتج: التي تجعل محل اهتمامها الأساسي نتيجة " التربية – التأثير " بما أنها من المفروض اليوم أن تكون رجلا معاصرا قادرا على التأقلم سريعا مع حالات جديدة

وقادر كذلك على حل مسائل (مشاكل) متزايدة أكثر فأكثر متنوعة أكثر فأكثر والتي ستواجهه في الحياة " (Yvon Leziart, 1989, p13).

" والتربية كما يؤكد J. Ardiono جزء لا ينفصل عن الثقافة والتي هي في نفس الوقت المنتوج، ووسيلة الحفظ والتجديد ". (P15)

" ويرى المربي الأمريكي جون ديوي (1931-1959م) "أن التربية هي الحياة نفسها وليست مجرد إعداد للحياة، وبأنها عملية نمو وعملية تعلم وبناء وتجديد مستمر، ويرى أن النمو هو هدف التربية، وقد أكد على أهمية عامل الخبرة في العملية التربوية وبأن التربية الصحيحة تتحقق عن طريق الخبرة ، والخبرة التي يقصدها ديوي هي الخبرة الصحيحة النافعة التي تؤدي إلى تفاعل متعدد الجوانب بين الفرد وبيئته وتساعد على نمو الفرد جسميا وعقليا ونفسيا ووجدانيا وروحيا " (خالد القضاة، 1998، ص23).

3.1.1. التربية والتكيف:

" إن التربية كما يفهمها المشتغلون في مجال الصحة النفسية هي عبارة عن عملية نمو حي، كما أنها عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، وذلك لتحقيق التوافق أو التكيف بين الكائن الصغير والقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي والروحي.

إن الاتجاهات الخلقية والاجتماعية بكونها مقوما أساسيا من مقومات التكيف هي حصيلة للتربية التي تتم داخل نطاق جماعات الأطفال داخل المدرسة، ومع ذلك فإن بدايات ودعائم هذا التكيف تبدأ في المنزل، فالمنزل له دوره الأساسي في إرساء الدعائم الأولى لعملية تكوين الاتجاهات الخلقية والاجتماعية وتعلم المهارات الأساسية اللازمة في عملية التكيف " (مصطفى فهمي، 1978، ص 117، 121).

4.1.1. أهمية دراسة التكيف في ميدان التربية:

" يمثل التكيف الجيد مؤشرا ايجابيا أو دافعا قويا يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات جيدة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى، بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة والعكس صحيح، فالتلاميذ سيئو التكيف يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة كاستجابات التردد والقلق والأنانية والتمركز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس وكراهية المدرسة، وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي يعد جوهر عملية التعلم " (محمد عبد الغني شريت، صبرة محمد علي، 2004، ص 129).

2.1. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

1.2.1. المفهوم اللغوي:

1. معنى التربية لغة وقد تم تناوله فيما سبق.
2. " والبدنية لغة مأخوذة من بَدَن : و (بَدَنُ) الإنسان جسده. و"...بَدَن: جمع أَبْدَان، ما سوى الرأس والأطراف من الجسم. بدني منسوب إلى البدن، تَرْبِيَّةٌ بَدَنِيَّةٌ: نوع من التعليم يعنى بجسم الإنسان، رِيَاضَةٌ بَدَنِيَّةٌ: تمارين تخص جسم الإنسان " (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، بدون سنة، ص 139).
3. " أما الرياضة في اللغة هي ترويض الإنسان نفسه وجسده لاكتساب صفات جديدة تقوية للنفس أو الجسد، والرياضة مأخوذة من الفعل (رَاضَ)، وجاء في المعجم الوسيط:...رَاضَةٌ، رَوْضًا، ورياضًا، ورياضة: دَلَلَهُ، يقال رَاضَ المَهْرَ، وراض نفسه بالثقوى، وراض القوافي الصعبة، والرياضة البدنية: القيام بحركات خاصة تكسب البدن قوة ومرونة " (إبراهيم مصطفى وآخرون، بدون سنة، ص 372).

2.2.1. المفهوم الاصطلاحي:

" يتحدد الهدف الأساس ويتحقق معنى التربية البدنية بإنشاء الجسد وتنشئته بصورة سليمة ليتعدى أثر ذلك على النفس والعقل الإنساني ، وتعد الألعاب الرياضية هي الركن الأساسي للتربية البدنية ، وهذا ما يؤكد المختصون في مجال التربية البدنية الرياضية، ومن أمثلة ذلك:

التربية البدنية والرياضية هي: " نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي، يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة" (أمين أنور الخولي وآخرون، بدون سنة طبع، ص 17).

" و نجد ناشه **Nashe** يعرفها بأنها: "جزء من التربية العامة وأنها تستغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية التوافقية والعقلية والانفعالية وهذه الأغراض تتحقق حينما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان ذلك في الملعب أو في حوض السباحة .

ويعرفها نيكسون وكوزنز أنها ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من تعلم.

وقد عرفها تشارلز بيوتشر **Charles Bucher** بأنها "ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة هدفها الأساسي تكوين الفرد اللائق بدنيا في جميع النواحي العقلية والوجدانية والانفعالية والاجتماعية وذلك من خلال الممارسة الفعالة لأوجه النشاط البدني" (مكارم حلمي أبو هريرة وآخرون، 2002، ص 20/19).

" والتربية الرياضية شكل من أشكال التربية تقوم على أساس إتمام عملية التربية عن طريق البدن، وهي تركز على اكتساب الفرد للمهارات وتعمل على تطوير الخصائص والصفات البدنية وتكوين العادات الصحية السليمة التي تكون من شأنها أن ينشأ الفرد حياة

صحية سليمة، وأن يكون لديه القدرة على مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة". (عبد الحميد شرف، 2005، ص 18).

3.2.1. مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:

" تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب النفسية، العقلية، الاجتماعية، الخلقية والصحية، وهذا ضمان لتكوين الفرد وتطويره وانسجامة في مجتمعه ووطنه.

فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت لغرض تزويد الفرد بالمهارة التي تسهل إشباع رغباته عن طريق التجربة ليكيف هذه المهارات لتلبية حاجاته ويتعامل بها مع الوسط الذي يعيش فيه، وتساعده على الاندماج داخل المجتمع، وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات، تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية، فهي تضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ، وتحقق حاجياتهم البدنية، طبقا للمراحل وسنهم وتدرج قدراتهم الحركية وتعطي الفرصة للتابعين منهم في الاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المؤسسة، وبهذا الشكل حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي المساحة الزمنية فقط ولكنها تحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلميذ على كل المستويات. " (محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطي، 1982، ص 95).

2. التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط:

"حسب ما جاء في مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط فإن التربية البدنية والرياضية :

- مادة تعليمية، تخضع للنصوص التشريعية للمدرسة الجزائرية، وتشارك في تحضير التلميذ لمواجهة المواقف العديدة والمتنوعة في المدرسة والحياة اليومية.
- هي مجموعة من العمليات البيداغوجية لها أبعاد تربوية، بحيث تؤثر في نمو التلميذ من جوانبه النفسية الحركية، الوجدانية والمعرفية، وتحقق عن طريق النشاطات البدنية والرياضية وكذا الألعاب الهادفة والمقننة.
- لها دور تساهمي مثل بقية المواد التعليمية، حيث تمكن من التحكم في القدرات البدنية والمعرفية والتأكيد على الذات في إطار تكوين منسجم وتوازن بين المجالات الحيوية المقترحة.
- تمارس النشاطات المختلفة للمادة بالطرق النشيطة، فتسمح بالاندماج الاجتماعي وتطوير طاقات التلميذ المخزنة، وتراعي رغباته المتزايدة عملاً بمبدأ التعاون والتضامن بين التلاميذ.
- تحفز تلميذ التعليم المتوسط على الشعور بجسمه ككتلة موحدة تنمو بفضل الحركات الطبيعية الأساسية التي تؤهله لبناء شخصيته المستقبلية والحفاظ على أمنه وأمن الآخرين والشعور بالمسؤولية والتصرفات التي تخدم الصالح العام، وتعمل على تطوير السلامة الحركية، وتنمية الذكاء وقدرات الإدراك لديه ومراقبة نزواته وانفعالاته وتحدي المواجهة بدون تردد
- ليست المادة رياضة في حد ذاتها ولا ترفيهها ولا لعباً نسد به الفراغ ، بل هي وسيلة تسمح بتحقيق الملمح العام للتلميذ بما يناسب نموه وتطوره من الجانب (النفسي- الحركي، الوجداني والمعرفي) " (مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط، 2003، ص 76).
- 3. أهمية التربية البدنية والرياضية:**
- أ- " إن التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ واكتسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

ب- إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في المسابقات والتمرينات تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين أو منفردا.

ت- التربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ ولذلك فإن زيادة حصص التربية البدنية والرياضية هو أمر هام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلاميذ، وإعطاء الفرصة لممارسة الأنشطة الرياضية.

ث- إن التلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي لها روح المنافسة وعادة ما يكون التلاميذ ذوي المهارات العالية لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات.

ج- منال مهم جدا أن نعمل على انجاز وزيادة خبرات التلاميذ في التربية البدنية والرياضية لتنمية مهاراتهم الشخصية وانتماءاتهم اتجاه التربية الرياضية، وأيضا فإن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجعهم للنمو أمر مهم جدا، وعلى ذلك فمن غير المفترض أن جميع الأطفال سوف يؤديون التدريبات الرياضية بنفس الكفاءة والمستوى " (ناهد محمود سعد وآخرون، 2004، ص23/22).

♦ أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

" إذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية بصفة شاملة أنها جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد الصالح من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني اختيرت بهدف تحقيق هذه الأغراض، فذلك يعني أن درس التربية البدنية يأخذ أوجه المباريات، ويحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المدرسة (التعليم المتوسط) .

أما من الناحية التربوية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية فان عملية التفاعل تتم بينهم، ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية، و يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية، الطاعة، وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة. إن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة (المرحلة المستهدفة في دراستنا) ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يظهر بمظاهرهم ويتصرف كما يتصرفون ولهذا فان أهمية التربية البدنية في هذه المرحلة ومن هذه الناحية هو العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الجسمية، حيث أن كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية في بناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية والرياضية تلعب دورا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا بمساعدتها للفرد على التكيف مع الجماعة، حيث يستطيع المربي أن يحول بين المراهق والاتجاهات الغير مرغوب فيها مثل القلق، الخوف، الكراهية " (ميخائيل أسعد، 1986، ص277).

4. أهداف التربية البدنية والرياضية:

1.4. تعريف هدف التربية الرياضية:

" تناول الكثير من العلماء في مجال التربية الرياضية تعريف الأهداف وفقا لما يلي:

- أ- لابورت Laporte: "أوضح لابورت أن الهدف النهائي للتربية الرياضية هو تربية وتنمية الفرد اجتماعيا ونفسيا وعقليا وخلقيا وجماليا من خلال البيئة المحيطة والأنشطة المشوقة والهادفة التي تساهم في إطلاق طاقات الفرد بدنيا واجتماعيا".
- ب- ويليامز williams: أكد ويليامز على أن الهدف الأساسي للتربية الرياضية هو تزويد الفرد بالقيادة الماهرة وكفاية في الإمكانيات التي تعطي للفرد والمجموعة فرصة العمل في مواقف صحية بدنية مثيرة ومقننة عقليا، وسليمة اجتماعيا.

ج - بوك والتر، **bock walter**: هدف التربية الرياضية هو التنمية العضوية للبدن والعقل وللناحية الاجتماعية لتكامل الفرد وتكيفه من خلال تعليم موجه وإشراكه في أنشطة عامة ومختارة طبقاً لمستويات اجتماعية وصحية" (مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون، 2002، ص 29/28).

2.4. تقسيم أهداف التربية البدنية والرياضية:

" صنف بلوم ورفاقه عام 1956 الأهداف التعليمية إلى ثلاث (3) مجالات ، حيث يعتبر هذا التصنيف من أشهر التصنيفات المعرفة وقد اتفق الكثير من علماء التربية وعلم النفس والتربية الرياضية على هذا التصنيف الذي اشتمل على:

1.2.4. المجال المعرفي (الإدراكي):

يتضمن هذا المجال الأهداف التي تؤكد على المعطيات العقلية الذهنية ، ويعني هذا المجال بالنمو العقلي وتنمية مهارات التفكير ويمكن تقسيمه إلى مستويات ست وهي : الحفظ والتذكر - الفهم والاستيعاب - التطبيق - التحليل - التركيب - التقويم.

2.2.4. المجال الوجداني (العاطفي):

وهذا المجال يهتم بالمشاعر والانفعالات مثل تكوين الاتجاهات وتنمية الميول والقيم والقدرة على التدوق وبناء شخصية المتعلم، وينقسم هذا المجال إلى المستويات التالية: الاستقبال - الاستجابة - التقدير - تنظيم القيم - تمثيل القيم وتجسيدها (مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، 2003، ص 39/38) .

3.2.4. المجال النفس حركي:

ويشمل هذا المجال الأهداف التي تتعلق بالمهارات الآلية واليدوية كالمهارات الحركية والكتابة والرسم والعزف ، ونحو ذلك من أنواع الأداء التي تتطلب التناسق الحركي والنفسي والعصبي ، وتكتسب هذه المهارات في صورة مجموعة من الخطوات تتمثل في: المحاكاة - التناول والمعالجة - الدقة - الترابط - الإبداع." (مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، 2003، ص 39/38).

مما سبق يمكن القول بأن الأهداف في منهاج التربية الرياضية يمكن تقسيمها إلى مجالات ثلاثة هي: المجال المهاري ، المجال المعرفي ، والمجال الوجداني ، وهذه المجالات متداخلة مع بعضها البعض بشكل يصعب معه تجزئتها ، وهذا يعكس في حد ذاته الاهتمام بتقسيم الأهداف وتصنيفها بحيث تشتمل مختلف جوانب التعلم.

3.4. أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم العام:

" تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلمين بدنيا وعقليا ونفسيا عن طريق:

1. تنمية مجموع الطاقات التي تساعد على تحويل الحركية الموروثة إلى حركية مبلورة ومتطورة.
2. الإعداد والمحافظة و إثراء عوامل الفعالية والسهولة الحركية (السرعة، التحمل، القوة، التوافق العضلي، المرونة).
3. تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للمتعلمين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية.
4. تعليم المهارات الحركية للمناشط الرياضية بما يتناسب مع الإمكانيات البشرية والمادية والبيئية.
5. اكتشاف المواهب الرياضية و ذوي القدرات الخاصة ورعاية الموهوبين منهم وصقلهم بالإعداد والتدريب.
6. الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
7. توجيه وتشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ.
8. تنمية الثقافة الرياضية من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة المختلفة.
9. تنمية الإحساس بالجمال الحركي " (مكارم حلمي أبو هريرة وآخرون، 2002، ص35).

هذا على العموم، ويمكن أيضا أن نحدد أهداف كل مجال من مجالات الأهداف في التربية حسب تصنيف بلوم وذلك على النحو التالي:

أهداف المجال الحس حركي:

" تهدف التربية البدنية والرياضية خاصة إلى تطوير المهارة الحركية ، والقدرات البدنية في التعليم الثانوي، واعتبارا للمستوى المحصل عليه ، وتجربة التلميذ الحركية المكتسبة من المدرسة الأساسية ، يجب مساعدة التلميذ على اكتساب وتحسين القدرات العامة التالية:

- اكتساب و تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- إدراك التلميذ لجسمه جيدا، والتحكم فيه والتعلم التدريجي لحركات متزايدة الصعوبة.
- التحكم في الفنيات الحركية القاعدية ، والوضعيات التكتيكية البسيطة للأنشطة والألعاب الرياضية المبرمجة في المؤسسة". (مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغول، 2003، ص109).

- "التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ التحكم، في توزيع الجهد، وتناوب فترات العمل والراحة (تعلم كيفية مراقبة نبضات القلب وفترات الاسترجاع).

أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد بالعلاقات الديناميكية ، المبنية على المساعدة والتعاون والمنافسة ، وتحقيق أهداف المجال الاجتماعي العاطفي ، يحاط بنفس الأهمية التي تعطى للأهداف الحسية الحركية ، وعلى هذا يجب إعطاء الفرصة للتلميذ لاتخاذ المواقف والتحكم في القدرات التالية:

- أن يحب التلميذ النشاط البدني والرياضي ، وان يمتلك الرغبة في بذل الجهد قصد تعويده على التدريب بصفة مستمرة.
- التحكم في نزواته والسيطرة عليها.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- تنظيم طريقة العيش (نظافة الجسم، احترام أوقات العمل والراحة.....) . .
- " التعبير عن الانفعالات بطريقة ايجابية أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ، وتقبل الهزيمة ، والتحكم في الانفعالات السلبية (العدوانية تجاه الآخرين) .
- أن يحب ويمجد العمل الجماعي ، والقيم الاجتماعية التي تؤدي به إلى الوفاق والتلاحم والتضامن (من خلال التحية الرياضية وقوانين اللعب وتقمص الأدوار.....).
- يتعلم المسؤولية في مختلف المهام المنوطة به ، وفي علاقاته مع الآخرين.

أهداف المجال المعرفي :

- تساعد التربية البدنية والرياضية التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية ، والمسائل التي تطرحها : التركيز واليقظة ، وسرعة الاستجابة لمختلف المنبهات والرؤية المركزية المحيطة ، والتصور الذهني لمواقف اللعب ، والتحليل والتنبؤ للحلول بهدف السرعة في اتخاذ القرار . كما يمكن أن يكتسب التلميذ في حصة التربية البدنية القدرات الفكرية والمعارف التالية:
- يعرف قوانين الألعاب التي يمارسها ، ويطبقها.
 - يتعرف على تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية بصفة عامة.
 - يعرف تركيب جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه ، ومعرفة بعض القوانين المؤثرة عليه.
 - يفهم أهداف التربية البدنية والرياضية ، وتأثير التدريب على الجسم من الناحية التشريحية والسيولوجيةالخ.

- "قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير" (المناهج والوثائق المرافقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، 2006، ص3).

4.4. أهداف التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط:

1. " تساهم في تنمية قدرات التلميذ الحركية التي تستدعي إمكانيات التنفيذ الحركي (السرعة، المداومة، القوة، المرونة، التنسيق، التوازن....)
2. تساهم في تحسين مهارات التلميذ الفكرية، والنفسية- الحركية، انطلاقا من قدراته المكتسبة وتحويلها من ممارسة بسيطة عادية إلى ممارسة نفعية.
3. تساهم في بناء شخصية التلميذ المميزة.
4. تساهم في تنمية قدرات الإدراك التي تسمح له بالتعرف على المعلومات الضرورية واستعمالها لأخذ القرار المناسب أثناء تأدية مهمة أو عمل من جهة، والتحكم في مواجهة المحيط المادي والبشري من جهة أخرى.
5. تساعد على تنمية المهارات التي يمكن توظيفها في مختلف النشاطات الرياضية أولا لتمتد إلى النشاطات المدرسية والمهنية بعد ذلك.
6. تعلم التلميذ كيفية مواجهة المواقف وتقييم المشاكل المطروحة التي تعترض حياته اليومية ومدى فعالية وتأثير أفعاله وتصرفاته من أجل تحسينها وتطويرها في المواقف الجدية.
7. تمكن التلميذ من اكتساب كفاءات جديدة ناتجة من تعلم مفيد وصالح، وكذا الوعي بإمكانياته حيث تساهم في التعلم الذاتي والإبداع.
8. تساهم في تنمية التوازن وتحسين الصحة وتوفير أحسن ظروف النجاح.
9. تعلم تذوق الجهد والتعبير الحركي، وتنمي روح المسؤولية والتضامن والانضباط.

10. تمكن التلميذ من إثبات ذاته في محيطه الاجتماعي، الثقافي والمدرسي " (الوثيقة المرافقة لبرنامج السنة الأولى من التعليم المتوسط، 2003، ص 111) .

5. ممارسة الرياضة والصحة النفسية:

" تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالتمارين الرياضية والرياضة كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية، يرجع ذلك إلى تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الأفراد نحو الأفضل، وإلى الحاجة إلى استتباط واستحداث أساليب وقاية وعلاج حديثة مثل: التمرينات الرياضية والترويحية وفي ما يلي بعض الفوائد النفسية الناتجة عن استخدام التمرينات الرياضية كما جاء في تقرير إحدى منظمات الصحة العالمية:

التمرينات الرياضية تؤدي إلى تحسين ما يلي:

- الأداء الأكاديمي
- التصميم
- الثقة بالنفس
- الاستقرار الانفعالي
- الوظائف الذهنية
- وجهة التحكم الداخلي
- الذاكرة
- المزاج
- الإدراك
- القبول الاجتماعي
- السعادة
- كفاءة العمل "

(أسامة راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، 1998، ص 22)

وهكذا تشير الدلائل إلى فائدة ممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية وإذا ما سلمنا بالدور الوقائي لممارسة النشاط الرياضي في عدم حدوث الأمراض النفسية، فإن ذلك يساهم في تحسين النواحي الوظيفية للأشخاص الذين يعانون من بعضها.

وعندما ينظر إلى التمرينات الرياضية كوسيلة لتحسين الصحة النفسية، وكنوع من العلاج للأمراض النفسية، فمن الأهمية توافر أساس علمي يدعم ذلك.

وهنا تجدر الإشارة إلى البحوث التي أجريت في هذا المجال لا تظهر العلاقة السببية، وأن الأمر يحتاج إلى تجميع نتائج البحث في نموذج نظري متكامل.

ومن الناحية الفسيولوجية يمكن القول أن أفضل تدعيم لتوضيح أهمية تأثير التمرينات الرياضية على الصحة النفسية يتأسس على الوحدة العضوية للإنسان، وتأسست هذه الفكرة على أن تكوين الإنسان لا يعتمد على مكون أو بعد واحد، وإنما يتكون من الأبعاد الثلاثة المتداخلة وهي : البدنية- الذهنية - الانفعالية.

ولذلك لا يتوقع أن يستمتع شخص ما بالصحة النفسية إذا أهمل أي جانب من هذه الجوانب الثلاث، ولذا فقد لخص كل من فولكينز وسيم عام 1981 فوائد الممارسة الرياضية على الصحة النفسية من النواحي التالية:

- تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والذي يؤدي بدوره إلى السعادة.
- التمرينات الهوائية بمثابة تدريب للتغذية الرجعية.
- تعتبر الممارسة الرياضية خبرة ممتعة خالية من مصادر أو مثيرات القلق.
- تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية نوعاً من التأمل يؤدي إلى حالة يقظة من الشعور" (أسامة راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، 1998، ص25).

1.5. التأثيرات النفسية الايجابية للرياضة:

" في دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضي أوجليفي و تتكو على 15 ألف رياضي، أوضحت النتائج أن للرياضة التأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- اكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي والتحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية (أسامة راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، 1998، ص 26/25).

2.5. القيم الاجتماعية للنشاط الحركي:

استعرض كتوكلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة في ما يلي:

- الروح الرياضية.
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.
- الحراك والارتقاء الاجتماعي.
- متنفس للطاقات مقبول اجتماعيا.
- التعاون وتنمية الذات المتفردة.
- اكتساب المواطنة الصالحة.
- المتعة والبهجة الاجتماعية. " (أمين أنور الخولي، 2003، ص 170).

" فإذا للرياضة أبعاد مختلفة سواء على المستوى الفردي أي تنمية لذاته، أو على المستوى الاجتماعي، ومن بداية الثمانينات بدأت الدول تستعمل الرياضة للإدماج الاجتماعي والوقاية من تدهور الروابط الاجتماعية " . (natacha ordioni, 2002, p70) .

6. التفسيرات الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية:

تحمل التربية البدنية والرياضية في طياتها أهمية اجتماعية منبثقة من جوهرها، فهي تعتبر الفرد محور كل العمليات التربوية التي بنيت عليها، فهي تساعد الفرد على التكيف مع نفسه ومع الجماعة، مما يدفعه للانسجام معها من خلال اللعب الذي يعتبر أحد أهم مظاهر الحياة الاجتماعية وفيما يلي نذكر أهم النظريات التي وضعت لتفسير تبر من خلال اللعب:

1.6. نظرية الطاقة الزائدة (سبنسر تشيلر):

" يرى هذا الفيلسوف الألماني أن اللعب مخرج وشكل من أشكال صرف الطاقة الزائدة لدى الإنسان، وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها للاستخدام في وقت واحد وكنتيجة وأثناء فترة التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة، ويزداد تراكمها وبالتالي حفظها، حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة، واللعب وسيلة ممتازة للاستفادة من هذه الطاقة الزائدة المتراكمة " (حسن أحمد الشافعي، 1998، ص 19) .

2.6. نظرية الترويح (غوتس ماتس):

" لا أحد ينكر الدور الذي لعبه غوتس ماتس في تطوير الرياضة العالمية عامة والألمانية منها خاصة، حيث أنه أثناء انشغاله بالتدريس بمعهد شنفتال بألمانيا أين قدم أنشطة مماثلة لما يساوى في مدرسة حب الإنسانية، بالإضافة إلى أفكار جديدة للأجهزة الرياضية" (أمين أنور الخولي، 1996، ص 278) .

" ويعتبره المفكرون رائد التربية البدنية والرياضية في ألمانيا، وتفترض نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة ويساعد أيضا على استعادة الطاقة المستنفدة في العمل، وهو مصدر مضاد لتوفير العصاب والإجهاد العقلي والنفسي ". (حسن أحمد الشافعي، 1998، ص 20)

3.6. نظرية الميراث (ستانلي هول):

" يرى أصحاب هذه النظرية أن اللعب هو عبارة عن تقليد وراثه عن أجدادنا وآبائنا، وهذا إجحاف في حق الفكر التربوي الرياضي، فإذا كانت هذه نظريتها فبماذا يفسرون ظهور الألعاب الحديثة، فستانلي هول يرى أن الماضي هو مفتاح اللعب، قد انتقل من جيل إلى جيل، فالألعاب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد " (حسن أحمد الشافعي، 1998، ص 20) .

بالرغم من كون النظريات السابقة قد أهملت أو لم تلم بجميع أبعاد اللعب النفسية والاجتماعية والثقافية منها، وفسرت التربية الرياضية من زاوية واتسمت بالبعد الأحادي، غير أنه لا أحد ينكر الدور الذي لعبه هول في تطوير الممارسة الرياضية، وهذه المساهمة أدت إلى بناء نظريات جديدة جاءت كنقد لسابقتها واتسمت بالليوننة والنضج، وملمة بأبعاد كثيرة.

7. خصائص مرحلة المراهقة:

كما هو متعارف عليه فإن التلاميذ الذين يدرسون في مرحلة التعليم المتوسط هو الذين تتراوح أعمارهم ما بين 11 سنة و 14 سنة، وهذه المرحلة العمرية تصاحب فترة جد

مهمة وحساسة في مراحل نمو الإنسان والتي تعرف بمرحلة المراهقة، والتي تبدأ من فترة البلوغ، وبما أن موضوع دراستنا يشمل التلاميذ الذين يعيشون في هذه المرحلة فإننا سنحاول التعرف على أهم خصائصها وميزاتها.

1.7. مفهوم المراهقة:

" كلمة المراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescere) يعني ينمو ويكبر، أي ينمو إلى تمام النضج " (كمال دسوقي، 1979، ص100) .

" هناك من يرى المراهقة بأنها فترة التحول الفيزيقي نحو النضج وتقع بين بداية مرحلة البلوغ وبداية سن الرشد " (محمد عاطف غيث، 1989، ص 18) .

" والبعض يعرفها على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة، ويقترَب من نهاية نموه البدني والعقلي. " (سعدية محمد علي، 1980، ص 329) .

" وهناك من يصفها على أنها مرحلة حرجة خلالها يختل التوازن العاطفي المكتسب سابقا مع قدوم النضج التناسلي ومرحلة صراعات وتناقضات واضطراب عميق في بعض الأحيان، والتغيرات التي تميزها مرتبطة بعوامل متعددة" (Mazet-D.Houzel,1979, p83)

" وهناك تصور إسلامي يرى أن المراهقة تمثل بداية الرشد لدى الشخصية، مودعة بذلك مرحلة الطفولة بادئة بتحمل المسؤولية التي ألقته السماء على الكائن الآدمي، وما يصاحب ذلك من ترتيب آثار الثواب والعقاب. " (محمد البستاني، 1989، ص 100)

2.7. مراحل المراهقة:

حاول البعض من الباحثين تقسيم المراهقة إلى :

" المرحلة الأولى: وتبدأ مع بداية البلوغ وتتميز بالزيادة في الغرائز والقوة الفيزيولوجية، حيث فجأة يصبح لدى الطفل نزوات عدوانية ويندهش لذلك.

المرحلة الثانية: وتبدأ مع سن الخامسة عشر أي عندما يبدأ المراهق في التحكم الجيد في نزواته، والسبب في ذلك يرجع إلى أن هذه النزوات أصبحت أقل حدة أو إلى أن المراهق يكون قد اكتسب الوسائل التي يستطيع بها السيطرة على هذه النزوات " (Piere Lalend, Frederic Grunberg, 1982, p 82).

وهناك من قسمها إلى ثلاث مراحل:

" مرحلة ما قبل المراهقة (l'après adolescence):

وتكون ما بين الثالثة عشرة والخامسة عشرة، وفيها يكون المراهقون مهتمون أساسا بطرح أسئلة تتعلق بالتغيرات الجسمية التي يتعرضون إليها.

مرحلة المراهقة بمعنى الكلمة (l'adolescence proprement dit):

وتتخصر بين الخامسة عشرة والسابعة عشرة، وفيها تتحول اهتمامات المراهقين نحو الآخرين خاصة الجنس المقابل للبحث عن الصداقة والتجارب الجديدة.

مرحلة نهاية المراهقة (fin de l'adolescence):

وتكون بعد سن السابعة عشر وفيها يهتم المراهقون باكتساب استقلاليتهم والتفكير في المستقبل. " (sauveur Boukris, Elise Doval, 1990, p 12)

3.7. مظاهر نمو المراهق:

1.3.7. النمو الفيزيولوجي والجسمي :

" هو مجموعة العمليات الحيوية البيولوجية التي تحدث داخل الجسم وتنعكس على مظهره الخارجي، وتشمل الجانب الشكلي والوظيفي للأعضاء، ويتمثل أساسا هذا النوع من النمو في ظاهرة البلوغ (Puberte) التي تعد كمؤشر بيولوجي لبداية المراهقة، ويعرف البلوغ على أنه: الفترة من الحياة أين يصبح الفرد حرا في عملية التكاثر، ويمثل مرحلة انتقالية هامة يمر خلالها من الطفولة إلى المراهقة. " (Maiza Elhadi, 1985, p 7)

" وفي هذا المجال يجب عدم الخلط بين مصطلحي البلوغ والمراهقة، فالبلوغ جزء منها ومؤشر على بدايتها وليس مرادفا لها، أما عن أعراض البلوغ فغالبا ما تكون مبكرة عند

الإناث عكس الذكور، وحتى عند الجنس الواحد نجد من تظهر عليهم هذه العلامات في مرحلة الطفولة المتأخرة وتسمى هذه الحالة بالبلوغ المبكر أو الفج (Puberté précoce) ونجد أيضا حالات البلوغ المتأخر التي قد تسبب القلق والحيرة لدى البعض. " (سعيدة محمد علي، 1980، ص 236)

النمو الجسمي : " هذا النمو يعطينا من المؤشرات والدلائل، ما يسمح لنا بتفسير الحالات النفسية و السلوكيات لدى هذا المراهق الذي تتصب اهتماماته في بداية هذه المرحلة حول التغيرات التي تطرأ على الشكل العام للجسم وتتجلى هذه التحولات في :

الطول : تشير الدراسات إلى أنه بعد السنوات الثلاث الأولى من الطفولة أين يزداد طول الطفل يأخذ منحني الطول في الانخفاض التدريجي، ثم ما يلبث أن يرتفع من جديد مع البلوغ وبداية المراهقة. " (كمال دسوقي، 1979، ص 73) .

" في مرحلة البلوغ وبداية المراهقة يلاحظ تفوق نسبي في الطول لدى الإناث، وفي سن الرابعة عشره أو الخامسة عشره تقريبا يتفوق الذكور نسبيا على الإناث في الطول حتى آخر هذه الفترة التي تمثل أقصى حد للزيادة في الطول، وحسب البعض فإن معدل الزيادة في الطول عند البلوغ يصل ما بين 8 إلى 10 سنتيمترات. " (sauveur Boukris,Elise) (Doval, 1990, p 31)

الوزن: هو أكثر اتصالا وانسجاما مع الطول لإعطاء صورة كاملة للجسم، ومعدلات الزيادة في الوزن تكون بصفة عامة متقاربة عند الجنسين في سن الطفولة المتأخرة. والزيادة في الوزن يصاحبها ثقل في الجسم وفي بداية المراهقة عموما تكون المراهقات أثقل جسما من الذكور، ومع تقدم هذه الفترة يصبح الذكور أكبر وزنا وأثقل جسما من الإناث. " (كمال دسوقي، 1979، ص 84)

2.3.7. النمو الجنسي:

" الغريزة الجنسية هي من أقوى الغرائز تأثيرا على الصحة النفسية ومن أكثرها عرضة للكبت والضبط من قبل بعض العادات والقيم الاجتماعية، والنمو الجنسي تبدأ علاماته

بظهور العادة الشهرية عند الإناث، أما عند الذكور فتظهر مع أول عملية قذف أو احتلام كدليل بيولوجي على إنتاج السائل المنوي، ومن مظاهر النمو الجنسي الاعتناء الزائد بالمظهر الخارجي خاصة عند المراهقات، وبين التفسير الليبرالي الذي لا يضع قيوداً للنشاط الجنسي والأسلوب الراض لهذا النشاط، نجد التصور الإسلامي الذي يعترف بهذا النشاط ولا ينظر إلى العلاقة بين الرجل والمرأة على أنها رباط من أجل إشباع جنسي فقط، بل ينظر إليها زيادة على ذلك أنها علاقة سكيينة ومودة، وعندما زامن ظهور البلوغ مع بداية سن الرشد قد حسم الموقف بتوجيه السلم والطبيعي للطاقة الجنسية لأن تحمل المسؤولية من حيث ترتيب الثواب والعقاب دنيويا وأخرويا تبدأ مع بداية المراهقة. " (محمد البستاني، 1989، ص 101) .

3.3.7. النمو النفسي والانفعالي:

■ **النمو النفسي:** " الملاحظ والمتمعن للسلوك في هذه الفترة يثير انتباهه نمط الاتجاه نحو الذات الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمرکز حول الذات (Egocentrisme)، لكنه يختلف في مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته، لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى، ويلاحظ عليه الاهتمام الزائد بنفسه وبمظهره الخارجي، وعدم الاكتراث بما يدور حوله من حوادث وسرعة الغضب إذا رفضت مطالبه ورفض انتقاد تصرفاته من قبل غيره أو منعه من ممارسة نشاطاته المفضلة، كما يحبذ عدم إفشاء أسرارهِ وتفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم، كما يلاحظ عليه ابتعاده عن التصرفات الصبيانية التي يرى بأنها لم تعد تناسبه.

والبعض من المسؤولين عن تربية المراهق يندهشون لمثل هذه التصرفات لأنهم تعودوا ملاحظة سمات الهدوء والطاعة والامتثال على أبنائهم، الذين أصبحوا فجأة يظهرن علامات التبرم والعصيان، فيتعاملون معها أحيانا بالتهديد والنهي والشدة، وبالتسامح

والنصح والتوجيه أحيانا أخرى، وهذا التذبذب في التربية يقوي من حدة الصراعات النفسية لدى المراهقين ويعيق توافقهم النفسي والاجتماعي.

وينتقل المراهق بعدها مع تقدمه في السن إلى مرحلة جديدة يسعى من خلالها إلى إقامة علاقات اجتماعية ليشارك زملاءه مشاكلهم ويتبادل معهم الانشغالات والاهتمامات المشتركة، فيقوي بذلك شعوره بتقديره لذاته و اتزانه النفسي، مع نهاية هذه الفترة ينتقل إلى مرحلة الثالثة من النمو النفسي يكون فيها أكثر تقبلاً لجهاز القيم الاجتماعية، ويتحرر من الميولات المضادة للمجتمع، كما يعدل اتجاهاته المتطرفة ويقوي اعتماده على نفسه وتصبح اختياراته أكثر صواباً وأفكاره موضوعية وطموحاته أكثر واقعية. " (سعيدة محمد علي، 1980، ص 377)

■ **النمو الانفعالي:** " هناك شبه إجماع لدى المختصين على أن فترة المراهقة لدى الطفل هي فترة الانفعالات الحادة والتقلبات المزاجية السريعة، ومن أهم الأنماط الانفعالية خلال هذه الفترة ما يلي:

- **الغضب:** هو من الانفعالات الحادة المميزة للمراهق، ويكون كرد فعل لمضايقات ولمواقف معينة كالنقد الشديد من قبل المربين أو السخرية من تصرفاته والخط من قيمته، أو الاستيلاء بالقوة على ما يملك أو منعه من ممارسة أشياء معينة، أو الفشل الدراسي أو إخفاقه في بعض الأنشطة الرياضية أو الفكرية، ويرى بعض الباحثين أن غضب المراهقين الذكور يكون متجهاً نحو الأشياء في أغلبه، بينما يكون لدى الإناث متجهاً نحو الأشخاص. " (سعيدة محمد علي، 1980، ص 377)

- **الخوف:** في فترة المراهقة تقل درجة الخوف من بعض الأشياء كالظلام والأشخاص الغرباء وتظهر مخاوف جديدة كالخوف من الأماكن الموحشة أو الأصوات المرتفعة، أو الخوف من التغيرات الحاصلة في الشخصية خاصة الجسمية منها، كما يخاف كذلك من فشله في إقامة علاقات اجتماعية جديدة، أو من مواجهة بعض الناس، كما

يمكن أن يكون خوفه نتيجة شعوره بعدم الأمن وعدم الاستقرار النفسي أو صعوبة الوضع الذي يمر به.

- **القلق:** يكون كرد فعل أمام كل منبه يشكل خطرا يهدد الذات، ويكون مصدره غالبا غير معروف وغير محدد عكس الخوف، وينتاب المراهق الشعور بالقلق نظرا للحالة الاجتماعية التي يعيش فيها من جهة والتغيرات الجسمية من جهة أخرى، أو بسبب الأسلوب التربوي داخل المؤسسة التربوية التعليمية.

- **العدوانية:** تعتبر كاستعداد طبيعي في الإنسان يمكن إثارتها بمنبهات معينة وفي ظروف محددة، والمراهقة من العوامل المساعدة على زيادة درجة العدوانية التي تعرف بأنها تلك النزعة أو مجمل النزعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية أو وهمية ترمي إلى إلحاق الضرر بالآخرين وتدميره وإكراهه وإذلاله. " (جون لابلاش، بونتانيس، 2001، ص 322) .

وحسب (Lorents) فان " السلوك العدواني هو مصدر النجاح والفشل في التكيف النفسي والاجتماعي مع محيطه، ومع تفاعل الوسط التربوي والمدرسي وقوة الاتزان النفسي ودرجة النمو المعرفي تخف درجة عدوانية المراهق في نهاية هذه المرحلة. " (Piere Lalend, Frederic Grunberg, 1982, p 645).

- **الكآبة:** " تعتبر انفعال طبيعي يصاحب عملية النمو في هذه الفترة وهو انعكاس لحالة الصراع النفسي وعدم الاتزان الانفعالي الذي تفرزه المعطيات الجديدة لهذه الفترة، وهناك فرق بين هذا الانفعال والاكتئاب الذي يظهر من خلال أعراض معينة مثل عدم القدرة على التصرف وغياب الإحساس باللذة والشعور بالحزن والأسى والشروود الذهني مع وجود نظرة تشاؤمية للحاضر والمستقبل، أما الكآبة تظهر في استجابات تتشابه مع الأعراض السابقة للاكتئاب ولكنها ليست بمستوى شدة ودرجة أعراضه، وما يميز هذا الانفعال في هذه الفترة عدم الاستقرار في استجاباته المتمثلة في قلة الاتصال بالناس وتجنب مشاركتهم وأفراحهم وأحزانهم.....الخ.

ويمكننا القول بأن انفعال الكآبة واستجاباته تبقى طبيعية ومقبولة ومؤقتة في فترة المراهقة. " (كمال دسوقي، 1979، ص 18) .

- **الخلج:** هو سمة مميزة في شخصية هذا المراهق، وسبب ظهوره يرجع إلى صعوبة الكلام ومواجهة الجنس المقابل، أو عدم القدرة على التكلم أمام الناس، أو الشعور بالإحراج عند مناقشة بعض القضايا الخاصة مع المربي أو المدرسين، أو الطول والقصر الملفتين للنظر، أو النحافة والسمنة المفرطتين، ومن استجابات الخجل التغيرات الفيزيولوجية كاحمرار الوجه وزيادة دقات القلب وتصيب العرق والارتباك والرعونة في الحركات....الخ. (كمال دسوقي، 1979، ص 188) .

4.3.7. النمو الاجتماعي:

" يعد الوسط الاجتماعي بمختلف مكوناته من أهم الركائز الأساسية في بناء شخصية المراهق، لأن العلاقات الاجتماعية الخاصة تمثل همزة الوصل في ارتقائه وإدراكه لطبيعة معاملته مع الآخرين وفي اكتساب خصائص الاندماج وفي فهم المعايير والضوابط الاجتماعية، ومن بين هذه العلاقات الاجتماعية :

علاقة المراهق بالمدرسة: المدرسة هي المؤسسة التعليمية الرسمية التي تقوم بعملية الصقل والتربية وتعديل السلوك الغير سوي الذي اكتسبه المراهق في نشأته الاجتماعية الأولى، وفي المدرسة يتفاعل المراهق مع مدرسيه وزملائه ويتأثر بالمنهج الدراسي، وتقوم المدرسة بتوجيه الأنشطة التربوية المختلفة بحيث تعمل على تشكيل وتعليم الأساليب السلوكية المرغوبة، وتعمل على فطام المراهق انفعاليا في التخلص من السلوكات التي اكتسبها، واستبدالها بنماذج صالحة من السلوك السوي. " (محمد زيعور، 2000، ص132) .

علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية: التربية البدنية والرياضية جزء أساسي من النظام التربوي يمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المراهق إعدادا بدنيا ونفسيا وعقليا في توازن تام، ويعتبر أستاذ التربية البدنية في هذه المرحلة حجر

الزاوية والعمود الفقري للعملية التربوية، لما يمتاز به من احتكاك مباشر بالتلميذ، وبذلك فهو يغرس فيهم قيما أخلاقية أساسها كفاءات وخبرات ضرورية ترمي للتوافق الذاتي والتأثير في المحيط الخارجي، وهنا فالأستاذ يسهر على تجسيد النوايا التربوية المقررة في المنهاج من جهة، ويطمح إلى جعل المراهق على نسبة حسنة من التكيف النفسي والاجتماعي. " (مناهج التعليم الأساسي للطور الثالث، 1999، ص 55) .

الخلاصة:

إن الوتيرة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق النشاط البدني الرياضي، فيمكن للإنسان أن يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه ويبتعد عن القلق، ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة، بمعنى آخر هناك ظاهرة التطور والتحويلات الكبرى التي يشهدها سكان العالم، التي تستلزم بالضرورة التكيف مع كل الأزمات والتغيرات التي تواجه الدول والمجتمعات، بما في ذلك تلاميذ التعليم بوجه عام وتلاميذ التعليم المتوسط بوجه خاص، وذلك لضمان حد مقبول من التكيف النفسي الاجتماعي، لتحقيق القدر الكافي من الصحة النفسية التي تساعد على أداء واجباتهم على أكمل وجه.

الفصل الثالث: درس ومدرس التربية البدنية والرياضية

1. درس التربية البدنية و الرياضية

2. مدرس التربية البدنية والرياضية

3. التربية البدنية والرياضية في الجزائر

تمهيد:

نظرا لأهمية التربية البدنية والرياضية في حياتنا المعاصرة وتأثيرها في إعداد شخصية الفرد إعدادا شاملا ومتزنا، فان معظم دول العالم أضحت تولي اهتماما كبيرا لهذه المادة، حيث أسست هيئات متخصصة مكلفة بإعداد برامج ومناهج تعليمية فعالة لتحقيق الأهداف المخطط لها، ولذلك لا بد من تكوين أشخاص أكفاء يمكن الاعتماد عليهم في القيام بهذا الدور والوصول إلى النتائج المذكورة سابقا، من خلال تخطيط وبناء درس هادف وموضوعي يمكن إخرجه في الميدان، ويرتبط تحقيق أعلى مستوى لنتائج برامج التربية البدنية والرياضية الموضوعية ارتباطا وثيقا بالتخطيط الجيد للدرس، الذي يعتبر وحدة متكاملة الأهداف تحقق بأساليب وطرق ومنهجية خاصة يشرف عليها أستاذ المادة المتميز بشخصية ملائمة وقدرات خاصة تمكنه من تحقيق مسؤولياته.

1. درس التربية البدنية و الرياضية :**1.1. مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية:**

" يعتبر درس التربية البدنية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تحتل جميع صفاته وخصائصه ، فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون التفرقة ، بخلاف أجزاء البرنامج الأخرى كالنشاط الداخلي أو الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ و اختيارهم ، أو ما يجب أن يتمتعوا به من مستوى رفيع من الأنشطة الرياضية" (عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي، 2006، ص101) .

" درس التربية البدنية هو الوحدة الصغيرة لبرنامج التربية البدنية وأحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية، والكيمياء واللغة" (محمد عوض بسيوني وآخرون، 1987، ص25).
 " إن درس التربية البدنية والرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية تشمل كل أوجه النشاط التي يريد

المدرس أن يمارسها التلاميذ وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مصاحب مباشر وآخر غير مباشر" (عفاف عثمان عثمان وآخرون، 2007، ص122).

2.1. مهام وواجبات درس التربية البدنية:

"إن درس التربية البدنية و الرياضية لا يعمل على التنمية البدنية فقط ، بل يحقق أيضا التنمية العقلية حيث يمد التلاميذ بالكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية، وتعتبر التربية البدنية و الرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية، وهو أيضا احد أوجه الممارسات الذي يحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة، كما يحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم و قدراتهم الحركية ، كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المدرسة و خارجها، و بهذا الشكل فان درس التربية البدنية و الرياضية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات .

أما الواجبات الرئيسية التي حددت فهي كما يلي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ .
- المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة مثل: المشي، الجري، القفز.....الخ.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل : القدرة، السرعة ، التحمل ، المرونة، الرشاقة.
- اكتساب المعارف و المعلومات و الحقائق عن أسس الحركة البدنية و أصولها منها: البيولوجية، الفيزيولوجية و البيوميكانيكية .
- التحكم في القوام في حالتي السكون و الحركة.
- تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإدارية و السلوك اللائق.

- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية .

- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي " (حسن السيد معوض، 1999، ص131).

3.1. مكونات درس التربية البدنية:

" يشكل درس التربية البدنية وحدة مصغرة من برنامج خاص بهذه المادة ، و يتوقف تحضير الدرس على عديد من العوامل التي تشكل الدعامة الرئيسية في تحقيق الهدف من هذا الدرس و ليس المقصود من ذلك أن نستمر في تدريسنا بنمط واحد لجميع الدروس، فكل درس يجب أن يسير بطريقة تتناسب و ما تقتضيه متطلبات هذا الدرس.

وقد تختلف مكونات الدرس و زمن كل منها و على المعلم أن يختار التكوين المناسب لدرسه بما يتماشى مع الظروف التي يعيشها ، والنماذج التالية توضح المكونات التي يمكن أن يبني عليها تحضير درس التربية البدنية بما يتمشى و زمن فعلي يتراوح ما بين 35 إلى 45 دقيقة" (عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي، 2006، ص107).

1.3.1. محتوى درس التربية البدنية:

إن درس التربية البدنية و الرياضية يتكون من ثلاث مراحل :

المرحلة التمهيديّة:

"هي مقدمة الدرس وتسمى أيضا بمرحلة الإحماء، وغرضها هو إعداد التلاميذ نفسيا و فيزيولوجيا لتلقي الواجبات الحركية المختلفة، وبوجه عام يفضل استخدام الألعاب الجماعية المشوقة الترويحية أو التمهيديّة وهي التي تمهد لنوع النشاط (التعليمي التطبيقي) في الدرس، كما يجب أن تتخذ المقدمة أو الجزء التمهيدي التشكيل الحر وعدم الالتزام بالصفوف أو القاطرات أو غيرها من التشكيلات النظامية وغالبا ما يستغرق الجزء التمهيدي من (5-7 د)" (أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، 2005، ص 126/125)

المرحلة الرئيسية:

هذه المرحلة ترمي إلى تحقيق الأهداف الرئيسية المبرمجة خلال الحصة وهي تتكون من الألعاب الممهدة لممارسة التمارين المقننة، خلال هذه المرحلة ينظم اللعب بشكل يمكن كل تلميذ من المشاركة في تحقيق الأهداف المبرمجة، ويجب في هذه المرحلة أن تكون التكرارات لكل نشاط حتى تضمن عملية تعلم التقنية.

ويختلف محتوى المرحلة الأساسية على حسب تحضير الرياضي بصفة عامة، كما يجب في هذه المرحلة مراعاة توافق الجانبين التقني والبدني.

ويحتوي هذا القسم على:

أ- النشاط التعليمي.

ب- النشاط التطبيقي.

مرحلة الرجوع إلى الهدوء:

هي آخر مرحلة تهدف إلى إرجاع الجسم لحالته الأولى أي قبل ممارسة الألعاب والرجوع إلى الهدوء ليس توفقا كليا للحركة إنما التخفيض المتدرج للجهد حتى زوال التعب نهائيا، والرجوع إلى الهدوء يرمي إلى :

- رجوع دقات القلب إلى الحالة الطبيعية .
- تهدئة التنفس و إرجاعه إلى الحالة العادية .
- تهدئة التلاميذ نفسيا بعد تهييجهم بعد اللعب" .

قبل انصراف التلاميذ يقوم المدرس بإجراء تقويم النتائج التربوية ويشير إلى الجوانب الايجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الدرس. (محمود عوض بسيوني، 1986، ص 113).

4.1. أنواع دروس التربية البدنية:

تتنوع دروس التربية البدنية و الرياضية حسب الهدف و الغرض و هي كما يلي :

1.4.1. درس الإعداد البدني العام :

" و يقدم هذا الدرس لجميع الفئات بمختلف الأعمار و في مختلف الأماكن كالمدارس، رياضات الأطفال ، والمعاهد ، وما يميزه انه يحتوي على مختلف الأنشطة التعليمية و هذا حسب الإمكانيات البدنية للممارسين .

2.4.1. درس التعارف :

يتميز هذا النوع من الدروس بالخصوصية و ليس له نشاط معين و لكنه يهدف إلى اكتشاف قدرات الممارسين الجدد، كما التعرف على استجابة التلاميذ في بيئة معينة واتجاهاتهم نحو التربية البدنية و الرياضية." (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1987، ص115) .

3.4.1. درس التدعيم و التثبيت :

" و يقدم هذا الدرس للتلاميذ الذين سبق أن تعلموا مهارات معينة ولم يتم تثبيتها، و يهدف إلى تدعيم المهارات المتعلمة من ناحية و تثبيتها بحيث يصل إلى مستوى الخبرة.

4.4.1. الدرس المختلط:

و فيه تقدم مادة جديدة مع مادة قديمة حيث تعطي المادة الجديدة و التي تأخذ وقتا إضافيا، ثم يقسم التلاميذ إلى مجموعات إحداها تزاوّل المادة الجديدة و ثم تجري عملية تبديل الأماكن حسب الوقت المحدد" (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1987، ص115).

5.4.1. درس التقويم :

" في هذه الدروس يوجه المعلم اهتماماته إلى تقويم مستوى التلاميذ في إطار خطة الوحدة التدريسية، و محتوى الدرس يتضمن أنشطة معرفية عن محطات الاختبار و كيفية الأداء، وذلك من خلال عرض توضيحي لنماذج الأداء على محطات الاختبار مصحوبا بشرح لمعايير مستوى الأداء و كيفية تقديره" (محمود عبد الحليم عبد الكريم، 2006، ص162) .

2. مدرس التربية البدنية والرياضية:

1.2. مفهوم أستاذ التربية البدنية:

" إن المفهوم الشائع للمدرس أنه المصدر الوحيد للمعلومات وأنه القائد الأوحده في العملية التربوية يأمر فيستمع له التلاميذ بسلبية، مفهوم قديم لا يتناسب مع تطور العصر الحديث وظهور مصادر متعددة للتعليم والتعلم وظهور مفاهيم تربوية حديثة تنادي بالتوجيه التربوي والتعلم الفردي" (محمد سعيد عزمي، 2004، ص21).

" يعد معلم التربية البدنية والرياضية بما لديه من معرفة لطبيعة التربية البدنية ومداخلها وأساليبها وتربيتها مسئول بدرجة كبيرة عن تفسير قيم المجتمع وسلوكياته، ويؤكد الخبراء على أن معلم التربية البدنية و الرياضية يعتبر من أهم الشخصيات التربوية والاجتماعية المدرسية كما يعتبر وسيطا بين السلوك المتواجد والسلوك المزمع تغييره لدى التلميذ" (مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول، 2002، ص 114) .

" ويعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الأساسي والفعال في عمليات التعلم والتعليم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية وخارجه، التي يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع، فأستاذ التربية البدنية والرياضية هو أكثر الأساتذة في المدرسة تأثيرا على التلاميذ، فلا يقتصر دوره على تقديم أوجه الأنشطة المتعددة البدنية والرياضية بل له دور أكبر من ذلك، فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة البدنية والرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ" (مصطفى كامل زنگلوجي، 2007، ص96/95) .

" مدرس التربية البدنية والرياضية بوجه خاص لابد وأن يصبح قدوة يحتذى بها من طرف التلاميذ، فلا بد وأن يمثل المدرس للتلميذ قدوة قادرة على المعرفة ويتمتع بمقدرة

فنية عالية في تخصصه سواء داخل الحصة أو خارجها" (ناهد محمود سعيد، نيللي رمزي فهم، 2004، ص 89) .

2.2. مكانة أستاذ التربية البدنية:

" إن أهم الأعمال التي يقوم بها معلم التربية البدنية والرياضية في ضوء علم تصميم التعليم تتمثل فيما يلي:

- 1- دراسة وتحليل الشروط البيئية الخارجية.
- 2- تحليل حاجات مجتمع التلاميذ الذي تجري عليه العملية التعليمية.
- 3- وضع الأهداف العامة والسلوكية للمادة.
- 4- تحليل خصائص التلاميذ وفقا للمرحلة السنية.
- 5- اختيار الوسائل التعليمية المناسبة.
- 6- تحديد أساليب وطرائق التدريس المستخدمة في تدريس المادة والقيام بعملية التقويم" (محمد محمود الحلية، 2003، ص 34) .

3.2. صفات أستاذ التربية البدنية:

إن المعلم الناجح هو من يمتلك القابلية العلمية ليس في مجال عمله فحسب وإنما بالجوانب الأخرى التي لها علاقة مباشرة في اختصاصه، فتخلف المعلم في مادته يجعله يقصر في استيفاء تحصيل التلاميذ لها، ويعرضهم للخطأ فيها، كما انه يفقد ثقة التلاميذ فيه ويصرفهم عنه فيفشل في مهمته. وهناك مجموعة من الصفات الواجب توافرها في معلم التربية البدنية والرياضية لكي يؤدي عمله على أكمل وجه ومن بينها ما يلي:

أ. التعليم:

" يجب أن يتوافر لدى المعلم خلفي واسعة وعميقة في مجال تخصصه، هذا بخلاف قدر مناسب من المعارف في مجالات أخرى حتى يستطيع التلاميذ، من خلال تفاعلهم معه، أن يدركوا علاقات الترابط بين مختلف المجالات العلمية وتكوين تصور عام عن فكر وحد المعرفة وتكاملها".

كما يجب أن يكون المعلم متفوقا في الموضوعات التي تخص الجسم ، وكيف يؤدي وظيفته ، كما يجب أن يكون لديه المعرفة والمهارات للأنشطة المختلفة في التربية البدنية، وملما بكيفية تعلم المهارات الحركية، والإلمام بالمادة وحدها لا يكفي ما لم يحاط المعلم علماً بنفسية التلاميذ وعقليتهم وميولهم واستعداداتهم ومراحل نموهم.

ب. سلامة الجسم و الحواس:

يجب أن يكون معلم التربية الرياضية خاليا من العيوب و التشوهات القوامية و العاهات مثل (نقوس الساقين- الانحناء الجانبي - فلتحة القدمين - استدارة الظهر.....) وذلك لان المعلم ذو العاهة تنفر منه التلاميذ و تجعلهم يسخرون منه.

ت. صحة الجسم :

المعلم ذو الصحة غير السليمة لا يستطيع القيام بمسؤولياته و تحمل المجهودات الشديدة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة التربية البدنية و الرياضية و لذا يجب عليه أن يحافظ على صحته و يهتم بها " (محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، 2004، ص 197) .

ث. النظافة:

يجب أن يكون المعلم قدوة لتلاميذه و ذلك من حيث العناية بملابسه الرياضية أو ملابسه الخاصة و يجب أن يكون ذلك في غير تبرج و لا مغالات في الأناقة حيث أن التلاميذ يتأثرون به إلى حد كبير.

ج. الروح الاجتماعية:

يجب أن يمتاز المعلم بالروح الرياضية و أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه و زملائه بالمدرسة و لا يتكلف في تصرفاته و أن يكون قدوة حسنة يقتدي به تلاميذه و في نفس الوقت يعمل على بث القيم الاجتماعية السليمة بين تلاميذه. " (عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي، 2006، ص 216 / 217) .

ح. النظام:

" يجب أن يدرك المعلم أن كل شيء لا يُنتج و لا يُؤدى فائدة إلا بالنظام و لذا يجب عليه أن يحافظ على نظام المدرسة و التقاليد المدرسية و الأساليب التربوية وان يثبت في تلاميذه دائما أنه بالنظام يمكن انجاز أصعب الأعمال مع الاقتصاد في المجهود و الوقت. خ. الخصائص الخلقية:

يجب أن يتحلى المعلم بالأمانة و الصبر و العطف و التحمل و أن يكون مخلصا في عمله و صادقا في أقواله و أفعاله و متعاوننا مع الجميع و يمتلك القدرة على تحمل المسؤولية" (محمد سعد زغول، مصطفى السايح محمد، 2004، ص 119) .

د. " الخصائص العقلية :

يجب أن يكون المعلم ذكيا ولديه القدرة على حسن التصرف في المواقف المختلفة و يتمتع بصحة عقلية ممتازة و عميق في أفكاره و غير متسرع في استنتاجاته.

ذ. الثقافة العامة :

يحتاج المعلم إلى الثقافة الخاصة بمهنته و لذا يجب أن يكون ملما تماما بالنواحي المعرفية في كثير من المواد مثل اللغة العربية و الموسيقى و التمثيل و اللغات الأجنبية و العلاج الطبيعي كما يجب أن يكون ملما ببعض الأعمال المهنية المختلفة. " (عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي، 2006، ص 217 - 223) .

4.2. واجبات أستاذ التربية البدنية:

تتوزع واجبات المعلم على أربعة اتجاهات هي :

" أولا. واجباته تجاه التلاميذ :

- المساهمة في تربية التلاميذ تربية شاملة ومتكاملة ومن مختلف جوانب حياته البدنية و النفسية والعقلية فلا يفوت المعلم أي من الفرص المتاحة أمامه لذلك ولا يجب أن يكون تخصص المعلم حجة ألا يقوم في أي من هذه الجوانب .
- توجيه التلاميذ و إرشادهم إلى ما يصلح أحوالهم و مجتمعهم و دينهم و دنياهم و تنمية القيم و المثل العليا في نفوسهم .
- إمداد التلاميذ بالصحيح و الجديد من المعلومات و المعارف فالمعلم هو مصدر المعرفة الأساسي بالنسبة للتلاميذ .
- التعرف على إمكانيات التلاميذ و قدراتهم و ميولهم و من ثم توجيه المتفوقين والأخذ بيد الضعفاء".

ثانيا . واجباته تجاه نفسه :

- المحافظة على صحته و سلامة حواسه فمهنة التدريس من المهن التي تتطلب الجد و الجهد لطبيعة تخصصه و ما يتطلبه من مشاركة و عمل النموذج.
- الاتصال بما يجري في الحياة و الإطلاع في مجالات مختلفة حتى لا تكون الخبرات التي يقدمها لتلاميذه جافة و منفصلة عن الواقع.
- المساهمة في إجراء البحوث في مجال المهنة و الاشتراك في المجالات والدوريات العلمية و المهنية و كذلك الجمعيات العلمية التي تعمل على تقدم المهنة.

ثالثا. واجباته تجاه المدرسة :

- المشاركة في الحياة المدرسية من أنشطة رياضية و اجتماعية و فنية و من مشروعات للخدمة العامة.

- تبادل الخبرات مع زملائه عن طريق اجتماعات مجلس أساتذة المادة و المواد الأخرى و تبادل زيارات الفصول .
- تدريب الفرق المدرسية
- الإشراف على تنظيم النشاط الداخلي بالمدرسة .
- المساهمة في عمل المعسكرات المدرسية و الرحلات.
- تنظيم وادارة النشاط الخارجي. " (عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي، ص223/224/225).

5.2. تكوين أستاذ التربية البدنية:

1.5.2. مفهوم تكوين أستاذ التربية البدنية:

- " في مجال إعداد معلمي التربية الرياضية هناك مفاهيم شائعة و متعددة كمفهوم الإعداد و التأهيل و التدريب و التكوين، فتطابق مفهوم التكوين مع مفهوم التأهيل وأحيانا مع مفهوم الإعداد، هذا دفعنا إلى أن نحدد كل منهم على حده:
- الإعداد: تتولاه كليات التربية الرياضية تبعا للمرحلة التي يعد المعلم للعمل فيها و يعتبر الإعداد صناعة أولية لمعلم التربية الرياضية كي يزاول مهنة التدريس بعد ذلك ، من هذا يتضح أن الطالب المعلم يعد إعدادا أكاديميا و مهنيا و ثقافيا و شخصيا في الكليات قبل التخرج و العمل في مجال التدريس .
 - التأهيل: و يقتصر على إعداد الطالب المعلم إعدادا تربويا بمعارف تربوية و نفسية و هنا نستخدم التقنيات التربوية و كل ما يتطلبه التأهيل التربوي لتحسين الأداء.
 - التدريب: يطلق مفهوم التدريب على تلك العمليات الإنمائية التي يتلقاها المعلم أثناء الخدمة لضمان مواكبة التطور الذي يطراً على المنهج و أساليب التدريس نتيجة التطور الحادث في المجتمع و التقني المستمر، و بهذا المعنى يصبح التدريب عملية تنمية مستمرة لمفاهيم المعلم و مهاراته الأدائية و تنمية لمعلوماته و قدراته في إطار محتوى تربوي فكري و تطوير أساليب تعليمية جديدة .

- التكوين: و يتمثل في عملية إعداد الطالب المعلم و التدريب على المهارات الرياضية المختلفة و تحسين مهاراته و أدائه التربوي بما يتلائم و التطور الحادث في المجتمع و يبدأ هذا التكوين من كليات التربية الرياضية قبل الخدمة و يستمر أثناءها" (محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، 2004، ص 12-13) .

2.5.2. إعداد معلم التربية البدنية و الرياضية :

" مما لا شك فيه أن أحسن إعداد لمعلمي التربية البدنية يتوقف على حسن اختيارهم من البداية، حيث يجب أن يتحرى الدقة في هذا الاختيار عن طريق عقد الاختبارات والمقابلات مع هؤلاء المتقدمين للعمل في مجال التدريس بحيث يختار من يتمتعون بتقافة وعلم و شخصية و صحة و لياقة بدنية و استعداد و رغبة في العمل كمعلمين، يحبون مهنتهم و يعتزون بها ، فالقيام بدور المعلم بوجه عام يتطلب من أن يكون متمكنا من لغته الأصلية و إحدى اللغات الأخرى و ببعض العلوم الرياضية و الإحصائية و بوسائل التقويم و القياس و بمبادئ التربية و علم النفس و بعض الفنون الجميلة و الفلسفة، وهي تلك التي تمكنه من القيام بدوره كقائد لتلاميذه، وهنا تكمن مسؤولية كليات التربية البدنية والرياضية نحو إعداد المعلم باختيار الأفضل عن طريق اختبارات القبول المقننة والموضوعية وعن طريق شروط صحية يستطيع هذا الطالب تحمل واقع التدريس العملي والذي يعتبر الواقع الأمثل لإعداد معلمي الميدان.

3.5.2. جوانب إعداد معلم التربية البدنية:

يرى حسن سيد معوض في مجال إعداد معلم التربية البدنية والرياضية أن العناصر اللازمة لإعداد المعلم هي: الصحة، الشخصية، الخبرة، الإعداد المهني. كذلك أشارت بعض الدراسات الأجنبية إلى أن أشكال الإعداد في مجال التربية الرياضية يتطلب جوانب ثلاثة هامة هي:

- دراسات في التربية العامة و علم نفس التربية.

- الدراسات المرتبطة.

- الدراسات التخصصية ". (محمد سعد زغول، مصطفى السايح محمد، 2004، ص 14)

2.5.4. كيفية إعداد معلم التربية البدنية و الرياضية :

" لكي نقوم بإعداد هذا المعلم القادر على مسايرة العصر الحالي و المستقبلي يجب أن تتضافر الجهود من أجل إعداده من خلال الجوانب التالية:

أ- الإعداد الأكاديمي:

يهدف الإعداد الأكاديمي إلى تزويد طلاب كليات التربية البدنية و الرياضية بمواد دراسية تعمق فهمهم نحو ما سوف يقومون بعمله وواجباتهم نحو مهنتهم ، كما يهدف هذا الإعداد إلى سيطرة الطالب على مهاراته و القدرة على توظيفها في المواقف التدريسية والإدارية." (محمد سعد زغول، مصطفى السايح محمد، 2004، ص 12-15) " على معلم التربية الرياضية أن يلم بفروع تخصصه النظرية والعلمية لأنه من أهم شروط النجاح في أي مهنة." (مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغول، 2002، ص 120) .

ب- الإعداد الثقافي:

" معلم التربية الرياضية هو شخص يكرس نفسه لتعليم الآخرين و يساعد الآخرين على أن ينمو كبشر و هو يساعد تلاميذه على تطوير إمكانياتهم كلها، و على القيام بدور نشط مسئول في المجتمع و المشاركة في التطور الثقافي.

ولا يستطيع هذا المعلم أن ينقل الثقافة أو يسهم في إكسابها أو يضمن أن يكون تلاميذه متقنين ، إلا إذا كان هو شخصيا متقفا، و يجب أن يكون المعلم متقفا إذا ما أريد منه أن ينشر الثقافة ، والثقافة الرياضية هي مجموعة من التداخلات البشرية و الفكرية و المادية و البرامج المتداخلة اللازمة لتكامل قدرات الأفراد ، و لذا فإعداد معلم المستقبل إعدادا ثقافيا هو من الأهمية الكبرى و التي تبني على الأسباب التالية :

- 1- تنمية مدركات المعلم بحيث تتجه نحو الاتساع في فن التكامل و فن العلاقات الاجتماعية و مدى تطوير المعلم لاتجاهاته و أخلاقه نحو المهنة و الأفراد.
- 2- تطوير أفكار المعلم تجاه كيفية العمل على استغلال وقت الفراغ، و العمل على بناء البرامج الترويحية و تطبيقها .
- 3- تطوير مفاهيم معلم المستقبل تجاه المتغيرات الخاصة مع ربط الضوابط الاجتماعية و الرياضية كمسرح للأحداث البيئية" (محمد سعد زغول، مصطفى السايح محمد، 2004، ص 12-15).

ج-الإعداد المهني:

" يحتاج المعلم إلى معرفة صحيحة بأصول مهنته وأوضاعها و ذلك حتى يتمكن من التعامل الفعال مع عملية التعلم ، و يبدو أن هناك اتفاقا عاما من هذه الناحية بين النظرية و التطبيق، ويعتبر الجمع بين المهنة وفهمها جيدا والإلمام بالنواحي الشخصية العامة ذو أهمية كبيرة في إعداد مدرس التربية الرياضية. " (مكارم حلمي أبو هريرة وآخرون، 2002، ص120).

" و يشمل هذا الإعداد جانبا نظريا متعلقا بالدراسات المهنية النظرية ، و أيضا جانبا متعلقا بالتدريب العلمي الذي يضع الطالب المعلم في مواجهة الواقع التعليمي، كما يعني الإعداد المهني كل العمليات التربوية التي يتعرض لها الطالب خلال مراحل إعداده، و من ثم توعيته بالأهداف التربوية المفترض أن تبقى معه طالما هو معلم في مهنة التدريس .

إن من أهداف الإعداد المهني هو توجيه و إرشاد المعلم إلى الأهداف التربوية التي ينبغي أن يحققها و من ايجابيات الإعداد المهني للمعلم ما يلي :

- 1-إعداد المعلم لدروسه إعدادا جيدا مع التخطيط السليم لها .
- 2-تهيئة الجو العام للتطبيق العملي " (محمد سعد زغول، مصطفى السايح محمد، 2004، ص 12).
- 3- " تنفيذ الدروس بشكل جيد و بطرق أكثر ايجابية .
- 4-استخدام و سائل تعليمية بكفاءة عالية .

5-زيادة الخبرة في قيادة التلاميذ داخل و خارج المدرسة .

6-إعداد المعلم على كيفية التعامل مع التلاميذ باختلاف ميولهم .

د- الإعداد الشخصي لمعلم التربية البدنية و الرياضية :

من الأمور الهامة في مجال إعداد معلم التربية الرياضية المستقبلي الإعداد الشخصي، حيث تعتبر مهنة التعليم أكثر المهن طلبا و سعيا وراء السمات و الخصائص الشخصية السوية و السلوك المتميز و الاتجاهات و القيم و الاهتمامات المرغوب فيها ، فالمعلم قدوة لتلاميذه و تنعكس شخصيته شعوريا و لا شعوريا على هؤلاء التلاميذ ، وقد أكدت العديد من الدراسات مثل دراسة اكستروم Exstrom و دراسة سور Soar (1996) أن سمات المعلمين الشخصية الايجابية المتميزة انطبعت على السمات الشخصية لتلاميذهم فالخصائص العالية للمعلمين و المناخ الانفعالي الموجب الذي أوجدوه مع تلاميذهم أثر تأثيرا إيجابيا في الخصائص الشخصية لهؤلاء التلاميذ" (محمد سعد زغلول،مصطفى السايح محمد، 2004، ص 26/25) .

5. التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

1.3. التربية البدنية والرياضية في الجزائر بعد الاستقلال:

" في جزائر ما بعد الاستقلال لم يكن يوجد إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية والرياضية تحت إشراف المديرية العامة للتربية الوطنية، ومسيرة من طرف مفتش عام، وهذا الأخير لا يهتم إلا بالرياضة المدرسية والامتحانات، وبعد الاستقلال عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام من أجل الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي للشباب الجزائري، فأنشأت وزارة الرياضة والسياحة والتي كان من مهامها ما يلي:

- الإشراف على التربية البدنية والرياضية المدرسية والجامعية.
- التكوين والإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية والرياضية، وتنظيم

المنافسات الرياضية

وكان دور الجزائر يتمثل في إخراج الرياضة والتربية البدنية والرياضية من التهميش الذي أصابها وكانت من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية، حيث أوكلت لهما مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسات التربوية القاعدية، نواة التربية والتعبئة الجماهيرية" (لحمر عبد الحق، 1993، ص 57)

2.3. قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976:

" اتجه هذا القانون نحو المحاور الأساسية التالية:

- القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر.
- تعليم التربية البدنية والرياضية وتكوين الإطارات.
- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- التجهيزات والعتاد الرياضي.
- حماية ممارسي الرياضة.
- الشروط المالية." (عن قانون التربية البدنية والرياضية رقم 81/76، 1976).

3.3. قانون تنظيم المنظومة الوطنية والثقافية لسنة 1989:

بمقتضى الأمر رقم 35/76 المؤرخ في 16/04/1976 المتعلق بتنظيم التربية والتكوين، وبمقتضى القانون رقم 81/76 المؤرخ في 23/10/1976 المتضمن قانون التربية البدنية والرياضية، وبمقتضى القانون رقم 05/84 المؤرخ في 07/01/1984 المتضمن مجموعة الدارسين في المنظومة التربوية، تم إصدار:

القانون رقم 03/89 الذي نص من خلاله المشرع على أهداف الممارسة البدنية والرياضية وكيفية الوصول إلى تحقيقها وتفعيلها ووضع إستراتيجية لها، وكذا اهتمام الدولة والجماعات المحلية بترقية المنظومة التربوية وضبط قيم الممارسة البدنية والرياضية حسب طبيعتها وكثافتها والأهداف المرجوة منها والإشارة إلى إلزامية تدريس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل باعتبارها مدمجة ضمن المنظومة التربوية في جميع الامتحانات لقطاع التربية والتكوين، كما يفرض لتنفيذ ذلك إحداث أجهزة

وصاية تعمل كجهات استشارية للمنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية، وأن يقوم بأدوار هامة كل من المجلس الوطني العلمي للتربية البدنية والرياضية، واللجنة الوطنية للتنسيق بين القطاعات، وهياكل الدعم والتمويل والأهداف المرجوة منها، كما نص أيضا على ضرورة الرقي بالبحث في التربية البدنية والرياضية لتطوير ممارستها بتطوير المنهجية الرياضية وانجاز الدراسات المتعددة الاختصاصات المرتبطة بتطور النشاطات البدنية والرياضية. " (الجريدة الرسمية، العدد 7، 1989) ..

4.3. القانون رقم 04/10 :

يعتبر هذا القانون آخر قانون صدر فيما يتعلق بالتربية البدنية والرياضية، وهو القانون الذي يحمل الرقم 04/10 المؤرخ في 27 جمادى الثانية عام 1425 الموافق 14 غشت سنة 2004، يتعلق بالتربية البدنية والرياضية، وقد شمل هذا القانون على عدة فصول تتعلق بالتربية البدنية والرياضية ورياضة النخبة والجمعيات الرياضية والأندية وغيرها، وسنستعرض أهم ما جاء فيه من مواد تتعلق بالتربية البدنية والرياضية.

" المادة الأولى: يحدد هذا القانون المبادئ والأهداف والقواعد العامة التي تسيّر التربية البدنية والرياضية وكذا وسائل ترقيتها.

المادة 3: تعتبر ممارسة التربية البدنية والرياضية حقا معترفا به لكل المواطنين دون تمييز في السن أو الجنس.

تعد ترقية وتطوير التربية البدنية والرياضية من الصالح العام.

المادة 4: تحدد الدولة سياسة تطوير التربية البدنية والرياضية وتتولى تنظيمها ومراقبتها.

المادة 6: تعليم التربية البدنية والرياضية إجباري في كل أطوار التربية الوطنية، ويدرج تدريسها كمادة إلزامية في برامج التربية والتكوين والتعليم المهنيين وتتوج بامتحانات.

المادة 13: يتولى تعليم و/ أو تنشيط التربية البدنية والرياضية ضمن مؤسسات التربية والتعليم العالي والتكوين مستخدمون متخصصون مكونون في مؤسسات تابعة للوزارات

المكافئة بالرياضة والتربية الوطنية والتعليم العالي. " (الجريدة الرسمية، العدد 52، 2004، ص 13-15).

الخلاصة:

من خلال ما تم استعراضه في هذا الفصل، يتضح لنا الدور الكبير لدرس وحصّة التربية البدنية والرياضية في تكوين شخصية التلميذ داخل المدرسة، من خلال تعديل وضبط سلوكه وتوجيهه لتحقيق الرضا والتكيف مع نفسه أولاً ومع مجتمعه ومحيطه الذي يعيش فيه ثانياً، كما يتبين لنا الدور الذي يلعبه أستاذ المادة في تحقيق هذا التكيف من خلال مساهمته في بناء واختيار أنواع الدروس المناسبة وكذا طرق التدريس التي تنفع التلميذ لكي يحقق من خلالها تكيفه النفسي والاجتماعي.

الباب الثاني



الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية



تمهيد :

يعتبر الإطار المنهجي للبحث أحد الجوانب الهامة للبحث، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فعملية التفكير في تأسيس عمل منهجي منظم بإمكانه أن يترجم معظم أهداف البحث، ويمكن إرجاع هذه الأهمية إلى المنهج الذي تم الاعتماد عليه والعينة التي تنصب عليها الدراسة ونوع الأدوات التي سنجمع من خلالها المعلومات من الميدان.

وقد جاء هذا الفصل ليوضح الخطوات المنهجية المتبعة في بحثنا هذا من خلال معالجة تقنيات البحث وإجراءاته المنهجية من خلال عرض طبيعة المنهج بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال المكاني، الزمني والبشري، وكذا أدوات جمع المعلومات والبيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

1. خطوات سير البحث الميداني:

خلال انجازنا لموضوع الدراسة، فقد مررنا بمجموعة من الخطوات العلمية والمنهجية حتى وصلنا في الأخير إلى النتائج المطلوبة والمرجوة من انجاز هذا البحث، والتي نوجز أهمها فيما يلي:

أولاً: اختيار الأستاذ المشرف والاتفاق معه، ووضع طلب الإشراف على مستوى إدارة القسم لأخذ الموافقة ومن ثم اختيار موضوع الدراسة ومناقشة الأستاذ المشرف عليه، ووضع ملخص لموضوع الدراسة (avant projet) على مستوى اللجنة العلمية للقسم لأخذ الموافقة عليه وقد كان هذا خلال شهر جوان من سنة 2009.

ثانياً: الشروع في وضع وتحديد وضبط إشكالية البحث مع التساؤلات الرئيسية وكذا فرضيات الدراسة وذلك بالتشاور مع الأستاذ المشرف وذلك خلال شهر جوان 2009.

ثالثاً: الشروع في جمع المعلومات النظرية المتعلقة بالجانب النظري للدراسة من خلال الإطلاع على مختلف المراجع المتعلقة بموضوع الدراسة وذلك ابتداء من شهر أكتوبر 2009 إلى غاية شهر ماي 2009.

رابعاً: الشروع في إجراء الدراسة الاستطلاعية على مستوى متوسطات مدينة بسكرة لمعرفة واقع الممارسة الرياضية بها ولتحديد الأنسب منها لإجراء الدراسة وكان ذلك في شهر افريل 2010 (انظر الملحق رقم 04).

خامساً: اللقاء مع المشرف والاتفاق على تعديل جزئي في موضوع الدراسة وكذا الضبط النهائي لتساؤلات الدراسة وفرضياتها مع الصياغة الجديدة لعنوان الدراسة ووضع طلب خاص لذلك، وأيضاً تحديد أداة البحث المناسبة لإجراء الدراسة وهو اختبار الشخصية لمحمود عطية هنا (انظر الملحق رقم 01) وذلك خلال أواخر شهر أفريل 2010.

سادساً: الشروع في إجراءات البحث الميدانية من تحديد عينة البحث واختيارها بدقة من خلال توزيع استمارة المعلومات (انظر الملحق رقم 02) على تلاميذ المتوسطتين المختارتين (انظر الملحقين رقم 05/06)، واسترجاعها واختيار العينة المناسبة والمتوافقة مع الشروط المطلوبة، ومن ثم تطبيق الاختبار (اختبار الشخصية الذي يقيس التكيف النفسي والاجتماعي) على تلاميذ العينة المحددة، وبعدها تم الشروع في تصحيح الاستمارات ووضع الدرجات لها وفق سلم التنقيط الموضوع (انظر الملحق رقم 03)، كل هذا كان خلال شهر ماي من سنة 2010.

سابعاً: القيام بعملية تفريغ البيانات والمعالجة الإحصائية لها بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية SPSS، وكذا تحليل النتائج المحصل عليها ومناقشتها وذلك دائماً بالرجوع إلى الأستاذ المشرف، والتوصل في الأخير إلى النتائج النهائية والقيام بصياغتها وكان ذلك خلال شهر جوان من سنة 2010.

2. منهج البحث:

نحاول في دراستنا هذه إبراز تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية الجزائرية وذلك في إحدى مراحل التعليم العام وهي مرحلة التعليم المتوسط، ومدى مساهمتها في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ الذين يوجدون في نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة المراهقة، وذلك من خلال إجراء مقارنة بين التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية وأولئك التلاميذ الذين لا يمارسونها أي المعفون منها لأسباب متعددة قد تكون مرضية وغيرها، وكذا دراسة مقارنة بين الجنسين (ذكور/إناث).

وللحديث عن المنهج المتبع في هذه الدراسة والذي يعرفه تركي رابح بأنه " الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة موضوع الدراسة. " (تركي رابح، 1984، ص 44)

أما المنهج الملائم لهذه الدراسة فهو المنهج الوصفي المقارن، ويشير حسن منسي " إن في هذا المنهج يركز الباحث على إجراء المقارنة بين فئتين أو أكثر، أو فئة واحدة في ظروف مختلفة، وذلك بإبراز نقاط القوة و الضعف لتحسين العملية التربوية. " (حسن منسي، 1999، ص 20)

" والدراسات المقارنة هي من أنماط البحوث الوصفية التي تركز على كيف ولماذا تحدث الظاهرة موضع البحث، فهي تقارن جوانب التشابه والاختلاف بين الظواهر لكي يحدد أي العوامل تلعب دورا فيها، وبمعنى آخر تصف العوامل التي تكمن وراء الظاهرة، فالدراسات المقارنة تبدأ بأثر أو نتيجة، وتبحث عن الأسباب الممكنة لهذا الأثر أو النتيجة. وفي البحث المقارن تكون المجموعات مشكلة من قبل، ومختلفة في المتغير المستقل، فالمجموعة المقارنة مختلفة اختلافا قليا من حيث أن إحدى المجموعتين لديها خبرة لا تتوفر للمجموعة الثانية، أو أنها تتميز بخاصية لا تمتلكها المجموعة الثانية، كما أن الفرق بين المجموعتين لم يحدثه الباحث ولم يتحكم فيه. " (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2002، ص 95، 96).

و منه فان الهدف من استخدام المنهج المقارن هو الكشف عما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية التي تمارس داخل مؤسسات التعليم المتوسط تعمل على تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ أم لا، و ذلك بمقارنة نتائج المقياس المطبق على التلاميذ الممارسين للحصة و تلك المتحصل عليها من خلال تطبيق نفس المقياس على التلاميذ غير الممارسين.

وقد كانت الخطوات المتبعة في هذا المنهج كالتالي:

المرحلة الأولى: وهي عبارة عن مرحلة استكشافية من أولى المراحل وهي تشتمل مرحلتين:

- جمع البيانات والمعلومات النظرية وكل ما له علاقة بموضوع البحث من دراسات سابقة ومفاهيم بهدف تكوين رؤية شاملة حول موضوع الدراسة.
- الاتصال بذوي الخبرة والاختصاص ومناقشتهم وطلب المشورة منهم فيما يتعلق بمحاور البحث و مشكلة البحث بغية التوصل إلى أنجع السبل لمعالجة الموضوع المطروح.

المرحلة الثانية: وهي مرحلة الوصف المعمق للدراسة، وتضم الخطوات التالية:

- تحديد إشكالية البحث وصياغة تساؤلاتها الرئيسية.
- تحديد مجتمع البحث وإبراز خصائصه وتحديد عينة الدراسة.
- اختيار الأدوات المنهجية الملائمة للدراسة، والتي تساعد على تحقيق أهداف البحث.

- جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بأبعاد ومحاور الدراسة بدقة.
- تطبيق المقياس المختار الخاص بالتكيف النفسي الاجتماعي.
- تحليل البيانات وتفسيرها كخطوة تؤدي إلى الوصول إلى النتائج.

3. مجتمع وعينة البحث:

1.3. مجتمع البحث:

" و المقصود بمجتمع البحث مجموع الحالات التي تنطبق عليها خصائص معينة تحدد وفقا لموضوع الدراسة. " (سامية محمد جابر. 1998 ص405)

فيما يخص مجتمع بحثنا، فإنه وانطلاقا من موضوع دراستنا الذي هو " تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط _ دراسة مقارنة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين ، والتي أجريت على مستوى متوسطات مدينة بسكرة، فان مجتمع بحثنا يتمثل في جميع المتوسطات الموجودة على مستوى ولاية بسكرة والبالغ عددها 86 متوسطة موزعة عبر كافة بلديات الولاية وذلك على النحو التالي:

البلدية	العدد	البلدية	العدد	البلدية	العدد
بسكرة	33	شتمة	03	فوغالة	02
الحاجب	03	مشونش	03	لغروس	02
لوطاية	02	زربية الوادي	04	أورلال	02
القنطرة	02	خنقة سيدي ناجي	01	ليوه	04
عين زعوط	02	الفيض	02	مليلي	02
جمورة	03	مزيرعة	01	مخادمة	01
برانيس	01	طولقة	08	أوماش	02
سيدي عقبة	05	بوشقرون	02	أولاد جلال	08
عي الناقة	01	ليشانة	02	الدوسن	04
الحوش	01	برج بن عزوز	01	الشعبية	01
سيدي خالد	08	البسباس	02	راس الميعاد	01

جدول رقم (01): توزيع متوسطات الولاية حسب البلديات (عن مديرية التربية لولاية بسكرة،

الموسم الدراسي 2009/2010).

2.3. عينة البحث:

و يقصد بها الحالات الجزئية التي يتوفر لكل منها الخصائص التي حددها الباحث. " (حسن منسي 1999 ص20)

" و للإشارة فإن اختيار عينة البحث يعد من أصعب الأمور التي يقوم بها الباحث لكي تمثل خصائص المجتمع، فحجم العينة يتوقف على طبيعة المجتمع الأصلي، و على نوع أدوات جمع البيانات. " (محمود عبد الحليم منسي 2000، ص21)

و استنادا إلى الغرض المرجو من البحث، فقد تم الاعتماد على العينة الغرضية أو المتعمدة (القصدية) و " التي تقوم على تقرير الباحث في اختيار الحالات التي تكون عينة البحث وتحقق الهدف من الدراسة، أي أنها عينة يتعمد الباحث أن تتكون من وحدات معينة." (عدلي أبو الطاحون . 1998 ، ص217)

وقد تم اختيار عينة البحث عبر عدة مراحل كالتالي:

نظرا لأن عدد المتوسطات المتواجدة على مستوى مدينة بسكرة لوحدها يبلغ 33 مؤسسة تعليمية، فقد اقتصرنا عليها نظرا لعدة عوامل أهمها قرب المسافة وسهولة الوصول إليها، ومن ثم فإنه وجب اختيار بعض المؤسسات فقط لإجراء البحث على تلاميذها، ومن أجل ذلك قمنا بإجراء جولة استطلاعية لأغلب هذه المؤسسات (دراسة استطلاعية)، وذلك بغرض الوقوف على حالة هذه المؤسسات من ناحية المنشآت الرياضية وكذا نوعية الممارسة بها، وهل هذه الممارسة فعلية أو لا، ومن خلال ما وقفنا عليه فإن أغلب هذه المؤسسات لا تمتلك مساحات مهيأة لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بصورة جيدة، باستثناء تقريبا مؤسستين رأينا أنهما الأكثر تجهيزا من ناحية المنشآت الرياضية وكذا اعتماد الأساتذة فيهما على تحقيق برنامج شامل ومتنوع يشمل مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية منها والفردية، وذلك لتوفر الأجهزة والوسائل المناسبة، وهما متوسطة لبصايرة فاطمة ومتوسطة أحسوني رمضان.

بعد اختيار المؤسستين للأسباب سالفة الذكر، ارتأينا أن تجرى الدراسة على تلاميذ السنتين الثالثة والرابعة فقط واستثناء تلاميذ السنتين الثانية والأولى، وذلك لعدة أسباب يبقى أهمها، أن تلاميذ هاتين السنتين قد مر عليهم على الأقل ثلاث سنوات من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وبالتالي يمكن قياس أثر هذه الممارسة عليهم، وثاني الأسباب يعود إلى النضج العقلي الذي يكون اكبر نوعا ما لدى تلاميذ السنتين الأخيرتين مقارنة بتلاميذ السنتين الأوليين.

وعند إحصائنا للتلاميذ الذين يدرسون في السنة الثالثة والرابعة في كلتا المتوسطتين وجدنا أن عددهم يبلغ خمسمائة وأربعة وتسعون (594) تلميذا وتلميذة وذلك حسب ما هو موضح في الجدول التالي:

المجموع	عدد التلاميذ				المؤسسة
	سنة رابعة		سنة ثالثة		
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
384	82	76	114	112	لبصايرة فاطمة
210	36	64	49	61	أحسوني رمضان
594	118	140	163	173	المجموع

جدول رقم (02): عدد تلاميذ المتوسطتين حسب السنة والجنس.

وفي آخر مرحلة نأتي إلى استمارة المعلومات التي وبعد التشاور مع الأستاذ المشرف، نقرر الاستعانة بها لتحديد وضبط العينة بدقة وذلك بغية تجنب العوامل الدخيلة أو ما يعرف بالمتغيرات الدخيلة على الدراسة، وبعد الاتفاق مع الأستاذ المشرف على بنود وأسئلة هذه الاستمارة (أنظر الملحق رقم 01) قمنا بتوزيعها على تلاميذ السنتين الثالثة والرابعة في المتوسطتين المعنيتين، وبعد مدة قمنا باسترجاع هذه الاستمارات والتي بلغت ثلاثمائة وأربعون (340) استمارة (المسترجعة منها) مع إلغاء استمارتين لعدم استجابة

أصحابها والتزامهم، وبعد تصحيح هذه الاستثمارات تم استبعاد 12 استثماراً للاشتباه في صحة المعلومات الواردة فيها وعدم دقتها أو لتناقضها، وقد كانت النتائج كالتالي:

المجموع	الاستثمار			المؤسسة
	ملغاة	مرفوضة	مقبولة	
195	10	91	94	لبصايرة فاطمة
145	04	93	48	أحسوني رمضان
340	14	184	142	المجموع

جدول رقم (03): عدد استثمارات المعلومات المسترجعة.

وفي الأخير توصلنا إلى تحديد عينة بحثنا بدقة فيما يخص الممارسين، والتي بلغ عددها مئة واثنان وأربعون (142) تلميذاً وتلميذة من كلا المتوسطتين، وبإضافة التلاميذ المعفيين أي الغير ممارسين لحصة التربية البدنية الرياضية، والبالغ عددهم 35 تلميذاً وصل قوام عينتنا إلى 177 تلميذاً وتلميذة كما هو موضح في الجدول التالي:

المجموع	عدد التلاميذ				المؤسسة
	غير ممارسين		الممارسين		
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
111	16	05	48	42	لبصايرة فاطمة
66	12	02	26	26	أحسوني رمضان
177	28	07	74	68	المجموع

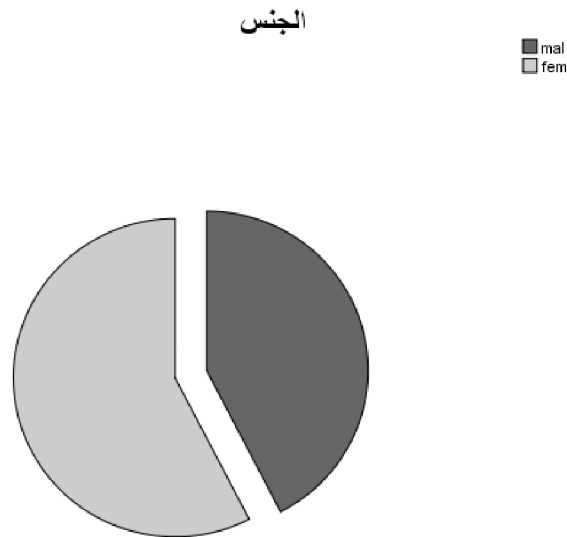
جدول رقم (04): جدول توضيحي لعينة الدراسة.

وعند إجراء وتطبيق الاختبار على أفراد العينة سجلنا بعض الغياب لدى أفراد العينة المختارة، وكذا تسجيل بعض الاستثمارات الملغاة لعدة أسباب، وبناء عليه كانت عينة بحثنا

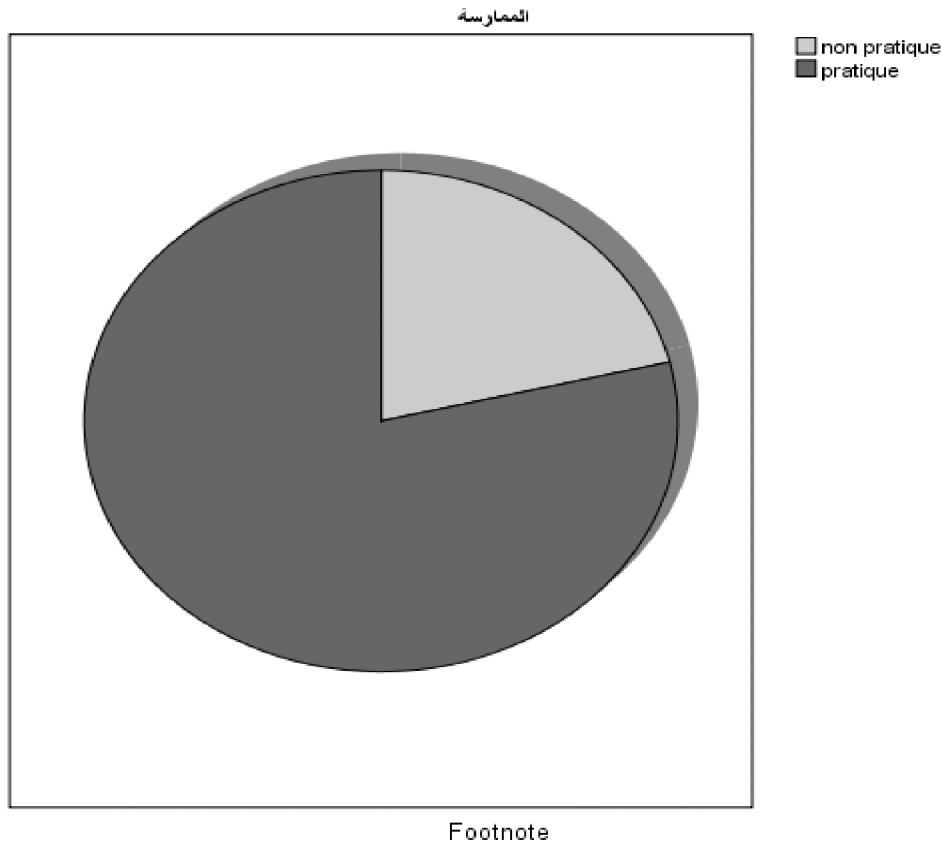
النهائية والتي طبق عليها الاختبار وحسبت نتائجه هي 165 تلميذ، منهم 35 تلميذا غير ممارس لحصة التربية البدنية والرياضية كما هو موضح في الجدول والشكلين التاليين:

حسب الجنس		حسب الممارسة		أفراد العينة
إناث	ذكور	غير ممارسين	ممارسين	
95	70	35	130	العدد
% 57.6	% 42.4	%21.2	%78.8	النسبة المئوية

جدول رقم (5): عينة البحث النهائية.



شكل رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب الجنس



شكل رقم (2): توزيع أفراد العينة حسب الممارسة
✓ خصائص عينة البحث:

و كما تم الإشارة إليه سابقا فقد تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة، و قد توفرت فيها الشروط التالية:

- يتراوح سن التلاميذ ما بين 14 و 18 سنة (مرحلة المراهقة).
- أفراد العينة كلهم يدرسون ضمن النظام الخارجي (لا يوجد داخليون).
- من الناحية الاقتصادية والاجتماعية فان جميع أفراد العينة من الطبقة المتوسطة والجيدة.
- جميع أفراد العينة لهم أحد الأبوين على الأقل يملك مؤهلا علميا ويمتلك وظيفة ذات دخل قار.

- جميع أفراد العينة يسكنون في مسكن خاص بالوالدين، يتوفر على جميع ضروريات الحياة، ومعظمهم أحد الوالدين يملك سيارة.

كما أشرنا إليه فقد بلغ عدد أفراد العينة 177، وعند تطبيق المقياس عليهم، سجلنا تغيب مجموعة من التلاميذ بلغ عددهم الخمسة ، ورغم محاولاتنا التوصل إليهم لإجراء المقياس لم نتمكن من ذلك، وبعد إجراء المقياس وتصحيحه تم إلغاء سبعة استمارات، وذلك لوقوع خلل في إجاباتهم ونسيان أو ترك أجزاء كبيرة من أسئلة المقياس بدون إجابة، لنحصل في الأخير على 165 استمارة صالحة ومجاب عنها بطريقة سليمة وهو حجم عينتنا الفعلي.

6. مجالات الدراسة:

1.4. المجال المكاني:

لقد تم إجراء دراستنا هذه على مستوى مدينة بسكرة من خلال متوسطات هذه المدينة البالغ عددها 33، وكما أشرنا إليه سابقا، تم اختيار متوسطتين كعينة مقصودة من هذه المتوسطات، وهما متوسطة لبصايرة فاطمة، ومتوسطة أحسوني رمضان.

• متوسطة لبصايرة فاطمة:

العنوان الكامل: حي بني مرة بسكرة

نوع المؤسسة: مدرسة أساسية.

تاريخ بناء المؤسسة: 1973.

مساحة المؤسسة: 31582.30 م²

المساحة المبنية: 5726.33 م². المساحة غير المبنية: 25855.97 م².

نوع المحلات	قاعات تدريس	مخابر	ورشات	قاعات التربية البدنية	ملاعب	مكتبة	محلات أخرى
مستعملة	21	03	03	02	03	01	02
غ مستعملة	-	-	-	-	-	-	-

نوع المحل	الداخليّة				العيادة	و. الكشف والمتابعة	محلات إدارية	سكنات
	مراقد	المطعم	المطبخ	البيضاة				
مستعملة	00	01	01	01	01	01	09	05
غ مستعملة	04	-	-	-	-	-	-	-

جدول رقم (06): منشآت متوسطة لبصايرة فاطمة.

كما نلاحظ فان المتوسطة تحتوي في جانب المنشآت الرياضية على ثلاث ملاعب مجهزة بصورة لانتقة، ملعب لكرة الطائرة، ملعب لكرة السلة وملعب لكرة اليد، بالإضافة إلى ساحة واسعة ترابية تستعمل في مختلف نشاطات ألعاب القوى كحقل رمي الجلة، وحفرة الففز الطويل وغيرها، كما يتواجد على مستوى المتوسطة قاعتين خاصتين بالأساتذة وتحتوي على كافة التجهيزات الخاصة بممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بصورة جيدة.

و يشتغل على مستوى المتوسطة ثلاث أساتذة للتربية البدنية تتنوع اختصاصاتهم من كرة اليد إلى كرة الطائرة وكرة السلة، وبالتالي تتنوع الأنشطة التي يمارسها التلاميذ سواء ضمن الأنشطة الصفية أو نشاطات الرياضة المدرسية، وهو ما يسمح بممارسة فعالية لحصة التربية البدنية والرياضية.

• متوسطة أحسوني رمضان:

العنوان الكامل: المنطقة الغربية 2 بسكرة.

نوع المنطقة: حضرية.

سنة بناء المؤسسة: 1994.

مساحة المؤسسة: 8205 م² المساحة المبنية: 1405 م².

نوع المحل	قاعات تدريس	ورشات	مخابر	قاعات ت ب ر	قاعة إعلام آلي	مكتبة	ملاعب	سكنات
العدد	10	02	01	01	01	01	02	05

جدول رقم (07): منشآت متوسطة أحسوني رمضان.

على غرار متوسطة لبصايرة فاطمة، فإن هذه المتوسطة أيضا تحتوي في جانب المنشآت الرياضية على ملعبين شبه مجهزين واحد خاص بكرة اليد والثاني بكرة الطائرة، بالإضافة إلى ساحة واسعة تستعمل في أنشطة ألعاب القوى، وتحتوي المؤسسة على قاعة خاصة بالأساتذة مجهزة بمختلف وسائل التربية البدنية والرياضية، كما يشتغل بالمؤسسة أساتذتين للتربية البدنية والرياضية، وهو ما يبين أيضا أنه على مستوى هذه المتوسطة توجد ممارسة فعلية للتربية البدنية والرياضية.

2.4. المجال الزمني:

يتمثل المجال الزمني لبحثنا في المدة التي استغرقها البحث، ولقد كانت انطلاقتنا في هذا البحث مع تحديد موضوع البحث وضبط اشكاليته في شهر سبتمبر 2009، ومنها مباشرة انطلاقنا في مرحلة جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالجانب النظري بفصوله الثلاث، والتي دامت خلال الموسم الجامعي 2010/2009، أما فيما يتعلق بالجانب الميداني، وتطبيق المقياس الخاص بالتكيف النفسي والاجتماعي وقد ارتأينا أن تكون عملية تطبيق المقياس في آخر الموسم الدراسي تقريبا حتى يكون التلاميذ قد أدوا موسما كاملا من الممارسة لحصة التربية البدنية والرياضية وتكون هذه الممارسة كبيرة وكافية وقريبة من مجال تطبيق المقياس، وكانت البداية بعملية توزيع استمارة المعلومات الخاصة بتحديد العينة، ومن ثم اختيار العينة وتطبيق المقياس عليها، واسترجاع الاستمارات والقيام بعملية

تفريغ البيانات والمعالجة الإحصائية للحصول على النتائج، كل هذا استغرق مدة ثلاثة أشهر، بداية من شهر أفريل وإلى غاية منتصف شهر جوان.

5. أدوات جمع البيانات:

يعتمد المنهج البحثي أيا كان نوعه على أدوات ووسائل لجمع البيانات والمعلومات التي يستعين بها الباحث ويستخدمها في الإجابة على ما أثاره من تساؤلات، والتحقق من الفروض المصاغة وصولاً إلى النتائج المتعلقة بمشكلة الدراسة، وللإجابة عن الأسئلة التي تحددت بها مشكلة البحث.

والأداة: " هي الوسيلة المستخدمة في جمع البيانات أو تصنيفها و جدولتها، وهناك الكثير من الأدوات التي تستخدم للحصول على البيانات، ويمكن استخدام عدد من هذه الوسائل معاً في البحث الواحد لتجنب عيوب إحداها ودراسة الظاهرة من كافة جوانبها". (يونس سميحة، 2003، ص 151).

1.5. اختبار الشخصية:

فيما يخص بحثنا هذا فقد استعنا بأداة بحث تتمثل في اختبار الشخصية و الذي يقيس التكيف النفسي الاجتماعي، و هذا الاختبار أعده كل من ثورب L.Thorp ، كلارك Clarck ، و تيجز W.Tiegz ، و قد قام محمود عطية هنا 1986 بترجمته و تكييفه على البيئة المصرية، و اعد هذا الاختبار لتحديد أهم نواحي شخصيات المراهقين من طلبة مدارس المتوسط وال ثانوي، و قد أشار واضعوه انه يمكن تطبيقه أيضا على المراهقين من الشواذ كالجانحين أو غيرهم.

و يتكون هذا الاختبار من 180 بندا موزعة على 12 بعدا، و كل بعد يحتوي على 15 بند تتضمن الإجابة إما بنعم أو لا. (أنظر الملحق رقم 02).

كما يتشكل الاختبار من قسمين أساسيين، و كل قسم يحتوي على 6 أبعاد، قسم يقيس التكيف الشخصي و القسم الآخر يقيس التكيف الاجتماعي.

1.1.5. هدف الاختبار:

يهدف هذا المقياس إلى تحديد نواحي شخصية المراهق، و التي تدخل في نطاق التكيف النفسي و الاجتماعي، كما أن هذا المقياس يمكن أن يكشف عن عدة نواحي من تكيف المراهق مع نفسه و مع غيره ومع مشكلاته و الظروف التي تواجهه، كما يكشف عن مدى رضاه عن الأسرة و البيئة التي يعيش فيها.

لذا فان هذا المقياس يعتبر أداة أساسية في البحث لكونه يشمل بنود تقيس التكيف النفسي والاجتماعي و الذي يسعى الباحث إلى معرفته عند التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ومقارنته مع التلاميذ غير الممارسين لهذه الحصة.

2.1.5. أبعاد الشخصية التي يقيسها الاختبار :

يتكون هذا الاختبار حسب محمود عطية هنا من قسمين:

القسم الأول : التوافق الشخصي:

و يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الذاتي أو الشخصي و يشمل ستة جوانب من شخصية المراهق، و كل جانب يحتوي على 15 سؤالاً.

أ -اعتماد المراهق على نفسه:

و يقصد به ميل الفرد إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به و دون الاستعانة بغيره مع قدرته على توجيه سلوكه دون الخضوع في ذلك لأحد غيره.

ب-الإحساس بالقيمة الذاتية:

عندما يشعر أن الآخرين يقدرونه، و حينما يعتقد أن لديه القدرة على القيام بما يراه غيره من الناس، و بأنه محبوب، و له جاذبية و قبولاً من الآخرين.

ج -الشعور بالحرية الذاتية:

يستمتع الفرد بإحساس الحرية، عندما يسمح له بقسط معتدل في تقدير سلوكه و توجيه السياسات والخطط العامة التي تحكم حياته، و تشمل الحرية المرغوب فيها على السماح بان يختار أصدقاءه، وأن يكون له مصروف خاص به و له حرية إنفاقه إلى غير ذلك.

د - الشعور بالانتماء:

يشعر الفرد بالانتماء، عندما ينعم بحب والديه و أسرته، و بالتمنيات الطيبة من قبل أصدقائه الأوفياء، و بالعلاقات الودية مع الناس عامة، و بالعلاقات الحسنة مع مدرسيه.

ه - التحرر من الميل إلى الانفراد:

أي أن الفرد لا يميل إلى الانطواء أو الانعزال، و لا يستبدل النجاح الواقعي في الحياة بالمتع الخيالية أو الوهمية و ما يتبعها من تمتع جزئي غير دائم، و الشخص الذي يميل إلى الانفراد يكون عادة حساسا وحيدا مستغرقا في نفسه.

و - الخلو من الأعراض العصابية:

بمعنى أن الفرد لا يشكو من الأعراض و المظاهر التي تشير إلى الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف، و الشعور بالتعب باستمرار، و فقدان الشهية، و غير ذلك من الأعراض العصابية.

القسم الثاني : التوافق الاجتماعي:

و يقوم هذا القسم على أساس شعور الفرد بالأمن الاجتماعي، و يشمل أيضا ستة جوانب من شخصية المراهق، و كل جانب يحتوي على 15 سؤالا.

أ - اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية:

أي انه يدرك حقوق الآخرين و موقفه حيالهم، وكذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، و بعبارة أخرى انه يعرف ما هو صواب و ما هو خطأ من وجهة نظر الجماعة، كما انه يتقبل أحكامها برضا.

ب - اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية:

أي انه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة كما انه يبذل من راحته و من جهده و تفكيره ليساعدهم و يسرهم، و يتصف مثل هذا الفرد بأنه لبق في معاملته مع معارفه و مع الغرباء، و انه ليس أنانيا، فهو يراعي الآخرين و يتعاون معهم.

ج -تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع:

بمعنى انه لا يميل إلى الشجار مع الآخرين أو عصيان الأوامر، أو تدمير ممتلكات الغير، و هو كذلك لا يرضي رغباته على حساب الآخرين، كما انه عادل في معاملته لغيره.

د -علاقات المراهق بأسرته:

أي انه يكون على علاقات طيبة مع أسرته، و يشعر بأنها تحبه و تقدره و تعامله معاملة حسنة، كما يشعر بالأمن و الاحترام بين أفراد أسرته، و هذه العلاقات لا تتنافى مع ما للوالدين من سلطة معتدلة على الأبناء و توجيه سلوكهم.

هـ -علاقات المراهق في المدرسة:

بمعنى انه متكيف في مدرسته، فهو يشعر أن مدرسيه يحبونه، و يستمتع بزمالة أقرانه، و يجد أن العمل المدرسي يتفق مع مستوى نضجه و ميوله، و هذه العلاقات تتضمن شعور الفرد بأهميته و قيمته في المدرسة التي يتعلم فيها.

و -علاقات المراهق في البيئة المحلية:

الفرد الذي يقال عنه انه يتكيف تكيفا طيبا مع بيئته المحلية هو الذي يختلط مع جيرانه اختلاطا سعيدا، و الذي يفخر و يهتم بما يطرأ على البيئة من تحسينات، و الذي يتسامح في معاملته، و تشمل العلاقات البيئية المرضية على ميله لاحترام القوانين و النظم التي تتصل بالصالح العام.

3.1.5. صدق الاختبار:

إن صدق الاختبار هو قدرته على أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، فصدق الاختبار هو أهم صفة تميز الاختبار الجيد، لان الرائز غير الصادق لا يمكن أن يؤدي أي وظيفة" (عبد الله عبد الدايم 1988 . ص355).

ويقصد بالصدق أن يقيس فعلا الاختبار القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع للاختبار لأجله (فيصل عباس، 1996، ص 22).

و يعتمد الباحثون على عدة طرق لمعرفة مدى صدق الاختبار، و يذكر محمود عطية هنا " أن مؤلفي الاختبار استدلوا على صدقه من الانتقاء الدقيق لعناصره، و هذا المعيار في نظرهم هو أكبر ضمانات

لصدقه، و من الناحية الأخرى فإن الجوانب الإثني عشر التي سبق شرحها تمثل مجموعات مرتبطة وظيفيا كدلالات للتكيف الشخصي الاجتماعي، و علاوة على دلالات الصدق التي ذكرها مؤلفو الاختبار، فقد قام محمود عطية هنا بحساب معاملات صدق الاختبار على البيئة المصرية بين درجات أجزاء الاختبار.

معامل الثبات	نواحي الشخصية التي يقيسها الاختبار	
0.211	أ-الاعتماد على النفس	أبعاد التكيف النفسي
0.044	ب -الإحساس بالقيمة الذاتية	
0.498	ج -الشعور بالحرية	
0.455	د - الشعور بالانتماء	
0.367	هـ -التحرر من الميل إلى الانفراد	
0.902	و -الخلو من الأعراض العصابية	
0.130	أ -الاعتراف بالمستويات الاجتماعية	أبعاد التكيف الاجتماعي
0.382	ب -اكتساب المهارات الاجتماعية	
0.146	ج -التحرر من الميول المضادة للمجتمع	
0.130	د -العلاقات في الأسرة	
0.562	هـ -العاقات في المدرسة	
0.197	و -العلاقات في البيئة المحلية	

جدول رقم(08): معاملات صدق الاختبار في البيئة المصرية.

و يتضح من معاملات الارتباط الموجودة في الجدول أنها منخفضة إذا ما قورنت بمعاملات الصدق لاختبارات القدرات، ويرجع محمود عطية هنا هذا الانخفاض إلى كون اختبارات الشخصية دائما تكون منخفضة بالمقارنة مع اختبارات القدرات، خاصة أثناء الاعتماد على تقديرات المدرسين لاعتمادهم على المظهر الخارجي للشخصية.

و يرى الباحث أن الاختبار يحتاج إلى مزيد من الدراسات التجريبية الأخرى، حتى يمكن التوصل إلى معاملات الصدق بينه وبين الاختبارات الأخرى التي تقيس نفس أبعاد الشخصية التي يقيسها اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية و الثانوية.

➤ **صدق الاختبار في البيئة الجزائرية:**

أما بالنسبة للجزائر، فقد قام : **حسين أحمد دالي** بحساب صدق الاختبار على عينة من المراهقين كفيفي البصر، و بنفس الطريقة التي قام بها معد الاختبار، و حصل إثر ذلك على معاملات الصدق التالية:

معاملات الارتباط بينهما	نواحي الشخصية في كل من تقديرات المدرسين و اختبار الشخصية للمراحل الإعدادية والثانوية	
0.232	أ- الاعتماد على النفس	أبعاد التوافق النفسي
0.272	ب- الإحساس بالقيمة الذاتية	
0.261	ج- الشعور بالحرية	
0.375	د- الشعور بالانتماء	
0.502	هـ- التحرر من الميل إلى الانفراد	
0.225	و- الخلو من الأعراض العصائية	
0.481	أ- الاعتراف بالمستويات الاجتماعية	أبعاد التوافق الاجتماعي
0.260	ب- اكتساب المهارات الاجتماعية	
0.306	ج- التحرر من الميول المضادة للمجتمع	
0.260	د- العلاقات في الأسرة	
0.881	هـ- العلاقات في المدرسة	
0.161	و- العلاقات في البيئة المحلية	

جدول رقم (09): معاملات صدق الاختبار في البيئة الجزائرية

(حسين دالي عن عمار زغينة 2000 ص 68)

4.1.5. ثبات الاختبار:

" يقصد بثبات الاختبار أن يعطى نفس النتائج إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف متماثلة " (جابر عبد الحميد جابر، 1990 ، ص 276).

" يتناول الثبات مدى تطابق درجات أفراد مجموعة معينة على اختبار معين في كل مرة يعاد اختبارهم بنفس الرأئز. " (فيصل عباس، 1996، ص 22).

" كما يقصد بالثبات مدى الدقة أو الاتساق الذي يقيسه الاختبار في سمة ما " (ليون تايد، 1993، ص 146). " وهو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة. " (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص 75). " وأن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. " (محمد صبحي حسنين، 1996، ص 183).

و يقاس هذا الثبات إحصائياً بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد في المرة الأولى و بين نتائج الاختبار في المرة الثانية، أو بطريقة التجزئة النصفية لبند الاختبار، و لقد وجد واضعوه أن معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية و بعد التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان براون مع 792 تلميذ كما يلي:

0.932	التوافق العام
0.898	القسم الأول : التكيف الشخصي
0.873	القسم الثاني : التكيف الاجتماعي

جدول رقم (10): معاملات ثبات الاختبار في البيئة المصرية.

و قد قام " محمود عطية هنا " بحساب معاملات الثبات للاختبار بطريقة إعادة الاختبار بفواصل زمني قدره 15 يوما على عينة مكونة من 60 تلميذا و تلميذة.

➤ ثبات الاختبار في الدراسة (في البيئة الجزائرية):

وفي هذه الدراسة قمنا بتطبيق هذا الاختبار على عينة من التلاميذ وحصلنا على، وباستخدام طريقة التجزئة النصفية قمنا بحساب قيمة معاملات الثبات وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والنتائج المحصل عليها مبينة في الجدول التالي:

التوافق العام	
0.723	
0.717	الجانب الأول
0.690	الجانب الثاني
0.723	الجانب الثالث
0.692	الجانب الرابع
0.661	الجانب الخامس
0.684	الجانب السادس
القسم الأول : التوافق الشخصي	
0.738	الجانب الأول
0.723	الجانب الثاني
0.686	الجانب الثالث
0.710	الجانب الرابع
0.671	الجانب الخامس
0.745	الجانب السادس
القسم الثاني : التوافق الاجتماعي	

جدول رقم (11): معاملات ثبات الاختبار في الدراسة (البيئة الجزائرية).

➤ طريقة تطبيق الاختبار :

من الممكن استخدام هذا الاختبار بطريقة فردية أو جماعية، ومن الضروري على الباحث أن يتأكد من أن كل فرد قد فهم المطلوب منه، و التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة. ونظرا لطول الاختبار، فيستحسن تطبيقه في جلستين، حيث يطبق قسم في كل جلسة، وهذا اجتنابا للملل الذي من الممكن أن يحدث جراء طول الاختبار.

و بما أن الاختبار ليس اختباراً لقدرة التلميذ على فهم العبارات، و ليس مقياساً للسرعة في الإجابة و لكنه استفتاء عن بعض نواحي سلوك المفحوص، لذا يعطى له الوقت الكافي للإجابة على كل بنود الاختبار و الذي يتراوح بين 35-45 دقيقة.

➤ كيفية إجراء الاختبار في هذه الدراسة:

لقد تم تطبيق المقياس على العينة التي تم اختيارها والتي توفرت فيها الشروط المطلوبة، وبعد إعلامهم بموعد تطبيق المقياس، تم جمع التلاميذ على مراحل، نظراً لكبير حجم العينة وانقسامها على متوسطتين، وبعد شرح أهداف الدراسة وطريقة تنفيذها شرحاً كافياً حتى يستوعب التلاميذ المطلوب منهم، ومن ثم تم الشروع في تطبيق المقياس مع الوقوف مع التلاميذ لشرح أي جزء غير مفهوم من المقياس، ولقد استغرقت هذه العملية مدة أسبوع كامل، وتجدر الإشارة هنا إلى تغيب تلميذين من أفراد العينة المختارة خلال فترة التطبيق، وإلغاء استمارتين بعد التطبيق نظراً لوقوع خلل في الإجابة وبالتالي أصبح حجم العينة النهائي 165 تلميذاً وتلميذة منهم 35 غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، وبعدها تم تصحيح المقياس وتم تفريغ الدرجات الخام التي حصل عليها كل فرد.

➤ طريقة تصحيح الاختبار:

يتم تصحيح الاختبار عن طريق الاستعانة بمفتاح التصحيح الوارد في كراسة التعليمات، وذلك بأن يعطى درجة "واحد" للإجابة التي تتفق مع مفتاح التصحيح، و درجة صفر للإجابة التي لا تتفق مع مفتاح التصحيح. (أنظر الملحق رقم 03) و الملاحظ أن كل جانب من الاختبار يحتوي على 15 بنداً، و بذلك تكون أقصى درجة يحصل عليها الفرد في أي جانب من جوانب الاختبار هي 15 درجة، و أدناها هي 0 . تجمع درجات البعد الأول ثم درجات البعد الثاني، إلى غاية انتهاء كل الأبعاد، و بالتالي نحصل على درجة معينة لكل بعد.

و يمثل مجموع الأبعاد الستة على درجة أقصاها 90 درجة، في التكيف النفسي، و نفس الشيء بالنسبة للتكيف الاجتماعي، أما بالنسبة للتكيف العام فهو عبارة عن مجموع درجات القسم الأول و الثاني.

2.5. استمارة المعلومات:

لغرض تحديد عينة بحثنا بدقة، وبغرض عزل وضبط المتغيرات الدخيلة في دراستنا هذه، قمنا وبعد استشارة الأستاذ المشرف بإعداد استمارة معلومات، وهي عبارة عن استمارة تحتوي على مجموعة من الأسئلة العامة التي تتعلق بمختلف نواحي حياة التلاميذ، كالمستوى التعليمي للوالدين، والمهنة التي يشتغلانها، وكذا الدخل الشهري للعائلة، ومكان السكن، وأمور أخرى، والهدف من هذه الاستمارة أن نحدد بدقة عينة بحثنا من التلاميذ الذين يحققون الشروط المطلوبة، وهي أن يكون الوالدان ذا مستوى التعليم المتوسط على الأقل، وأن يكون أحد الوالدين على الأقل نوا وظيفية قارة وبدخل يتعدى 25 ألف دينار، وأن تكون العائلة تملك مسكن خاص بها، وأن تتوفر على ضروريات الحياة المختلفة، كل هذا حتى تكون عينة بحثنا خاضعة تقريبا لنفس الظروف المعيشية (أنظر الملحق رقم 01)

6. أساليب المعالجة الإحصائية:

بعد تجميع المادة النظرية وفرز المعطيات الكمية التي حصلنا عليها من المقياس المطبق، تمت ترجمة هذه المعطيات إحصائيا من أجل إعطاء دلائل تدعيمية لما أقره الجانب النظري، ونظرا لطبيعة موضوع الدراسة فان المعاملات الإحصائية تمثلت في:

1. معامل الارتباط بيرسون، **Persson** و ذلك لحساب معاملات الارتباط لجوانب

المقياس لإيجاد معاملات الثبات .

2. الارتباط التائي لعينتين ، و ذلك لإيجاد الفروق بين نتائج الاختبار المطبق على

عينتين من التلاميذ الممارسين وغير الممارسين، وكذا بين التلاميذ الممارسين الذكور والإناث.

3. النسب المئوية، وذلك عند التعبير عن نسبة التلاميذ في عينة البحث الذكور والإناث، وكذا الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

و قد تم الاستعانة في ذلك بالحقيبة الإحصائية المستخدمة في العلوم الاجتماعية " Spss " في تحليل البيانات إحصائيا، والنتائج المحصل عليها موضحة في الملحق رقم 07.

6. حدود البحث:

تتمحور حدود بحثنا هذا في الإشكالية أو التساؤل الرئيسي الذي مفاده: هل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ؟ أما عن الفرضيات وطرق التأكد من صحتها فقد كانت على النحو التالي:

الفرضية العامة والتي تقول: إن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ، ويتمثل المتغير المستقل في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، أما المتغير التابع فيتمثل في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

الفرضية الجزئية الأولى والتي تقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية، ويتمثل المتغير المستقل هنا في ممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسة وعدم ممارستها، بينما المتغير التابع فيتمثل في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

الفرضية الجزئية الثانية والتي تقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية حسب الجنس، المتغير المستقل هنا هو ممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسة حسب الجنس، بينما المتغير التابع فيتمثل في التكيف النفسي الاجتماعي، وللتحقق من صحة هذه الفرضيات استعنا بأداة بحث تتمثل في اختبار الشخصية الذي يقيس التكيف النفسي والاجتماعي.

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

عرض وتحليل
نتائج الفرضية
الأولى.

• 1. المحور
الأول

عرض وتحليل
نتائج الفرضية
الثانية.

• 2. المحور
الثاني

عرض وتحليل نتائج الدراسة:

في هذا الفصل سنقوم بعرض مختلف النتائج التي تم التوصل إليها، و هذا بعد قيامنا بالمعالجة الإحصائية المتماشية والبحث بغية اختبار الفرضيات، و التمكن من الإجابة على التساؤلات المطروحة في إشكالية البحث، و قد تم التوصل إلى النتائج التالية:

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

1.1. الجانب الأول من القسم الأول (اعتماد المراهق على نفسه):

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	درجة اعتماد المراهق على نفسه
الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05	163	4.74	1.76	8.71	130	الممارسين
			2.08	7.05	35	غير الممارسين

جدول رقم (12): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب اعتماد المراهق

على نفسه

يتضح لنا من خلال نتائج هذا الجدول أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر ب 8.71، و تتحرف عنه القيم بدرجة 1.76، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 7.05، و تتحرف عنه القيم ب 2.08، و يشير ذلك إلى وجود فروق دالة عند مستوى الدلالة 0.05، فيما يخص اعتماد المراهق الممارس لحصة التربية البدنية على نفسه مقارنة بغير الممارس للحصة، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي بلغ 1.66 و هذا لصالح عينة الممارسين، كما يتأكد هذا أيضاً من خلال قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة ب 4.74، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا يعني أن اعتماد المراهق الممارس لحصة التربية البدنية على نفسه أحسن من اعتماد غير الممارس على نفسه.

2.1. الجانب الثاني من القسم الأول (إحساس المراهق بقيمته):

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	إحساس المراهق بقيمه الذاتية
الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05	163	7.40	2.42	11.58	130	الممارسين
			2.66	8.08	35	غير الممارسين

جدول رقم (13): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب إحساس المراهق بقيمته الذاتية

يتضح من خلال النتائج أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر بـ 11.58 ، وتتحرف عنه القيم بدرجة 2.42 ، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 8.08 ، و تتحرف عنه القيم بـ 2.66 ، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ، فيما يخص إحساس المراهق الممارس بقيمته بالمقارنة مع غير الممارس، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 3.5 ، و هذا لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، كما يتأكد هذا أيضاً من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة بـ 7.40 ، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا يعني أن إحساس المراهق بقيمته مع ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية أفضل منه لدى المراهق غير الممارس للحصة.

3.1. الجانب الثالث من القسم الأول (شعور المراهق بالحرية):

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	شعور المراهق بحريته
الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05	163	4.68	2.83	10.73	130	الممارسين
			3.04	8.17	35	غير الممارسين

جدول رقم (14): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب شعور المراهق بالحرية

يتضح لنا من خلال نتائج هذا البعد من المقياس الموضحة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر بـ 10.73 ، و تتحرف عنه القيم بدرجة 2.83 ، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 8.17 ، و تتحرف عنه القيم بـ 3.04 ، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص شعور المراهق بالحرية ، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 2.56 ، و هذا لصالح عينة الممارسين كما يتأكد هذا أيضا من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة بـ 4.68 ، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا يعني أن إحساس المراهق الممارس لحصة التربية البدنية بحريته أفضل من شعور المراهق الغير ممارس للحصة بحريته.

4.1. الجانب الرابع من القسم الأول (شعور المراهق بالانتماء):

شعور المراهق بالانتماء	عدد أفراد العينة N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة (ت) المحسوبة T	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة SIG
الممارسين	130	12.26	2.45	6.49	163	الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05
غير الممارسين	35	9.05	3.04			

جدول رقم (15): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب شعور المراهق بالانتماء.

يتضح لنا من خلال نتائج هذا البعد من المقياس الموضحة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر بـ 12.26 ، و تتحرف عنه القيم بدرجة 2.45 ، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 9.05 ، و تتحرف عنه القيم بـ 3.04 ، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص شعور المراهق بالانتماء ، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي

يبلغ 3.21، و هذا لصالح عينة الممارسين كما يتأكد هذا أيضا من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة ب 6.49 ، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا يعني أن إحساس المراهق الممارس لحصة التربية البدنية بالانتماء أفضل من شعور المراهق الغير ممارس للحصة بالانتماء.

5.1. الجانب الخامس من القسم الأول (مدى تحرر المراهق من الميل للانفراد)

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	تحرر المراهق من الميل للانفراد
الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	163	5.82	2.80	8.76	130	الممارسين
			2.41	5.74	35	غير الممارسين

جدول رقم (16): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب تحرر المراهق من الميل للانفراد.

يتضح لنا من خلال نتائج هذا البعد من المقياس الموضحة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر ب 8.76، و تنحرف عنه القيم بدرجة 2.80 ، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 5.74، و تنحرف عنه القيم ب 2.41، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص مدى تحرر المراهق من الميل للانفراد، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 3.02، و هذا لصالح عينة الممارسين كما يتأكد هذا أيضا من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة ب 5.82 ، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا يعني أن مدى تحرر المراهق الممارس لحصة التربية البدنية من الميل للانفراد أفضل منه لدى المراهق الغير ممارس للحصة.

6.1. الجانب السادس من القسم الأول (مدى خلو المراهق من الأعراض العصابية)

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	خلو المراهق من الأعراض العصابية
الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05	163	5.18	3.16	8.61	130	الممارسين
			2.91	5.54	35	غير الممارسين

جدول رقم (17): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب خلو المراهق من الأعراض العصابية.

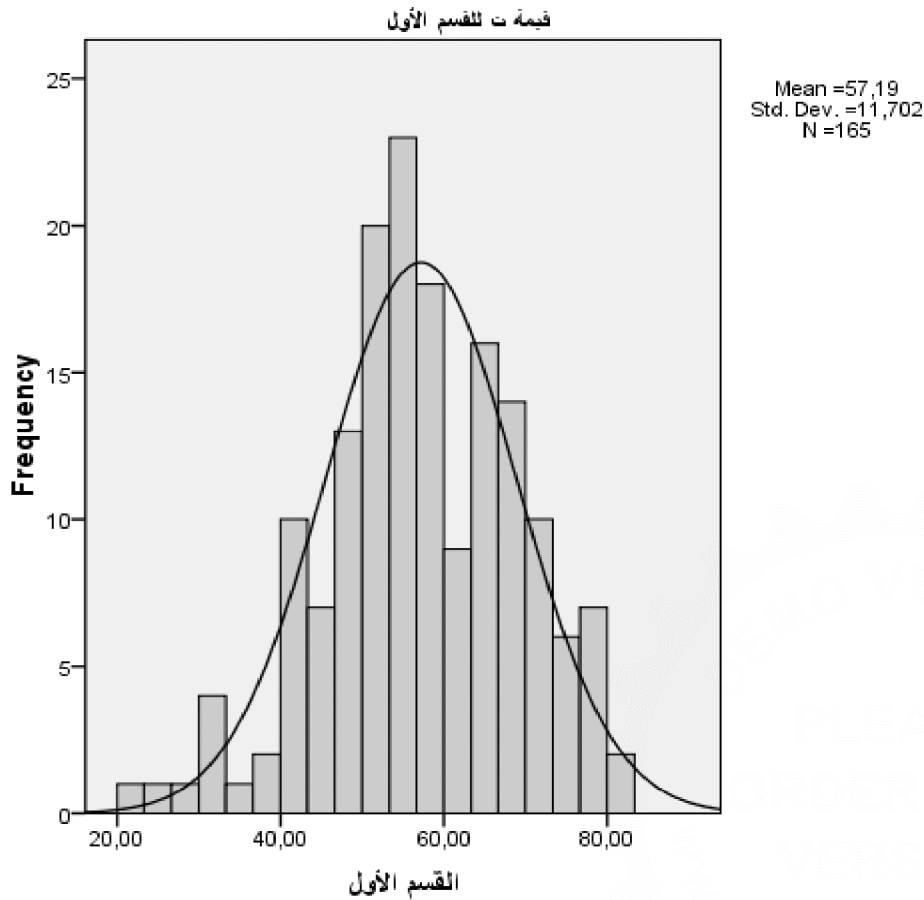
يتضح لنا من خلال نتائج هذا البعد من المقياس الموضحة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر بـ 8.61، و تتحرف عنه القيم بدرجة 3.16، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 5.54، و تتحرف عنه القيم بـ 2.91، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص خلو المراهق من الأعراض العصابية، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 3.07، و هذا لصالح عينة الممارسين كما يتأكد هذا أيضاً من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة بـ 5.18، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا يعني أن مدى خلو المراهق الممارس لحصة التربية البدنية من الأعراض العصابية أفضل منه لدى المراهق الغير ممارس للحصة.

7.1. النتائج الكلية للقسم الأول (التكيف الشخصي - النفسي):

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	القسم الأول (التوافق الشخصي)
الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05	163	9.07	9.48	60.70	130	الممارسين
			9.89	44.17	35	غير الممارسين

جدول رقم (18): النتائج الكلية للقسم الأول من الاختبار (التكيف الشخصي).

بعد عرض وتحليل نتائج الأبعاد الستة للقسم الأول المتعلق بالتكيف الشخصي، نأتي إلى النتائج الكلية لهذا القسم، فمن خلال نتائج هذا القسم من المقياس الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر ب 60.70، و تتحرف عنه القيم بدرجة 9.48، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 44.17، و تتحرف عنه القيم ب 9.89، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص التكيف الشخصي (النفسي)، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 16.53، و هذا لصالح عينة الممارسين كما يتأكد هذا أيضا من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة ب 9.07، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا يعني أن التكيف الشخصي (النفسي) للمراهق الممارس لحصة التربية البدنية أفضل منه لدى المراهق الغير ممارس للحصة.



شكل رقم (03): مدرج تكراري لدرجات العينة في القسم الأول من الاختبار.

8.1. الجانب الأول من القسم الثاني (اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية):

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية
الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	163	4.07	1.86	10.6	130	الممارسين
			2.38	9.05	35	غير الممارسين

جدول رقم (19): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية.

يتضح لنا من خلال نتائج هذا البعد من المقياس الموضحة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر بـ 10.6، و تحترف عنه القيم بدرجة 1.86، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 9.05، و تحترف عنه القيم بـ 2.38، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 1.55، و هذا لصالح عينة الممارسين كما يتأكد هذا أيضا من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة بـ 4.07، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا يعني أن اعتراف المراهق الممارس لحصة التربية البدنية بالمستويات الاجتماعية أفضل منه لدى المراهق الغير ممارس للحصة.

9.1. الجانب الثاني من القسم الثاني (مدى اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية):

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية
الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	163	5.70	2.23	10.23	130	الممارسين
			2.03	7.85	35	غير الممارسين

جدول رقم (20): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية.

يتضح لنا من خلال نتائج هذا البعد من المقياس الموضحة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر ب 10.23، و تتحرف عنه القيم بدرجة 2.23، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 7.85، و تتحرف عنه القيم ب 2.03، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 2.38، و هذا لصالح عينة الممارسين كما يتأكد هذا أيضا من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة ب 5.70، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا يعني أن اكتساب المراهق الممارس لحصة التربية البدنية للمهارات الاجتماعية أفضل منه لدى المراهق الغير ممارس للحصة.

10.1. الجانب الثالث من القسم الثاني (تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع)

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع
الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	163	4.13	2.95	9.39	130	الممارسين
			3.17	7.02	35	غير الممارسين

جدول رقم (21): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.

يتضح لنا من خلال نتائج هذا البعد من المقياس الموضحة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر ب 9.39، و تتحرف عنه القيم بدرجة 2.95، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 7.02، و تتحرف عنه القيم ب 3.17، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 2.37، و هذا لصالح عينة الممارسين كما يتأكد هذا أيضا من

خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة ب 4.13 ، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا يعني أن تحرر المراهق الممارس لحصة التربية البدنية من الميول المضادة للمجتمع أفضل منه لدى المراهق الغير ممارس للحصة.

11.1. الجانب الرابع من القسم الثاني (علاقة المراهق بأسرته):

علاقة المراهق بأسرته	عدد أفراد العينة N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة (ت) المحسوبة T	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة SIG
الممارسين	130	11.00	2.66	5.30	163	الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05
غير الممارسين	35	8.28	2.76			

جدول رقم (22): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب علاقة المراهق بأسرته.

يتضح لنا من خلال نتائج هذا البعد من المقياس الموضحة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر ب 11.00، و تتحرف عنه القيم بدرجة 2.66 ، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 8.28، و تتحرف عنه القيم ب 2.76، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص علاقة المراهق بأسرته، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 2.72، و هذا لصالح عينة الممارسين كما يتأكد هذا أيضا من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة ب 5.30 ، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا يعني أن علاقة المراهق الممارس لحصة التربية البدنية بأسرته أفضل من علاقة المراهق الغير ممارس للحصة بأسرته.

12.1 . الجانب الخامس من القسم الثاني (علاقات المراهق في المؤسسة):

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	علاقات المراهق في المؤسسة
الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05	163	5.67	2.23	9.15	130	الممارسين
			2.10	6.77	35	غير الممارسين

جدول رقم (23): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب علاقات المراهق في المؤسسة يتضح لنا من خلال نتائج هذا البعد من المقياس الموضحة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر بـ 9.15، و تنحرف عنه القيم بدرجة 2.23، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 6.77، و تنحرف عنه القيم بـ 2.10، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص علاقات المراهق في مؤسسة الدراسة، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 2.38، و هذا لصالح عينة الممارسين كما يتأكد هذا أيضا من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة بـ 5.67، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا يعني أن علاقات المراهق الممارس لحصة التربية البدنية في المؤسسة التي يدرس بها أفضل من علاقات المراهق الغير ممارس للحصة في مؤسسته.

13.1 . الجانب السادس من القسم الثاني (علاقات المراهق في البيئة المحلية):

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	علاقات المراهق في البيئة المحلية
الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05	163	4.06	2.22	9.32	130	الممارسين
			2.70	7.51	35	غير الممارسين

جدول رقم (24): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب علاقات المراهق في البيئة

المحلية

يتضح لنا من خلال نتائج هذا البعد من المقياس الموضحة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر ب 9.32، و تتحرف عنه القيم بدرجة 2.22، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 7.51، و تتحرف عنه القيم ب 2.70، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص علاقات المراهق في بيئته المحلية، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 1.81، و هذا لصالح عينة الممارسين كما يتأكد هذا أيضا من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة ب 4.06، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا يعني أن علاقات المراهق الممارس لحصة التربية البدنية في بيئته المحلية أفضل من علاقات المراهق الغير ممارس لحصة التربية البدنية.

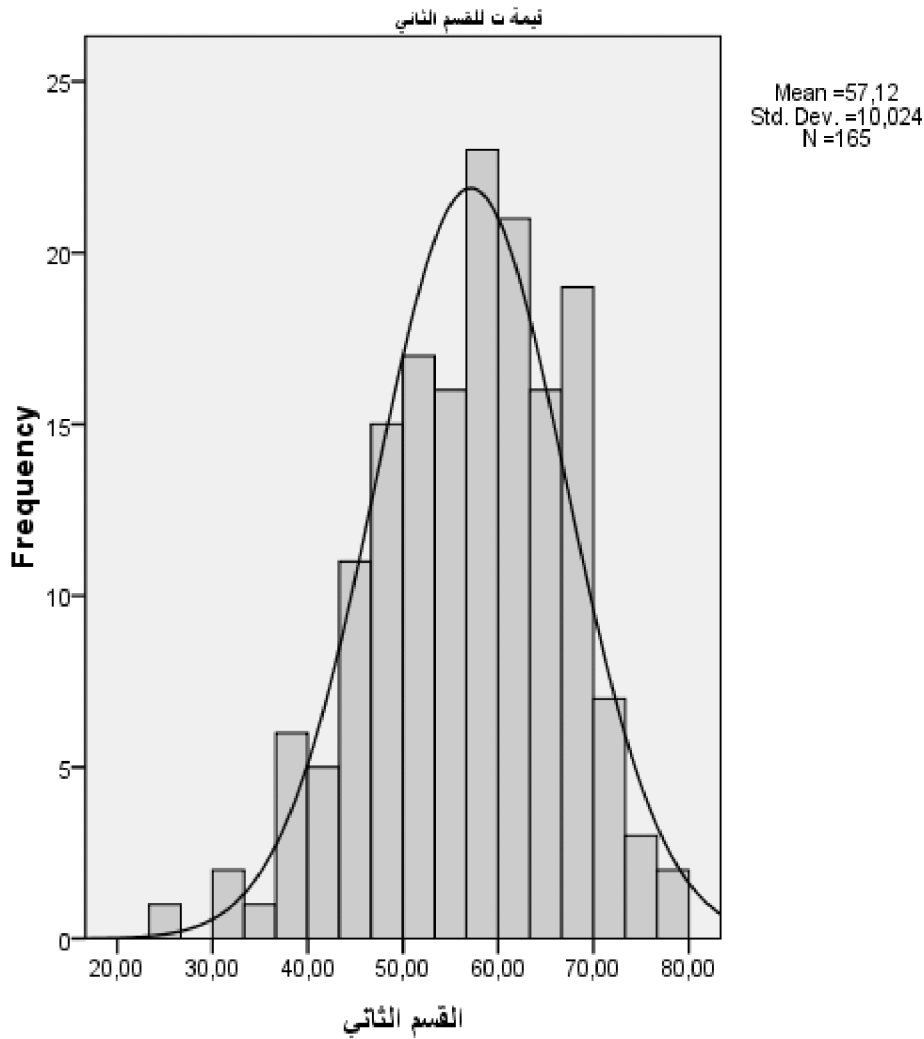
14.1. النتائج الكلية للقسم الثاني (التكيف الاجتماعي):

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	القسم الثاني (التوافق الاجتماعي)
الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	163	9.09	7.92	60.12	130	الممارسين
			9.11	45.94	35	غير الممارسين

جدول رقم (25): النتائج الكلية للقسم الثاني من الاختبار (التكيف الاجتماعي).

بعد عرض وتحليل نتائج الأبعاد الستة للقسم الثاني المتعلق بالتكيف الاجتماعي، نأتي إلى النتائج الكلية لهذا القسم، فمن خلال نتائج هذا القسم من المقياس الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر ب 60.12، و تتحرف عنه القيم بدرجة 7.92، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 45.94، و تتحرف عنه القيم ب 9.11، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص التكيف الاجتماعي، و هذا ما يبدو من

خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 14.18، و هذا لصالح عينة الممارسين كما يتأكد هذا أيضا من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة ب 9.09 ، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا يعني أن التكيف الاجتماعي للمراهق الممارس لحصة التربية البدنية أفضل منه لدى المراهق الغير ممارس للحصة.



شكل رقم (04): توزيع تكراري لدرجات العينة في القسم الثاني.

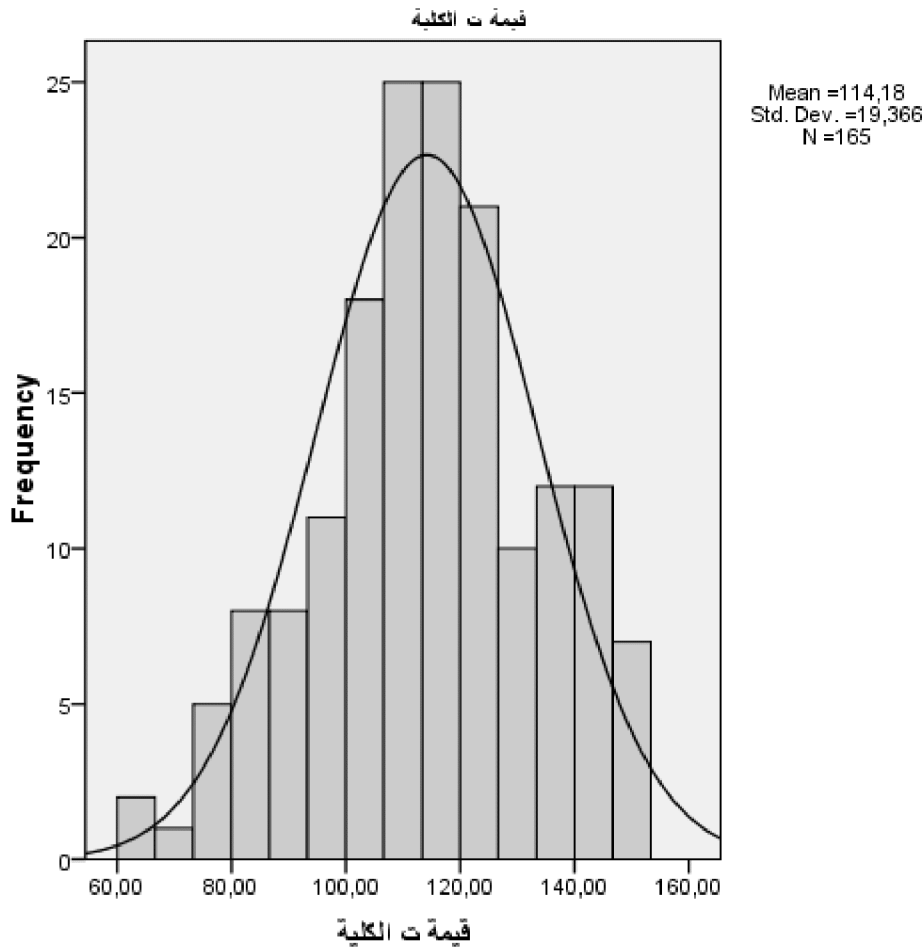
15.1. النتائج الكلية لمقياس التكيف النفسي الاجتماعي :

بعد استعراضنا لمختلف النتائج المحصل عليها من خلال تطبيق اختبار الشخصية الذي يقيس التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي، ومقارنة النتائج بين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وغير الممارسين لها، في مختلف الجوانب الأبعاد عشر المكونة للاختبار، وكذا مقارنة نتائج القسم الأول ونتائج القسم الثاني من الاختبار، نصل إلى مقارنة النتائج الكلية للاختبار بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية.

التكيف النفسي الاجتماعي	عدد أفراد العينة N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة (ت) المحسوبة T	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة SIG
الممارسين	130	120.68	14.86	10.91	163	الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05
غير الممارسين	35	90.00	14.38			

جدول رقم (26): النتائج الكلية لاختبار الشخصية (التكيف النفسي الاجتماعي).

من خلال نتائج هذا القسم من المقياس الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لعينة الممارسين قد قدر بـ 120.68، و تحرف عنه القيم بدرجة 14.86، في حين وصل المتوسط الحسابي لعينة غير الممارسين إلى 90.00، و تحرف عنه القيم بـ 14.38، و يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 فيما يخص التكيف الشخصي (النفسي) والتكيف الاجتماعي، و هذا ما يبدو من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 30.68، و هذا لصالح عينة الممارسين كما يتأكد هذا أيضا من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة بـ 10.91، و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا يعني أن التكيف الشخصي (النفسي) والتكيف الاجتماعي للمراهق الممارس لحصة التربية البدنية أفضل منه لدى المراهق الغير ممارس للحصة.



شكل رقم (05): توزيع تكراري لدرجات العينة الكلية .

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نقوم هنا باستعراض نتائج لفرضية الثانية القائلة بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الذكور والإناث، ومنه فهنا تقتصر الدراسة على التلاميذ الممارسين فقط لحصة التربية البدنية والرياضية والمقارنة تكون بين الذكور والإناث فيما يخص التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي وفيما يخص التكيف العام.

1.2. نتائج القسم الأول من الاختبار (التكيف الشخصي):

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	القسم الأول (التكيف الشخصي)
الفروق غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05	128	1.53	9.13	62.03	62	الذكور
			9.68	59.48	68	الإناث

جدول رقم (27): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب التكيف الشخصي. يتضح لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الذكور قد قدر بـ 62.03 و تحرف عنه القيم بدرجة 9.13، بينما نجد أن المتوسط الحسابي لعينة الإناث قد بلغت 59.48، و تحرف عنه القيم بـ 9.68 و يشير ذلك إلى عدم وجود فروق دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا فيما يخص مجموع الجوانب التي تقيس التكيف النفسي، للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الذكور والإناث ويبدو ذلك من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 2.55 و هو فرق غير دال، كما يتأكد هذا أيضاً من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة بـ 1.53 و هي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا يعني أن مجموع الجوانب التي تقيس التكيف النفسي للمراهقين الذكور والإناث ليس فيها فروق دالة بالإيجاب أو بالسلب و هذا ما يشير إلى عدم تحقق الجزء الأول من الفرضية الثانية و القائلة بوجود فروق دالة بين التلاميذ الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

2.2. نتائج القسم الثاني من الاختبار (التكيف الاجتماعي):

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	القسم الثاني (التكيف الاجتماعي)
الفروق غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05	128	- 0.65	8.22	59.64	62	الذكور
			7.68	60.55	68	الإناث

جدول رقم (28): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين في جانب التوافق

الاجتماعي.

يتضح لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الذكور قد قدر بـ 59.64 و تحرف عنه القيم بدرجة 8.22، بينما نجد أن المتوسط الحسابي لعينة الإناث قد بلغت 60.55، و تحرف عنه القيم بـ 7.68 و يشير ذلك إلى عدم وجود فروق دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا فيما يخص مجموع الجوانب التي تقيس التوافق الاجتماعي، للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الذكور والإناث ويبدو ذلك من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ - 0.91 و هو فرق غير دال، كما يتأكد هذا أيضاً من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدر بـ - 0.65 و هي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا يعني أن مجموع الجوانب التي تقيس التكيف الاجتماعي للمراهقين الذكور والإناث ليس فيها فروق دالة بالإيجاب أو بالسلب و هذا ما يشير إلى عدم تحقق الجزء الثاني من الفرضية الثانية و القائلة بوجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية..

3.2. نتائج الاختبار الكلية (التكيف النفسي الاجتماعي):

مستوى الدلالة SIG	درجة الحرية DF	قيمة (ت) المحسوبة T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي X	عدد أفراد العينة N	التوافق النفسي الاجتماعي
الفروق غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05	128	0.70	15.58	121.65	62	الذكور
			14.21	119.81	68	الإناث

جدول رقم (29): المقارنة بين متوسط نتائج أفراد العينتين الكلية لاختبار التكيف

النفسي الاجتماعي.

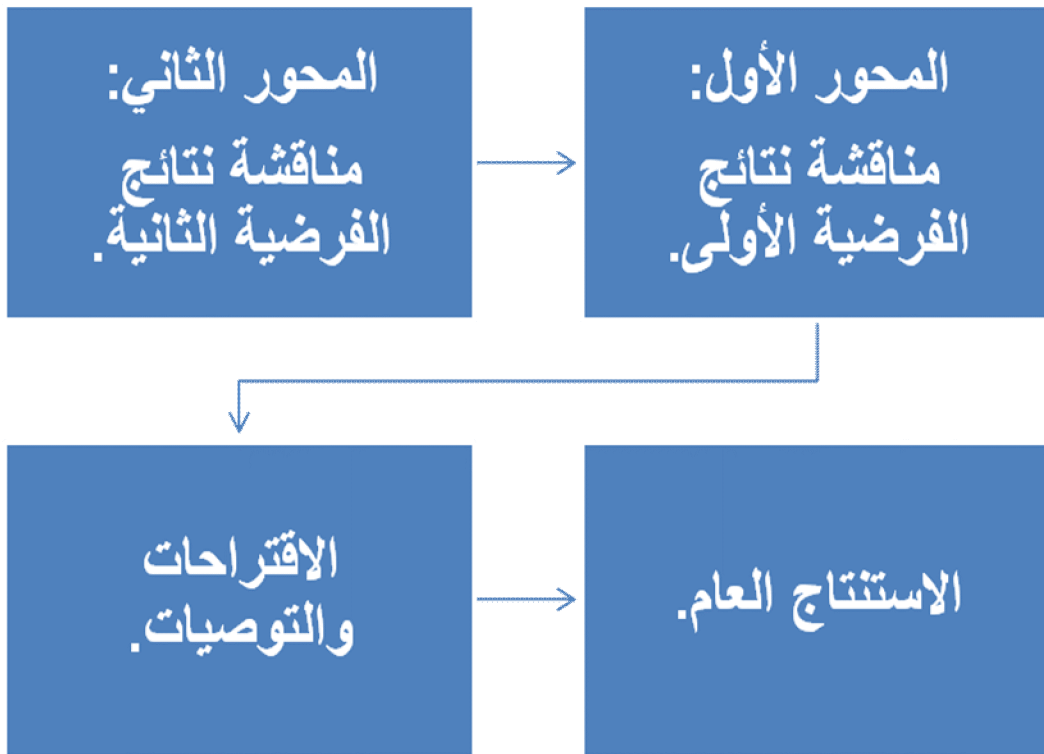
يتضح لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعينة الذكور قد قدر بـ 121.65 و تحرف عنه القيم بدرجة 15.58 بينما نجد أن المتوسط الحسابي لعينة الإناث قد بلغت 119.81 و تحرف عنه القيم بـ 14.21 و يشير ذلك إلى عدم وجود فروق دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا فيما يخص مجموع الجوانب التي تقيس التكيف الكلي (النفسي والاجتماعي) بين التلاميذ الممارسين الذكور والإناث، و يبدو ذلك من خلال الفرق بين المتوسطين و الذي يبلغ 1.81 و هو فرق غير دال إحصائياً، كما يتأكد هذا أيضاً من خلال قيمة ت المحسوبة و المقدرة بـ 0.70 و هي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا يعني أن مجموع الجوانب التي تقيس التكيف النفسي والاجتماعي للمراهقين الذكور والإناث ليس فيها فروق دالة بالإيجاب أو بالسلب و هذا ما يشير إلى عدم تحقق الفرضية الثانية و القائلة بوجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

و بصفة عامة فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة فيما يخص مجموع الجوانب التي تقيس التكيف النفسي، و في مجموع الجوانب التي تقيس التكيف الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وهو ما يعني تحقق الفرضية الأولى.

أما فيما يخص الفرضية الثانية، فإن النتائج المحصل عليها تشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الذكور والإناث على مقياس التكيف النفسي والاجتماعي.

بعد استعراضنا لأهم النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق اختبار الشخصية لمحمود عطية هنا والذي يقيس كما أشرنا التكيف الشخصي و الاجتماعي للمراهقين، وبعد عرض وتحليل نتائج الفرضيتين الجزئيتين، وبناء على ما توصلنا إليه من نتائج يمكن استخلاص نتيجة تتعلق بالفرضية العامة لبحثنا والقائلة " إن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ"، فالنتائج التي بين أيدينا وخصوصا نتائج الفرضية الأولى توضح لنا بصورة قاطعة أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ الغير ممارسين لها على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي ولصالح التلاميذ الممارسين، وهو ما يسمح لنا بالقول أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التعليمية المتوسطة لها دور وتأثير على التكيف النفسي والاجتماعي للتلاميذ، ومنه نقول أن الفرضية العامة لبحثنا قد تحققت.

الفصل السادس: مناقشة نتائج البحث



مناقشة النتائج:

1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الجزئية الأولى لدراستنا هذه تنص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية"، وكما أشرنا إليه من خلال الخطوات السابقة فإن الاختبار الذي اعتمدنا عليه يقيس بعدين ألا وهما التكيف النفسي، والتكيف الاجتماعي وكل بعد منهما يقيس لنا ستة جوانب، هذه الجوانب الستة في مجموعها تعطي لنا صورة عن التكيف النفسي للتلميذ المراهق، وكذا التكيف الاجتماعي له.

1.1. مناقشة نتائج القسم الأول من الاختبار (التكيف الشخصي):

✓ فعن الجانب الأول من المقياس والذي يقيس لنا اعتماد المراهق على نفسه، فقد أوضحت لنا النتائج المحصل عليها أنه توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية، ولصالح التلاميذ الممارسين وذلك بصورة واضحة، أي أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية اعتمادهم على أنفسهم أكبر من اعتماد غير الممارسين للحصة على أنفسهم ويظهر ذلك من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 12.

وبالتالي فإن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يعتمدون على أنفسهم بصورة أفضل من غير الممارسين، فهم يعتمدون على أنفسهم ويتحملون مسؤولياتهم داخل المدرسة وفي إطار الحصص الدراسية المختلفة بصورة أفضل دون حتى أن يطلب منهم ذلك، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال تفاعل التلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وتحمله لمسؤولياته المختلفة التي توكل إليه في إطار الحصة وحتى ولو لم توكل إليه، فهو يقوم باللعب والتنافس مع زملائه في الأنشطة الجماعية مثلا، فيقوم بتحمل مسؤولية صنع اللعب ومساعدة زملائه على تسجيل الأهداف، وفي المواقف الحاسمة كضربات الجزاء

مثلا أو المخالفات الخطيرة يتحمل المسؤولية في تنفيذها مع علمه بعواقب نجاحه أو إخفاقه، وعليه يمكننا القول أن حصة التربة البدنية والرياضية في المدرسة تلعب دورا كبيرا فيما يخص اعتماد التلاميذ على أنفسهم.

" و في هذا الصدد يرى إركسون - Erikson ، أن الشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية لا بد و أن تتسم ببعض المظاهر الخاصة منها الاعتماد على النفس" (مجي محمد عبد الله 1996. ص254).

كما أشار أيضاً مدحت عبد الحميد عبد اللطيف" أن الشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات و يتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص90).

✓ أما فيما يخص الجانب الثاني من القسم الأول من المقياس والذي يقيس إحساس المراهق بقيمته، ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 13، وجدنا أن هناك فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية، ولصالح التلاميذ الممارسين، أي أن التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية لديهم إحساس بقيمتهم أكثر من الذي لدى التلاميذ غير الممارسين للحصة، وذلك يظهر من خلال الفرق الموجب بين متوسطي العينتين والذي يبلغ 3.5 ، وكذا في قيمة ت المحسوبة والتي تبلغ 7.4 .

"وحسب صموئيل مغاريوس فان حاجة المراهق إلى الاعتبار الاجتماعي و التقدير لهما أهمية كبيرة في تقوية نشاطه، مما يجعله يرتاح لإعجاب و تقدير المحيطين به، أما إذا افتقد المراهق هذه الحاجة فإنه قد يتخذ من العدوان على المجتمع وسيلة لإرضاء حاجاته إلى التقدير و الأهمية" (صموئيل مغاريوس، 1987، ص26).

و قد أشار Achorn ، في كتابه الشهير (الطفولة و المجتمع) " أن الشيء الأساسي في تكوين التوازن عند الفرد في أن يشعر بهويته، فالمراهق لا يصل إلى الخروج من الصراعات النفسية إلا عندما يكتشف قيمته الذاتية" (مجدي محمد عبد الله، 2003، ص157) ومن هذه النتائج نستطيع القول أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تزيد من إحساس المراهق بنفسه وبقيمته، مقارنة بغير الممارسين، فالتلميذ من خلال اشتراكه في مختلف الأنشطة والمنافسات الرياضية داخل المؤسسة التي يدرس بها يصبح له شعور وإحساس بمدى أهميته وقيمه بين زملائه، من خلال اشتراكه وتسببه في فوز الفريق الذي يشترك فيه أو حتى في حالة الهزيمة، فمهما حدث فهو يعلم بأنه موجود ضمن المجموعة التي تعطيه قيمة وتشعره بأهميته وحاجتهم دوماً له، وبأنه ليس عبئاً أو شيئاً غير ذا قيمة.

✓ وفيما يخص الجانب الثالث من القسم الأول للاختبار والذي يقيس إحساس المراهق بحريته، فإن النتائج المحصل عليها والموضحة في الجدول رقم 14، تبين أن هناك فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ولصالح الممارسين، وهو ما يوضحه الفرق الموجب بين متوسطي العينتين والذي يبلغ 2.56، وكذا قيمة ت المحسوبة 4.68، أي أن التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية لديهم إحساس بحريتهم أكبر من إحساس غير الممارسين بها.

وحسب عبد العلي الجسماني " فالمراهق أكثر من غيره تقبلاً لوسائل الإغراء نظراً لعدم استقراره النفسي، مما يجعله غالباً عديم التفكير في عواقب الأمور، فيسعى فقط لتلبية حاجاته بأي طريقة كانت" (عبد العلي الجسماني، 1994، ص 269).

و منه فإن المراهق إذا خرج إلى الشارع، فإنه يسعى إلى إشباع حاجاته التي يكون قد افتقدها في أسرته، ولعل الحرية هي إحدى الحاجات التي يود إشباعها، فيجد في المدرسة وخصوصاً في حصة التربية البدنية المتنافس الملائم لتحقيق حريته والشعور بها، فعلى عكس باقي الحصص والمواد التعليمية التي تجرى داخل قاعات مغلقة يضطر خلالها

التلميذ للبقاء لساعات طويلة حبيس قاعة الدراسة وعلى كرسي وطاولة، فانه في حصة التربية البدنية والرياضية يجد الانطلاق وانعدام الحدود الأربعة التي تعود عليها داخل القسم، فيجد حريته في اللعب والجري والتنافس وذلك في إطار منظم تحكمه القواعد والقوانين، فحصة التربية البدنية والرياضية تعطي التلميذ هامشا كبيرا من الحرية ولكنها تعلمه أن حريته هذه ليست مطلقة فهي مضبوطة بضوابط وقواعد لا يمكن تجاوزها أو تجاهلها، فهو بإمكانه مثلا مسك الكرة والجري بها في أي اتجاه يشاء، لكن بشرط عدم الخروج عن الإطار المحدد للعب وهو ميدان اللعب، وبالتالي فحصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة تساهم بشكل كبير في إحساس المراهق بحريته.

✓ أما عن الجانب الرابع من القسم الأول للاختبار والذي يقيس شعور المراهق بالانتماء، فان النتائج المحصل عليها والموضحة في الجدول رقم 15 قد بينت أن هناك فروق دالة إحصائيا بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية ولصالح الممارسين، أي أن التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية لديهم شعور بالانتماء أقوى من شعور غير الممارسين، وهو ما يظهر من خلال الفرق الموجب بين متوسطي العينتين والذي يبلغ 3.21، وكذا من خلال قيمة ت المحسوبة 6.49.

وفي هذا الصدد يشير مجدي محمد عبد الله " أنه من المهم جداً أن يشعر الفرد بالانتماء، لأنه ليس أصعب أو أشد قسوة على الفرد أن يشعر بأنه منبوذ من مجموعته، بل يجب أن تساعد الفرد على أن يشعر بقيمة ذاته، و بأن له فائدة في المجموعة" (مجدي محمد عبد الله، 2003، ص156).

" فالفرد مهما كان فهو بحاجة إلى جماعة ينتمي إليها، و من شروط إشباع هذه الحاجة أن يتقبل الجماعة التي ينتمي إليها، و أن تقبله الجماعة" (عباس محمود عوض، 1996، ص57).

وفيما يخص حصة التربية البدنية والرياضية فإنها تساهم بشكل واضح في شعور الفرد بالانتماء لمجموعة الرفاق والزملاء، فهو معهم في اللعب والأنشطة المختلفة، خصوصا

الألعاب الجماعية التي تشعر التلميذ بأنه جزء من الكل وأنه واحد من المجموعة إن أحسن كان النجاح للجميع وان أساء كانت الخسارة للجميع، فهي تقوي وتعزز من شعوره بالانتماء وبأنه ليس معزولاً أو يعيش لنفسه، مما يجنبه العزلة والانطواء على الذات وباقي أعراض سوء التكيف.

✓ أما عن الجانب الخامس من القسم الأول للاختبار والذي يقيس تحرر الفرد من الميل للانفراد، فقد جاءت النتائج لتوضح أن هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ولصالح التلاميذ الممارسين، وهو ما يظهر في النتائج المبينة في الجدول رقم 16، أي أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية لا يميلون للانفراد بالصورة التي يميل بها غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية للانفراد، وهو ما يظهر من خلال الفرق الموجب بين متوسطي العينتين والذي يبلغ 3.02 وكذا في قيمة ت المحسوبة 5.85.

و في هذا الصدد أشار فوزي محمد جبل " أن من المؤشرات التي تدل على تكيف الفرد هي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين و سعيه في مساعدتهم و العمل من أجل المصلحة العامة، لأن الانطواء والانعزال و البعد عن الناس دلالة قاطعة عن عدم التكيف و التوافق السليم، وهي سمة الإنسان اللاسوي" (فوزي محمد جبل، 2000، ص77).

و يؤكد عبد الفتاح دويدار قائلاً " أن المراهق المنكمش هو المراهق الذي يعاني عرقلة ما في حياته، ولكن بدلاً من أن يغالب العرقلة لتحقيق هدفه، فإنه يستجيب للفشل بالانزواء و الانسحاب بدلاً من العدوان، ويتميز هذا المراهق عادة بكتمان الانفعال و عدم الصراحة" (عبد الفتاح دويدار، 1997، ص268).

وفي هذا الصدد أشار عباس محمود عوض " أن الانطواء هو حيلة دفاعية كما اشرنا سابقاً، يستهدف من خلالها الشخص المتأزم يتجنب التعرض للناس أو المواقف أو الأشياء التي تثير في نفسه القلق أو الضيق، و إذا اضطرت الظروف الفرد المتأزم إلى مواجهة

هذه المواقف انطوى و تفوق و عاش مع الناس دون أن يتعايش معهم" (عباس محمود عوض، 1996، ص13).

إن حصة التربية البدنية والرياضية أو ممارسة الرياضة عموماً تجنب المراهق مشكلة الانطواء وتجنب التعرض للناس، فهي تضع الفرد دائماً في مواقف مواجهة مع الآخرين يشاركونهم في نشاطاتهم وألعابهم، يتفاعل معهم، يفرح لفرحهم ويحزن لحزنهم لأنه واحد منهم، فلا يمكن لفرد يمارس الرياضة في إطار جماعة الدراسة مثلاً أن يميل للانفراد والانعزال عن الآخرين، فمختلف المواقف التي يتعرض لها التلميذ تجعله منسجماً ومشاركاً للجماعة فيما يقومون به، وبالتالي فإنها تبعد عن الانطواء والعزلة وغيرها.

✓ وفيما يخص الجانب السادس والأخير من هذا القسم والذي يقيس خلو المراهق من الأعراض العصبائية، فإن النتائج الموضحة في الجدول رقم 17 تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وذلك لصالح الممارسين دائماً، أي أن التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية أعراض عصبائية أقل بصورة واضحة من التلاميذ غير الممارسين للحصة، وذلك ما يبينه الفرق الموجب بين متوسطي العينتين وكذا قيمة ت المحسوبة.

ويشير عبد الحميد محمد شاذلي " أن التكيف أو الصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض و الخلو من مظاهر المرض، كالمخاوف المرضية، الهلوسات، الأحلام المزعجة، و فقدان الشهية إلى غيرها من الأعراض" (عبد الحميد محمد شاذلي، 2000، ص63).
وكما أشرنا إليه سابقاً ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أن التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التعليمية يعانون من الأعراض العصبائية بصورة أقل من أولئك الذي لا يمارسونها، وهو ما يمكننا من القول أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التقليل من الأعراض العصبائية عند التلاميذ.

✓ بعد مناقشتنا لنتائج الجوانب الستة من القسم الأول والتي كانت في مجملها لصالح عينة الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، فانه وبالتأكيد فان النتائج الكلية لهذا القسم هي كذلك في صالحهم، وهو ما تبينه نتائج الجدول رقم 18، التي أظهرت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، ولصالح الممارسين، وهو ما يظهر كذلك من خلال الفرق الموجب بين متوسطي العينتين والذي يبلغ 16.53 وكذا من قيمة ت المحسوبة 9.07، أي أن التكيف الشخصي (النفسي) لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية أفضل من التكيف النفسي للتلاميذ غير الممارسين، مما يعطينا الانطباع بأن حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا في تحقيق وتعزيز التكيف النفسي للتلاميذ.

2.1. مناقشة نتائج القسم الثاني من الاختبار (التكيف الاجتماعي):

✓ بعد مناقشة نتائج القسم الأول من الاختبار، نقوم بمناقشة نتائج القسم الثاني منه، والبدية بالجانب الأول من هذا القسم والذي يقيس اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية، فقد جاءت النتائج المبينة في الجدول رقم 19 لتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين ولصالح الممارسين، أي أن التلاميذ الممارسين يعترفون بالمستويات الاجتماعية بصورة أفضل من غير الممارسين، وهو ما يبينه الفرق الموجب بين متوسطي العينتين وكذا قيمة ت المحسوبة.

وقد أشار محمود عطية هنا " أن الاعتراف بالمستويات الاجتماعية يعني إدراك الفرد لحقوق الآخرين، و إدراكه لضرورة إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، أو بالأحرى يدرك الصواب من الخطأ، كما أنه يتقبل أحكام الجماعة برضا" (محمود عطية هنا، 1986، ص7).

ومن خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يعترفون بالمستويات الاجتماعية بصورة أفضل من غير الممارسين، مما

يعطي الانطباع دائماً بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في هذا الشيء، فهي تعلم التلميذ قيمة الآخرين المتواجدين معه من زملاء وأساتذة وغيرهم، وتعلمه احترام هؤلاء خصوصاً جماعة الرفاق الذين يلعب معهم، وان يكن لهم مشاعر الاحترام ويبادلهم إياها، سواء عند الفوز أو الهزيمة، فلا الفوز يُعطي من قيمته وينزل من قيمتهم ولا العكس، ويبقى في الأخير مبدأ التنافس الشريف هو الأساس أي أنني احترمك سواء فزت علي أو فزت عليك، وهذا المبدأ ينتقل مع التلميذ من المدرسة وفي حصة التربية البدنية إلى حياته اليومية وفي شتى أمور حياته.

✓ وعن الجانب الثاني من هذا القسم والذي يقيس لنا درجة اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية، فإن النتائج المحصل عليها والموضحة في الجدول رقم 20 قد جاءت لتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية ولفائدة الممارسين، مما يعني أن اكتساب الممارسين للمهارات الاجتماعية أكبر من اكتساب غير الممارسين لها، وهو ما يظهر كذلك من خلال الفرق بين متوسطي العينتين وكذا قيمة ت المحسوبة لهذا الجانب.

واكتساب المهارات الاجتماعية حسب محمود عطية هنا " فإنها تعني إظهار الفرد مودته نحو الآخرين بسهولة، و أنه يبذل من راحته و من جهده و تفكيره ليساعد الآخرين ويسرهم، و يتصف مثل هذا الفرد باللباقة في معاملته مع معارفه و مع الغرباء، و مثل هذا الفرد يتميز بعدم الأنانية" (محمود عطية هنا، 1986، ص7).

و في هذا الصدد يقول فوزي محمد جبل " أنه من المؤشرات التي تدل على تكيف الإنسان هي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين و سعيه في مساعدتهم و العمل من أجل المصلحة العامة" (فوزي محمد جبل، 2000، ص77).

" و في هذا الصدد يؤكد ماسلويو - Maslow وهو أحد زعماء نظريات علم النفس الإنساني للتوافق على أن العلاقات الاجتماعية السوية مرتبطة بدرجة تحقيق الذات والإحساس بالقيمة." (نعيمه الشماع، 1987، ص93).

واكتساب المهارات الاجتماعية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية متوفرة وبصورة كبيرة جداً، فكل الأنشطة المقدمة في هذه الحصة تؤدي بصورة أو بأخرى إلى اكتساب المهارات الاجتماعية المتعددة، كمهارات التواصل والمشاركة وعدم الأنانية أو بعبارة أخرى الإيثار، واللباقة والليونة في المعاملة، وروح التعاون وغيرها، وكل هذه المهارات كما أشرنا تلعب الرياضة في تنميتها دوراً بارزاً لا يخفى على أحد.

✓ وفيما يخص الجانب الثالث من هذا القسم والذي يقيس لنا درجة تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع، فإن النتائج المبينة في الجدول رقم 21 جاءت لتوضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين ولصالح عينة الممارسين، مما يعني أن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية لا يتمتعون بميول مضادة للمجتمع بالصورة الموجودة عند غير الممارسين، وهو ما يظهر كذلك من خلال الفرق بين متوسطي العينتين وكذا قيمة ت المحسوبة.

ويشير محمود عطية هنا " أن تحرر المراهق من الميول المضاد للمجتمع يعني عدم ميله إلى الشجار مع الآخرين، وعصيان الأوامر، و الشعور بالأمن و احترام الجماعة التي يعيش في كنفها" (محمود عطية هنا، 1986، ص7).

و قد أشار صموئيل مغاريوس " إن المراهق إذا افتقد حاجته إلى التقدير و الأهمية، فإنه يتخذ من العدوان على المجتمع وسيلة لإرضاء هذه الحاجة" (صموئيل مغاريوس، 1987، ص126).

وبالرجوع للنتائج المحصل عليها فإننا نجد أن متوسط درجات الممارسين في هذا الجانب أعلى بقليل من النصف، بينما متوسط درجات غير الممارسين فهي أقل بقليل من النصف،

مما يبين لنا أن الميول المضادة للمجتمع عند غير الممارسين أعلى نوعاً ما من الميول عند الممارسين، مما يمكننا من القول بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم بقدر كبير في الخفض والتقليل من الميول المضادة للمجتمع لدى المراهقين المتمدرسين، فالرياضة بمبادئها وقيمتها تدعوا إلى التحلي بكل ما هو فضيل، وتتنبذ كل ما هو سيء وغير جميل كالعنف والغش والتحايل والمنافسة غير الشريفة.

✓ أما عن الجانب الرابع من هذا القسم والذي يقيس لنا طبيعة علاقات المراهق بأسرته، فقد جاءت النتائج لتبين لنا من خلال الجدول رقم 22 أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين ودائماً لصالح الممارسين فيما يخص علاقات المراهق بأسرته، أي أن المراهق الممارس لحصة التربية البدنية والرياضية يتمتع بعلاقات جيدة مع أسرته مقارنة مع المراهق الغير ممارس، وهو ما يظهر من خلال الفرق بين متوسطي العينتين والذي يبلغ 2.72 وهو معدل كبير نوعاً ما، حيث أن متوسط الدرجات لعينة الممارسين عال مقارنة بمتوسط درجات غير الممارسين، وهو ما يظهر كذلك من خلال قيمة ت المحسوبة.

" وفي هذا الصدد توصلت دراسة عبده ميخائيل 1969، أنه من بين المشكلات المسببة لسوء التكيف عند المراهقين هي عوامل تتصل بالبيئة الأسرية" (كمال دسوقي، 1979، ص44). ومن خلال هذه النتائج التي تبين بوضوح مدى تحسن علاقة المراهق الممارس لحصة التربية البدنية والرياضية بأسرته مقارنة بغير الممارس، ومنه يمكننا القول أن حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً مميزاً في تحسن وتعزيز علاقة المراهق بأسرته.

✓ وفيما يخص الجانب الخامس من القسم الثاني والذي يقيس لنا طبيعة علاقات المراهق داخل المؤسسة التي يدرس بها، ومن خلال النتائج المحصل عليها والموضحة في الجدول رقم 23 فيتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير

الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ولصالح فئة الممارسين فيما يخص علاقات المراهق داخل المؤسسة التي يدرس بها، أي أن المراهق الممارس لحصة التربية البدنية والرياضية يمتلك علاقات داخل المؤسسة أفضل من علاقات غير الممارس، وهو ما يظهر من خلال الفرق بين متوسطي العينتين الذي يبلغ 2.38 وهو فرق معتبر نوعاً، ونلاحظ أيضاً أن متوسط درجات الممارسين في هذا الجانب أكبر من النصف بينما متوسط درجات غير الممارسين أقل من النصف.

والمقصود كما سبق وأن وضحنا بعلاقات المراهق داخل المؤسسة التعليمية أي علاقاته بزملائه التلاميذ وكذا بأساتذته والمسؤولين بالمؤسسة، وحبه لهم واحترامهم واتفاقه معهم، وأيضاً مدى استمتاعه بالدراسة داخل المؤسسة، ومن خلال النتائج التي تحصلنا عليها فإن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بعلاقات جيدة ومقبولة مع الغير مقارنة بعلاقات غير الممارسين، فالتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية ومن خلال ممارستهم لمختلف الأنشطة الرياضية والألعاب الفردية والجماعية يكونون علاقات جيدة مع بقية الأفراد داخل المؤسسة سواء في إطار الحصة أو في إطار مختلف المنافسات الرياضية بين الأقسام أو المؤسسات.

✓ وفيما يخص الجانب السادس والأخير من القسم الثاني من الاختبار والذي يقيس علاقة المراهق في البيئة المحلية، فإن النتائج المحصل عليها والمبينة في الجدول رقم 24 قد أوضحت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية فيما يخص علاقات المراهق في البيئة المحلية ولصالح الممارسين، أي أن التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية يملكون علاقات في البيئة المحلية أفضل من علاقات غير الممارسين وهو ما يظهر من خلال الفرق بين متوسطي العينتين والذي يبلغ 1.81 وهو فرق ليس بالكبير مقارنة بباقي الجوانب الأخرى، إلا أنه يبقى فرقا لصالح الممارسين.

" وقد أشار محمود عطية هنا أن علاقات المراهق في البيئة المحلية يقصد بها درجة التوافق في البيئة التي يعيش فيها، ومدى شعوره بالسعادة عندما يكون مع جيرانه وطبيعة تعامله معهم، ودرجة اهتمامه بالوسط الذي يعيش فيه " (محمود عطية هنا، 1986، ص7).

" وقد أشار كمال دسوقي أن حسن التكيف مرتبط بالاتصال الجيد للفرد ببيئته بقصد إشباع حاجاته، وهو يستهدف الرضا عن النفس وراحة البال " (كمال دسوقي، 1979، ص 379).

فالتلميذ الذي يمارس حصة التربية البدنية والرياضية يتمتع بعلاقات في البيئة المحلية أي مع مجتمعه مقبولة نوعا وهي أفضل بقليل من علاقات غير الممارس للحصة، وهو ما بينته النتائج، ومنه فحصة التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل كبير في ربط المراهق لعلاقات جيدة مع محيطه الاجتماعي، وذلك من خلال احتكاكه ببقية التلاميذ والأساتذة وما ينجر عن ذلك من ربط علاقات قد تنتشعب إلى أطراف أخرى خارج المدرسة كأصدقاء زملائه من خارج المؤسسة أو أوليائهم وبقية أفراد المجتمع، وهو ما لا يتاح للتلاميذ غير الممارسين.

بعد مناقشة مختلف نتائج الجوانب الستة لهذا القسم والتي جاءت كسابقاتها في صالح عينة الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، ومنه فإن النتائج الكلية لهذا القسم جاءت بطبيعة الحال في صالح هذه العينة، فمن خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 25 والتي تؤكد وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية ولصالح الممارسين فيما يخص التكيف الاجتماعي، أي أن التلاميذ الممارسين يتمتعون بتكيف اجتماعي أفضل من التلاميذ غير الممارسين، وهو ما يظهر من خلال الفرق بين متوسطي العينتين 14.18 وهو فرق معتبر نوعا ولصالح الممارسين، الذين جاء متوسط درجاتهم في هذا القسم 60.12 بينما بلغ متوسط درجات غير الممارسين 45.94، وهو فرق معتبر، مما يمكننا من القول أن التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بتكيف اجتماعي أفضل من تكيف غير الممارسين، ومنه

نستطيع القول أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل واضح وفعال في زيادة تكيف التلاميذ الاجتماعي، وهو ما نجده يتفق مع ما توصلت إليه دراسة الطالب دريادي نور الدين والتي توصلت إلى أن التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على التكيف الاجتماعي للأطفال المعوقين بصريا فممارسة التربية البدنية تزيد من قدرات الطفل الحسية الحركية والاجتماعية العاطفية، ويزيد مهارات الطفل المكفوف وينميها، وهذه النتيجة أيضا تتفق مع ما توصل إليه الطالب محمود مطر علي حاتم البدراني في دراسته، حيث توصل إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الطالب على التكيف والتألف الاجتماعي المدرسي.

3.1. مناقشة نتائج الاختبار الكلية:

بعد أن استعرضنا وناقشنا مختلف النتائج التي تحصلنا عليها من خلال تطبيقنا لهذا الاختبار، والتي جاءت في مجملها لتبين أن هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، وجاءت كلها في صالح الممارسين وبنسب متفاوتة من جانب لآخر، إلا أنها اتفقت على أن ممارسي حصة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بتكيف أفضل من نظرائهم من غير الممارسين.

وهذا ما يتضح لنا عند مناقشة النتائج الكلية للاختبار، فمن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 26 يتضح لنا وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين، فيما يخص التكيف الكلي للتلاميذ ولصالح التلاميذ الممارسين، وهو ما يظهر من خلال الفرق بين متوسطي العينتين والذي يبلغ 30.68 وهو كما نلاحظ فرق كبير نوعا، كما نرى أن متوسط درجات الممارسين في هذا القسم 120.68 وهو متوسط معتبر لدرجات الاختبار، مما يمكننا من القول بأن التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بتكيف نفسي واجتماعي جيد، مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين الذين جاء متوسط درجاتهم 90.00 وهو ما يمثل النصف، الذين وإن كانوا يتمتعون بتكيف نفسي اجتماعي إلا أنه أقل مقارنة بالتلاميذ الممارسين، وهو ما يظهر كذلك من خلال قيمة ت المحسوبة.

" و كما أشار مجدي محمد عبد الله فاللا متكيف هو كائن لا يتوصل إلى التكيف الصحيح مع أفراد جماعته، و لا يمكنه أن ينشئ علاقات صحيحة معهم، و لكي نخرجه من هذه الحلقة الواقع فيها، لابد أن نهيب له محيطاً قادراً على التكيف معه، و هذا من مهمة المربين، و لا يجب الاهتمام فقط بالمحيط المكاني، بل يجب الاهتمام و التأكيد على أهمية البرامج و النشاطات التي تكون المحتوى التربوي التأهيلي للعملية التأهيلية" (مجدي محمد عبد الله، 2003، ص152).

من خلال كل ما سبق التطرق إليه من نتائج ومناقشتها، نستطيع أن نؤكد أن الفرضية الأولى لبحثنا والتي مفادها " وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المتوسط الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية" قد تحققت حيث ثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية في مختلف جوانب الاختبار.

2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

1.2. مناقشة نتائج القسم الأول:

في هذه الفرضية التي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية حسب الجنس" أي أن الدراسة هنا دراسة مقارنة بين الذكور والإناث الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، كمحاولة منا لمعرفة إن كان هناك فروق دالة إحصائية بين الممارسين حسب الجنس، فمن خلال النتائج المحصل عليها والمبينة في الجدول رقم 27 تبين لنا عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين الذكور والإناث، ويتضح من خلال الفرق بين متوسطي العينتين والذي لا يتعدى 2.55 وهو مقارنة بالفرق بين متوسطي العينتين في الدراسة الأولى فهو فرق غير دال إحصائياً، وحتى قيمة ت المحسوبة والتي تقدر ب 1.53 هي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، وعلى الرغم من أن

النتائج تبين أن كلا العينتين تتمتعان بتكيف نفسي مقبول نوعا وهو يتعدى النصف بكثير ، إلا أنه يجب الإشارة إلى تفوق طفيف في متوسط درجات الذكور مقارنة بمتوسط درجات الإناث، إلا أن هذا الفرق غير معبر أو غير دال إحصائيا كما اشرنا وبالتالي فإننا نقول أن نصف الفرضية الأول لم يتحقق، أي أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لا تؤثر بشكل مباشر في التكيف النفسي للتلاميذ الذكور على حساب الإناث أو العكس، فهي وان كانت تؤثر على تكيفهم النفسي (كما تأكدنا من ذلك في الفرضية الأولى) إلا أنها لا تؤثر فيه حسب الجنس لأحدهما على حساب الآخر.

2.2. مناقشة نتائج القسم الثاني:

بنفس الطريقة المتبعة في القسم الأول تمت دراسة التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين حسب الجنس، فمن خلال النتائج التي تحصلنا عليها والمبينة في الجدول رقم 28 والتي تبين لنا عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الممارسين الذكور والإناث، ويتضح لنا ذلك من خلال الفرق بين متوسطي العينتين والذي يقدر ب - 0.91 لصالح الإناث، والذي يعتبر فرق ضئيل جدا وغير دال إحصائيا، وهنا نلاحظ أن الفرق لصالح الإناث على عكس القسم الأول الذي كان فيه الفرق لصالح الذكور، لكن كما قلنا فهو فرق غير دال إحصائيا، وهو ما يظهر كذلك من خلال قيمة ت المحسوبة والمقدرة ب - 0.65 وهي قيمة غير دالة أيضا، ومنه نستطيع القول أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لا تؤثر في التكيف الاجتماعي للتلاميذ لصالح أحد الجنسين على حساب الآخر، وبالتالي فإن القسم الثاني من الفرضية الثانية لم يتحقق أيضا.

3.2. مناقشة النتائج الكلية للاختبار:

بعد مناقشة نتائج القسمين الأول والثاني من الاختبار والذان يعطيان لنا في مجموعهما نتائج اختبار التكيف النفسي والاجتماعي، فإننا نتطرق الآن لنتائج الاختبار الكلية المطبق على عينة الممارسين الذكور والإناث، فقد رأينا عند تحليلنا للنتائج والتي هي موضحة في

الجدول رقم 29 أنه لا توجد هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الذكور والإناث على مقياس التكيف الاجتماعي، فالنتائج بينت أن الفرق بين متوسطي العينتين لا يتعدى 1.81 وهو صغير جدا ويعبر عن عدم وجود فروق دالة بين التلاميذ الذكور والإناث من ناحية التكيف النفسي الاجتماعي، ونلاحظ أن الفرق بين المتوسطين هو لصالح فئة الذكور لكن هذا لا يعني شيئا كما قلنا نظرا لأن هذا الفرق غير دال إحصائيا.

وبالتالي وكحوصلة للنتائج المحصل عليها من تحليل ومناقشة القسمين الأول والثاني من الاختبار، وكذا النتائج الكلية للاختبار المطبق على عينة الممارسين الذكور والإناث، فإننا نقول أن الفرضية الثانية من فرضيات بحثنا هذا والتي تقول بأنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية حسب الجنس" لم تتحقق.

فالتربية البدنية والرياضية وبناءا على نتائج الفرضية الأولى تساهم في تمتع التلاميذ بتكيف نفسي اجتماعي جيد، إلا أن مساهمتها هذه لا تميل ناحية جنس على حساب الآخر، وبالتالي يمكننا القول أن تأثيرها على الجنسين هو نفسه تقريبا وهذا ما أظهرته النتائج المحصل عليها، وهو ما نجده يتفق مع ما توصلت إليه دراسة الطالب قصري نور الدين.

3. مناقشة نتائج الفرضية العامة:

بعد مناقشتنا لنتائج الفرضيتين الجزئيتين واللذان تخدمان معا الفرضية العامة لبحثنا والتي نقول " إن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ" وانطلاقا مما توصلنا إليه من نتائج تتعلق بالفرضيتين الأولى والثانية، فإنه يمكننا القول والتأكيد على أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية (مؤسسات التعليم المتوسط التي أجرينا عليها دراستنا هذه) تساهم بصورة كبيرة ومؤثرة على التكيف النفسي والاجتماعي للتلاميذ.

وما يعزز طرحنا هذا هو عدة أسباب أولها اختيارنا للعينة والذي كان بدقة حيث حرصنا أن تكون عينتنا خاضعة لنفس الظروف من حيث مستوى المعيشة والدخل الاقتصادي للعائلة والمستوى التعليمي للوالدين وغيرها، حتى نتجنب أي تأثيرات أخرى محتملة على التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ أو ما يعرف في منهجية البحث بالمتغيرات الدخيلة، وبالتالي فإننا وضعنا عينة بحثنا في نفس الظروف تقريبا وذلك طبعاً قدر الإمكان.

أما عن ثاني الأسباب التي تؤكد ما توصلنا إليه هو نتائج الفرضية الأولى لبحثنا هذا والتي جاءت كل نتائجها لتؤكد بأن من يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بمستوى من التكيف النفسي والاجتماعي أعلى وأفضل من مستوى التكيف الموجود عند غير الممارسين وفي جميع الجوانب المتعلقة بهذا الاختبار.

ومما يدعم ما توصلنا إليه هو ما ذهبت إليه " ويست بوتشر 1987، أن من بين الإسهامات التربوية للتربية البدنية والرياضية والتي يمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقة بين التربية البدنية والتربية ما يلي:

- التربية البدنية تسهم في تأكيد الذات وتقدير النفس والاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني بشكل عام.

- التربية البدنية تسهم في تنمية الاعتبارات الإنسانية والتأكيد عليها.
- التربية البدنية تسهم في تنمية قيمة التعاون.
- التربية البدنية تسهم في نشر مفاهيم اللعب الشريف والروح الرياضية
- تنمية المهارات الحركية النافعة سواء في الرياضة أو غيرها.
- تنمية المهارات الأساسية في المحافظة على البيئة الطبيعية.

ويعتقد عبد الفتاح لطفي وإبراهيم سلامة أن أي جهد يبذل من جانب المدرسة لتعليم قدر من الإدراك والفهم للرياضة واللعب لدى الشعوب الأخرى سوف يعتبر إجراء توسيع رقعة الثقافة العامة، كما يشير ان إلى أهمية التربية البدنية والرياضة في رفع المستوى الثقافي في

بلادنا من خلال قيم اجتماعية كالمثل العليا والروح الرياضية ، والتعاون وضبط النفس، وممارسة الترويح ، والعقل السليم ، والصحة ، وغيرها من معايير التقدم الثقافي لأي مجتمع ناهض. " (أمين أنور الخولي، 1996، ص 124).

" ولقد استخلص كوكلي Coakley 1978 بعض الجوانب الايجابية التي تسببها المسابقات الرياضية منها:

- الروح الرياضية.
- التعاون.
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.
- اكتساب المواطنة الصالحة.
- اعتياد القيادة والتبعية.
- الانضباط الذاتي.
- الارتقاء الاجتماعي والحراك الاجتماعي.
- تنمية الذات المتفردة.
- التنمية الاجتماعية.
- مصدر للبهجة والمتعة.
- متنفس مقبول للطاقات.
- المهارات النافعة واللياقة.
- المهارات المعرفية والعقلية. " (أمين أنور الخولي، 1996، ص 131).

ولقد أورد إجليستون Eggleston 1977 بعض الجوانب التي يمكن أن تعلم من خلال الشكل غير الرسمي (المنهج الخفي) في التربية البدنية والرياضة:

- تعلم الحياة وسط الزحام - تعلم تقبل تقييم الآخرين.
- تعلم التسامح نحو الأمور السلبية والسامة والملل.

- تعلم التنافس من أجل الحصول على جائزة ما.
- تعلم ما يتصل بالتصنيف الطبقي الهرمي للمجتمع.

واستخلص مصطفى السايح 1985 من خلال رسالته العلمية أن التلاميذ الذين يتواصلون معاً اجتماعياً من خلال تفاعلهم في دروس التربية البدنية والرياضة لديهم كفاية اجتماعية أكثر من أقرانهم. " (أمين أنور الخولي، 1996، ص 132) .

ومما يتفق أيضاً مع ما توصلت إليه دراستنا هذه هو ما توصلت إليه دراسة الطالب دريادي نور الدين التي توصلت إلى أن التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على التكيف الاجتماعي للأطفال المعوقين بصرياً، وأنها تزيد من قدرات الطفل الحسية الحركية والاجتماعية العاطفية، وهو نفس ما ذهبت إليه دراسة الطالب محمود مطر علي حاتم البدراني التي توصلت إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الطالب على التكيف والتألف الاجتماعي.

هذه لمحة بسيطة لما توصلت إليه بعض الدراسات العربية والأجنبية، وكذا ما ذهب إليه بعض المفكرين والعلماء، مما يعزز ما توصلنا إليه من نتائج، فكما نلاحظ أن جل هذه الدراسات توصلت إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل كبير في تنمية وتعزيز العديد من الجوانب الإيجابية المتعلقة بشخصية الإنسان، وهذه الجوانب لما نمنع النظر فيها جيداً نجد أنها تمثل الجوانب المختلفة التي يقيسها الاختبار الذي اعتمدنا عليها والذي يقيس بطبيعة الحال التكيف النفسي والاجتماعي للمراهقين، وبالتالي فإننا نقول أن الفرضية العامة لبحثنا هذا قد تحققت.

4. الاستنتاج العام:

لقد تم انجاز دراستنا هذه لاختبار الفرضيات التي تقيس التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط، وقد تم إجراء دراسة مقارنة بين التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية

البدنية والرياضية والتلاميذ الغير ممارسين لها من جهة، وبين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الذكور والإناث من جهة أخرى، وقد أجريت الدراسة على مستوى متوسطة لبصايرة فاطمة ومتوسطة أحسوني رمضان المتواجدين على مستوى مدينة بسكرة، وذلك اعتمادا على مقياس الشخصية الذي يقيس التكيف النفسي الاجتماعي للمراهقين من الأسوياء والشواذ.

ويمكن تلخيص أهم النتائج التي توصلنا إليها فيما يأتي:

➤ فيما يخص الفرضية الأولى فقد تحققت هذه الفرضية، حيث أكدنا من وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، والنتائج أثبتت أن الفروق هي لصالح التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، وهذا يعني أن ممارسة تلاميذ التعليم المتوسط لمادة التربية البدنية والرياضية قد ساهمت في تمتعهم بمستوى أعلى من التكيف النفسي الاجتماعي مقارنة بغير الممارسين، كما أبرزت النتائج أيضا أن هناك فروق معتبرة بين الممارسين وغير الممارسين في هذا الجانب، وبزيادة العمل والاهتمام بالمادة وطرق تقديمها للتلاميذ يمكننا القول أن النتائج ستكون أحسن بكثير.

➤ وأما فيما يخص الفرضية الثانية فقد أكدت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ التعليم المتوسط حسب الجنس، وهذا يعني أن الفرضية الجزئية الثانية لبحثنا لم تتحقق، فقد لاحظنا من خلال النتائج

المحصل عليها أن التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية يتمتعون بقدر عال من التكيف النفسي الاجتماعي، لكن ليس هناك فروق دالة بين الجنسين لحساب أحدهما على الآخر، وبالتالي نقول أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في زيادة درجة تكيف التلاميذ النفسي الاجتماعي ولكن ليس لحساب جنس على آخر.

➤ فيما يخص الفرضية العامة للدراسة، فقد جاءت النتائج خصوصا المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى لتبين لنا بوضوح مدى تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على تكيف التلاميذ النفسي الاجتماعي، وأن التلاميذ الممارسين للحصة يتمتعون بتكيف نفسي اجتماعي أفضل من نظرائهم غير الممارسين، وبالتالي نقول أن الفرضية العامة لدراستنا قد تحققت.

5. الاقتراحات والتوصيات:

إن دراستنا هذه تعتبر تكملة لما سبقها من دراسات في هذا الميدان الذي يتعلق بدراسة التكيف النفسي والاجتماعي وعلاقته بمجموعة من المتغيرات الأخرى، وبعدها توصلت إليه الدراسات السابقة لدراستنا هذه، وكذا النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا هذه، والتي بينت مدى تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ الممارسين، وبناء على هذه النتائج المتوصل إليها نخرج بالتوصيات والاقتراحات التالية:

➤ زيادة الاهتمام بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية خاصة مدارس التعليم المتوسط، لأننا بالنظر لواقع التعليم في الجزائر فإن التلاميذ يبدؤون في ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط وليس قبل ذلك، فأغلب المدارس الابتدائية تفتقر لممارسة فعلية للمادة نظرا لعدة أسباب تم دراستها في بحوث أخرى، ومن هنا تظهر أهمية هذه المرحلة من التعليم فيما يتعلق بالمادة، ومما يدفعنا لحث المسؤولين على زيادة الاهتمام بالمادة هو ما نلاحظه من إهمال ولا مبالاة في بعض المؤسسات ناحية هذه المادة، ويرجع هذا الإهمال أحيانا إلى المسؤولين عن المؤسسات التعليمية من مدراء ومسؤولي المالية، وذلك من خلال عدم توفير الوسائل والتجهيزات اللازمة لأساتذة المادة بحجة قلة الدعم المالي وغيرها من العوائق، وحتى من طرف بعض أساتذة المادة، الذين لا يقومون ولا يقدمون المادة بالصورة المطلوبة منهم من خلال إهمال بعض التلاميذ ونخص بالذكر عينة الإناث وعدم متابعتهم والسماح لهم بالقيام بالحصّة كما ينبغي، وهو واقع للأسف معاش ومعروف.

➤ إبلاغ مختلف المسؤولين بالنتائج المتوصل إليها لحثهم على الاهتمام أكثر بالمادة، ولزيادة معرفتهم بتأثيراتها السيكولوجية والسوسولوجية بعيدا عن تأثيراتها البدنية والفيزيولوجية المعروفة للجميع، ففي نظرنا فإن إهمال أغلب المسؤولين على المؤسسات التعليمية للمادة وعدم إعطائها حقا هو جهلهم بفوائدها وتأثيراتها المتعددة على نمو وشخصية التلاميذ وعلى وجه الخصوص فئة المراهقين.

➤ العمل على نشر وتوزيع نتائج هذه الدراسة والدراسات المشابهة لها على أكبر مدى ممكن للتعريف بأهمية التربية البدنية والرياضية وفوائدها المختلفة، على شتى نواحي الحياة، وبالخصوص على المراهقين المتمدرسين وخصوصا في جانب التكيف النفسي والاجتماعي لهم، وما يتبعه من جوانب متعددة رأيناها في دراستنا هذه، أي أن تعدد فوائد الرياضة النفسية والاجتماعية يحتم على جميع المعنيين بتربية وتعليم الأولاد الإلمام بها.

➤ في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، تأتي هذه الدراسة لتمنح المرشدين النفسيين إضافة جديدة في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، وتأكيد آخر على مدى أهمية وتأثيرات التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي والجانب الاجتماعي للمراهقين، مما يساعدهم أكثر في هذا الجانب، وبالتالي وجب عليهم العمل أكثر على زيادة الوعي لدى التلاميذ من جهة والأساتذة والأولياء من جهة أخرى، وتحسيسهم بأهمية ممارسة الرياضة داخل المؤسسات التربوية.

➤ في جانب الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية، نقترح أيضا الاهتمام بها في مرحلة التعليم الابتدائي نظرا لأهمية هذه المرحلة في بناء شخصية الطفل فيما تبقى من مراحل حياته، ومدى انعكاس الخبرات التي يتحصل عليها الطفل في هذه المرحلة على باقي مراحل حياته، وبالتالي فإن ممارسته لمادة التربية البدنية والرياضية بصورة فعلية وفعالة سيجلب بكل تأكيد أفضل النتائج سواء في شخصيته أو في تحصيله الدراسي وغيرهما.

➤ في المجال الأكاديمي، وبالنسبة للطلبة المقبلين في مجال البحث العلمي، نقترح عليهم الانطلاق من نتائج هذه الدراسة والعمل على تدعيمها بدراسات أخرى خدمة للبحث العلمي، ولتأكيد أهمية وفوائد التربية البدنية والرياضية التي تبقى غير محدودة، وكل ما تعمقنا في البحث والدراسة كلما اكتشفنا المزيد.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر

1. القرآن الكريم
2. أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، الجزء 3، دار الحديث، القاهرة، 2004.
3. ابن منظور، لسان العرب، الطبعة 3، الجزء 14، دار صادر، بيروت، 1994.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. الكتب:

1. إبراهيم احمد أبو زايد، سيكولوجية الذات و التوافق، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، 1987.
2. إحسان محمد حسن، موسوعة علم الاجتماع، الدار العربية للنشر، 1999.
3. أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، الطبعة 10، مطبعة النهضة المصرية، الإسكندرية، 1976.
4. احمد محمد صالح و آخرون، الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي و التربية الصحية، ط1، الجزء 1، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 2000.
5. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، الطبعة 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
6. أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، الطبعة 1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2009.
7. أسامة راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، رياضة المشي - مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 1998.
8. أشرف محمد عبد الغني شريت، صبرة محمد علي، الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، جمهورية مصر العربية، 2004.
9. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة (المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب)، الكويت، 1996.
10. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
11. أمين أنور الخولي وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة 4، دار الفكر العربي، جمهورية مصر العربية، بدون سنة طبع.

12. انجلوا باربوا، ترجمة فهد عبد الله الدليم، نظريات الشخصية، الطبعة 1، مطبعة النادي الأدبي، السعودية، 1991.
13. إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم، علم الاجتماع التربوي الرياضي، الطبعة 1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
14. بطرس حافظ بطرس، التكيف والصحة النفسية للطفل، الطبعة 1، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان، الأردن، 2008.
15. تركي رابح، مناهج البحث في التربية و علم النفس، الطبعة 1، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984.
16. جابر عبد الحميد جابر، احمد خيرى ناظم، مناهج البحث في التربية و علم النفس، الطبعة 1، دار النهضة العربية ، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 1990.
17. حامد عبد السلام زهران، علم نفس الطفولة و المراهقة، الطبعة 5، دار العودة، بيروت، 1981.
18. حسن أحمد الشافعي، المسؤولية في المنافسات الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
19. حسن السيد معوض، طرق التدريس في التربية الرياضية، مطبعة النهضة، القاهرة، 1999.
20. حسن منسي، مناهج البحث التربوي، الطبعة 1، دار الكندي للنشر و التوزيع، الأردن، 1999.
21. حمدي علي أحمد، مقدمة في علم اجتماع التربية، دار المعرفة الجامعية، بدون سنة طبع.
22. حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، الطبعة 1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000.
23. خالد القضاة، المدخل إلى التربية و التعليم، دار اليازوري، عمان، الأردن، 1998.
24. روجيه بيرون، الأطفال وعدم التكيف، منشورات عويدات، عمان، الأردن، 1999.
25. سامية محمد جابر، منهجية البحث في العلوم الاجتماعية، الطبعة 1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 1998.
26. سعدية محمد علي، علم النفس النمو، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
27. سعدية محمد علي، سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1981.
28. سهير كامل احمد، سيكولوجية الأطفال ذوي الحاجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب، (جمهورية مصر العربية)، 1998 .
29. سهير كامل أحمد، الصحة النفسية والتوافق، مركز الإسكندرية للكتاب، 1999.
30. عباس محمود عوض، الموجز في الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1996.

31. عبد الحميد شرف، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، الطبعة 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 2005.
32. عبد الحميد محمد شاذلي، التوافق النفسي للمسنين، الطبعة 1، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 2000.
33. عبد الحميد محمد شاذلي، الواجبات المدرسية و التوافق النفسي، الطبعة 1، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 2001.
34. عبد الحميد محمد شاذلي، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، الطبعة 2، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 2001.
35. عبد الله بن عايض سالم الثبيتي، علم اجتماع التربية، الطبعة 1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 2008.
36. عبد العلي الجسماني، سيكولوجية الطفولة و المراهقة، الطبعة 1، الدار العربية للعلوم، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 1994.
37. عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية النمو و الارتقاء، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1997.
38. عدلي أبو الطاحون، مناهج و إجراءات البحث الاجتماعي، الطبعة 1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 1998.
39. عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي، طرق تدريس تبر بين النظرية والتطبيق، الطبعة 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 2006.
40. عطا الله فؤاد الخالدي، دلال سعد الدين العلمي، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، الطبعة 1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009.
41. عفاف عثمان عثمان وآخرون، أضواء على مناهج التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 2007.
42. صالح حسن الداھري، ناظم هاشم العبيدي، الشخصية و الصحة النفسية، الطبعة 1، دار الكندي للنشر و التوزيع، الأردن، 1999.
43. صمويل مغاريوس، الصحة النفسية و العمل المدرسي، مكتبة النهضة المصرية، 1987.
44. فوزي محمد جبل، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000.

45. فوزي محمد جبل، علم النفس العام، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001.
46. فيصل عباس، الاختبارات النفسية تقنياتها وإجراءاتها، الطبعة 1، دار الفكر العربي، بيروت، 1996.
47. فيصل محمد خير الزارد، مشكلات المراهقة و الشباب، الطبعة 1، دار النفائس، بيروت، 1997.
48. كاملة الفرخ شعبان، الصحة النفسية للطفل، دار الصفاء، مصر، 1999.
49. كمال إبراهيم مرسى، المدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة 3، دار العلم، الكويت، 1997.
50. كمال دسوقي، علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1974.
51. كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل المراهق، دار النهضة العربية، لبنان، 1979.
52. محمد البستاني، دراسات في علم النفس الإسلامي، الجزء 1، دار البلاغة للطباعة والنشر، لبنان، 1989.
53. محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 2002.
54. محمد حسن علاوي وآخرون، الإعداد النفسي في كرة اليد، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 2003.
55. محمد زيعور، دراسات في الصحة النفسية، الطبعة 1، دار الرشد للنشر والتوزيع، مصر، 2000.
56. محمد سعد زغول، مصطفى السايح محمد، تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم ت ر، ط2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 2004.
57. محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس ت ب ر في مرحلة التعليم الأساسي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 2004.
58. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الطبعة 3، دار الفكر العربي، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 1996.
59. محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1994.
60. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1987.

61. محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطي، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، الطبعة 2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1982.
62. محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة 4، دار الفكر، عمان، الأردن، 2008.
63. محمد محمود الحلية، تصميم التعليم، الطبعة 2، عمان، الأردن، 2003.
64. محمد محمود الخوالدة، مقدمة في التربية، الطبعة 1، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2003.
65. محمد منير موسى، أصول التربية، عالم الكتب، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 2001.
66. محمود حسن منسي، الصحة النفسية، دار الكندي، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 1998.
67. محمود منسي وآخرون، الصحة المدرسية والنفسية للطفل، مركز الإسكندرية للكتاب، 2002.
68. محمود عبد الحليم عبد الكريم، ديناميكية تدريس التربية الرياضية، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 2006.
69. محمود عبد الحليم منسي، مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، الطبعة 1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 2000.
70. محمود عطية هنا، اختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة والثانوية، دار القلم، الكويت، 1986.
71. مجدي احمد محمد عبد الله، النمو النفسي بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 1996.
72. مجدي احمد محمد عبد الله، الاضطرابات النفسية للأطفال - الأعراض والأسباب والعلاج، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 2003.
73. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، الصحة النفسية و التفوق الدراسي، الطبعة 1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1999.
74. مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، الطبعة 1، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999.
75. مصطفى حسن باهي وآخرون، الصحة النفسية في المجال الرياضي، الطبعة 1، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 2002.
76. مصطفى فهمي، التكيف النفسي، دار مصر للطباعة، مصر، 1978.
77. مصطفى فهمي، دراسات في سيكولوجية التكيف، الطبعة 2، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1987.

78. مصطفى كامل زنكلوجي، أضواء على مناهج التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية (جمهورية مصر العربية)، 2007.
79. مكارم حلمي أبو هرجه وآخرون، مدخل التربية الرياضية، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002 (جمهورية مصر العربية).
80. مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول، دراسات وبحوث في مناهج التربية الرياضية، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 2002.
81. مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول، مناهج التربية الرياضية، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (جمهورية مصر العربية)، 2003.
82. ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، الطبعة 2، دار الآفاق الجديدة، بيروت، لبنان، 1986.
83. ليندا دافيدوف، التعلم و عملياته الأساسية، الطبعة 1، ترجمة السيد الطواب، محمد عمر، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، مصر، 2000 .
84. ليون تايلد، الاختبارات والمقاييس، ترجمة سعد عبد الحق، الطبعة 2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
85. ناهد محمود سعيد، نيلي رمزي فهم، طرق التدريس في التربية الرياضية، الطبعة 2، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2004.
86. نعيمة الشماع، الشخصية، مركز البحوث و الدراسات الجامعية، القاهرة، 1987 .
87. نوال محمد عطية، علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، الطبعة 1، دار القاهرة للكتاب، القاهرة، 2001.
88. الهابط محمد السيد، التكيف والصحة النفسية، الطبعة 2، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 1983.
- 2. المعاجم:**
1. إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، الجزء 1، المكتبة الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع، استانبول، بدون سنة.
2. أحمد زكي بدوي، صديقة يوسف محمود، المعجم العربي الوسيط، دار الكتاب المصري، القاهرة، بدون سنة طبع.

3. جون لابانش، بونتاليس، معجم مصطلحات التحليل النصية ، ترجمة مصطفى حجازي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001.
4. عبد الهادي الجوهري، قاموس علم الاجتماع، الطبعة 3، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، (جمهورية مصر العربية)، 1998.
5. علي بن هادية وآخرون، القاموس الجديد للطلاب، الطبعة السابعة، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1991.
6. محمد عاطف غيث، قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1989.
7. المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، المعجم العربي الأساسي، بدون سنة.

3. الوثائق والمجلات:

1. القانون رقم 81/76 المؤرخ في 23/10/1976، المتعلق بقانون التربية البدنية والرياضية.
2. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، الجريدة الرسمية، العدد رقم 7، الصادرة في 15/02/1989.
3. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، الجريدة الرسمية، العدد 52، الصادرة في 18 غشت 2004.
4. مناهج التعليم الأساسي لطور الثالث، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، 1999.
5. المناهج والوثائق المرافقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر، مارس 2006.
6. القيم و المواقف، مجلة سلسلة علوم التربية من إعداد: محمد آيت موحى و عبد اللطيف الغربي ، الشركة المغربية للنشر و التوزيع، العدد 08 ، 1998.

4. الرسائل الجامعية:

1. بوالشرش نور الدين ، الحوافز وأداء العاملين في المؤسسة الصحية العمومية الجزائرية،(مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع تخصص تنمية الموارد البشرية-جامعة محمد خيضر، غير منشورة)، بسكرة، 2006.
2. حياة لموشي، دور مراكز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية- جامعة الجزائر، غير منشورة، الجزائر، 2004.

3. لحر عبد الحق، دور ومكانة التربية البدنية في الجهاز التربوي الجزائري، (مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر، غير منشورة) الجزائر، 1993.
4. عمار زغينة ، أساليب المعاملة الودية و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي، رسالة ماجستير في علم النفس جامعة الجزائر، 2001/2000.
5. يونس سميحة، اتجاهات خريجي الجامعة نحو السياسة الوطنية للتشغيل، (مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع تخصص: تنمية الموارد البشرية-جامعة محمد خيضر، غير منشورة)، بسكرة، 2007.
5. مواقع الانترنت:

- 1) <http://bafree.net>
- 2) <http://www.iraqacad.org>
- 3) <http://sidmoh.jeeran.com>
- 4) <http://www.nesasy.org>

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1) Jean-Michel Le gras/ marc Clément, sport et société, tome 1, les éditions du CNFPT , paris, 1992.
- 2) Natacha ordioni, sport et société, édition ELLIPES, Paris, 2002.
- 3) Maiza El Hadi, puberté, ENL, Algérie, 1985.
- 4) Mazet-D.Houzel, psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, éditeur Paris : Maline ,1979.
- 5) Sauveur Boukris, Elise Donval, l'adolescence l'âge des tempêtes, édition hachette, France , 1990 .
- 6) Pierre Lalend, Frederic Grunberg, psychiatrie clinique approche contemporaine, editeur3, impression, France , 1982.
- 7) Yvon leziart, sport et dynamiques sociales, editionactio , France, 1989.

قائمة الملاحق

الملاحق رقم 1

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية

استمارة معلومات

في النية إجراء بحث بعنوان " أثر ممارسة حصة التربية البدنية على التكيف النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من التعليم" دراسة مقارنة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين وذلك في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي الرياضي، لذا نطلب منكم مساعدتنا في انجاز هذا البحث من خلال إجابتكم على أسئلة هذه الاستمارة.

استمارة البيانات:

نضع بين أيديكم استمارة تدور أسئلتها حول وضعية التلميذ الشخصية ووضعية أسرته، ونرجو منكم قراءتها بشكل جيد وإعطاء الإجابة التي تلائمكم وأسرتم بكل صدق وأمانة لتقدموا لنا خدمة كبيرة في استكمال هذه الدراسة.

مع العلم أن جميع البيانات ستكون موضع كتمان تام وسرية مطلقة لا تقع تحت أيدي أي إنسان آخر غير الباحث الذي سوف يتعامل معها دون ذكر الأشخاص الحقيقيين أو الأسماء الحقيقية ولن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي الذي يهدف إلى خدمة مجتمعنا الناهض ولكم منا جزيل الشكر.

بيانات خاصة بالطالب:

الاسم واللقب: مؤسسة الدراسة:

تاريخ الميلاد: السنة الدراسية:

مكان الإقامة:

الجنس: ذكر () ()

المستوى التعليمي للأسرة:

ضع علامة (x) في المكان المناسب لتدل على المستوى التعليمي الذي بلغه كل من الأب والأم.

المستوى التعليمي	الأب	الأم
1. أمي لا يقرأ ولا يكتب		
2. يقرأ ويكتب		
3. مستوى التعليم الابتدائي		
4. مستوى التعليم الأساسي		
5. مستوى التعليم الثانوي		
6. مستوى التعليم الجامعي		
7. دراسات عليا (ماجستير، دكتوراه)		

اذكر مهنة الأب والأم إذا كانا يعملان واسم المؤسسة التي يعمل فيها كل واحد منهما:

مهنة الأب: المؤسسة التي

يعمل:

مهنة الأم: المؤسسة التي تعمل

فيها:

ضع علامة (x) في المكان المناسب لدخل الأسرة في الشهر الواحد بما في ذلك المصادر الأخرى من غير الدخل من الوظيفة بالدينار الجزائري:

	دخل الأسرة بالدينار الجزائري
	أقل من 20000 دينار
	2. من 15000 إلى 20000 دينار
	من 20000 إلى 25000 دينار
	من 25000 إلى 30000 دينار
	من 30000 دينار فما أكثر

أذكر عدد أفراد الأسرة بما فيهم أنت : ()

ضع علامة (x) أمام المسكن الذي تسكنه الأسرة مع ذكر عدد الغرف التي يحتويها:

1. فيلا (.....) عدد الغرف (.....)
2. شقة (.....) عدد الغرف (.....)
3. منزل في عمارة (.....) عدد الغرف (.....)
4. شقة إيجار (.....) عدد الغرف (.....)
5. في بيت العائلة الكبير (.....) عدد الغرف (.....)

ضع علامة (x) أمام ما تملكه الأسرة مما يلي:

الوسيلة	عدده
سيارة	
جهاز إعلام إلي	
هوائي مقعر	
فيديو	
مكيف هوائي	
هاتف	
غسالة	
فرن كهربائي	

أين تقضي الأسرة العطلة الأسبوعية:

المكان	
1. في المنزل	
2. زيارة الأقارب	
3. الحدائق العامة	
4. السينما	
5. في بعض المدن الأخرى	
داخل وخارج البلاد	

أين تقضي الأسرة العطلة الصيفية؟

.....
.....

الملاحق رقم 2

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم التربية البدنية والرياضية

استمارة اختبار الشخصية

المدرسة:المستوى الدراسي:

الجنس:.....تاريخ الميلاد:

هل تمارس حصة الرياضة في المدرسة: نعم لا

التعليمات

عزيزي التلميذ اقرأ كل سؤال من الأسئلة الآتية ثم ضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق عليك أي حول نعم أو لا . فمثلا في السؤال الأول، هل عندك دراجة؟ إذا كانت عندك دراجة، ضع دائرة حول نعم، و إذا لم تكن عندك دراجة، فضع دائرة حول لا.

1-هل عندك دراجة ؟ نعم لا

2-هل تستطيع أن تسوق سيارة ؟ نعم لا

ليست هناك إجابة صحيحة و أخرى خاطئة في هذا الاختبار، المطلوب منك أن تبين ما تراه و ما تشعر به و ما تفعله، اجب عن جميع الأسئلة، و لا تترك سؤالا دون إجابة.

القسم الأول:

الجانب الأول:

- 1- هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى لو كان متعباً؟ لا نعم
- 2- هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة؟ لا نعم
- 3- هل تتضايق عندما يختلف معك الناس؟ لا نعم
- 4- هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة لا تعرفها من الناس؟ لا نعم
- 5- هل يصعب عليك أن تعترف بالخطأ إذا ما وقعت فيه؟ لا نعم
- 6- هل تجد من الضروري أن يذكرك شخص ما بعملك حتى تقوم به؟ لا نعم
- 7- هل تفكر عادة في نوع العمل الذي تود أن تقوم به؟ لا نعم
- 8- هل تشعر بالمضايقة عندما يسخر منك زملاؤك؟ لا نعم
- 9- هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو أن تعرفهم بالآخرين؟ لا نعم
- 10- هل تعتقد انه من الأسهل عليك أن تقوم بما يخطئه لك أصحابك من أن ترسم خطتك بنفسك؟ لا نعم
- 11- هل تشعر عادة بالأسى على نفسك حينما يصيبك الضرر؟ لا نعم
- 12- هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك؟ لا نعم
- 13- هل يسهل عليك أن تتحدث إلى الناس ذوي المراكز العالية؟ لا نعم
- 14- هل تخسر عادة في اللعب؟ لا نعم
- 15- هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ به من أعمال؟ لا نعم

الجانب الثاني:

- 1- هل تدعى إلى الحفلات التي يحضرها من هم في مثل سنك؟ لا نعم
- 2- هل تعتقد أن معظم الناس حقراء؟ لا نعم
- 3- هل يعتقد معظم أصدقائك انك شجاع؟ لا نعم
- 4- هل يطلب منك عادة أن تساعد في إعداد الحفلات؟ لا نعم
- 5- هل يعتقد الناس أن لديك أفكار جيدة؟ لا نعم
- 6- هل يهتم أصدقاؤك عادة بما تقوم به من أعمال؟ لا نعم
- 7- هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة؟ لا نعم
- 8- هل يظن زملاؤك في الفصل انك ذكي مثلهم؟ لا نعم
- 9- هل يسر الزملاء أن تكون معهم؟ لا نعم
- 10- هل تعتقد انك محبوب من الزملاء؟ لا نعم
- 11- هل تعتقد انه من الصعب عليك أن تتجز ما تقوم به من العمل؟ لا نعم
- 12- هل تشعر بان الناس لا يعاملونك كما ينبغي؟ لا نعم
- 13- هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك؟ لا نعم
- 14- هل تعتقد أن الناس يظنون انك سوف تنجح في عملك عندما تكبر؟ لا نعم
- 15- هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة؟ لا نعم

الجانب الثالث:

- 1- هل يسمح لك بان تبدي رأيك في معظم الأمور؟ لا نعم
- 2- هل يسمح لك بان تختار أصدقاءك؟ لا نعم
- 3- هل يسمح لك بان تقوم بمعظم ما تريد القيام به؟ لا نعم
- 4- هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيرا؟ لا نعم
- 5- هل تأخذ من المصروف ما يكفيك؟ لا نعم
- 6- هل يسمح لك عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك؟ لا نعم
- 7- هل يسمح لك والداك ان تساعدكما في اتخاذ القرارات؟ لا نعم
- 8- هل يوجه اليك التوبيخ لأمر ليس لها أهمية كبيرة؟ لا نعم
- 9- هل يسمح لك بان تذهب الى السينما و الملاهي بقدر الذي يسمح به الى زملائك؟ لا نعم
- 10- هل تشعر بان أصدقاؤك أكثر حرية منك في القيام بما يريدون؟ لا نعم
- 11- هل تشعر بان لك الوقت الكافي للهو و المرح؟ لا نعم
- 12- هل تشعر بانه لا يسمح لك بحرية كافية؟ لا نعم
- 13- هل يتركك والدك بان تخرج مع أصدقاؤك؟ لا نعم
- 14- هل يسمح لك باختيار ملابسك؟ لا نعم
- 15- هل يقرر الآخرون ما ينبغي ان تفعله في معظم الأحيان؟ لا نعم

الجانب الرابع:

- 1- هل تجد من الصعب عليك أن تتعرف على الزملاء الجدد؟ لا نعم
- 2- هل تعتبر نفسك قويا و سليما مثل أصدقاؤك؟ لا نعم
- 3- هل تشعر انك محبوب من زملائك؟ لا نعم
- 4- هل يبدو بان معظم الناس يستمتعون بالتحدث إليك؟ لا نعم
- 5- هل تشعر بالارتياح في هذه المؤسسة؟ لا نعم
- 6- هل لديك عدد كاف من الأصدقاء؟ لا نعم
- 7- هل يظن أصدقاؤك أن والدك ناجح مثل آبائهم؟ لا نعم
- 8- هل تشعر عادة بان المدرسين يفضلون أن لا تكون في الفصول التي يدرسون فيها؟ لا نعم
- 9- هل تدعى عادة إلى الحفلات التي تقيمها المؤسسة؟ لا نعم
- 10- هل يصعب عليك أن تكون صداقات؟ لا نعم
- 11- هل تشعر بان زملائك في الفصل يسرهم أن تكون معهم؟ لا نعم
- 12- هل يحبك الآخرون كما يحبون أصدقاؤك؟ لا نعم
- 13- هل يرغب أصدقاؤك بان تكون معهم؟ لا نعم
- 14- هل يهتم من في المؤسسة بأرائك عادة؟ لا نعم
- 15- هل يبدو لك أن زملائك يقضون في بيوتهم وقتا أطيب من الوقت الذي تقضيه أنت في بيتك؟ لا نعم

الجانب الخامس:

- 1- هل لاحظت أن كثيرا من الناس يعملون أعمالا وضيعة و يقولون أقوالا دنيئة؟ لا نعم
- 2- هل يبدو لك أن معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك؟ لا نعم
- 3- هل تعرف أشخاصا غير معقولين لدرجة أنك تكرههم؟ لا نعم
- 4- هل تشعر أن معظم الناس يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما تقوم به؟ لا نعم
- 5- هل ترى أن كثيرا من الناس يهتمهم أن يجرح شعورك؟ لا نعم
- 6- هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات و النوادي الاجتماعية؟ لا نعم
- 7- هل تشعر بأن الأقوى منك يحاولون الإيقاع بك؟ لا نعم
- 8- هل توجد لديك مشكلات تثير قلقك أكثر مما لدى معظم زملائك؟ لا نعم
- 9- هل تشعر دائما أنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك؟ لا نعم
- 10- هل تلاحظ بأن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي؟ لا نعم
- 11- هل تقلق كثيرا لأن لديك مشكلات كثيرة جدا؟ لا نعم
- 12- هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر؟ لا نعم
- 13- هل تفكر في أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقت طيب أكثر منك؟ لا نعم
- 14- هل تشعر عادة بأنك كما لو كنت تريد أن تبكي بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس؟ لا نعم
- 15- هل يحاول الكثير من الناس استغلالك؟ لا نعم

الجانب السادس:

- 1- هل تتكرر إصابتك بنوبات من العطاس؟ لا نعم
- 2- هل تتلجج أحيانا عندما تتفعل؟ لا نعم
- 3- هل تنزعج كثيرا من الصداع؟ لا نعم
- 4- هل تشعر عادة بأنك غير جوعان حين يحل موعد الطعام؟ لا نعم
- 5- هل تشعر كثيرا أن من الصعب عليك أن تجلس ساكنا؟ لا نعم
- 6- هل تؤلمك عيناك كثيرا؟ لا نعم
- 7- هل تجد في كثير من الأحيان أن من الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما سبق أن قالوه؟ لا نعم
- 8- هل تنسى عادة ما تقرأه؟ لا نعم
- 9- هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك؟ لا نعم
- 10- هل تجد أن الكثير من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث تسمعهم جيدا؟ لا نعم
- 11- هل تضايقت الإصابة بالبرد كثيرا؟ لا نعم
- 12- هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر؟ لا نعم
- 13- هل تجد عادة أن من الصعب عليك أن تنام؟ لا نعم
- 14- هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان؟ لا نعم
- 15- هل تضايقت كثيرا الأحلام المزعجة أو الكابوس؟ لا نعم

القسم الثاني

الجانب الأول:

- 1- هل من الصواب أن يتجنب الإنسان العمل الذي يجب عليه عمله؟ لا نعم لا
- 2- هل من الضروري دائما أن تحافظ على وعودك و مواعيدك؟ لا نعم لا
- 3- هل من الضروري أن تكون رحيما نحو من تحبهم؟ لا نعم لا
- 4- هل من الصواب أن تسخر ممن لديهم آراء شاذة؟ لا نعم لا
- 5- هل من الضروري أن يكون الإنسان مجاملا للسخفاء؟ لا نعم لا
- 6- هل من حقا أن تحتفظ الاحتفاظ بالأشياء التي تجدها؟ لا نعم لا
- 7- هل من حق الناس أن يطلبوا من الآخرين ألا يتدخلوا في شؤونهم؟ لا نعم لا
- 8- هل ينبغي دائما على الإنسان أن يشكر الآخرين على المجاملات البسيطة حتى ولو لم تقد أحدا؟ لا نعم لا
- 9- هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي أنت في حاجة إليها إذا لم يكن لديك نقود؟ لا نعم لا
- 10- هل ينبغي أن يعاملك أصحابك معاملة أفضل من معاملة من هم اقل منك؟ لا نعم لا
- 11- هل يصح أن تضحك من الذين في مأزق إذا كان مظهرهم باعثا على الضحك؟ لا نعم لا
- 12- هل من المهم أن يتودد الإنسان لجميع الزملاء الجدد؟ لا نعم لا
- 13- هل من الصواب أن يضحك الإنسان على الآخرين إذا كانت اعتقاداتهم سخيفة؟ لا نعم لا
- 14- إذا عرفت انك لن تضبط و أنت تغش فهل تفعل ذلك؟ لا نعم لا
- 15- هل من الصواب أن تثور إذا رفض والدك أن يدعك تذهب إلى السينما أو حفلة من الحفلات؟ لا نعم لا

الجانب الثاني

- 1- عندما يضايقك الناس هل تكتم ذلك في نفسك عادة؟ لا نعم لا
- 2- هل من السهل عليك أن تتذكر أسماء من تقابلهم؟ لا نعم لا
- 3- هل تجد أن معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة انك تضطر إلى مقاطعتهم حتى تقول ما تريده؟ لا نعم لا
- 4- هل تفضل أن تقيم حفلات في منزلك؟ لا نعم لا
- 5- هل تستمتع عادة بالحديث مع من تقابلهم لأول مرة؟ لا نعم لا
- 6- هل تجد عادة أن الإحسان جزاء الإحسان؟ لا نعم لا
- 7- هل تجد من السهل عليك أن تحيي حفلة بدأت تصبح مملة؟ لا نعم لا
- 8- هل يمكنك أن تخفي مضايقتك إذا هزمت في لعبة من الألعاب بدون أن يشعر الناس بذلك؟ لا نعم لا
- 9- هل تعرف الناس بعضهم ببعض عادة؟ لا نعم لا
- 10- هل تجد من الصعب أن تساعد في إعداد الحفلات و غيرها من الاجتماعات؟ لا نعم لا
- 11- هل تجد من السهل ان تكون صداقات جديدة؟ لا نعم لا
- 12- هل ترغب عادة في ان تشترك في بعض المباريات في المناسبات الاجتماعية حتى لو لم تكن قد اشتركت في مثل هذه المباريات من قبل؟ لا نعم لا
- 13- هل من الصعب عليك ان توجه عبارات رقيقة الى من يحسن التصرف؟ لا نعم لا
- 14- هل تجد من السهل ان تساعد زملائك في الفصل حتى يستمتعوا بالحفلات التي يحضرونها؟ لا نعم لا

15- هل تبدأ بالتحدث عادة الى زملاء الجدد عندما تقابلهم؟ لا نعم

الجانب الثالث:

- 1- هل تضطر الى ان تكون عنيفا مع الناس لكي يعاملوك معاملة عادلة؟ لا نعم
2- هل تشعر بأنك تكون اسعد حالا اذا استطعت ان تعامل الظالمين بما يستحقون؟ لا نعم
3- ها تحتاج أحيانا لان تظهر غضبك لكي تحصل على حقوقك؟ لا نعم
4- هل يضطرك زملاؤك في الفصل الى القتال دفاعا عما تملك؟ لا نعم
5- هل وجدت ان الكذب من أسهل الطرق التي يلجأ إليها الناس للتخلص من مشكلاتهم؟ لا نعم
6- هل تجد في كثير من الأحيان انك مضطر للمقاتلة دفاعا عن حقوقك؟ لا نعم
7- هل يحاول زملاؤك في الفصل لومك بسبب المشاحنات التي يبدونها عادة؟ لا نعم
8- هل كثيرا ما تجد ان عليك ان تثور لكي تتحصل على حقاك؟ لا نعم
9- هل يعاملك من في المدرسة عادة بطريقة سيئة جدا لدرجة انك تشعر برغبة في ان تكسر بعض

الأشياء؟

- 10- هل تجد ان بعض الناس من الظلم لدرجة ان من الصواب ان تكون سافلا معهم؟ لا نعم
11- هل تضطر كثيرا إلى دفع الأطفال الأصغر منك بعيدا عن طريقك لكي تتخلص منهم؟ لا نعم
12- هل يعاملك بعض الناس بسفالة لدرجة انك تشتتهم؟ لا نعم
13- هل ترى ان من الصواب ان يكون الإنسان ظالما مع الظالمين؟ لا نعم
14- هل تعصي مدرسيك ووالديك إذا كانوا غير عادلين نحوك؟ لا نعم
15- هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنحها عنك الآخرون؟ لا نعم

الجانب الرابع:

- 1- هل تشعر بان والديك عادة يجبرانك على أن تقوم بعمل من الأعمال؟ لا نعم
2- هل تقضي وقتا طيبا مع أسرتك في المنزل عادة؟ لا نعم
3- هل لديك أسباب قوية تدعوك إلى أن تحب احد والديك أكثر من الآخر؟ لا نعم
4- هل يرى والدك انك ستكون ناجحا في حياتك؟ لا نعم
5- هل يعتقد والدك انك متعاون في المنزل؟ لا نعم
6- هل يشعر والدك انك لا تفعل إلا ما هو خطأ؟ لا نعم
7- هل تتفق مع والدك في الأشياء التي تحبها؟ لا نعم
8- هل كثيرا ما يبدأ أفراد أسرتك في المشاحنة؟ لا نعم
9- هل تفضل أن تحتفظ بأصدقاءك بعيدا عن منزلك لأنه غير لائق؟ لا نعم
10- هل تنهم عادة بأنك لست لطيفا مع والدك كما ينبغي أن تكون؟ لا نعم
11- هل تكون مرحا بعض الشيء عندما تكون في منزلك؟ لا نعم
12- هل تجد أن من الصعب عليك أن تتسبب في سرور والديك؟ لا نعم
13- هل تشعر عادة كما لو كنت تفضل أن تعيش بعيدا عن أسرتك؟ لا نعم
14- هل تشعر عادة أن احد من أسرتك لا يهتم بك؟ لا نعم
15- هل يميل اهلك إلى الشجار بدرجة كبيرة جدا؟ لا نعم

الجانب الخامس:

- 1- هل تشعر أن مدرسك يفهمونك ؟ لا نعم
- 2- هل تحب أن تمارس النشاط مع زملائك ؟ لا نعم
- 3- هل تشعر أن بعض المواد الدراسية صعبة لدرجة أنها تعرضك لخطر الرسوب ؟ لا نعم
- 4- هل فكرت كثيرًا في أن بعض المدرسين يهتمون اهتمامًا ضئيلاً بطلبتهم ؟ لا نعم
- 5- هل يرى بعض زملائك أنك لا تلعب لعبًا عادلاً كما يفعلون هم ؟ لا نعم
- 6- هل ترى أن بعض مدرسك من الدقة بحيث يجعلون من الدراسة عملاً شاقاً أكثر مما ينبغي ؟ لا نعم
- 7- هل تستمتع بالحديث مع زملائك في المؤسسة ؟ لا نعم
- 8- هل فكرت كثيراً في أن بعض المدرسين غير عاديين ؟ لا نعم
- 9- هل طلب منك أن تشترك في المباريات في المؤسسة بالقدر الواجب ؟ لا نعم
- 10- هل تكون أسعد في المؤسسة إذا كان المدرسون أكثر لطفاً ؟ لا نعم
- 11- هل تقضي وقتاً أطيب إذا كنت مع زملائك ؟ لا نعم
- 12- هل يحب زملائك في الفصل الطريقة التي تعاملهم بها ؟ لا نعم
- 13- هل تعتقد أن المدرسين يريدون من الطلبة أن يستمتعوا بما بينهم من صداقات ؟ لا نعم
- 14- هل تجد أن من الضروري أن تبتعد عن زملائك بسبب الطريقة التي يعاملونك بها ؟ لا نعم
- 15- هل تفضل أن تتغيب عن الحصص الدراسية أو التكوينية إن استطعت ؟ لا نعم

الجانب السادس:

- 1- هل تزور أصدقائك ممن هم في سنك من الجيران في منازلهم ؟ لا نعم
- 2- هل من عادتك أن تتحدث مع من هم في سنك من الجيران ؟ لا نعم
- 3- هل يخالف معظم جيرانك ممن هم في سنك ما يفرضه القانون ؟ لا نعم
- 4- هل تلعب مع أصدقائك من جيرانك ؟ لا نعم
- 5- هل يعيش بالقرب من منزلك شبان يتصفون بالأخلاق الطيبة ؟ لا نعم
- 6- هل معظم جيرانك من النوع المحبوب ؟ لا نعم
- 7- هل يوجد من بين جيرانك من تحاول تجنبهم ؟ لا نعم
- 8- هل تذهب أحياناً لزيارة الجيران ؟ لا نعم
- 9- هل يوجد من جيرانك من تجد أن من الصعب عليك أن تحبهم ؟ لا نعم
- 10- هل تقضي وقتاً طيباً مع جيرانك ؟ لا نعم
- 11- هل يوجد عدد من الجيران لا تهتم بزيارتهم ؟ لا نعم
- 12- هل من الضروري أن تكون لطيفاً مع جميع جيرانك مهما اختلفوا عنك ؟ لا نعم
- 13- هل يوجد من جيرانك من يسببون لك المضايقة لدرجة أنك تحب أن تسيء إليهم ؟ لا نعم
- 14- هل تشعر أن الحي الذي تعيش فيه لا يعجبك ؟ لا نعم
- 15- هل تحب معظم من في سنك من الجيران ؟ لا نعم

الملاحق رقم 3

مفتاح التصحيح

القسم الأول

رقم السؤال	أ	ب	ج	د	هـ	و
1	نعم	نعم	نعم	لا	لا	لا
2	لا	لا	نعم	نعم	لا	لا
3	لا	نعم	نعم	نعم	لا	لا
4	لا	نعم	لا	نعم	لا	لا
5	نعم	نعم	نعم	نعم	لا	لا
6	لا	نعم	نعم	نعم	لا	لا
7	نعم	لا	نعم	نعم	لا	لا
8	لا	نعم	لا	لا	لا	لا
9	نعم	نعم	نعم	نعم	لا	لا
10	لا	نعم	لا	لا	لا	لا
11	لا	لا	نعم	نعم	لا	لا
12	لا	لا	لا	نعم	لا	لا
13	نعم	لا	نعم	نعم	لا	لا
14	لا	نعم	نعم	نعم	لا	لا
15	نعم	لا	لا	لا	لا	لا

القسم الثاني

رقم السؤال	أ	ب	ج	د	هـ	و
1	لا	نعم	لا	نعم	نعم	نعم
2	نعم	نعم	لا	نعم	نعم	نعم
3	نعم	لا	لا	لا	لا	لا
4	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم
5	نعم	نعم	لا	نعم	لا	نعم
6	لا	نعم	لا	لا	لا	نعم
7	نعم	نعم	لا	نعم	نعم	لا
8	نعم	نعم	لا	لا	لا	نعم
9	لا	نعم	لا	لا	نعم	لا
10	لا	لا	لا	لا	لا	نعم
11	لا	نعم	لا	نعم	لا	لا
12	نعم	نعم	لا	لا	نعم	نعم
13	لا	لا	لا	لا	نعم	لا
14	لا	نعم	لا	لا	لا	نعم
15	لا	نعم	لا	لا	لا	لا

الملاحق رقمه 4

وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية لولاية بسكرة

البلدية	العدد	البلدية	العدد	البلدية	العدد
بسكرة	33	ثنتمة	03	فوغالة	02
الحاجب	03	مشونش	03	لغروس	02
لوطاية	02	زريبة الوادي	04	أورلال	02
القنطرة	02	خنقة سيدي ناجي	01	ليوه	04
عين زعطوط	02	الفيض	02	مليلي	02
جمورة	03	مزيرعة	01	مخادمة	01
برانيس	01	طولقة	08	أوماش	02
سيدي عقبة	05	بوشقرون	02	أولاد جلال	08
عي الناقة	01	ليشانة	02	الدوسن	04
الحوش	01	برج بن عزوز	01	الشعبية	01
سيدي خالد	08	البسباس	02	راس الميعاد	01

توزيع متوسطات الولاية حسب البلديات

الملاحق رقم 5

وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية لولاية بسكرة

متوسطة لبصايرة فاطمة

العنوان الكامل: حي بني مرة بسكرة

نوع المؤسسة: مدرسة أساسية.

تاريخ بناء المؤسسة: 1973.

مساحة المؤسسة: 31582.30 م²

المساحة المبنية: 5726.33 م² المساحة غير المبنية: 25855.97 م².

نوع المحلات	قاعات تدريس	مخابر	ورشات	قاعات التربية البدنية	ملاعب	مكتبة	محلات أخرى
مستعملة	21	03	03	02	03	01	02
غ مستعملة	-	-	-	-	-	-	-

نوع المحل	الداخليّة				العيادة	و الكشف والمتابعة	محلات إدارية	سكنات
	مراقد	المطعم	المطبخ	البيضاة				
مستعملة	00	01	01	01	01	01	09	05
غ مستعملة	04	-	-	-	-	-	-	-

المنشآت القاعدية لمتوسطة لبصايرة فاطمة

الملاحق رقم 6

وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية لولاية بسكرة

متوسطة احسوني رمضان

العنوان الكامل: المنطقة الغربية 2 بسكرة.

نوع المنطقة: حضرية.

سنة بناء المؤسسة: 1994.

مساحة المؤسسة: 8205 م² مساحة المبنية: 1405 م².

نوع المحل	قاعات تدريس	ورشات	مخابر	قاعات ت ب ر	قاعة إعلام آلي	مكتبة	ملاعب	سكنات
العدد	10	02	01	01	01	01	02	05

منشآت متوسطة أحسوني رمضان

T-TEST GROUPS=Pratique(1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=dgttotal g1 g2 g3 g4 g5 g6 k1 go1 go2 go3 go4 go5 go6 ko2

/CRITERIA=CI(.9500).

T-Test

Group Statistics

	Pratique	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
dgtotal	pratique	130	1,2068E2	14,86739	1,30396
	non pratique	35	90,0000	14,38136	2,43089
g1	pratique	130	8,7154	1,76193	,15453
	non pratique	35	7,0571	2,08556	,35252
g2	pratique	130	11,5846	2,42974	,21310
	non pratique	35	8,0857	2,66095	,44978
g3	pratique	130	10,738	2,8327	,2484
	non pratique	35	8,171	3,0437	,5145
g4	pratique	130	12,2615	2,45440	,21527
	non pratique	35	9,0571	3,04807	,51522
g5	pratique	130	8,7692	2,80514	,24603
	non pratique	35	5,7429	2,41737	,40861
g6	pratique	130	8,6154	3,16077	,27722
	non pratique	35	5,5429	2,91389	,49254
k1	pratique	130	60,7000	9,48083	,83152
	non pratique	35	44,1714	9,89202	1,67206
go1	pratique	130	10,6000	1,86606	,16366
	non pratique	35	9,0571	2,38800	,40364
go2	pratique	130	10,2385	2,23365	,19590
	non pratique	35	7,8571	2,03127	,34335
go3	pratique	130	9,3923	2,95311	,25901
	non pratique	35	7,0286	3,17607	,53685
go4	pratique	130	11,0000	2,66764	,23397
	non pratique	35	8,2857	2,76077	,46666
go5	pratique	130	9,1538	2,23246	,19580
	non pratique	35	6,7714	2,10162	,35524
go6	pratique	130	9,3231	2,22813	,19542
	non pratique	35	7,5143	2,70480	,45720
ko2	pratique	130	60,1231	7,92994	,69550
	non pratique	35	45,9429	9,11025	1,53991

MEANS TABLES=dgtotal g1 g2 g3 g4 g5 g6 k1 go1 go2 go3 go4 go5 go6 ko2 BY gender Pratique
 /CELLS MEAN STDDEV MIN MAX RANGE VAR KURT SKEW SPCT NPCT SUM.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
dgtotal * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
g1 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
g2 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
g3 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
g4 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
g5 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
g6 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
k1 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
go1 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
go2 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
go3 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
go4 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
go5 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
go6 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
ko2 * gender	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
dgtotal * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
g1 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
g2 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
g3 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
g4 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
g5 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
g6 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
k1 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
go1 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
go2 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
go3 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
go4 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
go5 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%

go6 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%
ko2 * Pratique	165	100,0%	0	,0%	165	100,0%

Frequency Table

gender

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	mal	70	42,4	42,4	42,4
	fem	95	57,6	57,6	100,0
	Total	165	100,0	100,0	

Pratique

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	non pratique	35	21,2	21,2	21,2
	pratique	130	78,8	78,8	100,0
	Total	165	100,0	100,0	

```
T-TEST GROUPS=gender(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=dgtotal k1 ko2
```

```
/CRITERIA=CI(.9500).
```

T-Test

Group Statistics

gender		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
dgtotal	mal	62	1,2165E2	15,58383	1,97915
	fem	68	1,1981E2	14,24231	1,72713
k1	mal	62	62,0323	9,13822	1,16056
	fem	68	59,4853	9,68996	1,17508
ko2	mal	62	59,6452	8,22451	1,04451
	fem	68	60,5588	7,68674	,93215

ملخص الدراسة

مشكلة الدراسة:

تهدف دراستنا هذه إلى معرفة وتأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي والاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط، من خلال إجراء مقارنة بين التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ الذين لا يمارسونها، وذلك من

خلال الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي: هل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل التساؤلين التاليين:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين

تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين

تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الذكور والإناث ؟

فرضيات الدراسة:

وللإجابة عن هذا التساؤل قمنا بصياغة الفرضية الرئيسية التالية:

إن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف

النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

وتندرج تحتها الفرضيتين الجزئيتين التاليين:

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ

المدارس المتوسطة الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ

المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية حسب الجنس.

منهج الدراسة: استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي المقارن باعتباره أنسب منهج.

عينة الدراسة: تتمثل عينة بحثنا في مجموعة من تلاميذ السنتين الثالثة والرابعة بمتوسطتي لبصايرة فاطمة، ومتوسطة احسوني رمضان ببسكرة.

أدوات الدراسة: قمنا باستخدام اختبار الشخصية الذي يقيس بعدي التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي للمراهقين والذي قام محمود عطية هنا بترجمته وتكييفه على البيئة العربية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

➤ وجود فروق دالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ التعليم

المتوسط الممارسين والغير ممارسين لحصة ت.ب.ر، أي تحقق الفرضية الأولى.

➤ عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ

التعليم المتوسط الممارسين لحصة ت.ب.ر حسب الجنس، أي عدم تحقق الفرضية الثانية.

➤ من خلال نتائج الدراسة تأكدنا أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في

مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ نحو الأفضل، أي

تحققت الفرضية العامة للدراسة.

Abstract of the study :

Problem of the study :

Our study aims to find out the effect of the exercise of the physical education and sport session toward the psychological and social adaptation for students in middle school, through a comparison between students who exercise the session of physical education and sports and students who do not exercise them through the answer to the following main question: “does the practice of physical education and sports session in middle school affects the psycho-social adaptation of pupils“

And we can ask the following question :

- 1- Are there statistically significant differences on the scale of social psychological adaptation among middle school students, practitioners and non practitioners to the session of physical education and sport ?
- 2- Are there differences with statistical measure of compatibility between the psycho-social middle school students and the practitioners of the physical education and sports session, for males and females.

Hypotheses of the study :

In order to answer these questions, we have formulated the following main hypothesis.

The practice of the session of the physical education and sports in middle school affects the psycho-social adaptation of pupils.

And we can take into the consideration the following two hypotheses :

- 1- There are statistically significant differences on the scale of social psychological adjustment and adaptation among middle school students ; practitioners and non practitioners of the physical education session.
- 2- There are significant differences on the scale of the psycho-social adaptation between middle school practitioners pupils to the session of physical education by sex I.e. boys and girls.

Methodology of the study :

In this study, we used the descriptive comparative method as most suitable approach.

The study sample :

The sample of our study is to look for a valuable group of students between third and fourth year of the following middle schools " LEBSAIRA FATIMA " and " AHASSOUNI RAMADAN " in Biskra.

Study tools :

We have done the personality test, which measures the dimensions of psychological adjustment and social compatibility for adolescents and which is translated and adapted to the Arab environment by " MAHMOUD ATTIA ".

Results of the study :

The study found the following results :

- 1- The presence of the statistically significant differences on the scale of social psychological adjustment among the students of middle school practitioners and non practitioners to the Physical Education and Sport I.e. the realisation of the first hypothesis.
- 2- The absence of statistically significant differences by the measure of psycho-social Among the students of middle school education who are the practitioners of the session of the Physical Education and Sport according to the sex that guides us to the failure of the second hypothesis.
- 3- As a results of the study ; we have determined that the exercise or the practice of Physical Education and Sport session in the Secondary Education affects the psycho-social adjustment and adaptation of the students for the good results I.e. the realisation of the general study hypothesis.

Résumé de l'étude :

La problématique de l'étude :

Le but de notre étude est de connaître l'influence de la pratique du sport sur l'adaptation socio-psychologique des élèves du niveau moyen, à travers une comparaison entre les pratiquants, en posant la question suivante :

Est-ce que la pratique du sport influe sur l'appropriation socio-psychologique des élèves ?

Et on résulte les deux questions suivantes :

- 1- Statistiquement, y a-t-il des différences sur le plan d'un ajustement socio-psychologique entre les pratiquants et non pratiquants du sport du niveau C.E.M ?
- 2- Y a-t-il ces mêmes différences toujours sur le même plan entre le sexe masculin et le sexe féminin ?

Les hypothèses de l'étude :

Pour répondre à toutes ces questions, on a fondé la théorie suivante :

La pratique du sport au niveau moyen influe sur l'ajustement socio-psychologique des élèves.

Ce qui implique deux théories secondaires :

- 1- Il y a des différences statistiques sur l'échelle d'un ajustement socio-psychologique entre les élèves du niveau C.E.M, les pratiquants et non pratiquants.
- 2- On a trouvé également qu'il y a des différences statistiques sur l'échelle de l'ajustement des élèves pratiquants selon le sexe.

La méthode de l'étude :

Dans cette étude, on a utilisé la méthode descriptive- comparative qui est considérée comme la plus adéquate.

Echantillon de l'étude :

L'échantillon de notre recherche se compose d'un groupe d'élèves du niveau troisième et quatrième année des deux C.E.M **Lebsaira Fatma et Ahsouni Ramadane** à Biskra.

Les outils de l'étude :

On a fait un test de personnalité qui peut distinguer toute sorte d'ajustement soit sociale ou psychologique pour les adolescents et qui a été réalisé, traduit, puis adapté sur l'environnement arabe par Mahmoud Attia.

Les résultats de l'étude :

On a trouvé les résultats suivantes :

<< Il existe des différences sur le plan statistique sur l'ajustement socio-psychologique entre les élèves du C.E.M pratiquants et non pratiquants. Ce qui implique que la 1^{ère} théorie existe vraiment.

<< Il n'existe pas des différences sur le plan statistique sur l'ajustement socio-psychologique entre les élèves du C.E.M selon le sexe .Ce qui prouve que la 2^{ème} théorie n'existe pas.

<< D'après les résultats de l'étude, on peut confirmer que la pratique du sport au niveau moyen (C.E.M) influe positivement sur l'appropriation socio-psychologique des élèves.

Donc, l'hypothèse générale de l'étude est confirmée .>>