



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر 2

تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لدى
تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
- دراسة ميدانية ب متوسطة سيقتي سيقتي بسكرة..

تحت اشراف الاستاذ
د/ مغربي مغربي

اعداد الطلبة
1.مفتاح إسحاق
2.قطاف تمام سفيان

الموسم الجامعي: 2024-2025



مستخلص الدراسة:

تتناول هذه الدراسة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، من خلال دراسة ميدانية أجريت بمتوسطة سيقتي سيقتي بولاية بسكرة. تهدف الدراسة إلى استكشاف مدى مساهمة الحصة الرياضية في تعزيز مهارات التعاون، والتواصل الاجتماعي، وتحسين التفاعل بين التلاميذ داخل المجموعة.

تأتي أهمية البحث من الدور المتنامي للتربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية الحديثة، حيث تتجاوز مجرد النشاط البدني لتشمل أبعادًا تربوية واجتماعية ونفسية. فالتربية البدنية توفر فضاءً للتفاعل الاجتماعي وتعلم قيم التعاون والاحترام المتبادل، وهي عناصر أساسية لتعزيز التوافق الاجتماعي الذي يُعد من مقومات الصحة النفسية والاجتماعية للفرد.

تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة، واستخدم الباحثون الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، مع تحليل النتائج إحصائيًا للوصول إلى استنتاجات دقيقة. وقد أظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي لحصة التربية البدنية والرياضية على التوافق الاجتماعي، حيث تساهم الحصة في تنمية روح التعاون، وتطوير مهارات التواصل، وتحسين التفاعل الجماعي بين التلاميذ.

تخلص الدراسة إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية تعد وسيلة فعالة لتعزيز التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، مما ينعكس إيجابًا على بناء بيئة مدرسية صحية ومتوازنة. كما تقدم توصيات للمربين وأصحاب القرار حول كيفية استثمار الحصص الرياضية في تحسين العلاقات الاجتماعية داخل المدرسة، بما يساهم في بناء مجتمع مدرسي أكثر تماسكًا وانسجامًا.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية، التوافق الاجتماعي، التعليم المتوسط، التفاعل الاجتماعي، التعاون.

Abstract :

This study examines the impact of physical education (PE) classes on building social cohesion among middle school students, through a field study conducted at Siqni Siqni Middle School in Biskra Province. The research aims to explore the extent to which PE

classes contribute to enhancing cooperation skills, social communication, and improving interaction among students within the group.

The importance of this study stems from the growing role of physical education in the modern educational system, as it goes beyond mere physical activity to include educational, social, and psychological dimensions. Physical education provides a space for social interaction and the learning of values such as cooperation and mutual respect—essential elements for promoting social cohesion, which is considered a cornerstone of both psychological and social well-being.

The descriptive-analytical method was adopted in this study. Researchers used the questionnaire as the main data collection tool and analyzed the results statistically to reach accurate conclusions. The findings indicated a positive effect of physical education classes on social cohesion, as the sessions help foster a spirit of cooperation, develop communication skills, and improve group interaction among students.

The study concludes that physical education classes are an effective means of enhancing social cohesion among middle school students, which positively reflects on creating a healthy and balanced school environment. The research also offers recommendations for educators and decision-makers on how to invest in sports sessions to improve social relationships within the school, thereby contributing to building a more cohesive and harmonious school community.

Keywords: Physical Education , Social Cohesion, Middle School Education, Social Interaction, Cooperation

إهداء

نتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى والدينا الكريمين، الذين كانوا لنا السند والدعم الدائم، وقدموا لنا الحب والرعاية بلا حدود. لقد كانا مصدر إلهامنا وقوتنا، ونخصهما بالدعاء بأن يرزقهما الله الصحة والعافية، ويرحم من فارقتنا منهم، ويسكنهم فسيح جناته.

كما نعبر عن عميق امتناننا لعائلتنا الغالية، التي وقفت إلى جانبنا بكل حب وصبر، وساندتنا في كل مراحل رحلتنا العلمية والعملية، فكان دعمهم المعنوي والروحي هو الدافع الأكبر للاستمرار والتقدم. ولا ننسى أصدقائنا الأعزاء، الذين شاركوا لحظات الفرح والتحدي، وكانوا رفقاء درب حقيقيين، يمدوننا بالتشجيع والمساعدة في أوقات الحاجة. لكم جميعاً، من والدين والعائلة والأصدقاء، نقدم أسمى آيات الشكر والتقدير، ونسأل الله أن يبارك في جهودكم ويجزيكم خير الجزاء.

.

.

كلمة شكر و عرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

نتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى أستاذنا الفاضل " مغربي مغربي"، مشرف هذا البحث، الذي كان له الدور الكبير في توجيهنا وإرشادنا طوال فترة إعداد هذه المذكرة. لقد كان صبره وتفانيه في نقل العلم لنا مصدر إلهام ودافع قوي لاستكمال هذا العمل.

كما نتوجه بالشكر إلى جميع أساتذتنا الكرام في كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير الذين أثروا معرفتنا وقدموا لنا الدعم العلمي والمعنوي. ولا يفوتنا أن نشكر عائلاتنا وأصدقائنا على دعمهم المستمر وتشجيعهم المتواصل، الذي كان له الأثر الكبير في إنجاز هذا البحث.

أخيرًا، نشكر كل من ساهم بأي شكل في تسهيل إنجاز هذا العمل، ونسأل الله أن يجعل هذا الجهد في ميزان حسنات الجميع

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات:

.....	مستخلص الدراسة:
.....	إهداء
.....	كلمة شكر و عرفان
.....	فهرس المحتويات
.....	فهرس المحتويات:
.....	فهرس الجداول:
.....	مقدمة:

أ.....

الجانب التمهيدي:

3.....	التعريف بالبحث
4.....	1-الإشكالية
5.....	2-تساؤلات البحث
5.....	3-فرضيات البحث
5.....	4. متغيرات البحث
5.....	5. أهمية البحث
6.....	6. أهداف البحث
6.....	7. المصطلحات الأساسية للبحث
7.....	8. الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول:

حصه التربية البدنية والرياضية

10.....	تمهيد:
11.....	1-تعريف حصه التربية البدنية والرياضية
12.....	2-أهداف حصه التربية البدنية والرياضية
13.....	3-فوائد حصه التربية البدنية والرياضية
14.....	4-بناء حصه التربية البدنية والرياضية

- 5-شروط ومتطلبات حصة التربية البدنية والرياضية.....15
- 6-أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق.....17
- 19..... خلاصة الفصل

الفصل الثاني:

المراهقة في مرحلة التعليم المتوسط

- 21..... تمهيد:
- 1-مفهوم المراهقة.....22
- 2-خصائص المراهقة.....23
- 3-مفهوم المرحلة المتوسطة.....26
- 4-أهمية وأهداف المرحلة المتوسطة.....28
- 5-أهمية التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.....29
- 6-مميزات وخصائص التلاميذ خلال المرحلة المتوسطة.....30
- 32..... خلاصة الفصل:

الفصل الثالث:

التوافق الاجتماعي للتلميذ المراهق.....33

تمهيد.....34

- 1-مفهوم التوافق الاجتماعي.....35
- 2-أهمية التوافق الاجتماعي.....37
- 3-مظاهر التوافق الاجتماعي.....37
- 4-معايير التوافق الاجتماعي والعوامل التي تعيقها.....38
- 5-جوانب التوافق الاجتماعي.....41
- 6-أبعاد التوافق الاجتماعي.....41
- 44..... خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة

- 46..... تمهيد:
- 2-الدراسة الاستطلاعية:.....47
- 3-طرق ومنهجية البحث:.....47
- 4-أدوات وتقنيات البحث:.....48

49.....5-مجالات البحث:
49.....6-الطريقة الإحصائية:

الفصل الثاني:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

52..... تمهيد:
53.....1-عرض ومناقشة نتائج المحور الأول: التعاون.....
61.....2-عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني: مهارة التواصل.....
71.....3-عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث: التفاعل.....
79..... مناقشة وتفسير فرضيات الدراسة:
83..... خلاصة الفصل.....
84..... الخاتمة.....
85..... الخاتمة:
88..... قائمة المصادر والمراجع:
..... الملاحق:

فهرس الجداول:

الجدول رقم (01): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول مشاركتهم في أداء التمارين الجماعية خلال حصة التربية البدنية.....-55-

الجدول رقم (02): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول استعدادهم لمساعدة زملائهم عند مواجهة صعوبات في التمارين خلال حصة التربية البدنية.....-56-

الجدول رقم (03): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعاونهم مع زملائهم في إنجاز الأنشطة الرياضية خلال حصة التربية البدنية.....-57-

الجدول رقم (04): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول احترام أدوار زملائهم أثناء اللعب الجماعي خلال حصة التربية البدنية.....-58-

الجدول رقم (05): توزيع آراء تلاميذ العينة حول شعورهم بالفرح عند نجاح الفريق بفضل التعاون خلال حصة التربية البدنية.....-59-

جدول رقم (06): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول تحملهم المسؤوليات داخل الفريق خلال حصة التربية البدنية.....-61-

الجدول رقم (07): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعلمهم أهمية التعاون لتحقيق النجاح خلال حصة التربية البدنية.....-62-

الجدول رقم (08): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول قدرتهم على التعبير عن آرائهم خلال حصة التربية البدنية.....-64-

الجدول رقم (09): توزيع آراء تلاميذ العينة حول مدى استماعهم لتعليمات الأستاذ وزملائهم خلال حصة التربية البدنية.....-65-

الجدول رقم (10): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تشجيعهم زملاءهم بالكلام الإيجابي أثناء التمارين في حصة التربية البدنية.....-66-

الجدول رقم (11): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعبيرهم عن مشاعرهم بطريقة محترمة أثناء اللعب في حصة التربية البدنية.....-68-

الجدول رقم (12): توزيع آراء تلاميذ العينة حول طلبهم المساعدة من الأستاذ أو زملاء
عند الحاجة خلال حصة التربية البدنية.....-69-

الجدول رقم (13): توزيع آراء تلاميذ العينة حول قدرتهم على التحدث بثقة أمام الآخرين
خلال حصة التربية البدنية.....-70-

جدول رقم (14): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تأثير حصة التربية البدنية على تحسين
طريقة تواصلهم مع الآخرين.....-72-

الجدول رقم (15): توزيع آراء تلاميذ العينة حول شعورهم بالراحة في التعامل مع زملائهم
خلال حصة التربية البدنية.....-74-

الجدول رقم (16): توزيع آراء تلاميذ العينة حول مشاركتهم بحماس في الأنشطة الجماعية
خلال حصة التربية البدنية.....-75-

الجدول رقم (17): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تقبلهم لآراء زملائهم المختلفة خلال حصة
التربية البدنية.....-76-

الجدول رقم (18): توزيع آراء تلاميذ العينة حول استمتاعهم بالتفاعل مع زملائهم خلال
التمارين في حصة التربية البدنية.....-78-

الجدول رقم (19): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تحسن علاقاتهم بزملائهم بفضل حصة
التربية البدنية.....-79-

الجدول رقم (20): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعاملهم مع المواقف المختلفة بروح
رياضية خلال حصة التربية البدنية.....-80-

الجدول رقم (21): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعلمهم كيفية التعامل مع الآخرين بشكل
إيجابي من خلال حصة التربية البدنية.....-81-

فهرس الأشكال:

الشكل (01): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول مشاركتهم في أداء التمارين الجماعية خلال حصة التربية البدنية.

55-.....

الشكل رقم (02): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول استعدادهم لمساعدة زملائهم عند مواجهة صعوبات في التمارين خلال حصة التربية البدنية.....56-

الشكل رقم (03): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعاونهم مع زملائهم في إنجاز الأنشطة الرياضية خلال حصة التربية البدنية.....57-

الشكل رقم (04): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول احترام أدوار زملائهم أثناء اللعب الجماعي خلال حصة التربية البدنية.....58-

الشكل رقم (05): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول شعورهم بالفرح عند نجاح الفريق بفضل التعاون خلال حصة التربية البدنية.....60-

الشكل رقم (06): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول تحملهم المسؤوليات داخل الفريق خلال حصة التربية البدنية.....61-

الشكل رقم (07): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعلمهم أهمية التعاون لتحقيق النجاح خلال حصة التربية البدنية.....62-

الشكل رقم (08): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول قدرتهم على التعبير عن آرائهم خلال حصة التربية البدنية.....64-

الشكل رقم (09): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول مدى استماعهم لتعليمات الأستاذ وزملائهم خلال حصة التربية البدنية.....66-

الشكل رقم (10): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول تشجيعهم زملاءهم بالكلام الإيجابي أثناء التمارين في حصة التربية البدنية.....67-

الشكل رقم (11): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعبيرهم عن مشاعرهم بطريقة محترمة أثناء اللعب في حصة التربية البدنية.....68-

الشكل رقم (12): توزيع آراء تلاميذ العينة حول طلبهم المساعدة من الأستاذ أو زملاء عند الحاجة خلال حصة التربية البدنية.....-69-

الشكل رقم (13): توزيع آراء تلاميذ العينة حول قدرتهم على التحدث بثقة أمام الآخرين خلال حصة التربية البدنية.....-71-

الشكل رقم (14): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تأثير حصة التربية البدنية على تحسين طريقة تواصلهم مع الآخرين.....-72-

الشكل رقم (15): توزيع آراء تلاميذ العينة حول شعورهم بالراحة في التعامل مع زملائهم خلال حصة التربية البدنية.....-74-

الشكل رقم (16): توزيع آراء تلاميذ العينة حول مشاركتهم بحماس في الأنشطة الجماعية خلال حصة التربية البدنية.....-75-

الشكل رقم (17): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تقبلهم لآراء زملائهم المختلفة خلال حصة التربية البدنية.....-76-

الشكل رقم (18): توزيع آراء تلاميذ العينة حول استمتاعهم بالتفاعل مع زملائهم خلال التمارين في حصة التربية البدنية.....-78-

الشكل رقم (19): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تحسن علاقاتهم بزملائهم بفضل حصة التربية البدنية..-79-

الشكل رقم (20): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعاملهم مع المواقف المختلفة بروح رياضية خلال حصة التربية البدنية.....-80-

الشكل رقم (21): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعلمهم كيفية التعامل مع الآخرين بشكل إيجابي من خلال حصة التربية البدنية.....-82-

مقدمة

تُعتبر التربية البدنية والرياضية من الركائز الأساسية في المنظومة التربوية الحديثة، لما لها من أبعاد تربوية واجتماعية ونفسية تتجاوز مجرد النشاط البدني إلى بناء شخصية متكاملة للمتعلم. ففي ظل التحولات الاجتماعية والثقافية التي يشهدها العالم المعاصر، باتت الحاجة ملحة إلى تعزيز دور التربية البدنية والرياضية كوسيلة فعالة لتطوير مهارات التفاعل الاجتماعي والتوافق النفسي لدى التلاميذ، خاصة في مرحلة التعليم المتوسط التي تُعد من أكثر المراحل حساسية في تكوين الهوية الاجتماعية والنفسية للفرد.

تأتي هذه الدراسة لتسلط الضوء على تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وذلك من خلال دراسة ميدانية أجريت بمتوسطة سيقتي سيقتي بولاية بسكرة. فالتربية البدنية ليست مجرد نشاط بدني فحسب، بل هي فضاء للتفاعل الاجتماعي، حيث يتعلم التلميذ قيم التعاون، والاحترام المتبادل، والتواصل الإيجابي مع الآخرين، وهي عناصر أساسية تُسهم في تعزيز التوافق الاجتماعي الذي يعد من مقومات الصحة النفسية والاجتماعية للفرد.

تُطرح إشكالية البحث الأساسية حول مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، مع تساؤلات فرعية تتعلق بدور الحصة في تعزيز روح التعاون، وتطوير مهارات التواصل الاجتماعي، وتحسين التفاعل بين التلاميذ داخل المجموعة. ومن هنا، تم وضع فرضيات البحث التي تقتض وجود تأثير إيجابي لحصة التربية البدنية على التوافق الاجتماعي، من خلال تعزيز التعاون، وتنمية مهارات التواصل، وتحسين التفاعل الجماعي.

تكمن أهمية هذا البحث في كونه يعالج موضوعاً حيويًا يربط بين التربية البدنية والرياضية والتنمية الاجتماعية، ويبرز دور المدرسة كمؤسسة اجتماعية في دعم بناء شخصية متوازنة اجتماعياً ونفسياً. كما يهدف إلى تقديم مراجع علمية تساعد المربين وأصحاب القرار في تطوير برامج تربوية رياضية تعزز من التوافق الاجتماعي، وتساهم في بناء مجتمع مدرسي أكثر تماسكاً وانسجاماً.

يهدف البحث إلى دراسة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، وتحليل دور الأنشطة الرياضية في تعزيز التفاعل الاجتماعي والتواصل بين التلاميذ، بالإضافة إلى تقديم توصيات عملية للمربين لاستثمار الحصة الرياضية في تحسين العلاقات الاجتماعية داخل المدرسة. كما يسعى إلى فهم العلاقة بين التوافق الاجتماعي والتفاعل الجماعي خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، مما يفتح آفاقاً جديدة لتطوير المناهج التربوية.

تتضمن المذكرة تعريفاً بالمصطلحات الأساسية مثل مرحلة التعليم المتوسط، والتوافق الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي، والمراهقة، وحصة التربية البدنية والرياضية، لتوفير

إطار مفاهيمي واضح للبحث. كما تستعرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوعات مشابهة، مما يعزز من عمق البحث ويثريه بمقاربات نظرية وتجريبية متنوعة.

تُستخدم في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، مع الاعتماد على أدوات جمع البيانات مثل الاستبيان، وتحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، بهدف الوصول إلى نتائج دقيقة تعكس واقع تأثير التربية البدنية على التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ.

في الختام، تأتي هذه الدراسة لتؤكد على الدور المحوري لحصة التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق الاجتماعي، وتعزيز مهارات التواصل والتفاعل بين التلاميذ، مما يسهم في تحقيق بيئة مدرسية صحية ومتوازنة تدعم نمو الأجيال القادمة.

الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث

تُعتبر التربية البدنية والرياضية عنصرًا تربويًا أساسيًا في المنهاج التعليمي الحديث، لما لها من أبعاد متعددة تتجاوز نطاق التدريب البدني إلى مجالات أوسع تشمل التربية النفسية والاجتماعية والعقلية. فقد أصبحت هذه المادة تلعب دورًا متناميًا في بناء شخصية المتعلم وصقل مهاراته الحياتية، خصوصًا في ظل ما يشهده العالم المعاصر من تحولات اجتماعية وثقافية أثرت بشكل مباشر في طبيعة العلاقات داخل المؤسسات التربوية، وأفرزت تحديات جديدة تتطلب مقاربات تربوية مبتكرة.

في هذا السياق، تأتي حصة التربية البدنية والرياضية كمساحة مفتوحة للتفاعل الاجتماعي وتبادل الأدوار ضمن إطار جماعي منظم تحكمه القوانين والقواعد والانضباط. فالمتعلم لا يمارس النشاط البدني في عزلة، بل ضمن جماعة من الزملاء، مما يجعله في احتكاك مستمر معهم، ويمنحه فرصًا متعددة لتعلم قيم التعاون، والاحترام المتبادل، والتواصل، وتقبل الآخر، وهي كلها من مكونات التوافق الاجتماعي.

إن التوافق الاجتماعي لا يُكتسب من خلال التلقين النظري فقط، بل عبر التجربة العملية والمواقف الواقعية التي يواجهها التلميذ يوميًا. ومن هنا، تصبح الأنشطة الرياضية أداة فعالة في تعزيز هذا التوافق، لأنها توفر بيئة تحاكي المجتمع المصغر داخل المدرسة، وتُدرّب التلاميذ على الانخراط فيه بفاعلية ومسؤولية.

وفي ظل ما تشهده مرحلة التعليم المتوسط من تغيرات نفسية وسلوكية، بسبب التحولات الهرمونية والمعرفية والانفعالية، يُعتبر هذا السن من أكثر المراحل حساسية وتأثرًا بالبيئة الاجتماعية المحيطة. فالتلميذ في هذه المرحلة يسعى إلى تحقيق ذاته، وتكوين هويته الاجتماعية، والاندماج ضمن الجماعة، مما يجعله بحاجة ماسة إلى دعم مؤسساتي يساعده على تجاوز الصراعات الداخلية والخارجية التي قد تعيقه عن تحقيق التوافق الاجتماعي.

وتشير العديد من الدراسات إلى أن غياب التوافق الاجتماعي في هذه المرحلة قد يؤدي إلى مجموعة من المشاكل السلوكية مثل العنف المدرسي، والعزلة، والتهميش، وضعف التحصيل الدراسي، وهو ما يفرض ضرورة البحث في الوسائل التربوية التي يمكن أن تُسهم في تعزيز هذا التوافق.

من هذا المنطلق، جاء هذا البحث ليلسط الضوء على الدور الذي يمكن أن تؤديه حصة التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وذلك من خلال دراسة ميدانية بمتوسطة بولاية بسكرة، باعتبارها مؤسسة تعليمية تمثل نموذجًا يمكن أن يُسهم في كشف أوجه العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والتفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ.

وانطلاقًا من هذا الطرح، تتحدد الإشكالية الرئيسية للبحث في السؤال التالي:

" ما مدى تأثير حصة التربية البدنية في تنمية التوافق لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في متوسطة بسكرة؟"

2- تساؤلات البحث

يتفرع عن الإشكالية الرئيسية عدة تساؤلات، منها:

- إلى أي مدى تساهم حصة التربية البدنية في تعزيز روح التعاون بين تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟
- هل تساهم حصة التربية البدنية في تطوير مهارات التواصل الاجتماعي مرحلة التعليم المتوسط؟
- ما دور حصة التربية البدنية في تحسين التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ داخل المجموعة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

3- فرضيات البحث

- تؤثر حصة التربية البدنية بشكل إيجابي في تنمية التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفرضيات الفرعية:

- تساهم حصة التربية البدنية في تعزيز روح التعاون بين تلاميذ الطور المتوسط.
- تعمل حصة التربية البدنية على تطوير مهارات التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ.
- تساعد حصة التربية البدنية في تحسين مستوى التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ داخل المجموعة.

4. متغيرات البحث

-المتغير المستقل: حصة التربية البدنية والرياضية (الأنشطة الرياضية، التمارين الجماعية، الألعاب).

-المتغير التابع: التوافق الاجتماعي (مهارات التواصل الاجتماعي، التفاعل الجماعي، التعاون بين التلاميذ)

5. أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على دور التربية البدنية والرياضية في تحسين التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ، خاصة في مرحلة التعليم المتوسط حيث يشهد التلميذ تغييرات كبيرة في شخصيته وعلاقاته الاجتماعية. كما أن هذه الدراسة توفر مراجع علمية للمربين وأصحاب القرار في المدارس لتطبيق برامج تربوية رياضية تعزز من العلاقات بين

التلاميذ. إلى جانب ذلك، تساهم هذه الدراسة في تطوير استراتيجيات تعليمية تهدف إلى بناء مجتمع مدرسي أكثر تماسكًا وتناغمًا.

6. أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى:

- دراسة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- تحليل دور الأنشطة الرياضية في تعزيز التفاعل الاجتماعي والتواصل بين التلاميذ.
- تقديم توصيات للمربين في كيفية استثمار حصص التربية البدنية والرياضية لتحسين التوافق الاجتماعي.
- فهم العلاقة بين التوافق الاجتماعي والتفاعل الجماعي خلال الأنشطة الرياضية.

7. المصطلحات الأساسية للبحث

مرحلة التعليم المتوسط:

هي المرحلة التي تشمل السنوات الأربع (الأولى، الثانية، الثالثة، والرابعة) من التعليم المتوسط. وتعتبر هذه المرحلة مرحلة تمهيدية هامة تُوجه الطلاب نحو مرحلة التعليم الثانوي.

-التوافق الاجتماعي:

يتمثل في شعور الفرد بالسعادة في تفاعله مع الآخرين، والالتزام بالأخلاقيات والمعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي. كما يشمل تقبل التغييرات الاجتماعية، والمشاركة في تفاعلات إيجابية ببناء، والعمل من أجل مصلحة الجماعة، مما يسهم في تحقيق الصحة الاجتماعية

-التفاعل الاجتماعي:

هو التواصل والتفاعل بين الأفراد في المجتمع المدرسي الذي يعزز التعاون والمشاركة الجماعية.

-المراقبة:

تُعدّ المراقبة المرحلة العمرية التي تفصل بين الطفولة واكمال النضج الجسمي، سواء من حيث الرجولة أو الأنوثة. وتمثل فترة انتقالية يتسارع فيها النمو البدني والنفسي. وغالبًا

ما تتزامن هذه المرحلة مع سنوات التعليم في الطورين المتوسط والثانوي، إلا أنها قد تمتد لدى بعض الأفراد لتشمل المرحلة الجامعية، وصولاً إلى نحو سن 25 كحد أقصى.

حصة التربية البدنية والرياضية:

فترة تعليمية منظمة تهدف إلى تحقيق أهداف محددة، وتُنَفَّذ وفق تخطيط مسبق وبرنامج تربوي يراعي الخصائص النفسية والجسمية للمتعلمين، وتُعتبر وسيلة فعالة للإعداد البدني والذهني لهم.

8. الدراسات السابقة

1-دراسة بوجليدة حسان (2002): جاءت تحت عنوان "نشاطات الرياضة الجماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي." هدفت هذه الدراسة إلى:

- التعرف على مدى تأثير التوافق النفسي والاجتماعي في ممارسة الرياضات الجماعية بشكل عام.
- تسليط الضوء على الدور الذي تلعبه نشاطات الرياضة الجماعية في دعم النمو النفسي والاجتماعي المتوازن.
- السعي لخلق بيئة اجتماعية إيجابية داخل الوسط المدرسي تساهم في تسهيل اندماج المراهق، ومساعدته على تحقيق ذاته.
- دراسة أثر التوافق النفسي والاجتماعي في تشكيل الاتجاه نحو اختيار النشاطات الاجتماعية أو الميل إليها.

2-دراسة مخلفي رضا (2012): بعنوان "أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة، وهي مذكرة ماجستير من جامعة الشلف. هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية وغير الممارسين. كما سعت الدراسة إلى تسليط الضوء على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة، ومساعدة الأسر على فهم أبنائهم في هذه المرحلة، وتوضيح دور التربية البدنية في النظام التربوي.

توصلت الدراسة إلى أن ممارسة التربية البدنية تسهم في تنمية السمات الإرادية والأخلاقية للتلاميذ، حيث تعزز لديهم قوة العزيمة والصبر. كما أوضحت أهمية التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقين في تكيفهم مع أنفسهم وبيئتهم المادية والاجتماعية.

3-دراسة دماس بودحماني: بعنوان "علاقة الملح النفسي بالتكيف الاجتماعي للتلاميذ الرياضيين بالثانوية الرياضية – دراية – دراسة حالات ذات بعد نفسي اجتماعي"، وقد قُدمت هذه الدراسة كجزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي الرياضي بمعهد التربية البدنية.

اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج العيادي، لما له من ملاءمة لطبيعة الموضوع الذي يتمحور حول دراسة حالات فردية ذات طابع نفسي واجتماعي. وقد تم توظيف عدة أدوات لجمع المعطيات.

توصلت الدراسة في نتائجها إلى تحقق الفرضيات الأساسية، مما يدل على وجود علاقة تأثيرية واضحة بين الملح النفسي والتكيف الاجتماعي لدى التلاميذ الرياضيين في الثانوية الرياضية. كما تم تأكيد الفرضيات الفرعية، حيث خلصت الباحثة إلى أن البيئة الرياضية داخل هذه المؤسسة التعليمية تتطلب توفر ملح نفسي خاص، يتميز بسمات معينة تتوافق مع متطلبات الشخصية الرياضية، خاصة في ظل مرحلة المراهقة التي يمر بها التلاميذ.

4- دراسة بن ستيتي عمر: تحت عنوان "دور التربية البدنية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ الطور المتوسط من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية"، وقد أجريت خلال السنة الجامعية 2017/2018

" هدفت الدراسة إلى التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية، مثل: التعاون، تنمية روح الانتماء، وتعزيز التواصل بين التلاميذ. كما سعت إلى معرفة كيف تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على عملية التفاعل أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، وفهم ردود أفعال التلاميذ وتفاعلهم فيما بينهم. وقد طرحت الدراسة الإشكالية التالية:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض المهارات الاجتماعية بين التلاميذ؟

أما الفرضية العامة فتمثلت في:

تسهم التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ.

5-دراسة بن عبد الرحمن (2013): بعنوان اقتراح مجموعة من الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الجانب النفسي والاجتماعي لمرحلة التعليم المتوسط. الجزائر.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى فعالية دمج الألعاب الشبه رياضية في حصص التربية البدنية والرياضية على تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وتحسين لياقتهم البدنية واكتسابهم للمهارات الاجتماعية. كما سعت لتسليط الضوء على أهمية هذه الألعاب من الناحيتين العلمية والعملية، واستكشاف مدى تأثيرها في رفع دافعية التلاميذ وتحفيزهم خلال الحصص، بالإضافة إلى دراسة واقع استخدام هذه الألعاب داخل المؤسسات التربوية.

اعتمد الباحث المنهج التجريبي، وشارك في الدراسة 200 أستاذ تربية بدنية ورياضية من 110 متوسطة، تم اختيار عينة من 51 أستاذًا بطريقة عشوائية منظمة لاستطلاع آرائهم باستخدام استبيان خاص.

الجانب النظري
الفصل الأول:
حصة التربية البدنية
والرياضية

تمهيد:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عنصراً أساسياً في المنظومة التربوية، حيث تسهم في تعزيز النمو البدني والعقلي والنفسي للطلاب. تهدف الحصة إلى تطوير مجموعة من المهارات الحركية، وتنمية القيم الاجتماعية والأخلاقية مثل التعاون والانضباط، كما تعمل على تحسين الصحة العامة للمتعلمين.

تتعدد تعاريف حصة التربية البدنية، حيث يراها البعض عملية شاملة تمزج بين الأنشطة الرياضية التي تساهم في النمو المتكامل للفرد، بينما يراها آخرون كوسيلة لتحسين القدرات البدنية والعقلية من خلال تفاعل الطلاب مع المعلمين ضمن بيئة تعليمية منظمة.

من هنا، تكمن أهمية حصة التربية البدنية في تحقيق توازن شامل بين الجسم والعقل، مما يعزز من قدرة الطلاب على التكيف الاجتماعي والانخراط في الأنشطة الحركية المختلفة.

1-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية

تتميز التربية البدنية والرياضية على أنها العملية الواعية والمقصودة وغير مقصودة، وذلك بقصد إحداث نمو وتغيير مستمر للفرد، من جميع جوانبه الجسمية والعقلية، والوجدانية من زوايا ومكونات المجتمع، وإطار ثقافته وأنشطته المختلفة.

اختلف الباحثون في تعريف التربية البدنية والرياضية، ومن بين هذه التعريفات ما قدمه "روبرت بوبان"، حيث اعتبرها مجموعة من الأنشطة البدنية المنتقاة بعناية، تسعى إلى تلبية احتياجات الفرد في الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية، بهدف تحقيق نمو متكامل ومتوازن لشخصية الإنسان. (الحمامي، 1986، صفحة 45)

كما تعرف حصة التربية البدنية والرياضية بأنها عملية شاملة تجمع بين معلم التربية الرياضية وطلاب المدارس، حيث يشارك الطلاب في مجموعة من الأنشطة الرياضية المتنوعة بهدف تعزيز وتطوير جوانب متعددة من شخصياتهم، مثل الجوانب النفسية والحركية والاجتماعية والمعرفية والأخلاقية. (أيوب رباح، 2007)

تتميز التربية البدنية والرياضية عن غيرها من المواد الأكاديمية بخصوصية فريدة، إذ لا ينبغي حصرها داخل حدود المدرسة فقط، بل يجب أن تمتد إلى خارجها، لأن الممارسة المدرسية وحدها لا تكفي. وقد أثبت علم النفس وجود علاقة وثيقة بين الجسد والعقل، ما يجعل التربية البدنية ذات تأثير مباشر على العملية التعليمية ككل. ورغم ذلك، تُهمَّش أحياناً هذه المادة، حيث يعتمد بعض الأساتذة إلى استغلال حصصها لتقديم دروس إضافية في موادهم، متجاهلين أن حصة الرياضة تمثل التوازن المثالي بين التربية العقلية والتربية الجسدية الحديثة. (أحمد مختار، 1982، صفحة 18)

تعرف التربية البدنية والرياضية أيضاً بأنها مجموعة من الأنشطة الرياضية المنظمة التي تُوظف لتحقيق أهداف تربوية، حيث تُستخدم الرياضة كوسيلة أساسية لتعزيز العملية التربوية وتطوير الفرد بشكل شامل. (عبد المجيد، 2000، صفحة 25).

وتُعد حصة التربية البدنية والرياضية الوحدة الأساسية ضمن البرنامج الدراسي لمادة التربية الرياضية، إذ تشمل الخطة العامة للمناهج جميع الأنشطة التي يخطط لها المعلم كي يمارسها التلاميذ، بهدف تنمية مهاراتهم الحركية، إلى جانب ما تقدمه هذه الأنشطة من تعليم مباشر وغير مباشر.. (شلتوت و معوض، 1980، صفحة 102)

يتميز درس التربية البدنية عن باقي المواد الدراسية بدوره الفعّال في توفير فرص ملائمة للنمو الشامل، كما يُسهم في إعداد التلاميذ إعداداً سليماً ومتكاملاً من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية. ويُعتبر هذا الدرس عنصراً أساسياً في عمليتي النمو والتطور، إذ إن أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية تحتاج إلى ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية بشكل منتظم للحفاظ على قوتها وصحتها، وضمان أدائها الوظيفي بشكل سليم. (موسى ابراهيم، 1991، صفحة 103)

يتضح من مجمل التعاريف أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تنمية شاملة للفرد بدنيًا وعقليًا ونفسيًا، وتُعد عنصرًا أساسيًا في التربية المتكاملة، حيث تحقق التوازن بين الجسم والعقل وتُعزز القيم التربوية في المدرسة والمجتمع.

2- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية

تهدف حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التعليمية والتربوية التي تساهم في تطوير شخصية المتعلم بشكل متكامل، سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية، ومن أبرز هذه الأهداف:

2-1- أهداف تعليمية:

الهدف التعليمي الأساسي يتمثل في تعزيز اللياقة البدنية العامة للتلاميذ من خلال ما يلي: (السمرائي و بسطوسي ، 1984)

- تنمية القدرات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة، والمرونة.
- اكتساب المهارات الحركية الأساسية كالجري، الوثب، الرمي، التسلق والمشي.
- تزويد التلاميذ بمعارف نظرية مرتبطة بالرياضة والصحة والجمال الحركي.
- تنمية التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب من خلال مواقف اللعب المختلفة، مثل تطبيق خطط هجومية أو دفاعية في الألعاب الجماعية، وهو ما يبرز النشاط العقلي في السياقات الحركية.
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية (سعد و رمزي فهمي، 1984، صفحة 80)

2-2- أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على المستويات وهي كالآتي:

1.2.2 التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية والرياضية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلامها صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية

حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة. (درويش و وآخرون، 1994، صفحة 30)

2.2.2. التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الأرقام القياسية، الذي يمثل تغلباً على الذات وعلى المعوقات والعراقيل. وهذه الصفات تهيأ التلميذ إلى تحمل مصاعب الحياة في مستقبله. وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كأعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملاً جسمانياً يربي عنده عادة احترام العمل وتقدير قيمته.

3.2.2. التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق. وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص.

وتشمل التربية الجمالية أيضاً على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية والرياضية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي. (سعد و رمزي فهمي، 1984، الصفحات 67-86)

3 فوائد حصة التربية البدنية والرياضية

منذ القدم، أولى الإنسان اهتماماً كبيراً بجسده وصحته ولياقته، وتجلّى هذا الاهتمام عبر ممارسات مختلفة كاللعب، والرقص، والتدريب البدني. وقد أدرك الإنسان أن فوائد هذه الأنشطة لا تقتصر على تحسين الجانب البدني والصحي فقط، بل تمتد لتشمل النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، المهارية الحركية، والجمالية الفنية. وهذه الأبعاد مجتمعة تساهم في بناء شخصية متكاملة ومتوازنة للفرد (الخولي، 1998، صفحة 41)

لعب التربية البدنية والرياضية دوراً جوهرياً في مرحلة المراهقة، حيث تساهم في تحقيق النمو المتوازن للمراهق من مختلف الجوانب. فهي تساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي، وتحسين التنسيق الحركي، مما يعزز الأداء العام للمراهق. وبذلك تُعد التربية البدنية جزءاً لا يتجزأ من التربية الشاملة، إذ تساهم في تطوير النواحي البدنية، النفسية، الاجتماعية، والعاطفية لدى التلميذ. (موسى إبراهيم، 1991، صفحة 105)

ولأن التربية البدنية والرياضية تُعد أحد أركان التربية العامة، فإنها تُعنى بتكوين التلميذ المتوازن من حيث البنية الجسدية والقدرة الذهنية والتفاعل الانفعالي والاجتماعي. وتتحقق هذه الأهداف من خلال مجموعة منتقاة من الأنشطة البدنية المصممة لتحقيق النمو الشامل،

كما تُعزز الانسجام بين الجسم والعقل، وتُكسب التلاميذ مهارات حركية متقنة. ومن الجانب البيولوجي، تترك ممارسة الأنشطة البدنية أثراً إيجابياً على جسم المراهق وسلوكه، كما تسهم في تحسين حالته النفسية والاجتماعية.

وانطلاقاً من الأهمية الشاملة لحصة التربية البدنية في تشكيل شخصية المراهق، يتميز درس التربية البدنية والرياضية بما يلي: (عنايات، 1998، صفحة 19):

- يجب أن تكون الحصة إلزامية لجميع التلاميذ الأصحاء خلال مرحلة التعليم الإلزامي.
- تُنفذ الحصة وفق تخطيط مسبق لضمان فعالية أكبر للعملية التعليمية والتربوية.
- تُراعى في تنفيذ الدروس الجوانب النفسية للمتعلمين، مع الالتزام ببرامج موحدة ذات أهداف واضحة ومحتوى منظم.
- يجب أن تكون الحصة مرتبطة ببقية المواد الدراسية، كما تتكامل مع الأنشطة الرياضية خارج الحصة، بما يُسهم في تنمية شخصية التلميذ تنمية شاملة ومتكاملة.

4-بناء حصة التربية البدنية والرياضية

بالرغم من الاختلافات الموجودة بين المدارس في التربية البدنية والرياضية في عدد أقسام حصة التربية البدنية والرياضية إلا أنه لا يمكن اعتبار واحد أحسن من الآخر، فحصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة المرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي. (البسيوني و وآخرون، 1992، الصفحات 111-112).

ويمكن اختصار هذه التقسيمات والغرض منها في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): جدول يوضح بناء أقسام حصة التربية البدنية والرياضية والغرض منها

أجزاء الحصة	أغراض تربوية		أغراض تعليمية	أغراض فيزيولوجية
	اجتماعية	نفسية		
الجزء التمهيدي	-النظام -التعاون -التكيف	تهدئة نفسية	-تنمية وتحسين الصفات البدنية الأساسية (مرونة، سرعة، القوة، التحمل، الرشاقة) -توظيف الصفات البدنية	-الإحماء -تنشيط الدورة الدموية -التثمين الغذائي -تهيئة العضلات والمفاصل
الجزء	-العمل في	تنمية الصفات	-تنمية الصفات	-تنشيط الدورة الدموية

الرئيسي	-مراعاة زيادة الحمل في النشاط	البدنية -تعلم مهارات حركية	الخلية	جماعات
الجزء الختامي	-التهدئة للدورة الدموية -عودة النبض والضغط للحالة الطبيعية	-التدريب على بعض التمرينات البدنية الاسترخائية -استرخاء الجسم التام	إيقاظ الاتجاهات السليمة نحو التربية الرياضية والبدنية	-التعاون في إعادة الأدوات والأجهزة لأماكنها

(الخولي، محمود، و عنان، 1998، صفحة 127)

5-شروط ومتطلبات حصة التربية البدنية والرياضية.

5-1-شروط حصة التربية البدنية والرياضية

تُعد حصة التربية البدنية والرياضية نشاطاً تعليمياً وتربوياً ينبغي أن يُراعى في تنظيمه مجموعة من الشروط المرتبطة بالبيئة المحيطة، مثل الأحوال الجوية، والفروق العمرية والجنسية بين المتعلمين، إضافة إلى الإمكانيات المادية المتوفرة من أدوات وأجهزة. ومن أجل تحقيق الأهداف المرجوة، يجب أن تلتزم الحصة بالشروط التالية: (مهند، 1987، الصفحات 124-125)

- تقديم مجموعة متنوعة من التمارين التي تُلبّي متطلبات الجسم من حيث النمو البدني واكتساب القوة.
- تكرار التمرينات عدة مرات بهدف ترسيخ الأداء وتحسين التذكر، على أن يتم ذلك دون الوصول إلى درجة الملل.
- مراعاة تمرين كلا جانبي الجسم، وخاصة في تمارين الجذع، لتفادي حدوث تشوهات ناتجة عن التمرين الأحادي الجانب.
- احترام المدة الزمنية المحددة للحصة، بما يضمن استيفاء كامل محتوياتها دون اللجوء إلى الحذف أو الاستعجال في التنفيذ.
- تنمية حس المسؤولية لدى التلاميذ من خلال تعويدهم على الاهتمام بالأدوات وتنظيمها، والعمل بروح جماعية يسودها الانضباط والمتعة.
- إظهار المعلم للحماس والتفاعل الإيجابي مع الحصة، لما لذلك من أثر كبير في تحفيز التلاميذ وتعزيز تفاعلهم مع النشاط.
- مراعاة الفروقات بين الجنسين والفئات العمرية في اختيار نوعية التمارين المناسبة لكل فئة لضمان الفعالية والسلامة.

ومنه يمكن أن نقول حصة التربية البدنية والرياضية تتطلب شروطاً تنظيمية وتربوية تراعي البيئة والفروق الفردية، لضمان تحقيق أهدافها البدنية والتربوية بشكل متوازن وفعال.

5-2-متطلبات حصة التربية البدنية والرياضية

تتطلب حصة التربية البدنية والرياضية مراعاة مجموعة من الجوانب التنظيمية والتربوية التي ينبغي على أستاذ المادة الالتزام بها لضمان سير الحصة بشكل فعال وناجح. وتتمثل أبرز هذه المتطلبات فيما يلي: (ابراهيم م.، 2000، الصفحات 205-206)

- مرافقة التلاميذ إلى مكان الحصة: ينبغي أن يقوم الأستاذ بمرافقة التلاميذ من القسم إلى الملعب أو القاعة المخصصة للنشاط، مع الحفاظ على النظام والهدوء أثناء التنقل.
- تسجيل الغيابات بدقة وسرعة: لتفادي ضياع الوقت وضمان استغلال الحصة بأكملها.
- تنظيم تنفيذ أجزاء الحصة: يجب أن تُطبق مكونات الحصة وفق تسلسل منسجم ومتوازن يتوافق مع الخطة المعدة مسبقاً.
- الشرح التربوي الفعال: ينبغي أن يكون الشرح واضحاً، مختصراً، ومحفزاً للتلاميذ، مع التحكم في نبرة الصوت بما يحقق التواصل الجيد دون مبالغة أو فتور.
- الحركية والمتابعة: على الأستاذ أن يتنقل بين التلاميذ خلال الحصة، مع مراعاة توزيع الزمن والجهد على جميع الأجزاء المقررة.
- مراعاة الفروق الفردية: يجب أخذ اختلاف القدرات البدنية بين التلاميذ في الحسبان عند تخطيط وتنفيذ التمارين.
- تعزيز روح التنافس: يُعد تشجيع التلاميذ على التنافس البناء من العوامل المهمة في تحفيزهم وزيادة مشاركتهم.
- الاهتمام بالنظافة والسلامة: يُفترض أن يحافظ الأستاذ على نظافة مكان الحصة وسلامة الأدوات المستخدمة.
- توفير الوسائل الملائمة: يجب أن تكون الأدوات والمواد المستخدمة كافية ومتناسبة مع عدد التلاميذ لضمان التفاعل الكامل مع الأنشطة.
- استخدام الوسائل التعليمية المناسبة: تساهم التقنيات والوسائل التعليمية المتنوعة في تحسين جودة التعليم وتحفيز التلاميذ.
- الاستمرارية في الأداء: ينبغي تجنب الانقطاعات غير الضرورية خلال الحصة لضمان تواصل النشاط البدني.

– الالتزام بالأسلوب التربوي: على الأستاذ تجنب استخدام أي ألفاظ غير تربوية أو جارحة، حفاظاً على بيئة تعليمية محترمة وداعمة.

تمثل هذه المتطلبات ركائز أساسية لضمان نجاح حصة التربية البدنية والرياضية، وتحقيق أهدافها التربوية والتعليمية والنفسية بشكل فعال.

6- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق

تُعد التربية البدنية والرياضية وسيلة ترفيهية فعّالة لكلا الجنسين، تُمكن المراهق من التفاعل الذهني والبدني، كما تتيح له التعبير عن مشاعره وانفعالاته، التي غالباً ما تتسم بالتقلب والحدة خلال هذه المرحلة. وتكمن أهمية النشاط الرياضي في تعزيز الصحة النفسية للفرد، لا سيما في ظل نمط الحياة المعاصرة، حيث تُعد الممارسة الرياضية عنصراً أساسياً لتحقيق التوازن النفسي والجسدي، والحفاظ على كفاءة وظائف الجسم الحيوية في أفضل حالاتها. (رميلي، 2023، صفحة 94)

كما تكمن أهمية التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- إتاحة قدر من الحرية للمراهق، مع منحه مسؤوليات تتوافق مع إمكانياته وميوله، مثل حرية اختيار أماكن ممارسة الأنشطة البدنية.
- التقليل من فرض الأوامر والنواهي، مما يعزز لديه الشعور بالاستقلالية والثقة بالنفس.
- مساعدة المراهق على اكتساب خبرات ومهارات متنوعة في المجالات الثقافية والرياضية، من خلال توفير بيئة ملائمة تدعم اهتماماته وتشبع حاجاته النفسية والاجتماعية.
- يحتاج المراهق دوماً إلى التوجيه، والدعم، والثقة، والتشجيع؛ لذلك فإن دور المدرب لا يقتصر على الجانب المهاري، بل يمتد ليشمل الإرشاد والتوجيه المستمر طوال المسار الرياضي، مما ينعكس إيجاباً على نموه المتوازن وشخصيته. (رميلي، 2022، صفحة 178)

يتفق "ريتشارد أدلمان" مع "فروي" في اعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي يُعدان وسيلتين فعّاليتين للتخفيف من القلق والتوتر الناتج عن مشاعر الإحباط. فمن خلال اللعب، يمكن للطاقة الغريزية أن تتوجه نحو مسارات مقبولة اجتماعياً. كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تتيح للمراهق فرصة لتقييم قدراته الفكرية والعاطفية والجسدية، والعمل على تطويرها بشكل مستمر. (الأفندي، 1965، صفحة 444)

مما سبق يمكن القول أن التربية البدنية والرياضية تعد وسيلة فعّالة لدعم النمو المتوازن للمراهق، إذ تُخفف من التوتر، وتُعزز الثقة بالنفس، وتُساعد على التعبير عن مشاعره وتطوير قدراته الذهنية والجسدية في بيئة داعمة.

خلاصة الفصل

تمثل حصة التربية البدنية والرياضية وحدة أساسية ضمن المناهج الدراسية التي تهدف إلى تعزيز القدرات البدنية والنفسية والعقلية للتلاميذ.

من خلال الأنشطة الرياضية المتنوعة، تهدف الحصة إلى تطوير مهارات حركية مثل القوة، التحمل، والمرونة، إضافة إلى تحسين التعاون والعمل الجماعي بين التلاميذ.

كما تلعب هذه الحصة دوراً مهماً في تعزيز التربية الاجتماعية والأخلاقية، وتساعد في تنمية حب العمل والانضباط، فضلاً عن تأثيرها في بناء شخصية متوازنة لدى التلاميذ من جميع النواحي.

لضمان نجاح حصة التربية البدنية، يجب الالتزام بشروط تنظيمية وبيئية محددة، مثل اختيار تمارين ملائمة للفئات العمرية المختلفة، وتوفير بيئة تعليمية تشجع على الحركية والتفاعل الإيجابي بين المعلم والتلاميذ.

الفصل الثاني:
المراهقة في مرحلة التعليم
المتوسط

تمهيد:

إن المراهقة تعد مرحلة حرجة في حياة الإنسان، حيث تشهد تحولات جذرية على جميع الأصعدة: الجسدي، العقلي، النفسي، والاجتماعي. تبدأ هذه المرحلة غالبًا من سن 12 عامًا، وتستمر حتى بلوغ سن الرشد، حيث يمر المراهق بتجارب متميزة قد تكون محفوفة بالتحديات والصراعات. وفي مرحلة التعليم المتوسط، التي تتزامن مع بداية المراهقة، يواجه التلميذ تغييرات كبيرة سواء في شخصيته أو في طريقة تفكيره وتفاعله مع البيئة المحيطة به.

لذا، فإن دراسة هذه المرحلة تكتسب أهمية كبيرة لفهم طبيعة المراهقة والتحديات التي يواجهها المراهق خلال هذه الفترة، بهدف مساعدته في التكيف بشكل إيجابي مع متطلبات الحياة.

من خلال هذا الفصل، نتناول العديد من المفاهيم الأساسية المرتبطة بالمراهقة في سياق التعليم المتوسط، بداية من تعريف المراهقة ومراحلها المختلفة، مرورًا بالخصائص التي تميزها على مختلف الأصعدة، وصولًا إلى فهم كيفية تأثير هذه التحولات على التلميذ في هذه المرحلة العمرية.

كما نتناول مفهوم المرحلة المتوسطة باعتبارها مرحلة تعليمية هامة تسبق مرحلة التعليم الثانوي، وتتم خلالها دراسة المناهج الأساسية التي تشكل أساسًا للانتقال إلى مستويات تعليمية أعلى.

1- مفهوم المراهقة

1-1- لغة:

عرف ابن منظور في لسان العرب لفظ "رهق" بأنه يدل على الاقتراب أو الدنو، وقد يُستخدم أيضاً بمعنى الظلم أو تكليف الإنسان بما لا يحتمل، كما جاء في بعض مواضع القرآن الكريم. وتُستعمل كلمة "مراهق" للإشارة إلى من قارب سن البلوغ، أما "مرهق" فتُطلق على من يُظن به الشر أو يُرتاب في سلوكه. (ابن منظور، 2003، صفحة 819)

تُشتق كلمة "مراهقة" من الفعل "راهق"، الذي يعني "اقتراب" أو "الحق"، وتُستخدم للدلالة على مرحلة يشهد فيها الفرد نموًا وتطورًا متسارعًا. وبذلك تُفهم المراهقة على أنها فترة الاقتراب من النضج والاكتمال، حيث يطرأ خلالها تطور واضح في الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية. (المنجد في اللغة والأعلام، 1966، صفحة 1266).

1-2- اصطلاحاً:

تُعرف المراهقة بأنها المرحلة العمرية التي تتراوح عادةً بين سن 12 و20 عامًا، غير أن هذه الحدود الزمنية لا تُعد مطلقة، إذ تختلف بداية المراهقة ونهايتها من شخص لآخر تبعاً لعوامل متعددة، مثل الجنس، والبيئة، والظروف الاجتماعية، والاقتصادية. فقد تبدأ مظاهر المراهقة قبل سن الثالثة عشرة بعدة سنوات، أو قد تتأخر لتصل إلى سن الحادية والعشرين، مما يجعل الإطار العمري لها يمتد تقريباً بين 11 و21 عامًا. (ربوح، 2012-2013، صفحة 113).

تعرف المراهقة بأنها مرحلة انتقالية حرجة تمتد بين الطفولة وسن الرشد، وتبدأ مع بلوغ الفرد النضج الجنسي وتنتهي بالوصول إلى مستوى معين من النضج الجسدي والنفسي والاجتماعي. وخلال هذه الفترة، يمر كل من الفتى والفتاة بجملة من التغيرات العميقة والاضطرابات الملحوظة التي تمس مختلف الأبعاد: الجسمية، العقلية، الاجتماعية والانفعالية. وتُفرز هذه التحولات تحديات ومشكلات متعددة تستدعي التوجيه والدعم التربوي السليم من قبل الأسرة والمعلمين وسائر المختصين، بهدف مساعدة المراهق على التكيف الإيجابي والمتوازن مع متطلبات هذه المرحلة. (محمود، 1981، صفحة 15)

كما تعرف أيضاً بأنها المرحلة التي يقترب فيها الطفل من النضج، مع بقائه غير مكتمل من حيث النضج الجسدي والعقلي. وتمثل هذه المرحلة انتقالاً تدريجياً، يمر فيه الفرد عبر البلوغ، يليه الرشد، ثم الرجولة. ووفق هذا التصور العلمي، تبدأ المراهقة مع ظهور مظاهر البلوغ وتنتهي عند الوصول إلى النضج التام، حيث تتسم في بدايتها بطابع بيولوجي عضوي، وتكتسب في نهايتها أبعاداً اجتماعية واضحة. (بن يوسف، 2012-2013، صفحة 13)

عرّفت الباحثة مريم عبد الله النعيمي مرحلة المراهقة بأنها فترة يمر فيها الفرد بجملة من التغيرات الجسدية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، حيث تنشط الغدد الجنسية وتطرأ

تحولات واضحة على القدرات البدنية والذهنية. وأشارت إلى أن هذه المرحلة تُعدّ من الفترات الهامة والحاسمة في حياة الإنسان، إذ تشهد تطورًا تدريجيًا في خصائص الفرد إلى أن يبلغ مرحلة الرشد، ويحقق قدرًا من الاستقلال والحرية في حياته العملية. (بن سهيل البادي، 2003، صفحة 07).

يرى أنصار النظرية النفسية الوراثية للنمو أن الإنسان يمر خلال مسيرة حياته بسلسلة من الأزمات النفسية الممتدة من مرحلة الطفولة المبكرة وحتى ما بعد المراهقة، ومن أبرزها: قلق الشهر الثامن، وعقدة أوديب، وأزمة البلوغ، وأزمة منتصف العمر/ وتُعدّ كل أزمة من هذه الأزمات، في منظورهم، فرصة للنمو والنضج، شريطة أن يتمكن الفرد من التكيف معها بشكل سليم، إذ إن غياب هذا التكيف قد يؤدي إلى تحول الأزمة إلى حالة مرضية. (راشدي و غزال، 2022، صفحة 15)

من خلال تحليل التعريفات السابقة، يمكن استنتاج أن المراهقة تمثل مرحلة انتقالية طبيعية بين الطفولة وسن الرشد، وتمتد عادة بين سن 11 و 21 عامًا، مع اختلاف في توقيت بدايتها ونهايتها حسب العوامل البيولوجية والاجتماعية والبيئية.

تُعدّ المراهقة فترة حساسة ومهمة تتطلب رعاية وتوجيهًا من الأسرة والمجتمع، بهدف مساعدة المراهقين على تجاوزها بسلاسة وضمان نموهم النفسي والاجتماعي بطريقة متوازنة.

2- خصائص المراهقة

تعد المراهقة إحدى المراحل العمرية الحساسة التي يمر بها الإنسان، حيث تتسم بتغيرات ملحوظة على مختلف الأصعدة. ومن أبرز خصائص هذه المرحلة يمكن ذكر ما يلي: (آل عبد الله، 2014، الصفحات 6-10)

-النمو الجسمي:

يشهد المراهق تغيرات ملحوظة في الوزن والشكل والصوت، بالإضافة إلى ظهور علامات البلوغ، مما قد يسبب له بعض الإحراج أو القلق. ويتضمن هذا الجانب بعدين رئيسيين: (قندوسي، 2021، صفحة 135)

أ-المظهر الفسيولوجي: يرتبط هذا المظهر بنمو الأجهزة الداخلية المتعلقة بالغدد الجنسية، ويُعتبر جزءًا من عملية البلوغ الجنسي. وينقسم إلى نوعين:

– الخصائص الجنسية الأولية.

– الخصائص الجنسية الثانوية.

ب-المظهر العضوي: يشمل النمو الجسدي الظاهري للمراهق، مثل الطول والوزن والعرض، بالإضافة إلى التغيرات التي تطرأ على بعض أعضاء الجسم. أظهرت الدراسات

العديد من الروابط الوثيقة بين نمو الهيكل العظمي، الذي يعد المؤشر الأبرز للنمو الجسدي، وبين التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للبلوغ.

-النمو العقلي والمعرفي:

يشهد النمو العقلي والمعرفي للمراهق تطورًا ملحوظًا في قدراته على التفكير والاستنتاج، حيث يبدأ في استيعاب المفاهيم المجردة مثل العدالة والحق. كما يظهر اهتمامًا متزايدًا بمستقبله المهني والدراسي، ويزداد نمو قدراته على التفكير النقدي وعدم قبول الأمور دون توفر أدلة. في هذه المرحلة، يزداد تركيزه وقدرته على معالجة المشكلات المعقدة بطريقة أكثر فاعلية، كما يظهر تنوعًا في النمو العقلي بين المراهقين. بالإضافة إلى ذلك، يميل إلى القراءة والاستكشاف، مع اهتمام كبير بما يدور في محيطه. (ربوح، 2012-2013، صفحة 117)

-النمو النفسي:

تؤثر التغيرات الهرمونية والجسدية خلال مرحلة المراهقة بشكل كبير على الصورة الذاتية للفرد، والعلاقات الاجتماعية، والميول العاطفية. فعلى سبيل المثال، يؤدي ظهور الدورة الشهرية لدى الفتيات إلى استجابات نفسية متباينة، فقد تشعر الفتاة بالسعادة، أو قد يكون ذلك مصدرًا للقلق والخوف والتوتر، مما يؤثر على تفاعلها الاجتماعي وسلوكها.

ومن ناحية أخرى، قد يواجه المراهقون الذكور بعض المشكلات النفسية نتيجة التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ عليهم، خاصة إذا لم يكن لديهم وعي مسبق بهذه التحولات. وقد يسبب غياب المعرفة شعورًا بالارتباك أو القلق تجاه هذه التغيرات الطبيعية، في المقابل، غالبًا ما تكون الفتيات أكثر إلمامًا بهذه التطورات نظرًا لتوافر مصادر معلومات أو نقاشات مع الأهل والمراجع المختلفة. (عبد الكريم عبد اللا، 2013، صفحة 80)

-النمو الاجتماعي:

يسعى المراهق لتحقيق التوازن بين الاستقلالية والانتماء؛ في علاقته بالوالدين، يظهر تناقض بين الرغبة في التحرر والتمسك بالعائلة، مما يؤدي إلى صراعات طبيعية تُعتبر جزءًا من بناء الشخصية وتعزيز الهوية الفردية. يلعب البلوغ دورًا مهمًا في تأجيج هذه الصراعات بسبب التغيرات الهرمونية التي تؤثر على العلاقة بين المراهق والديه. من ناحية أخرى، تصبح جماعة الرفاق عنصرًا أساسيًا في تشكيل الهوية الاجتماعية، إذ تمنح المراهق شعورًا بالاستقلال عن الأسرة وتعزز اندماجه في المجتمع. كما تتطور علاقات الصداقة بناءً على الاهتمامات المشتركة، مما يساعد في بناء مهارات التفاعل والتكيف الاجتماعي. (مفتاح، 2019-2020، صفحة 141)

أما العلاقات العاطفية، فهي تمر بمرحلة انتقالية تبدأ من الارتباط بالأصدقاء من نفس الجنس، لتنتقل لاحقًا إلى الاهتمام بالجنس الآخر. يهدف هذا التحول إلى تطوير الهوية

الجنسية والتعبير عن المشاعر العاطفية، التي غالبًا ما تفتقر إلى الطابع الجنسي المباشر في هذه المرحلة. (والي، 2014-2015، الصفحات 55-57).

-النمو الحركي:

تميز النمو الحركي في مرحلة المراهقة بتحسن تدريجي في الاتزان وتطور المهارات الحركية بدقة عالية، مع زيادة التوافق العضلي العصبي. تبدأ مرحلة المهارات الحركية التخصصية في سن 14 وتستمر حتى نهاية المراهقة، حيث يفضل الأفراد التخصص في نشاط رياضي معين، سواء لتحقيق اللياقة البدنية أو للمشاركة في المنافسات الرياضية. في هذه المرحلة، يتمتع الفرد بقدرة أكبر على تعلم وإتقان الحركات بشكل أكثر فعالية. لذلك، يجب على المدرب الرياضي استغلال هذه الفترة بشكل جيد لتحقيق أقصى استفادة من الإمكانيات الحركية للمراهقين وتحقيق النجاح الرياضي. (قندوزان، 2001، الصفحات 26-27)

- النمو الانفعالي:

يعد النمو الانفعالي عنصرًا أساسيًا في تطور المراهق، حيث يؤثر بشكل مباشر على تشكيل شخصيته وتوجيه سلوكه. لذلك، فإن دراسة هذا الجانب تعد ضرورية لفهم التحولات العاطفية والفكرية التي يمر بها المراهق خلال هذه المرحلة. ومن أبرز المظاهر الانفعالية التي تميز فترة المراهقة: (قواسمية، 2019-2020، صفحة 120)

- الاهتمام المفرط بالمظهر الجسدي: ينشغل المراهق بشكل كبير بتغيرات جسمه المفاجئة، مما قد يسبب له شعورًا بالقلق أو الإحراج في بعض الأحيان.
- اضطراب المشاعر والحساسية الزائدة: يكون المراهق أكثر تأثرًا بالمؤثرات الخارجية، خصوصًا فيما يتعلق بمظهره الصوتي والجسدي، ويحاول التكيف مع هذه التغيرات.
- التحرر التدريجي من الأنانية الفردية: يبدأ المراهق في التوجه من التركيز على نفسه إلى السعي لإيجاد مكانته الاجتماعية ضمن المجموعة.

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن مرحلة المراهقة تتميز بتغيرات شاملة على الأصعدة الجسدية، والعقلية، والنفسية والاجتماعية. حيث ينمو الجسم بسرعة، وتتطور القدرات العقلية والتفكير، كما تصاحب هذه التحولات اضطرابات نفسية وانفعالية نتيجة للتغيرات الهرمونية. يسعى المراهق لتحقيق الاستقلالية وبناء هويته، وتصبح علاقاته الاجتماعية، خصوصًا مع أصدقائه، أكثر عمقًا. وتعد هذه المرحلة محورية في تشكيل الشخصية وتحقيق التوازن بين الذات والمجتمع.

3- مفهوم المرحلة المتوسطة

في إطار إصلاحات المنظومة التربوية الجديدة التي بدأ العمل بها خلال السنة الدراسية 2016/2017، تشمل المرحلة المتوسطة السنوات الأربع: الأولى، الثانية، الثالثة، والرابعة متوسط. وتُختتم هذه المرحلة بالحصول على شهادة التعليم المتوسط، التي تُعد بمثابة تأشيرة للانتقال إلى التعليم الثانوي. من الناحية النفسية، تتزامن هذه المرحلة مع فترة المراهقة المبكرة (ملياني، 2018، صفحة 44).

تعد المرحلة المتوسطة حلقة وصل بين التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي، ويمتد لأربع سنوات، ويمكن أن يُمارس في مؤسسات التعليم العمومية أو الخاصة المعتمدة.

تُنظم هذه المرحلة في ثلاث أطوار أساسية، لكل منها أهداف محددة:

1. **الطور الأول** (السنة الأولى): طور *التجانس والتكيف*، يهدف إلى مساعدة التلاميذ على التأقلم مع متطلبات التعليم المتوسط.
2. **الطور الثاني** (السنتان الثانية والثالثة): طور *الدعم والتعميق*، يركز على تعزيز المكتسبات وتوسيع المعارف.
3. **الطور الثالث** (السنة الرابعة): طور *التعميق والتوجيه*، ويُختتم بشهادة التعليم المتوسط، التي تُعدّ مؤشراً على نهاية هذه المرحلة واستعداد التلميذ للانتقال إلى التعليم الثانوي. (غال، 219، صفحة 589)

كما تعرف بأنها مرحلة تعليمية تقع بين التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي، ومدتها أربع سنوات بعد أن كانت ثلاث سنوات. يلتحق بهذه المرحلة معظم التلاميذ الذين أنهوا المرحلة الابتدائية، والتي أصبحت مدتها خمس سنوات بدلاً من ست سنوات. (بومعروف و سعدي، 2012)

المرحلة المتوسطة تُعدّ الحلقة الوسطى في نظام التعليم العام، ويمتد الالتحاق بها بعد إتمام المرحلة الابتدائية، حيث تستغرق ثلاث سنوات دراسية، يعقبها انتقال الطلبة إلى المرحلة الثانوية.

ورغم تميز هذه المرحلة بأهدافها ومناهجها الخاصة، إلا أنها تُعد امتداداً طبيعياً للمرحلة الابتدائية، وتعرّفها السياسة التعليمية بأنها مرحلة ثقافية عامة، تهدف إلى تنشئة الطلبة تنشئة إسلامية شاملة تشمل عقيدته، وعقله، وجسمه، وأخلاقه، مع مراعاة خصائص نموه ومتطلبات مرحلته العمرية، كما تسهم هذه المرحلة، إلى جانب غيرها، في تحقيق الأهداف العامة للتعليم. (حكيم و بن عبد المجيد، 2012، صفحة 76)

4-أهمية وأهداف المرحلة المتوسطة

4-1-أهمية المرحلة المتوسطة:

تُعدّ المرحلة المتوسطة محوراً أساسياً ضمن مراحل التعليم، فهي تشكّل مرحلة انتقالية مهمة في حياة التلاميذ نظراً لموقعها في السلم التعليمي. وتبرز أهميتها من خلال العوامل التالية: (الحقيل، 2016، صفحة 237)

– تعزيز المكتسبات الأساسية:

تعمل المرحلة المتوسطة على ترسيخ وتوسيع المهارات والمعارف التي اكتسبها التلميذ في المرحلة الابتدائية، سواء كانت معرفية أو لغوية أو مهارات حياتية، وذلك ضمن مناهج أكثر عمقاً وتنوعاً، مما يشكل أساساً قوياً لاستيعاب المفاهيم الأكثر تعقيداً لاحقاً.

– تأهيل الطلبة للمرحلة المقبلة:

تُعدّ هذه المرحلة الطلبة ليكون قادرًا على اتخاذ قرارات تتعلق بمستقبله الدراسي والمهني، سواء من خلال مواصلة الدراسة في التعليم الثانوي أو التوجه نحو المسارات الفنية والتقنية. فهي تُسهم في بناء كفاءات متوازنة تساعد على تحمّل المسؤوليات المجتمعية والعملية.

– مرحلة التغيرات الجهرية:

تشهد هذه المرحلة تحولات مهمة في شخصية الطلبة، على الصعيد الجسدي والنفسي والاجتماعي، ما يتطلب دعماً تربوياً خاصاً يساعده على التكيف مع هذه التغيرات، ويضمن نمواً متكاملًا ومرتزناً من جميع الجوانب.

– اكتشاف الميول والقدرات:

تُعدّ المرحلة المتوسطة أيضاً محطة مهمة للكشف عن ميول التلاميذ واستعداداتهم وطاقاتهم الكامنة، من خلال تنوع الأنشطة التعليمية والتربوية. ويتم توجيه هذه الميول بشكل مدروس نحو المجالات التي تتلاءم مع قدراتهم، بما يخدم تطورهم الذاتي ويُعزز إسهامهم المستقبلي في المجتمع.

ومنه يمكن القول أن المرحلة المتوسطة ليست مجرد مرحلة تعليمية انتقالية، بل تمثل أساساً تربوياً وتكوينيًا حيويًا يساهم في تشكيل شخصية الطلبة، ويوجهه نحو المستقبل بوعي واستعداد.

4-2-أهداف التعليم المتوسط

تتمثل أهداف التعليم المتوسط فيما يلي: (حكيم و بن عبد المجيد، 2012، صفحة 243)

- ترسيخ العقيدة الإسلامية في نفس الطلبة، وجعلها مرجعاً لسلوكه وتصرفاته، مع تعزيز محبة الله وتقواه وخشيته في قلبه.
- تزويد الطلبة بالمعارف والخبرات المناسبة لمرحلته العمرية، لتمكينه من الإلمام بالمبادئ الأساسية للثقافة والعلوم.
- تنمية حب الاستطلاع والبحث العلمي لديه، وتعويده على التأمل والتفكير المنهجي.
- تطوير قدراته العقلية ومهاراته المتنوعة، مع توجيهها وتهذيبها بما يناسب شخصيته.
- تربيته على الحياة الاجتماعية الإسلامية القائمة على الإخاء والتعاون، وتحفيزه على تحمل المسؤولية.
- تعليمه خدمة المجتمع والوطن، وتنمية روح الولاء والإخلاص لولاة الأمر.
- تحفيزه لاستعادة أمجاد الأمة الإسلامية، وبعث روح العزة والمجد في نفسه.
- تعويده على استغلال وقته في القراءة المفيدة والأنشطة النافعة، لبناء شخصية إسلامية قوية ومتزنة.
- تنمية وعيه لمواجهة الإشاعات والمذاهب المنحرفة والأفكار الدخيلة بما يتناسب مع عمره.
- إعداد الطلبة للانتقال إلى المراحل التالية من حياته، سواء دراسية أو اجتماعية.

5- أهمية التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة

يُعد النشاط الرياضي المدرسي ذا دور حيوي في حياة التلميذ في المرحلة المتوسطة، حيث يساهم في تعزيز قدراته الرياضية وتنمية مهاراته البدنية التي لها تأثير كبير على حياته اليومية. كما يساعد التلميذ في مواجهة التحديات والصعوبات التي قد تعترض طريقه، بالإضافة إلى ذلك، يساهم في تحسين القدرات العقلية والذهنية للمراهق، مما يعزز تمكنه في مجالات متعددة مثل الدراسة والإبداع.

كما يستفيد التلميذ من التربية البدنية والرياضية في استغلال أوقات فراغه بشكل إيجابي، حيث يعزز فيه صفات القيادة الصالحة، ويعلمه كيفية التبعية السليمة والتعاون بين الأفراد في المجتمع، وبفضل التربية البدنية والرياضية يتاح للتلميذ فرصة السعي نحو التفوق والوصول إلى مستويات عالية في المسابقات الرياضية، كما يعزز هذا النشاط الصفات الخلقية الإيجابية ويدمجهم بشكل أفضل في المجتمع.

وفيما يتعلق الأهمية المحددة للتربية البدنية والرياضية في بعض الدول المتقدمة، مثل جمهورية ألمانيا الغربية، نجد أن النشاط الرياضي يساهم في:

- تحسين الحالة الصحية العامة للمواطنين.

- دعم النمو البدني الكامل كركيزة أساسية لزيادة الإنتاجية.
- تعزيز القوة البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.
- رفع مستويات الأداء الرياضي وتحقيق التقدم في المنافسات. (عبد الخالق، 1972، صفحة 11)

6-مميزات وخصائص التلاميذ خلال المرحلة المتوسطة

تعد المرحلة المتوسطة من أهم المراحل التعليمية التي تتسم بالعديد من الخصائص الفريدة، نظراً لما يتخللها من مراحل نمو مختلفة تشمل النمو الحركي والبدني والجسمي، بالإضافة إلى النمو النفسي والانفعالي والاجتماعي للطلاب، ومن هنا، نقدم هذه الخصائص لأولياء الأمور والمهتمين بالتربية من خلال النقاط التالية:

1. **النمو الجسمي والبدني:** يلاحظ في هذه المرحلة زيادة كبيرة في معدل الوزن والطول، مما يعكس النمو السريع الذي يطرأ على الصحة والقدرة البدنية. وقد يكون هذا النمو ناتجاً عن عوامل وراثية تؤثر على الأطفال من خلال الوراثة من الأبوين.
2. **الاضطرابات النفسية:** يعاني العديد من الطلاب في هذه المرحلة من الخجل والقلق بسبب الاضطرابات النفسية المعتادة في فترة المراهقة. ويعد هذا التغيير النفسي جزءاً طبيعياً من مرحلة النمو ويؤثر على سلوكياتهم وتفاعلاتهم مع الآخرين.
3. **البحث عن الاستقلالية:** يبدأ الطلاب في هذه المرحلة بالسعي نحو تحقيق ذواتهم والتعبير عن شخصياتهم بعيداً عن تأثير الأهل، ما قد يدفع البعض منهم إلى اتخاذ مواقف غير أخلاقية ظناً منهم أن ذلك يعزز استقلالهم عن الآخرين.
4. **الاهتمام بالمظهر الشخصي:** يبدأ الطلبة في هذه المرحلة بالاهتمام بشكل أكبر بمظهره الخارجي، حيث يرى في ذلك وسيلة للتعبير عن هويته وشخصيته.
5. **الرغبة في إثبات الذات:** يسعى الطلاب إلى إثبات شخصيتهم من خلال المشاركة في الأنشطة المختلفة وإبداء آراءهم في القرارات المتعلقة بالعائلة، حتى لو كانت آراؤهم غير ناضجة أو سطحية.
6. **ردود الفعل تجاه الانتقادات:** لا يحب الطلاب في هذه المرحلة تلقي الانتقادات، حيث يرون في ذلك تقيلاً من شأنهم أو معاملتهم كأطفال. مما يجعلهم أكثر حساسية ويعبرون عن غضبهم بشدة دفاعاً عن أنفسهم. (لطي، بلا تاريخ)

من خلال هذه الخصائص، نلاحظ أن المرحلة المتوسطة تمثل نقطة انطلاق نحو مرحلة أكثر نضجاً، وهي المرحلة الثانوية. ولذا، يجب على المعلمين وأولياء الأمور إدراك

أهمية هذه المرحلة والعمل على دعم الطلاب في تكوين شخصياتهم بشكل سليم ومتكامل، استعداداً للمراحل القادمة في حياتهم.

خلاصة الفصل:

إن مرحلة المراهقة في التعليم المتوسط هي فترة حاسمة في حياة الشباب، حيث تكون فترة تحول من الطفولة إلى الرشد، وتتميز بالتغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية التي قد تؤثر بشكل كبير على سلوك التلميذ.

يشهد المراهق تغيرات جسدية ملحوظة نتيجة لنموه السريع، كما يبدأ في تطوير قدراته العقلية والنقدية، مما يعزز اهتمامه بالقضايا المعقدة والبحث عن هويته الشخصية. ومن ناحية أخرى، فإن المراهقين يمرون بتحديات نفسية قد تنعكس على علاقاتهم الاجتماعية والعاطفية.

تعتبر المرحلة المتوسطة حلقة وصل بين التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي، حيث تشكل فترة هامة لبناء الأسس التي سيمضي بها التلميذ في حياته التعليمية المستقبلية.

الفصل الثالث:

التوافق الاجتماعي للتلميذ
المراهق

تمهيد

يمثل التوافق الاجتماعي أحد الركائز الأساسية في بناء شخصية الإنسان، خصوصًا في مرحلة المراهقة التي تُعد من أكثر المراحل العمرية حساسية وتعقيدًا، لما تشهده من تحولات جسدية ونفسية واجتماعية سريعة، وتبرز أهمية هذا المفهوم بوضوح لدى التلميذ المراهق، الذي يجد نفسه في مواجهة متطلبات متعددة من بيئته الأسرية، المدرسية، والاجتماعية، مما يستدعي قدرة عالية على التكيف والتوازن.

يُعد التوافق الاجتماعي مؤشراً على قدرة الفرد على العيش بتناغم مع ذاته ومع الآخرين، من خلال احترام القيم والمعايير الاجتماعية، والانخراط في علاقات إيجابية قائمة على الاحترام والتفاهم، كما يرتبط هذا التوافق ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية للفرد وسلوكه العام، إذ يُسهّم في تحقيق نوع من التوازن الداخلي والاندماج الخارجي الذي يُمكنه من مواجهة التحديات وتجاوز الضغوط المختلفة.

لذا، جاء هذا الفصل لتسليط الضوء على مفهوم التوافق الاجتماعي لدى التلميذ المراهق، من خلال التطرق إلى مفهومه، وأهميته، ومظاهره، ومعاييره، مع بيان أهم العوامل التي قد تعيق تحقيقه في ظل ما يعيشه المراهق من تحولات داخلية وضغوط خارجية. وسنرى من خلاله كيف أن تنمية هذا التوافق يُعد ضرورة تربوية ونفسية لتحقيق النمو السليم والتكامل الاجتماعي للتلميذ داخل محيطه.

1- مفهوم التوافق الاجتماعي

المقصود بالتوافق الاجتماعي انه حالة انسجام بين الشخص وبيئته، وكذلك بينه وبين ذاته، يتجلى هذا التوافق في قدرة الفرد على تلبية معظم احتياجاته وتصرفه بشكل مرضٍ تجاه متطلبات البيئة المادية والاجتماعية، يشمل هذا المفهوم قدرة الشخص على تعديل سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية أو اجتماعية بطريقة تناسب هذه الظروف الجديدة. (محمد علي، 2013، صفحة 2019)

عرّف قاموس "إنجلش أند إنجلش" التوافق الاجتماعي بأنه العلاقة المتناغمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية، أو أنه عملية تعديل في السلوك والمطالب الفردية للأشخاص المتفاعلين معاً، بهدف بناء علاقات اجتماعية مرضية والحفاظ عليها. وقد يكون هذا التعديل متبادلاً بين الأطراف أو صادراً من طرف واحد. (حربوش، 2015، صفحة 33)

كما يعرف التوافق الاجتماعي بأنه يشمل شعور الفرد بالرضا والسعادة في علاقاته مع الآخرين، مع الالتزام بالأخلاقيات العامة، ومسايرة المعايير الاجتماعية، واحترام قواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغيرات الإيجابية داخل المجتمع، والعمل لما فيه خير الجماعة، مما يسهم في تحقيق التوازن والصحة الاجتماعي (عبد السلام ، 2008، صفحة 110)

حسب نبيل سفيان يعرف التوافق الاجتماعي بأنه قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية متوازنة يسودها الاحترام والتقدير والتبادل الإيجابي، بما يلبي حاجاته الاجتماعية ويعكس مشاركته الفعالة في المجتمع، إلى جانب تقبله للعادات والقيم والقوانين السائدة فيه. (شتوان، 2013-2014، صفحة 16)

مما سبق يمكن القول أن التوافق الاجتماعي هو قدرة الفرد على التكيف مع المجتمع وبناء علاقات إيجابية تحقق له الرضا والاندماج، مع احترام القيم والمعايير الاجتماعية، هذا التوافق قدرة الشخص على التكيف مع المواقف الجديدة، وتحقيق التوازن بين تلبية حاجاته الشخصية ومتطلبات الجماعة، بما يحقق له الرضا النفسي والصحة الاجتماعية.

التوافق الاجتماعي هو الشعور بالانسجام مع الآخرين، والالتزام بالقيم الأخلاقية والاجتماعية، والتفاعل الإيجابي مع المعايير والعادات السائدة في المجتمع، إضافة إلى تقبل التغيرات الاجتماعية والمساهمة في تحقيق التفاعل البناء داخل البيئة الاجتماعية. (الجندي، 2021، صفحة 1239)

يعرف "جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي" التوافق الاجتماعي بأنه التناسق والتكيف المناسب مع متطلبات المجتمع وقواعده وأعرافه وعاداته الاجتماعية، ويتضمن قدرة الفرد على العيش مع الآخرين والعمل معهم بطريقة متناغمة ومقبولة، وممارسة التفاعلات

الاجتماعية وتكوين علاقات تحقق الرضا والإشباع لذاته وللآخرين. (أحمد، 2014، صفحة 15)

يقصد التوافق الاجتماعي قدرة الشخص على إقامة علاقات اجتماعية صحية تتميز بالتعاون والتسامح والإيثار، فالفرد المتوافق اجتماعياً لا يشعر بالمشاعر السلبية مثل العدا، أو الريبة أو الاتكالية أو عدم الاهتمام بالمشاعر الآخرين، بل يستطيع أن يكون علاقات دافئة وإيجابية مع من حوله (عبد الله أحمد، 2000، صفحة 84).

يستخدم علماء الاجتماع مصطلح التوافق (Accomodation) للإشارة إلى عملية التراضي أو التصالح بين الأطراف المتنافسة أو المتصارعة، سواء كانوا أفراداً أو جماعات. وبناءً على ذلك، فإن هذا المصطلح يُطبق فقط على من كانوا في حالة منافسة أو عدا سابق قبل حدوث التوافق. (تحسين، 2015، صفحة 67)

انطلاقاً من التعاريف المتعددة لمفهوم التوافق الاجتماعي يمكن القول بأنه قدرة الفرد على التكيف مع مجتمعه وبناء علاقات إيجابية، من خلال احترام القيم والمعايير الاجتماعية، والتفاعل السليم مع الآخرين، وتقبّل التغيرات، مما يحقق له الرضا النفسي والصحة الاجتماعية.

2- أهمية التوافق الاجتماعي

التوافق الاجتماعي يعتبر من الجوانب الأساسية في حياة الأفراد والمجتمعات. فالتكيف الجيد مع البيئة الاجتماعية يساهم في تحسين الصحة النفسية والبدنية، ويعمل على تعزيز قدرة الفرد على التعامل مع الضغوطات الحياتية. يعزز التوافق الاجتماعي من استقرار المجتمع ويساعد في تقليل المشاكل الاجتماعية التي قد تؤثر سلباً على الحياة اليومية، مثل التفكك الاجتماعي أو تفشي السلوكيات السلبية.

التوافق الاجتماعي أيضاً له دور كبير في تحسين العلاقات بين الأفراد، حيث يساهم في تحسين التواصل والتفاهم بين أفراد الأسرة والمجتمع. وعندما يفتقر الأفراد إلى التوافق الاجتماعي، فإنهم يصبحون أكثر عرضة للمشاكل النفسية والاضطرابات التي تؤثر على أدائهم في الحياة اليومية. (عاطف، 2022، صفحة 92)

وتتجلى أهمية التوافق الاجتماعي في عدد من الجوانب الأساسية، يمكن توضيحها كما يلي: (بو عطيظ، 2006-2007، صفحة 79)

- تمكّن الفرد من مواجهة مشكلاته من خلال التعرف على أسبابها والسعي إلى التغلب عليها بأساليب فعّالة.
- قدرة الفرد على التكيف مع مختلف المتغيرات الحياتية، مع الحفاظ على توازنه الانفعالي واستقراره النفسي.
- تمكن الفرد من التخلص من التوترات الداخلية عبر إشباع حاجاته بطرق مشروعة تساهم في تحقيق سعادته وسعادة الآخرين.
- بناء علاقات اجتماعية إيجابية قائمة على الاحترام المتبادل والمودة مع أفراد المجتمع المحيط.
- اكتساب الفرد للمهارات والخبرات التي تتيح له استثمار قدراته وتوظيفها بفعالية في حياته العملية، من خلال تفاعله الإيجابي مع الجماعات.
- تمتع الفرد بصحة نفسية وتوافق نفسي واجتماعي، مما يعزز من مساهمته في رفع مستوى إنتاجيته.

3- مظاهر التوافق الاجتماعي

للتوافق الاجتماعي مجموعة من المظاهر والمؤشرات نذكر منها (محاميد، 2004، الصفحات 10-11):

3-1- الرؤية الواقعية للحياة:

يتميز الأفراد المتوافقون نفسياً واجتماعياً بقدرتهم على تقبّل الحياة بما فيها من أفراح وأحزان، ويتصفون بالواقعية في تعاملهم مع الآخرين، كما يتسمون بالتفاؤل والانفتاح على الحياة بروح إيجابية وسعيدة.

3-2- تقبل الذات وتقبل الآخرين:

يرتبط تقبل الذات ارتباطاً وثيقاً بتقبل الآخرين. فالأشخاص الذين يمتلكون ثقة بأنفسهم ويثقون بمن حولهم، يكونون أكثر قدرة على التفاعل الإيجابي والعطاء والتواصل البناء مع الآخرين (النمر، 2016).

3-3- القدرة على ضبط النفس وتحمل المسؤولية:

يُعد الفرد الطبيعي هو من يستطيع التحكم في سلوكياته وتصرفاته من خلال التخطيط لتحقيق أهدافه ورغباته، مع إدراكه لعواقب أفعاله سواء من حيث المكافأة أو العقاب أو حتى عدم التقدير من المحيطين به. وبذلك، فإنه يتحمل مسؤولية أفعاله ويتحكم في ذاته (سليمانى وخلف، 2020).

3-4- الشعور بالراحة النفسية:

من سمات الشخص المتوافق قدرته على مواجهة التحديات والمواقف الصعبة التي قد تؤدي إلى سوء التكيف. فعندما يشعر الفرد بالراحة النفسية، فإن ذلك يُعد دليلاً على امتلاكه القدرة على التكيف السليم والتوافق النفسي (زويدي، 2023).

3-5- القدرة على بناء علاقات اجتماعية سليمة:

يظهر التوافق الاجتماعي من خلال تكوين علاقات تقوم على المحبة والثقة والتعاون مع الآخرين، ويظهر ذلك أيضاً في سلوك الفرد المنسجم مع القيم والعادات والتقاليد السائدة في المجتمع.

3-6- الثقة بالنفس والآخرين:

تُعد الثقة من أبرز مظاهر الصحة النفسية، حيث تُمكن الفرد من الانخراط في علاقات وجدانية واجتماعية إيجابية، وتُعد مؤشراً مهماً على التوافق النفسي والاجتماعي. (ربوح، 2008-2009، صفحة 114)

4- معايير التوافق الاجتماعي والعوامل التي تعيقها

يُعد التوافق الاجتماعي دليلاً على قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع مجتمعه وفق قيمه ومعاييرهِ. ويقوم على أسس مثل التعاون، الاحترام، وضبط السلوك. إلا أن تحقيقه قد يُعيق بسبب عوامل نفسية أو اجتماعية، مما يستدعي فهماً دقيقاً لمعاييرهِ والعوائق المؤثرة فيه.

4-1- معايير التوافق الاجتماعي

في دراسة أجراها رالف تندال (Ralf Tandal) بجامعة أوهايو في الولايات المتحدة الأمريكية، تم تحديد سبعة معايير أساسية للتوافق الاجتماعي، وقد لاقت هذه المعايير قبولاً واسعاً بين الباحثين، وهي كما يلي: (أبو بكر، 2018، الصفحات 61-62)

1. امتلاك شخصية متكاملة: ويقصد بها تفاعل حاجات الفرد وسلوكه الهادف بشكل منسجم مع بيئته بطريقة مثمرة.
2. مسايرة متطلبات المجتمع: بحيث يتمكن الفرد من التفاعل والاندماج مع الجماعة دون التخلي عن استقلاليتته وحرّيته الشخصية.
3. القدرة على التكيف مع الواقع: أي امتلاك القدرة على مواجهة التحديات وتحمل الصعوبات في سبيل تحقيق أهداف مستقبلية.
4. الاتساق الداخلي: ويُعنى به انسجام الفرد مع ذاته، مما يسهل التنبؤ بسلوكه وقياس درجة توافقه.
5. النضج المتزايد مع العمر: أي التكيف مع متطلبات الحياة المعقدة التي تظهر مع التقدم في السن.
6. اتخاذ الموقف الانفعالي المناسب: أي التعبير عن المشاعر والانفعالات بشكل يتوافق مع الموقف أو الظرف الذي يعيشه الفرد.
7. المساهمة الفعالة في المجتمع: من خلال روح إيجابية ونشاط مستمر يعزز من فاعلية الفرد داخل جماعته.

4-2- العوامل التي تعيق التوافق الاجتماعي

يسعى الفرد في حياته إلى تحقيق التوافق الاجتماعي، إلا أن هناك العديد من العوامل التي قد تعيق تحقيق هذا الهدف. قد تكون هذه العوامل مرتبطة بخصائص الفرد ذاته، أو تتعلق بالبيئة التي يعيش فيها. (بلحاج، 2011، صفحة 123)

أ- العقبات المرتبطة بالقدرات الفردية:

يتعرض الفرد في مراحل مختلفة من حياته لعدد من العوائق التي تؤثر على تكيفه الاجتماعي. قد تشمل هذه العوائق مشكلات صحية مثل ضعف السمع أو البصر، أو مشاكل صحية عضوية مثل التعب المزمن أو الإعاقة الجسدية. كما قد يواجه الفرد صعوبة في التفاعل الاجتماعي بسبب انخفاض الذكاء أو نقص الاستعدادات الشخصية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤثر العقبات النفسية مثل القلق، التوتر، أو قلة الثقة بالنفس على قدرة الفرد في بناء علاقات جيدة مع الآخرين، بما في ذلك الأسرة.

ب- العقبات الاجتماعية:

إلى جانب العوائق الشخصية، يواجه الفرد تحديات اجتماعية قد تعيق تحقيق التوافق الاجتماعي. يمكن أن تتسبب البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد في صعوبة التكيف، مثل وجود عادات سيئة أو صراعات غير مفيدة داخل الأسرة. كما أن التوجيهات السلبية أو المعاملة غير الجيدة من الأسرة قد تؤثر على قدرة الفرد على التكيف مع المجتمع. بالإضافة إلى ذلك، قد يواجه الفرد صعوبة في اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة للاندماج في المجتمع أو في التكيف مع عادات وتقاليد الأسر والمجتمعات التي يعيش فيها.

وفقاً لما أورده دريفش (2009)، فإن أبرز المعوّقات التي تعيق تحقيق التوافق الاجتماعي تتلخص في النقاط الآتية:

- **المعوّقات الجسمية:** وتتمثل في العادات والتشوّهات البدنية ونقص الحواس التي تعيق الفرد عن أداء وظائفه، إذ قد تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، والشعور بعدم القدرة على التفاعل والمشاركة، مما يدفعه إلى الانعزال وتكوين مشاعر الرفض الاجتماعي.
- **المعوّقات العقلية:** وتشير إلى ضعف القدرات الذهنية والمهارات النفسية والحركية، والتي تعيق عملية النمو الشخصي وتُفشل الفرد في بلوغ أهدافه، كما تتسبب في صراعات داخلية نتيجة تناقض الرغبات والعجز عن السيطرة على التصرفات في المواقف المختلفة.
- **المعوّقات المادية الاقتصادية:** وتتمثل في قلة الموارد المالية وعدم توافر الإمكانيات المادية، مما يشكّل عائقاً كبيراً أمام الأفراد ويشعرهم بالنقص والدونية ويؤدي بهم إلى الإحباط.
- **المعوّقات الاجتماعية:** وهي تلك التي تنبع من المجتمع نفسه من خلال ما يفرضه من عادات وتقاليد وقوانين تضبط السلوك وتنظم العلاقات، والتي قد لا تتماشى مع قدرات الفرد أو ميوله، مما يعيق اندماجه الاجتماعي. (المعبدى، 2024، صفحة 51)

5-جوانب التوافق الاجتماعي

للتوافق الاجتماعي مجموعة من الجوانب نذكر منا: (بن العربي، 2006، الصفحات 120-121)

5-1-1-اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية

أي أن الفرد يدرك حقوق الآخرين ويعترف بحياتهم وكذلك يدرك أهمية الخضوع بعض الوقت لحاجات الجماعة. وبعبارة أخرى، فإنه يعرف ما هو الصواب وما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة، كما أنه يتقبل أحكامها مما يرضيها.

5-2-2-اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية

أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة كما أنه يتمتع براحة وحب جهود وتفكير ومساعدات وبسرهم. ويتصف مثل هذا الفرد بأنه لبق في معاملاته مع معارفه ومع الغرباء إذ ليس أنانياً فهو يرضى الآخرين ويتعاون معهم.

5-3-3-التحرر من الميول المضادة للمجتمع

يعني أن الفرد لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير. وهو كذلك لا يرضى رغباته على حساب الآخرين كونه عادل في معاملته للغير.

5-4-4-العلاقات الطيبة مع الأسرة

أي يكون الفرد على علاقات طيبة مع أسرته ويشعر بأنها تحبه وتقدره وتعامله معاملة حسنة، كما يشعر بالأمان والاحترام بين أفراد أسرته. وهذه العلاقات لا تتنافى مع ما للوالدين من سلطة معتدلة على الأبناء وتوجيه سلوكهم.

5-5-5-التكيف بالبيئة المحلية

ويتضمن ذلك أن الفرد يتوافق مع البيئة المحدودة التي يعيش فيها ويشعر بالسعادة عندما يكون مع جيرانه ويتعامل معهم دون شعور سلبي أو عدواني. كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقة بينه وبينهم وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه.

6-أبعاد التوافق الاجتماعي

يُعد التوافق الاجتماعي أساساً لنجاح الفرد في التفاعل مع محيطه، ويتجلى من خلال قدرته على بناء علاقات إيجابية، احترام القواعد الاجتماعية، والتكيف مع الأسرة والمدرسة والمجتمع. وتتجلى أبعاده في الآتي:

– اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية:

يشير إلى وعي الفرد بحقوق الآخرين ومكانته بينهم، وقدرته على تكيف رغباته بما يتماشى مع متطلبات الجماعة. كما يعني تقبله لأحكام المجتمع برضى، ومعرفة بما يُعد سلوكاً مقبولاً أو مرفوضاً من وجهة نظر الجماعة.

– اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية:

يتجلى ذلك في قدرة الفرد على إظهار الود للآخرين، واستعداده لبذل الجهد والوقت من أجل مساعدتهم وإسعادهم. ويتصف الشخص المتوافق اجتماعياً باللباقة، والتعاون، ونبذ الأنانية، وحسن التعامل مع المقربين والغرباء على حد سواء. (الشاذلي ، 2001 ، صفحة 55)

– تحرر الفرد من الميول المضادة للمجتمع:

يتميز الفرد المتوافق اجتماعياً بعدم ميله للمشاحنات مع الآخرين أو التورط في النزاعات معهم أو رفض الأوامر أو إفساد ممتلكات الغير. كما أنه لا يسعى لتحقيق رغباته على حساب الآخرين، ويتعامل بإنصاف مع من حوله.

– علاقات الفرد بأسرته:

يتمتع الفرد المتوافق بعلاقة إيجابية مع أسرته، حيث يشعر أن أفراد أسرته يحبونه ويقدرونه ويعاملونه معاملة حسنة. ويشعر في كنفها بالأمان والاحترام من جميع أفرادها. هذه العلاقات لا تتعارض مع السلطة المعتدلة للوالدين وتوجيههما لسلوك الطفل. (ابراهيم، 2014، صفحة 183)

– علاقات الفرد في المدرسة:

يتمتع الفرد المتوافق بعلاقات طيبة في المدرسة مع زملائه ومدرسيه، ويتعامل معهم بإيجابية. وبالمثل، يتلقى منهم معاملة جيدة ومشاعر إيجابية، مما يخلق بيئة تعليمية صحية وعلاقات طيبة.

– علاقة الفرد في البيئة المحلية:

يكون الفرد متوافقاً في البيئة المحلية التي يعيش فيها، ويشعر بالسعادة عندما يتواجد مع جيرانه. يتعامل معهم بإيجابية دون مشاعر سلبية أو عدوانية، ويحترم القواعد التي تنظم العلاقة بينه وبينهم، كما يهتم بالمحيط الذي يعيش فيه.

– التكيف مع البيئة المحلية:

يتفاعل الفرد بشكل إيجابي مع محيطه وجيرانه، دون عدائية أو مشاعر سلبية. يحترم القواعد الاجتماعية السائدة، ويهتم ببيئته المحلية ويشعر بالرضا ضمنها. (دسقوتي، 1974، صفحة 85)

خلاصة

بعد استعراض مختلف أبعاد التوافق الاجتماعي لدى التلميذ المراهق، يتبين لنا أن هذا التوافق ليس مجرد حالة عابرة من الانسجام المؤقت، بل هو عملية مستمرة من التكيف الديناميكي مع المحيط الاجتماعي، تتطلب وعياً ذاتياً، ومهارات سلوكية، ودعمًا بيئيًا، وأسريًا. ويتجلى هذا التوافق من خلال قدرة المراهق على بناء علاقات إيجابية، والتحكم في انفعالاته، وتقبل ذاته والآخرين، واحترامه للقيم والعادات السائدة، وهو ما يسهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي الضروري لنموه السليم.

كما أن التوافق الاجتماعي له دور حاسم في الوقاية من المشكلات النفسية والاجتماعية، ويُعد مؤشرًا على نضج الشخصية واستعدادها للتفاعل الإيجابي مع متغيرات الحياة. غير أن تحقيقه ليس أمرًا سهلاً، إذ تعترضه عقبات ترتبط بالفرد نفسه، أو تتبع من البيئة المحيطة، مما يفرض على المؤسسات التربوية والاجتماعية مضاعفة الجهود من أجل تهيئة بيئة مناسبة تُعزز التوافق الاجتماعي وتقلل من معوقاته.

إن فهمنا العميق للتوافق الاجتماعي، ومعرفة مظاهره وأهميته في حياة التلميذ المراهق، يُمثل خطوة أولى نحو بناء جيل متوازن، قادر على التفاعل الإيجابي مع متطلبات المجتمع، والعيش في انسجام مع الآخرين، وتحقيق ذاته بطريقة سليمة ومسؤولة.

الفصل الأول:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

لا تقتصر أهمية أي دراسة وموثوقيتها على الجانب النظري فحسب، بل تتطلب أيضاً دعماً ميدانياً يُمكن من اختبار الفرضيات المطروحة. ومن هذا المنطلق، ينبغي على الباحث أن يولي عناية خاصة باختيار المنهج العلمي الملائم، واعتماد الأدوات المناسبة لجمع البيانات التي تشكل الأساس لتحليل النتائج لاحقاً. كما يستدعي الأمر استخدام الأساليب الإحصائية بفعالية، بغية الوصول إلى نتائج دقيقة تُسهم في توضيح الإشكالية قيد الدراسة وتعزز من إثراء المعرفة العلمية بشكل عام.

1- أهداف الدراسة الميدانية:

تهدف الدراسة الميدانية إلى تقديم إجابات دقيقة للتساؤلات المطروحة ضمن إشكالية البحث، واختبار مدى صحة الفرضيات التي تم صياغتها مسبقاً. ومن أجل تحقيق هذا الغرض، تم اعتماد أدوات مناسبة لجمع البيانات، أبرزها الاستبيان، باعتباره وسيلة فعالة للحصول على المعلومات المطلوبة. وبعد معالجة وتحليل المعطيات المتوفرة، تم التوصل إلى مجموعة من النتائج التي أفضت إلى استنتاجات واقتراحات من شأنها الإسهام في خدمة المجتمع، وتعزيز ممارسات التربية البدنية والرياضية على وجه الخصوص.

2- الدراسة الاستطلاعية:

قبل توزيع الاستبيان على أساتذة التربية البدنية في متوسطة سيقني سيقني، قمنا بتجريبه على عينة صغيرة تتألف من 15 تلميذ. هذا الإجراء تم لضمان فهم الأساتذة للأسئلة المطروحة في الاستبيان وتحسين أي أسئلة غامضة أو غير واضحة. تمت إجراء التعديلات اللازمة على الأسئلة لتحسين جودتها ووضوحها بناءً على ملاحظات الأساتذة في العينة التجريبية. هذا الإجراء يهدف إلى ضمان سير الدراسة بشكل سلس وتحصيل بيانات دقيقة وموثوقة من خلال الاستبيان.

3- طرق ومنهجية البحث:**1.3- المنهج المتبع:**

يختار الباحث المنهج العلمي الذي يتناسب مع طبيعة موضوع بحثه، وبناءً على ذلك تم اعتماد المنهج الوصفي نظراً لما يتميز به من خصائص ومبررات علمية متعددة. يُعد المنهج الوصفي من المناهج الأساسية في البحث العلمي، حيث يُستخدم لرصد الظواهر الإنسانية كماً وكيفاً، ودراسة أنماط التفاعل بين الأفراد في الواقع كما هي، دون تدخل الباحث في تغيير أو تعديل تلك الظواهر. ويهدف هذا المنهج إلى تشخيص الظاهرة المدروسة، والكشف عن مختلف أبعادها، وتحليل العلاقات القائمة بين مكوناتها. يقوم هذا المنهج على جمع أوصاف دقيقة ومعلومات مفصلة عن الظاهرة موضوع الدراسة، ثم التعبير عنها كيفياً من خلال الوصف والتحليل، وكمياً بإعطائها قيمة رقمية تُمكن من قياسها وتقدير حجمها. ويمكن تعريفه بأنه أسلوب علمي منظم يهدف إلى تحليل وضعية أو مشكلة اجتماعية معينة، وذلك من خلال تحديد أهداف البحث، وصياغة المشكلة وتحليلها، وتحديد مجال البحث، وفحص الوثائق والمصادر ذات الصلة، ثم تفسير البيانات للوصول إلى استنتاجات يمكن توظيفها لأغراض تطبيقية أو نظرية.

كما يستند المنهج الوصفي إلى مجموعة من الأسس، منها: استخدام أدوات وتقنيات جمع البيانات مثل المقابلة، الاستبيان، والملاحظة؛ بالإضافة إلى وصف الظواهر المدروسة كماً وكيفاً، وتحليل أسبابها، وظروف نشأتها، وإيجاد سبل معالجتها. ويُراعى كذلك اختيار عينات ممثلة لمجتمع الدراسة، حرصاً على توفير الجهد والوقت، واللجوء إلى التجريد

العلمي لتحديد الخصائص الجوهرية للظاهرة. وفي الأخير، فإن تعميم النتائج على مجتمع البحث يُعد أحد المرتكزات الأساسية لهذا المنهج، بما يسهم في تعزيز موثوقية نتائج الدراسة وقابليتها للتطبيق.

4-أدوات وتقنيات البحث:

لجمع المعطيات حول موضوع بحثنا اعتمدنا على استمارة واحدة تتضمن مجموعة من الأنشطة موجهة لتلاميذ متوسطة سيقني سيقني بعين الناقة وقد قمنا في بحثنا بالاستعانة بأداة الاستبيان.

4-1-الاستبيان:

يُعتبر الاستبيان من أهم أدوات جمع البيانات في البحوث الاجتماعية والإنسانية، لا سيما في مجال العلاقات الإنسانية. فهو يُستخدم بشكل رئيسي للكشف عن آراء الأفراد، وقيمهم، وسلوكياتهم، بالإضافة إلى جمع معلومات متنوعة حول استفسارات مختلفة تخص موضوع الدراسة.

ووفقاً لما ذكره غرافيتز ، فإن الاستبيان " يمثل وسيلة اتصال أساسية بين الباحث والمبحوث، ويتضمن سلسلة من الأسئلة المرتبطة بالمشكلات التي يسعى الباحث إلى جمع معلومات بشأنها".

كما يُعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة تُعد بطريقة منهجية ومنظمة، تُطرح ضمن استمارة توجه إلى أفراد العينة المعنية، بهدف الحصول على إجابات دقيقة تسهم في تحقيق أهداف البحث. (Graviz, 1984, p. 736)

وتُعد هذه الأداة فعالة في استقصاء المعلومات حول موضوعات يصعب أحياناً ملاحظتها بشكل مباشر، إذ تُمكن الباحث من الوصول إلى عدد كبير من المبحوثين في وقت قصير وبتكلفة منخفضة نسبياً

يتشكل الاستبيان من 21 سؤال تم طرحها على التلاميذ بالمرحلة المتوسطة، وفيما يلي سيتم تحديد المحاور وطرح الأسئلة حسب هذه المحاور.

تم تحديد محاور البحث على النحو التالي:

المحور الأول: يتعلق بالأسئلة التي لها علاقة بمهارة التعاون، يتضمن هذا المحور (07) عبارات.

المحور الثاني: يتعلق بالأسئلة التي لها علاقة بمهارة التواصل، يتضمن هذا المحور (07) عبارات.

المحور الثالث: يتعلق بالأسئلة التي لها علاقة بمهارة التفاعل، يتضمن هذا المحور (07) عبارات.

4-2- عينة الدراسة:

تُعد مرحلة اختيار عينة البحث من أبرز المراحل في مسار البحث العلمي، إذ تحظى باهتمام بالغ من طرف الباحث لما لها من دور محوري في ضمان دقة النتائج ومصداقيتها. وانطلاقاً من هذا الوعي بأهمية العينة، تم اعتماد العينة العشوائية كنموذج أساسي للولوج إلى الجانب الميداني للدراسة، مع الحرص على تطبيق جميع خطواتها بناءً على تصور نظري مسبق ومدرّس.

وفي هذا السياق، يُعرّفها محمد ميكي بأنها "مجموعة من الأفراد يعتمد عليها الباحث في دراسته، وهي مستخرجة من مجتمع أصلي وتمثل هذا المجتمع تمثيلاً صادقاً.

لقد حددنا العينة التي يقوم عليها بحثنا في 55 تلميذ للطور المتوسط موزعين على بعض متوسطات ولاية بسكرة.

5-مجالات البحث:

5-1-المجال الزمني:

قد تم توزيع الاستمارات على تلاميذ مرحلة الطور المتوسط كالاتي: بمجموعة من متوسطات ولاية بسكرة من 2025-05-04 إلى غاية 2025-05-15.

5-2-المجال المكاني:

من أجل معرفة تأثير حصة التربية البدنية في بناء التوافق الاجتماعي وقع اختيارنا على مجموعة من المتوسطات لولاية بسكرة لجأنا إلى اختيار الأماكن لجعلها شاهداً كمن حيث المسافة والنقل وسهولة التعامل مع المسؤولين.

6-الطريقة الإحصائية:

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات والطريقة الإحصائية المستعملة هي كالاتي:

-النسب المئوية: استخدمنا قانون

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

الفصل الثاني:
عرض ومناقشة نتائج
الدراسة

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى تقديم صورة واقعية ومباشرة عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. حيث تم الاعتماد على دراسة ميدانية في متوسطة سيقني لجمع البيانات وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، بهدف قياس مدى تأثير هذه الحصة على سلوكيات التلاميذ الاجتماعية وقدرتهم على التفاعل الإيجابي مع زملائهم. يعكس هذا الفصل الجانب العملي للدراسة، ويركز على تحليل إجابات التلاميذ حول مجموعة من العبارات التي تعبر عن جوانب مختلفة من التوافق الاجتماعي داخل الحصة الرياضية.

1- عرض ومناقشة نتائج المحور الأول: التعاون

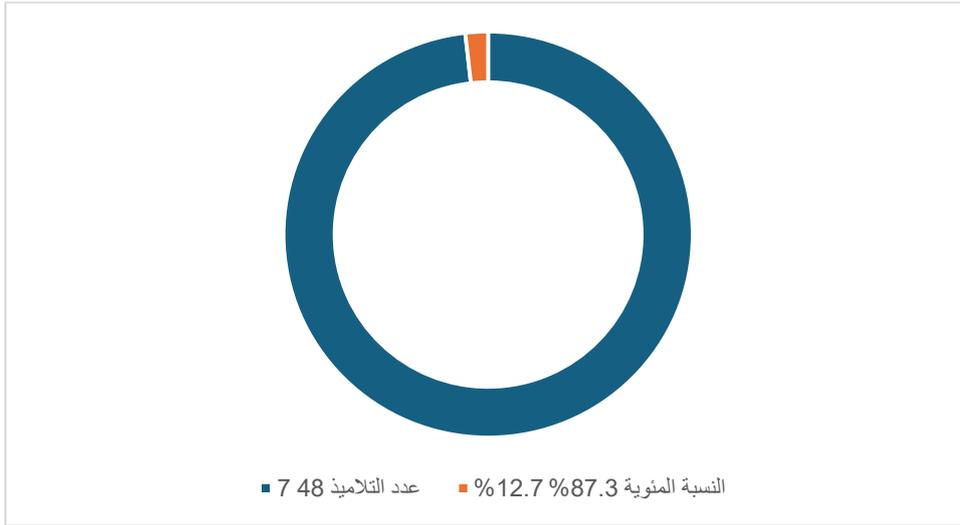
العبارة 1: أشارك زملائي في أداء التمارين الجماعية خلال حصة التربية البدنية

الجدول رقم (01): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول مشاركتهم في أداء التمارين الجماعية خلال حصة التربية البدنية

الإجابة	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
نعم	48	87.3%
لا	7	12.7%
المجموع	55	100%

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل (01): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول مشاركتهم في أداء التمارين الجماعية خلال حصة التربية البدنية



المصدر: اعتمادا على مخرجات الجدول رقم (01)

تشير نتائج الجدول إلى أن نسبة كبيرة من تلاميذ العينة المشاركة في الدراسة، والبالغة 87.3%، أكدوا مشاركتهم الفعلية مع زملائهم في أداء التمارين الجماعية خلال حصة التربية البدنية. هذا الرقم يعكس دلالة واضحة على وجود رغبة واهتمام عاليين من قبل التلاميذ بالمشاركة في الأنشطة الجماعية، مما يعزز فكرة أن الحصة تتيح لهم فرصاً مناسبة للتفاعل والتعاون.

على الجانب الآخر، يظهر أن نسبة 12.7% من التلاميذ لم يشاركوا في التمارين الجماعية، وهذه النسبة على الرغم من كونها قليلة إلا أنها تبرز وجود بعض العقبات أو الأسباب التي قد تمنع شريحة صغيرة من التلاميذ من الانخراط في العمل الجماعي، مثل الخجل، أو ضعف الثقة بالنفس، أو ربما وجود مشاكل جسدية أو نفسية تعيق المشاركة.

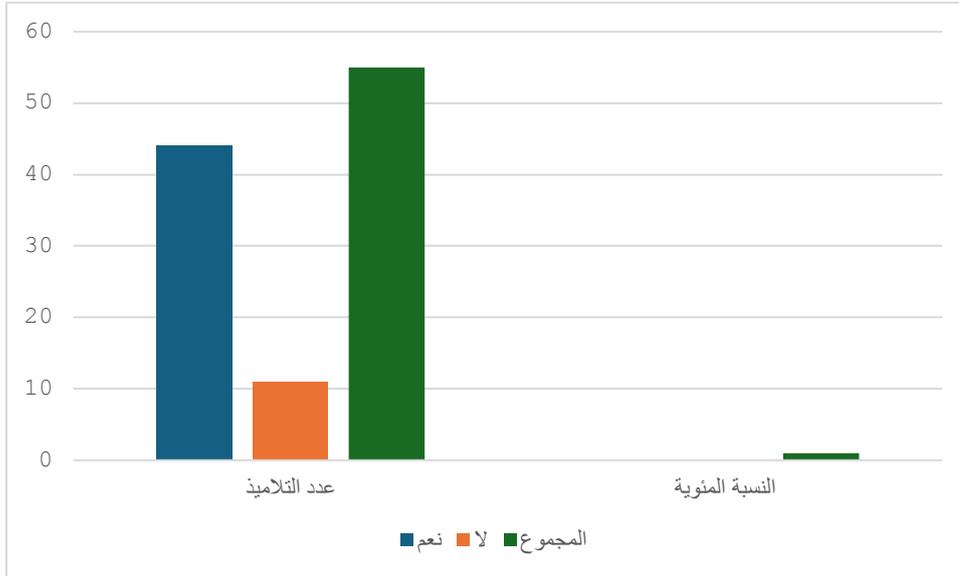
العبارة 2: أساعد زملائي عندما يواجهون صعوبة في التمارين.

الجدول رقم (02): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول استعدادهم لمساعدة زملائهم عند مواجهة صعوبات في التمارين خلال حصة التربية البدنية

النسبة المئوية	عدد التلاميذ	الإجابة
80.0%	44	نعم
20.0%	11	لا
100%	55	المجموع

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (02): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول استعدادهم لمساعدة زملائهم عند مواجهة صعوبات في التمارين خلال حصة التربية البدنية



المصدر: اعتماداً على مخرجات الجدول رقم (02)

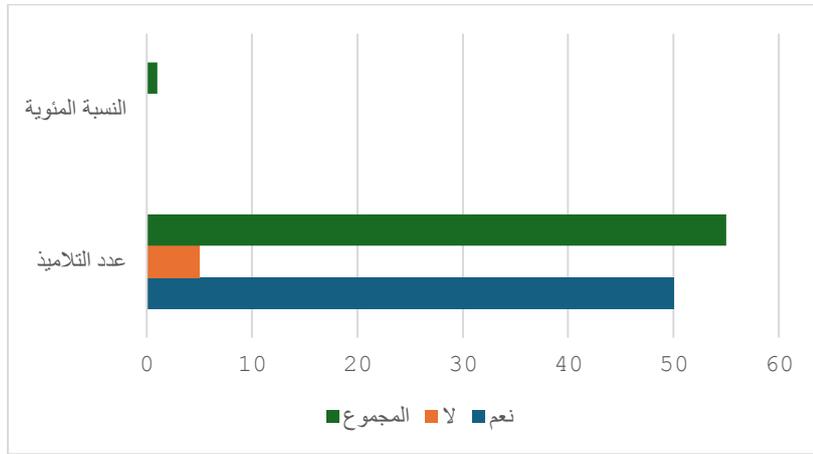
تشير نتائج الجدول إلى أن 80% من تلاميذ العينة يبدون استعداداً واضحاً لمساعدة زملائهم عندما يواجهون صعوبة في التمارين خلال حصة التربية البدنية. هذه النسبة المرتفعة تعكس مدى تعزيز روح التضامن والتعاون بين التلاميذ، وهو ما يعد مؤشراً إيجابياً على تطور التوافق الاجتماعي لديهم من خلال الحصة. إذ إن القدرة على تقديم الدعم والمساعدة تعزز من الروابط الاجتماعية بين الأفراد وتبني الثقة المتبادلة داخل المجموعة.

في المقابل، تظهر البيانات أن 20% من التلاميذ لا يساعدون زملائهم في مثل هذه الحالات، مما قد يشير إلى وجود بعض الحواجز النفسية أو السلوكية أو ربما نقص الوعي بأهمية الدعم الاجتماعي. هذا قد يرتبط بمستوى تطور المهارات الاجتماعية أو درجات الثقة بالنفس لدى هؤلاء التلاميذ، أو حتى بتفاوت طبيعة العلاقات داخل الفصل.

العبارة 3: أتعاون مع زملائي لإنجاح الأنشطة الرياضية.
الجدول رقم (03): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعاونهم مع زملائهم في إنجاح الأنشطة الرياضية خلال حصة التربية البدنية

النسبة المئوية	عدد التلاميذ	الإجابة
90.9%	50	نعم
9.1%	5	لا
100%	55	المجموع

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS
الشكل رقم (03): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعاونهم مع زملائهم في إنجاح الأنشطة الرياضية خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 03.

تشير نتائج الجدول إلى أن نسبة كبيرة جداً من تلاميذ العينة، بلغت 90.9%، يؤكدون تعاونهم مع زملائهم لإنجاح الأنشطة الرياضية خلال حصة التربية البدنية. هذا يدل على مدى قوة الروح الجماعية لديهم وقدرتهم على العمل الجماعي، حيث يظهر التلاميذ حرصهم على تحقيق أهداف مشتركة داخل البيئة المدرسية.

أما نسبة 9.1% من التلاميذ الذين لم يعبروا عن تعاونهم مع زملائهم، فقد تعكس بعض الصعوبات الشخصية أو الاجتماعية التي قد يواجهونها، مثل عدم الرغبة في المشاركة أو ضعف الانتماء الجماعي. قد يكون من المفيد توجيه اهتمام خاص لهذه الفئة عبر تعزيز الوعي بأهمية التعاون داخل المجموعة وتنمية مهارات العمل الجماعي لديهم.

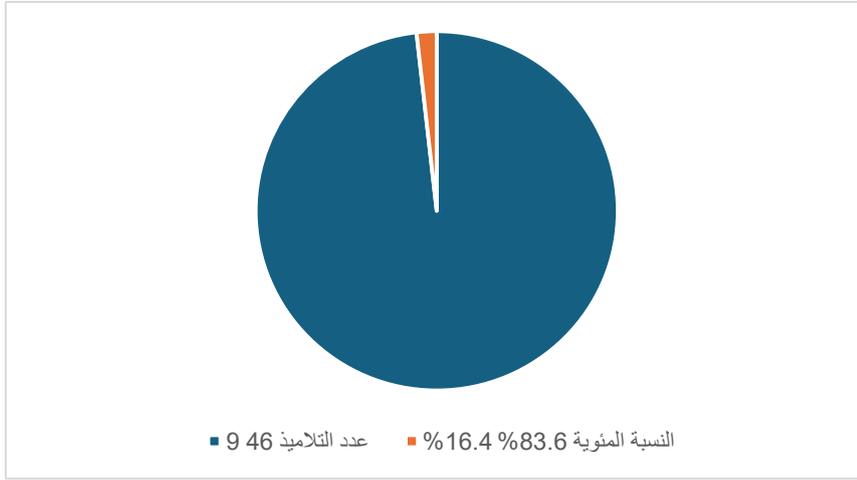
العبارة 4: أحترم أدوار زملائي أثناء اللعب الجماعي.

الجدول رقم (04): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول احترام أدوار زملائهم أثناء اللعب الجماعي خلال حصة التربية البدنية

النسبة المئوية	عدد التلاميذ	الإجابة
83.6%	46	نعم
16.4%	9	لا

100%	55	المجموع
------	----	---------

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS
 الشكل رقم (04): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول احترام أدوار زملائهم أثناء اللعب الجماعي خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 04.

تشير نتائج الجدول إلى أن نسبة كبيرة من تلاميذ العينة، بلغت 83.6%، يقرّون باحترام أدوار زملائهم أثناء اللعب الجماعي خلال حصة التربية البدنية. هذا يعكس بأهمية النظام والالتزام بقواعد اللعبة واحترام دور كل فرد في الفريق، وهو ما يعتبر أحد أهم عناصر التوافق الاجتماعي والنجاح في العمل الجماعي. أما نسبة 16.4% من التلاميذ الذين لم يعبروا عن احترامهم لأدوار زملائهم، فقد تشير إلى وجود بعض الصعوبات في تقبل قواعد اللعب الجماعي أو التعامل مع اختلافات الأدوار، وربما تعكس تحديات في ضبط النفس أو ضعف مهارات التواصل والتفاهم، وهو ما يستدعي من المدرسين والمشرفين العمل على تعزيز قيم الاحترام والتسامح ضمن الحصص الرياضية.

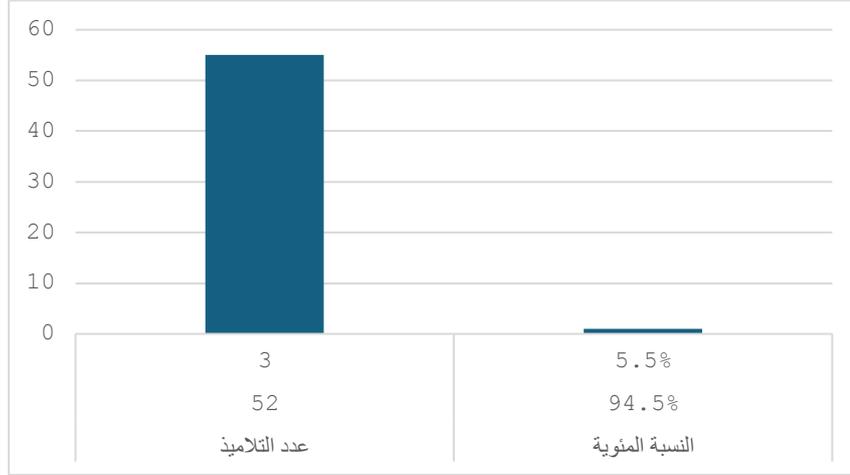
العبارة 5: أفرح عندما ينجح الفريق في تحقيق هدف بفضل التعاون.

الجدول رقم (05): توزيع آراء تلاميذ العينة حول شعورهم بالفرح عند نجاح الفريق بفضل التعاون خلال حصة التربية البدنية

الإجابة	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
نعم	52	94.5%
لا	3	5.5%
المجموع	55	100%

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 05

الشكل رقم (05): توزيع آراء تلاميذ العينة حول شعورهم بالفرح عند نجاح الفريق بفضل التعاون خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 05

تُظهر نتائج الجدول أن نسبة كبيرة جداً من تلاميذ العينة، بلغت 94.5%، يشعرون بالفرح والرضا عند نجاح فريقهم في تحقيق هدف نتيجة التعاون بينهم خلال حصة التربية البدنية. هذه النسبة العالية تعكس مدى تقدير التلاميذ لأهمية العمل الجماعي والتعاون في إنجاز الأنشطة الرياضية، كما توضح أن التجارب الجماعية الإيجابية تترك أثراً نفسياً ومشاعر إيجابية تعزز من دافعيتهم للمشاركة الفعالة.

في المقابل، هناك نسبة 5.5% من التلاميذ الذين لم يعبروا عن شعور الفرح عند نجاح الفريق، وقد يكون ذلك ناتجاً عن عدة عوامل، منها قلة الاندماج في الفريق، ضعف الشعور بالانتماء، أو ربما عدم إدراك أهمية التعاون الجماعي. وهذا يشير إلى الحاجة إلى تطوير استراتيجيات تربوية وتعليمية تهدف إلى تعزيز الحس الجماعي وروح الفريق بين جميع التلاميذ.

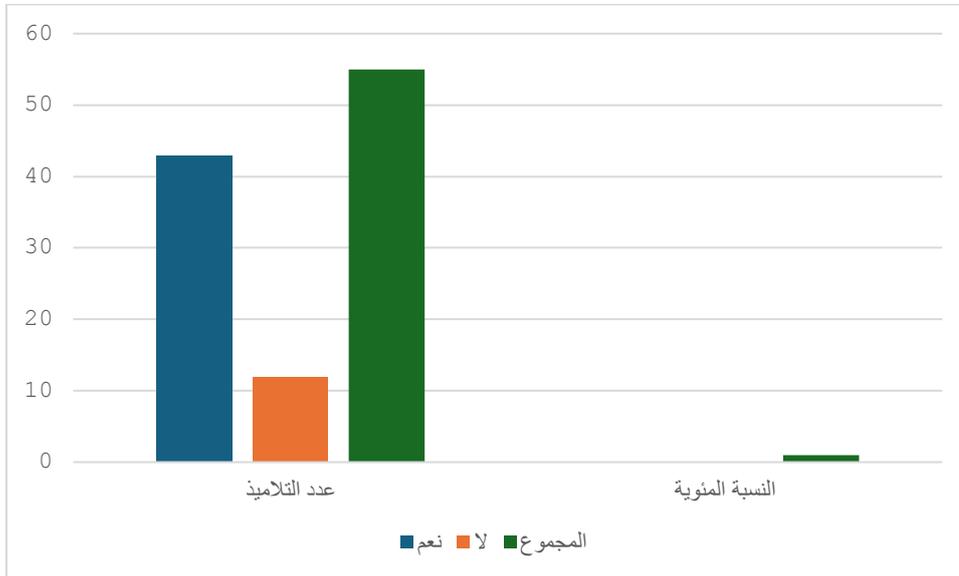
العبارة 6: أتحمل مسؤولياتي ضمن الفريق خلال الحصة.

الجدول رقم(06): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول تحملهم المسؤوليات داخل الفريق خلال حصة التربية البدنية

الإجابة	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
نعم	43	78.2%
لا	12	21.8%
المجموع	55	100%

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (06): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول تحملهم المسؤوليات داخل الفريق خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 06

تشير نتائج الجدول إلى أن 78.2% من تلاميذ العينة يتحملون مسؤولياتهم داخل الفريق خلال حصة التربية البدنية، وهو مؤشر إيجابي يعكس وعي معظم التلاميذ بأهمية الالتزام الشخصي داخل الجماعة وأثره في نجاح الأنشطة الرياضية. تحمل المسؤولية ضمن الفريق يعكس نضجاً اجتماعياً ومهارة في العمل الجماعي، حيث يُظهر التلميذ قدرته على المساهمة الفعالة في إنجاح النشاط الجماعي وعدم الاعتماد فقط على الآخرين.

هذه النسبة المرتفعة تدل على أن حصة التربية البدنية تساهم في غرس قيم المسؤولية الشخصية وتعزيز روح الاعتماد المتبادل بين أعضاء الفريق، مما يُعد من الركائز الأساسية لبناء التوافق الاجتماعي والتفاعل الإيجابي بين التلاميذ. تحمل المسؤوليات داخل الفريق يعزز الثقة بالنفس ويشجع على المشاركة الفعالة، فضلاً عن تطوير مهارات التنظيم والتنسيق التي تنعكس إيجاباً على شخصية التلميذ وتفاعله مع الآخرين.

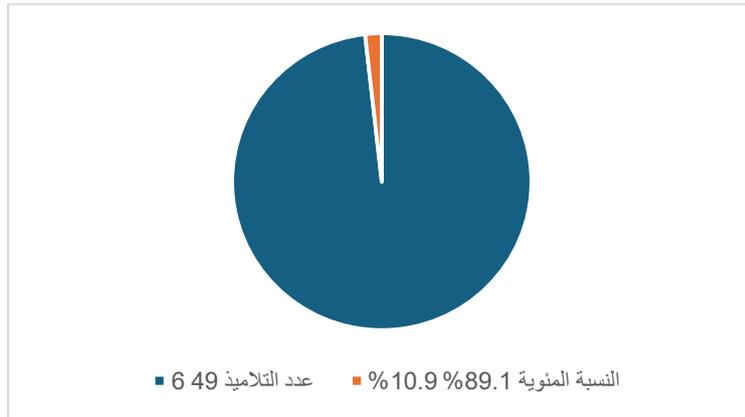
ومع ذلك، نجد أن 21.8% من التلاميذ لم يتحملوا مسؤولياتهم ضمن الفريق، وهذه النسبة قد تشير إلى وجود بعض التحديات التي تواجه بعض التلاميذ في فهم أو الالتزام بدورهم، أو ربما شعورهم بعدم الكفاءة أو عدم الرغبة في المشاركة الفاعلة. لذا فإن هذا الجانب يحتاج إلى مزيد من الاهتمام من قبل المدرسين لتوجيه هؤلاء التلاميذ وتحفيزهم على الانخراط الكامل في العمل الجماعي.

العبارة 7: أتعلم من الحصة أن التعاون ضروري لتحقيق النجاح.
الجدول رقم (07): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعلمهم أهمية التعاون لتحقيق النجاح خلال حصة التربية البدنية

الإجابة	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
نعم	49	89.1%
لا	6	10.9%
المجموع	55	100%

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (07): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعلمهم أهمية التعاون لتحقيق النجاح خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 07

توضح نتائج الجدول أن نسبة كبيرة من تلاميذ العينة، تبلغ 89.1%، يؤكدون أنهم تعلموا من حصة التربية البدنية أن التعاون ضروري لتحقيق النجاح. هذه النسبة العالية تعكس بوضوح الدور الفعّال الذي تلعبه الحصة في غرس قيمة التعاون لدى التلاميذ، وهو عنصر جوهري في بناء التوافق الاجتماعي وتنمية المهارات الاجتماعية المهمة لديهم.

كما أن إدراك التلاميذ لأهمية التعاون يعزز لديهم مهارات التواصل والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، ويساهم في بناء علاقات اجتماعية سليمة وصحية داخل المدرسة وخارجها. ومن الجدير بالذكر أن هذه النتيجة تتوافق مع أهداف التربية البدنية التي لا تقتصر فقط على تنمية القدرات البدنية، بل تمتد لتشمل تنمية القيم والسلوكيات الاجتماعية الضرورية.

بينما بلغت نسبة التلاميذ الذين لم يستوعبوا هذه القيمة 10.9%، فإن ذلك يشير إلى ضرورة مواصلة العمل على تعزيز هذه الفكرة لدى جميع التلاميذ من خلال تكرار الأنشطة التعاونية وتنويعها لضمان إدماج جميع التلاميذ في هذه التجربة الاجتماعية الإيجابية.

نتائج المحور الأول: التعاون

تكشف نتائج هذا المحور عن أثر كبير لحصة التربية البدنية في تنمية روح المسؤولية الاجتماعية لدى التلاميذ، حيث عبّر أغلب أفراد العينة عن اتفاقهم مع العبارات الدالة على الالتزام والانضباط. فقد أظهر ما يزيد عن 89% من التلاميذ أنهم يلتزمون بقوانين الحصة ويحرصون على احترام الوقت، وهو مؤشر واضح على أن التربية البدنية تزرع فيهم الاحترام للنظام والتقيّد بالقواعد، وهي من أبرز سمات المسؤولية.

كما أن أكثر من 83% من التلاميذ أبدوا استعدادهم لتحمل نتائج تصرفاتهم داخل الحصة، وهو ما يبيّن قدرة الحصة على ترسيخ الوعي بالذات وتحمل التبعات السلوكية. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النسب المرتفعة المتعلقة بالمحافظة على الأدوات ومساعدة الزملاء أن الحصة تشكّل بيئة تربوية تُنمّي قيم التعاون والمبادرة واحترام الممتلكات العامة. وعليه، يمكن القول إن التربية البدنية تُسهم بشكل فعّال في تشكيل مواطن مسؤول يعرف حدوده وحقوقه، ويُدرك أهمية احترام الجماعة والنظام العام.

2- عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني: مهارة التواصل

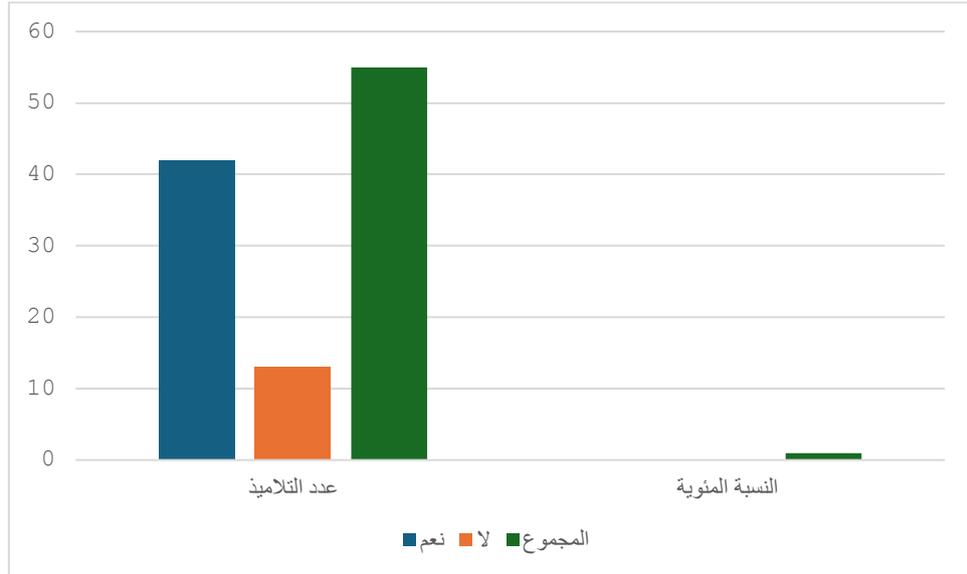
العبارة 1: أستطيع التعبير عن رأيي خلال حصة التربية البدنية.

الجدول رقم (08): يوضح توزيع آراء تلاميذ العينة حول قدرتهم على التعبير عن آرائهم خلال حصة التربية البدنية

الإجابة	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
نعم	42	76.4%
لا	13	23.6%
المجموع	55	100%

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (08): توزيع آراء تلاميذ العينة حول قدرتهم على التعبير عن آرائهم خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 08

تشير نتائج الجدول إلى أن 76.4% من تلاميذ العينة يشعرون بأنهم يستطيعون التعبير عن رأيهم خلال حصة التربية البدنية، بينما بلغت نسبة الذين يواجهون صعوبة في ذلك 23.6%. هذه النسبة الكبيرة من التلاميذ الذين يملكون حرية التعبير تعكس بيئة صافية إيجابية تسمح لهم بالمشاركة الفعالة والتفاعل المفتوح، وهو أمر أساسي لتطوير مهارات التواصل الاجتماعي وبناء الثقة بالنفس.

في المقابل، وجود نسبة 23.6% ممن يشعرون بعدم القدرة على التعبير يشير إلى وجود بعض الحواجز أو المخاوف التي قد تواجه بعض التلاميذ، مثل الخجل أو ضعف الثقة بالنفس أو ربما ضعف التفاعل داخل الحصة. لذلك، من المهم أن يولي المعلمون اهتمامًا خاصًا لتحفيز هؤلاء التلاميذ وتشجيعهم على المشاركة، من خلال خلق جو آمن وداعم يحترم كافة الآراء ويعطي الفرصة للجميع.

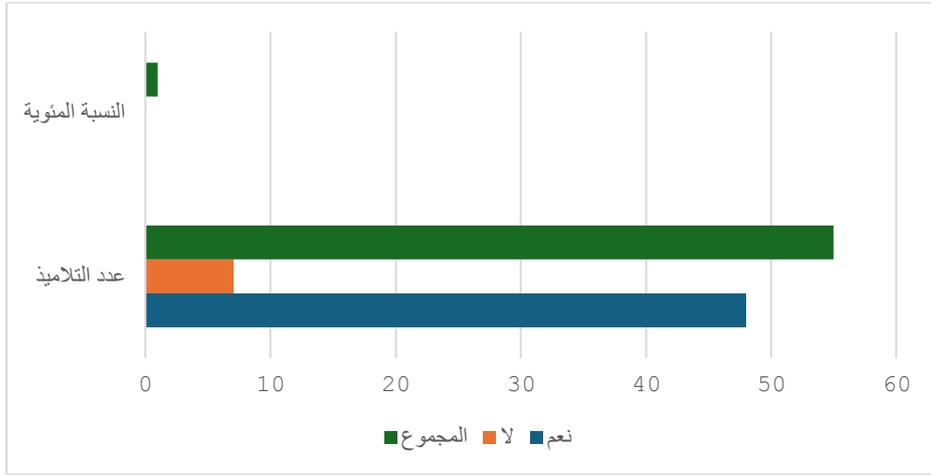
العبارة 2: أستمع جيدًا لتعليمات الأستاذ وزملائي.

الجدول رقم (09): توزيع آراء تلاميذ العينة حول مدى استماعهم لتعليمات الأستاذ وزملائهم خلال حصة التربية البدنية

النسبة المئوية	عدد التلاميذ	الإجابة
87.3%	48	نعم
12.7%	7	لا
100%	55	المجموع

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (09): توزيع آراء تلاميذ العينة حول مدى استماعهم لتعليمات الأستاذ وزملائهم خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 09 تشير نتائج الجدول إلى أن 87.3% من تلاميذ العينة يستمعون جيداً لتعليمات الأستاذ وزملائهم خلال حصة التربية البدنية، في حين أن نسبة 12.7% لا يلتزمون بهذا الاستماع. هذه النسبة العالية تعكس وعي التلاميذ بأهمية الانصات الجيد كجزء من العملية التعليمية والرياضية، وهو أمر ضروري لضمان نجاح الحصة وتحقيق أهدافها.

الاستماع الفعال للتعليمات يُعد من الركائز الأساسية التي تدعم تنظيم الحصة وتسهيل تنفيذ الأنشطة الرياضية بشكل منسق وفعال. كما أن القدرة على الانتباه لما يقوله الأستاذ والزملاء تساهم في تعزيز التواصل داخل الفريق، وتدعم قدرة التلاميذ على فهم دورهم ومهامهم خلال اللعب، مما يعزز من التفاعل الاجتماعي والتوافق بين أفراد المجموعة.

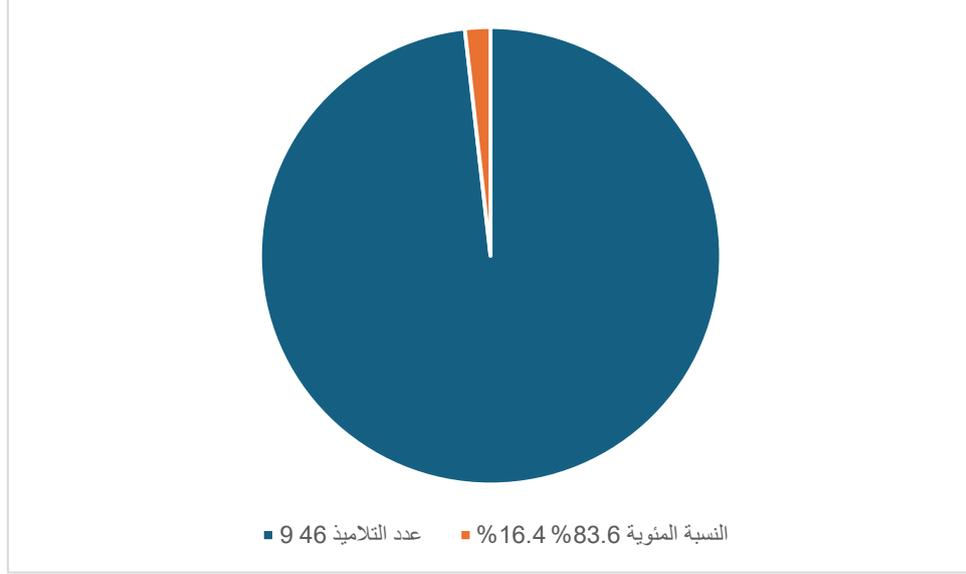
العبارة 3: أشجع زملائي بالكلام الإيجابي أثناء التمارين.

الجدول رقم (10): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تشجيعهم زملاءهم بالكلام الإيجابي أثناء التمارين في حصة التربية البدنية

النسبة المئوية	عدد التلاميذ	الإجابة
83.6%	46	نعم
16.4%	9	لا
100%	55	المجموع

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (10): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تشجيعهم زملاءهم بالكلام الإيجابي أثناء التمارين في حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 10

تشير نتائج الجدول إلى أن 83.6% من تلاميذ العينة يشجعون زملاءهم بالكلام الإيجابي أثناء التمارين في حصة التربية البدنية، بينما بلغت نسبة الذين لا يقومون بذلك 16.4%. تعكس هذه النسبة المرتفعة من التلاميذ المشجعين وجود بيئة داعمة ومحفزة تساعد على تعزيز الروح المعنوية والتفاعل الإيجابي بين التلاميذ، مما يسهم بشكل فعال في بناء مهارات التواصل الاجتماعي وتطوير التعاون داخل المجموعة.

ومع ذلك، وجود نسبة 16.4% من التلاميذ الذين لا يشجعون زملاءهم بالكلام الإيجابي قد يعكس بعض التحديات مثل ضعف الثقة بالنفس أو الانطوائية أو عدم الوعي بأهمية الدعم المعنوي أثناء النشاطات الجماعية. لذا من المهم أن يركز المعلمون على غرس ثقافة التشجيع الإيجابي في الحصة من خلال تحفيز التلاميذ على تقديم الدعم المعنوي لبعضهم البعض، مما يعزز بيئة تعليمية إيجابية ويقوي الروابط الاجتماعية بينهم.

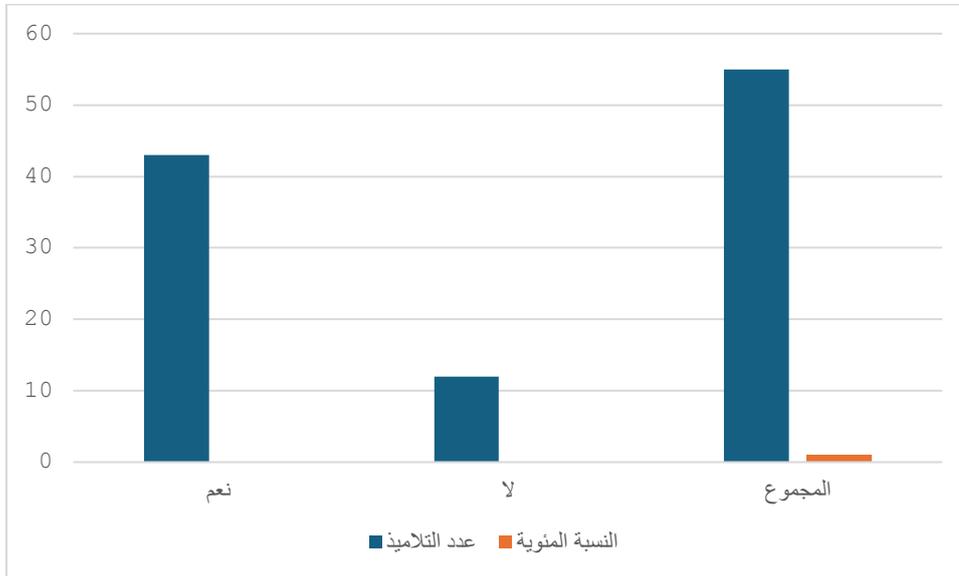
العبارة 4: أعبر عن مشاعري بطريقة محترمة أثناء اللعب.

الجدول رقم (11): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعبيرهم عن مشاعرهم بطريقة محترمة أثناء اللعب في حصة التربية البدنية

النسبة المئوية	عدد التلاميذ	الإجابة
78.2%	43	نعم
21.8%	12	لا
100%	55	المجموع

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (11): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعبيرهم عن مشاعرهم بطريقة محترمة أثناء اللعب في حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 11

تشير نتائج الجدول إلى أن 78.2% من تلاميذ العينة يعبرون عن مشاعرهم بطريقة محترمة أثناء اللعب في حصة التربية البدنية، في حين بلغت نسبة الذين لا يعبرون عن مشاعرهم بهذه الطريقة 21.8%. تعكس هذه النسبة الكبيرة من التلاميذ الذين يمتلكون القدرة على التعبير المحترم عن مشاعرهم مدى وعيهم بأهمية السلوك الإيجابي وضبط النفس أثناء التفاعل مع الآخرين، وهو ما يعزز مناخاً من الاحترام والتفاهم داخل الفريق ويُسهم في بناء علاقات اجتماعية سليمة.

لكن وجود نسبة 21.8% من التلاميذ الذين يواجهون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم بشكل محترم قد يشير إلى تحديات تتعلق بضبط الانفعالات أو ضعف المهارات الاجتماعية، وربما يعود ذلك إلى عوامل شخصية أو بيئية. لذلك، من الضروري أن يولي المعلمون اهتماماً خاصاً لتطوير مهارات التعبير العاطفي السليم لدى هؤلاء التلاميذ، من خلال

الأنشطة التربوية التي تشجع على التحكم في المشاعر وتعزيز الاحترام المتبادل بين أعضاء الفريق.

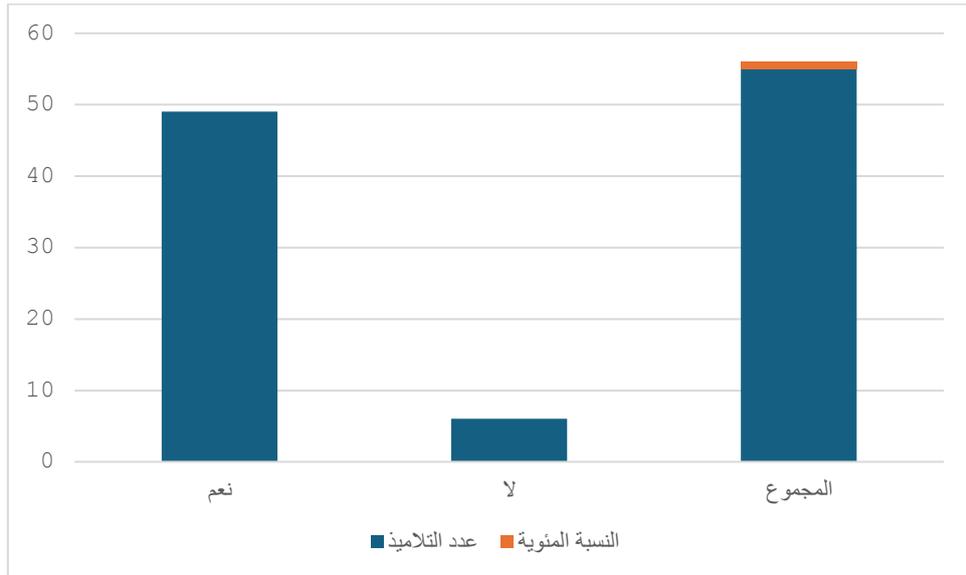
العبارة 5: أطلب المساعدة من الأستاذ أو الزملاء عند الحاجة.

الجدول رقم (12): توزيع آراء تلاميذ العينة حول طلبهم المساعدة من الأستاذ أو الزملاء عند الحاجة خلال حصة التربية البدنية

الإجابة	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
نعم	49	89.1%
لا	6	10.9%
المجموع	55	100%

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (12): توزيع آراء تلاميذ العينة حول طلبهم المساعدة من الأستاذ أو الزملاء عند الحاجة خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 12

تشير نتائج الجدول إلى أن نسبة كبيرة تبلغ 89.1% من تلاميذ العينة يطلبون المساعدة من الأستاذ أو الزملاء عند الحاجة خلال حصة التربية البدنية، في حين أن 10.9% منهم لا يلجأون إلى طلب المساعدة. تعكس هذه النسبة العالية من التلاميذ الذين يطلبون الدعم ووعيهم بأهمية التعاون والاستفادة من الموارد المتاحة لتعزيز أدائهم وتجاوز الصعوبات التي قد تواجههم أثناء التمارين.

هذا السلوك الإيجابي يعزز من بناء بيئة تعليمية داعمة، حيث يشعر التلاميذ بالأمان والثقة في التعبير عن احتياجاتهم، مما يساهم في رفع مستوى التفاعل الجماعي والتوافق الاجتماعي. أما نسبة التلاميذ الذين لا يطلبون المساعدة فقد تكون ناتجة عن الشعور بالخجل أو الرغبة

في الاعتماد على النفس، مما يستدعي من المعلمين العمل على تحفيز جميع التلاميذ على عدم التردد في طلب الدعم عند الحاجة، من خلال تعزيز ثقافة التعاون والتواصل المفتوح داخل الصف.

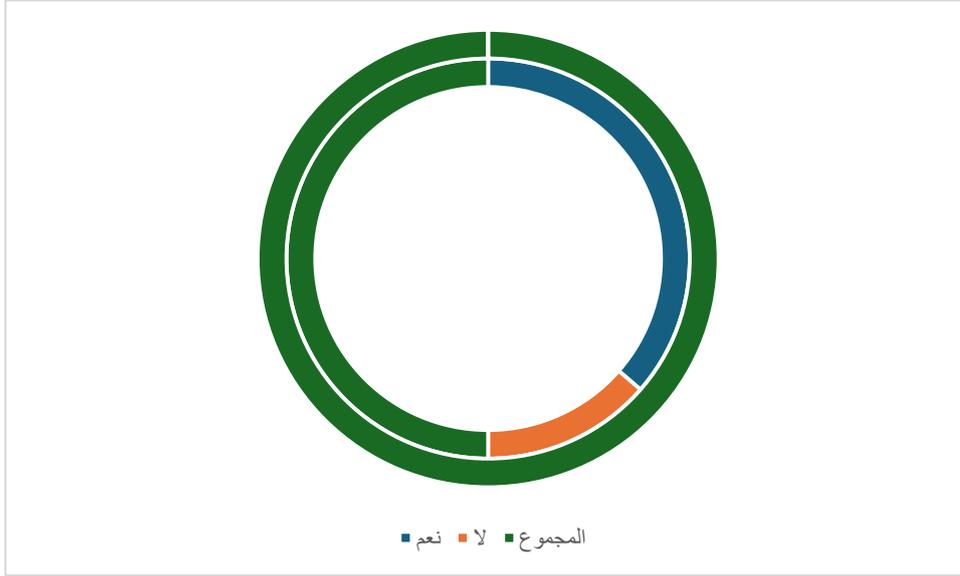
العبارة 6: أتحدث بثقة أمام الآخرين في الحصة.

الجدول رقم (13): توزيع آراء تلاميذ العينة حول قدرتهم على التحدث بثقة أمام الآخرين خلال حصة التربية البدنية

النسبة المئوية	عدد التلاميذ	الإجابة
72.7%	40	نعم
27.3%	15	لا
100%	55	المجموع

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (13): توزيع آراء تلاميذ العينة حول قدرتهم على التحدث بثقة أمام الآخرين خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 13

تشير نتائج الجدول إلى أن 72.7% من تلاميذ العينة يشعرون بالقدرة على التحدث بثقة أمام الآخرين خلال حصة التربية البدنية، بينما بلغت نسبة الذين لا يشعرون بهذه الثقة 27.3%. تعكس هذه النسبة الكبيرة من التلاميذ الواثقين وجود بيئة صفية تشجع على التعبير الذاتي والمشاركة الفعالة، مما يعزز من تنمية مهارات التواصل والثقة بالنفس، وهي عوامل مهمة في بناء التوافق الاجتماعي لدى المراهقين.

في المقابل، تمثل نسبة 27.3% من التلاميذ الذين يعانون من ضعف الثقة بالنفس تحدياً يستوجب الانتباه، إذ قد يكون السبب وراء ذلك شعورهم بالخجل أو التردد أو خوفهم من تقييم الآخرين. لذلك، من الضروري أن يركز المعلمون على تعزيز بيئة إيجابية تحفز التلاميذ على التعبير بحرية وتشجعهم على المشاركة، من خلال أنشطة تنمي الثقة بالنفس وتدعم التفاعل الجماعي بشكل إيجابي.

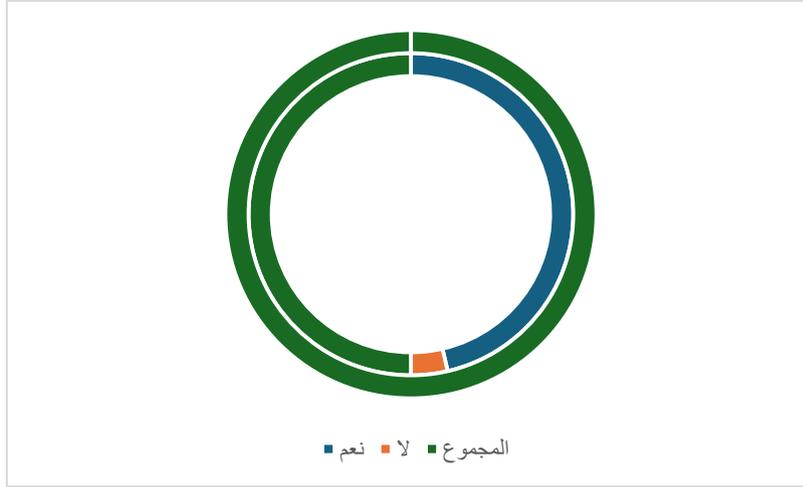
العبارة 7: تساعدني الحصة على تحسين طريقة تواصلهم مع الآخرين.

الجدول رقم (14): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تأثير حصة التربية البدنية على تحسين طريقة تواصلهم مع الآخرين

النسبة المئوية	عدد التلاميذ	الإجابة
92.7%	51	نعم
7.3%	4	لا
100%	55	المجموع

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (14): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تأثير حصة التربية البدنية على تحسين طريقة تواصلهم مع الآخرين



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 14

تشير نتائج الجدول إلى أن 92.7% من تلاميذ العينة يرون أن حصة التربية البدنية تساعدهم على تحسين طريقة تواصلهم مع الآخرين، مقابل 7.3% فقط الذين لا يرون ذلك. وتعكس هذه النسبة المرتفعة مدى الأثر الإيجابي لحصة التربية البدنية في تعزيز مهارات التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ، حيث توفر لهم فرصًا للتفاعل الجماعي والتعاون والمشاركة الفعالة التي تساهم في تطوير قدرتهم على التعبير والتفاهم مع زملائهم.

هذا يشير إلى أن الحصة لا تقتصر فقط على الجانب البدني، بل تلعب دورًا مهمًا في بناء مهارات اجتماعية أساسية تساعد المراهقين على الاندماج بشكل أفضل في بيئتهم المدرسية والمجتمعية. ومن المهم الاستمرار في تفعيل هذه الأنشطة وتطويرها لضمان استفادة أكبر عدد من التلاميذ، مع التركيز على دعم التلاميذ الذين يشعرون بصعوبات في التواصل لتعزيز توافقهم الاجتماعي.

نتائج المحور الثاني: التواصل

بيّنت النتائج أن حصة التربية البدنية تُعتبر وسيلة فعّالة لتطوير مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي لدى التلاميذ. فقد بلغت نسبة التلاميذ الذين أكدوا قدرتهم على التعبير عن رأيهم خلال الحصة حوالي 76%، وهي دلالة على توفر بيئة تُشجع على حرية التعبير وتعزز الثقة بالنفس.

كذلك، بلغت نسبة من يُصغون جيداً لتعليمات الأستاذ وزملائهم 91%، مما يعكس تنمية مهارة الاستماع الفعّال، وهي إحدى الركائز الأساسية للتواصل البنّاء. كما أن حوالي 88% أشاروا إلى أنهم يشجعون زملاءهم بكلام إيجابي أثناء التمارين، وهو ما يدل على أن الحصة تعزز التعاطف والتواصل الإيجابي بين التلاميذ.

ومن الجدير بالذكر أيضاً أن نسبة من يشعرون بتحسّن في قدرتهم على التواصل من خلال الحصة تجاوزت 85%، وهو ما يُعزز الفعّالية بأن الأنشطة الرياضية لا تقتصر على الجوانب البدنية فقط، بل تُسهم في بناء الشخصية وتنمية مهارات التواصل الاجتماعي والتفاعل الجماعي.

وعليه، يتضح أن الحصة تلعب دوراً فعّالاً في تحسين قدرة التلاميذ على التعبير، الاستماع، والتفاعل بثقة واحترام مع الآخرين.

3- عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث: التفاعل

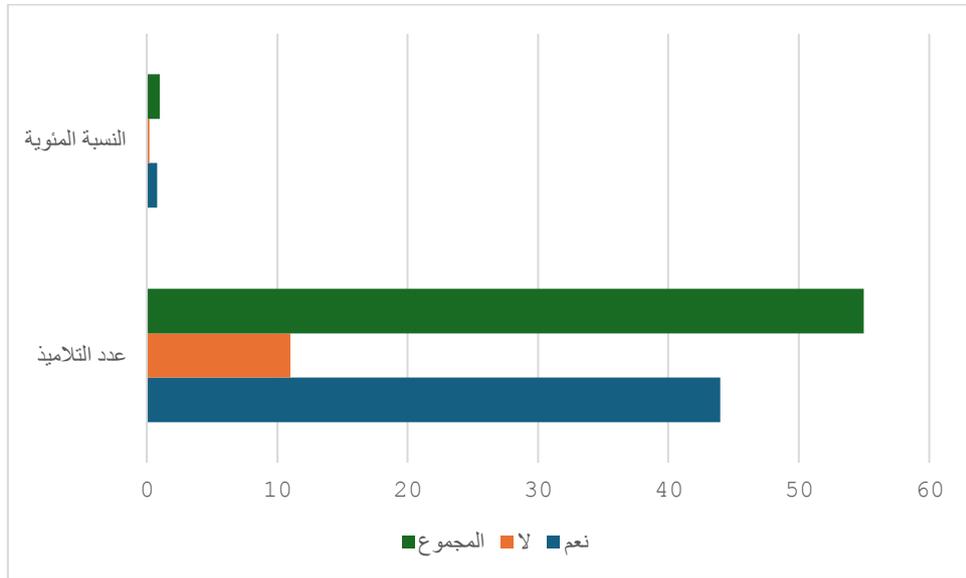
العبارة 1: أشعر بالراحة في التعامل مع زملائي خلال الحصة.

الجدول رقم (15): توزيع آراء تلاميذ العينة حول شعورهم بالراحة في التعامل مع زملائهم خلال حصة التربية البدنية

النسبة المئوية	عدد التلاميذ	الإجابة
80%	44	نعم
20%	11	لا
100%	55	المجموع

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (15): توزيع آراء تلاميذ العينة حول شعورهم بالراحة في التعامل مع زملائهم خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 15

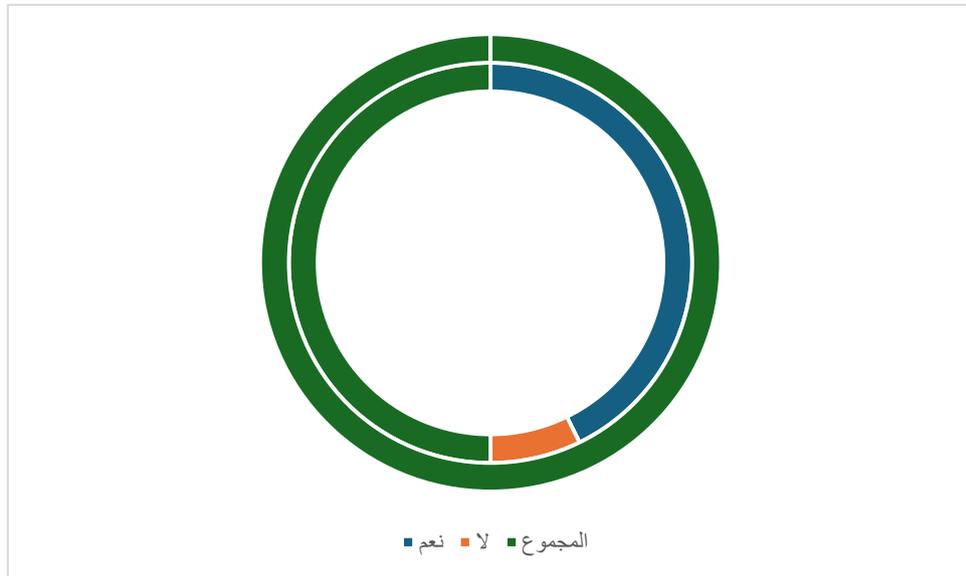
تشير نتائج الجدول إلى أن 80% من تلاميذ العينة يشعرون بالراحة في التعامل مع زملائهم خلال حصة التربية البدنية، بينما بلغت نسبة الذين لا يشعرون بهذه الراحة 20%. تعكس هذه النسبة الكبيرة من التلاميذ المرتاحين وجود جو إيجابي داخل الحصة يتيح لهم التفاعل بحرية وثقة مع أقرانهم، مما يعزز من التوافق الاجتماعي ويشجع على بناء علاقات صداقة قوية وروابط اجتماعية صحية.

في المقابل، وجود نسبة 20% من التلاميذ الذين لا يشعرون بالراحة يشير إلى أن هناك بعض العقبات أو المشكلات التي قد تؤثر على شعورهم بالأمان الاجتماعي أثناء الحصة، مثل القلق الاجتماعي أو عدم التكيف مع الزملاء. لذلك، من المهم للمعلمين العمل على خلق بيئة داعمة وشاملة تشجع الجميع على المشاركة والاندماج، مع تقديم الدعم الخاص لمن

يواجهون صعوبات في التفاعل الاجتماعي لضمان تحقيق أكبر استفادة ممكنة من حصة التربية البدنية في بناء التوافق الاجتماعي.
 العبارة 2: أشارك بحماس في الأنشطة الجماعية.
 الجدول رقم (16): توزيع آراء تلاميذ العينة حول مشاركتهم بحماس في الأنشطة الجماعية خلال حصة التربية البدنية

النسبة المئوية	عدد التلاميذ	الإجابة
85.5%	47	نعم
14.5%	8	لا
100%	55	المجموع

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS
 الشكل رقم (16): توزيع آراء تلاميذ العينة حول مشاركتهم بحماس في الأنشطة الجماعية خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 16

تشير نتائج الجدول إلى أن 85.5% من تلاميذ العينة يشاركون بحماس في الأنشطة الجماعية خلال حصة التربية البدنية، في حين أن 14.5% منهم لا يشاركون بنفس الحماس. هذه النسبة العالية للمشاركين بحماس تعكس دافعاً إيجابياً لدى أغلب التلاميذ للمشاركة الفعالة في الأنشطة الجماعية، مما يعزز روح التعاون والعمل الجماعي ويسهم في بناء التوافق الاجتماعي بينهم.

أما بالنسبة للنسبة الأقل من التلاميذ الذين لا يظهرون نفس الحماس، فقد يعزى ذلك إلى عوامل متعددة مثل الخجل، أو عدم الاهتمام، أو ربما بعض الصعوبات البدنية أو النفسية التي تعيقهم عن المشاركة بشكل كامل. لذا من الضروري أن يركز المعلمون على تحفيز

هؤلاء التلاميذ، وتشجيعهم على الانخراط في الأنشطة بطرق تراعي اختلاف قدراتهم واحتياجاتهم، بهدف تحقيق بيئة تعليمية شاملة ومشجعة للجميع.

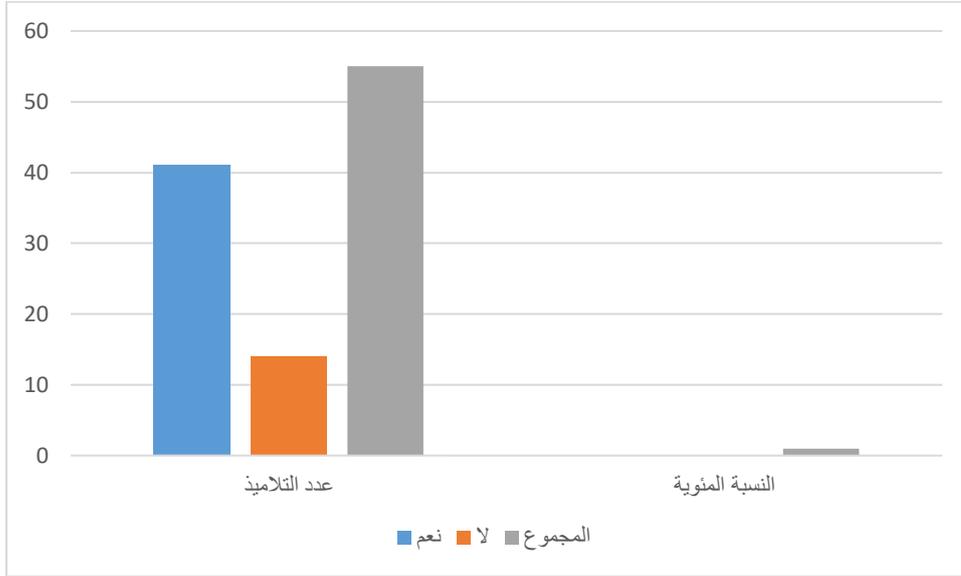
العبارة 3: أقبّل آراء زملائي حتى لو كانت مختلفة عن رأيي.

الجدول رقم (17): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تقبلهم لآراء زملائهم المختلفة خلال حصة التربية البدنية

النسبة المئوية	عدد التلاميذ	الإجابة
74.5%	41	نعم
25.5%	14	لا
100%	55	المجموع

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (17): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تقبلهم لآراء زملائهم المختلفة خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 17

تشير نتائج الجدول إلى أن 74.5% من تلاميذ العينة يبدون تقبلاً لآراء زملائهم حتى وإن اختلفت مع آرائهم، بينما تصل نسبة الذين لا يتقبلون الآراء المختلفة إلى 25.5%. تُعبر هذه النسبة الكبيرة من التلاميذ المتقبلين للاختلاف عن وعي اجتماعي جيد وروح تسامح تساهم في تعزيز التوافق الاجتماعي والتعايش السلمي داخل الحصة، وهو أمر ضروري لبناء علاقات إيجابية وقوية بين التلاميذ.

من ناحية أخرى، وجود ربع التلاميذ الذين يواجهون صعوبة في تقبل آراء الآخرين يعكس تحديات محتملة مثل الجمود الفكري أو التمسك برأي واحد، مما قد يؤثر سلباً على التواصل الفعّال وروح الفريق داخل الفصل. لذلك، من المهم أن يعمل المعلمون على تنمية ثقافة الحوار واحترام الرأي الآخر، من خلال أنشطة تهدف إلى تعزيز مهارات الاستماع والتفاهم، وذلك لتطوير بيئة تعليمية أكثر شمولية وتعاوناً.

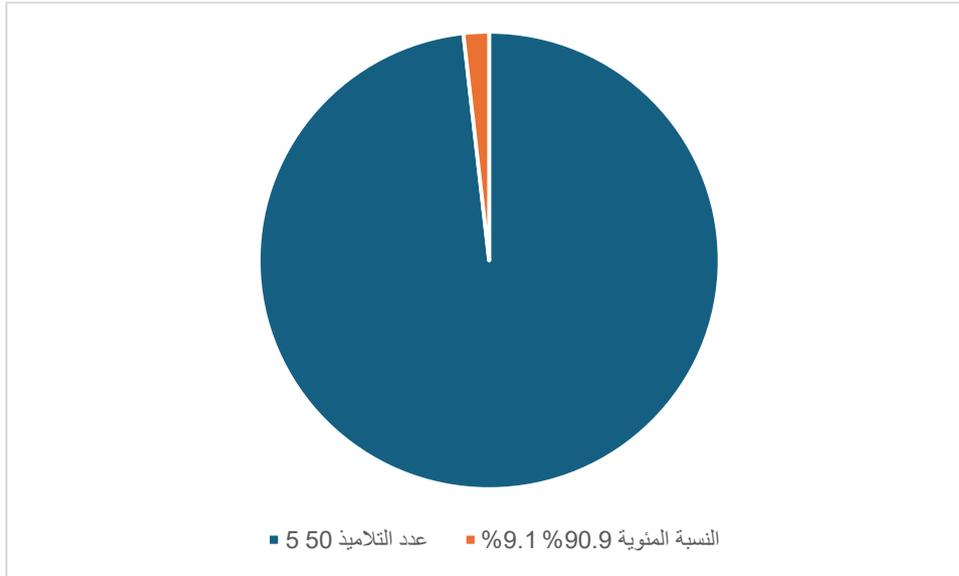
العبارة 4: أستمتع بالتفاعل مع زملائي خلال التمارين.

الجدول رقم (18): توزيع آراء تلاميذ العينة حول استمتاعهم بالتفاعل مع زملائهم خلال التمارين في حصة التربية البدنية

الإجابة	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
نعم	50	90.9%
لا	5	9.1%
المجموع	55	100%

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (18): توزيع آراء تلاميذ العينة حول استمتاعهم بالتفاعل مع زملائهم خلال التمارين في حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 18

تشير نتائج الجدول إلى أن 90.9% من تلاميذ العينة يعبرون عن استمتاعهم بالتفاعل مع زملائهم خلال التمارين، في حين تبلغ نسبة الذين لا يشعرون بالاستمتاع 9.1% فقط. تعكس هذه النسبة المرتفعة من التلاميذ المستمتعين جوًا إيجابيًا ومشجعًا داخل حصص التربية البدنية، حيث يساهم التفاعل الإيجابي بين التلاميذ في تعزيز الروح الجماعية وبناء علاقات صداقة وتعاون قوية، مما ينعكس إيجابًا على التوافق الاجتماعي لديهم. أما النسبة الصغيرة التي لا تستمتع بالتفاعل، فقد تكون ناتجة عن عوامل فردية مثل الخجل، أو عدم الارتياح في بعض المواقف الجماعية، أو ربما عدم توافق شخصي مع بعض الزملاء. لذا من المهم للمعلمين العمل على تهيئة بيئة أكثر دعماً وشمولية تضمن مشاركة جميع التلاميذ، مع

تحفيزهم على التعبير عن أنفسهم بحرية لتعزيز الشعور بالانتماء والمتعة خلال الأنشطة الرياضية.

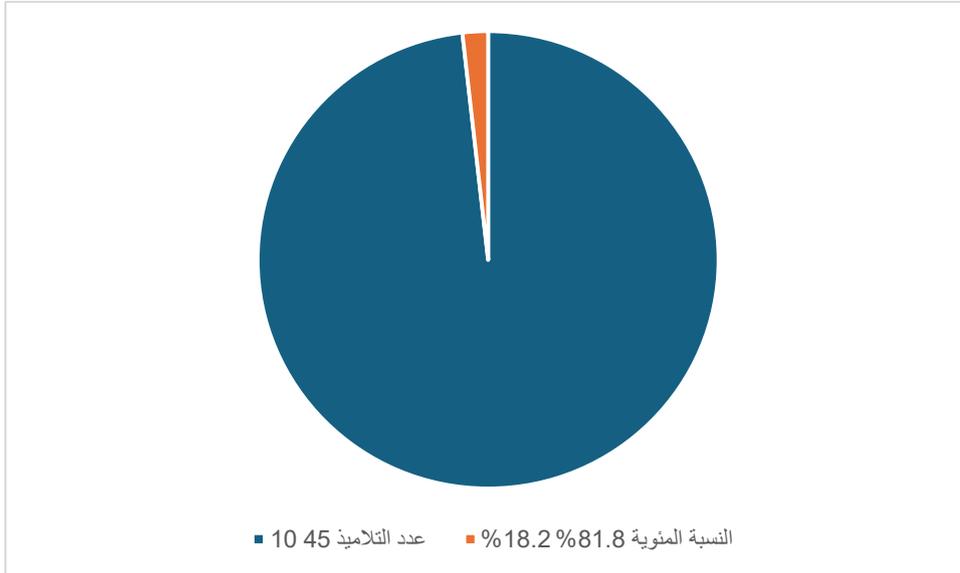
العبارة 5: أصبحت علاقتي بزملائي أفضل بفضل الحصة.

الجدول رقم (19): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تحسن علاقاتهم بزملائهم بفضل حصة التربية البدنية

الإجابة	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
نعم	45	81.8%
لا	10	18.2%
المجموع	55	100%

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (19): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تحسن علاقاتهم بزملائهم بفضل حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 19

تشير نتائج الجدول إلى أن 81.8% من تلاميذ العينة يشعرون أن علاقاتهم بزملائهم قد تحسنت بفضل حصة التربية البدنية، في حين بلغت نسبة الذين لم يلاحظوا تحسناً في علاقاتهم 18.2%. تعكس هذه النسبة الكبيرة من التلاميذ الذين أقرّوا بتحسّن العلاقات الاجتماعية الدور الإيجابي والفعال لحصة التربية البدنية في تعزيز الروابط الاجتماعية بين التلاميذ، حيث توفر الحصة فرصاً متعددة للتفاعل والتعاون والعمل الجماعي، مما يسهم في بناء علاقات ودية ومترابطة.

أما النسبة الأقل التي لم تشهد تحسناً في العلاقات، فقد ترجع إلى عوامل فردية أو بيئية مثل اختلافات شخصية أو عدم وجود فرص كافية للتفاعل داخل الحصة أو ربما ضعف التواصل بين بعض التلاميذ. لذا يُنصح بالاستمرار في دعم وتطوير أنشطة الحصة لتشمل المزيد من الألعاب والتمارين الجماعية التي تشجع على التعارف والتعاون، بالإضافة إلى تعزيز

مهارات التواصل والاحترام المتبادل بين التلاميذ، بهدف رفع نسبة التوافق الاجتماعي وتحسين العلاقات بين الجميع.

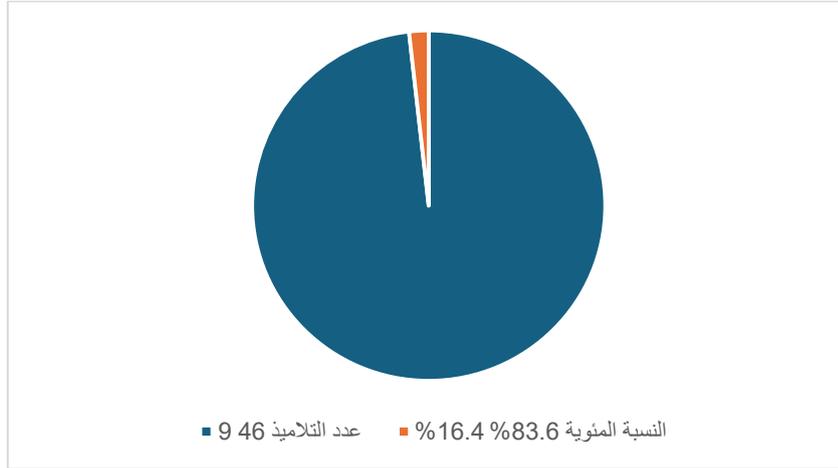
العبارة 6: أتعامل مع المواقف المختلفة في الحصة بروح رياضية.

الجدول رقم (20): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعاملهم مع المواقف المختلفة بروح رياضية خلال حصة التربية البدنية

الإجابة	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
نعم	46	83.6%
لا	9	16.4%
المجموع	55	100%

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (20): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعاملهم مع المواقف المختلفة بروح رياضية خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 20

تشير نتائج الجدول إلى أن 83.6% من تلاميذ العينة يواجهون المواقف المختلفة خلال حصة التربية البدنية بروح رياضية، في حين أن 16.4% منهم لا يتصرفون بهذه الروح. وتعكس هذه النسبة الكبيرة من التلاميذ الذين يتحلون بالروح الرياضية قدرة الحصة على تعزيز السلوكيات الإيجابية مثل التسامح والاحترام والالتزام بالقواعد، مما يساهم في خلق بيئة صافية متوازنة وصحية تتيح للتلاميذ التعلم والنمو بشكل سليم.

أما نسبة 16.4% التي لا تتعامل بروح رياضية فقد تعود إلى بعض التحديات الشخصية أو التوترات التي قد تنشأ أثناء اللعب أو المنافسة، أو قد تعكس قلة الوعي بأهمية الروح الرياضية. لذلك، من الضروري العمل على تعزيز مفاهيم الروح الرياضية من خلال الأنشطة التربوية والتوجيه المستمر داخل الحصة، مع تشجيع التلاميذ على احترام بعضهم البعض والتعامل مع المواقف المختلفة بصبر ونضج، وذلك لتعزيز التوافق الاجتماعي وبناء شخصية متزنة لدى التلاميذ.

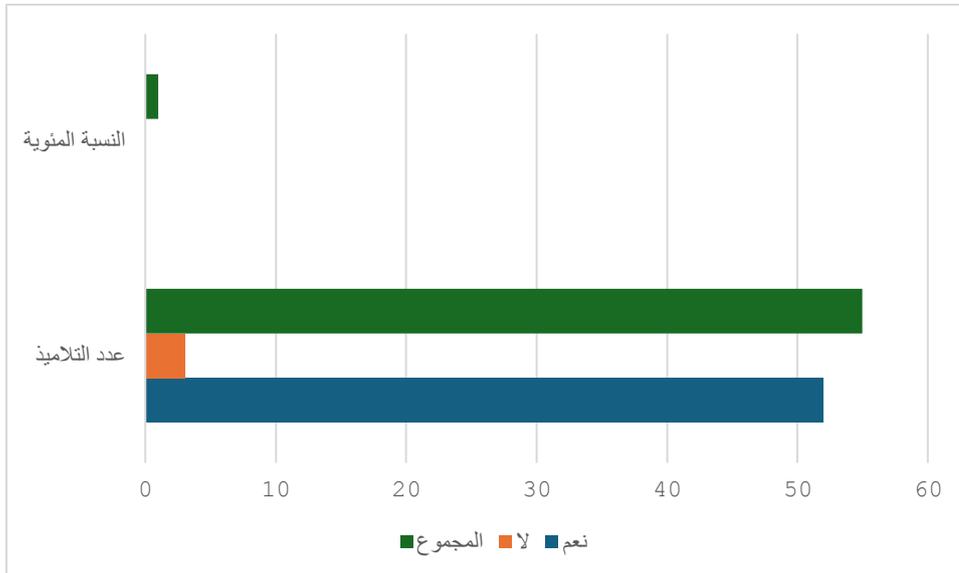
العبارة 7: أتعلم من خلال الحصة كيف أتعامل مع الآخرين بشكل إيجابي.

الجدول رقم (21): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعلمهم كيفية التعامل مع الآخرين بشكل إيجابي من خلال حصة التربية البدنية

الإجابة	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
نعم	52	94.5%
لا	3	5.5%
المجموع	55	100%

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الشكل رقم (21): توزيع آراء تلاميذ العينة حول تعلمهم كيفية التعامل مع الآخرين بشكل إيجابي من خلال حصة التربية البدنية



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات الجدول رقم 21

تشير نتائج الجدول إلى أن نسبة كبيرة بلغت 94.5% من تلاميذ العينة يؤكدون أنهم يتعلمون من خلال حصة التربية البدنية كيفية التعامل مع الآخرين بشكل إيجابي، مقابل 5.5% فقط

الذين لم يشعروا بذلك. تعكس هذه النتيجة الدور الحيوي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات الاجتماعية والسلوكية لدى التلاميذ، حيث تساهم في تعزيز التفاعل الإيجابي والتفاهم والاحترام المتبادل بينهم.

هذه النسبة المرتفعة تدل على أن الحصة ليست مجرد نشاط بدني فقط، بل هي بيئة تعليمية تساعد على بناء علاقات صحية بين التلاميذ وتطوير سلوكيات اجتماعية إيجابية تسهم في التوافق الاجتماعي. ومن هنا، يتضح أن دمج التربية البدنية في المنهج المدرسي يعد وسيلة فعالة لتعزيز مهارات التواصل والتعاون التي يحتاجها التلميذ في حياته اليومية.

نتائج المحور الثالث: التفاعل

أظهرت النتائج أن حصة التربية البدنية تُعد من أبرز الأنشطة التعليمية التي تُعزز التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ، حيث صرّح حوالي 81.8% بأن علاقتهم بزملائهم تحسّنت بفضل الحصة، وقرابة 91% عبروا عن استمتاعهم بالتفاعل مع الآخرين خلال التمارين. هذا يبرز أن الحصة تُسهم في كسر الحواجز النفسية وتعزيز روح الفريق.

كذلك، شارك حوالي 85.5% بحماس في الأنشطة الجماعية، مما يُدلل على نجاح الحصة في بناء روح الانتماء والمبادرة لدى التلاميذ. أما تقبل آراء الزملاء المختلفة، فقد وافق عليها نحو 74.5%، وهي نسبة مقبولة تُظهر أن الحصة تُهيئ بيئة تُشجع على احترام التنوع الفكري وتعلم قيم الحوار وتقبّل الآخر.

وأكثر من 83% من التلاميذ أكدوا تعاملهم مع المواقف داخل الحصة بروح رياضية، وهو ما يعكس النضج الانفعالي والتسامح في التعامل مع المكسب والخسارة. وتؤكد هذه المؤشرات مجتمعة أن حصة التربية البدنية تُشكل فرصة حقيقية لتعليم التلاميذ كيف يتعاملون مع غيرهم بإيجابية، ويتفاعلون داخل المجموعة بروح جماعية وتعاون صادق.

مناقشة وتفسير فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

تؤثر حصة التربية البدنية بشكل إيجابي في تنمية التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

تؤكد دراستنا النتائج الملموسة عبر المحاور الثلاثة (التعاون، مهارات التواصل، التفاعل) التي سجلت نسب قبول مرتفعة تتجاوز 75%، مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي واضح لحصة التربية البدنية على التوافق الاجتماعي. هذا يتقاطع مع ما أظهرته دراسة

بوجليدة حسان (2002) التي بينت أن نشاطات الرياضة الجماعية تسهم بفاعلية في خلق بيئة اجتماعية إيجابية داخل الوسط المدرسي، وتساعد على اندماج المراهق ومساعدته على تحقيق ذاته، وهو ما يعكس بالضبط ما أظهرته نتائجنا من أن التربية البدنية تدعم النمو النفسي والاجتماعي المتوازن.

كما تدعم دراسة مخلفي رضا (2012) هذه النتيجة، حيث وجدت أن ممارسة التربية البدنية تسهم في تنمية السمات الإرادية والأخلاقية وتُعزز من التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقين، مما ينسجم مع بياناتنا التي أظهرت تفاعلاً إيجابياً ومستوى عالٍ من التكيف الاجتماعي بين التلاميذ المشاركين في حصص التربية البدنية.

الفرضية الفرعية الأولى:

تساهم حصة التربية البدنية في تعزيز روح التعاون بين تلاميذ الطور المتوسط.

تشير بيانات محور التعاون في دراستنا إلى أن أغلب التلاميذ يشاركون بنشاط ويتعاونون مع زملائهم، بنسبة قبول تصل إلى 85%، ما يدل على تكوين روح التعاون داخل الحصة. هذه النتائج تتناغم مع نتائج دراسة بن سنتي عمر (2018/2017) التي أظهرت أن أساتذة التربية البدنية يرون أن الحصة تسهم بوضوح في تنمية مهارات اجتماعية مثل التعاون وروح الانتماء بين التلاميذ، كما تعزز من تفاعلهم الإيجابي أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

تؤكد كذلك دراسة بن عبد الرحمن (2013) أن استخدام الألعاب الشبه رياضية خلال الحصة يرفع من دافعية التلاميذ ويحفزهم على التعاون، مما ينعكس إيجاباً على التوافق النفسي والاجتماعي، وهو ما يتطابق مع النسب العالية التي حصلنا عليها في محور التعاون.

الفرضية الفرعية الثانية:

تعمل حصة التربية البدنية على تطوير مهارات التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ.

أظهرت نتائج محور مهارة التواصل في دراستنا أن التلاميذ يمتلكون قدرة واضحة على التعبير عن آرائهم، والاستماع للآخرين، والتشجيع الإيجابي، حيث تجاوزت نسب الموافقة 75%. هذا التطور في مهارات التواصل يدعمه البحث الذي قام به دماس بودحماني، والذي أشار إلى وجود علاقة تأثيرية واضحة بين السمات النفسية والقدرة على التكيف الاجتماعي، مؤكداً على أهمية البيئة الرياضية في تعزيز هذه المهارات التواصلية، خاصة في مرحلة المراهقة.

كذلك تدعم دراسة مخلفي رضا (2012) أن التربية البدنية تعزز قوة العزيمة والثقة بالنفس، وهما من عناصر التواصل الفعال، ما ينعكس إيجابياً على مهارات التواصل الاجتماعي التي لاحظنا تطورها لدى التلاميذ في دراستنا.

الفرضية الفرعية الثالثة:

تساعد حصة التربية البدنية في تحسين مستوى التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ داخل المجموعة.

تظهر بيانات محور التفاعل أن 80% من التلاميذ يشعرون بالراحة والحماس عند المشاركة الجماعية ويتعلمون التفاعل الإيجابي، مما يؤكد أهمية الحصة في تحسين مستوى التفاعل الاجتماعي. هذا يتوافق مع نتائج دراسة بن سنتي عمر التي أظهرت أن التربية البدنية تؤثر إيجابياً على ردود أفعال التلاميذ وتفاعلهم فيما بينهم أثناء الأنشطة، وكذلك مع نتائج دراسة بن عبد الرحمن التي أكدت على فاعلية الألعاب الشبه رياضية في تحفيز التلاميذ وتعزيز التفاعل داخل المجموعة. بالإضافة إلى ذلك، يبرز ما توصلت إليه دراسة بوجليدة حسان من أن الرياضة الجماعية تساعد على تكوين علاقات اجتماعية متوازنة

ومستقرة، ما يعكس تجربة التلاميذ في دراستنا الذين أكدوا أن الحصة حسنت علاقاتهم بزملائهم.

وفي الأخير تشير النتائج إلى توافق عالي في مواقف التلاميذ تجاه تأثير حصة التربية البدنية على أبعاد التوافق الاجتماعي (التعاون، التواصل، والتفاعل). إذ سجلت معظم العبارات نسب موافقة تجاوزت 70-85%، مما يعكس بوضوح الدور الإيجابي لهذه الحصة في بناء مهارات اجتماعية متنوعة تعزز التوافق الاجتماعي لديهم. لذلك، فإن الفرضية الرئيسية والفرعية الثلاث مدعومة بقوة بنتائج الدراسة، مما يؤكد أن التربية البدنية ليست فقط وسيلة لتنمية القدرات البدنية، بل منصة فعالة لتنمية العلاقات الاجتماعية والمهارات التوافقية في بيئة تعليمية محفزة.

خلاصة الفصل

أظهرت نتائج الدراسة الميدانية أن حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دورًا مهمًا وفعّالًا في تعزيز التوافق الاجتماعي بين تلاميذ التعليم المتوسط. فقد عبر أغلب التلاميذ عن مشاركتهم الفعالة في التمارين الجماعية، وتعاونهم مع زملائهم، واحترامهم لأدوار الآخرين، إضافة إلى شعورهم بالراحة والثقة أثناء التفاعل داخل الحصة. كما أكدوا على أهمية التعاون والتواصل الإيجابي الذي يتعلمونه من خلال هذه الحصص، مما يعزز من روح الجماعة ويقلل من المشكلات الاجتماعية بينهم. وتؤكد هذه النتائج على القيمة التربوية والتربوية لحصة التربية البدنية كأداة فعالة في بناء شخصية التلميذ وتطوير مهاراته الاجتماعية.

الخاتمة

الخاتمة:

في ضوء ما تم تناوله من محاور نظرية وميدانية حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج التي تؤكد الأهمية البالغة لهذه الحصة في تنمية الجوانب الاجتماعية والنفسية للتلاميذ.

لقد أظهرت الدراسة من خلال الجانب النظري مدى شمولية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية، سواء من حيث أهدافها المتعددة التي تتعدى الجانب البدني لتشمل التطوير النفسي والاجتماعي، أو من حيث بناء الحصة والشروط التي تضمن تحقيق الفائدة المرجوة، خصوصاً للمراهقين في مرحلة التعليم المتوسط التي تتسم بخصائص فريدة وحساسة من الناحية النفسية والاجتماعية.

كما بينت الدراسة أهمية فهم خصائص مرحلة المراهقة ومتطلباتها، وكيف أن التربية البدنية تمثل وسيلة فاعلة لتعزيز التوافق الاجتماعي، الذي يعد ركيزة أساسية لاستقرار الشخصية وتفاعلها الإيجابي مع المحيط المدرسي والاجتماعي.

أما الجانب الميداني فقد أكد بشكل واضح على تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية التوافق الاجتماعي من خلال تعزيز التعاون، وتطوير مهارات التواصل، وتحسين مستوى التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ. وقد تدعمت هذه النتائج بما أظهرته بيانات الاستبيانات والتحليل الإحصائي، حيث سجلت أغلب المؤشرات نسب قبول مرتفعة، مما يعكس وعي التلاميذ بأهمية هذه الحصة في حياتهم الاجتماعية

نتائج الدراسة

1. أظهرت البيانات أن حصة التربية البدنية تساهم بشكل واضح في بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
2. معظم التلاميذ أبدوا مشاركة فعالة وتعاوناً كبيراً في الأنشطة الجماعية خلال الحصة، مما يدل على دور التربية البدنية في تنمية مهارة التعاون.
3. سجلت نتائج الاستبيان نسب قبول مرتفعة على عبارات تتعلق بالتعبير عن الرأي، الاستماع للآخرين، واستخدام الكلام الإيجابي، مما يبرز قدرة الحصة على تحسين مهارات التواصل.
4. أبدى التلاميذ مشاعر إيجابية تجاه التفاعل مع الزملاء خلال الحصة، كما ظهرت لديهم القدرة على تقبل الآراء المختلفة والعمل بروح رياضية.
5. أكد أغلب التلاميذ أنهم يتعلمون من حصة التربية البدنية ضرورة التعاون والتواصل والتفاعل الإيجابي لتحقيق النجاح الجماعي.

توصيات الدراسة

1. ضرورة إعطاء حصة التربية البدنية مكانة أكبر في جدول الحصص، مع التركيز على الأنشطة التي تعزز التوافق الاجتماعي.
2. تنظيم دورات تدريبية لمعلمي التربية البدنية تركز على استخدام الألعاب والأنشطة التي تنمي التعاون، التواصل، والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ.
3. تصميم أنشطة رياضية وألعاب جماعية تركز على التفاعل بين التلاميذ، وتدريبهم على التعبير عن آرائهم واحترام الآخرين.
4. العمل على خلق جو إيجابي داخل الحصة يتيح لكل تلميذ المشاركة الفعالة ويعزز الشعور بالانتماء للمجموعة.
5. توعية الأسر بأهمية دور التربية البدنية في تنمية الجانب الاجتماعي لدى أبنائهم، وتحفيزهم على دعم المشاركة الفعالة في الأنشطة الرياضية.
6. تشجيع البحث العلمي في مجال التربية البدنية وعلاقتها بالجوانب النفسية والاجتماعية لضمان تطوير أفضل الممارسات التربوية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- براهيم, س.(2014). علم النفس الاجتماعي ومتطلبات الحيات المعاصرة (.01 éd. عمان, الأردن: الوراق للنشر والتوزيع.
- ابراهيم, م.(2000). الإدارة والتنظيم في التربية البدنية والرياضية. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- ابن منظور.(2003). لسان العرب، مادة رهق، حرف الراء. بيروت, لبنان: دار صادر.
- أبو بكر, ن.(2018). الإضطرابات السلوكية والوجدانية والتوافق النفسي والاجتماعي (éd. 01 عمان, الأردن: مركز الكتاب الأكاديمي.
- أحمد مختار, ع.(1982). العملية التطبيقية. القاهرة: مؤسسة الشرق الوسط للطباعة والنشر.
- أحمد, أ.(2014). التوافق النفسي والاجتماعي لأبناء النوبة في ضوء البناء الثقافي والاجتماعي. القاهرة, مصر: المكتب العربي للمعارف.
- آل عبد الله, م.(2014). المراهقة والعناية بالمراهقين. القاهرة, مصر: دار المراجع العلمية للنشر والتوزيع.
- الأفندي, م.(1965). علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية. القاهرة: عالم الكتب.
- البيسوني, م. ع & ., وآخرون.(1992). نظريات وطرق تدريس التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- الجنيدي, س.(2021). التوافق الاجتماعي وعلاقته بدافعية التعلم في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة معارف. 1239, (02)16 ,
- الحقيل, س.(2016). نظام وسياسة التعليم في المملكة العربية السعودية. المملكة العربية السعودية: مطابع الشريف.
- الحمامي, م.(1986). أصول اللعب والتربية الرياضية. مكة المكرمة: مطبوعات نادي مكة الثقافي.
- الخولي, أ.(1998). أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل التاريخي والفلسفة). القاهرة: دار الفكر العربي.
- الخولي, ا. أ., محمود, ع & ., عنان, إ.(1998). التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية. القاهرة: دارا لفكر العربي.

- السمرائي, ع & . بسطوسي, أ. (1984). طرق التدريس في مجال التربية البدنية. بغداد.
- الشاذلي, ع. (2001). الواجبات المدرسية والتوافق النفسي. الإسكندرية, مصر: المكتبة الجامعية.
- المعدي, م. (2024). التوافق الاجتماعي وعلاقته بالثقة بالنفس (دراسة تطبيقية على عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز في محافظة جدة). مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. 51, (10), 08.
- المنجد في اللغة والأعلام. (1966). بيروت: دار المشرق.
- أيوب رباح, أ. (2007). مدى اهتمام مدراء المدارس الحكومية في حصة التربية الرياضية والنشاط الرياضي في محافظات شمال الضفة الغربية من وجهة نظر معلمي ومعلمات التربية الرياضية. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير. 10, كلية الدراسات العليا, فلسطين: جامعة النجاح الوطنية نابلس.
- بلحاج, ف. (2011). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي-دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو وبومرداس. - مذكرة ماجستير في علم النفس والتربية. 123, كلية الآداب والعلوم الإنسانية: جامعة مولود معمري-تيزي وزو.
- بن العربي, ا. (2006). أثر التوجيه المدرسي على التوافق الدراسي والاجتماعي للتلميذ - دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة الجلفة. - مذكرة ماجستير في علم الاجتماع التربوي. 120-121, كلية الآداب والعلوم الاجتماعية: جامعة سعد دحلب بالبلدية.
- بن سهيل البادي, خ. (2003). المراهقة مشكلات وحلول. سلطنة عمان: مكتبة الضامري للنشر والتوزيع.
- بن يوسف, و. (2012-2013). برامج التربية البدنية والرياضية وأثرها في التقليل من ظاهرة العنف داخل المؤسسات التربوية-دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية سطيف. - مذكرة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. 13, معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: جامعة الحاج لخضر باتنة.
- بوعطيط, س. (2006-2007). طبيعة الإشراف وعلاقتها بالتوافق المهني -دراسة ميدانية بمركب ميتال ستيل عنابة. - مذكرة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم. 79, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية: جامعة منتوري قسنطينة.
- بومعروف, ن & . سعدي, أ. (2012). إنعكاسات الاصلاح التربوي في الجزائر على التحصيل الدراسي للتلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط -*دراسة ميدانية بإكمالي يوسف العمودي بمدينة بسكرة. مجلة دفاتر المخبر. 310, (01), 07.

- تحسين, ع.(2015). علم الاجتماع المعاصر. الأردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- حربوش, س.(2015). الخجل والتوافق الاجتماعي -دراسة ثقافية مقارنة بين عينة من الطلبة الجامعيين الجزائريين والمصريين. مجلة سلوك, 33, (02)01 ,
- حكيم, ع & ., بن عبد المجيد, ع.(2012). نظام التعليم وسياسته. القاهرة, مصر: إيتراك للطباعة والنشر.
- خطابية, ا.(1997). المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر.
- درويش, ع & ., وآخرون.(1994). التربية الرياضية والمدرسية. القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.
- دسقوتي, ك.(1974). علم النفس ودراسة التوافق. مصر: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- راشدي, إ & ., غزال, إ.(2022). الأنماط التفاعلية المضطربة لدى أسرة المراهق الجانح (دراسة عيادية لحالتين ذكور بمركز إعادة التربية لولاية سعيدة). مجلة دراسات نفسية, 15, (01)13 ,
- ربوح, ص.(2008-2009). الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي-دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة الثانوية بولاية تيسمسيلت. مذكرة ماجستير في نظرية ومنهجية. 114, معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر.
- ربوح, ص.(2012-2013). الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. 117, معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر 03.
- رميلي, م.(2022). التربية البدنية والرياضية في تنمية روح القيادة. الجزائر: دار كوكب العلوم للنشر والتوزيع والطباعة.
- رميلي, م.(2023). التربية البدنية والرياضية في تحسين السلوك. الجزائر: دار كوكب العلوم للنشر والطباعة والتوزيع.
- سعد, ن & ., رمزي فهمي, ن.(1984). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. دار هومة للنشر والتوزيع.
- شتوان, ح.(2013-2014). علاقة التوافق النفسي الاجتماعي ومستوى الطموح الدراسي بالإنجاز الأكاديمي -دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الطور الثانوي-. مذكرة ماجستير في علم النفس التربوي. 16, كلية العلوم الاجتماعية: جامعة وهران.

شلتوت, ح & ., معوض, ح. (1980). *التنظيم والإدارة في التربية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

صالح ربوح. (2012-2013). *الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية*. أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، 113. جامعة الجزائر 3.

عاطف, م. (2022). *الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم*. مجلة القراءة والمعرفة. 92, 23(256),

عبد الخالق, ع. (1972). *التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات*. (02. éd. مصر: دار الكتب الجامعية.

عبد السلام , و. (2008). *التوافق النفسي الأسري والاجتماعي*. مجلة التربية والصحة النفسية. 110, 02(01),

عبد الكريم عبد اللا, م. (2013). *أنماط المعاملة الوالدية كما يدركها المراهقون وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم*. مجلة الإرشاد النفسي. (80, 34)

عبد الله أحمد, م. (2000). *الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين*. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.

عبد المجيد, ش. (2000). *تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

عنايات, م. (1998). *مناهج وطرق تدريس التربية البدنية*. دار الفكر العربي: القاهرة.

غال, م. (219). *إصلاح عملية التقويم في مناهج التعليم المتوسط من خلال المستندات التربوية*. مجلة آفاق علمية. 589, 11(04),

قندوزان, ن. (2001). (Éd.). *مساهمة التربية البدنية والرياضية في خفض من بعض الاضطرابات النفسية لدى الربويين المراهقين في الجزائر*. مذكرة ماجستير في علم النشاط البدني الرياضي المكيف. 26-27, قسم التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر.

قندوسي, س. (2021). *المراهقة نظرياتها وخصائصها*. مجلة التمكين الاجتماعي, 03(04), 135.

قواسمية, ع. (2019-2020). *النشاط البدني الرياضي الترويحي وعلاقته بالخلج الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية-دراسة مقارنة بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي*. أطروحة دكتوراه في ميدان علوم

- وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. 120, معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر 03.
- لطفي, ش.(s.d). خصائص وملامح المرحلة المتوسطة Récupéré sur إدأرابيا :
<https://www.edarabia.com/ar/%D8%A3%D9%87%D9%85-3->
- محاميد, ي.(2004). الرضا الوظيفي والقدرة على التكيف النفسي والاجتماعي لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية والرياضية في منطقة أم الفحم. *مذكرة ماجستير في التربية الرياضية*. 10-11, كلية الدراسات العليا: جامعة النجاح الوطنية نابلس فلسطين.
- محمد عبد الفتاح, ع & ., عدنان درويش, ج.(1998). *التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد علي, إ.(2013). *التوافق الاجتماعي لأطفال الشوارع*. (01. éd. الإسكندرية, مصر: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- محمود, أ.(1981). *المراقبة خصائصها ومشكلاتها*. الإسكندرية, مصر: دار المعارف.
- مفتاح, م.(2019-2020). أثر استخدام الوسائل التكنولوجية في تعليم المهارات الحركية وتعزيز التغذية الراجعة خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي (16-17) سنة-دراسة ميدانية على مستوى ثانوية المجاهد محمد زراري-سيدي عقبة.- *أطروحة دكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. 141, معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: جامعة محمد خيضر بسكرة.
- ملياني, ع.(2018). التوافق الاجتماعي المدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة-دراسة ميدانية ببعض المؤسسات التربوية بولاية المسيلة.- *مجلة دراسات اجتماعية*. 44, (01), 02,
- مهند, ف.(1987). *التربية البدنية الحديثة*. دمشق, سوريا: دار الملايين.
- موسى ابراهيم, ح.(1991). *مشكلة النسيان والتوقف عن الامتحان*. الجزائر: المطبعة العربية.
- والي, و.(2014-2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث-دراسة ميدانية بمراكز إعادة التربية لولاية وهران, سيدي بلعباس, معسكر. *مذكرة ماجستير في علم النفس العيادي*. 55-57, كلية العلوم الاجتماعية: جامعة وهران 02.

الملاحق

الملاحق:

تأثير حصة التربية البدنية في بناء التوافق الاجتماعي

معلومات عامة عن التلاميذ:

الاسم:

الجنس: ذكر / أنثى

المستوى الدراسي: الأولى متوسط / الثانية متوسط / الثالثة متوسط

عزيزي التلميذ، يرجى قراءة كل سؤال بعناية، ثم ضع علامة (✓) تحت الإجابة التي تراها مناسبة: نعم أو لا.

المحور الأول: التعاون

الرقم	العبرة	نعم	لا
1	أشارك زملائي في أداء التمارين الجماعية خلال حصة التربية البدنية.		
2	أساعد زملائي عندما يواجهون صعوبة في التمارين.		
3	أتعاون مع زملائي لإنجاح الأنشطة الرياضية.		
4	أحترم أدوار زملائي أثناء اللعب الجماعي.		
5	أفرح عندما ينجح الفريق في تحقيق هدف بفضل التعاون.		
6	أتحمل مسؤولياتي ضمن الفريق خلال الحصة.		
7	أتعلم من الحصة أن التعاون ضروري لتحقيق النجاح.		

المحور الثاني: مهارة التواصل

الرقم	العبرة	نعم	لا
1	أستطيع التعبير عن رأيي خلال حصة التربية البدنية.		
2	أستمع جيدًا لتعليمات الأستاذ وزملائي.		
3	أشجع زملائي بالكلام الإيجابي أثناء التمارين.		
4	أعبر عن مشاعري بطريقة محترمة أثناء اللعب.		
5	أطلب المساعدة من الأستاذ أو زملاء عند الحاجة.		

		أحدث بثقة أمام الآخرين في الحصة.	6
		تساعدني الحصة على تحسين طريقة تواصلني مع الآخرين.	7

المحور الثالث: التفاعل

الرقم	العبرة	نعم	لا
1	أشعر بالراحة في التعامل مع زملائي خلال الحصة.		
2	أشارك بحماس في الأنشطة الجماعية.		
3	أقبل آراء زملائي حتى لو كانت مختلفة عن رأيي.		
4	أستمتع بالتفاعل مع زملائي خلال التمارين.		
5	أصبحت علاقتي بزملائي أفضل بفضل الحصة.		
6	أتعامل مع المواقف المختلفة في الحصة بروح رياضية.		
7	أتعلم من خلال الحصة كيف أتعامل مع الآخرين بشكل إيجابي.		