

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

تخصص تدريب رياضي

عنوان المذكرة :

الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها  
بالتفاعل الاجتماعي لدى المراهقين

بحث وصفي بالاسلوب المسحي أجري على مراهقي ثانوية بن زازة مصطفى

- مستغانم -

تحت اشراف الأستاذ :

عتوتي نور الدين

إعداد الطلبة:

❖ بويكني محمد الأمين

❖ بلعوثي أسامة

❖ بلهنة عبد الهادي

السنة الجامعية: 2014 / 2015

# شكر و تقدير

إن الحمد لله وحده لا شريك له و هو على كل شيء  
قدير، الحمد لله على نعمة العمل و المعرفة و الصحة و  
العافية لبلوغ هذا العمل المتواضع.

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير و الاحترام إلى الدكتور  
المشرف

عتوتي نور الدين \_

الذي قبل بإشراف على هذا العمل و لم يبخل علينا  
بتوجيهاته وإرشاداته القيمة ونحن نكن له كل التقدير  
والاحترام لما بذله من اجلنا.

الشكر كل الشكر الى لجنة المناقشة

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى جميع الدكاترة و أساتذة  
معهد التربية

البدنية و الرياضية و كذا مؤسسة بن زازة مصطفى  
مستغانم

الذين ساهموا في بحثنا هذا وأخيرا إلى كل من ساهم  
من قريب أو بعيد على انجاز هذا البحث .  
و إلى عمال المكتبة .

## فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء .....	أ .....
الإهداء .....	ب .....
الإهداء .....	ج .....
الشكر .....	د .....
قائمة المحتويات .....	ه .....
قائمة الجداول .....	و .....

## التعريف بالبحث

1 مقدمة .....	1
2 الاشكالية .....	2
3 الفرضيات .....	2
4 أهداف البحث .....	3
5 أهمية البحث .....	3
6 المصطلحات .....	3
7 الدراسات السابقة والمشابهة .....	4

الباب الأول : الدراسات النظرية

الفصل الأول : التفاعل الإجتماعي

تمهيد .....	9
-------------	---

10	1-1 التنشئة الاجتماعية والعوامل المؤثرة فيها
10	2-1 تعريف التنشئة الاجتماعية
12	3-1 التكيف الاجتماعي
12	4-1 مؤسسات التنشئة الاجتماعية
13	5-1 ثقافة المجتمع
14	6-1 مظاهر التفاعل الاجتماعي
15	7-1 التكيف الاجتماعي
16	1. 8-1 اتجاهات التكيف الاجتماعي
16	9-1 الإتجاه الاجتماعي
17	10-1 الإتجاه التكاملي ( النفسي - الاجتماعي )
17	2. 11-1 أنواع التكيف الاجتماعي
19	3. 12-1 شروط التكيف الاجتماعي
19	1-12-1 الراحة النفسية
19	2-12-1 مفهوم الذات
19	3-12-1 تقبل الذات و تقبل الآخرين
19	4-12-1 القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية
19	5-12-1 القدرة على النصيحة و خدمة الآخرين
19	6-12-1 إتخاذ أهداف واقعية
20	7-12-1 إكتساب عادات و مهارات سليمة
20	8-12-1 المسايرة
20	4. 13-1 أشكال التكيف الاجتماعي
21	5. 14-1 أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي
22	خلاصة

## الفصل الثاني : الممارسة الرياضية

24	تمهيد .....
25	1-2 وقت الفراغ و الترويح .....
25	2-2 وقت الفراغ .....
26	3-2 مفهوم وقت الفراغ .....
26	4-2 أهمية وقت الفراغ .....
27	5-2 وظيفة وقت الفراغ .....
27	6-2 الممارسة الرياضية في وقت الفراغ خارج درس التربية البدنية و الرياضية .....
27	7-2 النشاط الرياضي الداخلي .....
28	8-2 أهداف المنافسات الرياضية داخل المدرسة .....
28	1-8-2 من الجانب النفسي .....
28	2-8-2 من الجانب الإجتماعي .....
28	3-8-2 من الجانب العقلي .....
29	4-8-2 من الجانب الخلفي .....
29	9-2 الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية .....
29	10-2 أهمية التربية بالنسبة للفرد والمجتمع .....
30	11-2 النشاط الرياضي الخارجي .....
30	12-2 وقت الفراغ وعلاقته بتحقيق التوافق للمراهق .....
31	خلاصة .....

## الفصل الثالث : المراهقة

تمهيد .....	33
1-3 مفهوم المراهقة.....	33
2-3 خصائص و مميزات المرحلة العمرية (15-18 سنة).....	34
1-2-3 المميزات الجسمية و الفسيولوجية .....	34
2-2-3 المميزات الحركية .....	34
3-2-3 المميزات الاجتماعية .....	34
4-2-3 المميزات الانفعالية و النفسية .....	35
5-2-3 المميزات العقلية .....	36
3-3 - علاقة المراهق بالتربية البدنية و الرياضية .....	36
4-3 المراهقة و الممارسة الرياضية .....	37
خلاصة .....	38

## الباب الثاني : الدراسات التطبيقية

### الفصل الأول : منهجية البحث

1-1 دراسة استطلاعية .....	41
2-1 المنهج المتبع .....	41
3-1 مجتمع و عينة البحث .....	42

42	..... 1-3-1 مجتمع الدراسة و البحث
42	..... 4-1 العينة الإحصائية و كيفية إختبارها
42	..... 5-1 أدوات البحث و كيفية و مراحل بنائها و تصميمها
43	..... 6-1 تحديد متغيرات الدراسة
44	..... 7-1 خطوات جمع المعلومات
45	..... 8-1 مجالات البحث

### الفصل الثاني: عرض، تحليل و مناقشة النتائج

47	..... تمهيد
48	..... 1-2 عرض ومناقشة النتائج
61	..... 2-2 الاستنتاج
62	..... 3-2 الخلاصة العامة

المصادر و المراجع

الملاحق

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
48	الأنشطة المفضلة في وقت الفراغ للمراهقون و المراهقات.	01
50	نسبة العلاقات المشككة بين المراهقين من خلال الممارسة الرياضية .	02
51	ترتيب دوافع عدم الممارسة الرياضية للمراهقون و المراهقات	03
53	ترتيب دوافع الممارسة الرياضية للمراهقون و المراهقات .	04
54	مدى تفاعل المراهقين مع المجموعة و حيادهم عنها	05
55	أهمية الممارسة الرياضية في تدعيم الإتصال بين المراهقين داخل المحيط الدراسي و الاجتماعي .	06
56	أهمية الممارسة الرياضية في تعامل المراهقون و المراهقات مع محيطهم الاجتماعي .	07
57	نسبة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى المراهقون و المراهقات	08
58	حجم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ للمراهقون و المراهقات	09
59	الأنشطة الرياضية التي تمارسها المراهقات في وقت الفراغ	10



## 1 مقدمة :

ان التطور العظيم الذي يشهده عصرنا في جميع العلوم و الفنون الحديثة التي تتعاون فيما بينها و تهدف لتحقيق غاية مشتركة هي ترقية الانسان و محاولة اسعاده باعلى قدر ممكن ، و توجيه الحياة الى ما يسعد اكبر عدد ممكن من الانسانية و ذلك من خلال النتائج الضخم في جميع الميادين سواء الاقتصادية او الاجتماعية او الثقافية ...إلخ

فممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانوية تضمن المحافظة على الحالة الصحية لتلاميذنا ، و تنمي القدرات الحركية و النفسية ، و تحسن العلاقات الاجتماعية ، فالاهتمام و الاعتناء بالتربية البدنية في المؤسسات التربوية مرتبط بالاعتناء بالدرس او الحصص التي تعتبر احد أشكال المواد الاكاديمية و ذلك باعطائها مكانة ضمن البرنامج الدراسي و يعتبر التطور الذي يشهده المجال الرياضي الذي لا يقل عن باقي العلوم الاخرى شأنا من حيث استعماله لحدث الوسائل و الاساليب و التجهيزات الرياضية .

و يعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الحديثة ، و بتنظيماته و قواعده المبنية على اساس علمي سليم و بمختلف انواعه ميدانا هاما من ميادين التربية الحديثة ، و عنصرا قويا و فعالا في اعداد المواطن الصالح من خلال عملية تزويده بمختلف المهارات و الخبرات الحركية الواسعة و التي تمكنه من التكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا على بناء و وضع حجر الاساس لحياته و تساعد ايضا على مواكبة عصره كما تعمل التربية البدنية و الرياضية على جعل العقل البشري نشيطا و سليما و تكسب الجسم الصحة و القوة و تجعله قادرا على العمل و زيادة الانتاج و مستعدا للدفاع عن نفسه و عن وطنه .

ومن مزايا الممارسة الرياضية بمختلف أنواعه سواء الرياضية ذات الطابع الجماعي او ذات الطابع الفردي انها تكسب الفرد النظام و الطاعة و الشعور بالمسؤولية و حب التعاون و تكسبه التقيد بالجماعة و الثقة بالنفس في اداء الواجب و تعتبر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في عصرنا الحالي ظاهره اجتماعية ثقافية و حضارية ... يمكننا من خلالها تقييم و قياس مدى تقدم و تطور الشعوب و الامم

كما تلعب الممارسة الرياضية في وقت الفراغ دورا هاما و كبيرا في خلق العلاقات الطيبة و الحسنة و توثيقها بين الشعوب من خلال تبادل الخبرات و التجارب و التعاون و السعي من أجل تحقيق هدف مشترك الا هو تطوير مجال التربية البدنية و الرياضية .

## 2 الاشكالية :

ان الانسان يولد بغريزة تسمى حب الاجتماع و نلاحظ هذا في الطفل البشري في ساعته اذ لم تتلقفه الايدي عند ميلاده فيتعلم منذ الوهلة الاولى في حياته الحاجة الى الجماعة واعتماده عليها

يعتبر استثمار وقت الفراغ من اهم الاسباب التي تؤثر على تطور و نمو الشخصية كما يعتبر من الشاكل الهامة التي توليها المؤسسات و الهيئات الاجتماعية القدر الكبير من العناية هذا إضافة الى ان استثمار وقت الشباب يربط ارتباطا وثيقا بالعمل التربوي في المؤسسة التربوية للشباب كالمدراس و الجامعات و منظمات الشباب

وأهمية الممارسة الرياضية التي تعتبر وسيلة لاحتكاك الفرد بالمجتمع و هذا ما دلت عليه الكثير من الدراسات العلمية و انطلاقا من هذا أردنا ان نكشف عن مدى فعالية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ و تسهيلها لعملية احتكاك و تفاعل المراهق بالجماعة مما يؤدي به الى الاندماج في المجتمع ومنه يتجلى لنا السؤال العام التالي :

الى اي مدى يمكن اعتبار الممارسة الرياضية لدى التلاميذ نافعة في استغلال وقت الفراغ و هل يمكن اعتبار هذه الممارسة أداة لتفعيل الروابط الاجتماعية و الودية لديهم .

### 2-1 التساؤلات الفرعية :

ما مدى تأثير الالعاب الفردية و الجماعية في وقت الفراغ على التفاعل الاجتماعي لدى المراهق ؟

ما مدى تأثير الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على التفاعل الاجتماعي لدى المراهق ؟

### 3 الفرضيات :

تعتبر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ احدى الوسائل التربوية التي تسهل على المراهق الاحتكاك بالجماعة و التكيف معها .

### 3-1 الفرضيات الجزئية :

التلاميذ الاكثر ممارسة أكثر اندماج من التلاميذ الاقل ممارسة للرياضة .

للالعاب الرياضية الجماعية دور في اثراء العلاقات الاجتماعية أكثر من الالعاب الفردية .

تأثير الاستاذ و الوالدين من العوامل التي تشجع التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ .

#### 4 أهداف البحث :

التركيز على ان الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية أسلوب جديد من اساليب التربية الحديثة .

دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية الجانب الاجتماعي للمراهق

اهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في انشاء جيل صالح

#### 5 أهمية البحث :

ان لكل دراسة اسباب و دوافع جعلتنا نقوم بدراسة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ فاستثمار وقت الفراغ يعتبر من الاسباب الهامة التي تؤثر على تطور و نمو الشخصية خاصة لدى المراهق لانه في هذه الفترة يتأثر بجماعة القران اكثر من اي شيء آخر لذا من الجيد ادخال ثقافة الممارسة الرياضية في الثانوية ليربط ارتباط و ثيقا بالعمل التربوي في المؤسسات التربوية

من هذا تظهر اهمية المشكل في دراستنا محاولة توجيه الجيل الصاعد و توعية باهمية استثمار الوقت الفراغ بصورة نافعة تعود عليه بالفائدة و اتاحة الفرصة لممارسة العديد من الانشطة الرياضية في وقت الفراغ .

#### 6 المصطلحات :

الممارسة الرياضية : يعبر عن مختلف الانشطة المنتظمة الشكل التي تتضمن الجهد البدني مع بعض اساليب القياس الاداء في المسابقات التي تشتمل عليه (الخولي، 1996، صفحة 182)

العلاقات الاجتماعية : العلاقة التي تقوم بين الفرد و الاخرين من افراد نوعه فكل ما ينتج من تغيرات في سلوك شخص ما نتيجة اتصاله بشخص اخر او بعد عن اشخاص بشكل مباشر او غير مباشر يمكن وصفها باجتماعية الفرد . (الهلايلي، 1997، صفحة 288)

وقت الفراغ : التحرر من العمل الذي يقوم به الفرد و يحصل على مقابل مادي منه او البرنامج المدرسي او الالتزامات التي تفرضها الاشكال الرئيسية

## 7 الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والبحوث العلمية ذات دور ايجابي لكل باحث حيث أنها على تبصيره بالايجابيات والسلبيات، وتدفعه إلى المضي قدما في البحث عن الجديد وعمل المقارنات العلمية.

وبناء على ذلك فان الباحث سيلقي الضوء على الدراسات العربية والأجنبية للتعرف على أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون في مجال الخجل فكانت كالاتي:

### 1- دراسة زيربولي zirpoli 1987:

تظهر نتائج هذه الدراسة أن هناك متغيرات هامة جدا في تطور الشعور بالخجل وبالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ومدى قدرة الاعتماد على الوالدين، والعلاقة الحميمة والألفة مع الجيران، والرضا عن نوع العلاقات ووجود الصديق الحميم وشعور الفرد بأنه ليس هناك من يحتاج إلى صديق وانخفاض درجة احترام الآخرين له.

### 2- دراسة بورتونوف 1988:

توصل إلى خلاصة مؤداها أن الظروف المؤدية لإحداث الشعور بالخجل وبالوحدة النفسية هي العجز وتفكك العلاقات الأسرية وافتقاد الصداقة، والعجز في إقامة علاقات مع مجتمع أكبر.

### 3- دراسة كاماث وكانيكار 1993:

حيث قام كل من كاماث وكانيكار بدراسة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من الخجل وتقدير الذات، ذلك بهدف معرفة الفروق الجنسية في الشخصية المستعدة لتوقع حدوث الشعور بالوحدة النفسية، والخجل واحترام الذات، وقد استخدم الباحثان عينة قوامها (50) طالب و (50) طالبة أنثى من طلاب الكليات الذين يدرسون في جامعة بومباي. وقد توصل الباحثين إلى نتائج مؤداها ارتباط الشعور

بالخجل ايجابيا بالتقدير السلي للذات لدى طلاب وطالبات الجامعة أفراد العينة، وكذلك ارتبط الشعور المرتفع بالوحدة النفسية سلبيا بالتقدير الايجابي المرتفع للذات، كما لم توجد تأثيرات للمواقف والثقافة لهذه المتغيرات، ولم تظهر فروق في الجنسين في تلك المتغيرات.

#### 5- دراسة راسل وآخرون:

خلصوا إلى أن الشعور بالوحدة النفسية والخجل يرجع إلى أن كليهما ينتج عن انخفاض في تقدير الذات وان كل منهما مرتبط بالإدراك للفقد وعدم الملائمة .

#### 6- دراسة سيمونز والكيند:

أوضحت الدراسة بان أفراد عينة البحث في سن 13 سنة كانوا أكثر شعورا بالخجل من إظهار ذواتهم أمام الآخرين وبالتالي أكثر شعورا بالذات عند الآخرين الأصغر أو الأكبر سنا.

فسما أوضحت نتائج دراسة الكيند وبوين بان أفراد عينة البحث في سن 14 سنة كانوا اقل خجلا في إظهار ذواتهم أمام الآخرين.

أما فيما يخص الدراسات التي تتحدث عن الخجل في المجال الرياضي فلم يجد الباحث أي دراسات تعرضت لموضوع البحث سواء دراسات محلية أو عربية أو أجنبية.

في ضوء ما تقدم ذكره يجد الباحث نفسه مجبرا على تقديم الجديد في دراسته وإجراء المزيد من البحوث والدراسات خاصة في المجال الرياضي وهو جديد الدراسة الحالية لان جل الدراسات السابقة تحدثت على الخجل من الجانب النفسي دون التطرق إليه في المجال الرياضي ونوع العلاقة بين الخجل والممارسة الرياضية في مرحلة حساسة ألا وهي مرحلة المراهقة لما تتميز هذه المرحلة من طبيعة خاصة تتصل بتشكيل وبلورة شخصية الفرد، وعلى الرغم من عدم

تنوع وتعدد الدراسات التي أجريت في مجال الخجل في الميدان الرياضي بشكل مباشر، بل أتت دراسات مرتبطة بدور الممارسة في التقليل من مختلف المشاكل النفسية مثل القلق الاكتئاب السلوك العدواني ....

كما تتميز الدراسة الحالية بتطبيقها لمقياس الخجل لفليب كارتر وكين راسل وهكذا فان الدراسة الحالية تناولت الخجل وعلاقته بالممارسة الرياضية والدور الذي تلعبه هذه الأخيرة في التحرر منه لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية الشلف.

## تمهيد :

إن الإنسان قد يظن وهما و هو يعيش بمفرده ، إنه بهذا السلوك ينشد الراحة ، فتراه يحاول الإنتصار على العقاب من أجل الظفر بالسكينة و الهدوء و لكنه ما يكاد يتغلب على الصعاب ، حتى يصبح السكون بالنسبة إليه أمرا عسيرا لا سبيل إلى إحتماله ، لأن الإنسان ما يكاد يخلد إلى الراحة حتى يشرع بالإمتداد ببصره إلى ما ينتظره من الآلام و المخاطر ، حتى إذا أحس بأنه في مأمن من كل المخاطر فسرعان ما يجد نفسه

ولا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية ، الروحية و الحاجات النفسية و الإجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التكيف و ما ينتج عنه من راحة نفسية و إجتماعية إلا إذا إستطاع تحقيق أكبر إشباع لحاجاته الفطرية و المكتسبة على حد سواء ، و مستوى مقبول من التكيف الإجتماعي .

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

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

## 1-1 التنشئة الاجتماعية والعوامل المؤثرة فيها:

يفسر ابن حلدون قول الحكماء أن الانسان مدني بطبعه ، و بأنه لابد له من الاجتماع الذي هو المدنية في اصطلاحهم. ويرى أن اجتماعية الانسان راجعة الى :

- 1- أن الانسان خلق وركب على صورة لا تصحح حياتها ولا بقائها الا بالغذاء. الا أن حياة الفرد غير قاصرة على تحصيل حاجاته من الغذاء. ويضرب ابن حلدون مثلا بأنه لو تناول الانسان حبا خالصا فانه يحتاج الى آلات متعددة وصناعات كثيرة، فلا بد من الاجتماع بعدد كبير من أبناء جنسه لتحصل القدرة له ولهم ، فيحصل بالتعاون قدر الكفاية من حاجاتهم بل أكثر منها بأضعاف.
  - 2- كذلك يحتاج الانسان الى الدفاع عن نفسه و ذلك يستلزم الاستعانة بأبناء جنسه ، فالفرد عاجز عن الدفاع عن نفسه ضد عدوانية الحيوانات المفترسة ، ولهذا عوضه الله عن ذلك بالفكر و اليد. فالاجتماع ضروري للنوع الانساني ، والا لم يكتمل وجودهم وما أراده الله من اعمار العالم بهم و استخدامه اياهم.
  - 3- ثم ان هذا الاجتماع اذا حصل للبشر وتم عمران العالم بهم فلا بد من وازع يدفع بعضهم عن بعض لما في طبائعهم الحيوانية من العدوان و الظلم ، ويكون هذا الوازع واحد منهمم يكون له عليهم الغلبة والسلطة واليد الظاهرة ، حتى لا يصل أحد الى غيره بعدوان ، وهذا هو معنى الملك (بيومي، 1998، صفحة 118)
- " فالفرد يولد غير قادر على ممارسة أي شيء ، ولا معرفة أي شيء في واقعه المعاش ، وتتولى التربية من خلال الوعي العام لدى الفرد بالحياة ، و الكون والعالم تطبعه مع البيئة المحيطة ، الا أن هذه العملية لا تتم في فراغ ، و لكن في اطار زماني و مكاني محدد ، فهناك بشر و حياة ، ووجود الحياة بمعناها الأيكولوجي و الاجتماعي و النفسي شرط أساسي لعمليات التنشئة الاجتماعية " (عكاشة، 1997، صفحة 39).
- فالانسان كائن " اجتماعي ثقافي يعيش في مجتمع ، وهو لذلك يجد نفسه مرتبطا بعلاقات متعددة ومتشابكة مع الآخرين ، و أنه يخلق الثقافة التي تؤثر بدورها في حياته في المجتمع " (بيومي، 1998، صفحة 119)

## 1-2 تعريف التنشئة الاجتماعية :

يمكن تعريف التنشئة الاجتماعية " بأنها عملية تعلم و تعليم و تربية ، تقوم على التفاعل الاجتماعي وتهدف الى اكتساب الفرد (طفلا ، فمراهقا ، فراشدا ، فشيخا ) سلوكا و معايير و اتجاهات مناسبة لادوار اجتماعية معينة ، تمكنه من مساهمة جماعته و التوافق الاجتماعي معها ، وتكسبه الطابع الاجتماعي و تسير له الاندماج في الحياة الاجتماعية " (السلام، 1984، صفحة 243)



وهناك تعريفات متعددة لمفهوم التنشئة الاجتماعية ، فمثلا يرى زندان انها " عملية التفاعل الاجتماعي التي تستمر طيلة حياة الفرد ، و التي عن طريقها نكتسب المعرفة ، والاتجاهات ، والقيم وانماط السلوك الجوهرية بالنسبة للمشاركة الفعالة في المجتمع " .

كما يعرفها فيليبس " بأنها العملية التي عن طريقها ينمي الفرد بناء الشخصية و تنتقل الثقافة من جيل لآخر " . (زايد، 1998، صفحة 181)

و يمكن أن نصف هذه العملية بأنها عملية اجتماعية أساسية ، تعمل على تكامل الفرد في جماعة اجتماعية معينة عن طريق اكتسابه لثقافة الجماعة ، ودوره فيها ، ومدى حياته . لذلك فانها تتعدد مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي من أهمها : الاسرة ، المدرسة ، وجماعة الاقران ، ووسائل الاعلام التي تؤثر في الفرد وتكسبه شخصيته الاجتماعية ، و يتحول من ثم الى كائن اجتماعي . (زايد، 1998، صفحة 182)

اما التنشئة الاجتماعية في نظر موراي بأنها " العملية التي يتم من خلالها التوفيق بين دوافع الفرد الخاصة وبين مطالب و اهتمامات الاخرين ، والتي تكون متمثلة في البناء الثقافي الذي يتعرض له الفرد ، فتبدأ عملية التنشئة منذ الطفولة وتستمر طوال حياة الانسان " . (عكاشة، 1997، صفحة 41)

ويرى بول ان التنشئة الاجتماعية لها مفهومين :

- **الاول** : محدد يتصل بعملية التعليم الاجتماعي للأطفال ، حيث يقوم بغرس قيم ومعايير الجماعة لدى الناشئين.

- **والثاني** : شامل حيث يمتد من محيط الأطفال ومجالهم ، الى محيط ومجال الراشدين ، حيث يتم غرسها للقيم و المهارات و المعايير من ناحية ، وربطهم بالجماعة الاجتماعية الجديدة بالدرجة التي تمكن من التوافق الاجتماعي من ناحية أخرى.

وترى جالينج أن التنشئة الاجتماعية عملية ذات بعدين متكاملين :

- **الأول** : يتمثل في العملية التي يدخل بها الفرد الخبرة الاجتماعية في مجاله ، ليتمكن من فهمها و التوافق معها .
- **والثاني** : هي تلك العمليات التي تمارس فيها النظم الاجتماعية تأثيرها على الأفراد الذين يتفاعلون بصورة ايجابية معها عن طريق أنشطة متعددة ليكتسب الفرد مقومات شخصية .
- ويشير محمد شفيق الى ان التنشئة الاجتماعية " هي تفاعل اجتماعي في شكل قواعد للتربية و التعليم ، يتلقاها الفرد في مراحل عمره المختلفة منذ (الطفولة حتى الشيخوخة ) من خلال علاقته بالجماعات الأولية ( الأسرة - المدرسة - الجيرة - الزملاء ... ) و تعاونه تلك القواعد و الخبرات اليومية التي يتلقاها في تحقيق التوافق الاجتماعي مع البناء الثقافي المحيط به من خلال اكتساب المعايير الاجتماعية وتشرب الاتجاهات والقيم السائدة حوله "

ويعرف سيد عثمان التنشئة الاجتماعية بأنها " عملية تعلم قائم على تعديل أو تغيير في السلوك نتيجة التعرض لخبرات وممارسات معينة ، وبذلك فهي عملية تفاعل يتم عن طريقها تعديل سلوك الشخص بحيث يتطابق مع توقعات أعضاء الجماعة التي ينتمي إليها "

و في عملية التنشئة الاجتماعية للفرد يمكن أن نشير الى طورين أساسيين هما :

**1-3 التكيف الاجتماعي :** أي تكيف الفرد مع الظروف الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية ، و وفقا لدوره الاجتماعي و المعايير الاجتماعية السائدة ، وهذه العملية تحوي جملة من الخصائص تميز عملية التكيف و هي المرونة ، الاستمرارية ، و التغيير . فهي عملية فردية و اجتماعية . (عكاشة، 1997، صفحة 42)

**التعبئة الداخلية :** و تتمثل في ادخال المعايير و ظروف الاجتماعية الى العالم الداخلي للانسان ، ولا يتصور أن الفرد يذوب في البيئة الاجتماعية ، بل هو يتفاعل معها كوحدة كلية مستقلة (الناجحي، 1978، صفحة 90)

وهي " عملية تشكيل السلوك الاجتماعي للفرد ، وهي عملية استدخال ثقافة المجتمع في بناء الشخصية . وهي عملية تطبيع المادة الخام للطبيعة البشرية في النمط الاجتماعي و الثقافة . وهي عملية اكتساب الانسان صفة الانسانية ، وهي عملية تحويل الكائن الحيوي (البيولوجي) الى كائن اجتماعي "

#### **1-4 مؤسسات التنشئة الاجتماعية:**

ويقصد بها العوامل المؤثرة في عملية التنشئة الاجتماعية ، حيث أن الاطفال لا يعيشون في فراغ لانهم يقابلون أناسا مثل والديهم ، وأقاربهم ، معلميهم ، وكذلك تتسع دائرة تفاعل الفرد مع الغير ، وتزداد معها رغباته ومطالبه ، ويتعدى نطاقها البيولوجي الى نطاقها النفسي والاجتماعي .فانتقاله من المنزل الى الشارع ، واختلاطه بابناء الجيران وجماعة الاصدقاء ، ثم ينتقل الى المدرسة وجماعاتها المتباينة ، فانه يكتسب مزيدا من العادات والتوقعات السلوكية والمعاني والرموز والاتجاهات والقيم .

كما أنه بانتقال الطفل من المنزل الى المدرسة والمجتمع ، يزداد اندماجه في الجو الثقافي للمجتمع وتلعب هذه المؤسسات دورا كبيرا في اكسابه القيم الدينية للمجتمع و يزداد تجاوبه الاجتماعي لاساليب اشباع حاجاته ومطالبه البيولوجية و النفسية والاجتماعية والروحية .

وفي هذا الفصل من الدراسة نتناول أهم وسائط التنشئة الاجتماعية .

#### **جماعة الرفاق :**

يقول الشاعر :

عن المرء لا تسأل وسل عن قرينه  
فكل قرين بالقران يفتدي اذا كنت في قوم فصاحب خيارهم ولا  
تصحب الاردي،فتردى مع الرد  
و يقال : " الطيور على أشكالها "

ومن هذا فان جماعة الرفاق أو الأقران تقوم بدورها في عملية التنشئة الاجتماعية للفرد فهي تؤثر في معاييره الاجتماعية ، و يمكن له القيام بأدوار متعددة لا تيسر له خارجها.

ولقد لخص **حامد عبد السلام زهران** أثر جماعة الرفاق في عملية التنشئة الاجتماعية فيما يلي :

- 1- نمو الشخصية بصفة عامة ، و اكتساب نمط شخصية الجماعة .
- 2- المساعدة في النمو الجسمي عن طريق ممارسة الهوايات ، و النمو الاجتماعي عن طريق أوجه النشاط الاجتماعي و تكوين الصداقات ، و النمو الانفعالي عن طريق المساعدة الانفعالية ، ونمو العلاقات العاطفية في مواقف لا تتاح في غيرها من الجماعات .
- 3- تكوين معايير اجتماعية ، وتنمية الحساسية و النقد نحو بعض المعايير الاجتماعية العامة للسلوك .
- 4- القيام بأدوار اجتماعية جديدة مثل القيادة .
- 5- نمو الولاء للجماعة ، و المنافسة مع جماعات أخرى .
- 6- تنمية اتجاهات نفسية نحو الكثير من موضوعات البيئة الاجتماعية .
- 7- المساعدة على تحقيق أهم مطالب النمو الاجتماعي ، وهو الاستقلال و الاعتماد على النفس .
- 8- اتاحة فرصة التدريب و التجريب على الجديد و المستحدث من معايير السلوك .
- 9- اتاحة فرصة تقليد سلوك الكبار في جو سمح .
- 10- اتاحة فرصة السلوك بعيدا عن رقابة الكبار .
- 11- اتاحة فرصة تحمل المسؤولية الاجتماعية .
- 12- تصحيح التطرف أو الانحراف في السلوك بين أعضائه .
- 13- اشباع حاجات الفرد في الانتماء و المكانة .
- 14- اكمال الفجوات وملء التغيرات التي تتركها الأسرة و المدرسة في معلومات الطفل ، خاصة في النواحي الجنسية

## 1-5ثقافة المجتمع :

ان لكل مجتمع ثقافته الخاصة التي تميزه عن غيره من المجتمعات الأخرى . و الثقافة تمثل حصيلة كل ما تعلمه أفراد مجتمع معين . و بذلك تتضمن نمط معيشتهم ، و أساليبهم الفكرية ومعارفهم ومعتقداتهم ، و مشاريعهم ، و اتجاهاتهم ، و قيمهم ، و الأساليب السلوكية التي يستخدمونها في تفاعلهم مع بعضهم البعض . و المجتمع هو المؤسسات الأوسع من الأسرة والمدرسة

ولقد أشار ادوارد تايلور أن : " الثقافة هي ذلك الكل المعقد الذي يحتوي على المعرفة و المعتقدات ، و الفن والأخلاقيات ، والقانون ، والعادات ، و غير ذلك من القدرات و السلوك الشائع لاستخدام الذي يكتسبه الانسان كعضو في المجتمع " . (الجميل، 1998، صفحة 174)

وتشير سميرة أحمد السيد الى أن : " الثقافة بمعناها الاجتماعي تكون مشتركة بين أفراد المجتمع الواحد ، ولا يمكن أن يمتلكها فرد واحد أو حتى عدد قليل من الأفراد ، وباعتبارها مشتركة بين أفراد المجتمع ، تعني أنها متفق عليها ومستخدمة في المجتمع " (الجميل، 1998، صفحة 175)

ومن خلال ما تقدم نستطيع أن نستخلص أن الثقافة هي العادات و التقاليد التي تعارف عليها أفراد المجتمع . وهي تتضمن كذلك الأفكار و المعتقدات و القيم الخاصة بأفراد الجماعة ، متمثلة في خبراتهم و أدبهم الشعبي ، وأساطيرهم ، وأمثالهم الشعبية ، وغير ذلك من المعتقدات التي يؤمنون بها نتيجة لمعيشتهم في مجتمع معين .  
فالثقافة اذا في نظر عبد السلام زهران هي : " مجموع ما يتعلم و ينقل من نشاط حركي و عادات ، وتقاليد و قيم ، واتجاهات ، ومعتقدات ، تنظم العلاقات بين الأفراد ، وأفكار و تكنولوجيا وما ينشئ عنها من سلوك يشترك فيه أفراد المجتمع " .

## 1-6 مظاهر التفاعل الاجتماعي :

ان العمليات الاجتماعية تقوم في أساسها على عملية التفاعل . وهو ما يطلق عليه اسم العملية الاجتماعية .  
فحينما يعمل البشر بغرض الوصول الى هدف مشترك فان سلوكهم هذا يطلق عليه بتعاون ، وحينما يقف الواحد منهم ضد الآخر فيمكن أن يطلق على هذا السلوك بالصراع .

ومنه نخلص الى نموذجين أساسيين في التفاعل الاجتماعي و هما : التعاون ويقود الى الوحدة و التناقض الذي يقود الى عدم الوحدة ، حيث أن التعاون يظهر في العلاقات المحددة بينما يبدو التناقض في حالة البعد الاجتماعي الذي يتمثل في شكلين أساسيين هما الصراع و التنافس .

ومن البديهي أن يكون ثمة اتصال سواء بين الأفراد أو بين الجماعات ، يتم بشكل عفوي تلقائي ، ولا يتم على شكل أوامر و نواهي . فيخضع الفرد لمعايير الجماعة وحاجاتها فقط وهذا ما يطلق عليه بالتكيف الاجتماعي .

## التعاون :

لا يستطيع المرء أن يعيش منعزلا . ولذا فالتعاون أو بالأحرى المعونة المتبادلة سمة ضرورية للحياة الانسانية ، فالتعاون اذا هو " التفاعل الذي يوجد بين فردين أو أكثر بحيث يعملان معا من أجل تحقيق غايات و أهداف مشتركة وتحقيق مصالح معينة لها " . (محمد، 1999، صفحة 209)

ولقد حاول **كولي** وصف وظيفة التعاون في الآتي : " يظهر التعاون حينما يلحظ البشر أن لهم اهتماما عاما . وأن لهم في الوقت نفسه وظيفة عامة وضبط ذاتي ، بغية الوصول الى الاهتمام عن طريق فعل متوحد نويقبلون وحدة الاهتمام و نوع التنظيم ، على أنهما حقيقتين جوهريتين في التوفيق للوصول الى هذه الغايات " (احمد، 1998، صفحة 58).

فالتعاون عبارة عن تفاعل في حدود فهم عام للحاجات الانسانية . ويعني ذلك العمل سويا بغية غايات عامة من ناحية ن ومن ناحية أخرى يعني الوحدة . و خير دليل على ما تقدم ما جاء في الآية الكريمة في قوله تعالى " قال ما مكني فيه ربي خير فأعينوني بقوة أجعل بينكم وبينهم ردما " (سورة الكهف الاية 95)

**التنافس :**

يعتبر التنافس شكل من أشكال التفاعل بين شخصين أو أكثر. جماعتين أو أكثر يتنافسون للحصول على نفس الأشياء ،والموضوعات ،والخدمات في نفس الوقت .وهذا ما ذهب اليه **محمد عبد الرحمان** حين رأى أنه : " عملية تقوم بين طرفين بين الأفراد أو الجماعات أو المجتمعات بهدف تحقيق هدف معين يسعى اليه الطرف الآخر " (محمد، 1999، صفحة 211).

وعليه فهو شكل جوهرية المقاومة الاجتماعية ، و أساسه رغبات الناس الثابتة بمنابع غير كافية ونلاحظ أنه يتجسد بصورته الاجابية في الممارسة الرياضية ،أن يتجسد التنافس النزيه و النظيف ومن جراء هذا يقف المرء في مواقف تنافس عديدة حتى يوضح مكانه في النسق الاجتماعي . ولذا يعد التنافس أساس البناء الاجتماعي . ولقد بين **سيرهنري مين** sirhenry mine " أن التنافس يظهر في الحياة الحديثة كخاصية لها ،ولخذا فهو يعتبره اكتشافا حديثا نسبيا نظرا لتعدد الحياة ،وكثرة مطالبها وعدم كفاية تلك المطالب و الحاجات " (احمد، 1998، صفحة 60)

## 1-7 التكيف الاجتماعي :

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

عرفه " لازاروس " في قوله : " أن علم التكيف إنثق من علم الأحياء و كان حجر الزاوية في نظرية داروين 1859 للنشوء و الإرتقاء ، وقد إستعير و عدل من قبل علماء النفس ، و سموه التوافق و يؤكد على كفاح الفرد للبقاء طويلا أو العيش في محيطه الطبيعي و الاجتماعي " . (lagaruss.r، 1967 )

التكيف الاجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إلتغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه و بين البيئة ، و بناء على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بيئته . (فهمي، 1958، صفحة 329)

كما يعرف " يوسف مراد " أنه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد و الخضوع للإلتزامات الإجتماعية ، أما عندما يواجه الفرد شكله خلقية ، أو يعاني صراعا نفسيا تقتضي معالجته آن يغير الفرد من عاداته و إتجاهاته الجماعة التي كان فيها (مراد، 1958، صفحة 329) ، و محاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه و بين بيئته المادية و الإجتماعية و يكون ذلك عن طريق الإمتثال للبيئة و التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه و بينها (راجع، 1975)

و لكن هناك من يرى بأن مفهوم التكيف الإجتماعي و التوافق لها نفس المعنى و يمكن أن يستعمل أحديهما كمرادف للآخر و منهم " مصطفى فهمي " أن العلم النفسي إستعار مفهوم البيولوجي للتكيف و الذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح الهوائية و إستخدم في المجال النفسي و الإجتماعي تحت مصطلح التكيف الإجتماعي أو التوافق . (فهمي، 1958)

### 8-1 إتجاهات التكيف الإجتماعي :

#### الإتجاه النفسي :

إن الإتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية و الإجتماعية و الجسمية ، و حسب " شافولورانس " إن الحياة سلسلة من عملية التكيف العجتماعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للمواقف المركب الذي ينتج عن حاجاته و قدراته على إشباع هذه الحاجات ، و لكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن توافقه مرنا ، و ينبغي أن تكون له القدرة على إستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة و ينتج في تحقيق دوافعه . (شافولورانس، 1996)

و كذلك شافر وشوبن " و هما من مؤيدي هذا الإتجاه ، أن الكائن الحي يحاول في البداية إشباع دوافعه بأسهل الطرق فإذا لم يتسنى له ذلك فإنه يبحث عن أشكال جديدة للإستجابة ، إما بإحداث تعديل في البيئة أو تغيير دوافعه ذاتها ، و بهذا تكون الحياه عبارة معن عملية توافق مستمر بالنسبة للكائن الحي . (lagaruss.r، 1967)

### 9-1 الإتجاه الإجتماعي :

يعرف التكيف ضمن هذا الإتجاه أنه " تلك العملة لمعايير التي يقتبس فيها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات ، البيئة و بالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعا لضرورات التفاعل الإجتماعي و إستجابة لحاجة المرء إلى الإنسجام مع مجتمعه و مسايرة العادات و التقاليد الإجتماعية التي تسود في المجتمع " . (رزوق، 1974)

كما يدعم هذا الإتجاه " كرو كرو / I.D.CROW.ACROW " حيث أشار في كتابيهما أن التكيف يشير إلى مدى قدرة الموضوع " الفرد " على التألؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة و سوية مع الظروف و المواقف و الأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة . (غيث، 1989، صفحة 17)

### 10-1 الإتجاه التكاملي ( النفسي - الإجتماعي ) :

فاتكيف لا يحدث في هذا الإتجاه إلا بالتكامل و تفاعل الفرد و محيطه الإجتماعي ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية دينامية تتناول السلوك و البيئة الطبيعية الإجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته . (دسوقي، 1974 ، صفحة 29)

كما ترى في هذا الصدد " سمية أحمد فهمي " أن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص و بيئته فالشخص حاجات و البيئة مطالب ، و كل منهما يفرض مطالبه على الآخر ، ويتم التكيف أحيانا عندما يوضح الشخص إمكانياته البناء فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه و في أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسيطا بين هذين الطرفين ، و ينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل الوسيط ، فتسوء صحته النفسية لأن مفهوم الصحة النفسية عند البعض يتمثل في قدرة الشخص على التوافق بين رغباته و أهدافه من جهة ، و بين الحقائق و المادية و الإجتماعية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى . (فهمي س.، 1962 ، صفحة 80)

### 11-1 أنواع التكيف الإجتماعي :

#### التكيف الذاتي :

و يقصد بذلك قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباته و أدواره الإجتماعية المتصارعة مع الدوافع للوصول إلى الرضا و الإبتعاد عن الصراع ، إذا دور التكيف الإجتماعي الذاتي يمكن في التنسيق بين القوى الشخصية المختلفة لكي تعمل كوحدة لتحقيق أهداف الفرد و لذلك يعتبر الفرد من الصراعات الداخلية ، و من سمات الفرد الغير متكيف ذاتيا التعب النفسي و الجسمي ، و قلة الصبر و سرعة الغضب ، الأمر الذي يؤدي إلى سوء علاقات الفرد الإجتماعية بالآخرين و لعل المدرسة الرواقية من الإتجاهات الفلسفية التي تنادي به التكيف الإجتماعي .

يقول " زينون " بأنه على الإنسان أن يعيش بمقتضى العقل في وفاق مع الطبيعة و خير مثال على التكيف الذاتي هو فبول الطبيب على أن يعمل كمررض في المستشفى إذا لم يستطع إيجاد عمل له كطبيب . (العزیز، 2004، صفحة

330)

## التكيف النفسي :

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

إن السعادة تنتج من الداخل ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية . (العزیز، 2004، صفحة 331)

## التكيف الاجتماعي :

يقصد بالتكيف الاجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع نفسه الخارجية من أهل و أصدقاء و أبناء الوطن ، و بكل ما يحيط به من عوامل كالطقس و وسائل المواصلات و أجهزة و آلت و قيم و عادات و تقاليد و دين و علاقات إجتماعية و نظم سياسية و تعليمية و إقتصادية .. إلخ ، الذكر بأن الخارجية بيئة متغيرة من حين لآخر ، الأمر الذي يخلق للفرد القلق و الصراع ، التي تعتبر سلوكياته وفقاً لهذه التغيرات ، فإذا استطاع ذلك أشعر و أحس بالسعادة ، و إذا فشل شعر بالإحباط لذلك فإن التكيف الذاتي و الاجتماعي يتمثل في شعبي الفرد و قدرته على تكوين علاقات إجتماعية سليمة تقوم على الحب و التسامح و الإيثار و الإحترام في جو بعيد عن العدوان و الشك و الإشكال على الآخرين و تجاهل حقوق الآخرين و مشاعرهم ، و هي عملية توافق و يتقارب أدائهم و أفكارهم ، و أن التكيف الاجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن و المشاحنات في الجماعات . (سدفان، 1956 ، صفحة 256)

## التكيف البيولوجي :

من أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق حيوان الحبار ( الأخطبوط ) أكبر حول نفسه ليضلل عدوه و يساعد نفسه على تجنب الخطر و عدم إفتراسه و تعبير لون الحرب gelas لكي تنجو بنفسها من خطر الموت ، حيث يتغير لونها حسب العشب و الصخور التي تعيش بينها . (العزیز، 2004، صفحة 23)

## 12-1 شروط التكيف الاجتماعي :

### 12-1-1 الراحة النفسية :

إن عدم الراحة النفسية و في أي جانب من جوانب حياة الفرد تحيل حياته إلى جحيم لا يطاق و من أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الإكتئاب و القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار المتسلطة و عدم الإقبال للحياة و



التحمي لها ، و لكن ليست معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحيات ، فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية و إنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو التكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه و يقرها المجتمع . (فهمي س.، 1962 ، صفحة 45)

### 1-12-2 مفهوم الذات :

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

### 1-12-3 تقبل الذات و تقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه و يشق بالآخرين يعتبر أكثر إهتماما و رغبة للإنطلاق و الأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم و يعرضون عليه مشاكلهم الخاصة و يكون على قادرا التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين على الأخذ و العطاء معهم و بهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها و يحدث التكيف . (فهمي م.، 1958 ، صفحة 49)

### 1-12-4 القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية :

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

### 1-12-5 القدرة على النصيحة و خدمة الآخرين :

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية ( متكيف نفسيا ) ، قدرته على أن يمنح كما أن يأخذ من أي كان من طبقات المجتمع ، فالشخصية السوية و المتكيفة هي التي تساهم في خدمة الإنسانية عامة و تفعل ذلك في حدود إمكانياتها بالطبع . (فهمي م.، 1958 ، صفحة 50)

### 1-12-6 إتخاذ أهداف واقعية :

إن الشخص المتصف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا و مستويات للطموح و يسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل و السليم ليس معناه تحقيق

الكمال ، بل يعني بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف ، لكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه و بين الأهداف المسطرة لنفسه . (العزیز، 2004، صفحة 231)

### 1-12-7 إكتساب عادات و مهارات سليمة :

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

### 1-12-8 المسايرة :

تعني مسايرة الفرد للمعايير الإجتماعية في بيئته ، و لقيمته ، و أخلاق العشيرة ، و هي إحدى مظاهر التكيف مع المحيط ، فقد دفع الكثير من الفلاسفة والمفكرين حياتهم ثمنا لمعتقداتهم و مسايرتهم للأفكار التي كانت سائدة في عصرهم و منهم " سقراط " ، و " كوبرنيس " ، و بهذا المعنى فإن التكيف يعني الإستسلام للوصول إلى السلامة و بالتالي التكيف . (العزیز، 2004، صفحة 232)

### 1-13 أشكال التكيف الإجتماعي :

يأخذ التكيف الإجتماعي بعض الإشكال التالية :

- التكيف في مجال الأسرة .
- التكيف في مجال العمل .
- التكيف الروحي .
- التكيف في مجال الدراسة .
- التكيف مع الأصدقاء . (أحمد، 1985 ، صفحة 11)

### عوامل التكيف الإجتماعي :

إن التكيف عملية ديناميكية مستمرة ، ذات حساسية بالغة إتجاه المؤثرات النابعة من الفرد نفسه ، أو المؤثرات الخارجية و مختلف الحاجات التي تتعلق بكونه إنسانا ، أو لكونه عنصرا في المجتمع الذي يعيش فيه ، حيث دوافع و مطالب الإنسان متواصلة حتى تحقيق أهداف و غايات تختلف من إنسان لآخر ، لكن تزيد الأمور صعوبة و تعقد مع المراهقين في تكيفهم نظرا لطبيعتهم المتقلبة و مطالبهم المتشعبة ، و أهم العوامل التي تساعد على التكيف الإجتماعي و هي كما يلي :

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

- أ. أن يكون للشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة .
- ب. أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تفرق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين .
- 2- أن يتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع الحاجات الملحة ، و هذه العادات تكون في المراحل المبكرة في حياة الفرد ، و لذلك فالتكيف هو في الواقع محصلة لما جربه الفرد في خبرات و تجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته . (علاوي، 1992 )

#### 1-14 أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي:

يرى " سيبيل Sippel " أن تأثير النشاط الرياضي يكون واضحا على السلوك الاجتماعي لدى المراهق و هذا من خلال الملاحظة في كيفية تعامله مع الجماعات الممارسة معه للنشاط الرياضي و كذلك إستدعاء والديه و إجراء حوار معهما حول سلوك إبنهم في المنزل مع الأسرة و مع زملائه المجاورين له و إحتكاكه مع الآخرين في النادي الرياضي و إستنتاج " سيبيل Sippel " : ممارسة النشاط الرياضي له أهمية بالغة و دور فعال من حيث مساعدة المراهق في تعلم أحسن السلوك و بلوغ أعلى المستويات للتكيف الاجتماعي (lagaruss.r، 1967 )

وقد أكد العالم " روسنبورغ " على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية و البدنية بالقدرات العقلية و الحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التكيف النفسي و الاجتماعي للمراهق . (lagaruss.r، 1967 )

## خلاصة :

إن التفاعل الاجتماعي هو مدى قدرة الفرد على التفاعل و الانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة و إمكانياته الذاتية و العقلية الحقيقية و ظروف الواقع المعاش ، فهدف إقامة الإنسان علاقات اجتماعية مع الغير هو التفاعل مع الوسط الاجتماعي ، فإذا حدثت العلاقة و لم يتحقق التفاعل كانت النتيجة ظهور السلوكيات السلبية مثل الانطواء ، العدوان ، و تختلف مظاهر التفاعل الاجتماعي باختلاف الفروق الفردية و الاجتماعية من فرد لآخر . إن التفاعل الاجتماعي موضوع انشغال الكثير من العلماء ، حيث أقرروا أن التفاعل لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة الرياضة و تلقي التوجيهات و الإرشادات يختلف أحسن المراهق في الوسط الاجتماعي .

## تمهيد :

ان استثمار وقت الفراغ من الاسباب الهامة التي تؤثر على تطوير و نمو الشخصية و هذا ما تطرقنا اليه في الفصل الاول و خلصنا الى ان استثماره بالممارسة الرياضية يعتبر من الانشطة الايجابية على حسب اعتقاد ديمازيديه حيث ان الترويح الذي يغلب عليه النشاط العضلي او الممارسات الحركية يعتبر اهم النواحي التي تسهم في نمو الشخصية واكتساب اساليب الحياة الصحية و زيادة قدرة الفرد على النمو و الانتاج و بالاضافة الى هذا فانه يربط ارتباطا وثيقا بالعمل التربوي داخل المؤسسات التربوية و التي يجب عليها ان تولي اهتماما كبيرا لمشكلة وقت الفراغ في عصر أصبح يسمى الفراغ

ومن هنا نستطيع ان نبرز اهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بالنسبة للمراهق و مدى تأثيرها من الناحية النفسية و الاجتماعية و فترة المراهقة التي سنتعرض اليها في الفصل الموالي .

## 1-2 وقت الفراغ و الترويح :

ان اوقات الفراغ في الحياة لاتقل عن اوقات العمل اهمية فيجب ان تنظم لتنفيذ الفرد و لتعود اليهو على اسرته بالنفع فيرتب نفسه و يشغل وقت فراغه كل حسب استعداده و منه فان الترويح يرتبط ارتباطا وثيقا بوقت الفراغ و لكي يكون النشاط ترويحيا يجب ان يكون يمارس في وقت الفراغ و ليس في وقت العمل و لا يزال الترويح بعيدا عن مفهومه و عن تناول وعي الكثير

ويرى كثير من المربين ان للترويح دورا هاما في معالجة العديد من المشكلات التي تنجم في وقت الفراغ و الاتجاه نحو الاعتماد على الالة في أداء كل ما يحتاجه الفرد في هذا العصر (الحماحي، 1997، صفحة 57)

ولهذا فان الترويح يبرز كمجال حيوي هام و مؤثر في الحياة الاجتماعية و الاقتصادية للمجتمعات في عصرنا الحديث بعد ان قلة ساعات العمل ازداة اوقات الفراغ نتيجة التكنولوجيا الحديثة ، و قد تزايد الاهتمام بالترويح كاحد المظاهر السلوك الحضاري للفرد لمواجهة الزيادة المتنامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر .

## 2-2 وقت الفراغ :

نشا وقت الفراغ منذ نشات السلالة البشرية ، اذا فهو وليد الانسان البدائي ، ولكن لم تظهر فلسفته الا في مستهل القرن العشرين ، عصر الثورة العلمية و التكنولوجيا التي فرضت في هذا العصر معادلة العمل و وقت الفراغ .

"ولقد كان في الماضي ينظر لوقت الفراغ على انه عدد من الساعات الضائعة يستسلم الفرد خلالها لوسواس الشيطان ، حسب راي كالفن و يؤكد بيرتراند على ان الاستخدام الوافي لوقت الفراغ يعد حصيلة للتربية و يذهب راولف و يؤكد ان اختيار طرق استثمار اوقات الفراغ انما يعبر عن قدرة الفرد او الجماعة او المجتمع للتعبير عن الذات (الحماحي، 1997، صفحة 25)

ولهذا فان المؤسسات التربوية الترويحية ، الاجتماعية الدينية السياسية الاقتصادية اهتمت بدراسة وقت الفراغ وكيفية استثماره لتفادي المشكلات الناتجة عنه فنشا البحث و التخطيط و كيفية استثمار وقت الفراغ في القرن الذي اطلق عليه مصطلح عصر الفراغ .

الدول المتقدمة حضاريا تهتم كثيرا بطرق ووسائل استثمار وقت الفراغ حتى لا يتحول الى وقت ضائع او وقت ترتكب فيه الجرائم او تحدث خلاله انحرافات التي قد تلحق الضرر و الاذى بالفرد و المجتمع . " و أكد ناش على قيمة المشاركة في مناشط وقت الفراغ باعتبارها احدى القيم التي يستند اليها الفراغ كنظام اجتماعي " (الحماحي، 1997، صفحة 26)

و بهذا نستطيع ان نقيس تقدم الحضاراب على دعم القيم والاتجاهات الايجابية نحو الفراغ كنظام اجتماعي له وظائفه الهامة بالنسبة للفرد و المجتمع .

## 2-3 مفهوم وقت الفراغ :

ان مصطلح وقت الفراغ يعني التحرر من كل القيود ، العمل او الالتزامات او الارتباطات فهو وقت راحة يكون فيه الانسان خالي من اي مسؤولية "يشير كل من حلمي ابراهيم و لوسيشن الى انه لا توجد نظرية موحدة في وقت الفراغ كما انه لا يوجد تعريف للفراغ متفق عليه من قبل المهتمين بدراسته الا انهما يشيران اليه في النقاط الثلاثة التالية :

-الوقت الغير المشغول او النشاط الذي يتعارض مع وقت العمل هو في الوقت ذاته يمثل الفترة التي يكون الفرد في حاجة اليها للشعور بوجود كيانه

- شكل من اوجه النشاط الاجتماعي الانساني الذي يتعارض مع نشاط العمل

-حالة عقلية لنشاط انساني (الحماحي، 1997، صفحة 26)

ان وقت الفراغ هو الوقت الحر الذي يفعل فيه الانسان مايشاء (خطاب، 1998، صفحة 33)

هو كل نشاط لايتعلق بمجال وقت العمل او وقت النوم ماهو الا وقت فراغ (خطاب، 1998، صفحة 10)

## 2-4 أهمية وقت الفراغ :

يعتبر استثمار وقت الفراغ من الاسباب الهامة لمعرفة مدى وضوح مفهومه لدى الافراد ، و مدى ادراكهم لاهمية ممارسة نشاطهم و كذلك المامهم بالبنية المعرفية المرتبطة بنظريات وفلسفة وقت الفراغ وانه بقدر وضوح معنى وقت الفراغ يكون الاقبال على ممارسة نشاطهم المتنوع التي تؤثر على تطورات ونمو الشخصية . كما يرتبط ارتباطا بالعمل التربوي في المؤسسات التربوية محاولة منها توجيه الجيل الصاعد و توعيته باهمية استثمار وقت فراغه بصورة نافعة تعود عليه و على الوطن بالفوائد واطاحة الفرصة امامه ممارسة العديد من الانشطة الترويجية في وقت فراغه بهدف تربيته و تنميته فالممارسة الرياضية في وقت الفراغ من اهم العوامل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي البدني وتكسب القوام البدني و الارتقاء بالمستوى الرياضي واسهامها في اكتساب النمو الشامل و المتزن (خطاب، 1998، صفحة 12)

## 2-5 وظيفة وقت الفراغ :

تتحدد وظيفة وقت الفراغ في ضوء مفهومه لدى الافراد و هذا كما يراه بارك ران وقت الفراغ هو مجموعة من الوظائف او المناشط التي ينغمس فيها الفرد بمحظ ارادته ،و ذلك بحثا عن راحة او متعة او لغرض تنمية معلوماته او لتحسين مهاراته .وذلك بعد تركه لعمله الاساسي الاجتماعي او العائلي (الحماحي، 1997، صفحة 27)

ان الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ هي كالتالي :

الاسترخاء ، التسلية ،تطوير الشخصية .

مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ يوضح ناش مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ موضحا طبيعة المشاركة من خلال الشكل التالي الذي يتضمن ست مستويات .

المستوى الاول : المشاركة الابتكارية

المستوى الثاني :المشاركة الايجابية

المستوى الثالث :المشاركة الوجدانية

المستوى الرابع: المشاركة السلبية

المستوى الخامس :الحاق الاذى بالفرد

المستوى السادس :الحاق الاذى بالمجتمع . (الحماحي، 1997، صفحة 33)

## 2-6 الممارسة الرياضية في وقت الفراغ خارج درس التربية البدنية و الرياضية :

ان الممارسة الرياضية في وقت الفراغ خارج درس التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق تتمثل في النشاط الرياضي داخل المؤسسة وخارجها و هذا لفسح المجال امام جميع المراهقين للمشاركة في هذه الأنشطة خاصة الداخلية بغرض توجيههم للمشاركة ضمن الفرق الرياضية و تمثيلها ضمن المنافسات الرياضية الولائية و الوطنية و الدولية وهذا في اطار منظم من طرف المشرف على تسيير الجمعية

## 2-7 النشاط الرياضي الداخلي :

تلعب الجمعية الرياضية داخل المدارس الثانوية الدور الهام و الاساسي في احياء النشاط الرياضي الداخلي المتمثل في المنافسات الرياضية بين الاقسام الدراسية المختلفة باقامت دورات رياضية تنافسية كدورة 16 افريل و سنتطرق



الى رؤية المشرع الجزائري في تنظيم الممارسة الرياضية الجماهيرية في الوسط التربوي حيث تطرق في "الفصل الثاني بموجب قرار وزاري مشترك المؤرخ في 3 فيفري 1993" (1993، صفحة 65)

## 2-8 أهداف المنافسات الرياضية داخل المدرسة :

تعتبر الرياضة المدرسية من أهم الوسائل المساعدة على إتزان الفرد نفسيا و إجتماعيا ، فهي تكسب الجسم الحيوية و الرشاقة ، مما يجنب الفرد الكسل و الخمول ، كما تمنحه نموا صحيا جيدا تجعله أقل عرضة للأمراض ، و يعتقد البعض أن الرياضة المدرسية تختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ، و لكن هذا غير صحيح ، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة بين جميع النواحي الجسمية و العقلية و النفسية و الإجتماعية ، كما أكدته الإتجاهات العلمية الحديثة ، فهناك تكامل في نمو الجسم ، فالعقل مثلا يؤثر على مجهود الجسم و من هنا يتضح لنا علاقة العقل بالجسم ، إذأ فلا يقتصر در ممارسة الرياضة على تنمية الجسم فقط بل يشمل كل نواحي الجسم ، و فيما يلي سوف نوضح أهداف الرياضة المدرسية . (خطاب، التربية الوطنية للخدمة الإجتماعية، 1965، صفحة 67)

### 2-8-1 من الجانب النفسي :

إن الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تحرر الفرد من المكبوت و تغمره بالسرور و الإبتهاج ، زد إلى هذا فهي تهدف إلى إشباع الميول العدوانية و العنف لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية العنيفة كالملاكمة مثلا فعند تسديد الملائك ضريا للخصم فإنه في هذه الحالة يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة و مفيدة ، إذا الحل السليم للتخلص من العبارات و الإندفاعات الغير مناسبة هو كبتها في اللاشعور ، و وضعها في السلوك المقبول

### 2-8-2. من الجانب الإجتماعي :

إن الرياضة المدرسية هدف إجتماعي ، يتمثل في خلق جو التعاون ، فكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده ، بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدوة و المثل من أجل تحقيق هدف إجتماعي تعود فوائده على الجميع ، فلا يتحقق هذا التعاون إلا عن طريق الجماعة و التنافس .

### 2-8-3 من الجانب العقلي :

إن الرياضة المدرسية تلمس كل الجوانب ، حتى الجانب العقلي ، فهي تفيد الناحية البدنية و العقلية و حتى يتحقق التفكير و إكتساب المعارف المختلفة دلت بطبيعة المنافسة الرياضية المدرسة كتاريخ اللعبة التي تمارس

فوائدها (الشطي، 1992 ، صفحة 27)

## 2-8-4 من الجانب الخلفي :

تعتبر الرياضة المدرسية عملية تربوية خلقية ، مظرا لما توفره النشاطات المدرسة من سلوك أخلاقي ، و هذا بالنظر إلى الحماس التي تكسبه الرياضة المدرسية وسط التلاميذ و الخوف من الهزيمة و الهجوم و تسجيل النتائج الجيدة ، و لهذا فإن الرياضة المدرسية تهتم بسلوك التلميذ و تهديته ، و توضح ما يجب و ما لا يجب القيام به في النشاطات الرياضية المدرسية ، و هذا ما يساعد التلميذ على القيام بالعمل الصالح و الثقة في النفس و الإخاء و الصداقة . (خطاب، التربية الوطنية للخدمة الإجتماعية ، 1965، صفحة 67)

## 2-9 الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية

تستطيع التربية البدنية أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة وذلك لأنها تتخلل حياتنا اليومية وهي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما للعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي. إن التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد، والتي تشمل التعاون واقتسام الحب الألفة والاهتمام بآراء الآخرين والرغبة في التأثير والتأثير بالغير (الشاطي، 1992، صفحة 30)

## 2-10. أهمية التربية بالنسبة للفرد والمجتمع:

### بالنسبة للفرد:

للتربية أهمية بالغة في حياة الفرد ونشأته بمختلف الأشياء والمواقف المصادفة لحياته وتمثل هذه الأهمية في مايلي:

- تنمية شخصية الفرد و إعداد للحياة بنجاح.
- غرس القيم والمثل والأخلاق وتكوين عادات سليمة وصحيحة.
- تكسب الفرد استقلالاً اقتصادياً وجوده النادي والمعنوي.
- إعداد له للقيام بدوره الاجتماعي.

### بالنسبة للمجتمع:

بالإضافة إلى أهمية التربية بالنسبة للفرد، كذلك المجتمع يحتاج بدوره للتربية التي تساعد في القضايا

الأساسية التالية:

- الاحتفاظ بالتراث الثقافي للمجتمع.
- تعزيز هذا التراث وتدعيمه بكل ما يستنجد من علوم و اختراعات.

- المحافظة على بقاء الجماعة و تمسكها.
- المحافظة على الثروة البشرية و توجيهها لمصلحة المجتمع.
- من أجل التنمية الاقتصادية و الاجتماعية. (المحاسنة، 2006)

## 2-11 النشاط الرياضي الخارجي :

يتمثل النشاط الرياضي الخارجي للمدارس الثانوية في المنافسات الرياضية بين المدارس المختلفة و تلعب الجمعية الثقافية و الرياضية الدور الاساسي في انتقاء المراهقين الذين يتمتعون بالمهارات و القدرات الرياضية ان هذه الفرق الرياضية المدرسية تقوم بممارسة التدريب الرياضي تحت اشراف استاذ التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة مرتين او اكثر اسبوعيا لتمثيلها في المنافسات الرسمية الولائية و الوطنية وحتي الدولية ضمن المنتخب الوطني المدرسي في معظم الانشطة الرياضية (MEN, 2001)

## 2-12 وقت الفراغ وعلاقته بتحقيق التوافق للمراهق:

لعل من المشاكل الهامة التي تواجه الطلاب وخاصة الشباب شغل وقت الفراغ، ونقصد بوقت الفراغ وقت النشاط الذي يحقق للطالب رغباته ويشبع ميوله ويقابل احتياجاته، لوقت الفراغ أهمية كبيرة إذا ما أحسن استغلاله في تنمية شخصية الطالب، حتى ينشأ بعيدا عن الانفعالات النفسية التي تنتابه إذا ما لم يجد ما يشغل فراغه سوى التافه من الأمور.

ففي وقت الفراغ يكتشف الفرد نفسه، وينمي ملكاته الكامنة، كما أنه فرصة للتعبير عن الذات وللتنفيس عن التوتر، ولإشباع الكثير من الحوافز الدوافع التي يتعذر إشباعها في الحياة اليومية، فوقت الفراغ يمكن في الواقع أن يكون الوقت الذي تتغير فيه الشخصية، وبالتالي يصنع فيه الشخص من جديد.

وقد يعتقد البعض أن الترويح يتنافى مع التربية ا يختلف عنها، فإن الترويح يتصل بالنشاطات الجسمية المبهجة حين أن التربية تتصل بالنشاطات العقلية التي يراها الشباب أمرا باعثا على السامة الملل، وفي الترويح يجد باب أوسع إمكانياته في مجال الحياة الاجتماعية العلاقات الإنسانية. (فهمي، 1998)

## خلاصة :

يعتبر الإطار الفلسفي للتربية البدنية في أي دولة من مجموعة القيم و المبادئ و الأصول و الإتجاهات الثقافية و الإجتماعية و الدستورية تنظمها فلسفة الدولة .

و يمكن أن نستنتج من هذه القيم و المبادئ و الأصول قيمة التربية البدنية و الرياضة بإعتبارها حق تكفله الدولة للأفراد ، و تعتبر وسيلة لتنشأهم و تربيتهم من أجل ذلك تضع كل دولة قوانينها و تشريعاتها التي تترجم هذه الحقوق إلى واقع تنفيذي و يتمثل في إنشاء المنظمات المتخصصة و الكفيلة بتحقيق ذلك .

إن مهمات و أهداف الممارسة الرياضة قد تعددت و شملت العديد من النواحي ، و التي روعيت فيها تنمية المواهب و القدرات البدنية و العقلية و تعلم الألعاب و قوانينها ، و بذلك يتعلم المراهق القدرة على المحافظة على صحته و المشاركة في المنافسات و كيفية إدارتها و توجيهها مما يتناسب مع قابليته الذهنية و البدنية ، إلا أن مشاكل الممارسة الرياضة في بلادنا أفقدتها طابعها الحيوي و الأساسي .

## تمهيد:

تتميز فترة المراهقة بتغيرات عديدة و تحولات عميقة، ينتج عنها خصائص عامة وثابتة لدى أبناء هذه المرحلة، لأنها من أهم فترات الحياة إطلاقاً، حيث الصحة الجسدية و النفسية للإنسان تتوقف إلى حد كبير على اختصار هذه الفترة، لذلك لابد من تدليل و دراسة الظواهر النفسية و السلوكية التي توجد في الكائن الحي أثناء هذه الفترة

### 3-1 مفهوم المراهقة:

المراهقة هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب، وتتسم بأنها فترة معقدة من حيث التحول و النمو، وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، تقلب الطفل الصغير إلى عضو في المجتمع، في الواقع لا يوجد تعريف واحد للمراهقة .

فالمراهقة من حيث الميلاد هي الوجود للكائن الحي، كما يقول "الدكتور صلاح مخيمر": ليست عملية تتم في لحظة أو تستغرق وقتاً بعينه بل هي عملية مفتوحة ينتقل فيها الكائن من الأسلوب السالب في توكيد الكيان عن طريق التناقض إلى الأسلوب الموجب الذي يصدر عن الإمكانيات الحقيقية الداخلية للوجود الفردي، ويقول الدكتور كذلك بأنها محاولة الانسلاخ من الطفولة إلى الرشد، و هي مرحلة تأهب لمرحلة الرشد (نور، 1984، صفحة 14).

وتألف المراهقة من ثلاث مراحل :

- المراهقة المبكرة: الممتدة ما بين 11-14 سنة وتقابلها المرحلة المتوسطة
  - المراهقة المتوسطة: الممتدة بين 14-18 سنة وتقابلها المرحلة الثانوية وهي المرحلة التي تتم عليها هذه الدراسة
  - المراهقة المتأخرة: الممتدة ما بين 18-21 سنة
- تعتبر المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، لأنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الفرد ليصبح مواطن يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير، و فيها يكون شخصيته و يحدد مقوماته .

### 3-2 خصائص و مميزات المرحلة العمرية (15-18 سنة):

تحدث في هذه المرحلة عدة تغيرات منها داخلية و يقصد بها عامل الدراسات و أخرى خارجية ،ويتمثل في الأسرة و المجتمع و في هذه المرحلة سيحاول الطالب إبراز أهم الخصائص و المميزات:

#### 3-2-1 المميزات الجسمية و الفسيولوجية:

إن النمو الجسمي عند المراهق يظهر في ناحيتين هما الناحية الفسيولوجية وتشمل نمو و نشاط الأجهزة الداخلية التي ترافقه بعض الظواهر الخارجية و الناحية الجسمية العامة ،و التي تشمل الزيادة في الطول،الحجم و الوزن ،حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا و سبب ذلك للمراهق تعب و إرهاقا كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة و يميل نحو الكسل و التراخي ،و يتميز بعدم الانتظام في النمو وتقل الحركات وعدم اتزانها ويقل عند الذكور عنصر الرشاقة ، وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة ،أما البنت فيزداد وزنها بكثرة بين 12-14 سنة ،حيث في هذا السن تتجاوز البنت الذكر وينعكس الأمر في سن 18 بالنسبة للذكر .

#### 3-2-2 المميزات الحركية:

في بداية مرحلة المراهقة يميل المراهق إلى الخمول و الكسل كما أنه يفقد دقة التوازن في الفترات ما بين 12-13 سنة ،أما في الفترة ما بين 14-18 سنة يصل المراهق للكمال في حركاته مع نضجها ،كما يكسب ذلك النشاط الحركي مع الصفات البدنية كالرشاقة و التوازن ،أما بالنسبة للإناث فيزداد في الوزن ويهبطن في نشاطهن و عدم الرغبة في الميول إليها .

#### 3-2-3 المميزات الاجتماعية:

ترداد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه من الطفولة إلى المراهقة وذلك سيتعب تلك العلاقات من جهة ،وازداد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه ولهذا اعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة ،إلا أنه يدرس سلوك المراهق الذي يحاول مقاومة السلطة المتمثلة في الأسرة و المدرسة أو المجتمع العام مما أدى بالباحثين الكشف عن اتجاهات المراهق من حيث هذه المميزات.

- ميل المراهق إلى النقد و رغبته في الإصلاح

- الرغبة في مساعدة الآخرين و المشاركة الاجتماعية
- إختيار الأصدقاء
- الميل إلى الزعامة و البطولية و الرجولية مثل: الزعامة الاجتماعية و الذهنية و الرياضية
- الثقة المطلقة بالذات
- القدرة على الارتكاز (نور، 1984)

### 3-2-4 المميزات الانفعالية و النفسية:

تتسم هذه المرحلة بأنها مرحلة عنيفة في حدة الانفعالات واندفاعها كذلك تتميز بثورة من القلق و الضيق و التبرم و الزهد فنجد نائراً على الأوضاع و متمرداً على الكبار، وكثير النقد واندفاع المراهق الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يدخل ضمنها للتغيرات الجسمية من آثار على هذه الانفعالات ، وإحساس المراهق بنمو جسمه وازدياد نشاط غدده، وشعوره بأن جسمه أصبح لا يختلف عن أجسام الرجال و خشونة صوته، فهو كذلك في نفس الوقت يشعر بالخجل و الحياء من هذا النمو الطارئ. وهناك عوامل نفسية و انفعالية ذاتها و التي تبد واضحة في تتابع المراهق نحو التحرر و الاستقلالية وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق و الأساليب (معوض، 1999، صفحة 119).

ومن ذلك فانفعالات الفرد بتغيرات عضوية داخلية يصاحبها مشاعر وجدانية، وتغيرات فسيولوجية و كيميائية داخل الجسم التي تؤثر بتغيرات على العالم الخارجي المحيط به، هذه الانفعالات هي بمثابة مثير له.

ومن أهم العوامل الانفعالية التي تؤثر في الانفعالات في مرحلة المراهقة :

- التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .
- نمو القدرات العقلية وتأثيرها على المراهق.
- التوتر و الحرج الذي يصيب المراهق في مرحلة المراهقة و اختلاطه و تعامله مع الجنس الآخر.
- نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين و الإخوة و الأقارب، وبين الإخوة في بعضهم البعض .
- المظهر الانفعالي الذي في هذه المرحلة يبدو واضحاً، خاصة عندما يتعرض للصراع و الحيرة و التردد في مناقشة الأمور مع الوالدين ويزيد انفعالات المراهق حينما يشعر بالألم و الخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية. (الشافي، 1992، صفحة 14)

### 3-2-5 المميزات العقلية :

يطور الطفل في مراهقته فعاليته العقلية ،حيث تتطور و تنمو قابليته للتعلم و التعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات و حل المشكلات حيث نجد علماء النفس قسموا النمو العقلي إلى خصائص هي: الانتباه، الإدراك، التفكير، التخيل، التذكر.

- **الانتباه:** تزداد قيمة المراهق على الانتباه عندما يقع في المشاكل وهو يستطيع استيعاب هذه المشاكل المعقدة في يسر و الانتباه هو مجال الذي ييلور للإنسان شعوره لشيء في مجاله الإدراكي . (جمال، 1996، صفحة 22)
- **التخيل:** يختلف خيال المراهق عن خيال الطفل ،فنجد خيال المراهق يتجه نحو المحسوس إلى التخيل المجرد ،و أن المراهق يشبع خياله مستخدماً ميوله الأدبية و الفنية والموسيقية في رسم لوحة أو كتابة قصة أو عزف قطعة موسيقية ،و في كل هذه الاتجاهات الفنية يتميز أسلوب المراهق بطابع جمالي فني لم يكن متوفر لدى الطفل (معوض، 1999، صفحة 117).
- **الاستدلال و التفكير:** يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عند الطفل يعني المراهق له القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي البعيد عن الأهواء و المعتقدات (جمال، 1996). وكذلك يتأثر بتفكير المراهق بالخبرات التي يمر بها فكلما كانت و تنوعت و ازدادت هذه الخبرات كلما تمت واتسعت مجالات التفكير (معوض، 1999، صفحة 117).
- **التذكر:** يبني التذكر في هذه المرحلة على أساس الفهم لتعمد عملية (عيسوي، 1984، صفحة 81) التذكر هو القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة للموضوعات المتذكرة و التي يميل إليها و التي يستطيع تذكرها (معوض، 1999، صفحة 116)

### 3-3 - علاقة المراهق بالتربية البدنية و الرياضية :

إن المراهق في السن 15-18 سنة يكون متحمس لممارسة النشاط الرياضي و مستعد لتجاوز الحدود و ذلك إن تعلق الأمر بتحسين مهاراته و تنمية مواهبه و الاستعدادات في هذه المرحلة يكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية ليتوجه نحو الرياضة مثل :كرة القدم ، التنس ، كرة الطائرة ، كرة السلة..... الخ



كما أنه يعتمد على مشاهدة الألعاب المتلفزة ، و في هذه المرحلة أيضا يشترط التنظيم التقني للعب بحق ، يجب توفير العناد و المكان و كل الظروف الملائمة ، و هذا رجع إلى ذلك التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق. وعليه تعتبر التربية البدنية و الرياضية من أنواع اللعب الموحد التي توحد الروح و الجسم ، حيث أن المفكر الاجتماعي ( بارلييوس ) يرى في الرياضة تربية حركية نفسية و حركية اجتماعية ، و على هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة و التقنية هما الأساس في الرياضة و إنما التلميذ المستعمل لها و الاهتمام بقدراته و بإمكاناته و ميولاته التي تحدد نوع اللعب الرياضي الذي يمارسه (زهران، 1978).

### 3-4 المراهقة و الممارسة الرياضية:

تعتبر المراهقة من أهم المراحل الأساسية من التعلم إذ يجب معرفة كل التغيرات الفسيولوجية و السيكلوجية التي تحدث للمراهق ، و من أجل تحقيق متطلباته الأساسية من اجل التعامل الإيجابي معه في إطار أداء الواجب التوجيهي على أحسن حال ،ففي هذه المرحلة بالذات يتصف المراهق بصراع نفسي حاد ،لهذا يرى علماء النفس أن هذا الصراع هو مجموعة من الدوافع القوية الجارفة ، التي تركز حول بحث المراهق عن نفسه و دوره في هذا المجتمع ، و بين موانع العالم الخارجي و تقاليده و عاداته و اتجاهاته و ما إلى ذلك من أمور تكون النمط الثقافي لهذا المجتمع.

و يتبع منه هذا الصراع ميل المراهق في هذه المرحلة إلى التفكير في المشاكل المحيطة به ، فتارة يرى نفسه صغير فيجتمع مع الأطفال و يلعب معهم و تارة أخرى يرى نفسه كبير فيجتمع بالكبار و يبادلهم الحديث ، لكنهم يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغير و هذا ما يزيد من حدة اضطراباته حيث يبلغ الحد الأقصى ،وهذا ما يؤثر على سلوكه كونه ينتقل من حالة إلى أخرى متأرجحا بين التهور و الجبن و بين المثالية و الواقعية و بين الغيرة و الأنانية و بين ذلك الغضب و القبول ،و لكون المراهق شخصية مضطربة ،قلقة و غير مستقرة (صالح، 1986، صفحة 235)

فالرياضة أداة عملية الوقاية من هذه التغيرات و الاضطرابات النفسية ، و تعتبر كذلك كعلاج في بعض الأحيان فعند ممارسة الرياضة يخرج المراهق من كل المكبوتات ، و أسباب الاضطرابات الموجودة في ساحة الشعور و اللاشعور و يعبر عن انفعالاته الايجابية مع زملائه، فالرياضة ميدان يلجأ إليه المراهق ليعبر عن أحاسيسه الداخلية من ناحية و زرع الفرح و السرور في نفسه و تعلمه العلاقات الاجتماعية التي تساعد على التكيف مع المحيط التعليمي و مساهمته في رفع مستواه من ناحية أخرى .

## خلاصة :

إن المراهقة هي من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد من خلال حياته ، إذ يتعرض فيها إلى اضطرابات نفسية و اجتماعية نتيجة تغيرات فسيولوجية التي تطرأ عليه خلال هذه المرحلة ، فتختلف هذه الأزمة النفسية العابرة في درجتها باختلاف ظروف الفرد و مدى استعداده لاستقبالها ، فيتعرض المراهق للتغيرات المختلفة تجعله يقع في صراع مع نفسه ومع من يحيطون به حيث يصبح عنيفا ، قلقا و غير مستقر، لذا يجب على الأولياء الحذر في هذه المرحلة و محاولة مساعدة أبنائهم و تفهم سلوكياتهم و التعامل معها بجدية ، و هذا لا يعني إهمال سلطة المدرسة التي لها دور في التحقق من حالة المراهق خاصة في ميدان التربية البدنية و الرياضية ، فالنشاط البدني الرياضي يشبع حاجات المراهق النفسية وتساعد في التخلص من عدة ظواهر سلبية .

## 1-1 دراسة استطلاعية :

- تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله ، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي ، اذا من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها .
- فالدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها ، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني ، كما تساعد البحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .
- وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها مايلي :
- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه
- التأكد من صلاحية أداة البحث الاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية .
- أ- وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها
- ب- التأكد من وضوح التعليمات
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنه أن يواجهها .

## 2-1 المنهج المتبع :

بالنظر للمشكلة التي طرحناها ، و طبيعة الموضوع المقترح ، لجانا إلى المنهج الوصفي ، وذلك لتلائمه مع موضوعنا هذا ، و هو عبارة عن بحث عن أوصاف دقيقة للأنشطة و الأشياء و العمليات و الأشخاص بتصويرهم للوضع الراهن في بعض الأحيان ، كما يحددون العلاقات التي توجد بين التظاهرات أو التيارات التي تبدو في عملية نموه ، ومن حين لآخر يحاولون وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة

تعريفه : عبارة عن إستقصاء في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها ، و كشف جوانبها ، و تحديد العلاقات بين عناصرها . (تركلي، 1984)

### 1-3-3 مجتمع وعينة البحث :

#### 1-3-1 مجتمع الدراسة و البحث :

و هي المجموعة الكلية للأفراد الذين يريد إجراء الباحث دراسته عليهم ، و بما أن بحثنا يتركز حول دراسة أثر الممارسة الرياضية و دورها في تحقيق التفاعل الإحتماعي لدى المراهق ، فتمحور مجتمع بحثنا حول تلاميذ المرحلة الثانوية بثانوية بن زازة ، بمستغانم

#### 1-4-1 العينة الإحصائية و كيفية إختيارها :

إن الهدف من إختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث ، فالعينة إذا هي إنتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة ، فالإختبار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع ، حيث تكون نتائجها صادقة

لقد حددنا عينة لهذه الدراسة ، تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي ، هذا ما يخول لنا الحصول على نتائج يمكن تعميمها و لو بصورة نسبية ، و من ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة و تعطي صورة حقيقية للميدان المدروس ، شملت عينة البحث تلاميذ المرحلة الثانوية على مستوى ثانوية بن زازة ، البالغ عددهم 130 تلميذ ، و قد تم إختيارنا لعينة من المجتمع الأصلي الخاصة بالتلاميذ بشكل عشوائي ، و تمت عملية إختيار العينة بتوزيع إستمارات على تلاميذ عشوائيا ،

#### 1-5-1 أدوات البحث و كيفية و مراحل بنائها و تصميمها :

لقد قمنا بإستخدام نوع واحد من أدوات البحث و المتمثل في الإستبيان خاص بالمراهقين و ذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن الأسئلة المطروحة في بحثنا هذا ، كما يعرف أنه أداة

عملية ، تعتبر من بين وسائل الإستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية لخدمة البحث ، يحتوي هذا الأخير على مجموعة من الأسئلة ، تمت صياغتها لإختبار صحة فروض هذه الدراسة و أهداف البحث ، و يحتوي الإستبيان الذي أعدناه على :

● **الأسئلة المغلقة :** و هي الأسئلة المقيدة بـ " نعم " أو " لا " ، و من مزايا هذا

النوع من الإستبيان أنه يشجع على الإجابة عليها ، لأنه لا يتطلب وقتا و جهدا كبيرين ، و يسهل عملية تصنيف البيانات و تحليلها و إحصائها ، و من عيوبه أن المفحوص لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريد

● **الأسئلة المفتوحة :** و تكون الإجابة على أسئلة حرة مفتوحة ، حيث يحتوي

الإستبيان على عدد من الأسئلة و بإمكان المجيب الإجابة عليها بطريقته و لغته الخاصة ، و يهدف هذا النوع من الأسئلة إلى إعطاء المجيب فرصته يكتب رأيه و يذكر تبريراته للإجابة بشكل عام و صريح .

## 1-6 تحديد متغيرات الدراسة :

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر إحداها على الآخر ، بالإعتماد على مفاهيم و مصطلحات و أوجب علينا تحديد هذه المتغيرات و هي كالآتي :

- **المتغير المستقل :** هو العلاقة بين السبب و النتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج .

1. **المتغير التابع :** هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها

و هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها ، و هي تتأثر بالمتغير المستقل .

2. **المتغير المستقل :** الرياضة المدرسية .

3. **المتغير التابع :** التكيف الإجتماعي .

## 1-7 خطوات جمع المعلومات :

في بداية الأمر قمنا بجمع المواد التي لها علاقة وطيدة بموضوع بحثنا و الإتصال بالمختصين في المجال ، من أجل توفير المعطيات اللازمة و الإمام بالموضوع من جميع النواحي .  
و بعد الدراسة النظرية و محاولة الإمام بالنقاط و العناصر الأساسية للموضوع تطرقنا إلى الجانب الميداني الذي قواعده مبنية على المعطيات السالفة الذكر ، حيث قمنا بإعداد الإستبيان و توزيعه على التلاميذ لمدة زمنية محدودة .

و بعد جمع كل الإستمارات الموزعة على التلاميذ قمنا بترجمة النتائج المتحصل عليها عن طريق تبويبها في جداول إحصائية ، حيث تضمنت هذه الأخيرة التكرارات و النسبة المؤوية لمجموع الإجابات حيث :

عدد التكرارات \* 100

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

كما إعتمدنا على كا2 و هي على النحو التالي :

$$\frac{\text{مج(كك)}^2}{\text{ك}} = \text{كا}^2$$

كما إعتمدنا على طريقة كا2 لحساب الفروق بين إجابات التلاميذ و القانون على النحو التالي :

$$\frac{\text{مج(كك)}^2}{\text{ك}} = 2\text{كا}$$

حيث : ك هو التكرار المشاهد .

ك هو التكرار المتوقع .

## 8-1 مجالات البحث :

1. المجال المكاني : أجري هذا البحث في ولاية مستغانم ثانوية بن زازة، و على
2. المجال الزمني : تتحدد هذه الدراسة في السنة الدراسية ( 2014-2015 ) .

### صدق الأداة :

#### • الصدق الظاهري ( صدق المحكمين ) :

لقد قمنا بعرض أداة البحث " إستمارة الإستبيان " على عدد من المحكمين ، وقد تم إرفاق الإستبيان بإستمارة شاملة تحمل موضوع البحث و عنوان البحث و الإشكالية المراد حلها ، و الفرضية العامة الموضوعية كمشروع للبحث ، و الفرضيات الجزئية كحلول مؤقتة .

و تهدف كل الخطوات السابقة لإبراز و إستطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح صياغة كل عبارة من عبارات الإستبيان ، و مدى أهمية كل عبارة و مناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه ، و بالتالي إثبات بأن الإستبيان صالح لدراسة موضوع البحث .

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





تمهيد:

سنحاول في هذا الفصل عرض و تحليل و تفسير الجداول المتعلقة بنتائج أسئلة استمارة الاستفتاء المقدمة للمراهقين و المشكلة لعينة بحثنا هذا .

## 1-2 عرض و مناقشة النتائج :

### المحور الأول: الأنشطة المفضلة

#### السؤال الأول: ماهي الأنشطة المفضلة في وقت الفراغ ؟

المرتبة		نوع النشاط
مراهقات (73)	مراهقون (57)	
الأولى	الأولى	- مشاهدة التلفزيون / الذهاب للسينما أو المسرح ، سماع الراديو أو التسجيلات الغنائية أو الموسيقية .
الرابعة	الخامسة	
الثانية	الرابعة	- ممارسة الهوايات الفنية.
الثالثة	الثانية	- ممارسة ألعاب التسلية أو مصاحبة الاصدقاء أو الاقارب
السادسة	السادسة	- الاسترخاء أو النوم بعد الظهر.
الخامسة	الثالثة	- ممارسة النشاط الرياضي

#### الجدول رقم 01: يوضح الأنشطة المفضلة في وقت الفراغ للمراهقون و المراهقات.

#### تحليل النتائج :

نستخلص من خلال نتائج الجدول ان كل المراهقون و المراهقات يفضلون مشاهدة التلفزيون او الذهاب الى السينما او المسرح او سماع الراديو او تسجيلات غنائية او موسيقية بدرجة كبيرة و قد احتلت هذه الانشطة المرتبة الاولى

2 - اما المرتبة الثانية فقد احتلتها بالنسبة للذكور ممارسة بعض العاب التسلية كادومينو و الشطرنج ... الخ و التسلية بمصاحبة الاصدقاء او الاقارب و التحدث معهم

و جاءت في المرتبة الثالثة بالنسبة للاناث لانها انشطة تتميز بالصيغة الجماعية التي يمثل فيها المراهق او المراهقة احد عناصرها و غالبا ما تمارس بهدف قضاء بعض الاوقات السارة المسلية ، اي يمكن

ان نطلق عليها انها بهدف الترويج بحد ذاته .

- 3 - اما المرتبة الثانية بالنسبة للاناث فقد احتلتها ممارسة الهوايات الفنية مثل : ممارسة الرسم او الموسيقى او التمثيل او التصوير...الخ ، و احتلت المرتبة الرابعة بالنسبة للذكور و هي اشارة الى تفضيل المراهقات الهواية الفنية بدرجة اكبر من المراهقون
- 4- اما المرتبة الثالثة فقد احتلتها ممارسة النشاط الرياضي بالنسبة للذكور و المرتبة الخامسة بالنسبة للاناث ، و ما يمكن ان نتطرق اليه هو أن " بعض الدراسات المشابهة التي اجريت في جمهورية المانيا الديمقراطية و في جمهورية تشيكوسلوفاكيا على المراهقون و المراهقات المراحل المماثلة تم التوصل الى أن ممارسة النشاط الرياضي هو النشاط المفضل الأول بالنسبة للمراهقون ، و النشاط المفضل الثاني بالنسبة للاناث " .

و نريد في اشارتنا لهذه المقارنة الاهتمام أكثر بالثقافة البدنية و بذل المزيد من الجهود

لاكتساب المراهقون و المراهقات الميول الرياضية لمختلف الاساليب التربوية

- 5- و بالرغم من اهمية ممارسة الهوايات العلمية و الثقافية التي تعتبر من الانشطة الاجابية التي تسهم في الارتقاء بالمستوى العلمي و الثقافي للمراهقون و المراهقات و استثمار أوقات فراغهم بصورة نافعة الا أنه يبدو أن هناك العديد من العقبات التي تعيق الميول نحو مثل هذه الأنشطة وهذا لاحتلالها المرتبة الرابعة بالنسبة للاناث و المرتبة الخامسة بالنسبة للذكور.

- 6- أما الاسترخاء أو النوم بعد الظهر فقد احتل المرتبة السادسة بالنسبة للذكور و الاناث . وما يمكن ملاحظته من خلال نتائج هذا السؤال أن الأنشطة المفضلة بدرجة كبيرة في وقت الفراغ لدى المراهقين يغلب عليها الطابع السليبي، أي أن المراهقون و المراهقات يفضلون الأنشطة السلبية التي ذكرنا سابقا

السؤال الثاني: هل الممارسة الرياضية تساهم في تكوين العلاقات الاجتماعية بين المراهقين.

النسبة	المجموع	مراهقات		مراهقون		الاجابة
		ن	إ	ن	ذ	
76.92	100	82.19	60	70.17	40	نعم
23.07	30	17.80	13	29.82	17	لا
<b>100</b>	<b>130</b>	<b>73</b>		<b>57</b>		المجموع

الجدول رقم 02: يوضح نسبة العلاقات المشككة بين المراهقين من خلال الممارسة

الرياضية .

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن أكبر نسبة من المراهقون و المراهقات يؤكدون أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لها دور كبير في اتاحة الفرصة للمراهقين في التعارف و كسب علاقات اجتماعية مع أصدقاء جدد ، أثرها أكبر من النشاطات الترويحية الاخرى . و هذا ما يؤكد الاهمية البالغة التي تلعبها الممارسة الرياضية في وقت الفراغ سواء كان النشاط داخلي أو خارجي في اثناء العلاقات الطيبة و خلق تعارف بين المراهقين ، و غرس روح التعاون في ما بينهم.

لذا يجب علينا بذل المزيد من الجهود نحو الاهتمام بها باستخدام مختلف الوسائل و الاساليب بتوجيه المراهقون و المراهقات نحو الممارسة الرياضية في وقت الفراغ .

السؤال الثالث : ما أهم أسباب عدم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ؟

المرتبة		دوافع عدم الممارسة
مراهقات (73)	مراهقون (57)	
الأولى	الأولى	- لعدم توافر الوقت للانشغال في المذاكرة
الرابعة	الثانية	- لأنني أميل الى هوايات أخرى
الثالثة	الخامسة	- لمعارضة الأسرة
الثانية	الرابعة	- عدم توافر الوقت للانشغال في أعمال المنزل
الخامسة	الثالثة	- لأنني أفضل الراحة و الاسترخاء
السادسة	السادسة	- لأنني أعارض النشاط الرياضي

الجدول رقم 03 : يوضح ترتيب دوافع عدم الممارسة الرياضية للمراهقون و المراهقات.

تحليل النتائج :

1- نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن أهم أسباب عدم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ هو عدم توافر الوقت للانشغال في المذاكرة ، حيث احتل هذا الدافع المرتبة الأولى لدى كل من المراهقون و المراهقات لأن عملية مراجعة الدروس وحل الواجبات المدرسية من الأمور الهامة و الحيوية بالنسبة للمراهقين و المراهقات الا أنه يمكن بقدر معين من التنظيم تقسيم وقت الفراغ على بعض الأنشطة الايجابية مثل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

ونستطيع القول أن المراهقون و المراهقات بحاجة الى تنمية الوعي لديهم بأهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لاكتساب النمو الشامل و المتزن للشخصية ، بالإضافة الى ضرورة توجيه أنظار المراهقون و المراهقات الى أن "العقل السليم في الجسم السليم"

2- احتل دافع الميل الى هوايات أخرى المرتبة الثانية بالنسبة للمراهقون و المرتبة الرابعة بالنسبة للمراهقات ، وهذا ما يوضح أيضا أن الأنشطة الرياضية لا تتميز بأولوية التفضيل و تتفوق عليها بعض

الممارسات الأخرى ، هذا الذي يؤدي الى ضرورة الاهتمام بأكساب المراهقون و المراهقات الميول الرياضية باستخدام كل الطرق و الاساليب التربوية

**3-** ان دافع تفضيل الراحة أو الاسترخاء قد احتل المرتبة الثالثة بالنسبة للذكور و المرتبة الخامسة بالنسبة للاناث ، ويعتبر سببا من أسباب عدم الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ لأنه يدخل في نطاق الأنشطة السلبية التي ذكرناها سابقا .

**4-** أما دافع عدم توافر الوقت للانشغال في أعمال المنزل فقد احتل المرتبة الثانية بالنسبة للاناث و المرتبة الرابعة بالنسبة للذكور وهو يعتبر من الدوافع التي تعيق الممارسة الرياضية في وقت الفراغ خاصة بالنسبة للاناث .

**5-** وأما دافع معارضة الأسرة فقد احتل المرتبة الثالثة بالنسبة للاناث و المرتبة الخامسة بالنسبة للذكور ، لأن هذا النوع من الأسباب يعتبر من رواسب التقاليد البالية التي تزال سائدة في بعض الأسر التي ترى في النشاط الرياضي مضيعة للوقت وهوا و عبثا وأن النشاط الرياضي لا يتناسب مع التقاليد وخاصة بالنسبة للاناث.

وما يمكننا قوله أن التشجيع الخارجي وعدم معارضة الأسرة من العوامل الهامة التي تدفع المراهقون و المراهقات لممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ.

**6-** ونستطيع القول أن المراهقون و المراهقات لديهم استعدادات كبيرة لممارسة الرياضة في وقت الفراغ اذا ما تيسر لهم الوقت و أتاحت لهم الفرصة ، وهذه الملاحظة تؤكدها معارضة النشاط الرياضي كدافع من دوافع عدم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ الذي احتل المرتبة الأخيرة بالنسبة للمراهقون و المراهقات .

## السؤال الرابع : ماهي دوافع الممارسة الرياضية ؟

المرتبة		دوافع الممارسة
مراهقات (73)	مراهقون (57)	
الثانية	الأولى	- للوصول الى المستويات الرياضية العالية
الأولى	الثانية	- اكتساب اللياقة البدنية و الصحة و القوام الجيد
الثالثة	الثالثة	- للتسلية و الترويح
الرابعة	الرابعة	- اكتساب صفات خلقية
السادسة	الخامسة	- اكتساب نواحي عقلية و نفسية
الخامسة	السادسة	- اكتساب نواحي اجتماعية

الجدول رقم 04 : يوضح ترتيب دوافع الممارسة الرياضية للمراهقون و المراهقات .

### تحليل النتائج :

**1-** من خلال نتائج هذا الجدول نلاحظ أن دافع الوصول الى المستويات الرياضية العالية في المرتبة الأولى بالنسبة للمراهقون و المرتبة الثانية بالنسبة للمراهقات.

بحيث أنه تعتبر المنافسات الرياضية ومحاوله الفوز و السعي نحو الوصول الى أعلى مستوى رياضي من النواحي التي تلعب دورا هاما في تنمية الاتجاهات و السلوك في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وتعتبر من المثبرات الهامة التي تدفع المراهقين الى ممارسة الرياضة ، و الى تثبيت الميول الرياضية وقد يرى البعض أن مثل هذه الدوافع ترتبط أساسا بالنسبة للمستويات الرياضية العالية ، الا أنها تظهر أيضا في بداية الممارسة الرياضية كدافع من الدوافع الهامة تدفع بالفرد الى ممارسة النشاط الرياضي ، فدوافع الفرد ليست ثابتة ولكنها متغيرة طبقا للعديد من العوامل التي تؤثر في الفرد الرياضي .

**2-** بينما احتلت المرتبة الأولى لدى المراهقات و المرتبة الثانية لدى المراهقون دافع اكتساب اللياقة البدنية و الصحة و القوام الجيد ، و هذه النتائج قد تؤكد آراء علماء التربية الرياضية و علماء الطب الرياضي بالنسبة لأهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ من النواحي الصحية و البدنية و الأخلاقية .

وقد يكون هذا الدافع هو أهم ما يميز الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بمقارنتها بالأنشطة

الأخرى التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ

**3-** و ما يلاحظ أيضا أن دوافع التسلية و الترويح احتلت المرتبة الثالثة بالنسبة للذكور و الاناث معا و تعتبر مرتبة متقدمة من حيث أنها دوافع لممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ ، وقد تشير هذه النتائج الى ما تتميز به الأنشطة الرياضية من اكتساب الفرد سرور و المرح و السعادة التي تتبع كنتيجة للممارسة الرياضية و خاصة بالنسبة لبعض الممارسات الرياضية الترويحية كالسباحة مثلا .

**4-** بينما نلاحظ أن الدوافع المرتبطة بالنواحي الخلقية و العقلية و النفسية و الاجتماعية قد احتلت المراتب الأخيرة لدى كل من المراهقون و المراهقات و هذا ان دل فانما يدل على أن هذا النوع من الدوافع تعتبر دوافع غير مباشرة للممارسة الرياضية في وقت الفراغ ، وقد تشير أيضا الى ضرورة بذل المزيد من الجهود نحو الاهتمام بها باستخدام مختلف الوسائل و الأساليب التربوية سواء في حصة التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة أو في النشاط الداخلي و الخارجي وهذا لمحاولة توجيه المراهقون و المراهقات نحو أهمية النشاط الرياضي لاكتساب السمات الخلقية و الارادية و السلوك التعاوني .

**السؤال الخامس : هل الممارسة الرياضية تدفعك الى التفاعل مع الجماعة ؟**

الاجابة	الجنس	مراهقون		مراهقات		المجموع	% النسبة
		ذ	% ن	إ	% ن		
التفاعل مع المجموعة		45	78,94	67	.7897	112	86,15
الحياد عن المجموعة		12	21,05	06	08,21	18	13,84
<b>المجموع</b>		<b>57</b>		<b>73</b>		<b>130</b>	<b>100</b>

**الجدول رقم 05 : يوضح مدى تفاعل المراهقين مع المجموعة و حيادهم عنها .**

**تحليل النتائج :**

من خلال نتائج هذا الجدول و حسب ما تشير اليه هذه الاحصائيات نلاحظ أن أكبر نسبة من المراهقون و المراهقات يميلون الى التفاعل مع المجموعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي وهذا ما يدل



على الدور الفعال الذي تلعبه الممارسة الرياضية في مساعدة المراهقين في التعامل و التقارب أكثر مع زملائهم .

لهذا يجب علينا الاهتمام أكثر فأكثر في توجيه المراهقون و المراهقات نحو الممارسة الرياضية في وقت الفراغ باعتبارها وسيلة للتعامل و التعاون بينهم ، و بالتالي فإنها تسمح للمراهقين بسهولة الاندماج في الجماعات ، و تحقيق نمو اجتماعي سليم.

السؤال السادس : هل الممارسة الرياضية تدعم الاتصال بين المراهقين ؟

النسبة %	المجموع	مراهقات		مراهقون		الاجابة
		%	إ	%	ذ	
80.76	105	86.30	63	73.68	42	نعم
19.23	25	13.69	10	26.31	15	لا
<b>100</b>	<b>130</b>	<b>73</b>		<b>57</b>		<b>المجموع</b>

الجدول رقم 06: يوضح أهمية الممارسة الرياضية في تدعيم الإتصال بين المراهقين داخل المحيط الدراسي و الاجتماعي .

تحليل النتائج :

يتضح من خلال نتائج هذا الجدول أن أكبر نسبة من المراهقون و المراهقات يرون أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وسيلة اتصال بينهم داخل المدرسة و خارجها ، أما المراهقون و المراهقات الذين أجابوا بلا فأنهم لم يفهموا الدور الفعال الذي تلعبه الممارسة الرياضية في وقت الفراغ و مساعدة المراهقين في التعامل و التقارب مع زملائهم ، خاصة في هاته المرحلة العمرية التي يتأثر فيها

المراهق بجماعة الرفاق أكثر من أي شيء آخر ، لذا فهي وسيلة اتصال تساعد المراهق في الاحتكاك بالزملاء و التوافق معهم وتلبي متطلبات محيطهم الدراسي و الاجتماعي .

السؤال السابع : هل الممارسة الرياضية تدفعك إلى تعاملك مع محيطك الاجتماعي ؟

النسبة %	المجموع	مراهقات		مراهقون		الاجابة
		%	إ	%	ذ	
81.53	106	84.93	62	77.19	44	نعم
18.46	24	15.06	11	22.80	13	لا
<b>100</b>	<b>130</b>	<b>73</b>		<b>57</b>		<b>المجموع</b>

الجدول رقم 07 : يوضح مدى أهمية الممارسة الرياضية في تعامل المراهقون و المراهقات مع محيطهم الاجتماعي .

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في هذا الجدول أن أكبر نسبة من المراهقون و المراهقات يرون بأن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تساعدهم على التعامل أكثر و التفاعل مع الوسط الاجتماعي الذي يعيشون فيه .

و تتضح لنا الأهمية الكبيرة التي تلعبها الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بالنسبة للمراهق لأنها تهدف في مضمونها الى تهذيب سلوك الفرد ، و تمتين العلاقات بين المراهقين سواء في النشاط الرياضي الداخلي أو الخارجي ، فهي بهذا تعود المراهق على السلوكيات السوية حتى في الممارسة الرياضية خارج المدرسة ، وهي بهذا تسهل للمراهق التعامل مع محيطه الاجتماعي و تجعله فردا صالحا في المجتمع .

السؤال الثامن : هل تمارس الرياضة في وقت الفراغ ؟

النسبة %	المجموع	مراهقات		مراهقون		الاجابة
		%	إ	%	ذ	
80.76	122	93.15	68	94.73	54	نعم
19.23	08	06.84	05	05.63	03	لا
<b>100</b>	<b>130</b>	<b>73</b>		<b>57</b>		<b>المجموع</b>

الجدول رقم 08 : يوضح نسبة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى المراهقون و المراهقات

تحليل النتائج :

يظهر هذا الجدول عدد المراهقون و المراهقات الذين يمارسون النشاط الرياضي في وقت فراغهم

إلا أنه لا يوضح حجم الممارسة ، اذ يختلف حجم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ من مراهق لآخر ومن مراهقة لأخرى ، فقد تكون بصورة منتظمة أو غير منتظمة ، حيث أنه " يرى بعض العلماء أن الممارسة الرياضية المنتظمة يقصد بها مرتين فأكثر أسبوعياً"

السؤال التاسع : ما هو حجم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ؟

النسبة %	المجموع	مراهقات		مراهقون		الاجابة
		%ن	إ	%ن	ذ	
93,84	122	93,15	68	94,73	54	عدد الممارسين
40,98	50	31,50	23	47,36	27	مرتين فأكثر أسبوعيا
59,01	72	61,64	45	47,36	27	مرة واحدة أسبوعيا
06,15	08	06,84	05	05,26	03	نادرا
<b>100</b>	<b>130</b>	<b>73</b>		<b>57</b>		<b>المجموع</b>

الجدول رقم 09 : يوضح حجم الممارسة الرياضية في وقت الفراغ للمراهقون و المراهقات

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال نتائج هذا الجدول أن 122 مراهقا مراهقة من أصل 130 يقرون أنهم يمارسون النشاط الرياضي في وقت الفراغ، أي بنسبة 93,84 % ، إلا أننا نجد أن 27 مراهقة يمارسن النشاط الرياضي بصورة منتظمة ( مرتين فأكثر أسبوعيا) أي بنسبة 40,98 % ، في حين أن 27 مراهقا و 45 مراهقة يمارسون النشاط الرياضي مرة واحدة أسبوعيا أس بنسبة 59,01 % ، بينما نجد ثلاث (03) مراهقون وخمس (05) مراهقات يمارسون النشاط الرياضي نادرا وهم يمثلون نسبة 06,15 % .

السؤال العاشر : أنواع الأنشطة الرياضية الممارسة في وقت الفراغ ؟

المرتبة	النسبة %	التكرار	نوع النشاط
1	33,33	18	- كرة القدم
2	12,96	07	- كرة السلة
3	11,11	06	- كرة الطائرة
4	07,40	04	- السباحة
4	07,40	04	- كرة اليد
6	05,55	03	- التمرينات
9	03,70	02	- تنس الطاولة
6	05,55	03	- ألعاب القوى
6	05,55	03	- الكاراتي
9	03,70	02	- الجمباز
11	01,85	01	- الجودو
11	01,85	01	- الملاكمة
13	00	00	- المصارعة

الجدول رقم 10 : يوضح الأنشطة الرياضية التي يمارسها المراهقون في وقت الفراغ.

المرتبة	النسبة %	التكرار	نوع النشاط
1	25	06	- كرة الطائرة
2	20,83	05	- كرة السلة
3	16,66	04	- السباحة
4	12,50	03	- التمرينات
5	08,33	02	- كرة اليد
6	04,16	01	- الجمباز
6	04,16	01	- تنس الطاولة
6	04,16	01	- ألعاب القوى

6	04,16	01	- الكاراتي
		00	- كرة القدم
		00	- الجودو
		00	- المصارعة
		00	- الملاكمة

الجدول رقم 10 : يوضح الأنشطة الرياضية التي تمارسها المراهقات في وقت الفراغ.

### تحليل النتائج :

- 1-** يتضح من نتائج الجدولين السابقين أن معظم المراهقين يمارسون الألعاب الرياضية الجماعية مثل : كرة القدم ، وكرة السلة ، وكرة الطائرة ، وكرة اليد و كذلك السباحة بدرجة كبيرة وهذه النتائج تشير الى أن هناك إتفاقا كبيرا بين ما يمارسه التلاميذ و بين ما يفضلونه من أنشطة رياضية في وقت الفراغ وهذا الذي خلصنا إليه من نتائج السؤال العاشر
- 2-** كما أن معظم المراهقات يمارسن الألعاب الرياضية الجماعية مثل : كرة الطائرة ، وكرة السلة وكرة اليد بالإضافة الى ممارسة رياضة السباحة و كذا التمرينات بالأدوات و بدزنها ، وهذه النتائج تتفق ايضا مع الأنشطة الرياضية التي تفضلها المراهقات في وقت الفراغ والتي تحصلنا عليها كذلك في نتائج السؤال العاشر.
- 3-** كما أنه من الملاحظ في نتائج هذين الجدولين ان الأنشطة الرياضية الفردية بصفة عامة تحتل مراتب متأخرة ، حيث ان رياضة العاب القوى و الجمباز لم تحتل المرتبة التي يجب أن تحتلها نظرا للأهمية الكبيرة التي تتمتع بها في برامج التربية البدنية و الرياضية ، بينما احتلت الأنشطة الرياضية الآتية المراتب الأخيرة و هي : المنازلات الفردية كالجودو ، والكاراتي ، والمصارعة ، والملاكمة .

## 2-2- الاستنتاج العام:

بعد انتهائنا من هذه الدراسة استخلصنا عدة نتائج هامة، و توصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة ، فتبين لنا أن ممارسة الرياضة تساهم في تحقيق التفاعل الاجتماعي للمراهقين في هذه المرحلة الحساسة في حياته.

إذ تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى التكيف الاجتماعي للمراهقين ، وهذا ما تؤكدته النتائج المتحصل عليها وما تحققه الفرضية العامة " للممارسة الرياضة دور في تحقيق التفاعل الاجتماعي لدى المراهق " .

فكانت درجة التفاعل الاجتماعي مرتفعة عند المراهق ، وأيضاً فيما يخص دور الممارسة الرياضية مما تلعبه من دور في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية القدرات العقلية و تطوير النضج الفكري وتنشئة جيل صحيح البنية الجسمية وقوي الشخصية والنهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل وإنشاء العلاقات الأخوية وصدقات متينة في الوسط الاجتماعي.

ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للممارسة الرياضة دور في تحقيق التفاعل الاجتماعي لدى المراهق .

## 2-3 الخلاصة العامة :

أصبحت المشاكل الاجتماعية ومنها مشكل التفاعل الاجتماعي التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة مشكل بالغ الأهمية ، إن المشكل التفاعل الاجتماعي موضوع انشغال كثير من العلماء حيث أقرّوا أن التفاعل الاجتماعي لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني والرياضي وتلقي التوجيهات والإرشادات و بما تختلف أحسن العلاقات بين المراهقين في الوسط الاجتماعي ومما دعانا لكتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل معالجة هذا المشكل ، ألا وهي أثر ممارسة الرياضة في تحقيق التفاعل الاجتماعي ، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الإيجابية والدور الكبير التي تقدمها الممارسة الرياضية للمراهق ومساهمتها في تحقيق التفاعل الاجتماعي عن طريق تكيف المراهق مع بيئته الاجتماعية والانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة وإمكانياته الأدائية والعقلية الحقيقية وظروف الواقع المعاش .

وعليه فإن الممارسة الرياضية تساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية لقدرات المراهق العقلية وتطوير النضج الفكري وتعلم قيم الروح الرياضية والتنافسية مما تعمل على إنشاء جيل صحيح البنية الجسمية ، قوي الشخصية ذو أفكار بناءة ويعمل على النهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل كما تعتبر وسيلة هامة في إنشاء علاقات أخوية وصدقات متينة في وسط اجتماعي .



المصادر

و المراجع

## المراجع الاجنبية

MEN .(2001) . *CONSULTATION NATIONAL SUR LE SPORT DONS LE 1 ET LE 2 DEGRE.*

patteroes oe ajustement third lagaruss.r .( 1967) . *editioninier national seradeent* . editer megranbiu kabakusta.

## المراجع العربية

- سعيد عبد العزيز. (2004). *جودات عزت عطوي التوجيه المدرسي*. عمان : دار الثقافة للنشر و التوزيع .

- كمال دسوقي. (1974). *علم النفس ودراسة التوافق* . بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

. محمد بسيوني ، فيصل ياسين الشطي. (1992). *نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضة* . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .

وزارة الشبيبة و الرياضة. (1993). *الجزائر: النشرة الرسمية*.

ابراهيم محمد المحاسنة. (2006). *تعليم التربية الرياضية*. كلية الآداب قسم العلوم التربوية جامعة جرش الاهلية.

أحمد زايد. (1998). *الاسرة و الطفولة* . مصر: دار المعرفة العلمية.

أحمد زكي صالح. (1986). *علم النفس التربوي* . مصر : مكتبة النهضة المصرية.

أحمد عزة راجح. (1975). *أصول علم النفس* . مكتبة الأنجلومصرية .

أسعد رزوق. (1974). *موسوعة علم النفس* . بيروت : المؤسسة العربية للنشر والطبع .

امين انور الخولي. (1996). *الرياضة و المجتمع* . الكويت .

- حامد عبد السلام. (1984). علم النفس الاجتماعي . مصر: عالم الكتب .
- حسن شحاتة سدفان. (1956). أسمى علم الاجتماع . القاهرة: دار النهضة العربية .
- خليل ميخائيل معوض. (1999). علم النفس التربوي. الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.
- خيرى خليل الجميلي. (1998). الاتصال ووسائله في المجتمع الحديث . مصر: المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر و التوزيع.
- سعد جلال ومحمد علاوي. (1992). علم النفس التربوي الرياضي . القاهرة : دار المعارف .
- سمية أحمد فهمي. (1962). مجالات الصحة النفسية في المدرسة . القاهرة: جامعة عين الشمس .
- سورة الكهف الاية 95 . (بلا تاريخ).
- شافولورانس. (1996). علم النفس المرضي.
- عبد الرحمان عيسوي. (1984). معالم علم النفس. بيروت: دار النهضة العربية .
- عبد الله محمد. (1999). علم الاجتماع النشأة و التطوير . مصر: دار المعرفة الجامعية .
- عبدالسلام زهران. (1978). سيكولوجية المراهقة. عالم الكتب.
- عصام الهلايلي. (1997). الاجتماع الرياضي . القاهرة .
- عصام نور. (1984). سيكولوجية المراهقة. مصر: مؤسسة شباب الجامعة .
- غريب سيد احمد. (1998). علم الاجتماع ودراسة المجتمع . مصر: دار المعرفة الجامعية .
- كمال درويش محمد الحماحي. (1997). رؤية عصرية للترويج واوقات الفراغ. مصر: مركز الكتاب للنشر .
- لراشيش جمال. (1996). ظاهرة عزوف المراهقين عن الممارسة التربية البدنية و الرياضية المدرسية  
مأذكرة ليسانس. الجزائر: جامعة الجزائر.

- محمد احمد بيومي . (1998). تاريخ التفكير الاجتماعي . مصر: دار المعرفة .
- محمد عادل خطاب. (1965). التربية الوطنية للخدمة الاجتماعية . القاهرة : دار النهضة العربية
- محمد عادل خطاب. (1965). التربية الوطنية للخدمة الاجتماعية .
- محمد عادل خطاب. (1998). النشاط التربوي وبرامجه . القاهرة : دار الكتاب للنشر .
- محمد عاطف غيث. (1989). قاموس علم الاجتماع . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- محمد عاطف نجيب. (1989). قاموس علم النفس . دار المعرفة ، الإسكندرية .
- محمد لبيب الناجحي . (1978). الاسس الاجتماعية للتربية . مصر: مكتبة أنجلوا المصرية .
- محمد مصطفى أحمد. (1985). التكيف والمشكلة المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- محمود عكاشة. (1997). مدخل الى علم النفس الاجتماعي . مصر: المكتب الجامعي الحديث .
- محمود عوض بسيوتي، فيصل ياسين الشاقي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعة الجزائرية.
- محمود عوض بسيوني فيصل ياسين الشاقي. (1992). نظريات و طرق تربية بدنية و رياضية . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- مصطفى فهمي. (1958). الصحة النفسية . لقاهرة : دار المعارف .
- مصطفى فهمي. (1998). الالعب التربوية . مصر : دار الكتاب للنشر .
- يوسف مراد. (1958). دراسات في التكامل النفسي . القاهرة: دار المعارف.

ملخص البحث :

الممارسة الرياضية في وقت الفراغ و علاقتها بالتفاعل الإجتماعي في وقت الفراغ لدى

### المراهقين

هدفت الدراسة إلى إلى التركيز على الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية أسلوب جديد من أساليب التربية الحديثة ، حيث افترض الطلبة على أن الممارس الرياضية في وقت الفراغ تعتبر إحدى الوسائل التربوية التي تسهل على المراهق الإحتكاك بالجماعة و التكيف معها ، وإشتملت عينة الدراسة على تلاميذ المرحلة الثانوية بثانوية بن زازة مصطفى مستغانم تم إختيارهم بالطريقة العمدية و قد تم إستخدام المنهج الوصفي للأسلوب المسحي و تم استخدام أدوات جمع المعلومات و أهمها كان المراجع و الدراسات السابقة و كذا الإستبيان و تم الإستعانة بالنسبة المئوية و تم التوصل إلى أن الممارسة الرياضية تساهم في الإرتقاء بالعلاقات الإجتماعية بين الفرد و ذاته وبين الفرد و الجماعة ، و تم إقتراح أن للممارسة الرياضية دور كبير في تحقيق التفاعل الإجتماعي لدى المراهقين .

## **Résumé de recherche:**

La pratique du sport dans le temps de loisirs et de leur relation à l'interaction sociale en temps de loisirs chez les adolescents. L'étude vise à se concentrer sur la pratique du sport dans le vide dans un nouveau style de méthodes modernes d'éducation, donc je suppose élèves à pratiquer des sports dans le temps de loisirs est l'un des outils pédagogiques qui facilitent le groupe adolescent de friction et à s'y adapter, et comprenait une étude de l'échantillon sur le temps de développement des élèves de l'école moyenne ibn Zaza Mustafa Mostaganem été choisi de façon intentionnelle et ont été en utilisant l'approche descriptive à l'enquête de style et a été utilisé pour recueillir des informations et des outils les plus importants des références et des études précédentes et ainsi que le questionnaire a été utilisé comme un pourcentage et a été atteint que la pratique du sport de contribuer à renforcer les relations social entre l'individu et lui-même, et entre l'individu et le groupe, et il a été suggéré que la pratique du sport, un rôle majeur dans la réalisation de l'interaction sociale chez les adolescents.