

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية  
تخصص منهجية التدخل في الكفاءات الرياضية

بعنوان

# علاقة التكيف الاجتماعي بالخلل و الوزن لدى تلاميذ المرحلة النهائية الثانوية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي

دراسة مقارنة وصفية بالأسلوب المسحي اجريت على بعض ثانويات ولاية أدرار

إشراف:

إعداد الطالبان:

- د/ بلكبش قادة

• داودي نصرالدين

• مولاي الصديق عبد الحميد

السنة الجامعية 2015 - 2016

# رهداء

إلى التي جعلت الحياة حلوة في عيوني

إلى عزيزتي ورفيقة قلبي دربي

إلى التي هي طريقتي وسبيلي إلى الجنة خاليتي الوحيدة أمي

إلى الخلى وأعز إنسان إلى قلبي وعقلي أبي الكريم

إلى الذين تربوا معي تحت سقفه واحد أخواتي وإخوتي

إلى كل أصدقائي

إلى تلك الورود التي أتمنى ألا تذبل أبدا.

# كلمة شكر

الحمد لله حمدا كثيرا الحمد لله شكرا جزيلا

يقول الحبيب صلى الله عليه وسلم « من لم يشكر الناس لم يشكر الله ».

نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من كانت له يد المساعدة

في هذا العمل سواء كان من قريب أو بعيد.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بأسمى معاني التقدير و الاحترام والعرفان إلى أستاذنا  
القدير "بلكبيش قادة" المشرف على بحثنا هذا و الذي لم يبخل علينا بالنصح و الإرشاد  
فما يسعنا إلا أن نشكر كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بالمساعدات التي  
بذلوها من أجلنا.

## "علاقة التكيف الاجتماعي بالخلج والوزن لدى تلاميذ المرحلة النهائية الثانوية

### بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي "

تهدف الدراسة الى تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي ، و ايجاد الفروق في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) بين الذكور والاناث لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي ،كذا الفروق في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) بين العينة الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي،من أجل هذا اعتمد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في الدراسة، كما تمثلت عينة البحث في 79 تلميذ ممارس و غير ممارس للنشاط البدني الرياضي (من كلا الجنسين) خلال المرحلة النهائية الثانوية بولاية ادرار ، حيث تم استخدام مقياسين في الدراسة و هما مقياس محمود مطر علي حاتم البدراني 2004 لقياس التكيف الاجتماعي ، ومقياس كارتر وكين راسل لقياس الخجل كأداة للبحث إضافة إلى الأدوات الإحصائية التي تمثلت في النسبة المئوية و اختبارات للفروق و معامل الارتباط بيرسون ،و جاءت أهم استنتاجات الدراسة دالة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل والوزن) بين الذكور والاناث لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة لصالح الذكور ،مع اثبات وجود علاقة ارتباط عكسية متوسطة بين الوزن والخجل، وبين التكيف الاجتماعي والخجل لعينة البحث الممارسة ،و كذا وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين الوزن والخجل، وعلاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التكيف الاجتماعي والخجل لعينة البحث غير الممارسة ،إضافة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل والوزن) بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لصالح العينة الممارسة ،كما اوصى الطالبان بايجاد السبل الكفيلة بجعل الطلبة من الممارسين الدائمين للأنشطة الرياضية والتخطيط لذلك وعدم اقتصار الممارسة من قبل الطلبة الرياضيين على مستوى المؤسسات التعليمية ،كذا اقرار جزئيات حيثية في المقياس من قبل مديرية التربية والتعليم وذلك لضمان التعرف على العرض الاحصائي للطلبة الممارسين وغير الممارسين من خلال امتيازات ممنوحة للطلبة الممارسين، هو الامر الذي سيؤدي الى بناء المناهج السليمة في الاعداد والتنفيذ بشكل سليم.

## **"The correlation between social adjustment and ashamed & the weight The final stage of secondary pupils between practitioners and non-practitioners of physical activity Sport "**

The study aims to determine the nature of the correlation between specific variables to measure (social adjustment, shame, weight) of the sample practice and practice of physical activity sports, and find differences in the specific measurable variables (social adjustment, shame, weight) between males and females of the research sample practice and is the practice of physical activity sports, as well as differences in the specific measurable variables (social adjustment, shame, weight) between the practice sample and practice of physical activity sports, for this descriptive approach adopted survey manner in the study, as represented sample in 79 pupils practicing and non-practicing physical activity sports (of both sexes) in the final stage of secondary Adrar state, where the use of two measures in the study and two scale Mahmoud Mattar Ali Hatem al-Badrani in 2004 to measure the social adjustment, and the measure of Carter and Ken Russell measure of shame as a research tool in addition to the statistical tools which were represented in proportion centennial and test T. differences and Pearson correlation coefficient, and came the most important conclusions of the study a function of the presence of statistically significant differences in the specific measurable variables differences (social adjustment, shame and weight) between males and females of the research sample practice and practice in favor of males, with proof of an inverse correlation medium relationship between the weight and the shame, and between social adjustment and shame for the research sample practice, and as well as the presence of correlation is a positive medium relationship between weight and shame, and the relationship of correlation inverse medium between social adjustment and shame for the research sample is practice, in addition to the presence of statistically significant differences in the specific measurable variables differences (social adjustment , shame and weight) between the sample practice and practice for the benefit of practice sample, as recommended by the Taliban on finding ways to make students of permanent practitioners sports activities and planning for it and not to limit the practice by the student athletes at the level of educational institutions, as well as the approval of particles whereas the measure by the Directorate Education so as to ensure identification of statistical presentation for students and practitioners of non-practicing through the privileges granted to students practitioners, is something that will lead to building healthy in the preparation of curricula and implementation properly.

## **"La corrélation entre l'adaptation sociale et la honte et le poids L'étape finale des élèves du secondaire entre les praticiens et les non-pratiquants de l'activité physique Sport"**

L'étude vise à déterminer la nature de la corrélation entre les variables spécifiques pour mesurer (adaptation sociale, la honte, le poids) de la pratique de l'échantillon et de la pratique des sports d'activité physique, et de trouver des différences dans les variables mesurables spécifiques (adaptation sociale, la honte, le poids) entre les mâles et les femelles de la pratique de l'échantillon de recherche et est la pratique des sports d'activité physique, ainsi que des différences dans les variables mesurables spécifiques (adaptation sociale, la honte, le poids) entre l'échantillon de la pratique et de la pratique des sports d'activité physique, pour cette approche descriptive adoptée enquête de manière à l'étude, comme l'échantillon représenté dans 79 élèves pratiquant et non pratiquant des sports d'activité physique (des deux sexes) dans la phase finale de l'Etat Adrar secondaire, où l'utilisation de deux mesures dans l'étude et deux échelle Mahmoud Mattar Ali Hatem al-Badrani en 2004 pour mesurer l'adaptation sociale, et la mesure de Carter et Ken Russell mesure de la honte comme un outil de recherche en plus des outils statistiques qui ont été représentés en proportion du centenaire et T. test différences et Pearson coefficient de corrélation, et vinrent les conclusions les plus importantes de l'étude en fonction de la présence de différences statistiquement significatives dans les différences spécifiques variables mesurables (adaptation sociale, la honte et le poids) entre les mâles et les femelles de la pratique de l'échantillon de recherche et de la pratique en faveur des hommes, avec une preuve de une relation moyen de corrélation inverse entre le poids et la honte, et entre l'adaptation sociale et la honte pour la pratique de l'échantillon de recherche, et ainsi que la présence de corrélation est une relation moyenne positive entre le poids et la honte, et la relation de milieu corrélation inverse entre l'adaptation sociale et de la honte pour l'échantillon de recherche est la pratique, en plus de la présence de différences statistiquement significatives dans les différences spécifiques variables mesurables (adaptation sociale, la honte et le poids) entre la pratique de l'échantillon et de la pratique au profit de l'échantillon de la pratique, tel que recommandé par les talibans à trouver des moyens de rendre



les étudiants des activités permanentes praticiens de sport et de la planification pour elle et de ne pas limiter la pratique par les athlètes étudiants au niveau des établissements d'enseignement, ainsi que l'approbation des particules alors que la mesure de l'Education Direction afin pour assurer l'identification de présentation statistique pour les étudiants et les praticiens de non-pratiquants à travers les privilèges accordés aux étudiants praticiens, est quelque chose qui va conduire à la construction saine dans la préparation des programmes d'études et la mise en œuvre correctement.

الفهرس	
الصفحة	الموضوع
أ	إهداء
ت	شكر وتقدير
قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
2	المقدمة
4	مشكلة البحث
5	أهداف وأهمية البحث
6	فرضيات البحث
7	مصطلحات البحث
9	الدراسة السابقة والمثابفة
10	• دراسة إبراهيم أسبيرين (Abraham Sperling) سنة 1980
10	• دراسة كيرك، وجروتبينر (1995CRUCK & GROTPETER) سنة 1980
11	• دراسة حسين محمد الأطرش سنة 2005
11	• دراسة أحلام كنجو سنة 2006
12	• دراسة كاماث وكانيكار 1993
	خلاصة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: التكيف الاجتماعي، الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	
16	تمهيد
17	1-1 مفهوم التكيف الاجتماعي
17	2-1 استراتيجيات التكيف الاجتماعي
19	3-1 مظاهر التكيف الاجتماعي



20	خصائص التكيف الاجتماعي	-5-1
23	المظاهر التي تدل على التكيف الاجتماعي السليم	-6-1
26	التكيف في مرحلة المراهقة	-7-1
27	عوائق التكيف الاجتماعي	-8-1
30	أعراض الخجل	-9-1
32	مكونات الخجل	-10-1
33	أسباب الخجل	-11-1
35	أشكال الخجل	-12-1
37	الوزن المثالي	-13-1
38	تناسب الطول مع الوزن	-14-1
40	خلاصة	
<b>الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي</b>		
42	تمهيد	
42	النشاط البدني والرياضي	-1-2
42	النشاط	-1-1-2
42	النشاط البدني والرياضي	-2-1-2
43	تقسيمات النشاط البدني والرياضي	-2-2
44	خصائص النشاط البدني الرياضي	-3-2
44	أهمية النشاط البدني والرياضي	-4-2
46	ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق	-5-2
46	دور أستاذ النشاط البدني والرياضي	-6-2
47	دور الأستاذ نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي	-7-2
48	دور الأستاذ في النشاط الرياضي الداخلي	-1-7-2
48	دور الأستاذ في النشاط الرياضي الخارجي	-2-7-2

49	دور الأستاذ في النشاط الترويحي	-3-7-2
49	الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي	-8-2
50	أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية البدنية	-1-8-2
50	أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية	-2-8-2
51	أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الخلقية	-3-8-2
51	الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في المرحلة الثانوية	-9-2
51	درس التربية البدنية والرياضية	-1-9-2
52	النشاط الرياضي الداخلي	-2-9-2
54	النشاط الرياضي الخارجي	-3-9-2
55	خلاصة	
<b>الباب الثاني: الدراسة الميدانية</b>		
<b>الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>		
59	تمهيد	
59	منهج البحث	-1-1
60	مجتمع عينة البحث	-2-1
61	ضبط متغيرات البحث	-3-1
61	مجالات البحث	-4-1
61	ادوات البحث	-5-1
65	الدراسة الاحصائية	-6-1
<b>الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج</b>		
67	عرض وتحليل نتائج القياس، المقارنة والارتباط لعينة البحث الممارسة ذكور /إناث	-1-2
67	عرض وتحليل نتائج القياس والمقارنة لعينة البحث الممارسة ذكور/إناث	-1-1-2
76	عرض وتحليل نتائج الارتباط بين المتغيرات المحددة لعينة البحث	-2-1-2

	الممارسة ذكور/اناث	
78	عرض وتحليل نتائج القياس، المقارنة والارتباط لعينة البحث غير الممارسة ذكور /اناث	-2-2
78	عرض وتحليل نتائج القياس والمقارنة لعينة البحث غير الممارسة ذكور/اناث	-1-2-2
87	عرض وتحليل نتائج الارتباط بين المتغيرات المحددة لعينة البحث غير الممارسة ذكور/اناث	-2-2-2
89	عرض وتحليل نتائج المقارنة للمتغيرات المحددة لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة	-3-2
96	الاستنتاجات	-4-2
99	مناقشة الفرضيات بالنتائج	-5-2
101	الاقتراحات	-6-2
102	الخلاصة العامة	-7-2
	مصادر ومراجع	
	ملاحق	

قائمة الجداول		
الصفحة	العنوان	الرقم
60	توزيع عينة البحث	جدول رقم 01
65	ثبات وصدق الاستبيان (ن=10)	جدول رقم 02
67	نتائج القياس التكيف الاجتماعي والمقارنة لعينة البحث الممارسة _ذكور/اناث	جدول رقم 03
72	نتائج القياس الخجل لعينة البحث الممارسة	جدول رقم 04
74	نتائج القياس الوزن لعينة البحث الممارسة	جدول رقم 05
76	نتائج الارتباط في القياس بين المتغيرات المحددة لعينة البحث الممارسة	جدول رقم 06
78	نتائج القياس التكيف الاجتماعي والمقارنة لعينة البحث غير الممارسة _ذكور/اناث	جدول رقم 07
83	نتائج القياس الخجل لعينة البحث غير الممارسة	جدول رقم 08
85	نتائج القياس الوزن لعينة البحث غير الممارسة	جدول رقم 09
88	نتائج الارتباط في القياس بين المتغيرات المحددة لعينة البحث غير الممارسة	جدول رقم 10
89	نتائج المقارنة في التكيف الاجتماعي لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة	جدول رقم 11
92	نتائج المقارنة في الخجل لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة	جدول رقم 12
94	نتائج المقارنة في قياس الوزن لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة	جدول رقم 13

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
70	فارق النسب في التقييم لعينة البحث الممارسة في التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث	شكل بياني رقم 01
71	شكل بياني رقم 02 يوضح فارق المتوسطات الحسابية لعينة البحث الممارسة في قياس التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث	شكل بياني رقم 02
72	قيم المتوسطات الحسابية لعينة البحث الممارسة في قياس التكيف الاجتماعي	شكل بياني رقم 03
73	فارق النسب في التقييم لعينة البحث الممارسة في قياس الخجل بين الذكور والاناث	شكل بياني رقم 04
74	قيم المتوسطات الحسابية لعينة البحث الممارسة في قياس الخجل	شكل بياني رقم 05
75	فارق النسب في التقييم لعينة البحث الممارسة في قياس الوزن بين الذكور والاناث	شكل بياني رقم 06
76	المتوسطات الحسابية لعينة البحث الممارسة في قياس الوزن	شكل بياني رقم 07
81	فارق النسب في التقييم لعينة البحث غير الممارسة في التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث	شكل بياني رقم 08
82	فارق المتوسطات الحسابية لعينة البحث غير الممارسة في قياس التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث	شكل بياني رقم 09
83	قيم المتوسطات الحسابية لعينة البحث غير الممارسة في قياس التكيف الاجتماعي	شكل بياني رقم 10
84	فارق النسب في التقييم لعينة البحث غير الممارسة في قياس الخجل بين الذكور والاناث	شكل بياني رقم 11
85	قيم المتوسطات الحسابية لعينة البحث غير الممارسة في قياس الخجل	شكل بياني رقم 12
86	فارق النسب في التقييم لعينة البحث غير الممارسة في قياس الوزن بين الذكور والاناث	شكل بياني رقم 13
87	قيم المتوسطات الحسابية لعينة البحث غير الممارسة في قياس الوزن	شكل بياني رقم 14

91	القيم في المتوسطات الحسابية لعينة البحث بين الممارسة وغير الممارسة في التكيف الاجتماعي	شكل بياني رقم 15
92	قيم المتوسطات الحسابية لعينة البحث بين الممارسة وغير الممارسة في قياس التكيف الاجتماعي	شكل بياني رقم 16
93	فارق النسب في التقييم لعينة البحث بين الممارسة وغير الممارسة في قياس الخجل	شكل بياني رقم 17
94	فارق القيم في المتوسطات الحسابية لعينة البحث بين الممارسة وغير الممارسة في قياس الخجل	شكل بياني رقم 18
95	فارق النسب في التقييم لعينة البحث بين الممارسة وغير الممارسة في قياس الوزن	شكل بياني رقم 19
96	فارق القيم في المتوسطات الحسابية لعينة البحث بين الممارسة وغير الممارسة في قياس الوزن	شكل بياني رقم 20

## التعريف بالبحث

---

### التعريف بالبحث



### 1- مقدمة :

إن الوصول إلى المستويات العليا في المجال الرياضي والحصول على أفضل النتائج في المحافل الدولية أصبح اليوم من الأهداف التي تسعى إليها الدول ،حيث مسألة غاية في التعقيد وتحتاج إلى دراسة وتخطيط منظم منذ الوهلة الأولى التي يضع فيها الفرد أقدامه في مسيرة الحياة الأمر الذي يحتم على الجميع في هذا المجال الاهتمام بالنواحي التي تعد من مسببات التقدم والتطور في المجال الرياضي وهذه النواحي متعددة وكثيرة وأهمها الجانب البدني والتربية البدنية والتي يمكن تمييزها من خلال الممارسة المبكرة لأنشطة الرياضية الأمر الذي يؤدي إلى تطوير في أجهزة الجسم كافة من خلال اكتساب الفرد خصائص اللياقة البدنية و السمات و المهارات النفسية ،و يؤكد هذا ان الفرد يطور كل تلك القدرات السابقة الذكر خلال النمط المعيشي التربوي التعليمي في مسيرته الحياتية أي من المدرسة الى لاحقها ،اذ يمكنه هذا من تنمية الاسس و القواعد التي تعد حجر اساس لبناء فرد رياضي متكامل(المنصوري ،1973، صفحة107)

حيث يشير بجوكر 1964 الى إن شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية تتوقف على حسن سلوكه الذي يكسبه أثناء حياته والمشاركة العملية في أي لون من ألوان النشاط البدني حيث يكتسب الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية الكثير من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مما يؤدي إلى تفاعل الفرد مع الجماعة حيث أن التفاعل الاجتماعي هو عامل أساسي لمصاحب للنمو البدني الأمر الذي يوجب ضرورة الموازنة

بين الاهتمام بالنشاط الرياضي والخبرة الاجتماعية على قدم المساواة في أثناء الممارسة الرياضية". (بيوكر، 1964، صفحة 445)

و تعد ممارسة النشاط الحركي للإنسان عاملا حياتيا يمارسه منذ نعومة اظفاره حيث تكون هذه الممارسة في بيئته المحلية والمحيط الذي يعيش فيه من خلال النمط الاجتماعي و ممارساته العادية، وعادة ما تكون هذه الممارسة غير منظمة وغير موجهة وما ان يدخل المدرسة فان هذه الممارسة تصبح موجهة ومنظمة من خلال دروس التربية الرياضية ومشاركة التلميذ في المسابقات و المهرجانات الرياضية وكافة الأنشطة الاجتماعية المختلفة التي تقيمها المدرسة حيث أن النشاطات الاجتماعية وممارسة التلميذ للأنشطة الرياضية من خلال الألعاب الجماعية له تأثير كبير على الطالب من خلال جعل الطالب أكثر انتماء إلى الجماعة وأكثر تكيفا مع البيئة المدرسية ومتغيراتها المختلفة خلال كامل اطوارها من التعليم الاساسي الى الاكمامي فالثانوي، حيث أن ممارسة الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على التحكم في تعبيراته الانفعالية وتعديل في سلوكه بما يتلاءم مع عالمه الذي يعيشه كذا التأثير على متغير الوزن الذي يتبع قيمة النشاط الحركي و السرعات الحرارية المحروقة خلال هذا الاداء الحركي.

وهنا لابد من أن توضح مسألة مهمة جدا وهي لماذا يمارس الفرد أو لا يمارس الأنشطة الرياضية في المدرسة بجوانبها المختلفة والتي تحتاج إلى دراسة ودراية متميزة يجب إخضاعها للبحث العلمي الدقيق، إذ أن المدرسة يمكن أن تسهم إلى حد كبير في تأثيراتها في مسألة ممارسة التلميذ للنشاط البدني وأهم ما يبرز لنا هنا هي مسألة التكيف الاجتماعي المدرسي، فالمدرسة يمكن أن تساهم في تحقيق تكيف التلميذ إذا بُذلت الجهود

## التعريف بالبحث

في الكشف عن عوامل الإحباط التي تكمن وراء ما يبديه التلميذ من مخاوف ومشاعر القلق و النقص ،اضافة الى الخجل الذي قد يرتبط مباشرة بالشكل الخارجي الذي عموما ما يحدد بالوزن ويؤثر عليه بالنمط السمين.

اذ تبرز أهمية التكيف والخجل من خلال الآثار التي يترك كليهما أو عدمها في شخصية التلميذ المتكيف اجتماعيا فهو الأكثر رغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية في المدرسة والاندفاع إليها في إقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين وهو الأجدر في تكوين حياة مستقبلاً وذلك بتحيينه للخجل ضمن حدود مؤطر.

### 2- مشكلة البحث :

أن البيئة المدرسية وما تحويه من متغيرات عدة تكون سببا في توجيه التلميذ في مجالات عدة منها المجال الرياضي حيث أن المجال الرياضي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تهيء التلميذ لاكتساب الخبرات الاجتماعية الغنية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته لحياة الجماعة واعتناقه لمستويات سلوكية مناسبة من خلال التفاعل الاجتماعي بين أقرانه ،كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد المرء على طرح القلق جانبا وتجعل من شخصيته أكثر شعورا بالثقة والتمتع اذ تقوي الدوافع داخل الفرد وتدفعه إلى العمل كدوافع الرغبات والمثل العليا ( التكريتي ، 1986 ، صفحة 36-37).

و يؤكد هذا أن للحياة المدرسية تأثيرات كبيرة أي أن أهمية البحث تكمن في التعرف على العلاقة بين التكيف الاجتماعي المدرسي و الخجل و الوزن في مرحلة الدراسة الثانوية، حيث أن هذه المرحلة تتميز بكونها عمادا لتكوين الشخصية ،وتنصح

الكثير من المصادر الاهتمام بها ومحاولة تغطيتها من الناحية البحثية، إذ أن لتطور الفرد الاجتماعي في مرحلة المراهقة أهمية خاصة إذ تعد فترة التغيير في الانتماء إلى الجماعة الأمر الذي يساعده على نضج أفكاره في مجال القيم الاجتماعية ( الجسماني، 1983، صفحة 161) ، و نتيجة الى ذلك جاء التساؤل العام لدراستنا هذه على النحو التالي:

ماهي طبيعة العلاقة الارتباطية للتكيف الاجتماعي بالخلج والوزن لدى تلاميذ المرحلة

النهائية الثانوية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي؟

واستنادا عليه تم طرح التساؤلات الفرعية على النحو التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) بين الذكور والاناث لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي
- ما هي طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) بين العينة الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي

3- أهداف البحث :

- إيجاد الفروق في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) بين الذكور والاناث لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي

## التعريف بالبحث

- تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي
- إيجاد الفروق في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) بين العينة الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي

### 4- أهمية البحث:

- يعد هذا البحث بحثا نفسيا اجتماعيا يتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع وهم تلاميذ المرحلة النهائية الثانوية؛ والتي ستكون مستقبل المجتمع الامر الذي يعطي هذا البحث أهمية خاصة.
- تتجسد أهمية هذا البحث في تزويد المكتبات بمرجع يفيد المهتمين بهذه الفئة وبمشكلاتهم النفسية و الاجتماعية التي يعانون منها والتي تؤثر على تفهم الاجتماعي.
- إعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني الرياضي على مستويات التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و التحسيس بالاثار الايجابية الناجمة عن الممارسة في التحرر من الخجل وتحسين الحالة الصحية وإكساب اللياقة البدنية.
- يسלט الضوء على ممارسة النشاط البدني الرياضي كواحد من أهم إستراتيجيات التكيف الإجتماعي والتي تحقق للتلاميذ التوافق والتكامل الإجتماعي.

### 5- فرضيات البحث :

## التعريف بالبحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) بين الذكور والاناث لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي
- تحدد طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) بين العينة الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي

### 5- مصطلحات البحث :

- **التكيف الاجتماعي:** هو العملية التي يحاول بها الفرد صيانة أمنه وراحته ومنزلته وتوجهاته المبدعة في مواجهة أي تغيير في الظروف المحيطة به وملائمة تلك البيئة للحالة او الظروف من خلال هذه الجهود (عبد الله، 1978، صفحة 10). كما يحدد بالقدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل من الفرد شخصاً نافعاً في محيطه الاجتماعي (الشيخ، 1966، صفحة 203) ويعرف بأنه قدرة الفرد على ان يعقد صلات اجتماعية راضية ومرضية مع من يعاشرونه او يعملون معه من الناس (الجنابي، 1985، صفحة 428).
- **التكيف الاجتماعي المدرسي:** هو قدرة التلميذ على النجاح في إقامة علاقات اجتماعية مع المجتمع المدرسي (الجنابي، 1989، صفحة 429) أما **Good** فعرفه بأنه العملية التي يتم بها ملاءمة البيئة المدرسية مع حاجات الطلبة (Good,1973,p13) كما يعرف بقدرة التلميذ على تبني نوع من السلوك بما

يتلاءم مع متغيرات البيئة المدرسية والعمل على خلق حالة من الألفة والتقارب بينه وبين ما يحيط به من خلال مساهمته الفعالة في ألوان النشاط الاجتماعي المدرسي بما يحقق له اشباع رغباته وميوله.

- **الوزن:** هو قوة جذب الأرض للجسم. وهي طريقة لتحديد كمية مادة ما، تختلف وحدات أو معيارية الأوزان من مادة ما إلى أخرى عند قياسها فبعضها مخصص للأوزان القليلة أو الخفيفة أو الثمينة ومنها ما هو للتحديد التقريبي للمادة
- **الخلج:** هو شعور بشري، هو حالة معقدة تشتمل على إحساس سلبي بالذات او إحساس بالنقص، أو الدونية. يجد صاحبها صعوبة في التركيز على ما يجري من حوله، وبالتالي يصبح عاجزاً عن إقامة علاقات مع زملائه ورفاقه ومعظم من حوله، لذا، فهو يعاني من الوحدة. وقد يفضي به الأمر إلى الشعور بالرهبة والخوف من طرح الاسئلة خوفاً من الصد. وما التوتر والارتباك وصعوبة التركيز إلا إشارات واضحة من عدة إشارات أخرى تدل على تمكُّن الخلج من الشخص، ويعرف الخلج كذلك على أنه شعور كرد عكسي على موقف ما سرعان ما يتعرق الشخص الخجول فيه ويبدأ في التأتئة في الكلام ويحمر وجهه.
- **النشاط البدني الرياضي:** هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام، وينطلق من الأسس العامة للسياسة التعليمية في المملكة العربية



السعودية التي منها: القوة في أسمى صورها واشمل معانيها: قوة العقيدة، قوة الخلق، وقوة الجسم ف ( المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير..... )

- المرحلة النهائية الثانوية: هي المرحلة الختامية في الطور الثانوي وهي المرحلة الأخيرة من التعليم الإلزامي، يسبق هذه المرحلة التعليم الأساسي (الابتدائي + الإعدادي) ويليهما التعليم العالي. وتتميز هذه المرحلة من التعليم عادة بالانتقال من الإلزامي، أي التعليم الأساسي القصري والإختياري، إلى التعليم العالي الاختياري الذي يسمى "بعد المرحلة الثانوية"، أو "التعليم العالي" (مثال، جامعة أو مدرسة مهنية) للبالغين. واعتمادا على نظام المتدرس فإن المؤسسات المخصصة لهذه الفترة الدراسية أو جزء منها يمكن ان تسمى بالمدارس الثانوية أو ليسييه .
- 6- الدراسات السابقة والمثابفة :

إن الدراسات المثابفة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يستفيد منها حيث تكمن أهميتها في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة في التوجيه وضبط المتغيرات ومناقشة النتائج. والهدف الرئيسي من الدراسات المثابفة لموضوع البحث هو تحديد ما سبق إتمامه وخاصة بما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراسته من أجل تفادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل.

ويذكر "محمد حسن علاوي ،و أسامة راتب": إن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن في أنها تدل الباحث عن المشكلات التي يتم إنجازها من قبل أو المشكلات

التي لا زالت في حاجة إلى دراسة أو بحث ما الذي ينبغي انجازه كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث الأخرى قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية أو توضح للباحث عما إذا كانت مشكلة البحث قد عالجت بقدر كاف من قبل الباحث الأمر الذي لا يستدعي إجراء المزيد من البحوث في هذه المشكلة (محمد حسن علاوي، الصفحات 67-68).

### • دراسة إبراهيم أسبيرين (Abraham Sperling) سنة 1980:

والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين توافق الشخصية والإنجاز في أنشطة التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث قوماها 171 لاعبا من الرياضيين الجامعيين والمحليين و126 من غير الرياضيين. وكانت أهم النتائج: وجود فروق بين مجموعات البحث في النواحي الدينية والحالة التعليمية والوظيفية للوالدين- الرياضيين أكثر انبساطا وإعلاء من مجموعة غير الرياضيين (ABRAHAM، 1980)

### • دراسة كيرك، وجروتبينر (CRUCK & GROTPETER1995) سنة 1980:

والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة علاقة كل من جنس الطفل، والتوافق النفسي والاجتماعي بالسلوك العدوانى لدى الأطفال، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من 491 تلميذا وتلميذة من الذين يدرسون بالصف الثالث حتى السادس الابتدائي، وكانت أهم النتائج: يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والمفهوم السالب عن الذات، والسلوك العدوانى لدى

الأطفال من الجنسين - مستوى العدوانية يرتفع لدى الأطفال مع تقدم أعمارهم (-)  
(CRICK، 1995).

### • دراسة حسين محمد الأطرش سنة 2005:

والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بليبيا، وفقا لمتغيري الجنس والتخصص، ومحاولة تفسير هذه العلاقة، واستخدام الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها 264 طالبا وطالبة من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية. وكانت أهم النتائج: عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي الاجتماعي، والذكاء لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.05 عدم وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي والذكاء لدى الذكور ووجود هذه العلاقة لدى الإناث - وجود فروق غير دالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي وفقا لمتغيري الجنس والتخصص (الأطرش، 2005)

### • دراسة أحلام كنجو سنة 2006 :

وتمثلت مشكلة البحث في التساؤل التالي: - هل لمفهوم الذات علاقة بالتكيف الاجتماعي لدى اللقطاء، ويندرج تحت هذا السؤال تساؤلات أخرى فرعية وهي: هل هناك فروق في مفهوم الذات بين الذكور والإناث. هل هناك فروق في التكيف الاجتماعي بين الذكور والإناث، كما تمثلت فرضيات الدراسة فيما يلي: العامة: لا توجد علاقة ارتباطية

بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى أفراد العينة. الجزئية: \* توجد فروق بين الذكور والإناث في مفهوم الذات \* لا توجد علاقة بين الذكور والإناث في التكيف الاجتماعي. منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. العينة: أجري البحث على عينة من الطلاب اللقطاء في المؤسسات الاجتماعية من (20) طالب (10) ذكور (10) إناث، من محافظة حلب. أهم النتائج: لا توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى أفراد العينة. أهم التوصيات: أوصت الدراسة بتشجيع الطلبة والباحثين بإثراء الموضوع بصورة جيدة وأكثر دقة، وضرورة الاهتمام الكشفي عن الفروق بين الذكور والإناث اللقطاء حول مفهوم التكيف الاجتماعي.

### • 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 السلبي 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.

## الفصل الأول: التكيف الإجماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

---

### الباب الأول : الدراسة النظرية

# الفصل الأول

التكيف الاجتماعي، الخجل والوزن لدى تلاميذ  
المرحلة الثانوية

تمهيد:

ان الإنسان بطبعه يتعرض لظروف بيئية و اجتماعية مختلفة و عليه أن يستجيب لهذه الظروف و يتفاعل معها، و هذه الاستجابة مع الظروف البيئية و الاجتماعية هي ما نطلق عليها ببساطة التكيف الاجتماعي ، فالفرد عندما ينتقل من مرحلة إلى مرحلة في حياته إلى مرحلة تليها يواجه ظروفًا جديدة توجب عليه أنماطًا من أساليب التكيف الاجتماعي، من شأنها أن تؤدي إلى حفظ توازنه الاجتماعي و الحياة بطريقة مقبولة مع البيئة الاجتماعية الجديدة، ويختلف الناس فيما بينهم من حيث طبائعهم وسماتهم و أمزجتهم فنرى منهم القاسي، وكذلك اللطيف، كما نرى المنبسط والمنطوي، وكذلك الصريح والخجول، كل له طبيعه الخاص وفي الحقيقة هناك بعض السمات تعد في بداية الأمر سمات عادية طبيعية، ولا تشكل عرقلة لدى الفرد كسمة الخجل، والتي قد نلاحظها أكثر في فترة المراهقة حيث يحس المراهق بالخجل بسبب مشاعره التي يتعرض لها والتي يمكن أن تربطها بالمتغيرات الجسمانية التي تسبق فترة البلوغ أو النضج وهذا نتيجة لنشاط الغدد الصماء، وكذلك يعتبر الخجل أمرًا عاديًا وسمة محمودة في مواقف معينة تستدعي فيها الخجل لدى الفرد كطبيعة إنسانية كان يقدم له إطرًا حسن نتيجة لفعل ما قام به وغيرها من الأمور، ولكن إذا ما كان الخجل ملازمًا للفرد بالاستمرار ودرجة عالية فإنه حتماً يشكل مشكلة شخصية ونفسية لها تأثيرها السلبي الذي يضع صاحبها في مواقف لا يحسد عليها حيث أن الشعور بالخجل يعيق الإنسان فيضعف ما ينتجه ولا يقوى على مواجهة الحياة، ولا يجرا على مخالطة الناس، ومعاشرتهم وإفادتهم والاستفادة منهم، ويتخيل



## الفصل الأول: التكيف الاجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الشخص الخجول أن كل الناس يراقبونه ويتربصونه ويصغون إلى كلامه لينتقدوه، وليجدوا فيه مأخذاً ويسخرون منه ولهذا نجده يتهرب ويحاول الابتعاد عن مخالطة الناس.

1-1- مفهوم التكيف الاجتماعي: هو عملية داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير بصفة عامة والتكيف الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية ذو طبيعة تكوينية لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ في اكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع من اكتساب اللغة وتشرب لبعض العادات السائدة وتقبل بعض المعتقدات ونواحي الاهتمام التي تؤكد عليها مجتمعه.

ويعرف التكيف الاجتماعي أيضاً بأنه سلوكية معقدة تعكس العلاقة المرضية للإنسان مع المحيط العام للفرد وهدفها توفير التوازن بين الفرد والتغيرات التي تطرأ على المحيط ويشير التكيف إلى محاولات الفرد والنشاطات والعمليات التي يقوم بها بقصد الحصول على التوازن المقبول بين متطلبات المحيطين من خلال سيطرة إدارية واعية تسمح له ليس بالمحافظة على كفاءته وإنما تتعدى ذلك لتوفر فرصاً لتطوير هذه الكفاءات وتدعيمها بخبرات جديدة.

1-2- استراتيجيات التكيف الاجتماعي: إن استراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم وتكيفهم كثيرة ومتنوعة وهناك تصنيفات عدة لهذه الاستراتيجيات وأهم هذه الاستراتيجيات هي:

## الفصل الأول: التكيف الإجماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

أ- استخدام نظم الدعم: تشير الأبحاث بأن الناس يمتلكون نظاما اجتماعيا داعما وفعالاً أقل اكتئاباً وقلقاً ولديهم القدرة على مقاومة الشعور بالوحدة وأكثر نجاحاً في المحافظة على تقدير الذات وأكثر تفاؤلاً حول حياتهم من أولئك الذين يكون النظام الداعم لديهم سيئاً وغير فعال وهناك ثلاث أشكال للدعم المعلوماتي.

ب- استخدام مهارة حل المشكلات: إن أسلوب حل المشكلات إجراء يتبعه الفرد عند تطوير الخطط للاستجابة لتحديات الحياة وهو مهارة توافقية عملية مفيدة من الناحية النفسية والممارسة الجيدة لأسلوب حل المشكلات يعتبر عاملاً مساعداً في بناء الثقة وإحساس بالكفاءة والسيطرة الذي يتم دعمه بأنه يمتلك مهارة حل المشكلات وإن الذين يحلون مشاكلهم بشكل جيد يتقبلون حقيقة أن التغلب على تحديات الحياة يتطلب بذل جهود شخصية.

ت- الاسترخاء الذاتي: لقد طور الإنسان استجابة الاسترخاء الطبيعية لمواجهة الاحباطات والمضايقات اليومية ومن السهل تعلم هذه الاستجابة فهي تتطلب بشكل أساسي الصبر والممارسة وإتباع التعليمات المفتحة وبغماكن الفرد تعديل هذه التعليمات لتناسب دوقه وحاجاته الفردية.

ث- المحافظة على الضبط الداخلي: إن الناس يختلفون في ادراكاتهم حول مدى الضبط الذي يمتلكونه خلال حياتهم فالناس الذين يحتملون مسؤولية الأشياء التي تحدث لهم ذو موقع ضبط داخلي الذين يعتقدون بأن ما يحدث خارج نطاق سيطرتهم ذو موقع داخلي وموقع الضبط لدى الفرد يتطور طبقاً لتعلمه وخبراته مع التقدم في العمر. وقد بينت الدراسات أن الذين لديهم موقع ضبط داخلي هم أكثر استقلالية ويتحملون مسؤولية أكثر

## الفصل الأول: التكيف الإجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

تجاه الأحداث في حياتهم وتجاه صحتهم النفسية والجسمية ويتمسكون بأفكار ومعتقدات عقلانية أكثر من ذوي الضبط الخارجي.

و- الحديث الذاتي خلال التحديات: عند حدوث المواقف الصعبة يمكن للفرد أن يتقد لنفسه الدعم النفسي عن طريق الحديث الإيجابي مع الذات حيث يمكن للفرد بأن يحدث ذاته بأنه يمتلك مهارات تكيفية جيدة وان لديه القدرة على استخدامها بفعالية وما إلى ذلك من عبارات داعمة ومشجعة.

ن- التمارين الرياضية: وهي مهارة وحيدة للتكيف مع الضغوط على زيادة مشاعر الضبط النفسي وهي أسلوب جيد لخفض مستوى القلق وزيادة قدرة الجسم على الاستفادة من الأوكسجين وزيادة اللياقة الجسمية والتمارين الرياضية لها تأثير ايجابي على مفهوم الذات والمحافظة على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعطي للفرد سببا للشعور الجيد حول نفسه وتوفر الفرصة للتفاعلات الداعمة مع الآخرين.

3-1- مظاهر التكيف الاجتماعي: مجموعة من المظاهر الواضحة والتي تدل على النضج الاجتماعي للفرد الإنسان ومن اهم تلك المظاهر هي:

وضوح فكرة المرء على نفسه ولا شك أن هذا الوضوح مرتبط ارتباطا كبيرا بفكرة الآخرين عن الفرد وسط الجماعة التي تعيش بينها وهذا يفسر الطبيعة الاجتماعية للذات الفكرة التي تقول بان اللدات هي نتاج التفاعل الاجتماعي بين الفرد وغيره من الافراد.

ان تكون اهداف الفرد متماشية مع اهداف الجماعة فادا كانت اهداف الجماعة تقوم اساسا على احترام حقوق الاخرين فمعنى هذا ان اهداف الفرد الشخصية يجب الا

## الفصل الأول: التكيف الإجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

تتعارض مع الهدف الانساني الكبير ولا لحدث التناقض بين اهداف الفرد واهداف الجماعة فينشأ الصراع بين الفرد والجماعة فتضرب عملية التوافق والتكيف الاجتماعي بينه وبين الجماعات.

من اهم نتائج التكيف والتوافق الاجتماعي بين الفرد والجماعة ما يشاهد في تماسك قوى الجماعة حول اهداف واضحة.

من مظاهر التكيف والتوافق الاجتماعي شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين افراد الجماعة الاخرين ويعني ذلك رغبة الفرد في التعاون مع افراد الجماعة والتشاور معهم عند حل او مناقشة ما يواجههم من مشكلات اجتماعية تنظيمية تخص امور الجماعة وتنظيم حياتهم كذلك تتضمن المسؤولية الاجتماعية ضرورة احترام الفرد لراء الاخرين.

تتضح قدرة الفرد على التكيف والتوافق الاجتماعي في ميله الى مسايرة الجماعة والاحساس بالألفة والمودة والميل الى التفاني في كل امر يهم الجماعة وكذلك التضحية بمصالحه في سبيل المصالحة العامة للجماعة. يترتب من التكيف الاجتماعي للفرد مع الجماعة شعوره بالتوافق والتكيف الشخصي ذلك انه كلما يشعر الفرد بانه موفقا متأزر مع جماعته كلما شعر بالسعادة والتوافق الشخصي وهي ذلك ان التكيف الاجتماعي والتوافق الشخصي متلازمان ومكملان لبعضهما البعض.

### 1-5- خصائص التكيف الاجتماعي:

- الدينامية: التكيف الاجتماعي عملية مستمرة ديناميكية نظرا لظروف التغير المطردة في البيئتين الطبيعية والاجتماعية فما ان يتكيف الانسان مع بيئته حتى تتغير هذه البيئة

مما يتطلب إعادة تكيفه معها من جديد وقد أكد هذا المعني "جوستين" حين نظر الى التكيف بانه عملية دينامية مستمرة يستجيب من خلالها الافراد الى حاجاتهم المتغيرة ورغباتهم بأنماط متعددة من السلوك. بينما تمثل معظم انواع السلوك الكلي للأفراد محاولات للتكيف كما ان حاجات الانسان المتحضر معقدة كل التعقيد فكما أشبع حاجة من حاجاته تلك ظهرت له حاجات جديدة يسعى لإشباعها لكي يحقق الانسجام الكامل الذي لن يصل اليه ابدأ. لذا فان انسجامه اقل استقرار ولديه وسائل عديدة للسيطرة على بيئته فهو دائماً يغير فيها او يبحث في اجراء تغييرها وكلما عدل في بيئته ازداد رغبة في مواصلة التعديل وادا استقرت في بعض الاحيان فسرعان ما يصيبه شيء من الانزعاج ما يسببه تغير خارج عنه يحضضه على تحقيق مطالب جديدة.

● **المعيارية:** ان مفهوم التكيف الاجتماعي هو مفهوم معياري يشير الى قيم معينة عند وصف التكيف بالسوء، او بالصحة او بالكمال او السعادة وعند وصف سوء التكيف بالمرض او النقص او الشذوذ او التعاسة وهناك اختلاف بين العلماء الذين تناولوا هذا المفهوم بالتحليل والتفسير في تحديد معيار ثابت للتكيف او سوء التكيف رغم ان معظم آرائهم تتركز على ان معيار التكيف يتعلق بقياس القدرة على التكيف مع الظروف العديدة التي تواجه الفرد او الجماعة. فقد اتجه اصحاب الاتجاه الاخلاقي في دراستهم للتكيف الى اعتبار مسايرة المعتقدات والافكار الدينية مقياس للحكم على السلوك بانه تكيفي او غير تكيفي الا ان هناك بعض العلماء منهم "دافيد" و "رسلر" يرون ربط التكيف بالجانب الاجتماعي وان درجة تكيف الافراد تقاس من خلال المسايرة والالتزام بمعايير المجتمع وهناك من ربط التكيف الاجتماعي والسعادة كمعيار لهذا التكيف بمعنى ان الشخص المتكيف اجتماعيا هو السعيد.

## الفصل الأول: التكيف الإجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

• النسبية: ان معايير التكيف او سوء التكيف تختلف باختلاف الثقافات من مجتمع الى اخر وبل داخل المجتمع الواحد نجد الانماط الثقافية الفرعية التي تختلف من الريف الى المدن كما تختلف هذه المعايير في الوقت نفسه وفي المجتمع نفسه وفي فترة تاريخية اخرى وتظهر مسالة النسبية في التكيف بصفة خاصة في المجتمع الحديث حيث اصبح الفرد ينتمي الى جماعات متعددة تختلف معاييرها الثقافية من ذلك ان الفرد قد يكون متكيفا تكيفا سليما مع اسرته اكثر من تكيفه مع جماعات النادي او الاصدقاء وذلك وفقا لظروف الموقف ومعاييرها في كل جماعة وهذه تسمى "الثقافات الفرعية" ويرى "فالنت" بان اهم الثقافات الفرعية بالنسبة لتكيف الافراد داخل المجتمع هو ثقافة الاسرة وثقافة الرفاق ولذاك وانطلاقا من مبدا "النسبية الثقافية" يمكن الحكم عن السلوك بانه مناسب او غير مناسب تكيف او غير تكيف من خلال علاقته بثقافة معينه في زمن معين وتتوقف درجة تكيف الفرد على قدرته على التكيف التي هي نتيجة لعدة عوامل عضوية وظيفية واجتماعية وثقافية من ناحية بالضافة الى العوامل المتعلقة بظروف المواقف الاجتماعية المختلفة التي يتفاعل فيها الفرد من ناحية ثانية والعوامل الاجتماعية العامة من ناحية

ثالثة

وايضا من خصائص عملية التكيف ما يلي:

- الفرد هو المسؤول عن التكيف مع نفسه وبيئته اي انها تتم بإرادة ورغبة الفرد.
- يستطيع الفرد ان يغير في عملية التكيف من نفسه وبذلك بتغيير انماط سلوكه السيئة او يغير من دوافعه واهدافه او يعدلها.

## الفصل الأول: التكيف الإجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- إن عملية التكيف تظهر بوضوح في تكيف الإنسان إذا كانت العوائق والعقبات قوية شديدة ومفاجأة أما إذا كانت العوائق بسيطة مألوفة كانت عملية التكيف غير ظاهرة.
  - العوامل الوراثية تؤثر في عملية التكيف... فالوراثة السيئة التي يرثها الانسان كوراثة النقص العقلي مثلا تجعل الفرد قاصرا على التكيف نظرا للإعاقة التي تسببها هذه العوامل الوراثية.
  - التكيف عملية مستمرة لأن الإنسان في حركة مستمرة في إشباع دوافعه المتعددة وخاصة الحيوية التي تلازمه لحفظ حياته ونوعه.
  - تتوقف درجة تمتع الانسان بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على مدى قدرته على التكيف في المجالات المختلفة فكلما تعددت مجالات التكيف كان دليلا على أن الفرد يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية.
- 1-6- المظاهر التي تدل على التكيف الاجتماعي السليم:
- الراحة النفسية: من المعروف أن الاكتئاب و القلق و الخجل و الإحباط كلها من المظاهر التي تؤدي إلى سوء التكيف وذلك من سمات الفرد المتوافق قدرته على الصمود تجاه المواقف و المشكلات التي تؤدي إلى سوء تكيفه , و لذلك متى شعرنا بأن الفرد قد حقق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلا على تكيفه و لكن ليس معنى الراحة النفسية ان لا يصادف الفرد أي عقبات في طريق إشباع حاجاته المختلفة و في تحقيق أهدافه في الحياة , فكثيرا ما يصادف مثل هذه العقبات في حياته اليومية , و إنما الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات و حلها بطريقة ترداها نفسه و يقررها المجتمع .

## الفصل الأول: التكيف الإجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والإنجاز دليلا على توافق الفرد في محيط عمله ولأن الفرد الذي يزاول المهنة او العمل المعين الذي يرتضيه وتتاح له الفرصة فيه لاستغلال قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته فإن ذلك يحقق له الرضا والسعادة ويجعله متوافقا مع هذا العمل. ولكي نتحقق من تكيف الفرد مع عمله يجب النظر إلى كفاية إنتاجه في هذا العمل فإذا كانت إنتاجيته في العمل عالية وبكفاءة كان بأنه تكيف في محيط عمله.
- الأعراض الجسمية: كثير من الاضطرابات النفسية والانفعالات الحادة تؤثر فيسيولوجيا على جسم الإنسان وإصابته بالعديد من الأمراض العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم أمراض المعدة التي ترجع أسبابها الى القلق والتأزم النفسي. وهناك العديد من الاضطرابات والأمراض الجسمية التي ترجع إلى علل نفسية لذلك وفي بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء تكيف الإنسان هو ما يظهر عليه في شكل أعراض جسمية مرضية. وإن خلو الإنسان من عقدة الأمراض دليلا على التكيف والتأقلم.
- الذات: إن فكرة الشخص عن ذاته هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته وكلما عرف الإنسان نفسه معرفة جيدة وما تحتويه الذات من قدرات واستعدادات وميول ورغبات ومدرجات شعورية وانفعالات قام بتقييمها وتوجيهها الوجهة الصحيحة كان ذلك عاملا ومؤشرا قويا في تكيف الإنسان وتأقلمه وتتميز الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه بأنها ذات ثلاث أبعاد يختص أولها بالفكرة التي يأخذها الفرد عن قدراته وإمكانياته. أما البعد الثاني فيتعلق بفكرة الفرد عن نفسه في علاقته بغيره من الناس. ما البعد الثالث فهو نظرة الفرد الى ذاته كما يجب ان تكون.



## الفصل الأول: التكيف الإجماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

• **الاهداف الواقعية:** من المظاهر التي تدل على تكيف الانسان اختياره لأهداف ومستوى طموح واقعي تتسق مع قدراته وإمكانياته تؤهله في السعي للوصول اليها وتحقيقها لان الشخص الذي يضع لنفسه اهدافا لا يستطيع الوصول اليها عندما يعرض نفسه للفشل والاحباط والصراع والتي هي بمثابة العوائق التي تبعد الانسان عن التكيف السليم وايضا الحال بالنسبة للشخص الذي يضع اهدافا تقل بكثير عن قدراته وامكانياته هو شخص غير سوي ليست له طموحات ويتدنى بذاته مما يجعله غير مفيد لجماعته فلا يحقق القبول معها ولا يتكيف مع افرادها.

• **ضبط الذات:** الشخص السوي الذي يستطيع ضبط الذات والتحكم فيها وفي انفعالاتها تجاه المواقف المختلفة ، وأن يتحكم أيضا في حاجاته ورغباته فيختار من هذه الحاجات تلك التي يستطيع إشباعها ويغير تلك التي يرى استحالة تحقيقها وكلما زادت قدرة الإنسان على ضبط ذاته كلما قلت الحاجة إلى ضبط من مصدر خارجي ، ومثل هذا الشخص السوي لا نقول أنه متفق تماما مع الجماعة فأحيانا يرفض الانصياع لما هو مألوف من معايير داخل الجماعة وأن رفضه هذا لا يخرجها عن دائرة السواء إذ أن قد يكون عن إقناع بينه وبين نفسه بأن الأوضاع التي يرفضها أوضاع غير عادلة وأن ما يقترحه من أوضاع بديلة يرى فيها السعادة أكثر وأشمل وتؤدي إلى إشباع أعم وأكثر دواما.

• **العلاقات الاجتماعية:** من المؤشرات التي تدل على تكيف الإنسان هي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين وسعيه في مساعدة الآخرين إلى تحقيق حوائج الناس والتعامل معهم، والعمل من أجل مصلحتهم العامة، وأن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية ويحقق التعاون البناء كما أنه يحظى بحب

## الفصل الأول: التكيف الإجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الناس له وحبهم إليهم لأن الانطواء والبعد عن الناس هو عدم تكيف السليم وهي سمة الإنسان السلاوي.

- القدرة على التضحية وخدمة الآخرين: من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية قدرته على أن يبذل وأن يعطي ويمنح كما يستطيع أن يأخذ سواء ذلك مع أولاده أو مع جماعات يعرفها أو جماعات لا يعرفها، فالإنسان مهما كانت حالته، فهو مدين للإنسانية بوجوده وبقدرته عن الكلام والحركة والتمتع بنتائج الأفكار والعقول التي سبقت وأثرت في نوع الثقافة التي يعيش فيها، ولذلك فإن الشخصية السوية هي التي تسهم في خدمة الإنسانية عامة، إنها تعمل على تقويم المجتمع والسير في سبيل التطور إلى الهدف الأبعد هدف الإنسانية جمعاء والمشاركة في تحقيق السعادة لأكبر عدد ممكن من الناس.
- 1-7- التكيف في مرحلة المراهقة:

- التكيف الجسمي: يبرز المراهق ميلا إلى إهمال صحته الجسمية وهو في الوقت نفسه حريص على الاحتفاظ بصحة جسمية جيدة، إلى جانب مرضه وعنايته بمظهره الخاص، يحتاج المراهق في هذه الفترة الحرجة من حياته إلى من يبصره ويعلمه بأهمية الاعتدال في سلوكه اليومي، فالطعام الذي يتناوله الشبان ومختلف الفعاليات التي يمارسونها وانتظام عادات النوم تكون الأسس المهمة في عملية تدريبهم وتوجيههم ونتيجة لهذا التصرف الحكيم سوف يستقبل هؤلاء الشبان حياة الكبار وهم في صحة جيدة ويحيوا حياة شخصية سعيدة خالية من العقد النفسية.

- التكيف العقلي: إن المراهق السوي مفعم بالحياة العقلية حيث تراه يجد في البحث والتحري عن الكثير من الأمور، كما يتميز بدافع قوي نمو التعبير عن نفسه، وإذا ما استطاع الوصول إلى التقدير العقلاني لأكثر الأنماط السلوكية قبولا فسيتمكن في هذه

## الفصل الأول: التكيف الإجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الحالة أن يهتدي بالمثل العليا لأنماط السلوك السليمة وتدفعه نحو التكيف العقلي المرضي في بيئته.

• **التكيف الانفعالي:** إن التكوين الجسمي المتناسق والذكاء المتوسط وما فوق المتوسط يتميز عادة بالسلوك الانفعالي المقبول ، فإذا أراد المراهق أن يصبح راشدا مسيطرا على انفعالاته فعليه أن يتعلم بأن يأخذ انفعالاته مأخذا جديا وصارما ،فإذا استمر في ممارسة العادات الصحية المحببة والسليمة في النوم والالتزام بواجبات الطعام والفعاليات الترويحية المنشطة ، يصبح في هذه الحالة قادرا على مواجهة المنبهات المثيرة للانفعال والصمود أمامها ،كذلك على المراهق أن يتعرف على مثل هذه الحالات المثيرة بصورة ترويحية لكي تتاح له فرصة التكيف بدلا من التخبط في الفوضى .

• **التكيف الاجتماعي:** عندما يصل الطفل إلى مرحلة المراهقة يتعرض إلى تكيفات جديدة، ومختلفة عن تلك التكيفات التي كان يواجهها في أيام طفولته، فقد تتكون لديه نزاعات دينية قوية، وقد يتكون لديه شعور بأنه أصبح ذا أهمية، فهو يأخذ ولا يعطي، يعني بحقوقه دون النظر إلى واجباته، وقد يسرف في تقديره لمكانته في مجتمعه، فإذا ما أردنا الحد من صراعات المراهقة فعلينا تزويدهم بالفرص الكبيرة.

1-8- عوائق التكيف الاجتماعي: بالرغم من أن الكثير من الناس يستطيعون أن يشبعوا الكثير من حاجاتهم ودوافعهم ...لكن يجب الاعتراف أن هناك بعض من هذه الدوافع القوية التي لم يستطيع الفرد أن يهيئ لها الإشباع التام حيث يوجد هناك بعض العقبات التي تحول بينه وبين إشباع حاجاتنا الضرورية، ومن الممكن التمييز بين ثلاثة أنواع من العوائق وهي الإحباط...الصراع...الخجل.

## الفصل الأول: التكيف الإجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

أ-الإحباط: وهو حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد للعائق يحول دون تحقيق دافع أو حاجة ملحة، أو هو عملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو توقع الفرد لحدوث هذا العائق في المستقبل ومن الآثار الواضحة للإحباط أنه يعمل على تغيير سلوك الفرد حينما يواجه موقفا إحباطي في حياته ويتخذ ذلك صور عديدة منها:

\*من الناس حينما يواجه موقفا إحباطي فإنه لا يستسلم له بل يمضي في التفكير وتكرار المحاولات حتى يصل في النهاية إلى الهدف الذي يشبع هذا الدافع.

\*من الناس حينما يواجه موقفا إحباطي لا يستطيع إشباع دوافعه فإنه يستسلم من أول مرة وذلك بكبت دوافعه في صورة دوافع مكبوتة في اللاب شعور وتظهر في صورة أعراض مرخية.

\*من الناس حينما يفشل في إشباع دوافعه من يضطرب ويختل توازنه ويدفعه الشعور بالفشل إلى اللجوء إلى أساليب سلبية تتقده مما يعانيه من توتر وتأزم إذ تختلف درجات التوافق من فرد لآخر على قدر هذا الاختلاف يقترب أو يبتعد الاختلاف يقترب أو يبتعد الإنسان إلى حالة التوازن الصحيح، والإنسان السوي هو الإنسان الذي يستطيع التغلب على مشكلاته لكي يصل حالة من التوازن والتكيف، أما الإنسان غير السوي والذي يفشل في إشباع دوافعه يبتعد عن حالة التكيف والتوازن بقدر درجته من عدم السواء.

ب-الصراع: وهو حالة نفسية مؤلمة تنشأ نتيجة التنافس بين دافعين كل منهما يريد الإشباع أي ينشأ نتيجة تعارض دافعين لا يمكن في وقت واحد.

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

ج. الخجل: ورد في معجم علم النفس بأنه " سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس والجرأة" (لاروس، 1991 ،صفحة 184)، فالخجل هو أن يضيع الإنسان ثقته ويفقد اتزانه ويضطرب في أفعاله وهو مصحوب بالخوف إلا انه مختلف عنه وهو يدل على صراع عميق بين الإرادة والعوائق التي تعترضه والسبب في حدوثه شعور المرء بالعجز عن أداء وبلوغ غايته (جميل طليبا ،1982 ،صفحة 325)، وهو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة(عبد العزيز الرديني، 1980 ،صفحة 6)، كما أن الشخص الخجول المواقف الاجتماعية والمشاركة مع الأفراد المحيطين به، هذا ولقد أكدت معظم التعريفات على أهمية المواقف الاجتماعية بوصفها المثير الأساسي لردود الأفعال التي تتسم بالخجل، إذ انه من الطبيعي أن تتحكم عوامل

## الفصل الأول: التكيف الإجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

عديدة بالشخص الخجول ويخلق لديه الشذوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي مما يؤدي إلى التصرف الكلي في تكوين شخصيته، كما تتفق جميع التعريفات على أن خبرة الخجل تتميز بعدم الراحة والتوتر، كما أنها مشوبة بالقلق والارتباك، وتؤكد أيضا على أن الخجل يتصف بقلّة الاستجابات عند وجود الخجول مع الآخرين مع زيادة في الوعي نحو الذات، و كما هو معروف أن الإنسان كائن اجتماعي مسؤول سلوكه العام والخاص، يتطلب عليه أن يكون حسن المعاشرة، طيب الاختلاط مع أبناء بيئته ومحيطه- وواجبه أن يفيد مجتمعه ويستفيد - بعكس الشخص الخجول يصبح إنسانا ناقص القدرة على التكيف والانسجام مع نفسه والمحيط الذي يعيش فيه.(غالب مصطفى، 1991،صفحة 56).

1-9- أعراض الخجل: إن ظاهرة الخجل كغيرها من المشاكل النفسية الأخرى لها أعراض خصصها حددها علماء النفس وبعض الباحثين كالتالي:

• الأعراض الفيزيولوجية: هي أعراض متميزة تظهر عند الخجول وتمس جميع جسمه ومن هذه العلامات ما يلي:

- اضطراب في الأوعية الدموية: حيث في حالة اتساعها تسبب احمرار في الوجه وفي حالة تقلصها تسبب اصفرار وشحوب في الوجه.

- اضطراب في إفراز الغدد: مثل العرق الجلدي خاصة في اليدين، جفاف الحلق مبالغة في البلع،

ورغبة في التبول.

- اضطراب التنفس: ناتج عن نقص التنفس.

## الفصل الأول: التكيف الإجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- اضطراب في اللغة أو الكلام: تتمثل في تصلب الحبال الصوتية أي يظهر الكلام متقطع مثل التأتأة، تغيرات في الصوت أي يكون أحيانا غير مسموع أو غامض أو مبهم.

- صلابة عضلية: خلل كبير في الحركات الإرادية، ترددات تعثرات، فقدان التوازن، ارتعاش في الأصابع وثقل في المشي.

- انقباض في القلب: تزايد خفقان القلب (Pierre Dac, 1973, p 63).

• **الأعراض العقلية:** يحدث أثناء نوبة الخجل على مستوى الشعور، تجعل الخجول لا يلاحظ ولا يتذكر شيئا كأنه تغرد إلى التخدير ولا يكون له أي رد فعل فكري حيث عند التحدث إليه يبقى صامتا، كما انه يفقد الإدراك

الحقيقي للأشياء والأصوات التي يراها ويسمعاها، ويكون إدراكه محصورا في دائرة الخجل لمدة معينة (Gonnet Judet ,1951, p 08).

• **الأعراض النفسية:** لا شك أن المظاهر النفسية هي الأكثر غالبية، وبناءات على ذلك يمكننا أن نعطي العناصر المشتركة عند جميع الخجولين.

- فرع مع ضيق تنفسي عميق وتسلسل في الاختناقات، هذا الفرع يكون متبوعا بالهروب الذي يمكن أن يكون جزئيا مثل المحاضر الذي يختصر في محاضراته هروبا من موقف الخجل، أو يكون هروبا كليا من المواقف المخجلة بانعزاله وانطوائه هذه الرغبة في الهروب تززع الفرع لدى الخجول، علما انه مدرك لحالته هذه.

- حيرة نفسية وأفكار غامضة ومشوشة.

## الفصل الأول: التكيف الإجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- إبطاء الرأس وعض النظر إلى الأرض.
- الإحساس بالإغماء في حالة الخجل العنيف.
- كما تظهر على الخجول أعراض أخرى باطنية كالشعور بالذنب، العقاب الذاتي، الإحباط الشعور بالنقص (Pierre Dac, 1973 ,p 63).
- الأعراض السلوكية الاجتماعية: كشفت الدراسات الحديثة مثل دراسات " نيوني " 1977م وتيم ب ارد1982م أن الخجولين يتميزون بسلوكيات خاصة أثناء احتكاكهم بالمواقف الاجتماعية المختلفة يمكن تخليصها فيما يلي:
  - ميل الخجول للعزلة خاصة في علاقته مع الجنس الآخر.
  - الخجولون يتسمون ببطء الحديث مع الآخرين أو يلتزمون الصمت في الجماعة.
  - يشعر الخجول بالوحدة أو انه اقل لياقة من الآخرين ولا يستطيع الدفاع عن حقوقه ولا يعبر عن ذاته بطريقة ايجابية.
  - تكون لهم صعوبة في مقابلة الأشخاص الغرباء، وتكوين صداقات.
  - الخوف الشديد من الحديث مع الآخرين. كما يجد أيضا المراهق الخجول صعوبة في سلك سلوكياته مثل الأكل أمام أناس غرباء واستعمال دورات المياه العامة. (محمد الطاهر ،1987، صفحة 174-175)
- 10-1- مكونات الخجل: اقترح بعض الباحثين نموذج المكونات الأربعة للخجل وهي كالاتي:



1- المكون الانفعالي ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التقادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه (كفاي، 1994، صفحة 52).

2- المكون المعرفي حيث أشار أيزنك Eysenck إلى ذلك المكون بأنه: انتباه مفرد للذات، ووعي زائد بالذات وصعوبات في الإقناع والاتصال. (النيل، 1999، صفحة 15).

3- المكون السلوكي نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصف بنقص في الاستجابات السوية (حمادة، 1999، صفحة 29).

4- المكون الوجداني للخجل والمتمثل في الحساسية وضعف الثقة بالنفس واضطراب المحافظة على الذات (النيل، 1999، صفحة 15).

11-1- أسباب الخجل: تعددت واختلفت تفاسير العلماء والباحثين حول أسباب الخجل فمنهم من يرجع ذلك إلى الوراثة، أي أن الخجل يورث كما تورث السمات الأخرى من الشخصية كالذكاء، أما المحللون النفسيون. فيعتبرونه عرض أو ظاهرة شعورية في عبارات البرمجة الاجتماعية، فحسب علماء الاجتماع فالظروف الاجتماعية المخترعة من طرف المجتمع هي التي تخجل في بعض الشخصيات. (Time Bardo, 1976, p 34)

إلى أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى الخجل هي على النحو التالي:

- الأسباب العضوية: هناك أسباب عوامل عضوية مختلفة تؤدي إلى ظهور الخجل عند المراهق فيرى " Piessedago " ان هناك جملة من العوامل العضوية تؤدي إلى الخجل لكنها ليست إلا وسيلة لتبرير حالتهم لان السبب القاعدي للخجل مدفوع بهذه

الإعاقة وذلك لان الفرد يعتقد بان الآخرين لا ينظرون إليه من الجانب الايجابي (Pierre Dac, 1973, p 69). فالمرهق يتصور كذلك ن الآخرين ينظرون إليه من باب قصر قامته أو نحافة جسمه أو طوله، فهذه المواصفات كلها يمكن أن تؤدي بالفرد إلى الخجل خاصة أن مرحلة المراهقة حساسة جدا ويقول " Lacroix " إن الخجل لا يظهر إلا في مرحلة المراهقة والنضج الجنسي وذلك بسبب التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على الجسم في هذه المرحلة. (Thom Let ,1965, p 406)

• الأسباب الاجتماعية: لا يمكن أن يحدث الخجل خارج نطاق المجتمع لأنه يحدث دائما بحضور فرد أو أفراد من هذا المجتمع الذي له وزنه الفعال في إحداث هذه الأزمات النفسية داخل الشخصية فالفقر مثلا يؤثر في نفسية الفرد الذي يقارن بين النقيضين، فهذا يؤثر كثيرا في إحساسه الداخلي وبذلك تتكون لديه عقد الخجل، الذي يجره إلى الاعتزال عن الآخرين خاصة التبعية الفنية لأنهم في نظره أعلى مكانة منه وأكثر كرامة وهذا ما يسبب له مركب النقص داخل المجتمع بصفة عامة. كما يرى بعض علماء النفس الاجتماعي أن للأسرة دور فاعل في إيجاد نوع الخجل من نفسية الفرد وتنمية بذورها الخطيرة التي تحد من تنمية الإنسان في مجالات متعددة من حياته الاجتماعية وسلوكه التفاعلي مع البيئة التي ينشأ فيها. (محمد الطاهر، 1987، صفحة 177)

• الأسباب النفسية: إن الشعور المرهق والحساسية الزائدة عند المرهق يلعبان دورا كبيرا في حياته بحيث يصبح كثير الانفعال، عبي المزاج يتأثر لأتفه الأسباب وبيبالغ كثيرا في تضخيمها ولا يتحمل أي هزة نفسية كما أن للأوهام دورا في عملية الخجل، فإذا استسلم الفرد لخيالاته وحساسيته المرهفة، تقع شخصيته في متاهات لا معنى لها كونها مجرد تصورات وهو اجس مرضية ومتى خرجت للواقع أصبحت حياة الفرد الخجول جحيما

لا يطاق، لهذا يشير " فرويد " إلى أن الخجل يعود إلى انخفاض أو نقص العدوانية الجنسية لديه وتلك القدرة التي لها وزنها في حياة الفرد فضعفها يؤدي إلى عقدة الخجل. ( Sigmund Freud, 1985, p 58)

1-12- أشكال الخجل: هناك الكثير من أشكال الخجل ومن أهمها ما يلي:

1- الخجل الاجتماعي الانطوائي ويتميز فيه الفرد بالعزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة.

2- الخجل الاجتماعي العصابي وهو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

3- الخجل العام ويتميز بعيوب في أداء المهارات ويظهر في الجلسات الجماعية والأماكن العامة.

4- الخجل الخاص وينصب حول أحداث ذاتية، ويتعلق بالأحداث الشخصية.

5- الخجل المزمن يقلق صاحبه، ويخفض من مهارات الاجتماعية يزيد من انطوائه.

6- الخجل الموقفين وفيه يتعرض الفرد إلى مواقف اجتماعية معينة تقتضي الخجل ويزول بزوال الموقف.

7- الخجل الموجب كصفات مستحسنة كالهدوء والحساسية.

8- الخجل السالب كصفات غير مستحسنة اجتماعيا كالعزلة- الخوف- القلق.

- 9- الخجل المتوازن دون إفراط ومقبول اجتماعيا.
- 10- الخجل المزاجي ويرتبط بالمزاج وتقلباته.
- 11- الخجل التقويمي الاجتماعي ويرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية.
- 12- خجل من الذات أي يخجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين.
- 13- خجل من الآخرين وفيه يشعر الفرد بالخجل من الآخرين نتيجة تفاعله معهم.
- 14- خجل حقيقي واقع من مواقف مثيرة فعلا للخجل.
- 15- خجل وهمي مبني على تصورات خاطئة من صاحبه.
- 16- خجل متصنع من اجل تحقيق هدف ها.
- 17- خجل جنسي متعلق بالجنس والتناسل.
- 18- خجل معرفي متعلق بمعلومات تافهة أو خاطئة.
- 19- خجل عاطفي متعلق بالحب والعشق.
- 20- خجل لفظي وهي تعابير لفظية يمكن التعبير عنها.
- 21- خجل غير لفظي وهي تعابير حركية لا يمكن التعبير عنها لفظيا. (شيخاني سمير،

(صفحة 19)

**13-1- الوزن المثالي:** مع أنّ أغلبنا يبحث عن حل مباشرة وكلمة واحدة لمعرفة الوزن المثالي إلا أنّ الأمر لم يكن يوماً بهذه السهولة، فحساب الوزن المثالي للجسم لا يتم بدون دراسة. فالوزن المثالي أو الصحي للفرد يرتبط بعدد من العوامل مثل السن، والجنس، ونوع الجسم، وكثافة العظام، والعضلات ونسبة الدهون والصحة العامّة الشاملة للجسم، بالإضافة إلى الطول. على مدى العقود القليلة الماضية، اعتمد مؤشر كتلة الجسم كان ينظر إليها على أنّها وسيلة ممتازة لحساب الوزن الصحي للأشخاص ومع ذلك، فإنّ مؤشر كتلة الجسم، كما سترون في وقت لاحق في هذه المقالة، هو في أحسن الأحوال عملية حسابية تقريبية مع العديد من القيود. ويكون مؤشر كتلة الجسم أكثر فائدة عند دراسة الوزن المثالي لدولة ما لا الوزن المثالي للشخص بشكل فردي. يكون وزنك الصحي غالباً مختلفاً عن الأهل والأصدقاء، وإذ كنت من نفس الجنس والطول. ولذلك يجب عدم مقارنة وزنك إلى الناس من حولك، لأننا جميعاً مختلفون. وإذ كنت تسعى إلى زيادة وزنك إلى نسب هي مرتفعة جداً أو منخفضة جداً فأنت تعرض نفسك لخطر كبير. وكذلك فإنّ مقارنة نفسك للناس من خارج محيطك الخاص يعتبر وضعاً بعيداً عن المثالية وخطراً. ولزيادة الارتباك في موضوع الوزن المثالي فإنّ الخبراء لم يجتمعوا على وزن مثالي واحد لمختلف المناطق "الدول" بل تم تحديد وزن مثالي لكل منطقة يختلف عن غيرها. فبعض الأوزان التي قد تعتبر في مراحل السمنة لدينا قد تعتبر في وزنها المثالي في بلدان أخرى. إنّ مؤشر كتلة الجسم بالإضافة إلى نسبة الخصر «الورك» تعتبر طريقتان متبعتان من قبل الأطباء والعلماء لتحديد الوزن المثالي للشخص وقد يهتم بعضهم بمعرفة الوزن أيضاً قبل تحديد مدى قرب أو ابتعاد الشخص عن الوزن المثالي، والأغلب أنّ التحديد التابع لمعرفة نسبة الخصر يكون أكثر دقة من مؤشر الكتلة. كيف نحسب كتلة أجسادنا؟ يتم

## الفصل الأول: التكيف الإجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

ذلك بقسمة وزن الشخص بالكيلوغرام من مربع طوله بالمتر. 1. لنفرض أنّ شخصاً يزن 80 كيلو غرام وطوله 1.8 متر. 2. سيكون 3.24 ناتج تربيع طوله "1.8". 3. بتقسيم وزن الفرد على 3.42 يكون الناتج 24.69. 4. وبذلك فإنّ 24.69 هي كتلة الشخص. الكثير من دول العالم، تصنف وزن الأشخاص عن طريق مؤشر الكتلة التالية: 1. 18.5 - نقص الوزن 2. 18.5 - 24.999 المثالي. 3. 25 - 29.999 زيادة الوزن. 4. + 30 السمنة. 5. + 40 السمنة المفرطة. كما أنّ بعض الدول تضع الحد الأدنى لـ "المثالي" في مؤشر كتلة الجسم 20. والعييب في مؤشر الكتلة أنّه لا يأخذ في الاعتبار قياسات الأشخاص. فمثلاً إنّ كثافة العظام مختلفة لدى الأفراد وكذلك نسبة الدهون في الجسم، ومؤشر كتلة الجسم لا يأخذ هذه العوامل في الاعتبار. ولذلك فإنّ مريض هشاشة العظام قد يمتلك كتلة جسم أقل من غيره وإذ تم تحديد الوزن المثالي باعتماد مؤشر الكتلة فقط دون تقييده بشروط فإنّ مريض هشاشة العظام سيعتبر في حالة الوزن المثالي

**14-1- تناسب الطول مع الوزن:** أصبحت الرشاقة في زمننا الحالي هي الهاجس الأكبر الذي يُسيطر على عقول وتفكير الشباب والفتيات على حدّ سواء، فالجميع يُريد أن يصل إلى الوزن المثالي، ويقومون في أثناء سعيهم إلى تحقيق هذا الهدف باللجوء إلى طرقٍ غذائيةٍ مُختلفة للوصول إلى الوزن المثالي. ولكن، هل منهم ما يعرف ما هو وزنه المثالي؟ أو كيف يقوم باحتساب وزنه المثالي؟ إن الشائع بين جميع أفراد المجتمع وطبقاته؛ أن الوزن المثالي هو الطول ناقصاً مئة (100)، فيكون الناتج بالكيلوجرام، وهذا الوزن ما يُحقّق له أو لها الرشاقة التي يصبو إليها. ولكن الموضوع ليس أعقد من ذلك بكثير؛ بل إنه يحتاج إلى طريقة حساب مختلفة. إن تناسب الوزن مع الطول يعتمد على الكتلة

## الفصل الأول: التكيف الاجتماعي الخجل والوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الجسمية للشخص، فهناك مقياس علمي للكتلة الجسمية معتمداً على الطول والوزن، يعرف من خلالها الشخص مقدار كتلته الجسمية؛ ومن هذه الكتلة يمكن أن يعرف مدى تناسب طوله مع وزنه. وفي هذا المضمار؛ يوجد طريقتين لاحتساب الوزن المثالي، الأولى نأخذ الطول بالسنتيمتر، مطروحاً منه مئة (100)، ونضع الناتج جانباً. ثم نأخذ الطول لهذا للشخص ونطرح منه مئة وخمسون (150)؛ ثم نقسم الباقي على 2 للمرأة وعلى 4 للرجل. ثم نطرح ناتج المعادلة الثانية من النتيجة الأولى التي حصلنا عليها؛ فيكون أمامنا الوزن المثالي لهذا الشخص. ويتراوح الوزن المثالي للطول بزيادة أو نقص خمسة كيلوجرامات عن الوزن المثالي. على سبيل المثال: امرأة يبلغ طولها 170 سنتيمتراً، يتم احتساب الوزن المثالي لها  $170 - 100 = 70$ ،  $170 - 150 = 20$ ،  $20 \div 2 = 10$ . وبالتالي يكون وزنها المثالي  $70 - 10 = 60$  كيلوغرام، أي أن الوزن المثالي لهذه المرأة يتراوح ما بين 55 و65 كيلوجرام. أما الطريقة الثانية فهي طريقة الكتلة الجسمية: وهي لمعرفة موقع الجسم على جدول الكميات لتحديد وضعه الحالي، وهي تقوم على عملية رياضية بسيطة مرتبطة بجدول كميات الجسم. وهذه المعادلة هي الوزن الكيلوجرام مقسوماً على مربع الطول بالمتراً. ناتج هذه المعادلة هو كتلة الجسم، ويتم تحديد نوعها حسب الجدول التالي: مؤشر كتلة الجسم الحالة أقل من 15 كغم/م<sup>2</sup> نقص حاد جداً في الوزن (15 إلى 16) كغم/م<sup>2</sup> نقص حاد في الوزن (16 إلى 18.5) كغم/م<sup>2</sup> نقص في الوزن (18.5 إلى 25) كغم/م<sup>2</sup> الوزن الطبيعي (25 إلى 30) كغم/م<sup>2</sup> زيادة في الوزن (30 إلى 35) كغم/م<sup>2</sup> بداية سمنة خفيفة (35 إلى 40) كغم/م<sup>2</sup> سمنة متوسطة يزيد 40 كغم/م<sup>2</sup> السمنة المفرطة.

### خلاصة:

لقد قمنا في هذا الفصل بشرح وتقديم لماهية التكيف الاجتماعي والخجل كسمات وصفات خاصة تحدد طبيعة علاقات التلميذ بالمؤسسة التعليمية ومكوناتها، كما اتينا على تحديد متطلبات كل منهما وخصائصهما التكوينية، إضافة الى شرح مبسط حول الوزن لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والوزن المثالي واهمية الحفاظ عليه.



## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

---

### الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

### تمهيد:

إن النشاط البدني والرياضي يعتبر أحد ألوان النشاطات المدرسية والذي له دور كبير في تكوين الأطفال، فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها، كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد.

أما من الناحية النفسية والاجتماعية فهو يحقق التكيف النفسي والاجتماعي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه، كذلك يتشبع بالقيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها، ولكي يتحقق كل هذا يتطلب توجيههم للتوجه التعليمي والمهني الصحيح، ويرجع ذلك بالدرجة الأولى إلى أستاذ النشاط البدني والرياضي الذي يجب عليه أن يعي هذا جيدا ويقوم بعمله على أكمل وجه، ازاء هذا النشاط ويكون بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها ليستطيع النجاح في عمله.

### 2-1-1- النشاط البدني والرياضي:

2-1-1-1- النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة (احمد زكي بدوي، 1977، صفحة 08)

2-1-2- النشاط البدني والرياضي: "يعتبر النشاط البدني والرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمنا للإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو والجري والساحة والرمي والجري والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب

## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات عمل جاهدا من أجل تطويرها والارتقاء بها ، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن ، وذلك ليبلغ أعلى المستويات من المهارة .

أما في عصرنا هذا فإن النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع، بالإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني (على يحي منصور،1971، صفحة 209).

**2-2- تقسيمات النشاط البدني والرياضي:** إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، عقد قسم محمد علال الخطاب المشات الرياضي على النحو التالي:

- **النشاطات الرياضية الهادئة:** هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم.

## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

- **النشاطات الرياضية البسيطة:** ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

- **النشاطات البدنية التنافسية:** تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا (محمد علال الخطاب وكمال الدين زكي، 1965، صفحة 70).

**2-3- خصائص النشاط البدني الرياضي:** من أهم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني والرياضي نجد:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

- أصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس.

- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود على السير النفسية للفرد

- كما نلاحظ أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 195).

**2-4- أهمية النشاط البدني والرياضي:** اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء

## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، والألعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية -المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا .ولعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكره سقراط Socrates مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب: " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي" كما ذكر المؤلف شيرل Schiller في رسالته " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة ويقول " انه لا يأتف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه "، ويذكر المربي الألماني جونس موسست أن الناس تلعب من اجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم (أمين أنور الخولي، 2001 ،صفحة 41).

## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

2-5- ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق: يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية الي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات.... والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة، والتبعية السليمة بين المواطنين، ويفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما انه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، ويدمجه في المجتمع. ونجد عرض ادوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن.
  - النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من اجل زيادة الإنتاج.
  - النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.
  - التقدم بالمستويات العالية (عصام عبد الخالق، 1972، صفحة 11).
- 2-6- دور أستاذ النشاط البدني والرياضي: إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي واجبه من خلال مادة التربية البدنية والرياضية والتي تقوم برسالتها من خلال أوجه النشاط الرياضي والتنظيم المدرسي في المجالات التالية:

- البرنامج التعليمي من خلال دروس التربية البدنية.
- النشاط الداخلي من خلال المباريات الداخلية بين الفصول والجماعات.
- النشاط الخارجي من خلال المباريات الدورية والرسمية والبطولات العامة.

## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

- النشاط الترويحي من خلال الأندية والفرق والهوايات الرياضية والمنافسات الاجتماعية والرحلات والأيام الرياضية. (علي بشير الفادي وإبراهيم رحومة زايد وفؤاد عبد الوهاب، 1983، صفحة 87).

### 2-7- دور الأستاذ نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي:

- يقوم المدرس بتنفيذ البرنامج الخاص بمرحلة الخطة العامة الموضوعة في البرنامج، ثم تجزئته إلى أجزاء أصغر فأصغر حتى يصل إلى الدرس اليومي أو فترة التدريب اليومية.
- يعد المشرف أو المعلم الملعب ويسهر على تجهيزه بالوسائل اللازمة.
- يعمل المدرس جاهدا على إبراز واستدعاء أحسن ما عنده من تلاميذ ذوي القدرات البدنية كي يقوموا بأداء العرض، في بعض الأحيان يضطر هو لأداء العرض كي يريهم النموذج المطلوب.
- يجب على المدرس أن يغير شكل الدرس إن لاحظ نوع من الملل عند التلاميذ، فيقوم باستخدام تمرين ترويحي قصد تغيير جو الملل الذي يسود الحصة.
- يجب على المدرس النظر إلى البرنامج كله من كل الزوايا، ومعرفة الأخطاء الموجودة وإقرار طرق أصلحها. (علي بشير الفادي وإبراهيم رحومة زايد وفؤاد عبد الوهاب، 1983، صفحة 87).

### 2-7-1- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الداخلي:

- يقوم المدرس خلال هذا النشاط بدور المدرب ودور الحكم، فهو يقوم بدور المدرب في تعليم المهارات المختلفة خلال مدة النشاط بالدرس، وعند بدا المنافسات يبدأ دوره كحكم، وهذا يستدعي ان يكون ملما بقواعد وقوانين الألعاب.
- يجب مراعاة وملاحظة الوسيلة التي يستخدمها التلاميذ في سبيل الفوز في المباريات والمنافسات الرياضية، وتوجيههم التوجيه التربوي السليم.
- المباريات والمسابقات الداخلية تعتبر فرصة سامحة للمدرس لبث القيم والمفاهيم الاجتماعية والخلقية، ويجب أن يكون مستمرا لا مؤقتا، وعلى مدرس النشاط الرياضي إعداد وتجهيز الملاعب اللازمة لإقامة هذه المباريات والمسابقات والإكثار منها.

### 2-7-2- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الخارجي:

- يجب على مدرس النشاط الرياضي ألا يضع أثناء المباريات سوى التلاميذ يجمعون بين الامتياز الخلفي والرياضي.
- يستحسن أن يستعين المدرب ببعض زملائه الأكفاء فنيا وإداريا في بع الألعاب التي لا يجيدها، وإذا لم يجد فعليه بالاستعانة ببعض المدرسين الأكفاء فنيا وتربويا.
- يجب على المدرس إعداد أكثر من فريق لكل لعبة، والاهتمام بالأشبال حتى إذا ما تخرج بعض التلاميذ من المدرسة يجد المدرس من يحل محلهم في الفريق.
- من أهم واجبات المدرس تشجيع روح الخلق الراضي بين التلاميذ وعدم تركيز الاهتمام ببذل الجهد والظهور بالمظهر الرياضي اللائق والسلوك الجيد.



## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

- الإكثار من الوسائل وإعداد الملاعب والأماكن الخاصة بالتدريب يحفز على العمل أكثر ويأتي بنتائج ايجابية.

### 2-7-3- دور الأستاذ في النشاط الترويحي:

- الإكثار من الفرق الرياضية والهوايات الرياضية حتى يتسنى لكل تلميذ إشباع رغباته وميوله من ناحية تكوين هواية رياضية.
- الإكثار من الملاعب والوسائل التي تسمح لكل تلميذ بمزاولة النشاط المرغوب فيه.
- تأسيس النادي المدرسي وتنظيمه، وتحقيق مبدأ الحكم الذاتي في إدارته.
- تشجيع الرحلات والمعسكرات، والعمل على بذل أقصى المعونات حتى تظهر نشاطها.

- الإكثار من الأيام الرياضية لفائدتها بالارتقاء بالخلق الرياضي للتلميذ وظهور الروح الاجتماعية والرياضية عندهم. (علي بشير الفادي وإبراهيم رحومة زايد وفؤاد عبد الوهاب، 1983، صفحة 108).

2-8- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي: إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيقها وانجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية:

## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

2-8-1- أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية البدنية: وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة السرعة المرونة والقدرة العضلية. فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة والمحيط.

2-8-2- أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية: إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد. ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي. كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أبا وعونا موجهها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة منطقة.

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوئام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

2-8-3- أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الخلقية: إن التربية البدنية والرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة، وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية. فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 106).

2-9- الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في المرحلة الثانوية: لقد اعتمدت المنظومة التربوية الجزائرية على عدة نشاطات رياضية مختلفة في البرنامج التعليمي للتلاميذ قصد البحث عن أفضل وسيلة لتحقيق تلك الأهداف السابقة، ومن أهم الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في الطور الثانوي نجد:

- درس التربية البدنية والرياضية.
- النشاط الرياضي الداخلي.
- النشاط الرياضي الخارجي.

2-9-1- درس التربية البدنية والرياضية: يعتبر درس التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد في

## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية، ولكنه أيضا يمدّه بالمثير من المعارف التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض. (محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1987، صفحة 94) إن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأساسية والتي يمكن من خلالها تحقيق مختلف أهداف مزاوله النشاط الرياضي، بحيث أن المدة الزمنية المخصصة لها وحسب القوانين المعمول بها هي ساعتان في الأسبوع، ويلجا معظم الأساتذة إلى تخصيص ساعة واحدة للنشاط الفردي والأخرى إلى النشاطات الجماعية وهذه الساعة لا يمكن تعودها أن تسير على وتيرة واحدة، لهذا يمكن تقسيمها إلى أجزاء لكل جزء هدف معين، وتتشترك وتعمل هذه الأجزاء مجتمعة على تحقيق هدف الدرس ككل، إن تقسيم الدرس إلى أجزاء ما هو إلا طريقة لتمكين المعلم من تنفيذ خطة الدرس وفي غالب الأحيان نجد هذا الخيار ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

- القسم التحضيري.
- القسم الرئيسي
- القسم الختامي. (أسامة علي راتب، 1990، صفحة 161)

2-9-2- النشاط الرياضي الداخلي: هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدراسة وداخل المدرسة، والغرض منه إتاحة الفرصة إلى جميع التلاميذ لممارسة النشاط المحبوب إليهم، وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس. وهو احد أنواع الممارسة

## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

الفعلية التي تتصل اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة والتي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى، وذلك راجع إلى الإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي يحتوي على الأنشطة المتوفرة بالمدرسة، الفردية منها أو الجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين و التلاميذ الممتازين والذين يجدون فرصة لتعلم أدق الأنشطة الرياضية وكذلك التحكيم، وبشكل عام فان هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ للتدرب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس.(إبراهيم احمد سلامة، 1986 ،صفحة 130). إن النشاط الداخلي بالمؤسسة يعد نشاطا تربويا متكاملا خارج أوقات الدراسة، والغاية منه هو إتاحة الفرصة الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية. ويعتبر أحد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلميذ خلال دروس التربية البدنية والرياضية، ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة. (حسن شلتوت وحسن معوض، 1989، صفحة 55) حيث تحدد تهادفه فيما يلي:

- تحقيق أهداف منهاج النشاط البدني والرياضي التربوي.
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
- تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة.
- تقوية الولاء للمدرسة.
- الكشف عن المواهب الرياضية للمتعلمين.

## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

- العرف على رغبات وميول المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها.
- تربية القيادة والتبعية السليمة.
- استثمار أوقات الفراغ للمتعلمين بتنمية الصفات الذاتية والحركية.
- تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي.
- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين. (مكارم حلمي بهراجة وسعد زغول، 1990، صفحة 105)

**2-9-3- النشاط الرياضي الخارجي:** هو الجزء المكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الرياضي الداخلي لتدعيم منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة. والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة، ولذا فانه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحاديات والإدارات التربوية بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وذلك بإقامة عدد من المباريات المدرسية الرسمية. (مكارم حلمي بهراجة وسعد زغول، 1990، صفحة 158) ومميزاته هي

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتميئتها.
- يكشف على الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكون ذخيرة رياضية فعالة في المجال الأصلي.
- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والإقليمية والدولية.
- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.

## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
  - تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والمادية والخلقية والاجتماعية والصحية.
  - الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
  - تعلم النواحي الخطية والمادية وقوانين الألعاب المختلفة.
  - خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة كالاشتراك الخارجي.
- حيث تحدد أهدافه فيما يلي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية، وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.
  - الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
  - إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
  - إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية، كذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
- (محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1987، صفحة 147).

### خلاصة:

يعد النشاط البدني الرياضي أمرا ضروريا وهاما للاتزان السليم للفرد، فالعلاقات مع الآخرين والحياة المدرسية قد تؤدي إلى خلافات، لذا لابد من التقليل من حجم

## الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

---

المسؤوليات، وما يترتب عنها من اضطرابات في الجهاز النفسي، فالتلميذ الذي يبذل جهدا كبيرا في الدراسة على حسب صحته معرض للاضطرابات النفسية أو ما يسمى بالانهيار العصبي.

لهذا يجب تخصيص وقت فراغ لممارسة الأنشطة الرياضية التي تقلل من حدة التوتر الذي يعانيه المراهق، وقد تكون الممارسة الرياضية وسيلة لحقيق الصحة النفسية للمراهق.



## الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

---

### الباب الثاني: الدراسة الميدانية

## الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

---

### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن الدراسة والبحث في المجال العلمي يتطلب توافق الجانب النظري لجانبه التطبيقي، حيث نأتي في هذا الفصل إلى تحديد لمنهج البحث ومتغيراته والأدوات المستعملة فيه من مقاييس وأدوات إحصائية قصد اثبات أو نفي الفرضيات المطروحة قبلا والموجهة في تحقيق أهداف الدراسة هذه.

### 1-1- منهج البحث:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي تطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي يجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة، "ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف مشكلة البحث وتحديدها ووضع الفروض واختيار الفئة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة" (ديو لدافان دالين ترجمة محمد نبيل و نوفل و آخرون، 1984، صفحة 313)

أما بشير صالح الرشيد فيعرف المنهج الوصفي "بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات

## الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا الاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمها عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث" (بشير صالح الرشيد، 2000، صفحة 59)

### 1-2- مجتمع عينة البحث:

أن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة فعليها تتوقف كل القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه وفي الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهدًا ومالًا كثيرين فالبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت والجهد والمال وهذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع وتحليل وتلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة. (مصطفى، 2009، صفحة 59). حيث تمثل مجتمع عينة البحث لدينا والتي اختيرت بالطريقة العشوائية من تلاميذ المرحلة الثانوية النهائية على مستوى ولاية أدرار عبر ثانويتين والتي جاءت ممثلة في الجدول الموالي:

### جدول رقم 01 يوضح توزيع عينة البحث

ممارسين	غير ممارسين	
24	13	ذكور
24	18	اناث
48	31	المجموع
79		المجموع الكلي

### 1-3- ضبط متغيرات البحث:

إن أي دراسة تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، وعزل بقية المتغيرات الأخرى حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح النتائج التي توصل إليها الطالبان مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب انه يصعب على الباحث أن يعترض على المسببات الحقيقية للنتائج، بدون الممارسة لإجراءات الضبط الصحيحة (تواتي، 2008).

### 1-4- مجالات البحث:

- المجال البشري: أجريت الدراسة على تلاميذ المرحلة النهائية الثانوية
- المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى ولاية أدرار
- المجال الزمني: بدأت الفترة في ضبط أداة القياس في 10/04/2016 وتم توزيعها على عينة البحث في 15/04/2016 لغاية 25/04/2016.

1-5- أدوات البحث: لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل والأدوات التي تؤدي إلى إنجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على أدوات تمثلت فيما يلي:

- المصادر والمراجع: الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة الانترنت، معرض الكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية.

- **الاستبيان:** يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه ومن أهم التعريفات والتفسيرات المذكورة في مجال البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي:
  - إن الاستبيان في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفويا مباشرا أو تفسيراً من الباحث وتكتب الأسئلة وتطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان (د.ياسين)
  - وعرف الدكتور جمال زكي والسيد ياسين الاستبيان بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات وتعتمد أساساً على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل الإجابات على الأسئلة الواردة به وإعادته مرة ثانية ويتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها (زكي، طرق و مناهج البحث العلمي، صفحة 146)
  - يعتبر الاستبيان أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول والمال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظراً لأن الإجابة على الأسئلة وتسجيلها متروك للفرد ذاته
  - مواصفات الاستبيان: يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للطلاب الحصول عليها إذا ما استخدم وسائل أخرى، وقد استخدم الطالبان مقياسين هما:
    - ✓ مقياس محمود مطر علي حاتم البدراني 2004 لقياس التكيف الاجتماعي وهو يشمل المحاور التالية:
    - موقف التلميذ مع زملائه وتضمن 21 عبارة

## الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- موقف التلميذ مع المدرسين وتضمن 21 عبارة
- موقف التلميذ بالمدرسة وإدارتها وتضمن 24 عبارة
- موقف التلميذ من النشاطات المدرسية وتضمن 21 عبارة

تضمن مقياس التكيف الاجتماعي 87 عبارة بعد التعديل والتحكيم والضبط بما يتناسب وموضوع الدراسة وكل محور من المحاور الأربعة السابق توضيحها تمثله في عبارات محددة ويقوم الفرد بالإجابة على عبارات المقياس ثلاثي الدرجات بعبارات موجبة تصح بتدرج التقطيط التالي (2 نعم، 1 لا، 3 لا أدري) وأخرى سالبة تصح بتدرج التقطيط التالي (3 نعم، 1 لا، 2 لا أدري).

- الفقرات الموجبة (1-6-7-8-9-10-12-13-14-5-48-47-44-43-40-39)
- 84-15-16-17-17-20-21-22-23-25-27-28-29-33-34-35-36-38
- 57-58-59-60-62-64-65-66-70-74-75-77-76-78-79-80-81-83
- (85-86-87-53-54-55)
- الفقرات السالبة هي (2-3-4-5-18-19-24-26-30-31-72-11-86-88-82)
- (32-37-41-42-45-46-49-51-52-56-61-63-67-68-69-71-73)

### ✓ مقياس كارتر وكين راسل لقياس الخجل:

تضمن مقياس الخجل 18 عبارة بعد التحكيم والضبط بما يتناسب وموضوع الدراسة حيث يقوم الفرد فيه بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (ثلاثة بدائل) ، عبارة موجبة محددة من العبارة الأولى الى العبارة رقم 5 ، و تعطى درجتين للبدائل الأولى و درجة واحدة للبدائل الثاني و صفر درجة للبدائل الثالث اي (الأول 2، الثاني 1، الثالث 0) ، و العبارات السالبة محددة من العبارة السادسة

الى اخر عبارة رقم 18 ، و تعطى صفر درجة للبديل الأول و درجة واحدة للبديل الثاني و درجتين للبديل الثالث اي ( الأول 0، الثاني 1، الثالث 2)، ويصلح المقياس ابتداء من سن 15 سنة وعلى امتداد مرحلة النضج للذكور والإناث.

### • اداة قياس وزن (ميزان رقمي الكتروني)

الأسس العلمية للاستبيان: من أجل ضبط الأسس العلمية للاستبيان (المقياسين) من صدق وثبات وموضوعية قمنا بتوزيع هذا المقياس على بعض الدكاترة والأساتذة في معهد التربية البدنية والرياضية وهذا خدمة للبحث من اجل صدق المحكمين وكذا التحقق من ان العبارات المنتقاة في القياس تصلح وتخدم موضوع الدراسة.

-الدراسة الاستطلاعية: قبل مباشرة العمل في الجانب التطبيقي أجرينا خطوات أولية لازمة وذلك بالاعتماد على دراسة استطلاعية لفك اللبس و الغموض وتكوين أفكار ونظرة عن تلاميذ الثانويات وهل تتلائم امكانيات هذه المرحلة العمرية مع طبيعة الدراسة من أجل ابعاد المثيرات الدخيلة والمعيقة لمسار البحث و مجرياته ، فوجب علينا زيارة هذه الثانويات ومقابلة المسؤولين واجرينا نقاشا معهم لتسهيل المهمة وجمع المعلومات ، حيث قمنا بالتقرب من التلاميذ وتوزيع الاستبيان على مجموعة من تلاميذ المرحلة النهائية الثانوية والذين كان عددهم 10 لتتم دراسة القصد منها مايلي :



## الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه .
- التأكد من وضوح المعلومات ومعرفة الظروف المستقبلية لإجراء الدراسة الميدانية من أجل تفادي الصعوبات والعراقيل التي تواجهنا .
- ثبات وصدق الاستبيان: وزع الطالبان الاستبيان بغرض التعرف على مدى صدق وثبات الاداة المستخدمة في هذا البحث العلمي من خلال القياس وإعادة القياس بعد فترة زمنية قليلة محددة قدرت بأسبوع مع الحفاظ على بعض الظروف الممكن الحفاظ عليها والتي جاءت نتائجها كالتالي:

جدول رقم 02 يوضح ثبات وصدق الاستبيان (ن=10)

معامل الالتواء	معامل الصدق	معامل الثبات	المعالجات الإحصائية للاستبيان
1.73	0.89	0.79	التكيف الاجتماعي
	0.91	0.82	الخجل

مستوى الدلالة عند (0.01) = 0.592 عند (0.05) = 0.441

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل بعد دالة معنويًا مما يؤكد على أن الاستبيان على درجة عالية من الثبات والصدق، إضافة إلى أن التوزيع كان معتدل لعينة البحث وهذا لحصر قيمة الالتواء بين القيمة -3 و +3.

1-6- الدراسة الإحصائية:

## الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

---

تعطينا الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية تتم ترجمة هذه النتائج إلى أرقام تعتمد لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كذا واستعملت الأدوات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- اختبار دلالة الفروق ت ستودنت
- معامل الارتباط بيرسون
- النسبة المئوية

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

### 2- عرض وتحليل النتائج:

2-1- عرض وتحليل نتائج القياس، المقارنة والارتباط لعينة البحث الممارسة ذكور/اناث:

2-1-1-2- عرض وتحليل نتائج القياس والمقارنة لعينة البحث الممارسة ذكور/اناث:

#### • التكيف الاجتماعي

جدول رقم 03 يوضح نتائج القياس التكيف الاجتماعي والمقارنة لعينة البحث الممارسة \_ذكور/اناث

المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول		العينة
اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
31.67	32.13	43.83	42.15	40.42	41.17	38.71	39.58	المتوسط الحسابي
1.43	1.65	2.26	2.51	2.41	1.31	2.65	2.36	الانحراف المعياري
32	32	45	40	40	42	38	40	الوسيط
66.67%	70.83%	75%	100%	66.67%	58.33%	79.17%	66.67%	النسبة المئوية
1.02		2.29		1.33		1.20		قيمة ت المحسوبة
31.90		43.04		40.79		39.15		المتوسط الحسابي
1.55		2.49		1.96		2.52		الانحراف المعياري
0.35								قيمة ت المحسوبة
154.88								المتوسط الحسابي
4.87								الانحراف المعياري

(درجة الحرية 2ن-2، مستوى الدلالة 0.05، قيمة ت الجدولية 2.01)

من خلال الجدول رقم 03 أعلاه والموضح لنتائج القياس التكيف الاجتماعي و المقارنة لعينة البحث الممارسة تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث) حيث كانت نتائج القياس و المقارنة للعينة الممارسة لنشاط التربية البدنية و الرياضية خلال الموسم الدراسي، حيث

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي للعيينة الممارسة في محوره الأول بـ (  $2.36 \pm 39.58$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 66.67 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 40 بالنسبة للذكور ،اما للإناث فقد حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الأول بـ (  $2.65 \pm 38.71$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 79.17 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 38 ،لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة بين القياسين في المحور الأول لقياس التكيف الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس و التي بلغت 1.20 اصغر من قيمتها الجدولية 2.01 مما يعبر عن الفروق العشوائية نتيجة لعدم الدلالة الإحصائية بين القياسين .

كذلك المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الثاني و الذي حددا بـ (  $1.31 \pm 41.17$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 58.33 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 42 بالنسبة للذكور ،اما للإناث فقد حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الثاني بـ (  $40.42 \pm 2.51$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 66.67 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 40 ،لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة بين القياسين في المحور الثاني لقياس التكيف الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس و التي بلغت 1.33 اصغر من قيمتها الجدولية 2.01 مما يعبر عن الفروق العشوائية نتيجة لعدم الدلالة الإحصائية بين القياسين .

اما المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الثالث و الذي حددا بـ (  $2.51 \pm 42.15$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 100 %

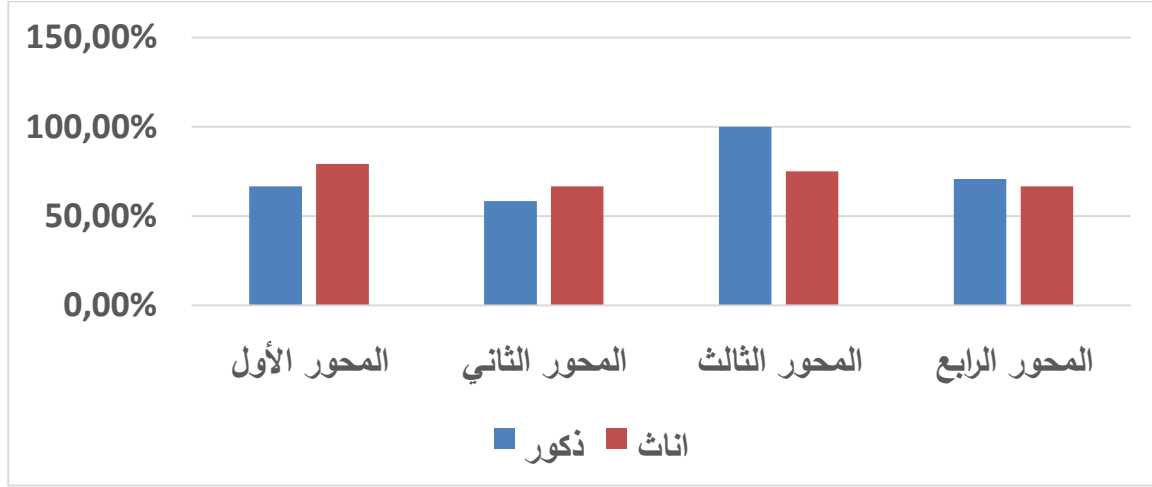
## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 40 بالنسبة للذكور ،اما للإناث فقد حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الثالث بـ (  $43.83 \pm$  2.26 ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 75 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 45 ،لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة بين القياسين في المحور الثالث لقياس التكيف الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس و التي بلغت 2.29 اكبر من قيمتها الجدولية 2.01 مما يعبر عن الفروق نتيجة للدلالة الإحصائية بين القياسين.

في حين حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الرابع بـ (  $32.13 \pm 1.65$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 70.83 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 32 بالنسبة للذكور ،اما للإناث فقد حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الرابع بـ (  $31.67 \pm 1.43$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 66.67 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 32 ،لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة بين القياسين في المحور الرابع لقياس التكيف الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس و التي بلغت 1.02 اصغر من قيمتها الجدولية 2.01 مما يعبر عن الفروق العشوائية نتيجة لعدم الدلالة الإحصائية بين القياسين ، حيث يبين الشكل البياني الموالي فارق النسب في التقييم استنادا على قيم الوسيط في كل محور بالنسبة للذكور و الاناث .

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

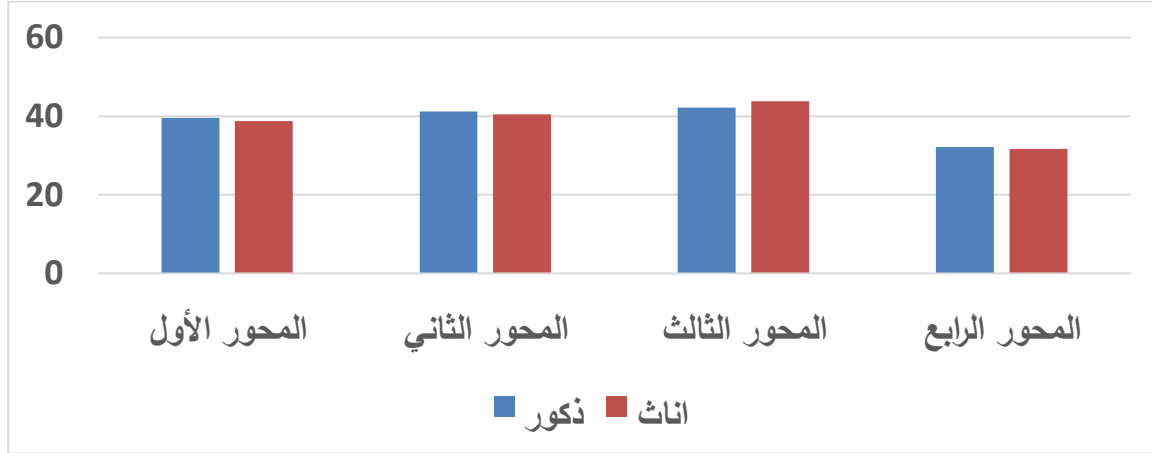
شكل بياني رقم 01 يبين فارق النسب في التقييم لعينة البحث الممارسة في التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث



ونتيجة لذلك كانت قيمة اختبار دلالة الفروق لقياس التكيف الاجتماعي لعينة البحث الممارسة تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث) ت ستيودنت المحسوبة 0.35 أصغر من قيمتها الجدولية 2.01 مما يعبر على ان الفروق عشوائية لا تصل الى الدلالة الإحصائية، حيث يبين الشكل البياني الموالي فارق المتوسطات الحسابية في القياس التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث لعينة البحث الممارسة.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

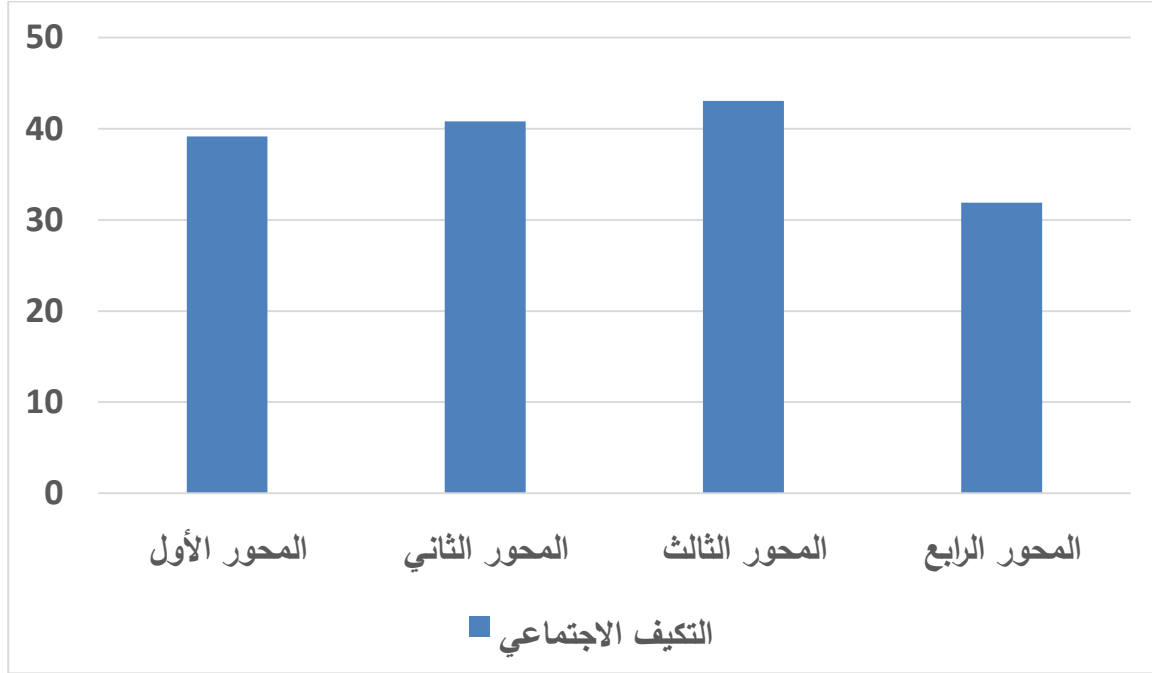
شكل بياني رقم 02 يبين فارق المتوسطات الحسابية لعينة البحث الممارسة في قياس التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث



وكما هو ملاحظ من الجدول أعلاه كذاك فقد حددت القيم للمتوسطات الحسابية وانحرافاتها المعيارية لعينة البحث هذه لمحاور قياس التكيف الاجتماعي ( $\pm 39.15$ )، ( $2.52$ )، ( $1.96 \pm 40.79$ )، ( $2.49 \pm 43.04$ )، ( $1.55 \pm 31.90$ ) للمحاور الأربعة في القياس على التوالي، لتحديد قيمة المتوسط الحسابي للقياس الكلي بـ 154.88 بانحراف معياري قدره 4.87، ويبين الشكل البياني الموالي قيم المتوسطات الحسابية في القياس التكيف الاجتماعي لعينة البحث الممارسة

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

شكل بياني رقم 03 يبين قيم المتوسطات الحسابية لعينة البحث الممارسة في قياس التكيف الاجتماعي



### • الخجل

جدول رقم 04 يوضح نتائج القياس الخجل لعينة البحث الممارسة

قيمة ت المحسوبة	النسبة المئوية	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
4.48	87.50%	8	0.98	8.50	24	ذكور
	54.17%	10	0.82	9.67	24	اناث
	68.75%	9	1.07	9.08	48	العينة

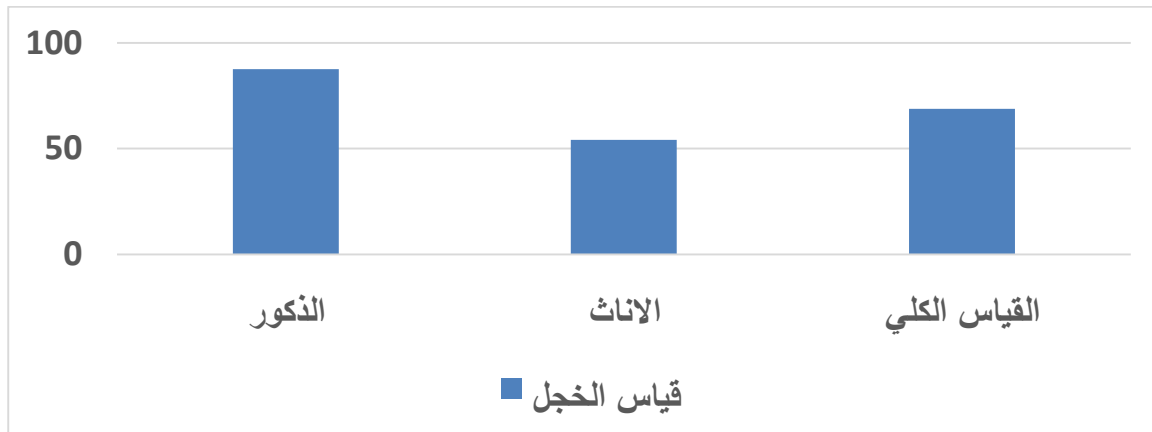
(درجة الحرية 2-2، مستوى الدلالة 0.05، قيمة ت الجدولية 2.01)



## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم 04 أعلاه والموضح لنتائج قياس الخجل لعينة البحث الممارسة و المقارنة في القياس تبعا لمتغير الجنس حيث حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لعينة البحث الممارسة ذكور بـ (  $0.98 \pm 8.50$  ) لتقدر نسبة التقييم بـ 87.50% استنادا على قيمة الوسيط التي بلغت 8 ، اما قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لعينة البحث الممارسة اناث فقد حدها بـ (  $0.82 \pm 9.67$  ) و بنسبة تقييم قدرة بـ 54.17% استنادا على قيمة الوسيط المحدد بـ 10 ، حيث يبين الشكل الموالي فارق نسب التقييم في القياس للخجل بين الذكور و الاناث لعينة البحث الممارس

شكل بياني رقم 04 يبين فارق النسب في التقييم لعينة البحث الممارسة في قياس الخجل بين الذكور والاناث

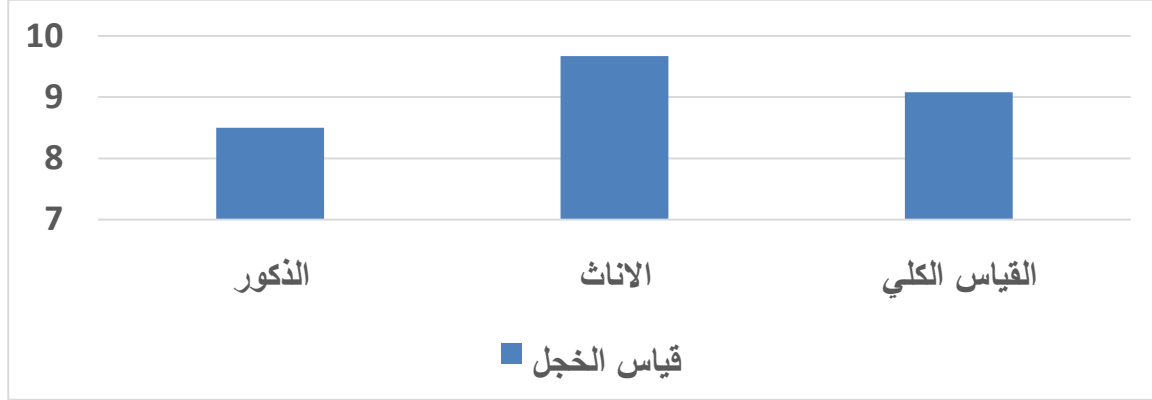


لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة في القياس للخجل للعينة الممارسة تبعا لمتغير الجنس محددة بـ 4.48 أكبر من قيمتها الجدولية 2.01 مما يعبر عن دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين، وكما هو ملاحظ تحديد لقيمة المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري لقياس الخجل الكلي للعينة الممارسة والذي حدها بـ (  $9.08 \pm$  )

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

(1.07) وبنسبة تقييم قدرة ب 68.75% استنادا على قيمة الوسيط المحدد ب 9، والشكل البياني الموالي يوضح قيم المتوسطات الحسابية في القياس للخجل لعينة البحث الممارسة

شكل بياني رقم 05 يبين قيم المتوسطات الحسابية لعينة البحث الممارسة في قياس الخجل



• الوزن

جدول رقم 05 يوضح نتائج القياس الوزن لعينة البحث الممارسة

قيمة ت المحسوبة	النسبة المئوية	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
2.70	75%	50	1.90	50.33	24	ذكور
	50%	49.50	1.83	48.88	24	اناث
	62.50%	50	1.99	49.60	48	العينة

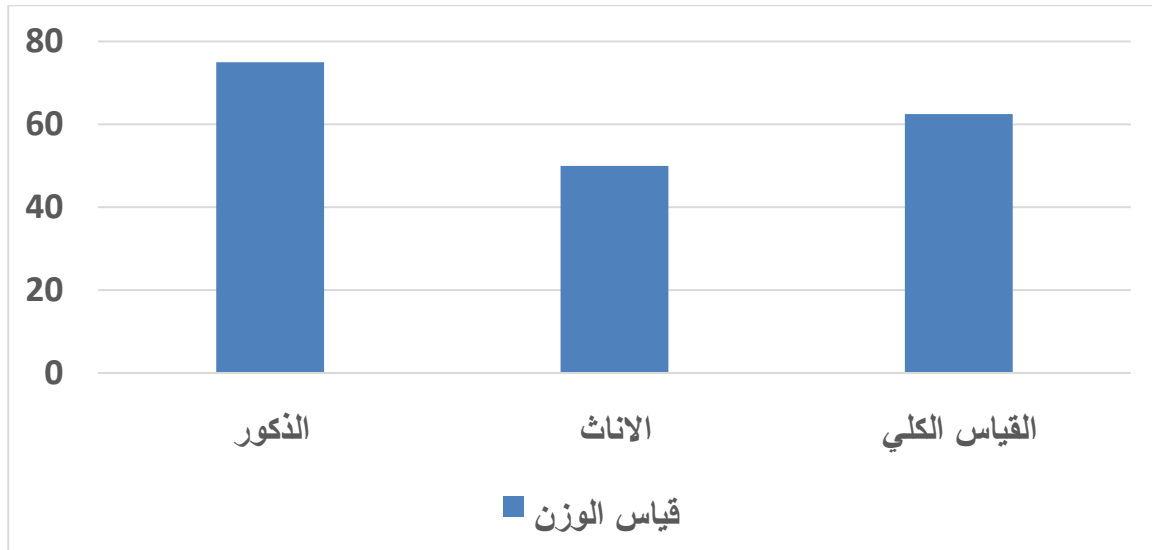
(درجة الحرية 2ن-2، مستوى الدلالة 0.05، قيمة ت الجدولية 2.01)

من خلال الجدول رقم 05 أعلاه والموضح لنتائج قياس الوزن لعينة البحث الممارسة و المقارنة بين القياسين حيث حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لعينة البحث غير الممارسة ذكور ب (  $1.90 \pm 50.33$  ) لتقدر نسبة التقييم ب 75% استنادا على قيمة الوسيط التي بلغت 50 ،اما قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لعينة

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

البحث الممارسة اناث فقد حددا بـ (  $1.83 \pm 48.88$  ) و بنسبة تقييم قدرة بـ 50% استنادا على قيمة الوسيط المحدد بـ 49.50 ، حيث يبين الشكل الموالي فارق نسب التقييم في القياس للوزن بين الذكور و الاناث لعينة البحث الممارس

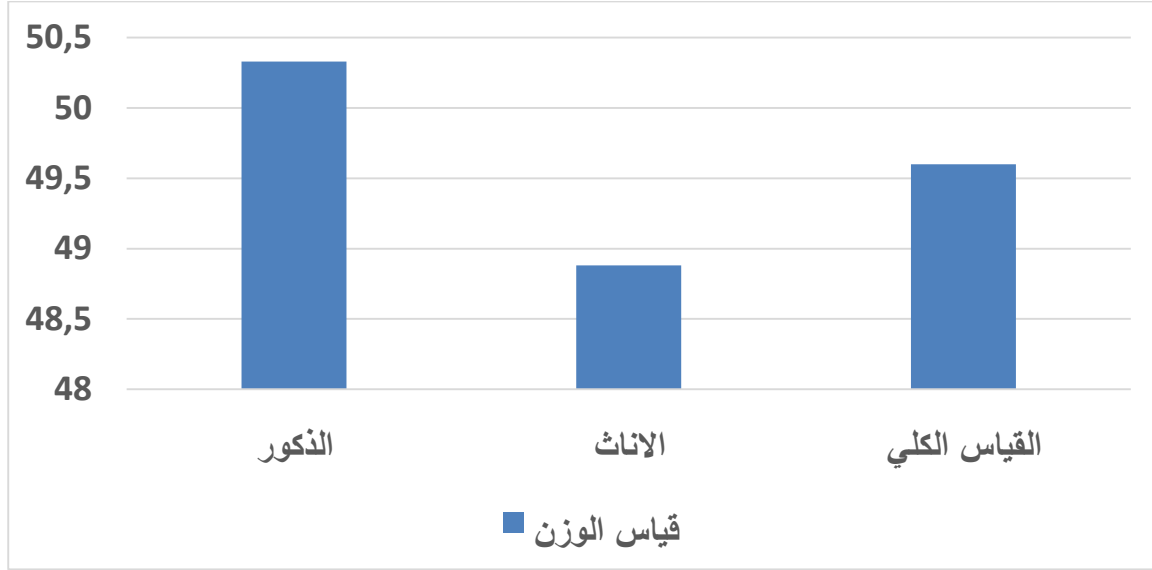
شكل بياني رقم 06 يبين فارق النسب في التقييم لعينة البحث الممارسة في قياس الوزن بين الذكور والاناث



لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستودنت المحسوبة في القياس للوزن للعينة الممارسة تبعا لمتغير الجنس محددة بـ 2.70 أكبر من قيمتها الجدولية 2.01 مما يعبر عن دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين، وكما هو ملاحظ تحديد لقيمة المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري لقياس الوزن الكلي للعينة الممارسة والذي حددا بـ (  $49.60 \pm 1.99$  ) وبنسبة تقييم قدرة بـ 62.50% استنادا على قيمة الوسيط المحدد بـ 50، والشكل البياني الموالي يوضح قيم المتوسطات الحسابية في القياس للوزن لعينة البحث الممارسة

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

شكل بياني رقم 07 يبين قيم المتوسطات الحسابية لعينة البحث الممارسة في قياس الوزن



2-1-2- عرض وتحليل نتائج الارتباط بين المتغيرات المحددة لعينة البحث الممارسة ذكور/اناث:

جدول رقم 06 يوضح نتائج الارتباط في القياس بين المتغيرات المحددة لعينة البحث الممارسة

		التكيف الاجتماعي				الخلج	الوزن
		محور 1	محور 2	محور 3	محور 4		
التكيف الاجتماعي	محور 1	1					
	محور 2	0,417	1				
	محور 3	-0,096	0,045	1			
	محور 4	0,162	-0,078	0,106	1		
الخلج		-0,171	-0,185	-0,025	-0,342	1	
الوزن		0,042	0,017	0,188	-0,090	-0,455	1

(درجة الحرية ن-1، مستوى الدلالة 0,05، قيمة ر الجدولية 0.288)

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم 06 أعلاه و الموضح لمصفوفة الارتباط بين متغيرات البحث المحددة لعينة البحث الممارسة حيث تتضح قيمة الارتباط بين المحور الاول و المحور الثاني في قياس التكيف و التي كانت علاقة الارتباط موجبة متوسطة (0.417) دالة احصائيا، وكذا بين الخجل و المحور الرابع و التي كانت علاقتها ارتباطية عكسية (-0.342) دالة احصائيا، كذلك علاقة الارتباط بين الوزن و الخجل التي كانت هي أيضا علاقة سالبة متوسطة (-0.455) دالة احصائيا ،في حين كانت باقي لعلاقات الارتباطية الأخرى ضعيفة جدا منها ما هو موجب للمحور الأول (و المحور الرابع 0.162، و الخجل 0.042) ،و للمحور الثاني (و المحور الثالث 0.045، و الوزن 0.017) ،و للمحور الثالث (المحور الرابع 0.106 ،و الوزن 0.188) ،و منها ما هو سالب للمحور الأول (و المحور الثالث -0.096،و الخجل -0.171) ،و للمحور الثاني (و المحور الرابع -0.078، و الخجل -0.185)، و للمحور الثالث و الخجل -0.025، و للمحور الرابع و الوزن -0.090.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

2-2- عرض وتحليل نتائج القياس، المقارنة والارتباط لعينة البحث غير الممارسة ذكور /اناث:

2-2-1- عرض وتحليل نتائج القياس والمقارنة لعينة البحث غير الممارسة ذكور/اناث:

### • التكيف الاجتماعي

جدول رقم 07 يوضح نتائج القياس التكيف الاجتماعي والمقارنة لعينة البحث غير الممارسة

ذكور/اناث

المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول		العينة
اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
27.89	30.08	40.89	41.85	37	36.62	36.78	37.23	المتوسط الحسابي
1.28	1.32	1.23	1.28	1.41	1.26	1.66	1.30	الانحراف المعياري
28	30	40	42	36	36	36	38	الوسيط
77.78%	84.62%	100%	76.92%	100%	92.31%	83.33%	53.85%	النسبة المئوية
4.61		2.08		0.79		0.84		قيمة ت المحسوبة
28.81		41.29		36.84		36.97		المتوسط الحسابي
1.68		1.32		1.34		1.52		الانحراف المعياري
3.67								قيمة ت المحسوبة
143.90								المتوسط الحسابي
2.84								الانحراف المعياري

(درجة الحرية ن+1ن-2، مستوى الدلالة 0.05، قيمة ت الجدولية 2.05)

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم 07 أعلاه والموضح لنتائج القياس التكيف الاجتماعي و المقارنة لعينة البحث الممارسة تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث) حيث حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي للعينة غير الممارسة في محوره الأول بـ (  $1.30 \pm 37.23$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 53.85 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 38 بالنسبة للذكور ،اما للإناث فقد حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الأول بـ (  $1.66 \pm 36.78$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 83.33 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 36 ،لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة بين القياسين في المحور الأول لقياس التكيف الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس و التي بلغت 0.84 اصغر من قيمتها الجدولية 2.05 مما يعبر عن الفروق العشوائية نتيجة لعدم الدلالة الإحصائية بين القياسين.

كذلك المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الثاني و الذي حددا بـ (  $1.26 \pm 36.62$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 92.31 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 36 بالنسبة للذكور ،اما للإناث فقد حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الثاني بـ (  $1.41 \pm 37$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 100 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 36 ،لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة بين القياسين في المحور الثاني لقياس التكيف الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس و التي بلغت 0.79 اصغر من قيمتها الجدولية 2.05 مما يعبر عن الفروق العشوائية نتيجة لعدم الدلالة الإحصائية بين القياسين.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

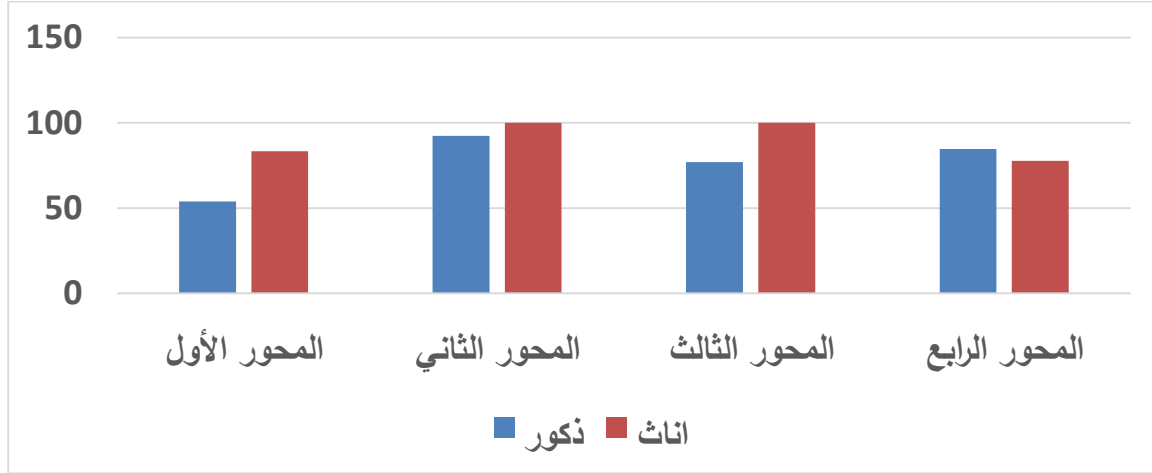
اما المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الثالث و الذي حددا بـ (  $41.85 \pm 1.28$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 76.92 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 42 بالنسبة للذكور ،اما للإناث فقد حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الثالث بـ (  $40.89 \pm 1.23$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 100 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 40 ،لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة بين القياسين في المحور الثالث لقياس التكيف الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس و التي بلغت 2.08 اكبر من قيمتها الجدولية 2.05 مما يعبر عن الفروق نتيجة للدلالة الإحصائية بين القياسين.

في حين حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الرابع بـ (  $30.08 \pm 1.32$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 84.62 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 30 بالنسبة للذكور ،اما للإناث فقد حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الرابع بـ (  $27.89 \pm 1.28$  ) لتقدر نسبة التقييم و التي بلغت 77.78 % استنادا على قيمة الوسيط المحددة بـ 28 ،لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة بين القياسين في المحور الرابع لقياس التكيف الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس و التي بلغت 4.61 اكبر من قيمتها الجدولية 2.05 مما يعبر عن الفروق نتيجة للدلالة الإحصائية بين القياسين ،حيث يبين الشكل البياني الموالي فارق النسب في التقييم استنادا على قيم الوسيط في كل محور بالنسبة للذكور و الاناث .



## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

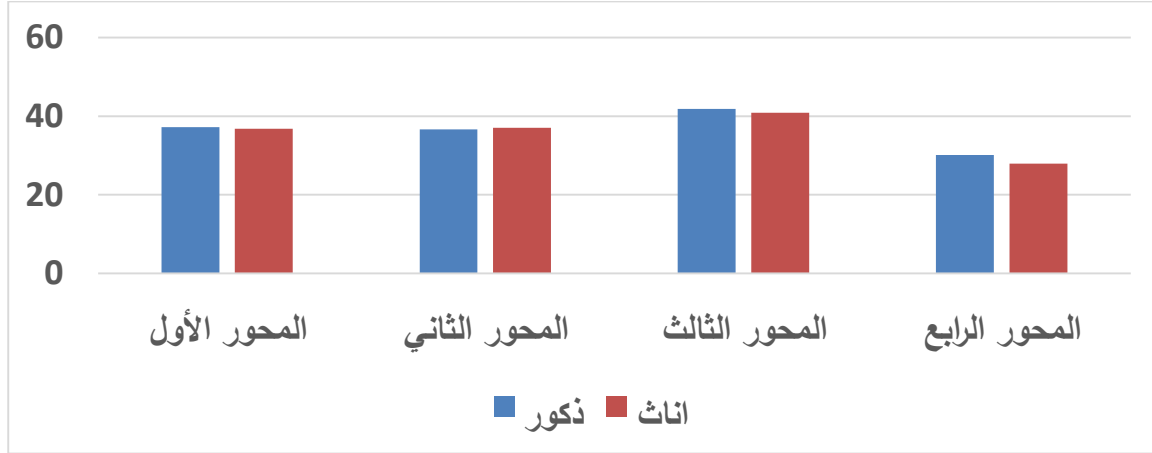
شكل بياني رقم 08 يبين فارق النسب في التقييم لعينة البحث غير الممارسة في التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث



ونتيجة لذلك كانت قيمة اختبار دلالة الفروق لقياس التكيف الاجتماعي لعينة البحث غير الممارسة تبعا لمتغير الجنس (ذكور/اناث) ت ستيدونت المحسوبة 3.67 أكبر من قيمتها الجدولية 2.05 مما يعبر على ان الفروق دالة احصائيا، حيث يبين الشكل البياني الموالي فارق المتوسطات الحسابية في القياس التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث لعينة البحث غير الممارسة

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

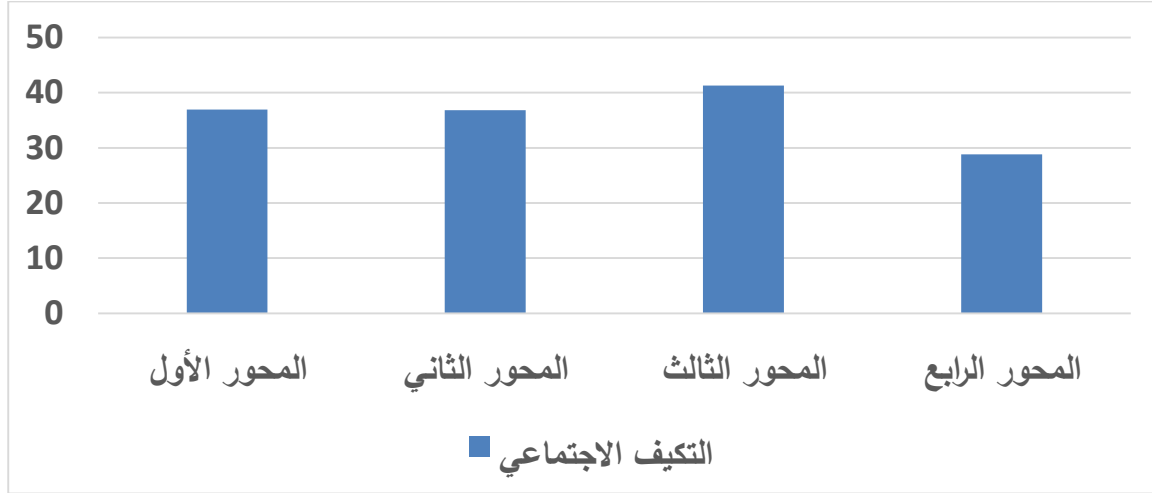
شكل بياني رقم 09 يبين فارق المتوسطات الحسابية لعينة البحث غير الممارسة في قياس التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث



وكما هو ملاحظ من الجدول أعلاه كذلك حددت القيم للمتوسطات الحسابية وانحرافاتها المعيارية لعينة البحث هذه لمحاور قياس التكيف الاجتماعي ( $\pm 36.97$ ) ( $1.52$ )، ( $1.34 \pm 36.84$ )، ( $1.32 \pm 41.9$ )، ( $1.68 \pm 28.81$ ) للمحاور الأربعة في القياس على التوالي، لتحدد قيمة المتوسط الحسابي للقياس الكلي بـ 143.90 بانحراف معياري قدره 2.84، ويبين الشكل البياني الموالي قيم المتوسطات الحسابية في القياس التكيف الاجتماعي لعينة غير البحث الممارسة

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

شكل بياني رقم 10 يبين قيم المتوسطات الحسابية لعينة البحث غير الممارسة في قياس التكيف الاجتماعي



### • الخجل

جدول رقم 08 يوضح نتائج القياس الخجل لعينة البحث غير الممارسة

قيمة ت المحسوبة	النسبة المئوية	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
2.61	53.85%	14	1.14	13.15	13	ذكور
	50%	14.50	1.23	14.28	18	اناث
	70.97%	14	1.30	13.81	31	العينة

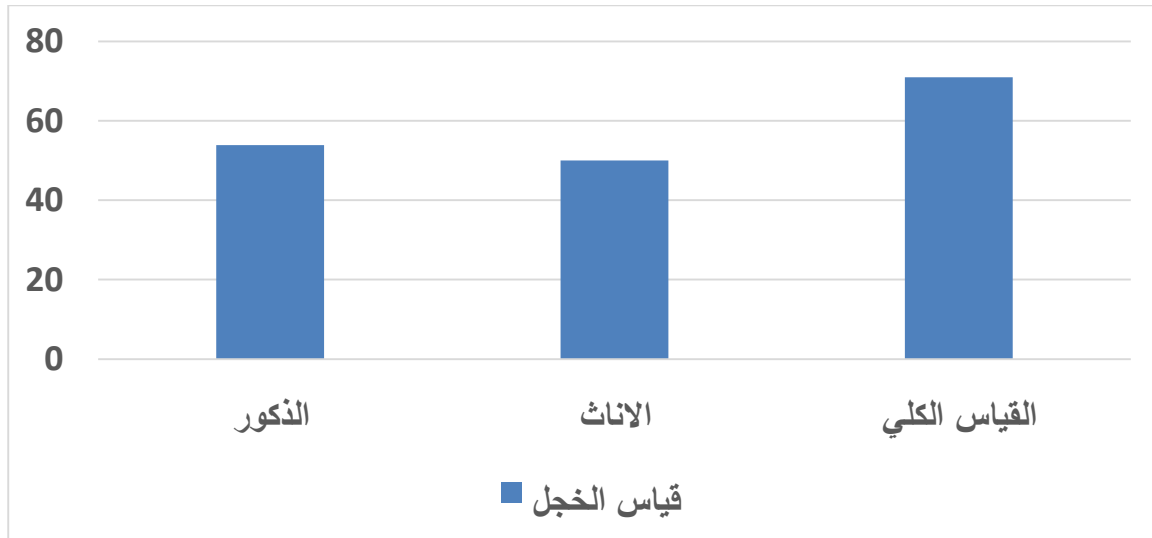
(درجة الحرية ن+1ن-2، مستوى الدلالة 0.05، قيمة ت الجدولية 2.05)

من خلال الجدول رقم 08 أعلاه والموضح لنتائج قياس الخجل لعينة البحث غير الممارسة و المقارنة في القياس تبعا لمتغير الجنس حيث حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لعينة البحث غير الممارسة ذكور بـ (  $1.14 \pm 13.15$  ) لتقدر نسبة التقييم بـ 53.85% استنادا على قيمة الوسيط التي بلغت 14 ،اما قيمة المتوسط الحسابي

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

و انحرافه المعياري لعينة البحث الممارسة اناث فقد حددا بـ (  $1.23 \pm 14.28$  ) و بنسبة تقييم قدرة بـ 50% استنادا على قيمة الوسيط المحدد بـ 14.50 ، حيث يبين الشكل الموالي فارق نسب التقييم في القياس للخجل بين الذكور و الاناث لعينة البحث غير الممارس

شكل بياني رقم 11 يبين فارق النسب في التقييم لعينة البحث غير الممارسة في قياس الخجل بين الذكور والاناث

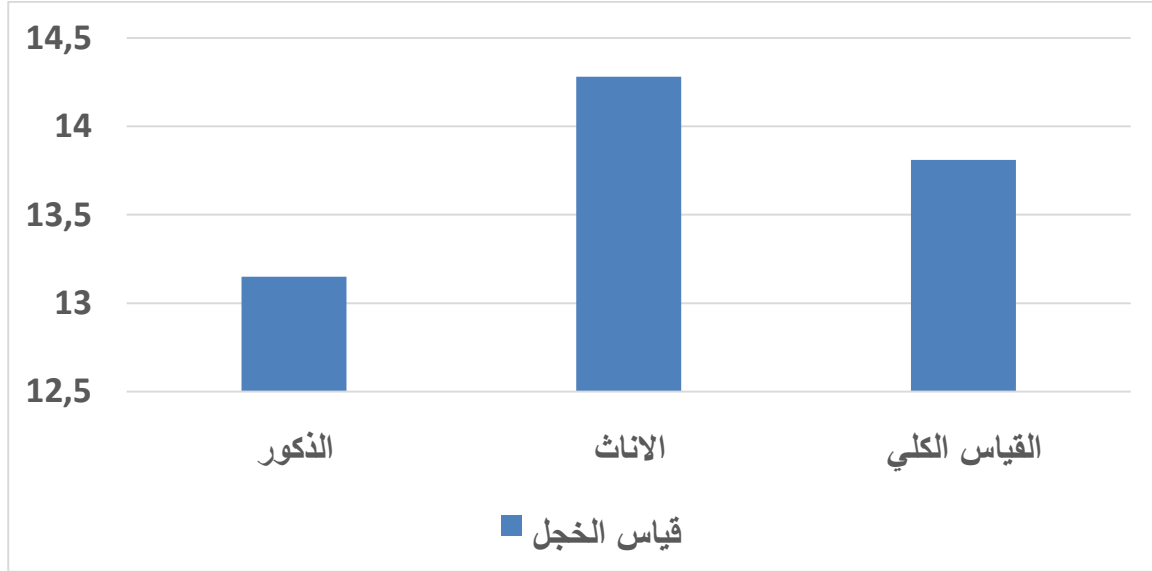


لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة في القياس للخجل للعينة الممارسة تبعا لمتغير الجنس محددة بـ 2.61 أكبر من قيمتها الجدولية 2.05 مما يعبر عن دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين، وكما هو ملاحظ تحديد لقيمة المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري لقياس الخجل الكلي للعينة غير الممارسة والذي حددا بـ (  $1.30 \pm 13.81$  ) وبنسبة تقييم قدرة بـ 70.97% استنادا على قيمة الوسيط المحدد بـ

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

14، والشكل البياني الموالي يوضح قيم المتوسطات الحسابية في القياس للخجل لعينة البحث غير الممارسة

شكل بياني رقم 12 يبين قيم المتوسطات الحسابية لعينة البحث غير الممارسة في قياس الخجل



• الوزن

جدول رقم 09 يوضح نتائج القياس الوزن لعينة البحث غير الممارسة

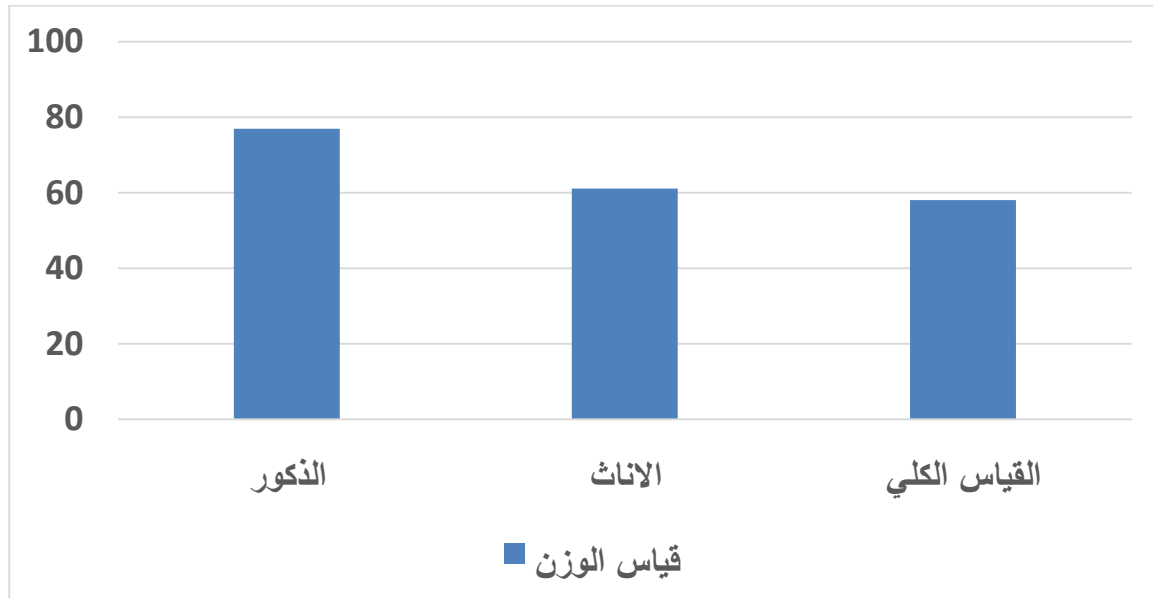
قيمة ت المحسوبة	النسبة المئوية	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
4.20	76.92%	55	2	55	13	ذكور
	61.11%	58	1.62	57.83	18	اناث
	58.06%	57	2.26	56.65	31	العينة

(درجة الحرية ن+1ن-2، مستوى الدلالة 0.05، قيمة ت الجدولية 2.05)

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم 09 أعلاه والموضح لنتائج قياس الوزن لعينة البحث غير الممارسة و المقارنة بين القياسين تبعا لمتغير الجنس حيث حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لعينة البحث غير الممارسة ذكور بـ (  $55 \pm 2$  ) لتقدر نسبة التقييم بـ 76.92 استنادا على قيمة الوسيط التي بلغت 55% ، اما قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لعينة البحث الممارسة اناث فقد حددا بـ (  $57.83 \pm 1.62$  ) و بنسبة تقييم قدرة بـ 61.11% استنادا على قيمة الوسيط المحدد بـ 58 ، حيث يبين الشكل الموالي فارق نسب التقييم في القياس للوزن بين الذكور و الاناث لعينة البحث غير الممارسة

شكل بياني رقم 13 يبين فارق النسب في التقييم لعينة البحث غير الممارسة في قياس الوزن بين الذكور والاناث

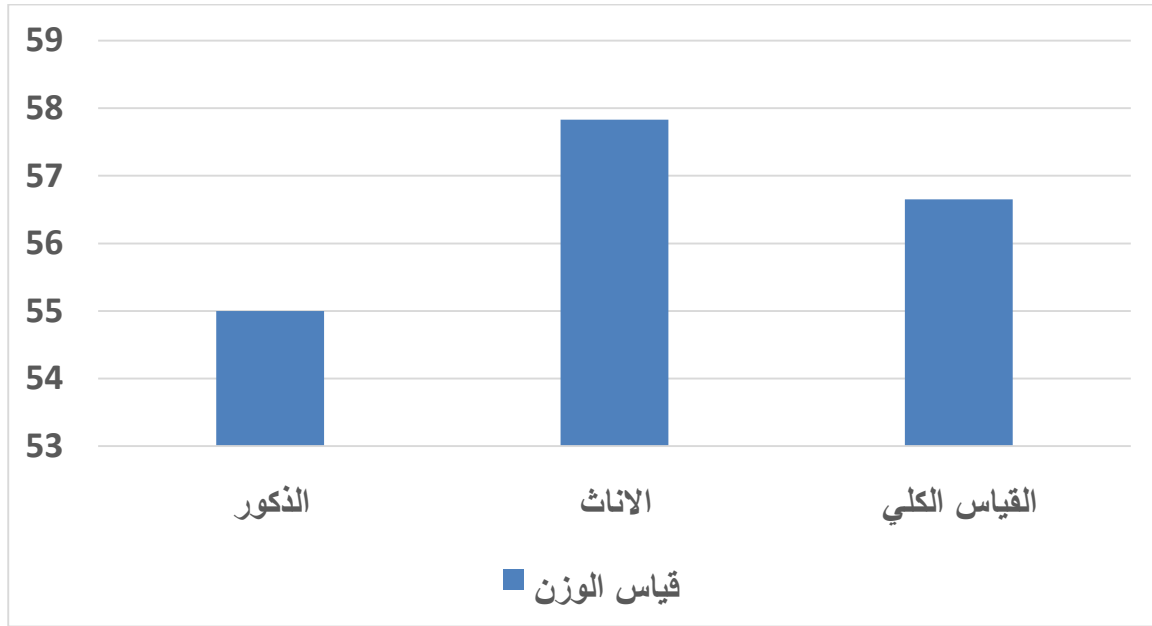


لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستودنت المحسوبة في القياس للوزن للعينة غير الممارسة تبعا لمتغير الجنس محددة بـ 4.20 أكبر من قيمتها الجدولية 2.05 مما يعبر عن دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين، وكما هو ملاحظ تحديد لقيمة المتوسط

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الحسابي وانحرافه المعياري لقياس الوزن الكلي للعينة غير الممارسة والذي حددا بـ  $(2.26 \pm 56.65)$  وبنسبة تقييم قدرة بـ 58.06% استنادا على قيمة الوسيط المحدد بـ 57، والشكل البياني الموالي يوضح قيم المتوسطات الحسابية في القياس للوزن لعينة البحث غير الممارسة .

شكل بياني رقم 14 يبين قيم المتوسطات الحسابية لعينة البحث غير الممارسة في قياس الوزن



2-2-2- عرض وتحليل نتائج الارتباط بين المتغيرات المحددة لعينة البحث غير الممارسة  
ذكور/اناث:

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

جدول رقم 10 يوضح نتائج الارتباط في القياس بين المتغيرات المحددة لعينة البحث غير الممارسة

		التكيف الاجتماعي				الخجل	الوزن
		محور 1	محور 2	محور 3	محور 4		
التكيف الاجتماعي	محور 1	1					
	محور 2	0,046	1				
	محور 3	0,055	-0,179	1			
	محور 4	0,128	-0,221	-0,004	1		
الخجل		-0,476	0,324	-0,238	-0,200	1	
الوزن		0,016	-0,008	-0,243	-0,317	0,361	1

(درجة الحرية ن-1، مستوى الدلالة 0.05، قيمة ر الجدولية 0.349)

من خلال الجدول رقم 10 أعلاه و الموضح لمصفوفة الارتباط بين متغيرات البحث المحددة لعينة البحث غير الممارسة حيث تتضح قيمة الارتباط بين المحور الأول في قياس التكيف و الخجل و التي كانت علاقة الارتباط سالبة متوسطة (-0.476) دالة احصائيا، وكذا بين الخجل و المحور الثاني و التي كانت علاقتها ارتباطية طردية (0.324)، كذلك علاقة الارتباط بين الوزن و المحور الرابع في قياس التكيف الاجتماعي التي كانت هي أيضا علاقة سالبة متوسطة (-0.317)، كذلك العلاقة الارتباطية بين الخجل و الوزن و التي كانت علاقة طردية متوسطة (0.361) دالة احصائيا، في حين كانت باقي لعلاقات الارتباطية الأخرى ضعيفة جدا منها ما هو موجب للمحور الأول (و المحور الرابع 0.162، و الخجل 0.042) ، و للمحور الثاني (و المحور الثاني 0.046، و المحور الثالث 0.055، و المحور الرابع 0.128، و الوزن 0.016) ، و منها ما هو سالب للمحور الثاني (و المحور الثالث -0.179، و المحور الرابع -0.221، و الوزن -



## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

0.008) ، و للمحور الثالث (و المحور الرابع -0.004، و الخجل -0.238، و الوزن -0.243)، و للمحور الرابع و الخجل -0.200.

2-3- عرض وتحليل نتائج المقارنة للمتغيرات المحددة لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة:

### • التكيف الاجتماعي

جدول رقم 11 يوضح نتائج المقارنة في التكيف الاجتماعي لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة

المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول		العينة	
غير ممارسة	ممارسة	غير ممارسة	ممارسة	غير ممارسة	ممارسة	غير ممارسة	ممارسة		
28.81	31.90	41.29	43.04	36.84	40.79	36.97	39.15	المتوسط الحسابي	
1.68	1.55	1.32	2.49	1.34	1.96	1.52	2.52	الانحراف المعياري	
8.22		4.06		10.64		4.79		قيمة ت المحسوبة	
154.88								س	ممارسة
4.87								ع	
143.90								س	غير ممارسة
2.84								ع	
12.62								قيمة ت المحسوبة	

(درجة الحرية ن+1=2-2، مستوى الدلالة 0.05، قيمة ت الجدولية 1.99)

من خلال الجدول رقم 11 أعلاه والموضح لنتائج المقارنة في التكيف الاجتماعي بين العينة الممارسة و غير الممارسة حيث حدد المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي للعينة الممارسة في محوره الأول بـ  $(2.52 \pm 39.15)$ ، اما العينة غير الممارسة فقد حدد المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري لقياس التكيف

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الاجتماعي في محوره الأول بـ  $(1.52 \pm 36.97)$ ، لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة بين القياسين في المحور الأول لقياس التكيف الاجتماعي تبعا للممارسة الرياضية والتي بلغت 4.79 أكبر من قيمتها الجدولية 1.99 مما يعبر عن الفروق دالة احصائيا.

كذلك المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي للعينة الممارسة في محوره الثاني والذي حددا بـ  $(1.96 \pm 40.79)$ ، اما العينة غير الممارسة فقد حدد المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الثاني بـ  $(1.34 \pm 36.84)$ ، لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة بين القياسين في المحور الثاني لقياس التكيف الاجتماعي تبعا للممارسة الرياضية والتي بلغت 10.64 أكبر من قيمتها الجدولية 1.99 مما يعبر عن الفروق دالة احصائيا.

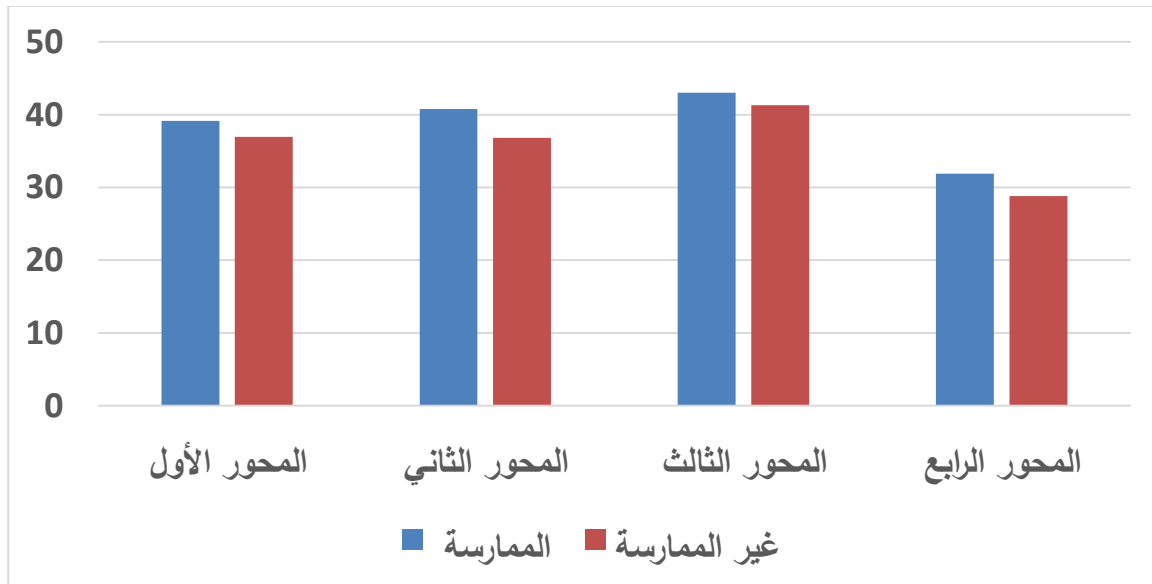
أيضا المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي للعينة الممارسة في محوره الثالث والذي حددا بـ  $(2.49 \pm 43.04)$ ، اما العينة غير الممارسة فقد حدد المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الثالث بـ  $(1.32 \pm 41.29)$ ، لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة بين القياسين في المحور الثالث لقياس التكيف الاجتماعي تبعا للممارسة الرياضية والتي بلغت 4.06 أكبر من قيمتها الجدولية 1.99 مما يعبر عن الفروق دالة احصائيا.

كذا المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي للعينة الممارسة في محوره الرابع والذي حددا بـ  $(1.55 \pm 31.90)$ ، اما العينة غير الممارسة فقد حدد المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري لقياس التكيف الاجتماعي في محوره الرابع بـ

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

( $1.68 \pm 28.81$ )، لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستودنت المحسوبة بين القياسين في المحور الرابع لقياس التكيف الاجتماعي تبعا للممارسة الرياضية والتي بلغت 8.22 أكبر من قيمتها الجدولية 1.99 مما يعبر عن الفروق دالة احصائيا، و الشكل البياني الموالي يبين فارق التقييم في المتوسطات الحسابية بين العينة و الممارسة و غير الممارسة في قياس التكيف الاجتماعي خلال محاوره الاربعة.

شكل بياني رقم 15 يبين فارق القيم في المتوسطات الحسابية لعينة البحث بين الممارسة وغير الممارسة في التكيف الاجتماعي

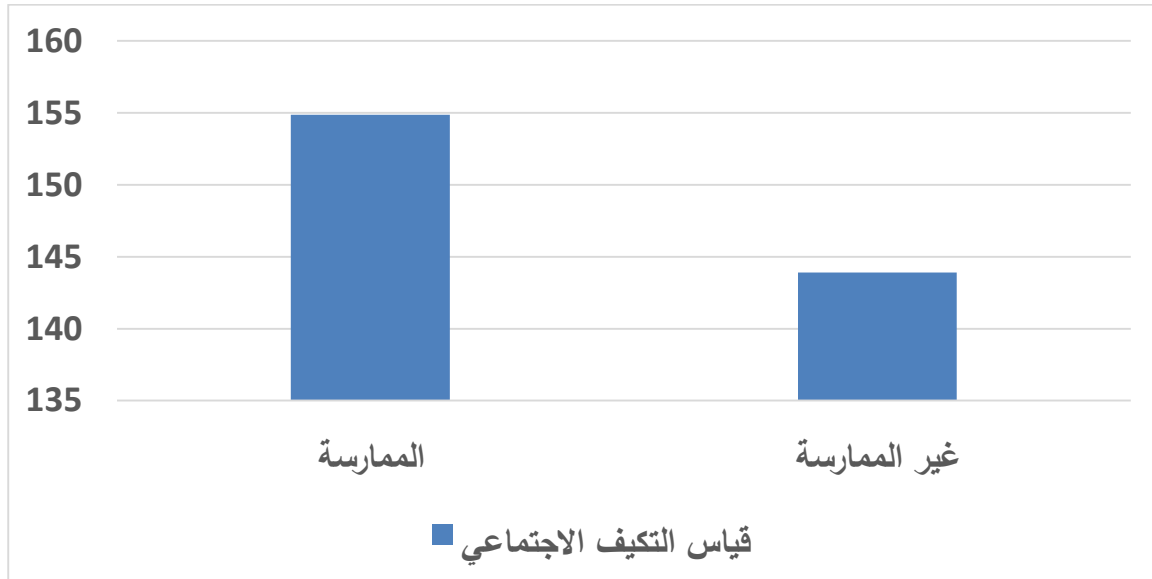


ونتيجة لذلك حددت قيمة المتوسط الحسابي وانحرافه المعياري للعينة الممارسة ب ( $4.87 \pm 154.88$ ) وللعينة الغير ممارسة ب ( $2.84 \pm 143.90$ ) لتحدد قيمة اختبار دلالة الفروق لقياس التكيف الاجتماعي لعينة البحث تبعا للممارسة الرياضية ت ستودنت المحسوبة 12.62 أكبر من قيمتها الجدولية 1.99 مما يعبر على ان الفروق دالة

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

احصائياً، والشكل البياني الموالي فارق قيم المتوسطات الحسابية للقياس في التكيف الاجتماعي للعيينة الممارسة وغير الممارسة

شكل بياني رقم 16 يبين قيم المتوسطات الحسابية لعيينة البحث بين الممارسة وغير الممارسة في قياس التكيف الاجتماعي



• الخجل

جدول رقم 12 يوضح نتائج المقارنة في الخجل لعيينة البحث الممارسة وغير الممارسة

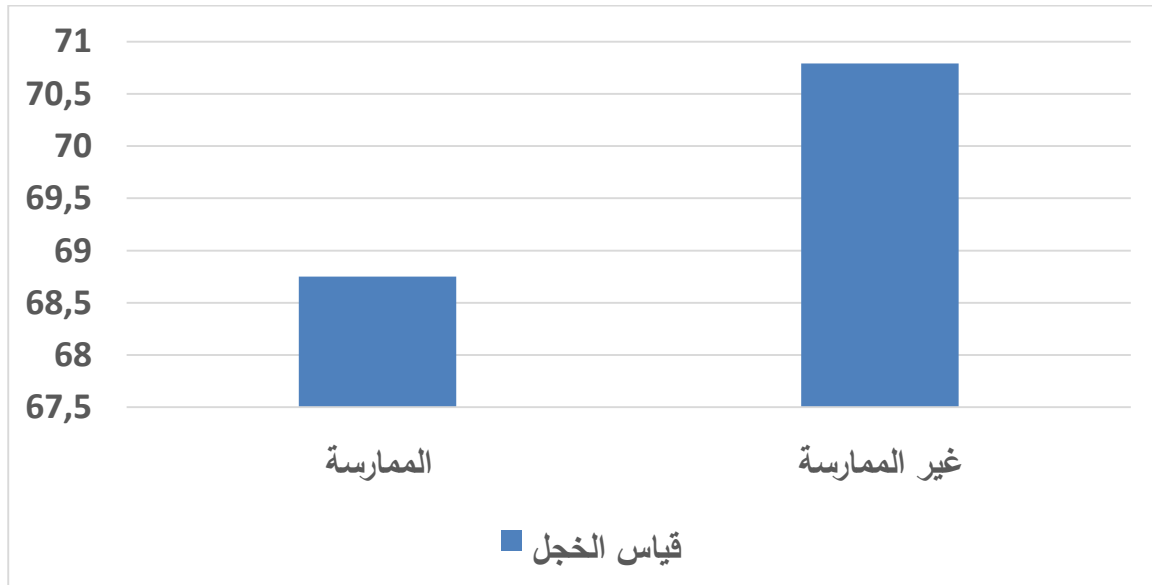
العيينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	النسبة المئوية	قيمة ت المحسوبة
الممارسة	48	9.08	1.07	9	68.75%	16.86
غير الممارسة	31	13.81	1.30	14	70.97%	

(درجة الحرية ن+1-2=2، مستوى الدلالة 0.05، قيمة ت الجدولية 1.99)

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم 12 أعلاه والموضح لنتائج المقارنة في قياس الخجل بين العينة الممارسة و غير الممارسة حيث حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لعينة البحث الممارسة بـ (  $1.07 \pm 9.08$  ) لتقدر نسبة التقييم بـ 68.75% استنادا على قيمة الوسيط التي بلغت 9 ،اما قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لعينة البحث غير الممارسة فقد حددت بـ (  $1.30 \pm 13.81$  ) و بنسبة تقييم قدرة بـ 70.79% استنادا على قيمة الوسيط المحدد بـ 14 ، و الشكل البياني الموالي يبين فراق النيب في التقييم بين العينة الممارسة و غير الممارسة في قياس الخجل

شكل بياني رقم 17 يبين فارق النسب في التقييم لعينة البحث بين الممارسة و غير الممارسة في قياس الخجل

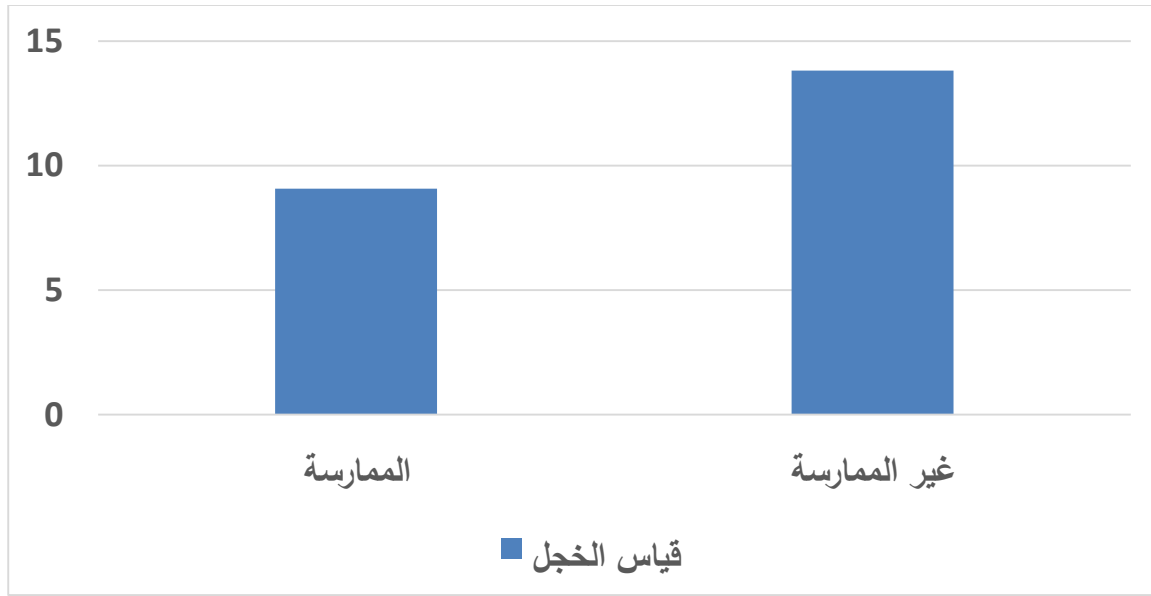


لنأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت المحسوبة في القياس للخجل للعينة تبعا لمتغير الممارسة الرياضية محددة بـ 16.86 أكبر من قيمتها الجدولية 1.99 مما

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

يعبر عن دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين، والشكل البياني الموالي يبين فارق القيم في المتوسطات الحسابية في قياس الخجل بين العينة الممارسة وغير الممارسة

شكل بياني رقم 18 يبين فارق القيم في المتوسطات الحسابية لعينة البحث بين الممارسة وغير الممارسة في قياس الخجل



• الوزن

جدول رقم 13 يوضح نتائج المقارنة في قياس الوزن لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة

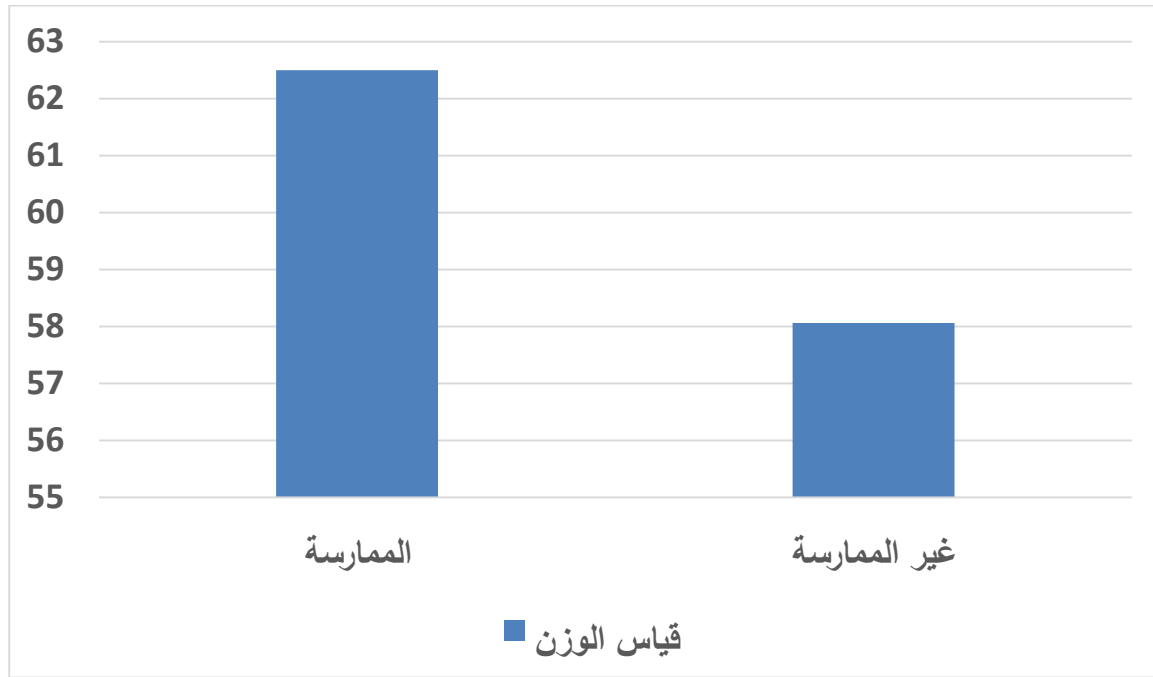
قيمة ت المحسوبة	النسبة المئوية	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	العينة
14.17	62.50%	50	1.99	49.60	48	الممارسة
	58.06%	57	2.26	56.65	31	غير الممارسة

(درجة الحرية ن+1-2=2، مستوى الدلالة 0.05، قيمة ت الجدولية 1.99)

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم 13 أعلاه والموضح لنتائج المقارنة في قياس الوزن بين العينة الممارسة و غير الممارسة حيث حدد المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لعينة البحث الممارسة بـ (  $1.99 \pm 49.60$  ) لتقدر نسبة التقييم بـ 62.50% استنادا على قيمة الوسيط التي بلغت 50 ،اما قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري لعينة البحث غير الممارسة فقد حددا بـ (  $2.26 \pm 56.66$  ) و بنسبة تقييم قدرة بـ 58.06% استنادا على قيمة الوسيط المحدد بـ 57 ،و الشكل البياني الموالي يبين فارق النسب في التقييم لعينة البحث في قياس الوزن بين الممارسة و غير الممارسة

شكل بياني رقم 19 يبين فارق النسب في التقييم لعينة البحث بين الممارسة و غير الممارسة في قياس الوزن

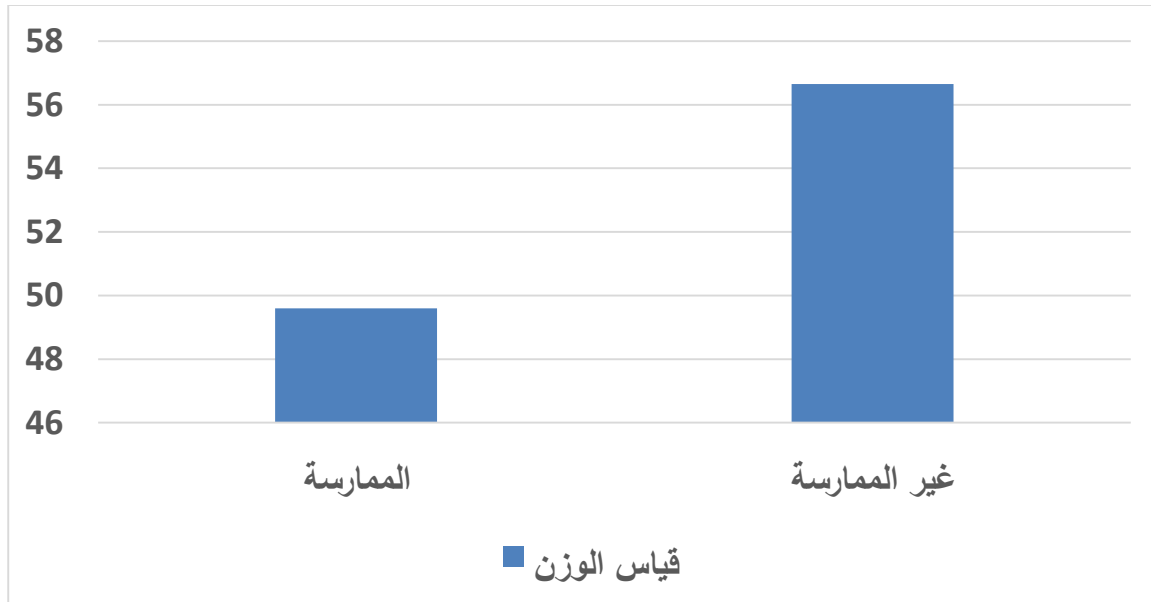


لتأتي نتيجة اختبار دلالة الفروق ت ستودنت المحسوبة في القياس للوزن للعينة تبعا لمتغير الممارسة الرياضية محددة بـ 14.17 أكبر من قيمتها الجدولية 1.99 مما

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

يعبر عن دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين، والشكل البياني الموالي يبين فارق القيم في القياس للمتوسطات الحسابية بين العينة الممارسة وغير الممارسة في قياس الوزن.

شكل بياني رقم 20 يبين فارق القيم في المتوسطات الحسابية لعينة البحث بين الممارسة وغير الممارسة في قياس الوزن



### 2-4- الاستنتاجات:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المحور الأول، الثاني والرابع لقياس التكيف الاجتماعي بين الذكور والإناث لعينة البحث الممارسة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المحور الثالث لقياس التكيف الاجتماعي بين الذكور والإناث لعينة البحث الممارسة



## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث لعينة البحث الممارسة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الخجل بين الذكور والاناث لعينة البحث الممارسة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الوزن بين الذكور والاناث لعينة البحث الممارسة
- توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين الوزن والخجل لعينة البحث الممارسة
- توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التكيف الاجتماعي والخجل لعينة البحث الممارسة
- توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين الوزن والتكيف الاجتماعي لعينة البحث الممارسة
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المحور الأول والثاني لقياس التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث لعينة البحث غير الممارسة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المحور الثالث والرابع لقياس التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث لعينة البحث غير الممارسة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس التكيف الاجتماعي بين الذكور والاناث لعينة البحث غير الممارسة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الخجل بين الذكور والاناث لعينة البحث غير الممارسة

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الوزن بين الذكور والاناث لعينة البحث غير الممارسة
- توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين الوزن والخلل لعينة البحث غير الممارسة
- توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التكيف الاجتماعي والخلل لعينة البحث غير الممارسة
- توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين التكيف الاجتماعي والوزن لعينة البحث غير الممارسة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور قياس التكيف الاجتماعي بين العينة الممارسة وغير الممارسة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس التكيف الاجتماعي بين العينة الممارسة وغير الممارسة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الخلل بين العينة الممارسة وغير الممارسة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الوزن بين العينة الممارسة وغير الممارسة

### 2-5- مناقشة الفرضيات بالنتائج:

- الفرضية 1: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) بين الذكور والاناث لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجداول 03 الى 05 والتي توضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد البحث بين الذكور والاناث لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة يتضح لنا اثبات الفرض الصفري المدون أعلاه بإثبات وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل والوزن) بين الذكور والاناث لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة لصالح الذكور

- الفرضية 2: تحدد طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجداول 06 و 10 والتي توضح نتائج العلاقة الارتباطية بين المتغيرات قصد البحث للعينة الممارسة و غير الممارسة يتضح لنا اثبات الفرض الصفري المدون أعلاه بإثبات وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية المتغيرات التالية المحددة بوجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين الوزن والخجل، وبين التكيف الاجتماعي والخجل لعينة البحث الممارسة، و كذا وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين الوزن والخجل، وعلاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التكيف الاجتماعي والخجل لعينة البحث غير الممارسة، اذ ان ظهور هذه العلاقات المعنوية والتي تحقق هدف البحث وفرضيته لها دلالات تشير الى أهمية الممارسة الرياضية من خلال عناصرها المتعددة نشاط التربية

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

البدنية و الرياضية المدرسي يسهم في اعداد او تعديل سلوك الفرد بالاتجاه الذي يطور شخصيته وبالتالي يؤثر في تكيفه الاجتماعي ، اذ ان تطوير اللياقة البدنية يؤثر في تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد باعتبارها وسيلة لتطوير السلوك الانساني حيث تتوقف شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية على حسن سلوكه الذي يكسبه في اثناء حياته من خلال المشاركة العملية في لون من ألوان النشاط البدني حيث يكتسب من خلال ممارسته الكثير من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته وتنمي في نفسه خدمة الصالح العام واحترام الغير والاعتزاز بالانتماء للجماعة والإخلاص لها مما يؤثر تأثيراً فاعلاً في تدعيم شخصيته في التماسك الاجتماعي فضلاً عن انسجام أفراده .

- الفرضية 3: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل، الوزن) بين العينة الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي

من خلال الجداول 11 الى 13 والتي توضح نتائج المقارنة في المتغيرات قصد البحث بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة يتضح لنا اثبات الفرض الصفري المدون أعلاه بإثبات وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل والوزن) بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لصالح العينة الممارسة، حيث يشير راتب الى ان الرياضة لها تأثير إيجابي كبير في توفير فرص متنوعة لتنمية المهارات الاجتماعية في العلاقات الشخصية مع الزملاء والمنافسين والقيادات ،كما يمكن تطوير مهارة القيادة عندما يتاح فرصة توجيه زملائه من اجل تحقيق الأهداف بنجاح ( راتب ، 1999 ،صفحة 399 ) كما ويمكن تحقيق احتياجات الإنسان

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

عن طريق اللعب وليس اللعب الا تعبيراً عن قيم ثقافية وهي انعكاس حقيقي للتنشئة الاجتماعية فالألعاب تعين على التكيف مع المحيط وتعكس معايير الضبط الاجتماعي ( الشافعي ، 2001 ،صفحة 17-24 ) ان مزاوله الأنشطة الممارسة يهيأ للفرد العمل مع الجماعة الامر الذي يؤدي الى زيادة خبراته وتقوية شخصيته فضلاً عن زيادة علاقاته مع زملاءه ومدرسته وبخاصة مدرسي التربية الممارسة فضلاً عن ان الطلاب الممارسين كثيراً ما تكون لهم لقاءات مع إدارات المدارس من خلال خصوصية منهجهم اليومي وبخاصة من خلال مشاركتهم في البطولات خارج نطاق المدرسة وعليه فان كل هذه الأمور تعطي التفوق للطلاب الممارسين في التكيف الاجتماعي المدرسي ومحاورة الأربعة ،وعادة ما يكون الممارس اكثر قبولاً من غيره في المدرسة الأمر الذي يؤدي الى زيادة ثقته بنفسه .

### 2-6- الاقتراحات:

- زيادة الاهتمام بدرس التربية الرياضية وجعله درساً للممارسة الرياضية والتعديل ولتهذيب السلوك.
- زيادة النشاطات الاجتماعية في المدرسة الرياضية وغير الرياضية بما يتناسب والمرحلة العمرية لطلاب وتلاميذ الطور الثانوي.
- إيجاد السبل الكفيلة بجعل الطلبة من الممارسين الدائمين للأنشطة الرياضية والتخطيط لذلك وعدم إقتصار الممارسة من قبل الطلبة الرياضيين على مستوى المؤسسات التعليمية.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- إجراء دراسة خاصة في التكيف الاجتماعي المدرسي لطلبة المدارس على مختلف الأطوار التعليمية والمقارنة بين الطلاب والطالبات الرياضيين وغير الرياضيين في الأطوار المختلف من المراحل التعليمية.
- إقرار جزئيات حيثية في المقياس من قبل مديرية التربية والتعليم وذلك لضمان التعرف على العرض الاحصائي للطلبة الممارسين وغير الممارسين من خلال امتيازات ممنوحة للطلبة الممارسين، هو الأمر الذي سيؤدي الى بناء المناهج السليمة في الإعداد والتنفيذ بشكل سليم

### 2-7-الخلاصة العامة:

إن الدراسة و البحث في المجال النفسي الرياضي التربوي واسع ،إتجهنا للبحث فيه قصد توضيح و تفسير تساؤلات طرحها الطالبان كإسناد لبناء مشكلة البحث التي جاءت خاصة بالمرحلة العمرية الأساسية في تكوين شخصية الفرد داخل مجتمعه حيث كان أصل المشكلة هو التساؤل حول استفادة التلميذ من مرحلة التعليم الثانوية و المرور بأطوارها في تحديد قياس التكيف الاجتماعي ،الخجل و الوزن من خلال ممارسة التربية البدنية و الرياضية و تبيان طبيعة العلاقة الإرتباطية بينها ،إضافة الى تحديد الفروق بين الممارسين و غير الممارسين ،لذا أتينا الى المقارنة بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للتربية البدنية اي المعفيين منها لمختلف الأسباب في قياس الوزن و الخجل و التكيف الاجتماعي لهما و بيان الفروق بينهما .

إعتمدنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بإعتماد توزيع المقياسين المعدين و المقننين سابقا بدرجة عالية من الثبات و الصدق و الموضوعية و هما مقياس محمود

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

مطر علي حاتم البدراني 2004 لقياس التكيف الاجتماعي ، ومقياس كارتر وكين راسل لقياس الخجل ، و قد بلغت عينة البحث 79 تلميذ و تلميذة من النهائية الثانوية أي السنة الختامية في هذا الطور حيث كان إختيار العينة مقصود ، كما إستعنا بأدوات إحصائية تمثلت في مقاييس النزعة المركزية و إختبار ت ستيودنت لإثبات الفرضيات المطروحة سابقا في المقارنة بين المتوسطات الحسابية لعينة البحث حيث أنتت النتائج بإثبات وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل والوزن) بين الذكور والإناث لعينة البحث الممارسة وغير الممارسة لصالح الذكور ،إثبات وجود علاقة إرتباط ذات دلالة إحصائية المتغيرات التالية المحددة بوجود علاقة إرتباطية عكسية متوسطة بين الوزن والخجل، وبين التكيف الاجتماعي والخجل لعينة البحث الممارسة ، و كذا وجود علاقة إرتباطية طردية متوسطة بين الوزن والخجل، وعلاقة إرتباطية عكسية متوسطة بين التكيف الاجتماعي والخجل لعينة البحث غير الممارسة، إذ أن ظهور هذه العلاقات المعنوية والتي تحقق هدف البحث وفرضيته لها دلالات تشير الى أهمية الممارسة الرياضية من خلال عناصرها المتعددة نشاط التربية البدنية و الرياضية المدرسي يسهم في إعداد أو تعديل سلوك الفرد بالاتجاه الذي يطور شخصيته وبالتالي يؤثر في تكيفه الاجتماعي ،إثبات وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المحددة للقياس (التكيف الاجتماعي، الخجل والوزن) بين عينة البحث الممارسة وغير الممارسة لصالح العينة الممارسة ،حيث كانت هذه هي نتائج دراستنا التي أوصى من خلالها الطالبان في إتمام البحث لأساليب تقويم و تأطير و تكون الفرد في مرحلة هي الأهم لضمان سيرورة حياته داخل المجتمع مستقبلا ،هذا بالنظر الى ما يعانيه المجتمع

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

---

على المستوى الاجتماعي في الحياة اليومية، كذا إعتقاد التربية البدنية و الرياضية كمنهج للتكوين و التأطير و بناء الفرد في المجتمع.



## المصادر و المراجع

- 1) ابراهيم ، موسى فهمي(1971) : اللياقة البدنية والتدريب الرياضي والاعداد البدني الاسكندرية ، دار الكتب الجامعية ، ط1.
- 2) ابراهيم ، يوسف حنا ،وجنان محمد سعيد ( 1993 ) : بناء مقياس للتكيف الاكاديمي لطلبة الصفوف الاولى في جامعة الموصل، مجلة التربية والعلم ، العدد 15، كلية التربية ، جامعة الموصل .
- 3) ابو حطب ، فؤاد(1987) : بحوث في تقنين الاختبارات النفسية ،مكتبة الانجلو المصرية .
- 4) ابو طالب ، جابر(1979) : أنماط التكيف الأكاديمي لطلبة الكلية العربية بعمان ، الجامعة الاردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، عمان .
- 5) ابو علام ، رجاء محمد و نادية محمود شريف (1974) : الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية ، دار القلم ، الكويت ، ط2.
- 6) باهي ، مصطفى حسين(1999) : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، الثبات الصديق الموضوعية المعايير، مركز الكتاب للنشر ، ط1.
- 7) بلوم واخرون(1982) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد امين المنفي واخرون ، دار ماكجروهل ، القاهرة .
- 8) البيلي ، محمد عبد الله واخرون(1997) : علم النفس التربوي وتطبيقاته ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، دولة الامارات العربية المتحدة ، ط1.
- 9) بيوكر ،تشانلز،أ (1964) : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض واخرين ، مطبعة الانجلو المصرية .
- 10) التكريتي ، وديع ياسين وحسن، محمد العبيدي (1999) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر .
- 11) التكريتي ، وديع ياسين و ياسين، طه محمد علي (1986) : الاعداد البدني للنساء ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل.
- 12) التكريتي ، وديع ياسين وكمال، عبد المنعم (1981): الألعاب الصغيرة ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 13) توق ،محي الدين ، وعبد الرحمن ،عدس (1986) : أساسيات علم النفس التربوي ، دار الفكر للنشر جامعة الموصل.

- 14) الجسماني ، عبد علي (1983): سايكولوجيا الطفولة والمراهقة ، منشورات مكتبة افاق عربية ومكتبة الفكر العربي ، بغداد .
- 15) جلال ، سعد(1985) : المرجع في علم النفس ، مكتبة المعارف الحديثة دار الفكر العربي القاهرة .
- 16) الجنابي ، يحيى (1985): دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين التلاميذ الذين التحقوا برياض الاطفال والذين لم يلتحقوا برياض الاطفال ، مجلة التربية والعلم العدد (6) لسنة (1988)، كلية التربية ، جامعة الموصل.
- 17) الحافظ ، نوري(1981) : المراهق ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت .
- 18) حسانين ، محمد صبحي(1995) : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي القاهرة ، ج 1 ، ط 3 .
- 19) حسن ، عامر رشيد(1988) : ايجاد درجات معيارية لاختبار اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاعدادية في العراق ،رسالة ماجستير غير منشورة .كلية التربية الرياضية،جامعة البصرة .
- 20) حسين ، ابتسام عبد الكريم (1981): بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد
- 21) حسين ، عبد العزيز حيدر ( 1980 ) علاقة تاتير التعليم بالتكيف الاجتماعي المدرسي لطلاب المدارس المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية، جامعة بغداد .
- 22) حسين ، قاسم حسن (1998): الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان، الاردن ، ط1.
- 23) الحكيم ، علي سلوم جواد(2004) : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، بغداد .
- 24) حمدان ، ساري احمد ، وعبد الرزاق، سليم نورما (2001) : اللياقة البدنية والصحة ، دار وائل للنشر ، عمان، الاردن ، ط1.
- 25) الخولي ، وليم(1976) : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، دار المعارف بمصر .
- 26) راتب ، اسامة كامل(2001) : الاعداد النفسي للناشئين ، دليل الارشاد والتوجيه للمتدربين والاداريين واولياء الامور ، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر .
- 27) راجح ، احمد عزت(1973) : اصول علم النفس ، مطبعة اشبيلية ، بغداد،العراق.
- 28) رمزي ، طارق محمود (1974): دراسة تجريبية لبناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي لطلاب المرحلة المتوسطة في بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية،

جامعة بغداد.

(29) رؤوف ، طارق رمزي ( 1974 ) : دراسة تجريبية لبناء مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي لطلاب المرحلة الثانوية في بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الادب ، جامعة بغداد.

(30) الزهيري ، سبهان محمود احمد(2002) : بناء مقياس التصرف الخططي للمهارات المفتوحة والمغلقة بالنتس الارضي في اللعب الفردي وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه . اطروحة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

(31) السامرائي ، باسم نزهت وطارق ، حميد البلداوي (1987) : بناء مقياس لاتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس ، المجلة العربية للبحوث التربوية ، مجلد 7، العدد 2.

(32) الشافعي ، حسن احمد (2004): المسؤولية في المنافسات الرياضية المحلية والدولية ، منشأة المعارف ، القاهرة ، مصر .

(33) شحاته، محمد ابراهيم ، ومحمد ، جابر بريقع (1995) : دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي ، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر .

(34) شلش ، نجاح مهدي ، واكرم، محمد صبحي (2000) : التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر.

(35) صالح ، احمد زكي(1966) : علم النفس التربوي ، مكتبة دار النهضة ، القاهرة ، مصر .

(36) صالح ، احمد زكي(1972) : علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة، ط12.

(37) عاقل ، فاخر (1966) : علم النفس ، دار العلم للملايين ، ج 2 .

(38) عبد الجبار ، قيس ناجي ، وبسطويسي احمد (1987): الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ط1.

(39) عبد الحفيظ ، اخلاص محمد، و مصطفى، حسين باهي (2001) : الاجتماع الرياضي مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ط 1 .

(40) عبد الله ، فيصل نواف(1978) : بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي لطلبة المرحلة الاعدادية ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة بغداد .

(41) عدس ، عبد الرحمن ، ونوف ، محمد الدين(1993) : المدخل الى علم النفس ، مركز الكتب الاردني ، ط 3 .

(42) عريفج ، سامي (1984): علم النفس التطوري : دار مجدلاوي للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن .

- 43) عزمي ، محمد سعيد(1996) : اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساسي بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
- 44) علام ، صلاح الدين(2000) : القياس والتقويم النفسي ، اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1.
- 45) علاوي ، محمد حسن ، ومحمد نصر الدين رضوان (1982) : اختبارات الاداء الحركي دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1.
- 46) علاوي ، محمد حسن(1987) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف، مصر .
- 47) علاوي ،محمد حسن(1975) : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر .
- 48) العنزي ، فريح عويد (1998) : علم نفس الشخصية ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ط1.
- 49) عيسوي ، عبد الرحمن محمد(1974) : دراسات في علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- 50) فرج ، صفوت (1980): القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1 .
- 51) فهمي ، مصطفى (1987): الصحة النفسية ، مطبعة الموني ، المؤسسة السعودية بمصر ، ط2.
- 52) فهمي ، مصطفى(1976) : دراسات في سيكولوجية التكيف ، مكتبة الخانجي ، المطبعة العربية الحديثة ، القاهرة.
- 53) القمش ، مصطفى وآخرون (2000): القياس والتقويم في التربية الخاصة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان، اردن ، ط1.
- 54) الكبيسي ، عبد الكريم عبيد جمعة(1988) : قياس التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الاحداث الجانحين وعلاقته بالمعاملة الوالدية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية .
- 55) كمال ، علي (1988): النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها . الدار العربية للطباعة ، ط4 .
- 56) ناصر ، ابراهيم ، وحنفي نعيم ( 1998) ، تكيف الطلبة الوافدين الى الجامعة الاردنية مع ثقافة المجتمع الاردني في النواحي الاكاديمية والاجتماعية والثقافية والشخصية ، مجلة دراسات العلوم الانسانية ، مجلد 2 أ ، العدد 6.
- 57) يوسف ، هناء عبد الكريم(1983) : دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين التلاميذ المتخرجين وغير المتخرجين في رياض الاطفال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد .



العينة الممارسة						
الوزن	الخبجل	التكيف الاجتماعي				
54	8	33	45	42	42	1
52	7	33	45	42	42	2
55	8	30	45	42	40	3
49	10	33	40	40	40	4
48	9	32	45	40	42	5
52	8	30	45	42	40	6
51	7	37	45	40	42	7
50	8	32	40	42	42	8
50	10	33	40	42	42	9
52	10	30	40	42	36	10
49	10	32	45	44	36	11
47	8	33	44	42	40	12
51	9	33	45	40	40	13
50	8	33	45	40	38	14
50	8	33	40	40	42	15
51	8	33	40	42	40	16
50	8	32	40	42	40	17
50	9	30	40	42	38	18
50	8	30	40	40	38	19
50	10	30	40	42	42	20
51	7	32	40	42	40	21
48	8	34	40	40	38	22
51	9	31	45	40	36	23
47	9	32	40	38	34	24
50	9	32	45	44	44	1
48	10	33	45	45	42	2
44	11	30	45	45	42	3
50	10	30	45	40	33	4
52	10	30	45	38	36	5
50	10	30	45	42	44	6
49	9	32	40	40	42	7
50	9	32	44	38	38	8
50	11	32	45	38	38	9
48	9	32	45	40	36	10
47	10	32	45	38	40	11
48	11	30	40	36	38	12
48	11	30	40	38	40	13
46	10	32	38	42	40	14
47	10	32	40	42	38	15
51	9	32	45	42	38	16
50	8	30	45	42	38	17
49	9	34	45	38	36	18
47	10	35	45	40	38	19
50	9	34	45	40	38	20
50	9	30	45	42	38	21
51	10	32	45	38	38	22
48	9	32	45	42	38	23
50	9	32	45	40	36	24

العينة غير الممارسة						
الوزن	الرجل	التكيف الاجتماعي				
58	14	33	40	38	40	1
57	12	30	42	36	38	2
55	12	30	42	36	36	3
52	12	30	40	36	38	4
51	12	30	42	38	36	5
55	14	30	44	38	36	6
54	14	30	42	38	38	7
55	14	32	40	38	38	8
55	12	30	42	36	38	9
55	15	30	42	36	36	10
55	14	28	44	36	36	11
58	12	30	42	34	36	12
55	14	28	42	36	38	13
57	12	28	42	36	40	1
56	12	26	42	38	38	2
58	14	28	44	36	38	3
58	12	28	42	36	40	4
57	14	28	40	36	36	5
58	15	28	40	36	36	6
57	14	28	40	36	38	7
58	15	30	40	36	36	8
60	16	28	42	38	36	9
62	14	26	40	38	38	10
56	15	30	40	36	36	11
58	15	28	42	36	35	12
60	14	30	40	38	36	13
58	15	26	40	40	38	14
58	15	28	40	36	34	15
58	14	28	40	36	36	16
57	16	28	42	38	36	17
55	15	26	40	40	35	18

ذكور	اناث
------	------

## مقياس التكيف الاجتماعي

ت	الفقرات	نعم	لا	لا أدرى
1	ابدل أقصى جهدي من اجل فوز مدرستي في النشاطات الاجتماعية			
2	أتوقع العقوبة دوماً من إدارة المدرسة			
3	اشعر ان بعض المدرسين يحطمون نفسيتي			
4	أجد صعوبة في فهم بعض المواد الدراسية التي يطرحها المدرسون خلال الدرس			
5	يعجبني مشاركة الطلبة في تزيين المدرسة			
6	اشعر ان زملائي يتهامون ضدي			
7	أستطيع ان أكون صداقات بسهولة في المدرسة			
8	يهمني ان ينجح زملائي في المدرسة			
9	اشعر ان زملائي يهتمون بالأشياء التي اهتم بها			
10	أحب ان يزورنا المدير الى الصفوف			
11	احتاج من ابوح له بمتاعبي			
12	احرص على المشاركة في أي نشاط داخل المدرسة			
13	اشعر بالارتياح عندما يكلفني المدرسون ببعض الاعمال			
14	بعض المدرسين يحثوننا على الدراسة			
15	اشعر بالحسرة عند انتهاء العطلة الصيفية			
16	ارغب في تقديم المساعدة لزملائي في المدرسة			
17	أريد أن اترك المدرسة			
18	اشعر بالخجل وعدم الارتياح عندما أتحدث مع المدرسين			
19	أستطيع إقناع زملائي بوجهة نظري بسهولة			
20	أحب الحفلات والمهرجانات التي تقيمها المدرسة			
21	اشعر بالسعادة عندما أشارك في السفرات المدرسية			
22	أشارك في النشاط الاجتماعي في مدرستي			
23	أجد صعوبة في الاندماج مع زملائي في عمل مشترك			
24	اشعر ان بعض المدرسين يمنحوني الثقة بالنفس			
25	أحاول دائماً ان أصلح بين أصدقائي المتخاصمين			
26	أحب النظام المدرسي واحترمه			
27	اشعر بالارتياح بوجود المدرس معنا في الصف			
28	احرص على تهنئة المدرسين في الاعياد والمناسبات			
29	يعجبني المشاركة في النشاطات الاجتماعية في المدرسة			



			اشعر بالخجل عندما اقوم بدور تمثيلي في المدرسة	30
			اسأل المدرسين كثيراً	31
			ينفذ صبري سهولة عند مناقشة زملائي في المدرسة	32
			استمتع بمجرد وجودي مع طلاب صفي	33
			اشعر بالسعادة عندما أشارك في عمل جماعي او أقوم بعمل يخدم النشاط الاجتماعي	34
			الإدارة تعاملنا معاملة حسنة	35
			لا يهمني التبع عندما اعمل في لجنة من لجان النشاط المدرسي	36
			اشعر بالسعادة عندما يتخاصم زملائي في المدرسة	37
			في كثير من الأحيان أكون قائداً لزملائي	38
			احرص على متابعة النشاطات المدرسية	39
			اشعر بالملل إذا خلت المدرسة من النشاطات المدرسية	40
			انا أحب المدير او المدير شخصيته محبوبة	41
			الإدارة غير مهتمة بأمور ومشاكل الطلاب في المدرسة	42
			اشعر ان معظم المدرسين يحبونني	43
			احرص على عمل النشرات وجلب وسائل الإيضاح	44
			أغار من زملائي واحسدهم	45
			أفكر دوماً في التخطيط لنشاطات الاجتماعية	46
			أقوم بأعمال كثيرة في المدرسة	47
			اكتب احياناً ما يخطر بالي على جدران المدرسة	48
			مدرسوننا عادلون في معاملتهم معنا	49
			اشعر بالسعادة والارتياح في الحفلات والمهرجانات المدرسية	50
			الزملاء يسخرون مني في المدرسة	51
			المدرسة تساعدني على حل المشكلات التي توجهني خارج المدرسة	52
			يعجبني الطالب الذي يمارس النشاطات المدرسية	53
			كثيراً ما يجرح الزملاء شعوري في المدرسة	54
			أميل الى الجلوس بعيداً عن زملائي في المدرسة	55
			اشعر بان المدرسين لا يفهمونني	56
			لا ارغب في ذهاب أبي الى اجتماع الآباء في المدرسة	57
			بعض المدرسون يستخدمون أساليب حديثة في التدريس	58

			اشعر برغبة في مخالفة أنظمة الإدارة أحياناً	59
--	--	--	--------------------------------------------	----

			تكلفنا إدارة المدرسة بأمر لا تليق بنا	60
			لا تقدر إدارة المدرسة ظروف الطلبة عند التأخر عن الدوام	61
			تتجاز إدارة المدرسة لبعض الطلاب	62
			لا امتك الجرأة على ممارسة النشاط الاجتماعي المدرسي	63
			عندما أغيب يسأل عني المدرسين	64
			اشعر بان لي مكانه حسنة بين ملائي في المدرسة	65
			كثيراً ما اختلف مع زملائي في المدرسة	66
			المدرسون يشجعون المناقشات داخل الصف	67
			تهتم إدارة المدرسة بالطلاب الذي يصاب او يمرض في المدرسة	68
			لا أتردد في استشارة بعض المدرسين في أي موضوع كان	69
			يشكرني المدرسون عندما أقوم بعمل مفيد للمدرسة	70
			لا تراعي المدرسة الفروقات الاجتماعية بين الطلاب	71
			اشعر بالسعادة عندما يفرح زملائي	72
			لي اصدقاء كثيرون في المدرسة	73
			اشعر بالسعادة عندما اقضي أكبر وقت ممكن في المدرسة	74
			مدرسوننا يجعلون مادة الدرس مشوقة لنا	75
			يسامحني معظم المدرسين عندما أخطأ	76
			اشعر بالفخر حين أكلف بعمل من قبل الادارة	77
			يسعدني التحدث مع زملائي	78
			يعاقبنا المدير دائماً	79
			يعجبني الاستماع الى المدرسين	80
			المدرسون يراعونني بسهولة كثيراً	81
			احصل على مساعدة شخصية من بعض المدرسين	82
			يعجبني المشاركة في تحية العلم	83
			أجد صعوبة في كسب حب وتقدير المدرسين	84
			يكرهني زملائي	85
			اشعر السعادة عند الاصطفاف الصباحي	86
			أحب المدرسين في مدرستي واحترمهم	87

## قياس الخجل

<b>1. ما هو مقدار ثقتك في القرارات التي تتخذها؟</b>	
أ- ثقة كبيرة جدا	
ب- أثق فيها إلى حد ما	
ج- لا أثق دائما في قراراتي. حيث اشك دائما إذا ما كان قراري هذا صائبا أم لا	
<b>2. كم مرة قمت بإلقاء كلمة شكر لشخص ما في اجتماع؟</b>	
أ- مرات عديدة	
ب- مرة واحدة	
ج- ولا مرة	
<b>3. هل يراودك شعور بالقلق والاضطراب قبيل مقابلة شخص مهم؟</b>	
أ- لا.	
ب- اقلق بعض الشيء.	
ج- أكون قلقا ومضطربا إلى درجة كبيرة جدا.	
<b>4. إلى أي مدى يقلقك مطهرك العام؟</b>	
أ- لا يقلقني على الإطلاق.	
ب- أحيانا ما يقلقني.	
ج- كثيرا.	
<b>5. هل تمارس الرياضة لتفوز دائما، أم لمجرد الاستمتاع؟</b>	
أ- أنا دائما العب لأفوز.	
ب- كلا الأمرين معا.	
ج- للاستمتاع في المقام الأول.	
<b>6. متى تشعر بالراحة النفسية؟</b>	
أ- عندما تكون بمفردك.	
ب- مع شخصين أو ثلاثة من أفراد عائلتك أو أصدقائك.	
ج- في تجمع عائلي أو اجتماعي كبير.	
<b>7. عندما تلتقي جماعة مكونة من أربعة أو خمسة أشخاص في تجمع اجتماعي رسمي، فكيف تتصرف في الغالب؟</b>	
أ- تستمع إلى أحاديث الآخرين.	
ب- تشترك في الحديث مع الآخرين بنفس القدر.	
ج- غالبا ما تملك زمام المناقشة.	
<b>8. عند تواصلك مع شخص ما بشكل فردي، أي الطرق التالية تترتاح لها؟</b>	
أ- كتابة خطاب.	
ب- التحدث عبر الهاتف.	
ج- وجها لوجه.	
<b>9. عندما تكون في حافلة أو قطار، فهل تبادر بالتحدث مع شخص غريب؟</b>	
أ- أبدا.	
ب- بين الحين والآخر.	
ج- غالبا ما أبدا أنا هذه المحادثة.	

<b>10. إذا كنت سائرا في الطريق واقترب شخص نحوك تشك في معرفتك له كيف تتصرف؟</b>	
أ- تتحاشاه وتتجاهله إلا إذا بدا هو الحديث.	
ب- تلتفت إليه لتتأكد مما إذا كنت تعرفه أم لا.	
ج- تتحدث معه وتحاول أن تفتح مجالا للنقاش لتعرف إذا كنت تعرفه أم لا.	
<b>11. كم مرة تحدثت فيها خلال الاجتماعات؟</b>	
أ- نادرا جدا.	
ب- أحيانا.	
ج- كثيرا.	
<b>12. هل تتجاذب أطراف الحديث مع أشخاص غرباء؟</b>	
أ- أبدا.	
ب- بين الحين والآخر.	
ج- عادة.	
<b>13. عندما تقابل شخص لأول مرة، فماذا يكون شعورك؟</b>	
أ- مرتبك ومتوتر.	
ب- مرتاح ومتشوق لمعرفة.	
ج- لا تستطيع الانتظار لتعرفه بكل شيء عن نفسك.	
<b>14. عندما تتحدث مع شخص ما، ما الذي تفضل فعله؟</b>	
أ- تستمع له وهو يتحدث عما كان يفعله مؤخرا.	
ب- تتحدثان معا عما كان يفعله كلاكما.	
ج- تخبره بما كنت تفعله أنت.	
<b>15. ماذا تفعل وأنت داخل مصعد مزدحم؟</b>	
أ- تنطوي على نفسك وتتحاشى الآخرين.	
ب- لا تقول الكثير، لكن تنظر جيدا في وجه الآخرين.	
ج- تحاول أن تجذب انتباههم من خلال تحدثك معهم.	
<b>16. ما هو شعورك إذا طلب منك طلب منك إلقاء خطاب أمام جمع كبير من الناس؟</b>	
أ- سأكون مرعوبا بمجرد التفكير في الأمر.	
ب- سأحاول أن استعد واجعلها خطية جيدة على الرغم من أنني لا أسعى للقيام بذلك.	
ج- سأكون سعيدا ومتحمسا للأمر.	
<b>17. عندما تشعر بالقلق حيال شيء ما، كيف تتصرف؟</b>	
أ- تكتمه بداخلك.	
ب- تناقشه مع أصدقائك المقربين وأفراد الأسرة.	
ج- تناقشه مع أكبر عدد ممكن من الناس.	
<b>18. إذا احتدمت المناقشة بين زميلين لك، فكيف سيكون رد فعلك؟</b>	
أ- لا تهتم وتنفض يديك من الموضوع.	
ب- تحاول أن تهدئ الأمور إذا رأيت أن تدخلك سيكون أمرا مناسبا في هذا الوقت.	
ج- تسرع دائما في التدخل في المناقشة.	