

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

الشعبة التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

الموضوع

دراسة مقارنة لبعض أبعاد التوافق النفسي و الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين
و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية

دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ ثانوية الأمير خالد بابا علي *معسكر*
(15-18 سنة)

أمام لجنة المناقشة:

المؤطر: ميم مختار

المشرف: حمزاوي حكيم

من إعداد الطالبان:

بلعيد سعاد

عويدة رقية

الرئيس: بلكبش قادة

السنة الجامعية: 2015-2016

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى من يهتف قلبي لرؤيتهما ويحلو اللسان بذكريهما و تستمتع الأذن
بسماع اسميهما إلي أعلى اثنين في الكون إلي أمي وقدوتي أبي .

إلى أعز شخص في حياتي زوجي رفيق حياتي "مزوري قاده" أتمنى له السلامة و التوفيق
في دربه المهني و إلى ثان أم لي أم زوجي "بدره" أطال الله في عمرها و إلى رفيقة دربي
و أختي عويذة رقية.

إلى من قضيت معهم صغري وإلى إخوتي لحسن، محمد، عبد القادر. والسلامة في دربه و
كل أخواتي البنات أتمنى لهم النجاح .

إلى أجمل الشموع في هذه الدنيا ونور الوجود إلى الكتاكيت

أمين، إسلام، ياسمينه، وفاء، نسرين، ياسين، حمودة، حسين، بشرى، إكرام، إسماعيل، عائشة، يسرى
، عبدالحق، وسفيان، رائد، مختار. أتمنى لهم النجاح في مشوارهم الدراسي .

إلى عماتي و أعمامي و خالتي و أخوالي وكل أولادهم من الكبير إلى الصغير.

إلى أعز صديقاتي، دلال، سنية، زينب، صليحة، أسماء، فائزة، فاطمة، دلال، رجاء وإلى فريق كرة
القدم ومدربنا حميد.

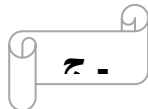
إلى كل الأصدقاء والأحباب من قريب أو بعيد.

إلى الذين لم تسعهم صفحتي هذي فهم في القلب.

إلى كل من عرفني وإلى كل من ساعدني.

إلى كل من قدم لنا يد العون في هذا البحث ولو بكلمة طيبة.

بلعيد سعاد



شكر و تقدير

نحمدك ربي حمد الشاكرين نحمدك ربي حمد الذاكرين نحمدك ربي كثيراً طيباً مباركاً ،
كحمدك على توفيقك لي ومدى بالقوة والعزم لإنهاء هذا العمل والذي أتمنى أن تتقبله مني .
أكالياً من الحب تترائي وأهازيج الشكر والعرفان تنشدها خفقات قلوبنا لكل من ساهم ومدّ
لنا يد العون ، وبادئ ببدء ، نرفع أسمى آيات الشكر والعرفان للأستاذ المحترم و الفاضل
"ميم مختار" على قبوله الإشراف على هذا البحث، وعلى مجهوداته السخية بلا حدود
وإشاراته جزاك الله في الدنيا سرورا وفي الفردوس يمنحك خلودا.

كما أشكر الأستاذ " زبشي نور الدين " و الأستاذ "مهدي محمد " على التوجيهات القيمة في
بداية هذا البحث.

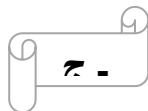
كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من لم يبخل علينا ولو بابتسامة إلى كل الأساتذة وعمال
معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم .
كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أفراد عينة الدراسة ومدير مؤسسة الأمير خالد معسكر الذين
ساهموا إلى حد كبير في إنجاز هذا البحث.
كما أتوجه بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا البحث.

بلعيد سعاد

الأهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى من يهتف قلبي لرؤيتهما ويحلو اللسان بذكريهما و تستمتع الأذن
بسماع اسميهما إلي أعلى اثنين في الكون إلي أمي وقدوتي أبي .
إلى رفيقة دربي و أختي بلعيد سعاد و إلى من قضيت معهم صغري و إلى إخوتي ل و كل
أخواتي البنات أتمنى لهم النجاح .
إلى أجمل الشموع في هذه الدنيا ونور الوجود إلى عماتي و أعمامي و خالتي و أخوالي
وكل أولادهم من الكبير إلى الصغير.
إلى أعز صديقاتي ،هدى ،سناء ،زينب، فائزة، فاطمة، مريم، وحيدة، حلوم، بهيجة.
إلى كل الأصدقاء والأحباب من قريب أو بعيد و إلى الذين لم تسعهم صفحتي هذي فهم في
القلب و إلى كل من عرفني و إلى كل من ساعدني و إلى كل من قدم لنا يد العون في هذا
البحث ولو بكلمة طيبة.

عويدة رقية



شكر و تقدير

نحمدك ربي حمد الشاكرين نحمدك ربي حمد الذاكرين نحمدك ربي كثيراً طيباً مباركاً ،
كحمدك على توفيقك لي ومدى بالقوة والعزم لإنهاء هذا العمل والذي أتمنى أن تتقبله مني .

نرفع أسمى آيات الشكر والعرفان للأستاذ المحترم و الفاضل "ميم مختار" على قبوله
الإشراف على هذا البحث، وعلى مجهوداته السخية بلا حدود وإشاراته جزاك الله في الدنيا
سرورا وفي الفردوس يمنحك خلودا.

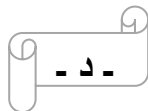
كما أشكر الأستاذ " زبشي نور الدين " و الأستاذ "مهدي محمد " على التوجيهات القيمة في
بداية هذا البحث.

كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من لم يبخل علينا ولو بابتسامة إلى كل الأساتذة وعمال
معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم .

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أفراد عينة الدراسة ومدير مؤسسة الأمير خالد معسكر الذين
ساهموا إلى حد كبير في إنجاز هذا البحث.

كما أتوجه بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا البحث.

عويدة رقية



المخلص:

يهدف البحث إلى التعرف على دور النشاط البدني و الرياضي في تنمية التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي" دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ ثانوية الأمير خالد بابا علي معسكر" وافترضت الباحثتان وجود فروق في بعض الأبعاد لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لعاملي الممارسة الرياضية. واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بتلاميذ ثانوية "الأمير خالد بابا علي معسكر" والبالغ عددهم (654) تلميذ اختيراً بالطريقة العمدية, وقد بلغ عدد أفراد العينة (150), اختيرت بالطريقة العشوائية استبعد منهم (15) تلميذ لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم. فبلغ العدد النهائي 135 تلميذ أي نسبة 20.64 % من المجتمع الأصلي للبحث والأدوات المستخدمة في البحث مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي للباحثة رشا عبد الرحمان محمود والي عطية واستنتجت الباحثتان أنّ هناك فروقاً في أبعاد التوافق النفسي، بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح الممارسين و هذا ما يدل على الدور الإيجابي للنشاط البدني و الرياضي في تنمية التوافق النفسي لدى المراهق ; وأوصت الباحثتان بضرورة توعية الأولياء و التلاميذ بأهمية النشاط البدني و الرياضي.

تطرقنا في هذه الدراسة إلى جانب نظري الذي تضمن الجانب التمهيدي وجاء في هذا الفصل عرض خاص بالمدخل العام للبحث الذي عرفنا من خلاله بحثنا ثم تطرقنا في الفصل الأول إلى النشاط البدني الرياضي ثم جاء الفصل الثاني الذي تناول التوافق النفسي و الاجتماعي والمرحلة العمرية (المراهقة) .

الكلمات المفتاحية:

النشاط البدني و الرياضي .

التوافق النفسي و الاجتماعي .

المراهقة.

résumé:

La recherche vise à identifier le rôle **des activités** physique et sportives chez les élèves du secondaire (Une étude sur le terrain a été menée sur les élèves du secondaire), et les deux chercheuses ont supposées qu'il existe des différences dans certains **LEGALITE PSYCOLOGIE ET SOSIOLOGIE** et chez les élèves attribué à la pratique sportive et le sexe, Les chercheuses ont utilisée une approche descriptive qui est approprié à la nature de la recherche, et la communauté de recherche à été identifier par des élèves du lycée **EMIR KHALED (MASCARA)**, Un total de (654) élèves ont été choisis intentionnellement , et le nombre de l'échantillon est de (150) élèves, Ont été choisis au hasard , on a exclu d'entre eux (15) élèves pour mener expérience exploratoire sur eux, alors le nombre final est de 135 élèves qui représente 20.64%. Et l'outil utilisé dans la recherche est «**rachaaa mohamed wali** » Les chercheuses ont conclues qu'il existe des différences dans **LEGALITE PSYCOLOGIE ET SOSIOLOGIE** et entre les pratiquants et les non-pratiquants **de l'activité physique et sportive** au profit des pratiquants. Ceci indique le rôle positif de la pratique de l'activité physique et sportive dans le développement de certains **LEGALITE PSYCOLOGIE ET SOSIOLOGIE** et **depersonnalité** chez l'adolescent, les chercheuses ont recommandées de sensibiliser les parents

et les élèves à l'importance de l'activité physique et sportive.

Nous avons abordé dans cette étude à une partie théorique qui comprenait un côté initiative et il ya dans ce chapitre une présentation général de la recherche, puis nous avons parler dans le premier chapitre de l'activité physique et sportive, Puis vient le deuxième chapitre, qui LEGALITE PSYCOLOGIE ET SOSIOLOGIE et le troisième chapitre a abordé le thème de l'adolescence.

Mots-clés :

Activité physique et sportive

LEGALITE PSYCOLOGIE ET SOSIOLOGIE

L'adolescence

الجانب التمهيدي

المحتويات:

مقدمة

➤ الباب الأول : الجانب النظري

➤ الإطار العام للبحث:

- 1- الإشكالية.....5
- 2- الفرضيات.....6
- 3- أهداف البحث.....6
- 4- مصطلحات البحث.....7
- 5- الدراسات السابقة والمثابفة.....10

❖ الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

- تمهيد.....17
- 1.1. مفهوم النشاط البدني.....18
- 2.1. مفهوم النشاط الرياضي.....18
- 3.1. مفهوم النشاط البدني الرياضي.....18
- 4.1. أهداف النشاط البدني و الرياضي.....19
- 1.4.1. هدف التنمية البدنية.....20
- 2.4.1. هدف التنمية النفسية.....20
- 3.4.1. هدف التنمية الحركية.....20
- 4.4.1. هدف الترويحي.....20
- 5.4.1. هدف التنمية الاجتماعية.....20
- 5.1. أنواع النشاط البدني الرياضي.....21
- 1.5.1. النشاط البدني الرياضي الترويحي.....21

22.....	2.5.1. النشاط البدني الرياضي التنافسي.
22.....	3.5.1. النشاط البدني الرياضي النفعي.
22.....	6.1. خصائص النشاط البدني الرياضي.
23.....	7.1. أشكال الأنشطة الرياضية.
23.....	1.7.1 الأنشطة الرياضية بسيطة التنظيم.
23.....	2.7.1 الرياضات الفردية و الزوجية.
23.....	3.7.1 الأنشطة الرياضية الجماعية.
24.....	4.7.1 الأنشطة الرياضية المائية.
24.....	8.1. الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني.
26.....	خلاصة.

❖ الفصل الثاني : التوافق النفسي الاجتماعي و المرحلة العمرية (المراهقة)

27.....	تمهيد.
28.....	1- النمو.
28.....	1.1- تعريف النمو.
28.....	أ - النمو التكويني.
28.....	ب - النمو الوظيفي.
29.....	2- العوامل المؤثرة في النمو.
29.....	3 - أهداف دراسة النمو.
29.....	1.3 - أهداف تربوية.

2.3 - أهداف علاجية.....	30
3.3 - أهداف علمية بحتة.....	30
4 - التوافق النفسي و الاجتماعي.....	30
1.4- نبذة حول مصطلح التوافق.....	30
2.4- ماهية التوافق.....	32
3.4- الفرق بين التوافق و التكيف.....	34
5- خصائص التوافق.....	35
6- مشكلات التوافق النفسي في المجال الرياضي.....	37
7- خدمات و برامج الإرشاد و العلاج النفسي التربوي و الرياضي.....	38
8- التوافق عملية مستمرة.....	39
9 - الاهتمام بالعملية التعليمية و التوافق النفسي و الاجتماعي.....	40
خلاصة.....	42
- مدخل.....	44
1- مرحلة المراهقة.....	45
1.1- مفهوم المراهقة.....	46
2 - أنواع المراهقة و أشكالها.....	46
1.2- المراهقة التكيفية.....	46

46.....	2.2 - المراهقة المنحرفة.....
46.....	3.2- المراهقة الإنسحابية.....
46.....	4.2- المراهقة العدوانية.....
46.....	5.2- المراهقة الجانحة.....
46.....	3 - أقسام المراهقة.....
47.....	1.3- المراهقة المبكرة.....
47.....	2.3- المراهقة الوسطى.....
47.....	3.3- المراهقة المتأخرة.....
48.....	4- تحديد المرحلة المتوسطة
48.....	5 - الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهقة المتوسطة.....
49.....	1.5 - الدوافع المباشرة.....
49.....	2.5 - الدوافع غير المباشرة.....
49.....	6 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....
50.....	1.6 - النمو الجسمي.....
50.....	2.6 - النمو النفسي.....
50.....	1.2.6 - الحاجة إلى المكانة.....
51.....	2.2.6 - الحاجة إلى الاستقلال.....

51.....	3.2.6 - الحاجة إلى الإنتماء.....
51.....	3.6- النمو العقلي.....
52.....	4.6- النمو الانفعالي.....
53.....	5.6 - النمو الحركي.....
53.....	6.6- النمو الاجتماعي.....
53.....	7 - مشاكل المراهقة.....
53.....	1.7 - مشاكل النمو.....
54.....	2.7 - مشاكل نفسية.....
54.....	3.7 - مشاكل انفعالية.....
55.....	4.7 - مشاكل اجتماعية.....
55.....	1.4.7 - الأسرة.....
55.....	2.4.7 - المدرسة.....
55.....	3.4.7 - المجتمع.....
56.....	5.7 - مشاكل جنسية.....
56.....	6.7 - مشاكل صحية.....
56.....	8 - المجال الاجتماعي و العاطفي.....
57.....	1.8 - مفهومه.....

57.....	2.8 - خصائصه.....
58.....	3.8 - تصنيفاته.....
62.....	4.8 - أغراضه.....
62.....	9 - أهمية الرياضة للمراهقين.....
64.....	خلاصة.....

فهرس الجانب التطبيقي :

الباب الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الأول : منهجية البحث	
68	تمهيد
69	1. الدراسة الاستطلاعية
69	2. منهج البحث
69	3. مجتمع وعينة البحث
69	4. مجالات البحث
69	1.4 المجال الزمني
70	2.4 المجال المكاني
70	3.4 المجال البشري
70	5. متغيرات البحث
70	1.5 المتغير المستقل
70	2.5 المتغير التابع
70	6. أدوات البحث
71	1.6 أدوات الجانب النظري
71	2.6 أدوات الجانب التطبيقي
76	7. تصحيح المقياس
76	أ.7 طريقة التصحيح
77	ب.7 الثبات و الصدق
80	8. الوسائل الإحصائية
80	1.8 الإحصاء الوصفي
80	2.8 النسبة المؤوية
80	3.8 المتوسط الحسابي
81	4.8 الانحراف المعياري
81	8.5 الإحصاء الاستدلالي

81	8.6 معامل الارتباط بيرسون
82	1.6.8 دلالة معامل الارتباط بيرسون
82	7.8 اختبار - ت - ستيودنت

رقم	عناوين الجداول	ص
-----	----------------	---

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج		
84	تمهيد	
85	2. عرض ومناقشة و تحليل نتائج قائمة أبعاد الباحثة رشا عبد الرحمان	
85	1.2 عرض وتحليل و مناقشة النتائج الخاصة للذكور الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي	
89	2.2 عرض البيانات الشخصية	
90	3.2 تحليل و مناقشة النتائج الخاصة بالإناث الممارسات و الغير الممارسات للنشاط البدني و الرياضي	
94	4.2 عرض البيانات الشخصية	
95	5.2 تحليل و مناقشة النتائج الخاصة بالفرق في بعض أبعاد التوافق النفسي و الاجتماعي بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني و الرياضي	
	6.2 عرض البيانات الشخصية	
103	خلاصة و استنتاجات الفصل الثاني	
104	7.2 مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات	
105	8.2 استنتاج عام	
106	9.2 استنتاج شخصي	
107	10.2 اقتراحات الدراسة	
108	الخلاصة العامة	

71	جدول يوضح عبارات بعد "المهارات الشخصية" وعدد البنود التي تقيسه وعباراته	01
72	جدول يوضح عبارات بعد "الحالة الصحية" وعدد البنود التي تقيسه وعباراته	02
73	جدول يوضح عبارات بعد "القدرة على القيادة" وعدد البنود التي تقيسه وعباراته	03
74	جدول يوضح عبارات بعد "العلاقات في البيئة المحيطة" وعدد البنود التي تقيسه وعباراته	04
76	جدول يمثل معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني لمجالات أداة الدراسة (ن=15).	05
78	جدول يبين معامل الارتباط لحساب ثبات أداة الدراسة ككل بمؤشراتها الأربعة والصدق المنطقي لكل منهم	06
84	جدول يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين لنشاط التربية البدنية والرياضية وقيمة - ت - المحسوبة واتجاهات الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد المهارات الشخصية.	07
85	جدول يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين لنشاط التربية البدنية والرياضية (ذكور) وقيمة - ت - المحسوبة واتجاهات الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد الحالة الصحية .	08
86	جدول يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين لنشاط التربية البدنية والرياضية (ذكور) وقيمة - ت - المحسوبة واتجاهات الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد القدرة على القيادة .	09
87	جدول يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين لنشاط التربية البدنية والرياضية (ذكور) وقيمة - ت -	10

	المحسوبة واتجاهات الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد العلاقات في البيئة المحيطة.	
88	جدول يبين نسب توزيع أفراد العينة حسب متغير الممارسة الرياضية	11
89	جدول يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسات وغير الممارسات لنشاط التربية البدنية والرياضية (إناث) وقيمة - ت - المحسوبة واتجاهات الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد المهارات الشخصية.	12
90	جدول يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسات وغير الممارسات لنشاط التربية البدنية والرياضية (إناث) وقيمة - ت - المحسوبة واتجاهات الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد الحالة الصحية.	13
91	جدول يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسات وغير الممارسات لنشاط التربية البدنية والرياضية (إناث) وقيمة - ت - المحسوبة واتجاهات الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد القدرة على القيادة.	14
92	جدول يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسات وغير الممارسات لنشاط التربية البدنية والرياضية (إناث) وقيمة - ت - المحسوبة واتجاهات الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد العلاقات في البيئة المحيطة.	15
93	جدول يبين نسب توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	16
94	جدول يبين دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في بعد المهارات الشخصية تبعاً لمتغير الجنس	17
95	جدول يبين دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في بعد الحالة الصحية تبعاً لمتغير الجنس	18

96	جدول يبيّن دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في بعد القدرة على القيادة تبعا لمتغير الجنس	19
97	جدول يبيّن دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في بعد العلاقات في البيئة المحيطة تبعا لمتغير الجنس	20
98	جدول يبين نسب توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	21

محتوى الأشكال البيانية:

الرقم	الأشكال البيانية	الصفحة
01	دائرة نسبية تمثل نسبة الممارسين و الغير الممارسين لنشاط التربية البدنية الرياضية.	89
02	دائرة نسبية تمثل نسبة الممارسين حسب متغير الجنس.	94
03	دائرة نسبية تمثل نسبة أفراد العينة غير الممارسة حسب الجنس.	99

محتوى الملاحق :

1. قائمة مقياس رشا عبد الرحمان محمود عطية .
2. الاستبيان الموجه للتلاميذ .
3. تحكيم الأساتذة .
4. موافقة مؤسسة التربية الأمير خالد بابا علي (معسكر)

التعريف بالبحث :

يتناول بحثنا هذا دراسة وصفية بطريقة مسحية لبعض أبعاد مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي لفئة تلاميذ الطور الثانوي متضمنا في عمقه أهم الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و لإبراز هذه الفروق تمثل بحثنا في تطبيق مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي للباحثة المصرية

رشا عبد الرحمان محمد والي عطية تحت مجموعة من الأبعاد التي تمثلت فيمايلي :

المهارات الشخصية

الحالة الصحية

القدرة على القيادة

العلاقات في البيئة المحيطة

- و ذلك من أجل وضع أسس علمية تكون مصدرا لدراسات أخرى في نفس الاتجاه

و العمل على استعمالها و استثمارها في هذا المجال .

المقدمة

مقدمة:

تعتبر النشاط البدني و الرياضي في عصرنا هذا ظاهرة اجتماعية و حضارية يمكننا من خلاله قياس مدى تقدم و تطور الشعوب و الأمم ، كما أنه يلعب دورا هاما في خلق العلاقات الطيبة و الحسنة و توثيقها بين الشعوب و ذلك من خلال تبادل الخبرات و التجارب و التعاون و السعي من أجل تحقيق هدف مشترك ألا و هو تطوير مجال النشاط البدني و الرياضي و تنميته داخل المؤسسات التربوية و الرياضية ، فالتلميذ الذي يتعب ذهنه طوال النهار في الدروس النظرية وهو جالس على مقعد لا يبدي أية حركة و يكون خاضع لقوانين تضبطه داخل القسم و تفيد حريته يحتاج إلى راحة ذهنية لبعض الوقت للترويح عن نفسه. و بما أن النشاط البدني و الرياضي هو نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل فهو جزء من التربية العامة و مظهر من مظاهر العملية الكلية للتربية و ممارستها من بين الأنشطة التعليمية الرسمية المقررة طيلة حياة التلميذ الدراسية تحت رعاية أساتذة مختصين و مؤطرين مهمتهم تحقيق أهداف المنظومة التربوية.

ولما كان النشاط البدني و الرياضي مادة أساسية يعرف بالتربية البدنية و الرياضية كمقررة من طرف وزارة التربية و التعليم لا تقل أهميتها عن المواد الأخرى ، تهدف أساسا إلى تدريب و تعليم التلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية في إطار تربوي منظم، إلا أن هذه الأخيرة تترك بعض الانعكاسات و الآثار على مختلف جوانب شخصية المراهق، و من بين هذه الجوانب نجد الجانب النفسي الذي يعتبر من أهم الجوانب فيها لما له من دوره في بناء الشخصية و التحصيل العلمي ، و من آثار النشاط البدني و الرياضي على المراهق نفسيا نجد أنه يريحه من روتين و تعب الدراسة و الضغوطات اليومية و تجدد فيه طاقاته من أجل العمل أكثر، كما نجد انعكاساته على الجانب الاجتماعي للمراهق لأن ممارسته في المؤسسات تحت إشراف متخصصين في إطار يخلق تنظيما اجتماعيا يسوده روح التعاون

و التآخي كما أنها تقوي لديهم روح الحماسة و الرغبة في التنافس و هي مجال للتعرف أكثر للتلاميذ على بعضهم البعض.

ومن المؤكد أن بلدنا يرى مستقبله في الجيل الصاعد من الشباب الذي يكون بدوره مهياً من جميع النواحي خاصة منها الجانب النفسي والاجتماعي .وحتى يكون هناك تهيئة ومراعاة للجانب النفسي والاجتماعي والنهوض بهما، أردنا تسليط الضوء على الدور الفاعل الذي يلعبه النشاط البدني و الرياضي في تنمية الجانب النفسي وإحداث التفاعل الاجتماعي و بين الأفراد والجماعات.

الإشكالية:

مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته ، يتعرض فيها إلى مشاكل نفسية و اجتماعية نتيجة لعدة متغيرات ، و تختلف هذه الأزمة العابرة في درجتها باختلاف ظروف الفرد وعدته لمواجهةها ويتعرض لعدة تغيرات تجعله في صراع مع نفسه ومع الجماعة ، الأمر الذي يدفعه إلى إلحاق الضرر بنفسه، فيصبح المراهق في حساسية زائدة فيسعى في البحث عن الاستقلالية والانهاء إلى الجماعة التي يلقي نفسه فيها.

يمارس المراهق النشاط البدني و الرياضي الذي يسعى لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بمفهومها الشامل الأمر الذي يؤدي إلى تنمية الجوانب المختلفة للفرد الجسمية الحركية النفسية و الاجتماعية ،مما يساعده على التفتح والنمو الاجتماعي السليم لشخصية الممارس،وتعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية فرصة للتفوق على الأزمات النفسية و الاجتماعية وتحقيق النمو السوي للطفل المراهق و ذلك بإعداده حتى يكون مواطناً صالحاً يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياتها .

وعلى ضوء حديثنا فإنّ هذه الدراسة تهدف أساساً على إبداء واقع ممارس النشاط البدني و الرياضي و بالأحرى على دوره في تنمية التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المراهقين (تلاميذ الطور الثانوي) من خلال إظهار أهم المشاكل التي يتعرض لها المراهق من جانب،و أهمية ممارسة النشاط البدني و الرياضي للتخلص من هذه المشاكل النفسية و الاجتماعية من جانب آخر .

وبناء على هذه التقديمات النظرية لموضوع بحثنا نجد أنفسنا أمام الإشكال التالي :

هل للنشاط البدني و الرياضي دور في تنمية التوافق النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

ولكي نتمكن من الإجابة على السؤال يجب الإجابة على التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل للنشاط البدني و الرياضي دور في تنمية التوافق النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى إلى عامل الممارسة (ممارسين، غير ممارسين) ؟

2. هل للنشاط البدني و الرياضي دور في تنمية التوافق النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى إلى عامل الجنس (ممارسين، غير ممارسين) ؟

فرضيات البحث :

الفرضية العامة:

- للنشاط البدني و الرياضي دور في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

الفرضيات الجزئية:

* هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي من حيث التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي .

* هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني و الرياضي .

- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1. النشاط البدني الرياضي: اصطلاحا : عرفه أمين أنور الخولي (1996): بأنه تعبير عام وشامل يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية، وهو مفهوم انتروبولوجي أكثر منه اجتماعيا، لأن النشاط البدني جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان، فتغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية وذلك بدءا بالواجبات ذات طبيعة بيولوجية مرورا بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال، والخدمات كالترويج وأوقات الفراغ أو التقاليد والمظاهر الاحتفالية. (ص: 22).

إجراءيا: هو مجموعة الأنشطة الرياضية الفردية والاجتماعية التي تمارس خارج المؤسسات التربوية و داخل الأندية الرياضية إما لهدف صحي، ترويحي أو تنافسي.

2 - التوافق النفسي الاجتماعي: يرى فرج عبد القادر طه و آخرون (1993) التوافق

بأنه معيارا أساسيا لتحقيق السواء النفسي الاجتماعي للفرد في إطار علاقة الفرد بالمجتمع حيث يتضمن التوافق خفض التوتر الذي يستثير الحاجات أما سوء التوافق فانه ينشأ عندما تكون الأهداف ليست سهلة في تحقيقها أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع.

3 - المراهقة:- لغة : إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى ، فهي

تفيد الاقتراب و الدنو الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال

النضج (البيهي،1997،ص45)

- اصطلاحا : يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي تحدث فيها الانتقال التدريجي في

النضج البدني والجنسي و العقلي و النفسي. (عبد الرحمن،1999،ص45)

الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

الدراسة الأولى :

عنوان البحث: دور درس التربية البدنية و الرياضية في النمو النفسي و الإجتماعي لدى

طلبة النظام الجديد

ل م د " (18-24) سنة.

مشكلة البحث:

- ماهو دور التربية البدنية و الرياضية؟

- وما مدى تأثيرها في النمو النفسي و الاجتماعي لدى طلبة نظام ل م د؟

- وما هي المميزات التي تتركها التربية البدنية و الرياضية على نفسية الطلبة الممارسين

لها وعلى حياتهم وعلى علاقتهم الاجتماعية؟

أهمية البحث:

- إبراز العلاقة التي تربط الممارسة الرياضية بالنمو النفسي و الاجتماعي .

- الدور التي تلعبه الممارسة الرياضية في النمو المنظم لهذه الفئة العمرية وذلك في جميع

الميادين.

- إنجاز دراسة بيداغوجية يتم من خلالها الإحاطة بالموضوع والتطرق لمختلف الجوانب

التي تمس النمو النفسي و الاجتماعي من ناحية خصائص الطلبة في هذه المرحلة

والتفاعلات التي يعيشونها.

الفرضيات:

- لخصّة التربية البدنية والرياضية دور أساسي و فعال في النمو النفسي و الاجتماعي.

- هناك علاقة إيجابية بين النمو النفسي بالتربية البدنية و الرياضية.

- هناك علاقة إيجابية بين النمو الاجتماعي بالتربية البدنية و الرياضية.
- لحصه التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على النمو النفسي و الاجتماعي.

المنهج و العينة للبحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي على عينة تضم 50 طالب جامعي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم.

أداة البحث:

- الاستناد على المراجع و المصادر العلمية من كتب مجلات و مذكرات.
- الاستمارات الإستبائية.
- الطرق الإحصائية.

التوصيات التي توصلت إليها الباحثة:

- وضع إطارات مختصة في مجال علم النفس الرياضي للإشراف شخصيا على الطالب.
- خلال المرحلة التكوينية للإطارات الرياضية يجب الاهتمام بالجانب الاجتماعي و التأكيد على الجانب النفسي.
- مساعدة و مساندة الطلبة أثناء حصه التربية البدنية و الرياضية مع مراعاة تصرفاته و توجيهه توجيها مناسباً.

الدراسة الثانية :

- دراسة الحاج عبد الرحمان وأحمد عبدا لله 2011:

عنوان البحث: أثر شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية على تلاميذ الطور الثانوي من

الناحية النفسية

و الاجتماعية .

مشكلة البحث:

- ما طبيعة العلاقة بين أستاذ التربية البدنية و الرياضية و التلميذ؟

- هل يؤثر أستاذ التربية البدنية على التلميذ نفسيا اجتماعيا و أخلاقيا؟

الفرضيات:

- تربط أستاذ التربية البدنية و الرياضية وتلاميذه علاقة جيدة.

- لأستاذ التربية البدنية و الرياضية تأثير ايجابي على التلاميذ من الناحية النفسية.

- لأستاذ التربية البدنية و الرياضية تأثير ايجابي على التلاميذ من الناحية الاجتماعية.

- لأستاذ التربية البدنية و الرياضية تأثير ايجابي على التلاميذ من الناحية الأخلاقية.

أهداف البحث:

- إبراز أهمية العلاقة بين الأستاذ و التلميذ خلال الطور الثانوي من خلال حصة التربية البدنية .

- معرفة انعكاسات شخصية أستاذ التربية البدنية على تلاميذ نفسيا اجتماعيا وأخلاقيا.

المنهج و العينة للبحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة مكونة من 15استاذ و 100تلميذ.

أدوات البحث:

- استمارة استبائييه.

- الطرق الإحصائية.

النتائج المتوصل إليها:

- تأثير شخصية أستاذ التربية البدنية على التلميذ رغم وجود بعض درجات التفاوت من فئة إلى أخرى وكذلك تأثير التلميذ المباشر خاصة فترة المراهقة والتي تعتبر حساسة جدا.

الدراسة الثالثة:

دراسة ماجستير منشورة لطالب مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري تحت عنوان:
الضغوط النفسية المدرسية و علاقتها بإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة
من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة ليث (2012).

أهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية.
- ✓ التحقق من وجود علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية (الأبعاد، الدرجة الكلية) وكل من الإنجاز الأكاديمي (الأبعاد الدرجة، الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد، الدرجة الكلية).
- ✓ التحقق من وجود علاقة بين الإنجاز الأكاديمي (الأبعاد، الدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد، الدرجة الكلية).
- ✓ التحقق من وجود فروق في كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية تبعاً للصف الدراسي.
- ✓ التحقق من وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية المدرسية في كل من الإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية
- ✓ منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، فهو يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية.

أدوات الدراسة:

- مقياس الضغوط النفسية المدرسية ، إعداد الباحث (2111) ، مقياس الإنجاز الأكاديمي ، إعداد الباحث (2111)، مقياس الصحة النفسية للشباب ، إعداد القريطي والشخص

1992

نتائج الدراسة:

- ✓ بلغ مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية و الإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية بدرجة متوسطة ، حيث بلغ المتوسط العام(121)، ولإنجاز الأكاديمي(92,19) ، وللصحة النفسية (91,11) ، لكل من للضغوط النفسية المدرسية(49).

- ✓ توجد علاقة ارتباطيه سالبة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (1,15) و (1.11) بين درجات الضغوط النفسية المدرسية (الأبعاد- الدرجة الكلية) والإنجاز الأكاديمي (الأبعاد الدرجة الكلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث.
- ✓ توجد علاقة ارتباطيه سالبة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى (1.15) و (1.11) بين درجات الضغوط النفسية المدرسية (الأبعاد- الدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد الدرجة الكلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث.
- ✓ توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (1.15) و (1.11) بين درجات الإنجاز الأكاديمي (الأبعاد، الدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد، الدرجة الكلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث.
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الضغوط النفسية المدرسية و الإنجاز الأكاديمي بين أفراد عينة الدراسة ترجع لمتغير الصف الدراسي.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (1.15) في الصحة النفسية بين طلاب الصف الأول ثانوي وطلاب الصف الثاني ثانوي لصالح طلاب الصف الثاني الثانوي.

- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (1.11) بين متوسطات درجات مرتفعي الضغوط النفسية المدرسية ومتوسطات درجات منخفضي الضغوط النفسية المدرسية في الإنجاز الأكاديمي لصالح منخفضي الضغوط النفسية المدرسية.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (1.11) بين متوسطات درجات مرتفعي الضغوط النفسية المدرسية ومتوسطات درجات منخفضي الضغوط النفسية المدرسية في الصحة النفسية لصالح منخفضي الضغوط النفسية المدرسية.

الدراسة الرابعة :

- دراسة ل.أ.بن يحيى أسامة تحت عنوان : دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المراهق.

أهداف الدراسة: تلخصت أهداف التي يسعى إليها البحث:

- ✓ إيضاح الأهمية التي يكتسبها التوافق النفسي الاجتماعي في حياة المراهق.

✓ معرفة مدى تأثير ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المراهق.

✓ إبراز الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء الشخصية القوية و المتزنة لدى المراهق.

المنهج المتبع في الدراسة

اتبع الباحث المنهج الوصفي.

أداة الدراسة:

الاستبيان (اشتملت على 30 سؤال مقدمة في 6 محاور) و لكل محور 5 أسئلة.

أهم النتائج:

✓ توصل الباحث إلى أن للنشاط البدني و الرياضي يلعب دورا في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهق و بدرجة أقل في تحقيق التوافق الاجتماعي.

✓ ثبات صحة الفرضيات التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و المراهقين غير الممارسين

(فيما يخص الاعتماد على النفس و الإحساس بالقيمة الذاتية و التحرر و الميل للانفراد).

✓ الممارسة الرياضية تلعب دورا كبيرا و أساسيا في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهقين.

✓ الفروق الموجودة بينهم في تحقيق التوافق الاجتماعي ترجع إلى عوامل أخرى غير الممارسة الرياضية و في مقدمتها الأسرة و تعتبر الرياضة تكميلة لما يتلقاها

المراهق داخل الأسرة.

تحليل الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على 160 مراهق.

فسمت العينة على مجموعتين متساويتين 80 منهم يمارسون الأنشطة البدنية و الرياضية المختلفة بينما 80 المتبقية فلا يمارسون أي نشاط رياضي.

وزع الباحث على العينة استبيان يتألف من 30 سؤال كل 5 أسئلة تقيس بعد و تشكل محور، و المحاور هي كالتالي:

✓ الاعتماد على النفس.

✓ القيمة الذاتية.

✓ التحرر من الميول للانفراد.

✓ العلاقات بالأسرة.

✓ التحرر من السلوكات المضادة للمجتمع.

توصل الباحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين و الغير ممارسين في كل الأبعاد المدروسة و ذلك لصالح الممارسين للنشاط البدني و الرياضي.

الدراسة الخامسة :

دراسة عبايسة نجيب (2013) بعنوان : تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات (الصحية-النفسية-البدنية) لدى طلاب جامعة منتوري بقسنطينة.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى :

✓ التعرف على مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على تطوير الصفات

(الصحية، النفسية،البدنية) في الوسط الجامعي و تأثير متغيرات البحث عليها

✓ قياس التوافق الصحي الانفعالي لطلبة الوسط الجامعي حسب مقياس (هيوم بل)

بعد دراسة صلاحياته كأداة قياس .

✓ معرفة العلاقات البيئية لهذه الأبعاد التي تم قياسها.

✓ التعرف على العلاقة القائمة بين ممارسة الأنشطة الرياضية في الوسط الجامعي

و عوامل التوافق الصحي الانفعالي .

✓ تأثير (السن، الاختصاص الدراسي) على علاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية في الوسط الجامعي و عوامل التوافق الصحي الانفعالي

✓ تأثير حجم الممارسة لأنشطة البدنية والرياضية على اكتساب الطلاب توافق جسمي سليم.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

أدوات الدراسة:

و قد اشتملت قياسات الدراسة على مايلي:

✓ العمر.

✓ القياسات الجسمية: اشتملت على قياس الوزن، الطول.

✓ القياسات الخاصة بالصفات الصحية.

✓ الاختبارات الخاصة بالصفات النفسية.

✓ القياسات الخاصة بالصفات البدنية.

نتائج الدراسة:

✓ لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في القياسات

الانثروبومترية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي .

✓ أوضحت النتائج ان الطلبة يعانون من العديد من المشكلات في وسط الجامعي مما

تجعل لديهم العديد من المشكلات الصحية .

✓ ان هناك تطور في بعض الصفات البدنية للطلبة و عدم تطور لدى البعض الاخر و

هذا ناتج عن عدم كفاية حصص المخصصة لممارسة النشاط البدني الرياضي داخل

القسم.

التعليق الشخصي على الدراسات:

- من خلال إطلاعنا على الدراسات السابقة نرى أن نتائجها و أفكارها متقاربة بشكل كبير و

هي تصب في مضمون واحد ألا و هو التوافق النفسي الاجتماعي و دراسته من مختلف

الجوانب، حيث أن هذه الدراسات تشكل فائدة كبيرة للرياضي بتقريب المفاهيم و التعرف على ما هو مبهم حول هذا الموضوع لمختلف أشكاله.

حيث تطرق هؤلاء الباحثون إلى النمو النفسي و الاجتماعي وحيثياته وكيفية التعامل معه للاستفادة من نقص الوسائل وتسهيل العمل الميداني، لذا نجد في الدراسة الأولى دور درس التربية البدنية و الرياضية في النمو النفسي و الاجتماعي، كما نجد الدراسة الثانية لها أهمية حسية و حركية، أما الدراسة الثالثة تمثلت أثر شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية على تلاميذ الطور الثانوي من الناحية النفسية و الاجتماعية ، أما الدراسة الرابعة فتمثلت في دور النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى المراهق إذ أنّ الدراسة الأخيرة لها أهمية تحت عنوان تأثير التربية البدنية و الرياضية على تطور (الصفات البدنية، النفسية البدنية) لدى طلاب جامعة منتوري بقسنطينة .

ومن هذا المنطلق نستنتج أن النمو النفسي و الاجتماعي له أهمية كبيرة في تطوير المهارات الفكرية و الحركية و الحسية لمختلف المجالات، وتساهم في خلق جو رياضي و ترفيهي رغم النقص الكبير في الوسائل البيداغوجية.

الباب الأول : الجانب النظري

النشاط البدني و الرياضي

تمهيد:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالنشاط البدني و الرياضي اهتماما كبيرا لما له من أهداف بناءة تساعد على إعداد المواطن الصالح إعدادا شاملا لجميع الجوانب الشخصية سواء كانت عقلية أو جسمية، نفسية أو اجتماعية، حتى أنه أصبح من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع و أصبح تطوره ضرورة من ضروريات الحياة وواجبنا اجتماعيا هاما يجب أن نعمل على تحقيقه.

إن النشاط البدني يساهم و بطريقته الخاصة في تحسين قدرات التلاميذ في العديد من المجالات كمجال السلوك الحركي و اللياقة البدنية، فهو تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية أما في المجال العاطفي الاجتماعي فتتمثل العلاقة الديناميكية الناتجة عن التنظيم و المواجهة بين الفرق، أما في مجال القدرات المعرفية و بفضل حالات اللعب الملموسة و التي تتطلب غالبا حولا سريعة لمسائل معقدة.

كما يشكل النشاط البدني و الرياضي مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع و مجال اهتمام البحوث العلمية و تخصصات مهنية متعددة، هذا ما يساعد التلميذ على إثراء معارفه و توسيع إمكانياته، و بهذا ساهم في تكوين شخصيته وإدماجه الفعلي ضمن المجتمع، و هذا ما دفع بنا إلى هته الدراسة في هذا الفصل و إسقاط الضوء على العديد من المفاهيم المتعلقة بها.

1. النشاط البدني الرياضي:

1.1- مفهوم النشاط البدني:

كانت هناك بعض الاستخدامات للباحثين والمؤلفين لمفهوم النشاط البدني ويقصد بها أمين أنور الخولي (1996) أنها المجال الكلي الإجمالي لحركة الإنسان بشكل عام وقليل منهم من كان يقصد بالنشاط البدني عملية التدريب في مقابل الكسل والوهن والخمول.

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام وشامل يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية، وهو مفهوم انتروبولوجي أكثر منه اجتماعيا، لأن النشاط البدني جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان، فتغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية وذلك بدءا بالواجبات ذات طبيعة بيولوجية مرورا بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال، والخدمات كالترويج وأوقات الفراغ أو التقاليد والمظاهر الاحتفالية.

ويبرز "ليرسون" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تدرج تحته كالأنظمة الأخرى وفي ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر "التربية البدنية" على الإطلاق في مؤلفاته واعتبر النشاط البدني التعبير المتطور تاريخيا من المتغيرات الأخرى، كالتدريب البدني، الثقافة البدنية وهي تعبيرات تستخدم حتى الآن (ص:22).

2.1- مفهوم النشاط الرياضي:

ويعود ظهور النشاط الرياضي إلى العصر الحديث بالمدرسة، حيث يرى محمد سعيد عزمي (2004) مفهومها الأول كان يسمى بالتدريب البدني، وذلك لكون أهدافها كانت محدودة إذ تقتصر فقط على اكتساب التلميذ للصحة البدنية وبالتالي البيئة الجسمية، ونظرا لأهمية النشاط الرياضي في المدرسة بدأت النية الجادة في تطويره إذ أخذ التدريب يركز على أسس ونظريات عملية مما جعله يأخذ بعدا آخر، والذي ساهم في استبدال مصطلح التدريب بالنشاط البدني الرياضي (ص:37،45).

3.1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد أشكال الرقابة للمظاهر الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً وأرفع مهارة من الأشكال الأخرى ويعرفه أمين أنور الخولي (1996) بأنه نشاط بشكل خاص وهو جوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها(ص:8،32).

كما اعتبر معظم الباحثين في علم النفس من خلال نظرياتهم أن هناك ارتباط وثيق بين التربية والمفاهيم الحديثة للنشاط البدني الرياضي حيث اعتبر عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي (1992) هذا الأخير تربية الجسم عن طريق النشاط الحركي.

أما الجمعية الأمريكية للصحة فتعرف النشاط البدني الرياضي: "على أنه مادة التي تتعلم فيها الأطفال ويتحركوا ليتعلموا".

ويعرفه "فيري": "بأنه جزء من التربية العامة حيث يشمل الدوافع والنشاطات الطبيعية الموجودة في كل تخصص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية الانفعالية".

كما عرفه "شارل مان": "بأنه جزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم، والذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات".

(ص:39،13،14).

4.1- أهداف النشاط البدني والرياضي:

1.4.1- هدف التنمية البدنية:

يرى كل من محمد خاسف ومصطفى بن سالم (1998) أن النشاط البدني الرياضي يعمل على تنمية القدرة البدنية وذلك عن طريق تقوية أجهزته العضوية المختلفة للجسم ويتم هذا بفضل النشاط العضلي ويستحسن أن يكون هذا النشاط البدني من النوع الذي يتطلب مجهوداً قوياً حتى يمكن تنبيه الأجهزة العضوية المختلفة وكل نشاط يتحمل أو يحقق كل من المهارة أو السرعة المختلفة، الرشاقة، القوة... الخ وهذا يصبح الهدف الأول للممارسة الرياضية

وهي العناية للبدن أي صحة الجسم، وبما أن الجسم له علاقة مع العقل، فإننا ندعم هذا بالمثل المعروف العقل السليم في الجسم السليم .

2.4.1- هدف التنمية النفسية:

يحقق النشاط البدني والرياضي كل من اللذة والارتياح وحين تتوفر فيه التلقائية يحقق ذاته وتسيطر الذات على الميدان كله وتخضع لأي صراع نفسي وهي تتحرك في كل ما هو مكبوت حين يغمرها الفرح والسرور والحماس عند النجاح في السيطرة على حركاته وعلى الأدوات.(ص:36،154)

3.4.1- هدف التنمية الحركية:

يضيف مصطفى حسين باهي ومحمد متولي (2001):

يشمل هذا الهدف على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم حيث تعمل على تطويرها والارتفاع بكفاءتها ومن هذه المفاهيم:

- المهارة الحركية:تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس .
- الكفاية الإدراكية الحركية:توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية .
- المهارة الحركية الرياضية:تتيح الوقت للاستمتاع بوقت الفراغ .(ص:41،69).

4.4.1-هدف الترويحي:

يرى كمال درويش وأمين أنور الخولي (1990)انه:

تشير الأصول الثقافية إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح وشغل أوقات الفراغ ومازلت الرياضة تحتفظ بذلك كأحد أهدافها والهدف الذي يرمي اكتساب الفرد المهارات الحركية وزيادة على المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية نشاطا ترويحيا يستمتع به الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي (ص:31،42).

5.4.1-هدف التنمية الاجتماعية:

يرى محمد خاسف ومصطفى بن سالم (1998) بأن التنمية الاجتماعية تعد عبر برنامج النشاط البدني احد الأهداف المهمة والرئيسية ،وتم تحديد هذه الأهداف في الجوانب التالية :

- الروح الرياضية.
- اكتساب المواطنة الصالحة.
- الانضباط الذاتي والتعاون.
- متنفس للطاقات.

كما يعمل النشاط البدني والرياضي على تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات والانضباط الاجتماعي.(ص:36،154).

5.1- أنواع النشاط البدني الرياضي:

قسم زكي محمد حسن وبهاء سيد محمود (2006) النشاط البدني والرياضي إلى ثلاثة أنواع :

1.5.1-النشاط البدني الرياضي الترويحي :

تتصل الأنشطة الرياضية اتصالا بالترويح ،فلقد ولدت وترعرعت في كنف الترويح ولعل هذا الأخير أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة ،فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويحي في وقت فراغه ويعتبر رائد الترويح "راتييل" أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة خاصة في ما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة .

2.5.1-النشاط البدني الرياضي التنافسي :

يعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر التصاقاً بالنشاط الرياضي من غيره بالنسبة لسائر أشكال النشاط البدني كالترويح واللعب، ذلك باعتبار أن روعة الانتصار لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي يزيد عن احترام قوانين الألعاب وفوائد التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية والروح الرياضية والتنافس الشريف

3.5.1- النشاط البدني الرياضي النفعي :

إن مفهوم النشاط الرياضي النفعي هو تعبيراً يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالنفع أو الفائدة على الفرد من ناحية النفسية، والعقلية، والاجتماعية، و البدنية والصحية. (ص:16،87).

6.1- خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص هذا ما وضعه مفتي إبراهيم حماد(2002) لعل أهمها:

- يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي خلال النشاط البدني والرياضي .
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية إلى أهم أركان النشاط البدني والرياضي بدرجة كبيرة من المتطلبات والأعباء ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز .
- يتميز النشاط البدني الرياضي بحدوثه وسط جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي يحدث في كثير من فروع الحياة .
- أوضح الصور التي يهتم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس (ص:44،120).

7.1- أشكال الأنشطة الرياضية:

يقول إبراهيم عبد المقصود (1996) إن للرياضة أشكال:

1.7.1- الأنشطة الرياضية بسيطة التنظيم:

أهم ما يميز هذا النوع من الألعاب سهولة تنظيمها وأدائها وتتميز بالمرونة فهي قابلة للتعديل والتغيير بما يتلاءم والظروف المحيطة وبما يحقق الأهداف الموضوعية وتعتبر وسيلة فعالة لتقدم في الألعاب المنظمة، تلاءم الصغار ويمكن التعديل فيها لتلاءم الكبار وعدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة معينة لكل لعبة ، كذلك عدم خضوعها لقواعد وقوانين ثابتة ، وتعدد اللاعبين وزمن اللعب أو الإدارة أو الملابس وأخيرا تفضي على المشاركين جو المرح والسرور.

2.7.1- الرياضات الفردية والزوجية:

هي تلك الألعاب التي يمارسها الفرد بمفرده أو مع زميل له كركوب الدرجات والملاكمة والسلاح والجمباز وبالرغم من أن هذه الألعاب ليس فيها أي مجال للتكامل الاجتماعي وبعضها يحتاج إلى إمكانيات كثيرة إلا أنها تمتاز بما يلي:

- تنمي لدى الفرد الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس وروح المغامرة.
- تلاءم جميع الأعمار حيث يمكن ممارستها في سن متقدمة .
- بعضها لا يحتاج إلى تكاليف وإمكانيات كبيرة لا تحتاج لمستوى معين حيث يمكن ممارستها بعضها دون منافس.

3.7.1- الأنشطة الرياضية الجماعية:

يجب أن نعرف أولا ماهي الرياضات الجماعية وحتى نستطيع أن نعرفها تعريفا صحيحا، توجد عدة مؤهلات تخص الرياضات الجماعية من بين الأكثر استعمالا والتي تختلف حسب نوع الخصائص المختارة. نذكر الرياضة الجماعية لميدان كبير وأخرى لميدان صغير، رياضة جماعية بضرب الكرة وأخرى بلعب بيني.

في التصنيف للنشاطات الرياضية قام " JEU " بتصنيف الرياضات الجماعية حسب مستويات المنافسة والتي يخصصها ب "التكافؤ في حظوظ إلى عدم التكافؤ في النتائج كل هذه المفاهيم سمحت باقتناء خاصيتين أساسيتين لتعريف الرياضات الجماعية وهي فكرة الفوج والفكرة الجمالية ومنها:

- الألعاب ذات المصارعة الجماعية مثل : الرقبي ...الخ.
- الألعاب ذات العنف الجماعي مثل : الكرة الطائرة.
- الألعاب المسماة بالانفراد بالكرة مثل : كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم...الخ.
- الرياضات المائية مثل: كرة الماء، التجديف...الخ.
- الجمباز الإيقاعي مثل الشريط، الصولجان، الطوق...الخ.

4.7.2- الأنشطة الرياضية المائية:

وهي التي تستلزم وجود مسطح مائي لممارستها كالسباحة والغطس وكرة الماء والتجديف وبالرغم من أنها تتوفر على إمكانيات إلا أنها تنشط في معظم الأحيان وهي تتميز بما يلي :

- تعتبر أحب الأنشطة إلى الناس.
- يتوفر فيها عامل الاستمرارية حتى سن متقدم.
- تضي على ممارستها لون السرور والمتعة .
- تنمي مكونات اللياقة البدنية.(ص:1،96)

8.1- الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني:

استعمل الكثير من الباحثين والمؤلفين مترادفات ومسميات شتى تعبيراً عن الرياضة والنشاط البدني ولقد تبناوا كل من **مصطفى حسين باهي** و**محمد متولي عفيفي (2001)** ثلاثة مفاهيم أصبحت متداولة في مجال الدراسة الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي هي: اللعب، الألعاب، الرياضة:

اللعب: هو نشاط حر إرادي مغمور بالحماس والرغبة فاللعب يصدر من طبيعة الفرد نفسه ولا يفرض عليه من الخارج ويقوم الفرد بهذا النشاط بمجرد شعوره باللذة والارتياح
(ص:41،44).

الألعاب: يعتبر أمين أنور الخولي (1996) أن الألعاب هي أحد الظواهر الحركية أو النشاط البدني وهي تحتل مكانا متوسطا بين كل من اللعب والرياضة وذلك لأنها تنظيما من الرياضة، كما أن الألعاب تتطلب قدرا من المهارة الحركية في المقابل الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية وتعتبر الألعاب شكلا متطور من اللعب (ص:8،84).

الرياضة: يقول كل من محمد خاسف ومصطفى بن سالم (1998) أن مفهوم الرياضة هو مجموعة من التمرينات والمباريات والمسابقات التي يؤديها الإنسان منذ آلاف السنين بقصد التنمية البدنية والعقلية وبقصد الترفيه والتسلية والترويح.

فالرياضة تتميز عن بقية ألوان النشاط البدني كونها مؤسسة على قواعد وأسس منطقية ودقيقة تقوم على أساس العدالة واحترام القوانين والنزاهة (ص:36،52).

وتعني كلمة رياضة في اللغة الانجليزية والفرنسية (sport) في اللغة اللاتينية لفظ (DISPORT) أما أصل هذا اللفظ في علم اللغويات (ETYMOLOGY) فهو (DISPORT) وتعني التحويل والتغيير اكتسب مضمونها بين الناس من تحولهم من حالة عمل إلى حالة تسلية من خلال الرياضة .

خلاصة:

يعتبر النشاط البدني والرياضي نشاطا اجتماعيا يرمي إلى التوفيق بين قوى الفرد الكاملة عقليا و جسميا و اجتماعيا ، فمن الناحية النفسية و الاجتماعية فهو يحقق التكيف الاجتماعي و النفسي لدى الفرد داخل أسرته و مجتمعه وكذلك التشبع بالقيم الاجتماعية المرغوب فيها .

إنّ النشاط البدني و الرياضي يساهم في الرقي بحياة المجتمع، فهو يعمل على جعل الجسم صحيحا قادرا على التحمل والعمل ويجعل العقل نشيطا قادرا على التفكير والاستيعاب فيجعل الفرد سليما و مقبولا في المجتمع، فالتمارين الرياضية تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة عالية، فضلا عن الصفات الترويضية للجسم والعقل كما أن القيادة الجماعية في الملعب تكسب الإنسان الدقة والعمل و الثقة بالنفس.

الفصل الثاني

التوافق النفسي و الاجتماعي و المراهقة المتوسطة

تمهيد:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالنشاط البدني و الرياضي اهتماما كبيرا لما له من أهداف بناءة تساعد على إعداد المواطن الصالح إعدادا شاملا لجميع الجوانب الشخصية سواء كانت عقلية أو جسمية، نفسية أو اجتماعية، حتى أنه أصبح من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع و أصبح تطوره ضرورة من ضروريات الحياة وواجبنا اجتماعيا هاما يجب أن نعمل على تحقيقه.

إن النشاط البدني يساهم و بطريقته الخاصة في تحسين قدرات التلاميذ في العديد من المجالات كمجال السلوك الحركي و اللياقة البدنية، فهو تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية أما في المجال العاطفي الاجتماعي فتمثل العلاقة الديناميكية الناتجة عن التنظيم و المواجهة بين الفرق، أما في مجال القدرات المعرفية و بفضل حالات اللعب الملموسة و التي تتطلب غالبا حولا سريعة لمسائل معقدة.

كما يشكل النشاط البدني و الرياضي مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع و مجال اهتمام البحوث العلمية و تخصصات مهنية متعددة، هذا ما يساعد التلميذ على إثراء معارفه و توسيع إمكانياته، و بهذا ساهم في تكوين شخصيته وإدماجه الفعلي ضمن المجتمع، و هذا ما دفع بنا إلى هته الدراسة في هذا الفصل و إسقاط الضوء على العديد من المفاهيم المتعلقة بها.

2. النشاط البدني الرياضي:

1.1- مفهوم النشاط البدني:

كانت هناك بعض الاستخدامات للباحثين والمؤلفين لمفهوم النشاط البدني ويقصد بها أمين أنور الخولي (1996) أنها المجال الكلي الإجمالي لحركة الإنسان بشكل عام وقليل منهم من كان يقصد بالنشاط البدني عملية التدريب في مقابل الكسل والوهن والخمول.

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام وشامل يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية، وهو مفهوم انتروبولوجي أكثر منه اجتماعيا، لأن النشاط البدني جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان، فتغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية وذلك بدءا بالواجبات ذات طبيعة بيولوجية مرورا بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال، والخدمات كالترويج وأوقات الفراغ أو التقاليد والمظاهر الاحتفالية.

ويبرز "ليرسون" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تدرج تحته كالأنظمة الأخرى وفي ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر "التربية البدنية" على الإطلاق في مؤلفاته واعتبر النشاط البدني التعبير المتطور تاريخيا من المتغيرات الأخرى، كالتدريب البدني، الثقافة البدنية وهي تعبيرات تستخدم حتى الآن (ص:22).

2.1- مفهوم النشاط الرياضي:

ويعود ظهور النشاط الرياضي إلى العصر الحديث بالمدرسة، حيث يرى محمد سعيد عزمي (2004) مفهومها الأول كان يسمى بالتدريب البدني، وذلك لكون أهدافها كانت محدودة إذ تقتصر فقط على اكتساب التلميذ للصحة البدنية وبالتالي البيئة الجسمية، ونظرا لأهمية النشاط الرياضي في المدرسة بدأت النية الجادة في تطويره إذ أخذ التدريب يركز على أسس ونظريات عملية مما جعله يأخذ بعدا آخر، والذي ساهم في استبدال مصطلح التدريب بالنشاط البدني الرياضي (ص:37،45).

3.1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد أشكال الرقابة للمظاهر الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً وأرفع مهارة من الأشكال الأخرى ويعرفه أمين أنور الخولي (1996) بأنه نشاط بشكل خاص وهو جوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها(ص:8،32).

كما اعتبر معظم الباحثين في علم النفس من خلال نظرياتهم أن هناك ارتباط وثيق بين التربية والمفاهيم الحديثة للنشاط البدني الرياضي حيث اعتبر عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي (1992) هذا الأخير تربية الجسم عن طريق النشاط الحركي.

أما الجمعية الأمريكية للصحة فتعرف النشاط البدني الرياضي: "على أنه مادة التي تتعلم فيها الأطفال ويتحركوا ليتعلموا".

ويعرفه "فيرى": "بأنه جزء من التربية العامة حيث يشمل الدوافع والنشاطات الطبيعية الموجودة في كل تخصص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية الانفعالية".

كما عرفه "شارل مان": "بأنه جزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم، والذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات".

(ص:39،13،14).

4.1- أهداف النشاط البدني والرياضي:

1.4.1- هدف التنمية البدنية:

يرى كل من محمد خاسف ومصطفى بن سالم (1998) أن النشاط البدني الرياضي يعمل على تنمية القدرة البدنية وذلك عن طريق تقوية أجهزته العضوية المختلفة للجسم ويتم هذا بفضل النشاط العضلي ويستحسن أن يكون هذا النشاط البدني من النوع الذي يتطلب مجهوداً قوياً حتى يمكن تنبيه الأجهزة العضوية المختلفة وكل نشاط يتحمل أو يحقق كل من المهارة أو السرعة المختلفة، الرشاقة، القوة... الخ وهذا يصبح الهدف الأول للممارسة الرياضية

وهي العناية للبدن أي صحة الجسم، وبما أن الجسم له علاقة مع العقل، فإننا ندعم هذا بالمثل المعروف العقل السليم في الجسم السليم .

2.4.1- هدف التنمية النفسية:

يحقق النشاط البدني والرياضي كل من اللذة والارتياح وحين تتوفر فيه التلقائية يحقق ذاته وتسيطر الذات على الميدان كله وتخضع لأي صراع نفسي وهي تتحرك في كل ما هو مكبوت حين يغمرها الفرح والسرور والحماس عند النجاح في السيطرة على حركاته وعلى

الأدوات.(ص:36،154)

3.4.1- هدف التنمية الحركية:

يضيف مصطفى حسين باهي ومحمد متولي (2001):

يشمل هذا الهدف على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم حيث تعمل على تطويرها والارتفاع بكفاءتها ومن هذه المفاهيم:

- المهارة الحركية:تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس .
- الكفاية الإدراكية الحركية:توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية .
- المهارة الحركية الرياضية:تتيح الوقت للاستمتاع بوقت الفراغ .(ص:41،69).

4.4.1-هدف الترويحي:

يرى كمال درويش وأمين أنور الخولي (1990)انه:

تشير الأصول الثقافية إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح وشغل أوقات الفراغ ومازلت الرياضة تحتفظ بذلك كأحد أهدافها والهدف الذي يرمي اكتساب الفرد المهارات الحركية وزيادة على المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية نشاطا ترويحيا يستمتع به الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي (ص:31،42).

5.4.1-هدف التنمية الاجتماعية:

يرى محمد خاسف ومصطفى بن سالم (1998) بأن التنمية الاجتماعية تعد عبر برنامج النشاط البدني احد الأهداف المهمة والرئيسية ،وتم تحديد هذه الأهداف في الجوانب التالية :

- الروح الرياضية.
- اكتساب المواطنة الصالحة.
- الانضباط الذاتي والتعاون.
- متنفس للطاقات.

كما يعمل النشاط البدني والرياضي على تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات والانضباط الاجتماعي. (ص:36،154).

5.1- أنواع النشاط البدني الرياضي:

قسم زكي محمد حسن وبهاء سيد محمود (2006) النشاط البدني والرياضي إلى ثلاثة أنواع :

1.5.1-النشاط البدني الرياضي الترويحي :

تتصل الأنشطة الرياضية اتصالا بالترويح ،فلقد ولدت وترعرعت في كنف الترويح ولعل هذا الأخير أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة ،فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويحي في وقت فراغه ويعتبر رائد الترويح "راتيبيل" أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة خاصة في ما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة .

2.5.1-النشاط البدني الرياضي التنافسي :

يعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر التصاقا بالنشاط الرياضي من غيره بالنسبة لسائر أشكال النشاط البدني كالترويح واللعب ،ذلك باعتبار أن روعة الانتصار لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي يزيد عن احترام قوانين الألعاب وفوائد التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية والروح الرياضية والتنافس الشريف

3.5.1- النشاط البدني الرياضي النفعي :

إن مفهوم النشاط الرياضي النفعي هو تعبيراً يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالنفع أو الفائدة على الفرد من ناحية النفسية، والعقلية، والاجتماعية،و البدنية والصحية.(ص:16،87).

6.1-خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص هذا ما وضعه مفتي إبراهيم حماد(2002) لعل أهمها:

- يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي خلال النشاط البدني والرياضي .
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية إلى أهم أركان النشاط البدني والرياضي بدرجة كبيرة من المتطلبات والأعباء ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز .
- يتميز النشاط البدني الرياضي بحدوثه وسط جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي يحدث في كثير من فروع الحياة .
- أوضح الصور التي يهتم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس

(ص:44،120).

7.1- أشكال الأنشطة الرياضية:

يقول إبراهيم عبد المقصود (1996) إن للرياضة أشكال:

1.7.1- الأنشطة الرياضية بسيطة التنظيم:

أهم ما يميز هذا النوع من الألعاب سهولة تنظيمها وأدائها وتتميز بالمرونة فهي قابلة للتعديل والتغيير بما يتلاءم والظروف المحيطة وبما يحقق الأهداف الموضوعية وتعتبر وسيلة فعالة لتقدم في الألعاب المنظمة، تلاءم الصغار ويمكن التعديل فيها لتلاءم الكبار وعدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة معينة لكل لعبة ، كذلك عدم خضوعها لقواعد وقوانين ثابتة ، وتعدد اللاعبين وزمن اللعب أو الإدارة أو الملابس وأخيرا تفضي على المشاركين جو المرح والسرور.

2.7.1- الرياضات الفردية والزوجية:

هي تلك الألعاب التي يمارسها الفرد بمفرده أو مع زميل له كركوب الدرجات والملاكمة والسلاح والجمباز وبالرغم من أن هذه الألعاب ليس فيها أي مجال للتكامل الاجتماعي وبعضها يحتاج إلى إمكانيات كثيرة إلا أنها تمتاز بما يلي:

- تنمي لدى الفرد الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس وروح المغامرة.
- تلاءم جميع الأعمار حيث يمكن ممارستها في سن متقدمة .
- بعضها لا يحتاج إلى تكاليف وإمكانيات كبيرة لا تحتاج لمستوى معين حيث يمكن ممارستها بعضها دون منافس.

3.7.1- الأنشطة الرياضية الجماعية:

يجب أن نعرف أولا ماهي الرياضات الجماعية وحتى نستطيع أن نعرفها تعريفا صحيحا، توجد عدة مؤهلات تخص الرياضات الجماعية من بين الأكثر استعمالا والتي تختلف حسب نوع الخصائص المختارة. نذكر الرياضة الجماعية لميدان كبير وأخرى لميدان صغير، رياضة جماعية بضرب الكرة وأخرى بلعب بيني.

في التصنيف للنشاطات الرياضية قام " JEU " بتصنيف الرياضات الجماعية حسب مستويات المنافسة والتي يخصصها ب "التكافؤ في حظوظ إلى عدم التكافؤ في النتائج كل هذه المفاهيم سمحت باقتناء خاصيتين أساسيتين لتعريف الرياضات الجماعية وهي فكرة الفوج والفكرة الجمالية ومنها:

- الألعاب ذات المصارعة الجماعية مثل : الرقبي ...الخ.
- الألعاب ذات العنف الجماعي مثل : الكرة الطائرة.
- الألعاب المسماة بالانفراد بالكرة مثل : كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم...الخ.
- الرياضات المائية مثل: كرة الماء، التجديف...الخ.
- الجمباز الإيقاعي مثل الشريط، الصولجان، الطوق...الخ.

4.7.2- الأنشطة الرياضية المائية:

وهي التي تستلزم وجود مسطح مائي لممارستها كالسباحة والغطس وكرة الماء والتجديف وبالرغم من أنها تتوفر على إمكانيات إلا أنها تنشط في معظم الأحيان وهي تتميز بما يلي :

- تعتبر أحب الأنشطة إلى الناس.
- يتوفر فيها عامل الاستمرارية حتى سن متقدم.
- تضي على ممارستها لون السرور والمتعة .
- تنمي مكونات اللياقة البدنية.(ص:1،96)

8.1- الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني:

استعمل الكثير من الباحثين والمؤلفين مترادفات ومسميات شتى تعبيراً عن الرياضة والنشاط البدني ولقد تبناوا كل من **مصطفى حسين باهي** و**محمد متولي عفيفي (2001)** ثلاثة مفاهيم أصبحت متداولة في مجال الدراسة الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي هي: اللعب، الألعاب، الرياضة:

اللعب: هو نشاط حر إرادي مغمور بالحماس والرغبة فاللعب يصدر من طبيعة الفرد نفسه ولا يفرض عليه من الخارج ويقوم الفرد بهذا النشاط بمجرد شعوره باللذة والارتياح
(ص:41،44).

الألعاب: يعتبر أمين أنور الخولي (1996) أن الألعاب هي أحد الظواهر الحركية أو النشاط البدني وهي تحتل مكانا متوسطا بين كل من اللعب والرياضة وذلك لأنها تنظيما من الرياضة، كما أن الألعاب تتطلب قدرا من المهارة الحركية في المقابل الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية وتعتبر الألعاب شكلا متطور من اللعب (ص:8،84).

الرياضة: يقول كل من محمد خاسف ومصطفى بن سالم (1998) أن مفهوم الرياضة هو مجموعة من التمرينات والمباريات والمسابقات التي يؤديها الإنسان منذ آلاف السنين بقصد التنمية البدنية والعقلية وبقصد الترفيه والتسلية والترويح.

فالرياضة تتميز عن بقية ألوان النشاط البدني كونها مؤسسة على قواعد وأسس منطقية ودقيقة تقوم على أساس العدالة واحترام القوانين والنزاهة (ص:36،52).

وتعني كلمة رياضة في اللغة الانجليزية والفرنسية (sport) في اللغة اللاتينية لفظ (DISPORT) أما أصل هذا اللفظ في علم اللغويات (ETYNOLOGY) فهو (DISPORT) وتعني التحويل والتغيير اكتسب مضمونها بين الناس من تحولهم من حالة عمل إلى حالة تسلية من خلال الرياضة .

خلاصة:

يعتبر النشاط البدني والرياضي نشاطا اجتماعيا يرمي إلى التوفيق بين قوى الفرد الكاملة عقليا و جسميا و اجتماعيا ، فمن الناحية النفسية و الاجتماعية فهو يحقق التكيف الاجتماعي و النفسي لدى الفرد داخل أسرته و مجتمعه وكذلك التشبع بالقيم الاجتماعية المرغوب فيها .

إنّ النشاط البدني و الرياضي يساهم في الرقي بحياة المجتمع، فهو يعمل على جعل الجسم صحيحا قادرا على التحمل والعمل ويجعل العقل نشيطا قادرا على التفكير والاستيعاب فيجعل الفرد سليما و مقبولا في المجتمع، فالتمارين الرياضية تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة عالية، فضلا عن الصفات الترويضية للجسم والعقل كما أن القيادة الجماعية في الملعب تكسب الإنسان الدقة والعمل و الثقة بالنفس.

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد:

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يبني الباحث عليها الباحث قاعدته الأساسية و يجعلها منطلقا في عملية البحث و الدراسة و تكون هذه المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية ومما لا شك فيه ان تقديم أي بحث في أي علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستعملة و المستخدمة لقياس بحثه فعلى الباحث إذن أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية و عن كيفية إدراجها في بحثه ليتسم بإجراءات و منهجية البحث العلمي و يكون منطلقا للبحوث القادمة و مصدرا إضافيا من مصادر البحث العلمي.

في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا التقيد بها و من أجل الوصول إلى حلول مشكلة بحثنا و الابتعاد عن الذاتية و الحصول على نتائج علمية مشبعة بالاستناد العلمي الذي يمكن الوثوق به كما يمكننا تعميمها على بقية مجتمع البحث و كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية و هذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

الهدف الأساسي من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، ومدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات، حول موضوع البحث. وبما أن موضوع بحثنا جاء حول دور ممارسة التربية البدنية الرياضية في تنمية التوافق النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي، فقد تمّ اختيار تلاميذ ثانوية الأمير خالد بابا علي بمعسكر لإجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2016/04/06 وبعد 15 عشر يوماً أعيد توزيع الاستبيان للوقوف على السلبيات التي يمكن أن تواجهنا أثناء تطبيق التجربة الرئيسية وكذلك لمعرفة الوقت المستغرق لملئ الاستمارة والحصول على ثباتها و معرفة الأسس العلمية للمقياس أي : الصدق والثبات والموضوعية ، تم عمل التجربة الاستطلاعية على 15 تلميذ من ثانوية الأمير خالد (معسكر) وتم استبعادهم من عينة البحث الأصلية.

2- منهج البحث:

إن المنهج المستخدم في البحوث مهما كان نوعه أو غرضه، حجر الأساس للبحث، حيث يفيد في إكساب الباحث الطابع العلمي الموضوعي، وفي الالتزام بحدود بحثه، وللمنهج عدة أنواع حسب طبيعة الموضوع وخصوصياته، أما في هذه الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية باعتباره الأنسب لطبيعة الموضوع.

3- مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بتلاميذ الطور الثانوي لمؤسسة الأمير خالد والبالغ عددهم 654 تلميذ، اخترناه بالطريقة العمدية وقد بلغ عدد أفراد العينة 150 تلميذ اختير بالطريقة العشوائية، استبعد 15 تلميذ لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم. فبلغ العدد النهائي 135 تلميذ أي نسبة 20.64% من المجتمع الأصلي للبحث.

4- مجالات البحث:

1.4 - المجال الزماني:

انطلقت الدراسة النظرية ابتداء من تسجيل الموضوع في الإدارة، وذلك بعد عرضه على الأستاذ المشرف، أما فيما يخص الدراسة الميدانية فقد انطلقت يوم 2016/04/06، وانتهت

يوم 2016/04/28.

وقد تمت عبر خطوات وهي:

- المرحلة الأولى: الاتصال بالأستاذ المشرف قصد تحديد العينة وقد تحصلنا على ذلك.

- المرحلة الثانية: إجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد من أفراد العينة.

- المرحلة الثالثة: وفيها تم تطبيق الاستمارة بشكلها النهائي على العينة، وكذا جمع المعلومات والبيانات اللازمة حول الموضوع.

2-4- المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على مجموعة من تلاميذ ثانوية الأمير خالد بابا علي معسكر .

3-4- المجال البشري:

شملت عينة البحث 150 تلميذ من بين 654 تلميذ كعدد إجمالي من ثانوية " الأمير خالد" بابا علي معسكر حيث أخذت العينة من جميع أقسام الثانوية و من جميع السنوات " الأولى ، الثانية ، الثالثة " (ذكور و إناث) الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

5- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابعا.

5-1- المتغير المستقل:

تمثل في النشاط البدني و الرياضي .

5-2- المتغير التابع:

تمثل في التوافق النفسي و الاجتماعي .

6- أدوات البحث:

استخدمت مجموعة من الأدوات للحصول على المعلومات التي تفيد في الوصول إلى أهداف هذا البحث، وكان الاعتماد في جمع المادة العلمية على ما يلي :

6-1- أدوات الجانب النظري :

واشتملت على الكتب، أطروحات الدكتوراه، البحوث العلمية المنشورة في المجالات العلمية المتخصصة، رسائل الماجستير.

6-2- أدوات الجانب التطبيقي :

اعتمدت الباحثتان على الاستبيان لمعرفة كل من العمر، الجنس، الممارسة الرياضية و مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمان

محمود2007".

مقياس *رشا عبد الرحمان محمد والي* للتوافق النفسي و الاجتماعي :

يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، وكذلك استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد قيم مجتمعه .

و تفيد هذه القائمة في التعرف على الأبعاد المكونة للتوافق النفسي و الاجتماعي لدى المراهقين وقد صيغت بأسلوب مناسب لهم لكي تساعدهم على الإجابة بما يناسب عمرهم. إذ تتألف هذه القائمة من 12 بعد، حيث تتمثل هذه الأبعاد فيمايلي :

أولاً: التوافق النفسي : و يضم الأبعاد التالية :

- المهارات الشخصية .

- الإحساس بالقيمة الذاتية.

- الاعتماد على النفس .

- التحرر من الميل إلى الانفراد.

- الحالة الصحية .

- الحالة الانفعالية .

ثانيا :التوافق الاجتماعي : و يضم الأبعاد التالية :

- اللياقة في التعامل مع الآخرين.

- الامتثال للجماعة .

- القدرة على القيادة .

- العلاقات في الأسرة .

- العلاقات في المدرسة .

- العلاقات في البيئة المحيطة.

- ولقد اكتفت الباحثتان بأربع أبعاد وهي:

بعد التوافق النفسي :

- المهارات الشخصية .

- الحالة الصحية .

بعد التوافق الاجتماعي :

- القدرة على القيادة .

- العلاقات في البيئة المحيطة .

• **المهارات الشخصية :**

يتميز الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة بالثقة، والقدرة و المهارة وشعورهم بالنجاح، واعتدال المزاج، وعدم الارتباك أو تشتت الأفكار، القدرة على اتخاذ القرار العالي والفتنة و القدرة على الفهم و التذكر و معرفة ميولهم الشخصية بينما أصحاب الدرجة المنخفضة فيتميزون بالاستثارة، وعدم الثقة بقدراتهم و مهاراتهم عند الشعور بالفشل، سهولة الغضب والضيق والارتباك، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، ببطء التعلم و التذكر، وشعورهم بأنهم غير أذكياء ويتضمن (5) عبارات من قائمة الباحثة المصرية *رشا عبد الرحمان محمود* لمقياس التوافق النفسي و الاجتماعي .

جدول رقم - 1-

يوضح بعد "المهارات الشخصية" و عدد البنود التي تقيسه و عباراته :

العبارات	عدد البنود	البعد
<ul style="list-style-type: none"> - أستطيع تكوين صداقات جديدة. - أحس بالرضا عن نفسي. - أعتمد على نفسي في قضاء حاجاتي. - أستطيع السيطرة على انفعالاتي. - أتضايق من تدخل الآخرين في شؤوني. 	5	المهارات الشخصية

• الحالة الصحية:

يتميز أصحاب الدرجة العليا على هذا البعد يتميز الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة بتقبل أجسامهم ويرون في أجسامهم صفات إيجابية، و يشعرون بالصحة أكثر من المرض و الخلو من الأمراض النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية ، بينما أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون برفضهم لأجسامهم، ويرون صفات سلبية في أجسامهم ، يشعرون بالمرض و الأزمات النفسية. ويتضمن (5) عبارات من قائمة رشا عبد الرحمان محمود عطية لمقياس التوافق النفسي و الاجتماعي.

الجدول رقم -2-

يوضح بعد "الحالة الصحية" و عدد البنود التي تقيسه و عباراته.

العبارات	عدد البنود	البعد
- كثيرا ما أشعر بالكراهية ل نفسي. - أتراجع في قراراتي عندما يختلف معي زملائي. - أفضل الوحدة عن مشاركة الآخرين. - أتغيب كثيرا عن المدرسة بسبب المرض. - أتولى قيادة القسم في حصة التربية البدنية والرياضية.	5	الحالة الصحية

• القدرة على القيادة:

يتميز أصحاب الدرجة العليا على هذا البعد يتميز الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة بالتمتع ببعض السمات بالقدرة القيادية و بالقدرة علي التسيير و المشاركة الاجتماعية و تحمل المسؤولية و لهم علاقات اجتماعية ايجابية ، و لهم انتماءات متعددة مع الغير. بينما أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالفشل و القلق ، و الاعتلال و يرون صفات سلبية في شخصياتهم ، ويتضمن (5) عبارات من قائمة رشا عبد الرحمان محمد والي عطية لمقياس التوافق النفسي و الاجتماعي.

الجدول رقم -3-

يوضح بعد "القدرة على القيادة" و عدد البنود التي تقيسه و عباراته.

العبارات	عدد البنود	البعد
<ul style="list-style-type: none"> - أحسن اختيار أصدقائي. - أستطيع التأثير في الآخرين. - غالبا ما تنتهي مشكلاتي مع أخواني قبل أن تبدأ. - أحب أن أشارك مع زملائي في بعض الرحلات المدرسية. - أنتمي إلى أحد جماعات النشاط المدرسي وأنسجم معهم مثل أنشطة التربية الرياضية والكشافة -جماعة الصحافة،جماعة المسرح وغيرها.. 	05	القدرة على القيادة

• **العلاقات في البيئة المحيطة :** يتميز الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة بانسجامهم في البيئة مع الغير و التميز بالاجابية في المجتمع ، بينما أصحاب الدرجات المنخفضة

فيتميزون بالانطوائية والعزلة و صعوبة التأقلم في المحيط. ويتضمن (5) عبارات من قائمة رشا عبد الرحمان للتوافق النفسي و الاجتماعي .

الجدول رقم-4-

يوضح بعد "العلاقات في البيئة المحيطة" وعدد البنود التي تقيسه وعباراته.

العبارات	عدد البنود	البعد
<p>- لدي لياقة بدنية عالية.</p> <p>- أتقبل عادات وتقاليد وقيم مجتمعي.</p> <p>- ينظر إلي الأساتذة على أنني تلميذ مجتهد.</p> <p>- أشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة من الأستاذ.</p> <p>- أسعى لاكتساب صداقات جديدة .</p>	5	العلاقات في البيئة المحيطة

7 - طريق تصحيح المقياس :

أ-طريقة التصحيح:

التزمت الباحثتان بطريقة التصحيح بطريقة التصحيح كما جاءت في دليل المقاييس والاختبارات النفسية و التربوية لأحمد عبد الطيف أبو أسعد (2009) بحيث عند الإجابة ب" نعم " تعطى درجة واحدة (1) إذا كانت العبارة ايجابية (0) إذا كانت العبارة سلبية. ودرجات أبعاد القائمة هي مجموع درجات كل بعد على حدى .

إن اقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في أي بعد من أبعاد التوافق النفسي و الاجتماعي التي يقيسها هذا الاختبار هي (0) و اعلي درجة هي (5) لان كل بعد يحتوي على (5) فقرات وللإجابة بما يؤكد تميز العينة بالبعد المعني تعطى درجة واحدة أما بعكسه فتعطى صفر درجة.

ب -الثبات والصدق:

- إجراءات الثقل العلمي لأداة الدراسة:

-الثبات: تم اللجوء إلى طريقة التطبيق وإعادة التطبيق (TEST-RE-TEST) لحساب الثبات حيث طبقنا أداة القياس على (15) تلميذ من مجتمع البحث ومن غير عينة الدراسة، وبعد أسبوعين من التطبيق الأول وترميز الاستمارات أعدنا التطبيق على نفس الأفراد وفي ظروف مشابهة تماما لحصة التطبيق الأول من حيث المكان والتوقيت، هذا وعولجت النتائج المحصل عليها بحساب معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون العزومي، وبالنظر للقيم الجدولية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) ودرجة الحرية (ن-1) أي (1-15) تحصلنا على الآتي:

جدول رقم (5) :

يمثل معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني لمجالات أداة الدراسة (ن=15).

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		
		إعادة التطبيق	التطبيق	إعادة التطبيق	التطبيق	
0.01	0,806	1.34	1.64	10.66	11.00	المهارات الشخصية
0.01	0,840	1.35	1.53	12.13	12.26	الحالة الصحية
0,01	0,880	1.27	1.69	9.06	9.20	القدرة على القيادة
0.01	0,831	1.09	1.55	8.93	8.86	العلاقات في البيئة المحيطة
0.01	0,874	2.67	2.31	40.80	41.33	التوافق النفسي و الاجتماعي

يبين الجدول رقم (5) أن قيم معامل الثبات للأداة ككل قد بلغ (0,87) وهذه القيمة أعلى من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) ودرجة الحرية

المساوية لـ: (14) مما يشير إلى مناسبتها لأهداف الدراسة وثباتها، سواء تعلق الأمر بالأداة ككل، أو المؤشرات الأربعة كل على حد.

-الصدق: لحساب صدق أداة الدراسة تم اللجوء إلى عدة طرق للتأكد من أن أداة القياس تقيس بالفعل ما وضعت لأجله، ومنها:

أولاً- صدق المحكمين :

تم عرض الاستبيان الموجه لتلاميذ الطور الثانوي على مجموعة من الأساتذة ودكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي بغرض تحكيمه، ونذكر أسمائهم :

✓ زبشي نور الدين

✓ كتشوك سيدي محمد

✓ كحلي كمال

✓ مهيدي احمد

✓ رزيني ميلود

✓ ركاش جمال

✓ بن قلاوز

➤ أنظر الملاحق

ثانياً- الصدق المنطقي:

لمعرفة صدق الأداة استخدمنا مؤشر الثبات والذي يطلق عليه أيضا اسم الصدق الذاتي وبما أن ثبات الاختبار (أداة القياس) يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس الأفراد الذين أجري عليهم في بادئ الأمر؛ لهذا كان الارتباط وثيقا بين الثبات والصدق الذاتي، وهذا على اعتبار حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، ويحسب هذا النوع (الصدق الذاتي) بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وبالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج المبينة في الجدول أدناه.

الجدول رقم(6): يوضح معامل الارتباط لحساب ثبات أداة الدراسة ككل بمؤشراتها الأربعة والصدق المنطقي لكل منهم.

الصدق المنطقي	معامل الارتباط	الأبعاد
0.897	0,806	المهارات الشخصية
0.896	0.840	الحالة الصحية
0.938	0,880	القدرة على القيادة
0.911	0,831	العلاقات في البيئة المحيطة
0.934	0,874	التوافق النفسي و الاجتماعي

يتضح من الجدول أعلاه أنه عند مقارنة القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للمستويات المعيارية العالمية للأداة مع القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون يتبين لنا أن جميع القيم المحسوبة لهذا المعامل أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة (0.01α) ودرجة الحرية (ن-1) أي (15-1)، مما يدل أن الأداة ككل وبمستوياتها الخمسة على درجة عالية من الصدق الذاتي .

إضافة إلى شرطي الثبات والصدق لم نسجل أي غموض، أو تأويل لعبارات أداة القياس من طرف المستجيبين، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على موضوعية أداة الدراسة وهو مقوم آخر يضاف لشروط الأداة الجيدة، هذا ما يجعلنا نؤكد أن أداة القياس المستعملة في دراستنا والمتمثلة في استمارة المستويات المعيارية العالمية للأداء في ظل الجودة الشاملة تتميز بثبات وصدق عاليين وموضوعية يجعلنا نراهن عليها في جمع بيانات يمكن الوثوق بها.

8- الوسائل الإحصائية:

من أجل معالجة وتحليل المعطيات الناتجة عن البحث، استخدمنا أسلوبين للإحصاء:

1.8 - الإحصاء الوصفي:

يمدنا بعدة طرق لتقليل الكميات الكبيرة من البيانات إلى كميات يسهل التعامل معها ووصفها بدقة، وعرضها في صور جداول إحصائية أو رسوم بيانية أو أشكال هندسية.

2.8- النسب المئوية:

عدد التكرارات $\times 100$

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

المجموع التكراري

3.8 - المتوسط الحسابي:

يرمز للمتوسط الحسابي (\bar{X})، ويتم حسابه بتقسيم قيم مجموع العينة على العدد الكلي لأفراد العينة.

ويمكن استخدام القانون بالصورة الآتية:

$$\bar{X} = \frac{\sum ni \cdot Xi}{N}$$

حيث أنّ :

\bar{X} = المتوسط الحسابي.

\sum = رمز المجموع .

ni = القيم.

Xi = تكرار القيمة.

N = مجموع التكرارات في السلسلة الإحصائية.

4.8 - الانحراف المعياري:

أكثر المقاييس استعمالاً للتشتت، ويعرف ، (standard déviation) يعتبر الانحراف المعياري، أنه الجذر التربيعي لمجموع مربع الانحرافات عن المتوسط مقسوماً على ن. و يحسب بالقانون الآتي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}}$$

حيث أن :

S = الانحراف المعياري.

\sum = رمز المجموع .

X = القيم أو عدد الأفراد .

\bar{X} = المتوسط الحسابي .

N = مجموع التكرارات في السلسلة الإحصائية أو عدد أفراد العينة .

5.8 - الإحصاء الاستدلالي:

مجموعة من الطرق العلمية التي تعمل للاستدلال على المجتمع الإحصائي بناءً على البيانات الإحصائية.

6.8 - معامل الارتباط ل: بيرسون:

يهدف معامل ارتباط " بيرسون : Pearson " إلى معرفة إن كانت هناك علاقة بين متغيرين ، مع تحديد درجة الارتباط بينهما ويستخدم لوصف طبيعة العلاقة الارتباطية (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000 ،ص:310) واستعمل في هذا البحث لحساب ثبات أدوات البحث بالقانون الآتي:

$$r = \frac{n \sum x_i y_i - \sum x_i \sum y_i}{\sqrt{[\sum x_i^2 - \frac{(\sum x_i)^2}{n}] \times [n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2]}}$$

حيث:

n : عدد أفراد العينة.

X_i : قيم الاختبار الأول.

y_i : قيم الاختبار الثاني.

1-6-8 : دلالة معامل الارتباط:

دلالة معامل الارتباط لإثبات الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط.

$$T = n \frac{\sqrt{N-2}}{n-1^2}$$

حيث:

N : معامل الارتباط.

n : عدد أفراد العينة.

7.8 - اختبار "ت" ستيودنت:

لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وفي حالة العينة أكبر من

30 يستخدم اختبار "ت".

$$T = \frac{\overline{X_2} - \overline{X_1}}{\sqrt{\frac{S_2^2}{n_2} + \frac{S_1^2}{n_1}}}$$

$\overline{X_1}$: المتوسط الحسابي للعينة الأولى.

$\overline{X_2}$: المتوسط الحسابي للعينة الثانية.

n_1^2 : الانحراف المعياري للعينة الأولى.

n_2^2 : الانحراف المعياري للعينة الثانية.

N1 : حجم العينة الأولى.

N2: حجم العينة الثانية، وقد تمت المعالجة بواسطة برنامج الإعلام الآلي.

الفصل الثاني

: عرض و مناقشة وتحليل النتائج و مقابلتها بالفرصيات

تمهيد:

تتمثل أهداف هذا الفصل في عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق أدوات البحث المستعملة والمتمثلة في قائمة التوافق النفسي و الاجتماعي للباحثة المصرية :
رشا عبد الرحمان محمود عطية وتحليلها ومناقشتها ومقارنتها مع الأدلة المقترحة لنتائج بعض الدراسات السابقة والمشابهة التي تم ذكرها في الجانب النظري، ثم مناقشة أوجه التشابه، والاختلاف بينهما، إلى جانب استنتاج نتائج البحث حسب حدود الدراسة، ويكون العرض كالآتي:

- عرض المعلومات الشخصية.
- عرض نتائج مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي .

2. عرض نتائج قائمة أبعاد الدكتور*رشا عبد الرحمان* تحليلها و مناقشتها:

1.2 - تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالذكور الممارسين و غير الممارسين للنشاط

البدني

و الرياضي:

الجدول (رقم 07) :

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين و غير الممارسين لنشاط البدني والرياضي و قيمة - ت - المحسوبة والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد المهارات الشخصية.

البعد	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة
المهارات الشخصية	الذكور الممارسين	37	10,8919	1,44883	1.16	غير دالة
	الذكور غير الممارسين	42	10,5000	1,53416		

للتذكير قيمة " ت " المجدولة عند 0.01 تساوي القيمة: 2.63 عند درجة الحرية: 77.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة (1.16) أصغر من قيمة "ت" الجدولية (2.63) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية(77) ، ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المهارات الشخصية بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي و تفسر هذه النتائج أن كل من الممارسين للنشاط البدني والرياضي يتمتعون بحسن التصرف وتكوين صداقات جديدة إثناء الممارسة و كذلك التفاعل

و الاحتكاك مع الغير و التعاون معهم على عكس أقرانهم من التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي وهذا ما أكدته النتائج المتحصل عليها في بعد المهارات الشخصية

الجدول رقم (08) :

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي و قيمة - ت - المحسوبة والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد الحالة الصحية.

البد	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة
الحالة الصحية	الذكور الممارسين	37	10,8919	1,66306	5.71	دال عند 0.01 ولصالح الممارسين
	الذكور غير الممارسين	42	9,1190	1,06387		

للتذكير قيمة " ت " المجدولة عند 0.01 تساوي القيمة: 2.63 عند درجة الحرية: 77.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة (5.71) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.63) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية(77) ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الحالة الصحية بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لصالح الممارسين.

تفسر هذه النتائج أن ممارسة نشاط البدني والرياضي يساهم في تنمية اللياقة البدنية العامة وتحسين الصحة بشكل عام , وتساعد تلك الأنشطة في تحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة

مثل: " الجهاز الدوري- النفسي- العضلي- الهضمي- العصبي" تقلل من الإضرابات

الجسمية والحركية و كذلك الاضطرابات النفسية والجسمية لدى المراهق المتمثلة في

الإرهاق والتوتر

و سرعة الإحساس بالتعب فيجعله غير قادر على التحكم في ردود أفعاله النفسية و الجسمية و انفعالاته السلبية الأمر الذي يؤدي إلى إصابته بالعاهات والأمراض النفسية، فالمرهق السليم هو الذي يشعر بالسلامة و الصحة البدنية النفسية.

الجدول رقم (09) :

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني والرياضي و قيمة - ت - المحسوبة والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد القدرة على القيادة .

البعد	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة
القدرة على القيادة	الذكور الممارسين	37	9,4324	1,59061	3.03	دال عند 0.01 ولصالح غير الممارسين
	الذكور غير الممارسين	42	10,5000	1,53416		

للتذكير قيمة " ت " المجدولة عند 0.01 تساوي القيمة: 2.63 عند درجة الحرية: 77.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة (3.03) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.63) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية (77) ، ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القدرة على القيادة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لصالح غير الممارسين. تفسر هذه النتائج أن الممارسة الرياضية تجعل المراهق عنصراً في مؤثراً في الجماعة و تزيد من تميز المراهق بمجموعة من السمات الشخصية التي تميزه عن غيره من التلاميذ (الذكاء، القدرة، تحمل المسؤولية، المشاركة الاجتماعية)، وتزيد من تنمية الروح القيادية لديه تزيد من قدرته على التعبير عن رأي الجماعة التي يقودها، وتنمي كفاءاته و فيتميز المراهق الممارس بالقدرة في التحكم في الذات و الجماعة، والقدرة على تحمل المسؤوليات.

الجدول رقم (10)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و قيمة -ت- المحسوبة والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد العلاقات في البيئة المحيطة .

البعد	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة
العلاقات في البيئة المحيطة	الذكور الممارسين	37	9,3243	1,65083	2.99	دال عند 0.01 ولصالح غير الممارسين
	الذكور غير الممارسين	42	10,4286	1,62515		

للتذكير قيمة " ت " المجدولة عند 0.01 تساوي القيمة: 2.63 عند درجة الحرية: 77.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة (2.99) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.63) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية(77) ، ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد العلاقات في البيئة المحيطة بين الممارسين وغير الممارسين لنشاط البدني و الرياضي لصالح الممارسين.

تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تعمل على تنمية القدرة على التعامل و التواصل الاجتماعي مع الغير خاصة الوسط المدرسي و مدى الترابط بينهم و التي من شأنها إكسابهم عددا كبيرا من القيم و الخبرات و العادات و المكتسبات الاجتماعية التي تساعد على النضج الثقافي و الحضاري و تنمية تلك الجوانب الاجتماعية الطيبة والإيجابية بين الجماعات و الأفراد وتدعيم الروابط في الجماعة فتجعله يتميز بالانتماء و الحاجة إلى الجماعة فيصبح سندا وجدانيا اجتماعيا هاما على عكس الذين لا يمارسون النشاط البدني و الرياضي .

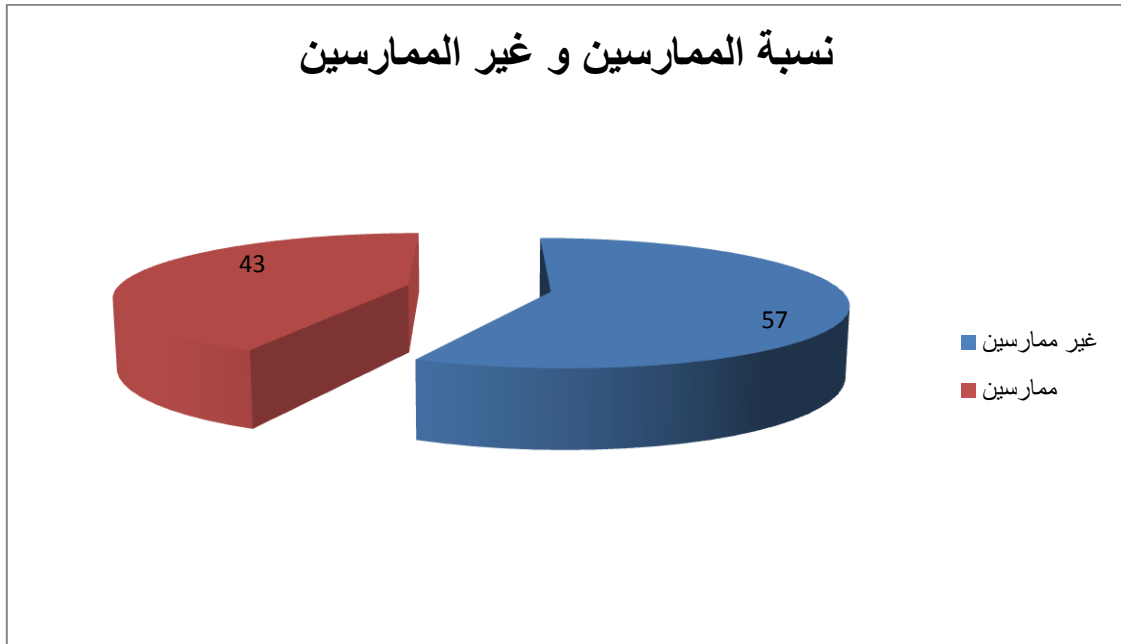
2.2 - عرض البيانات الشخصية :

جدول رقم (11) :

يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الممارسة الرياضية

العينة	الممارسين	غير الممارسين
التكرار	58	77
النسبة المئوية	%43	%57

شكل رقم 01 :



دائرة نسبية تمثل نسبة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي

3.2 - تحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالإناث الممارسات و غير الممارسات لنشاط

التربية البدنية و الرياضية:

الجدول رقم (12)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني والرياضي و قيمة - ت - المحسوبة والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد المهارات الشخصية.

البعد	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة
المهارات الشخصية	الإناث الممارسات	21	11.3333	79721,8	4.47	دال
	الإناث غير ممارسات	35	9.3143	470721,		عند 0.01 ولصالح الممارسات

للتذكير قيمة " ت " المجدولة عند 0.01 تساوي القيمة: 2.63 عند درجة الحرية: 77.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين من الجدول أن قيمة ("ت" المحسوبة 4.74) أكبر من قيمة ("ت" الجدولية 2.63) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية (77) ، ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المهارات الشخصية بين الممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني و الرياضي لصالح الممارسات. تفسّر هذه النتائج أن ممارسات للنشاط البدني و الرياضي يتميزن بالاعتماد على أنفسهن في تحقيق حاجاتهن تميزهن بمستوى من الثقة بالنفس و يساعدهن على تنمية المهارات الحركية و الفنية و العملية والاجتماعية أي أن كل من الممارسات و غير الممارسات يمتلكون مهارات شخصية تتمثل في: القدرة و الصحة العقلية والقدرة على التوفيق بين الدوافع و الرغبات الشخصية و تقبل الذات و الميول الشخصية التي تميز تلميذة عن الأخرى .

الجدول رقم (13)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني والرياضي وقيمة - ت - المحسوبة والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد الحالة الصحية .

البعد	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة
الحالة الصحية	الإناث الممارسات	21	10,4762	1,43593	2.69	دال عند 0.01 ولصالح الممارسات
	الإناث غير ممارسات	35	1,43593	1,51630		

للتذكير قيمة " ت " المجدولة عند 0.01 تساوي القيمة: 2.63 عند درجة الحرية: 77.

تحليل ومناقشة النتائج:

يستنتج من الجدول أن قيمة ("ت" المحسوبة 2.69) أكبر من قيمة ("ت" الجدولية 2.63) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية (77)، ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي فيما يخص بعد الحالة الصحية حيث تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تقلل من الإضرابات الجسمية لدى المراهقات المتمثلة في اضطراب الدورة الدموية خاصة (الدورة الشهرية) و عملية التنفس والهضم وغيرها و اضطرابات الحركية و كذلك الاضطرابات النفسية وجسمية المتمثلة في عدم النوم وقلته و الإرهاق و التوتر و سرعة الإحساس بتعب و فقدان الراحة ويجعلهن قادرات على التحكم في ردود أفعالهن النفسية و الجسمية و انفعالاتهن السلبية، فالمرهقات السليمات هن اللواتي يشعرن بالسلامة البدنية و الصحة النفسية .

الجدول رقم (14)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني والرياضي وقيمة- ت -المحسوبة والدلالة الإحصائية فيما يخص بعد القدرة على القيادة.

البعد	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة
القدرة على القيادة	الإناث الممارسات	21	9,0476	1,16087	3.54	دال عند 0.01 ولصالح غير الممارسات
	الإناث غير ممارسات	35	10,3143	1,36708		

للتذكير قيمة " ت " المجدولة عند 0.01 تساوي القيمة: 2.63 عند درجة الحرية: 77.

تحليل ومناقشة النتائج:

يستنتج من الجدول أن قيمة ("ت" المحسوبة 3.54) أكبر من قيمة ("ت" الجدولية 2.63) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية (77) ، ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي فيما يخص بعد القدرة على القيادة لصالح غير الممارسات. تفسر هذه النتائج أن ممارسة نشاط التربية البدنية و الرياضية تأهلن لعملية التأثير في الجماعة و تدعم مستوى اكتسابهن قدرة التحكم في الذات و في الغير ، المشاركة الفعالة في المجتمع الأمر الذي يميّزهن بالرشد و النضج الانفعالي و الاجتماعي الكافي و السلوك المعتدل لتحمل المسؤولية.

الجدول رقم (15)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني و الرياضي و قيمة- ت -المحسوبة والدلالة الإحصائية فيما يخص العلاقات في البيئة المحيطة.

البعد	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة
العلاقات في البيئة المحيطة	الإناث الممارسات	21	9,4286	1,80476	3.21	دال عند 0.01 ولصالح غير الممارسات
	الإناث غير ممارسات	35	10,9429	1,64393		

للتذكير قيمة " ت " المجدولة عند 0.01 تساوي القيمة: 2.63 عند درجة الحرية: 77.

تحليل ومناقشة النتائج:

يستنتج من الجدول أن قيمة ("ت" المحسوبة 3.21) أكبر من قيمة ("ت" الجدولية 2.63) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية (77)، ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي فيما يخص بعد القدرة العقلية لصالح غير الممارسات. تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تساهم في تحقيق العلاقات الاجتماعية الثابتة والمرضية فتجعل المراهقات قادرات على الانسجام مع بيئتهن المحيطة، فتكتسب المراهقات من خلال الممارسة الرياضية القدرة على تقدير أنفسهن و تحقيق ذاتهن في البيئة المحيطة .

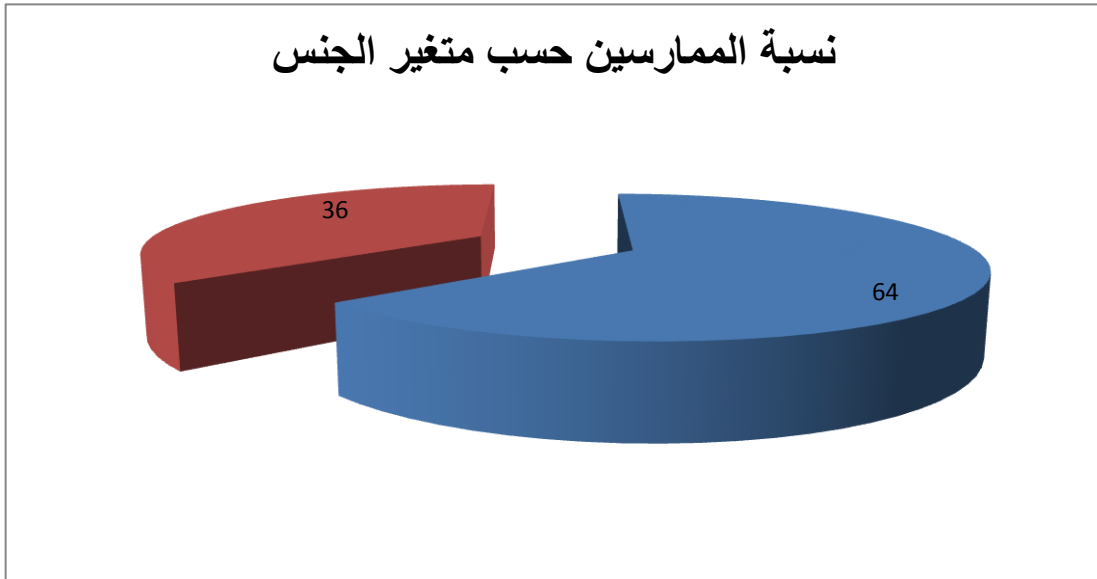
3.3 - عرض البيانات الشخصية :

جدول رقم (16)

يبين توزيع أفراد العينة الممارسة حسب متغير الجنس

ممارسين		العينة الجنس
%	التكرار	
64	37	ذكر
36	21	أنثى

شكل رقم 02 :



دائرة نسبية تمثل نسبة الممارسين حسب متغير الجنس

4.3 - تحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالفرق في بعض أبعاد التوافق النفسي و الاجتماعي بين الذكور و الإناث الممارسين لنشاط البدني و الرياضي :

الجدول رقم (17)

يبين دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في بعد المهارات الشخصية تبعا لمتغير الجنس.

البعد	متغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار " ت "	الدلالة
المهارات الشخصية	الذكور	79	10,6835	1,49824	2.09	دال عند 0.05
	الإناث	56	10,0714	1,89600		

للتذكير قيمة " ت " المجدولة عند 0.01 تساوي القيمة: 1.97 عند درجة الحرية: 133

تحليل و مناقشة النتائج:

يستنتج من الجدول أن قيمة ("ت" المحسوبة 2.09) أكبر من قيمة ("ت" الجدولية 1.97) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية (133) ، ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث فيما يخص بعد المهارات الشخصية لصالح الذكور. تفسر هذه النتائج أن الذكور يتميزون بمستوى من القدرات الخاصة وهذا يعني أنهم يتميزون بثقة نفس عالية بعكس الإناث يتميزن بسهولة الغضب والارتباك وفقدان القدرة على اتخاذ القرارات و إعاقه ميولهن و توجهاتهن الشخصية .

الجدول رقم (18)

يبين دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في بعد الصحة و الجسم تبعاً لمتغير الجنس.

الأبعاد	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة
الحالة الصحية	الذكور	79	9,9494	1,63220	0.58	غير دال
	الإناث	56	9,7857	1,56918		

للتذكير قيمة "ت" المجدولة عند 0.01 تساوي القيمة: 1.97 عند درجة الحرية: 133

تحليل و مناقشة النتائج:

يستنتج من الجدول أن قيمة ("ت" المحسوبة 0.58) أصغر من قيمة ("ت" الجدولية 1.97) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية (133) ، ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث فيما يخص بعد الحالة الصحية .

الجدول رقم (19)

يبين دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في بعد القدرة على القيادة تبعاً لمتغير الجنس.

البعد	متغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة
القدرة على القيادة	الذكور	79	10,000	1,64083	0.59	غير دال
	الإناث	56	9,8393	1,42417		

للتذكير قيمة "ت" المجدولة عند 0.01 تساوي القيمة: 1.97 عند درجة الحرية: 133

تحليل و مناقشة النتائج:

يستنتج من الجدول أن قيمة ("ت" المحسوبة 0.59) أصغر من قيمة ("ت" الجدولية 1.97) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية (133) ، ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث فيما يخص القدرة على القيادة .

الجدول رقم (20)

يبين دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في بعد العلاقات في البيئة المحيطة تبعا لمتغير الجنس.

الأبعاد	المتغير	العدد	المتوسط	الانحراف	اختبار "ت"	الدلالة
العلاقات في البيئة المحيطة	الذكور	79	9,9114	1,71860	1.49	غير دال
	الإناث	56	10,3750	1,84453		

للتذكير قيمة "ت" المجدولة عند 0.01 تساوي القيمة: 1.97 عند درجة الحرية:

تحليل و مناقشة النتائج:

يستنتج من الجدول أن قيمة ("ت" المحسوبة 1.49) أصغر من قيمة ("ت" الجدولية 1.97) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية (133) ، ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث فيما يخص بعد العلاقات في البيئة المحيطة .

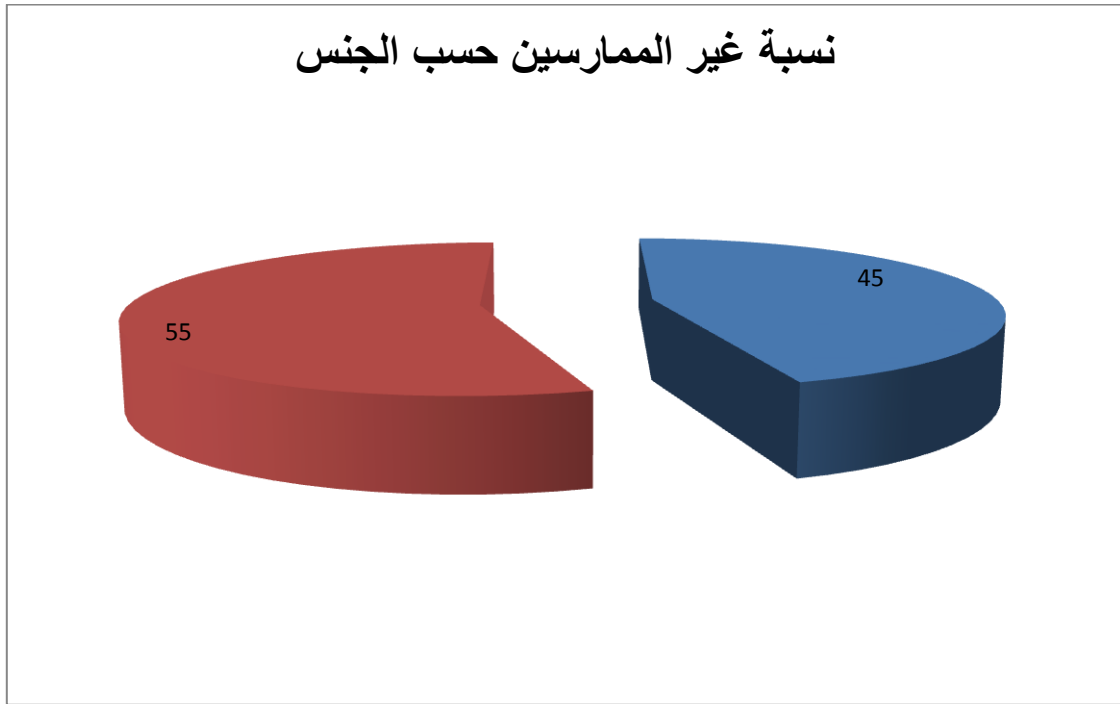
4.4 - عرض البيانات الشخصية:

جدول رقم (21)

يبين توزيع أفراد العينة غير الممارسة حسب الجنس

ممارسين		العينة الجنس
%	التكرار	
55	42	ذكر
45	35	أنثى

شكل رقم 03 :



دائرة نسبية تمثل نسبة أفراد العينة غير الممارسة حسب الجنس

خلاصة و استنتاجات الفصل الثاني :

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج تطبيق مقياس الدراسة وفقا لأهداف البحث وفرضياته ، توصلت الطالبتان إلى الاستنتاجات التالية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المهارات الشخصية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الحالة الصحية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لصالح غير الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القدرة على القيادة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لصالح غير الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد العلاقات في البيئة المحيطة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المهارات الشخصية بين الممارسات وغير الممارسات ل للنشاط البدني و الرياضي لصالح الممارسات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي فيما يخص بعد الحالة الصحية لصالح غير الممارسات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي فيما يخص بعد القدرة على القيادة لصالح غير الممارسات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني و الرياضي فيما يخص بعد العلاقات في البيئة المحيطة لصالح الممارسات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث فيما يخص بعد المهارات الشخصية لصالح الذكور.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث فيما يخص بعد الحالة الصحية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث فيما يخص بعد القدرة على القيادة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث فيما يخص بعد العلاقات في البيئة المحيطة .

5.4 - مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات:

الفرضية و الأولى: تختلف أبعاد التوافق النفسي و الاجتماعي بين الممارسين و غير الممارسين و للنشاط البدني و الرياضي وهي لصالح الممارسين .
للنشاط البدني و الرياضي دور ايجابي و كبير في تنمية التوافق النفسي و الاجتماعي بأبعادها المتمثلة في المهارات النفسية ،الحالة الصحية ،القدرة على القيادة ،العلاقات في البيئة المحيطة ، لدى تلاميذ الطور الثانوي ولقد جاء في الجداول التالية:

(10،11،12،13،14،15،16،17،18،19،20،21،22) على ضوء نتائج مقياس الباحثة المصرية *رشا عبد الرحمان محمود والي* المطبق على عينة البحث وتتفق هذه النتائج مع نتائج مقياس الباحثة *رشا عبد الرحمان محمود والي* للتوافق النفسي و الاجتماعي وتتوافق هذه النتائج مع دراسة الأستاذ"بن يحيى أسامة " تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المراهق و كذلك دراسة عبابسة نجيب تحت عنوان: تأثير ممارسة النشاط البدني و الرياضي على تطور الصفات (الصحية، النفسية، البدنية) لدى طلاب جامعة منتوري بقسنطينة. حيث أن الممارسة الرياضية تساعد على تحسين المعاملة مع الآخرين وتحسن السلوك الاجتماعي لدى الأفراد و قدرتهم على إقامة العلاقات الاجتماعية فهي وسيلة لإزالة التوتر و القلق و غضب و الخوف و تجعله يتمتع بالسلامة الاجتماعية و النفسية و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

الفرضية الثانية: تختلف أبعاد التوافق النفسي و الاجتماعي بين الذكور و الإناث الممارسين و للنشاط البدني و الرياضي هي لصالح الذكور.

من خلال عرض و تحليل نتائج يتضح لنا وجود فرق بين الذكور و الإناث في بعد المهارات الشخصية تعزى لصالح ذكور هذا ما بينه جدول رقم 20 ونلاحظ عدم وجود فرق بين الذكور و الإناث في كل من بعد القدرة على القيادة و العلاقات في البيئة المحيطة

هذا ما بينه جدول رقم (21.22.23) على ضوء نتائج مقياس رشا عبد الرحمان المطبق على عينة البحث ويجعلنا نقول أن الفرضية الثانية لم تتحقق ما عدا في بعد المهارات الشخصية .

6.4 - استنتاج عام :

على غرار الدراسات السابقة نجد أن دراستنا اختلفت عن الدراسات الأخرى وذلك لجوءا إلى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا التي تهدف إلى إظهار دور النشاط البدني و الرياضي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الطور الثانوي الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و كذلك إظهار الفروق بينهم من حيث توافقهم النفسي و الاجتماعي و كذا الفروق بين الجنسين في المؤسسات التعليمية .

توصلنا لجمع المعلومات التالية و مناقشتها حيث كانت النتائج المتوصل إليها كما يلي :

-هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لنشاط البدني والرياضي من حيث التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي لصالح الممارسين .

-هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث التوافق النفسي

الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لصالح الذكور .

الاستنتاج الشخصي :

من خلال الدراسة التي قمنا بها وعلى ضوء النتائج التي تحصلنا عليها نريد أن نبين أهمية للنشاط البدني و الرياضي وعلاقته بالمواد الأخرى وأثرها على التحصيل المدرسي للتلميذ الذي يكون بحاجة إلى التكامل النفسي و التكامل الاجتماعي خلال تلك الفترة الحساسة التي يعيشها.

ونريد أن نلفت انتباه المتخصصين في الميدان ببعض الآراء حول العمل بنتائج دراستنا هته من أجل رفع مستوى النشاط البدني و الرياضي بصورة عامة و من أجل الارتقاء إلى المستويات العالية و العمل على تطوير هذا المجال و الاهتمام بالمراهق و بمادة التربية البدنية و الرياضية .

7.4 - اقتراحات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة حول دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي، دراسة ميدانية لتلاميذ ثانوية الأمير خالد بابا علي معسكر تقترح الباحثان ما يلي :

- حث الأساتذة التلاميذ المعفيين من ممارسة التربية البدنية و الرياضية و توعيتهم بما فيها من أهمية بدنية و نفسية و اجتماعية.

- على أساتذة التربية البدنية و الرياضية توفير الرعاية اللازمة لمن يظهر من التلاميذ عليه أي تدني في مستوى نموه النفسي و الاجتماعي و ذلك بهدف مساعدتهم على التوافق .

- كما يوصي الباحث بتوفير الظروف الملائمة إن أمكن ذلك لتحقيق الاستقرار و التوافق السليم و تكوين العادات و القيم و الاتجاهات السليمة التي تخلق تلاميذ أسوياء، أصحاء نفسياً و بدنياً.

- ضرورة برمجة ملتقيات تكوينية لفائدة مدرسي التربية البدنية و الرياضية حول الأبعاد التربوية النفسية و الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضية و تفعيلها ميدانيا .

- توعية التلاميذ بأهمية هذه المادة و ذلك بالقيام بحصص نظرية خاصة بالتربية البدنية الرياضية.

- التنسيق بين الرياضة و مؤهلين نفسانيين لمحاربة الأمراض النفسية على مستوى المدارس

- على أساتذة التربية البدنية و الرياضية أن يحاولوا التوفيق بين الجانب النفسي و الجانب العملي و المهاري الفني للتلميذ، و فهم حالته النفسية و الاجتماعية و محاولة إيجاد الحلول المناسبة لمشاكله.

و في الأخير نرجو من جميع المربين و المسؤولين عن هته الفئة الحساسة أخذ هذه الاقتراحات و التوصيات بعين الاعتبار و العمل على تجسيدها على أرض الواقع إذا أمكنهم ذلك .

خلاصة عامة :

يستنتج من نتائج البحث أنّ هناك فروقاً في أبعاد التوافق النفسي و الاجتماعي ، بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي وهذا ما يدل على الدور الإيجابي للنشاط البدني الرياضي في تحقيق أبعاد التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المراهق بصفة خاصة، وشخصيته بصفة عامة، ذلك أنها تمثل خياراً تربوياً موجهاً خالياً من القيود النفسية، فتساعد المراهق في تفتحه وحسن تعامله مع الآخرين، وتحسين السلوك الاجتماعي الإيجابي كالتعاون و التماسك و المشاركة و التنافس الشريف من أجل تحقيق النجاح، كما تزيد من قدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية، و الصداقات مع الغير، و تكسبه الهدوء و الصبر لتحسين المستويات و الوصول للأهداف و تنمي روح المسؤولية لديه، في مختلف متطلبات الحياة، مما ينعكس إيجاباً على تفاعله في المجتمع. و يتيح النشاط البدني الرياضي للفرد فرصاً للتحكم في انفعالاته و إخضاعها لسيطرتة و استقرارها و تلاؤمها مع مثيراتها، و ينمي ثقته بنفسه، و قدرته على اتخاذ القرارات السليمة و الثابتة في مختلف المواقف التي يمر بها في حياته الاجتماعية، إضافة إلى أنّه يساعده على تجاوز مواقف الإحباط و الفشل و التوتر و اليأس و الاستسلام التي تنتاب الفرد من حين لآخر، بسبب الرسوب النفسي.

فالعلمية التربوية و خاصة حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر كوسيلة للتحكم في سلوكيات المراهق تساهم في تعديل الصفات السلبية لدى الفرد مثل الخوف العدوان و القلق و الفشل و تطور و تنمي الصفات الموجبة لدى الفرد مثل الإتجاه نحو الجماعة و القيمة الاجتماعية و الاتزان النفسي و الاجتماعي و بالتالي تحقق السلامة و الصحة النفسية للمراهق و بالتالي تكوّن للمراهق شخصية قوية متزنة متكاملة، تساعده في الاجتماعي، مما يمكننا من الاستفادة من طاقاته و قدراته ليصبح عضواً فعالاً و سندا اجتماعياً إيجابياً به نبني مجتمعاً متكامل يحقق أغراضه التربوية من جميع النواحي العقلية، النفسية، البدنية، الاجتماعية، و في هذا الشأن لنا أمنية مواصلة هذه الدراسة التي تطرقنا إليها .

المراجع

المصادر و المراجع

المراجع:

القواميس:

دار الصادر، بيروت، لبنان، 1 ط العرب، لسان منظور: ابن مكرم ابن 1. محمد
تاريخ السابع بدون الجزء.

الكتب:

1. إبراهيم عبد المقصود: السياحة والرياضة، دار الفكر العربي، 1996.
2. أحمد أمين فوزي وبتينة محمد فاضل: سيكولوجية الشخصية الرياضية: المكتبة
المصرية، مصر، 2005.
3. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم – التطبيقات، دار الفكر
العربي، القاهرة، 2006.
4. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، ط 10، المكتبة المصرية الحديثة للطباعة
والنشر، القاهرة، 1976.
5. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، ط 4، دار الفكر العربي للطباعة والنشر،
القاهرة، 1970.
6. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل
الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة، 2000.
7. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم – التطبيقات، دار الفكر
العربي، القاهرة، 2007.
8. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني
للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996.
9. بسطيوس أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة،
مصر، 1996.

10. بهاء الدين سلامة : الجوانب الصحية في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1992.
11. جمال قاسم وآخرون: مبادئ علم النفس، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000.
12. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والمراهقة، ط 1، علم الكتب، القاهرة، 1986.
13. حنان عبد الحميد: الصحة النفسية، ط3، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2005.
14. خيرى وناس وبوصنبورة عبد الحميد: التربية وعلم النفس، الديوان الوطني للتعليم والتكوين، 2008.
15. رمضان محمد القدافي، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط 1، دار الفكر العربي، الاسكندرية، 1997.
16. زكي محمد حسن وبهاء سيد محمود: التقويم التربوي في المجال الرياضي، أنظمته، تطبيقاته لتقييم الرياضيين وبرامج التربية الرياضية، المكتبة المصرية، مصر، 2006.
17. زهران عبد السلام حامد: علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1996.
18. سامية حسن الساعاتي: الثقافة و الشخصية بحث في علم النفس الاجتماعي، ط2، دار النهضة العربية، بيروت، 1983.
19. سعد جلال: القياس النفسي، المقاييس والاختبارات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
20. سيد عبد الحميد مرسي: الشخصية المنتجة، دار التوفيق النموجية للطباعة، مصر، 1985.
21. عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط 2، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، 2001.

22. عبد الرحمان العيسوب: سيكولوجية النمو دراسة في نمو الطفل والمراهق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
23. عبد الرحمن محمد العيسوي: سيكولوجية الشخصية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2002.
24. عبد العزيز صالح: التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، 1976.
25. علي بشير القائدي وآخرون: المرشد التربوي الرياضي.
26. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
27. فوزي محمد جبل: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية ن الإسكندرية، 2000.
28. فيصل عباس: الشخصية في ضوء التحليل النفسي، دار المسيرة، بيروت، 1982
29. قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1990.
30. قيس الناجي عبد الجبار، تطور القابلية البدنية في العمر المدرسي، بغداد، 1989.
31. كمال درويش وأمين أنور الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
32. لازاروس ريتشارد: الشخصية ترجمة سيد محمد غنيم، ط 10، دار الشروق، ديوان لمطبوعات الجامعية الجزائرية، 1984
33. محمد حسن العلاوي: سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط 1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1998.
34. محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، ط 4، دار المعارف، 1979.
35. محمد حسن العلاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

36. محمد خاصف ومصطفى بن سالم: المجتمع الجزائري بين التربية البدنية والرياضية، 1998.
37. محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2004.
38. محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية، ط2، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2004.
39. محمود عوض بيسوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
40. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الأردن، 2002.
41. مصطفى حسين باهي ومحمد متولي عفيفي: سيكولوجية الإدارة الرياضية، دار النشر، مصر الجديدة، 2001.
42. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهق، ط1، مكتبة مصر للطباعة، مصر، 1974.
43. مصطفى محمد زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، ط2، دار الشروق، القاهرة، 1986.
44. مفتي إبراهيم حامد: المهارات الرياضية، دار الفكر العربي، 2002.
45. ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1991.
46. نزار مجيد الطالب وكمال لويس: علم النفس الرياضي، ط4، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993.

المجلات:

1. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف وهران، العدد 02، جوان 2012، 1385-2170.
2. محمد حسن العلاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
3. محمد حسن العلاوي: المدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

باللغة العربية :

- 47- إبراهيم راحومة زايد و فؤاد عبد الوهاب: المرشد التربوي الرياضي، طرابلس، 1983.
- 48- الفندي محمد: علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية، الرياض.
- 49- إبراهيم عصمت مطاوع : أصول التربية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1995.
- 50- حامد عبد السلام زهران : "علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة" ، عالم الكتاب ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 1995 .
- 51- حسن عوض وكمال صالح عبده: أسس التربية البدنية؛ دار الفكر العربي، 1994.
- 52- حسين أحمد الشافعي و آخرون : "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية" ، منشئة المعارف ، الإسكندرية .
- 53- عبد الرحمان عدس و محي الدين توك : " المدخل إلى علم النفس "، ط7، الأردن، دار الفكر، 2009.
- 54- عبد السلام الجسماني : "سيكولوجية الطفل والمراهقة" ، دار العربية للعلوم، ط1 ، 1994،
- 55- عبد العالي الجسماني : "سيكولوجية الطفل والمراهقة " ، دار العربية للعلوم ، ط1 ، 1994 .

المراجع باللغة الفرنسية:

59– Pelier– luise "psychologie de l'adolescent " paris . 1973.

60– Karen Weston(2010) using coor dinated school health to promote mental health for all students' national assembly on school mental health care colombia .

الأنترنت:

<http://www.iraqnla-iq.com/opac/index.php>

<http://www.univ-chlef.dz/uabc/>

<http://www.clib.uobaghdad.edu.iq/contactus.aspx>

<http://ieps-fr.univ-mosta.dz/>

الملاحق

الرقم	الفقرة	أوافق	لا أوافق
	المهارات الشخصية		
1	- أستطيع تكوين صداقات جديدة.		
2	- أحس بالرضا عن نفسي.		
3	- أعتمد على نفسي في قضاء حاجاتي.		
4	- أستطيع السيطرة على انفعالاتي.		
5	- أتضايق من تدخل الآخرين في شؤوني.		
	الحالة الصحية		
6	- كثيرا ما أشعر بالكراهية لنفسي.		
7	- أتراجع في قراراتي عندما يختلف معي زملائي.		
8	- أفضل الوحدة عن مشاركة الآخرين.		
9	- أتغيب كثيرا عن المدرسة بسبب المرض.		
10	- أتولى قيادة القسم في حصة التربية البدنية والرياضية.		
	القدرة على القيادة		
11	- أحسن إختيار أصدقائي.		
12	- أستطيع التأثير في الآخرين.		
13	- غالبا ما تنتهي مشكلاتي مع أخواني قبل أن تبدأ.		

		14	- أحب أن أشارك مع زملائي في بعض الرحلات المدرسية.
		15	أنتمي إلى أحد جماعات النشاط المدرسي وأنسجم معهم مثل أنشطة التربية الرياضية والكشافة - جماعة الصحافة، جماعة المسرح وغيرها..
			العلاقات في البيئة المحيطة
		16	- لدي لياقة بدنية عالية.
		17	- أتقبل عادات وتقاليد وقيم مجتمعي.
		18	- ينظر إلي الأساتذة على أنني تلميذ مجتهد. - أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين.
		19	- أشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة من الأستاذ.
		20	أسعى لاكتساب صداقات جديدة .

استمارة موجهة لتلاميذ ثانوية الأمير خالد بابا على معسكر من أجل دراسة فعالية حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية التوافق النفسى لدى المراهق.

البيانات الشخصية:

العمر:

أنثى

ذكر

الجنس:

هل تمارس الرياضة (الممارسة اللاصفية خارج المؤسسات التربوية داخل أندية و في أوقات الفراغ).

لا

نعم

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة موجهة للتلاميذ

نكون شاكرات لو قمتم بالإجابة على هذه الأسئلة التي تدور حول النشاط البدني و الرياضي ودوره في تنمية التوافق النفسي و الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي ، و الرجاء أن تكون إجاباتكم معبرة عما تشعرون

لا	نعم	العبارات
	×	أنتمي إلى أحد جماعات النشاط المدرسي و أنسجم معهم مثل أنشطة التربية الرياضية

فيمايلي المقياس يهدف إلى قياس التوافق النفسي و الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي داخل المؤسسة التربوية، و توجد

استجابات بهما : نعم ... لا .

المطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة و الإجابة عليها بأول انطباع يتكون لديك بمعنى .

- 1 . وضع علامة (×) تحت عمود نعم في حالة أنّ المعنى المتضمن في العبارة ينطبق عليك .
- 2 . وضع علامة (×) تحت عمود لا في حالة أنّ المعنى المتضمن في العبارة لا ينطبق عليك .
- 3 . وضع أكثر من علامة لعبارة واحدة يلغي درجة هذه العبارة .
- 4 . الإجابة على جميع عبارات المقياس، ولا تترك عبارة بدون إجابة .

ملاحظات :

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، إنّما المطلوب معرفة إجابتك بأول انطباع لديك .
- إجابتك على هذا المقياس سرية، وتستخدم في أغراض البحث العلمي فقط .

الطالبان : - بلعيد سعاد .

- عويذة رقية .

