



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم: التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية  
والرياضية  
مخوان

أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق  
الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية غليزان

إشراف الدكتور:

. جبوري بن عمر

من إعداد:

. زروقي حميد

. بن ظرمول محمد الحبيب

السنة الجامعية :

2018 – 2019

## شكر وتقدير:

بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين ، الحمد لله الذي وفقنا في دراستنا وبلوغ

خايتنا لانجاز هذا العمل المتواضع

” اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد اذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا“

ومن هناك لا يسعنا إلا أن نتقدم بخالص تشكراتنا:

للأستاذ ” جبوري بن عمر “ الذي تفضل بالإشراف على هذه المذكرة والذي

أحاطنا بكل الاهتمام فلم يحرمانا وقته ولا جهده حفظه الله

كما لا يفوتنا تقديم تشكراتنا إلى من مد لنا يد المساعدة وخاصة أساتذة قسم

التربية البدنية والرياضية

إلى كل من أثار لنا الطريق بتعليماته وتوجيهاته في ميدان البحث العلمي

كما نتقدم بالشكر إلى أعضاء اللجنة الذين شرفونا بمناقشتهم لمذكرتنا

إلى كل أساتذة وعمال وطلبة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

إلى كل من ساهم في انجاز هذا البحث من قريب أو بعيد

الأهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة عملي هذا إلى كل من يريد أن يتخذ العلم خليلاً،

وإلى

كل من سار واتبع خطى رسولنا وسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

خاتم الأنبياء والمرسلين وشفيعنا يوم الدين.

إلى مصدر الحنان ومنبع الحب، إلى من قال فيهما الله عزّ

وجل:

"واخفظ لهما جناح الذّال من الرحمة وقل ربّي ارحمهما كما

ربّياني صغيراً...."

إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلى كل الأهل والأقارب من بعيد ومن قريب.

إلى كل الزملاء وإلى من رافقني في درب سنوات الجامعة،

\*فاللهم وفقني بإذنك يا ربّي\*

الصفحة	الفهرس
ا	إهداء
ب	شكر و تقدير
ج	ملخص البحث
د	قائمة الجداول

### التعريف بالبحث

1.....	مقدمة
3 .....	1.الاشكالية.....
4 .....	2.اهداف
4 .....	3.الفرضيات
4 .....	4.مصطلحات البحث.....
5 .....	5.الدراسات السابقة.....

### الباب الأول

#### الجانب النظري

#### الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية

12 .....	تمهيد
13.....	➤ التربية العامة والتربية البدنية والرياضية.....

1. مفهوم التربية البدنية والرياضية.....13
2. علاقة التربية البدنية بالتربية الرياضية.....14
3. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة.....14
4. أهداف التربية البدنية والرياضية.....15
5. التربية البدنية والرياضية كمادة أساسية .....18
6. أهمية التربية البدنية والرياضية في المدرسة.....18
7. خصائص التربية البدنية والرياضية.....20
- **حصة التربية البدنية والرياضية.....21**
8. صفات حصة التربية البدنية والرياضية .....21
9. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية .....22
10. محتوى حصة التربية البدنية والرياضية .....23
11. تحضير حصة التربية البدنية والرياضية.....24
12. إخراج حصة التربية البدنية والرياضية.....25
- 29 ..... خلاصة

## الفصل الثاني: التوافق الاجتماعي

- 31..... تمهيد
1. تعريف التوافق الاجتماعي.....32
2. معايير التوافق الاجتماعي.....33
3. العوامل التي تعيق التوافق الاجتماعي.....34

35	4.نبذة تاريخية حول مصطلح التوافق .....
37	5. تعريف التوافق.....
38	6. مؤشرات التوافق.....
41	7.أبعاد التوافق.....
43	8. النظريات المفسرة للتوافق.....
46	الخلاصة.....

### الفصل الثالث : المراقبة و علاقتها بالتواصل الاجتماعي

48	تمهيد .....
49	1. مفهوم المراقبة .....
49	2.تعريف المراقبة .....
50	3.تحديد مراحل المراقبة .....
52	4.أشكال المراقبة .....
56	5.أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين.....
57	6.أهمية الرياضة بالنسبة للمراقبين.....
58	7.دور مواقع التواصل الاجتماعي في تنشئة المراقب .....

60.....خلاصة.....

## الباب الثاني

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- تمهيد ..... 63
1. الدراسة الاستطلاعية ..... 63
2. المنهج المتبع ..... 67
3. مجتمع البحث..... 67
4. متغيرات البحث..... 67
5. مجالات البحث..... 67
6. أدوات البحث ..... 68
7. الوسائل الإحصائية..... 69

#### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- تمهيد..... 73
1. عرض وتحليل نتائج المقياس ..... 74
2. مناقشة الفرضيات..... 92
3. الاستنتاجات..... 92
4. اقتراحات ..... 93

- المراجع - الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	العناوين	الصفحة
01	يمثل معامل الثبات و الصدق المقياس المقترح	65
02	يوضح اختلاف في درجة الكلية لجميع محاور التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين	76
03	يوضح اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور اللياقة في التعامل مع الآخرين.	78
04	يوضح اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور الامتثال للجماعة.	80
05	يوضح اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور القدرة على القيادة.	82
06	يوضح اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور العلاقات في الأسرة	84
07	يوضح اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور العلاقات في المدرسة	86
08	يوضح اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور العلاقات في البيئة المحيطة	88
09	يبين النسب المئوية وترتيبها وفقا لأهمية كل محور من المحاور التلاميذ	90

## ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الى ابراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي واكتساب المهارات الاجتماعية وتحررهم من الميول المضاد للمجتمع وكذا تقييم القيمة العلمية والعملية لحصة التربية البدنية و الرياضية والفرص من الدراسة هو معرفة مستوى التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين وهذا بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة واستخدام مقياس التوافق الاجتماعي و اجريت دراسة على 120 تلميذ منها 90 ممارس لنشاط الرياضي و30 غير ممارس لنشاط الرياضي تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتوصلت النتائج الى ان مستوى التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ عالي خاصة للممارسين للنشاط الرياضي ومن هنا نستنتج ان للحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التوافق الاجتماعي بين التلاميذ ومن اهم الاقتراحات التي نقترحها ابراز الصورة والدور الحقيقي لحصة التربية البدنية و الرياضية من الجانب الاجتماعي .

الكلمات المفتاحية : حصة التربية البدنية و الرياضية. التوافق الاجتماعي.المراهقة

## :Résumé de l'étude

L'étude vise à mettre en évidence le rôle de la part de l'éducation physique et sportive dans le développement de l'harmonie sociale entre les élèves du secondaire, l'acquisition de compétences sociales et leur libération des tendances antisociales, ainsi que l'évaluation de la valeur scientifique et pratique de la part de l'éducation physique et mathématique. Ceci est basé sur une approche descriptive analytique adaptée à la nature de l'étude et à l'utilisation de la mesure de la compatibilité sociale: une étude a été menée sur 120 étudiants, dont 90 pratiquants d'activité sportive et 30 non-pratiquants sélectionnés au hasard. Les résultats indiquent que le niveau de compatibilité sociale entre les étudiants est particulièrement élevé pour ceux qui pratiquent une activité sportive, ce qui nous permet de conclure que la part de l'éducation physique et mathématique joue un rôle dans la réalisation de l'harmonie sociale entre les étudiants et les suggestions les plus importantes que nous proposons sont de mettre en évidence le rôle de l'éducation physique et sportive du côté social

Mots-clés: Education physique et sportive. Compatibilité sociale  
Adolescence

## :Study Summary

The study aims to highlight the role of the share of physical and athletic education in the development of social harmony among secondary school students and the acquisition of social skills and their liberation from anti-social tendencies as well as evaluation of the scientific and practical value of the share of physical and mathematical education and the study is to know the level of social compatibility of students practicing and non-practitioners This is based on the analytical descriptive approach to suit the nature of the study and the use of the measure of social compatibility. A study was conducted on 120 students, of which 90 were practitioners of sports activity and 30 non-exercisers were selected randomly The results indicate that the level of social compatibility among students is especially high for those practicing sports activity. Hence, we conclude that the share of Physical and Mathematical Education plays a role in achieving social harmony among students and the most important suggestions we propose are to highlight the role and .role of physical and sports education on the social side

Keywords: Physical and Sports Education. Social compatibility.

Adolescence

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند محور اللياقة في التعامل مع الآخرين	79
02	يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند محور الامتثال للجماعة	81
03	يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند محور القدرة علي القيادة.	83
04	يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند محور العلاقات في الأسرة	85
05	يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند محور العلاقات في المدرسة	87
06	يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند محور العلاقات في البيئة المحيطة	89
07	يبين الاختلاف للمستوى التوافق الاجتماعي في النسب المئوية للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية	92
08	يبين الاختلاف للمستوى التوافق الاجتماعي في النسب المئوية للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية	93

### المقدمة :

لعل أهم الأشياء التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقدير للرياضة والعمل على تدعيمها وإيجاد السبل من أجل النهوض بها وتطويرها فالرياضة ذات أهمية كبيرة من جوانب شتى منها النفسية والحركية والبدنية والعقلية والاجتماعية تقوي النسق الاجتماعي لأي بلد ينمو الفرد في مجتمع سليم و يتفاعل معه تفاعل إيجابي ينشأ فيه تنشئة اجتماعية جيدة.

فالإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي العقلي و النفسي و الاجتماعي وذلك من مرحلة إلى أخرى ، ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين و المربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة بحيث يمر فيها المراهق بتغيرات فسيولوجية و نفسية ، وتعرف أيضا بأنها منعطف في حياة الإنسان و هي التي تؤثر على مدار حياته و سلوكه الاجتماعي و الخلفي و النفسي ، بحيث تختلج نفس المراهق ثورات تمتاز بالعنف و الاندفاع كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق و التبرم والزهد. في حين يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي بألوانه المتعددة و أسسه ونضمه ميدان من ميادين التربية عموما ، وعاملا قويا في تكوين الفرد اللائق و الصالح و كذلك إعداده إعدادا متكاملًا بدنيا و اجتماعيا وعقليا و نفسيا ذلك من خلال تزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من تحقيق الاندماج و التكيف و التعاون مع مجتمعه ، كما يعمل على تحقيق غاية التربية من حيث إكساب الفرد مهارات التعامل و التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية ، ومع زيادة موجات التغيرات العالمية و التطور الهائل يمر المجتمع العربي بتغيرات اجتماعية و اقتصادية و سياسية وثقافية متعددة ظهر في ظلها الكثير من المشكلات كنتائج ، و تأثيراتها المختلفة على المجتمع (الدكتور الزيود ، 2002 .ص08)

وساهمت تكنولوجيا الحديثة للاتصال في التغيير الكبير في العلاقات الاجتماعية في مجتمعاتنا وأصبح لهذا نوع من الاتصالات دورا فاعلا في مختلف المجتمعات ، حيث سهل التواصل بين أفراد المجتمع ومع ظهور الجيل الرابع للاترنييت الذي أتاح إمكانيات جديدة في الاتصال عبر مواقع الشبكات الاجتماعية ، حيث زاد الاهتمام

بالانترنت كظاهرة مجتمعية لديها الكثير من الآثار النفسية والاجتماعية التي تؤثر على الأشخاص الذين يقضون وقتا أكبر أمام الانترنت، مخصصين بذلك وقتا أقل للأشخاص آخرين في حياتهم الواقعية .

و انطلاقا من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته و مواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل و تغيير سلوكه و تحقيق مبدأ التعاون و التنافس و تنمية روح الجماعة بين أعضاء الجماعة و إدراك مكانته الاجتماعية و ذلك من خلال ما يتناسب باحتياجات المجتمع ، وهذا ما أدى بنا إلى دراسة فاعلية حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

ولهذا قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين : جانب نظري و جانب تطبيقي .  
عليه اشتملت الدراسة النظرية على التالي :

مدخلا إلى الدراسة أو تضمن تحديد إشكالية الدراسة و ضبطها ثم الإجابة عنها بفرضيات بعدها تم عرض أهمية الدراسة ثم ذكرنا أهداف الفرضية و من ثم تعريف و تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة و بعض الدراسات السابقة .

الفصل الأول : تضمن حصة التربية البدنية و الرياضية .

الفصل الثاني : تضمن موضوع التوافق الاجتماعي .

الفصل الثالث : تطرقنا فيه إلى موضوع المراهقة .

أما الجانب التطبيقي فتناولنا فيه فصلين :

الفصل الرابع : تناول الإجراءات المنهجية للدراسة و المتمثلة في تحديد المنهج المستخدم بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة ثم صدق القياس و كذا الوسائل الإحصائية .

الفصل الخامس : فقد تم مناقشة النتائج المتوصل إليها و التعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة و التي من خلالها توصلنا إلى استنتاجات و خلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا .

### 1. الإشكالية :

اهتمت العلوم التربوية بالتربية العامة اهتماما كبيرا نظرا لما تكتسيه من أهداف بناءة تساعد الفرد فبإعداده سليما لجميع جوانب شخصيته سواءا كانت عقلية ، نفسية أو اجتماعية...

و باعتبار التربية البدنية جزء من التربية العامة و جزءا لا يتجزأ منها ومادة دراسية تساهم من خلال الأنشطة البدنية و الرياضية الممارسة في تنمية مؤهلات المتعلم عن طريق إكسابه مهارات بدنية إضافة إلى المعارف، و تعتبر المتنافس الوحيد بالنسبة للمراهق (محمود أحمد سيد ، 2002 ، ص 90).

و المراهقة هي مختلف التغيرات الجسمية و العقلية و النفسية و الاجتماعية و ذلك لما يتعرض له من صراعات داخلية و خارجية حيث أنها تمضي الاستجابات الاجتماعية عند المراهق .

ومن اهم المشاكل التي يعاني منها التلاميذ انغماسهم في مواقع التواصل الاجتماعي لساعات كثيرة مما ادى الى عزلة و اثر في شبكة العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ ومن هذا المنطلق ارتأينا قيام بهذه الدراسة من اجل تحديد مستوى التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لنشاط الرياضي الذي يعتبر ميدان خصب و ثري بالعلاقات الاجتماعية لما يفرضه من تعاون و تنافس بين التلاميذ مما يساهم في العمل الجماعي و الذي بدوره يساهم في توسيع شبكة العلاقات بين التلاميذ وعلى هذا الاساس نطرح السؤال العام التالي :

- ما هو مستوى التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وهل هناك اختلاف بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لنشاط الرياضي ؟

التساؤلات الجزئية :

- ما هو مستوى التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين؟
- هل للمواقع التواصل الاجتماعي أثر في عزلة التلاميذ عن المجتمع ؟

2.الاهداف :

- تحديد أثر حصة التربية البدنية والرياضية على تنمية التوافق الاجتماعي بين تلاميذ مرحلة الثانوية .
- تحديد دور الأستاذ في حصة التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيره على الجانب الاجتماعي للتلاميذ.
- تطرق الى كيفية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و ما انعكاسه على التلميذ .

3.الفرضيات :

- مستوى التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين عالي.
- هناك اختلاف في المستوى بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لصالح الممارسين.
- استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لها اثر في عزلة التلاميذ عن المجتمع .

4.مصطلحات البحث :

حصة التربية البدنية والرياضية:

هي مظهر من مظاهر التربية ، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت إشراف قيادة واعية (عبد الحميد شرفا، 2000 م ، ص25)

**التوافق الاجتماعي :** التوافق الاجتماعي هو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مثمرة وممتعة مع الآخرين تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء والعمل المنتج الفعال الذي يجعل الفرد شخصاً نافعاً في محيطه الاجتماعي (لموزة ، أشواق سامي جرجيس ، 2005 ص 22).

ويطرح علماء النفس مفهوم التوافق الاجتماعي على انه توافق الفرد مع ذاته ، وتوافقه مع الوسط المحيط به ، وكلا المستويين لا ينفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به ، أما التوافق الاجتماعي أو التوافق مع البيئة الاجتماعية أو الوسط

المحيط فيعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الخارجية المادية والاجتماعية ( جاسم ، صباح وآخران ، 2006 ، ص 142).  
**المراهقة** :تسمى هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى (15-18) وهي فترة تمتد لسنتين تقريبا وتمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء و السكينة، وبالالتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها وتتوفر لدى المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الأقران،ومن أكثر الأمور التي نلاحظها في هذه المرحلة هو أن علاقة المراهق بالآخرين غير عنيفة ولا تستمر لفترات طويلة (رمضان محمد القذافي ، 2000 ، ص356).

### 5.الدراسات السابقة :

1. مذكرة ماستر من إعداد الطالب غالمي عمر سنة 2012 من جامعة شلف تحت عنوان : هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في بناء العالقات الاجتماعية التوافق و الانتماء لدى المراهقين .

### أهداف الدراسة :

- لفت الانتباه إلى مكانة التربية البدنية بالمدارس.
- معرفة العالقة بين التربية البدنية بالتوافق و الانتماء الاجتماعي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية
- معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على المراهقين بعد نهاية النشاط البدني و الرياضي
- معرفة نوع التغيرات التي تحدث للمراهق من الجوانب النفسية و الاجتماعية أثناء حصة التربية و الرياضية و بعدها كيفية التعامل

- معرفة كيفية تأثر حصة التربية البدنية و الرياضية على التلميذ المراهق حتى يتوافق شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة كالاندماج في المجتمع ككل .
- إبراز قيمة التربية البدنية و الرياضية في خلال الارتياح للمراهقين و معرفة اتجاهاتهم ، نحو اللعبة المفضلة وما تحتويه من أنشطة و فعاليات الرياضية .
- معرفة مدى توفر الجو المناسب من حيث التوافق الدراسي للتلاميذ داخل المدارس الثانوية .

### المنهج المتبع :

اعتمد على المنهج الوصفي و ذلك لتلائمه مع طبيعة الموضوع

### عينة البحث:

كانت طريقة اختيار العينة هي الطريقة العشوائية ، و قدر عدد أفراد العينة ب 80 أستاذ و ذلك من مختلف ثانويات عين الدفلى المقدرة ب 37 ثانوية

### نتائج الدراسة :

حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تعزيز الانتماء الاجتماعي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

2. دراسة إبراهيم عرابي سالم تخص مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر لسنة 2012 بعنوان : دور التربية البدنية و الرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور التربية البدنية و الرياضية في بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ هذه المرحلة، ولتحقيق ذلك وضع الفرضية العامة التالية : يؤثر نشاط التربية البدنية و الرياضية على بناء التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وقد اشتملت عينة الدراسة على 100 فرد بين تلميذ وتلميذة حيث تحققت الفرضية إلى حد كبير وذلك بالنظر إلى النتائج المتوصل إليها والتي نوجزها على النحو التالي:

- لا يوجد اعتراف بين التلاميذ بالمستويات الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي داخل الصف.

- إن ممارسة النشاط البدني يكسب التلاميذ مهارات توافق اجتماعي .

- كذلك ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى التخلص من الميول المضادة للمجتمع

**3.دراسة الباحث الحاج قادري لسنة 2011 تمثلت في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان: واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وأثره على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ.**

واشتملت عينة البحث على 625 معلم و 50 مدير والتي كانت تهدف إلى استكشاف وتحليل واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وكيف يؤثر ذلك على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ ومن أجل ذلك وضع الفرضية العامة التالية أن الواقع الحالي للممارسة الرياضية في الطور الابتدائي في حصة التربية البدنية والرياضية لا يتماشى مع مطالب و حاجات النمو لتلاميذ المرحلة الابتدائية و قد توصل الباحث إلى النتائج التالية :

- أن حصة التربية البدنية هي المنتفص الوحيد خارج القسم فأغلب المعلمين اقرؤا على أن مادة التربية البدنية والرياضية ضرورية في الطور الابتدائي .

- أن ممارسة التربية البدنية لاتحضى بالاهتمام في هذا المستوى رغم القوانين الملحة على الزاميتها.

- أن التلميذ غالبا مايكون متلهفا لكل فرصة يجد فيها مجالا واسعا لتعبير عن قدراته وطاقاته واللعب بنوع من الحرية خاصة وسط زملائه وأمام معلميه و هو ما تعكسه النسب المتوصل إليها .

- مدى ميول التلاميذ للرياضة الجماعية على حساب الرياضة الفردية.

4. من إعداد الطلبة معنصر عبد العزيز و جبار نور الدين مذكرة لنيل شهادة

الماستر في التربية البدنية والرياضية، جامعة ام البواقي، السنة الجامعية

2013/2014 تحت عنوان : أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التنشئة

الاجتماعية لدى المراهق خلال الطور الثانوي .

**الإشكالية :**

ماهو دور حصة التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية ؟

**الفرضيات :**

ما هو دور حصة التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية لدى تلاميذ الطور

الثانوي. :

**الفرضيات الجزئية :**

-هل للتربية البدنية و الرياضية دور فعال في تنمية قدرات و مهارات العلاقات

الشخصية لدى المراهق ؟

-ما هي العوامل التي تؤثر في عملية التنشئة الاجتماعية ؟

**المنهج المستخدم :**

إستخدم الباحث المنهج الوصفي حيث إستخدم الباحث الإستبيان

. المجتمع والعينة:

كان مجتمع البحث بعض متوسطات ام البواقي حيث كانت النتائج المتوصل إليها

150 تلميذ

. تسليط الضوء على الأهمية النفسية و الاجتماعية لحصة التربية البدنية و

الرياضية و الكشف عن دورها في التقليل من المشاكل النفسية والاجتماعية عن  
المراهقين في المرحلة الثانوية

. تبين دور التربية البدنية والرياضية في إكساب المراهقين القيم الاجتماعية من  
خلال النشاطات البدنية و الرياضية

. معرفة مدى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في زيادة تفاعل التلاميذ  
مع المواقف التربوية من خلال النمو المعرفي و الاجتماعي و مواجهة المشكلات  
الدراسية وإيجاد حلول إيجابية لها.

خلاصة الدراسات السابقة:

أجمع معظم الباحثين على أن أنشطة التربية البدنية و الرياضية لها اثر كبير في  
تنمية التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للرياضة عكس غيرهم من التلاميذ  
غير الممارسين للرياضة وذلك من خلال احتكاك بعضهم مع بعض و تنمية الروح  
الرياضية و الاجتماعية وتحقيق الاندماج الاجتماعي وتنمية الإحساس بضرورة  
احترام القوانين التي تحكم المجتمع باعتبار الرياضة لعبة منظمة ورغم ذلك تبقى  
أنشطة التربية البدنية و الرياضية في منقوصة من حيث مستوى الاهتمام التربوي و  
البيداغوجي و الهيكلي مما يؤثر سلبا على النتائج المرجوة منها في هذا المستوى  
التعليمي و مثال ذلك ما أشار إليه الباحث الحاج قادري في دراسته لسنة 2011

تمهيد:

تعد حصة التربية البدنية والرياضية الرّكيزة الأساسية في برنامج التربية البدنية والرياضية والدراسية وهي بمثابة أصغر جزء من هذا البرنامج، الذي يسعى إلى تحقيق الأغراض البعيدة والمسطرة للتربية البدنية والرياضية، عن طريق النشاط المشترك للمدرس والتلميذ، فهو الوحدة التشكيلية للدورة ويمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي والتعبير الجسدي، ويتم تحديد مركز الاهتمام بالموضوع تبعاً للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ وكذلك لبرنامج السنوي.

وفي هذا الفصل أدرجت فماهي حصة التربية البدنية والرياضية؟، صفاتها وأهدافها؟ إضافة إلى محتواها وكيفية تحضيرها وإخراجها وتنظيمها وأيضاً إلى التربية البدنية والرياضية وأهميتها؟.

## ➤ التربية العامة والتربية البدنية والرياضية:

### 1. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

نجد في تعريف التربية البدنية والرياضية عدة تصورات فهناك من يرى أنها مرادفة لمفاهيم مثل: الألعاب ، التمرينات، الترويح، المسابقات الرياضية، الرقص، لكن في الحقيقة هذه المفاهيم كلها تعبر عن أطر وأشكال الحركة المنظمة في المجال الأكاديمي، الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية.

ومنه التربية البدنية والرياضية هي الأساس السليم للشخصية وبنية الإنسان الخارجية في المراحل الأولى من التربية، حيث تشكل النواة الأولى للشباب السليم وتغرس فيه كل القيم الروحية والإنسانية السليمة.

ويشير شارمان sharmann : "أن التربية البدنية والرياضية هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية".

أما ويليام وبراونل وفيرنيو william ,brownell et vernier فيقولون: "أن التربية البدنية عبارة عن أوجه نشاط بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي قد تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط"

### 2. علاقة التربية البدنية بالتربية الرياضية:

يقصد بالتربية البدنية والرياضية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة البدنية المختارة والمواجهة لإعداد الفرد إعداد متكاملًا بدنيا واجتماعيا وعقليا وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية، ويعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف الرياضات وأنواعها والبعض الآخر أنها عضلات، عرق، أو تدريب تأتي عن طريق الممارسة ذكرت على أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم عبارات جديدة بطريقة أفضل ولذلك يختلف نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري وذلك المفهوم الذي يبرز وحدة الفرد الذي جعل التربية البدنية والرياضية تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية من ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوكيات الاجتماعية والوجدانية والجمالية أما الاهتمام بالناحية الجسمية والمهارات الحركية فهي من الأمور لها من الأهمية ما لا ينبغي إهمالها إلا أنها ليست كافية لتربية الفرد، لأن التربية البدنية والرياضية شملت إعداد الفرد من كل النواحي من مهارات ومعارف ومعلومات ومعاني وسلوك اجتماعي مميز وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد في كل ميادين المجتمع (عادل خطاب 1966، ص(42،43)).

### 3. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

جاء الربط بين مفهوم التربية البدنية والرياضية بعد أن توصل علماء النفس والتربية في بحوثهم بالسعي لمحاولة التوصل إلى أنسب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات واتضح أن ذلك يتحقق عن طريق الأنشطة الرياضية لذا كان للرياضة دورها وأهميتها في تربية الفرد بحيث نشأ نشأة حية فأصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض والتطبيق أي بين التربية والتربية البدنية والرياضية مقرونين

ببعض تحت عنوان " تربية بدنية ورياضية"، وأصبح ارتباطهما واضحا وجليا متفقين في الغرض والمعنى والمظهر الذي يحدد تنمية وتطور وتكيف النشء من الناحية الجسمانية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسس المثل والقيم الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربويا

(علي بشير، إبراهيم، عبد الوهاب 1983، ص20 )

#### 4. أهداف التربية البدنية والرياضية:

لقد اهتم الإنسان منذ القديم بجسمه وصحته ولياقته وشكله كما تعرف على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية التي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب والتمارين البدنية والرياضية، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني والصحي فحسب بل تعداها إلى منافع في الجانب النفسي والاجتماعي والجانب العقلي والمعرفي.

ومن هنا نحاول أن نوضح أهم الأهداف للتربية البدنية والرياضية التي تمس عدة جوانب منها:

##### 1.4. الجانب البدني:

يهدف إلى الاهتمام بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم وينتج عنها مقدرة على الاحتفاظ بمجهود تكيفي والمقدرة على الشفاء والمقدرة على مقاومة التعب، كما تتمثل أهمية هذا الهدف

انه من الأهداف المقصورة على التربية البدنية والرياضية ولا يدعي أي علم أو نظام أكاديمي آخر يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لجسم الإنسان بما في ذلك الطب.

وهكذا ما ذكره المربي الألماني: جوتس موتسر " أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم " (أمين أنور الخولي .1997، ص(166-193)).

#### 2.4. الجانب الاجتماعي:

تعتبر التربية البدنية والرياضية أسهل وسيط للدعوة إلى الإيحاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم البعض معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة والتعاون عن طريق لعبهم معاً، كما تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها.

وتهيأ التربية البدنية خلال أوجه نشاطاتها العديدة فرصة من أثنى الفرص لهذه العمليات التكيفية شريطة وجود القيادة الملائمة.

وهذا ما أكده العالم كلارك : "عن طريق ألوان نشاط التربية البدنية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب الشخص صفات كالتعاون واحترام حقوق الآخرين والخلق الرياضي والمسؤولية اتجاه المجموعة...".

وكلما تساعد على أن تكون علاقته بالغير طابعها الانسجام كما تساعد على أن يكون مواطناً صالحاً.

#### 3.4. الجانب النفسي:

لقد كشفت العلوم السيكولوجية والبحوث التي أجريت أن التربية البدنية والرياضية لها أهداف كبيرة للصحة النفسية، وبناء الشخصية السوية المتكاملة كما يرى بردي كوبر

كان أن التربية البدنية: "تعني الفرد وشخصيته لمعارك الحياة" (أمين أنور الخولي 1997، ص(166-193)).

إضافة إلى هذا يعتبر هدف التنمية النفسية من مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية الطبية والمقبولة والتي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية والرياضية للمشاركين بها حيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل كما أن لها تتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد.

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية مع إنتاجه فرص المتعة والبهجة لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحرية بحيث يتحرر الإنسان من التوتر والضغوط ويشعر بنشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة.

#### 4.4 التنمية المعرفية:

إن الجانب المعرفي له علاقة بالجانب العقلي والإدراكي حيث يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تساهم في التنمية المعرفية والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية كتاريخ السباقات الرياضية وتاريخ الألعاب وسيرة أبطالها وأرقامها القياسية قديما وحديثا وقواعد خاصة وأساليب التدريب والممارسة وقواعد التغذية وضبط الوزن... الخ، من الجوانب المعرفية التي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعد على التفكير واتخاذ القرار.

## 5. التربية البدنية والرياضية كمادة أساسية:

حتى يمكن إعطاء أفضل فهم للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية هادفة يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية المشاهدة في الميدان والتي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعرفية والمعرفة المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة وأيضاً الاتجاهات والميول التي يحملها الأفراد اتجاه الأنشطة البدنية بشكل عام واتجاه ألوان وأنواع رياضية مختلفة بشكل خاص.

إن برامج التربية البدنية والرياضية تهدف وتهم بتعليم المهارات وما يصاحبها من سلوكيات مثله في ذلك مثل الاهتمام بالتربية الموسيقية بالأداء على الآلات أو الاهتمام بالتربية المسرحية بأداء الفرد لأدوار درامية.

إن التربية البدنية والرياضية في هذه السياقات يمكن اعتبارها أحد فنون الأداء.

إن مزاوله النشاط البدني الترويحي مفيد وممتع وذلك بعد التخرج والدخول لمعترك الحياة .

## 6. أهمية التربية البدنية والرياضية في المدرسة:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه للمهارات الأساسية وزيادة قدرته الجسمانية كما أنها تساعد على تحسين الجهاز الوظيفي.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين أو منفردا...

أما المهارات التي يتم التدريب عليها من خلال الدرس بدون استخدام أدوات صغيرة بسيطة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة. والتربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ

ومن هذا المنطق فإن الدفاع عن فكرة زيادة حصص التربية البدنية والرياضية هو أمر مشروع وهام لتأسيس حياة صحيحة وسليمة للتلاميذ ومنحهم الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية، إن التلاميذ ذوي المهارات العالية لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد، فبالتالي فإن قدرتهم أو عدم قدرتهم على عقد صداقات مع زملائهم، غالبا ما تتأثر بالمهارات الخاصة لهم ومن الهام جدا أن تعمل على إنجاز وزيادة خبرات التلاميذ في التربية الرياضية، وذلك قصد تنمية مهاراتهم الشخصية وتنمية العمل الجماعي، وانتمائهم اتجاه التربية البدنية والرياضية.

إن وجود برنامج رياضي تعليمي يشمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجعهم وهذا أمر هام جدا وعلى ذلك فمن غير المفترض أن كل التلاميذ يؤدون المهارات بنفس الكفاءة (علي أحمد مذكور. 1998، ص2).

7. خصائص التربية البدنية والرياضية:

تتميز التربية البدنية والرياضية من غيرها من النظم التربوية بعدة من الخصائص أهمها.:

- تعتمد على اللعب بشكل رئيسي للأنشطة.

- تعتمد على التنوع في الأنشطة مما يساعد على مصادفة جميع أنواع الفروق لدى التلاميذ.

- ترتبط بالرياضة فإنها تزود الشباب بحركة ثقافية معرفية تساعدهم على إحراز مكانة اجتماعية.

- كما أن الخصال المتصلة بالمعايير والأخلاق والآداب، يتم اكتسابها غالبا بطرق غير مباشرة وفي ظروف ديناميكية بعيدة عن التلقين، ولقد أوردت ويست بوتشر 1987 بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقات بين التربية البدنية والرياضية والنظام التربوي، منها:

- تساهم التربية البدنية والرياضية في التحصيل المدرسي.

- للنشاط الحركي صلة قوية بالعمليات العقلية العليا.

- تساهم التربية البدنية والرياضية في فهم جسم الإنسان.

- توجه التربية البدنية والرياضية حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة.

- تساهم التربية البدنية والرياضية في تأكيد الذات وتقدير النفس في الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني بشكل عام.

- تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية الاعتبارات الإنسانية والتأكيد عليها وتعمل على تنمية قيمة التعاون.

- تساهم في تنمية المهارات الحركية النافعة سواء في الرياضية أو غيرها، بما أنها تفيد في الترويح في أوقات الفراغ.

#### 8. صفات حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها:

- أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.
- أن يتماشى الدرس مع العوامل الصحية ويتمثل في (نظافة، مساحة للعب، مراعاة العوامل المناخية، مراعاة قدرات التلاميذ وفتراتهم العمرية).
- الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث (أوجه النشاط الشيقة ومناسبة لسن التلاميذ دراسة التلاميذ بسن النشاط المقدم، التعاون والمنافسة،الروح القتالية).
- مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والأخلاقية.
- أن يتناسب النشاط مع إمكانيات الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات.
- يجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:

- أ- أن يكون الجزء الأول من الدرس منشطا وجذابا للتلاميذ.
- ب- عدم إضاعة الوقت من الدرس.
- ت- أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.
- ث- أن تكون شخصية المدرس عاملا مؤثرا في الدرس.
- ج- أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد والشدة.
- ح- أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم.
- خ- العناية بالأجهزة والأدوات وحفظها في أماكن مخصصة (عدنان وجبوري 1988ص (141،142)).

#### 9. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية تربوية تعمل على تحقيق أهداف وواجبات البرامج، على مستوى المدرسة ولا يجب أن ننظر لها كشعارات مرفوعة، تحمل طابع الدعاية أو الإعلام فقط، بل كأهم ركيزة يسترشد بها المخططون للسياسة التعليمية والتربوية نعمل على تحقيقها ومن أهم هذه الأهداف:

- الهدف الأسمى للعمل التربوي التعليمي في أي مجال من أي مجال من المجالات.
- تكوين شخصية متكاملة ومنتزعة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد.
- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية واكتساب مهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية.

- إكساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والاتجاهات الإيجابية، نحو التربية البدنية وفي إطار الأهداف التربوية واكتسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية (إرادية وخلقية) التي يساهم في تكوين شخصياتهم كالنظام، الطاعة الشجاعة، الاعتماد على النفس.

- إكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي والقدرات الجماعية عن طريق الأداء الإبتكاري للتمارين البدنية.

#### 10. محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

لا شك أن نجاح المربي الرياضي في إختيار محتويات الحصة وطريقة تشكيلها أو تدريسها أو إخراجها، تعد من العوامل الهامة التي نعمل على تحقيق أهداف معينة وينبغي النظر على عملية التدريس على أنها وحدة تتضمن : (الهدف، المحتوى والطريقة) ويرتبط الدرس ككل ارتباطا وثيقا بهذه العوامل الثلاثة، كل واحد منهم يؤثر في الآخر ويتأثر به ويسعى لتحقيق الأهداف المرجوة وحتى الآن لا يوجد إتفاق تام حول مفهوم محتوى درس التربية البدنية والرياضية، على أنه مجموعة مركبة من التمرينات البدنية، ويرى البعض الآخر أنها نضام من المعارف والمعلومات والسلوك.

وينبغي على المدرس اختيار المحتوى والأهداف الجيدة مع الطريقة المناسبة لكي يسهل له الوصول إلى الأهداف المرجوة ويثير بعض المختصين أن محتوى درس التربية البدنية والرياضية يتضمن المكونات التالية:

- مجموعة مركبة من التمرينات (حركية والأنشطة الرياضية، الألعاب، المسابقات والمنافسات).

- مجموعة مركبة من القيم والاتجاهات التي تتناسب أساليب السلوك السنوي.
- مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف والمعلومات (عنايات محمد 1998 ، ص (17-19)).

### 11. تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

يعد تحضير حصة التربية البدنية والرياضية الخطوة النهائية في تخطيط الحصة ويكون هذا مبني على الخطة الجزئية، كما يجب الاهتمام بتحضير الدرس التالي وهو لا يختلف عن تحضير باقي الدروس الأكاديمية ومن تم فعلى المدرس أن يكون ملماً إماما كافيا للمادة وطرق وأساليب تدريسها وعند تحضير الحصة يجب مراعاة ما يلي:

- تحديد هدف الحصة بدقة.

- اختيار المادة وتقسيم حجم العمل الذي تحتوي عليه الحصة والإجراءات التربوية.
- دراسة شاملة للإمكانيات المدروسة والطرق المستخدمة للتعليم والتربية وربطها مع الحصة.

- مراعاة الإمكانيات والأجهزة المسيرة ووضع الحلول البديلة في حالة عدم توفرها.
- مراعاة الترتيب المنطقي في تسلسل المهارات اعتمادا على ما درس من قبل وممهدا لها وهو قادم.

- احتواء الحصة على التمرينات والألعاب المنسجمة ذات التأثير على النمو البدني والقوام للتلاميذ.

- التخطيط الزمني والتنظيمات التشكيلية المناسبة لكل جزء من الحصة.

- إن الحصة شاملة لجميع التلاميذ ويشبعون رغباتهم في اللعب.
- أن يلتزم المدرس في الخطة الموضوعة للمرحلة العمرية والسنوية والجزئية.
- إعداد الحصة مسبقا مع تقييم العمل أي حجم العمل على محتوى الدرس. (عنايات محمد أحمد فرج . ص(89،90))

## 12. إخراج حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تضاربت الآراء واختلفت وجهات النظر حول إخراج الحصة في التربية البدنية والرياضية فالاتحاد السوفياتي ودول أوروبا الشرقية تقسمه إلى ثلاثة أقسام: جزء تمهيدي جزء رئيسي وجزء ختامي.

أما في الدول الغربية الولايات المتحدة فتقسمه إلى أربع أقسام: مقدمة، تمرينات، نشاط تطبيقي وجزء ختامي .

أما في الجزائر فهو مقسم إلى ثلاثة أجزاء: جزء تمهيدي، جزء رئيسي، جزء ختامي ونورد هنا ثلاث من وجهات النظر بالنسبة للجزء التمهيدي والجزء الختامي ومن وجهات نظر فسيولوجية نفسية وتربوية وهي ترتبط ببعضها البعض، ارتباطا وثيقا، فوجهة النظر الفسيولوجية ترى أن التدفئة في بداية الدرس كالاستعداد للعمل، أما في الجزء الختامي فيكون للتهدة ومن وجهة النظر النفسية فيتطلب أولا في الجزء التمهيدي إيقاظ البهجة والاهتمام والرغبة في الحركة وفي الجزء الختامي يجب التركيز على أن تكون عاطفية ومن الوجهة التربوية يجب مراعاة البدء في الجزء التمهيدي بمواقف تربوية حقيقية كأساس للأداء الذي يليه وفي الختام يهتم بموازنة تربوية.

## 1.12. أقسام الخطة الرئيسية:

تنقسم خطة حصة التربية البدنية والرياضية إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

## 1.1.12. الجزء التمهيدي:

يجب أن يحقق الجزء التمهيدي لحصة التربية البدنية والرياضية ثلاث أهداف (موقف تربوي، إعداد بدني، إيقاظ الاستعداد للتمارين).

- خلق موافقة تربوية مناسبة في أول الحصة مع مراعاة الأوقات المختلفة، النظام في تغيير الملابس، النظام في حجرة الملابس، أخذ الغيابات، يبدأ الدرس في حينه، التفتيش على الملابس الرياضية (النظافة)، نزع الساعات، السلاسل، الخواتم، الحفاظ على التشكيلات النظامية.

- الإعداد البدني عن طريق ما يسمى بالتدفئة ليؤثر في الدورة الدموية، العضلات، الأربطة المجموعة العصبية، العمليات البيوكيميائية التمثيل الغذائي والاهتمام بالتدفئة يمنع الإصابات ويساعد اللاعب على رفع مستوى العمل الأصعب والأقوى، يراعي في التدفئة زيادة الحمل تدريجياً، بناء على توفر الإمكانيات أن يتصرف جميع التلاميذ في نفس الوقت وعلى المدرس أن يعطى نقاطاً تعليمية قصيرة ويقوم بإصلاح الخطأ أثناء التمرين، حتى يمكن تجنب فترات الراحة الكبيرة ويتجنب الشرح الطويل ويجب اختيار التمارين والحركات والألعاب السهلة والغير معقدة، والتي لا تؤدي إلى زيادة الحمل مع مراعاة تنفيذها بأشكال متعددة ومتنوعة حتى لا تدخل الملل بتاتا إلى التلاميذ، ففي الجري مثلا يكفي تبديل شكله، الجري بدائرة، صفا، خط منعرج، خط مائل، الجري في صفيين، قاطرة موانع.

تعد الألعاب الصغيرة والحركات البدنية (خاصة تمارين الارتخاء، تمارين تسخين العضلات) مناسبة جدا لهذا الجزء من الدرس ويجب على المدرس أن يغير وينوع دائما في التمرينات وأن تكون متدرجة الصعوبة بالنسبة للجنسين، كما يجب أن يتناسب الجزء التمهيدي مع نوع النشاط الممارس في الدرس، حيث يمكن مباشرة انتقال إلى تدريس الجزء الثاني من الدرس (الجزء الأساسي).

يجب حث التلاميذ في بداية الدرس على الاستعداد للتعلم والوصول إلى مستوى أفضل ولا يأتي هذا إلا بتوضيح الهدف من الدرس للتلاميذ، شرحا يكون شيقا ومميزا ليقظ اهتمامهم ورغبتهم للعمل مع مراعاة أن يناسب الهدف من التلاميذ.

#### 2.1.12. الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء تتحقق جميع الواجبات والأهداف الموضوعية والمطلوبة من درس التربية البدنية والرياضية، لذلك يجب أن يتضمن هذا الجزء الأمور الأساسية، مثل تنمية الصفات البدنية (القوة، السرعة، المتداومة...) تعلم النواحي الفنية والخطية وتوصيل واكتساب الرياضة والعادات الجيدة والذي يوافق تعليم المهارات الحركية عن طريق النصح والإرشاد ويجب على الأستاذ أن يكون مرنا وأن يغير من العمل الواقع على أجزاء الجسم المختلفة في استخدام أماكن اللعب والأدوات ويجب أن يراعي في تخطيطه ما يناسب الطلاب ويحقق أغراض الحصة الأساسية المرسومة.

#### 3.1.12. الجزء الختامي:

يجب أن يحقق الجزء الختامي لحصة التربية البدنية والرياضية الأهداف التالية:

- العمل على تهدئة الجسم والوصول مرة أخرى إلى حمل عالي الشدة، بفضل استخدام الألعاب الصغيرة المناسبة وخاصة من خلال اللعب بالكرة أو التتابعات المناسبة في تهدئة الجسم، على أنه من الممكن أيضا الوصول إلى ذلك عن طريق الألعاب المنظمة، ثم تمارين منشطة ومشوقة مع إتباع فترة ارتخاء قصيرة.

- تناسب الختام مع الشعور: يجب الاهتمام ببعث البهجة سواء كان العمل عالي أو منخفض هذا شعور لا يعني فقط الفرحة أو البهجة، بل كذلك السعادة لمعرفة كل تلميذ للمستوى الذي وصل إليه، إن أداء المهارات الحركية الصعبة والتمارين السهلة والأساسية لمتابعة المستوى يعمل على إيقاظ الشعور بالمعاشة..

- عمل ختام ذي قيمة تربوية : بعد الانتهاء من الحصة يجب ترتيب الأدوات وتنظيمها مع مراعاة الهدوء والتركيز ويتبع ذلك كلام المدرس النهائي الذي يجب أن يكون قصيرا يعرض من خلال ما توصل إليه من نتائج في الحصة كنوع من التقويم وأن يمنح المجتهد ويدلي بالملاحظات وبأداء التحية للمدرس، ينتهي الدرس وعلى التلاميذ ترك الملعب لتغيير الملابس ( محمد أحمد فرج . ص 47).

**الخاتمة:**

إن دراسة الجوانب المختلفة لحصة التربية البدنية والرياضية اختلفت أهدافه ومحتوياته وطرق إخراجة أو بنائه، تساهل حتما في التعليم الأمثل للتلاميذ، تربيتهم وإبراز إمكانيتهم العقلية والحركية والنفسية.

من خلال الأهداف المسطرة السنوية والثلاثية ومدى اندماج التلاميذ في الحصة وتعاونهم مع المدرس هذا من جهة، ومن جهة أخرى قدرته على تسيير الحصة وتوصيل المعلومات من خلال استغلال الإمكانيات المادية والبشرية للوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة.

تمهيد :

التوافق مصطلح شديد الارتباط بالشخصية في جميع مراحلها ومواقفها، وهو ما أهله الى أن يكون أحد المفاهيم الأكثر انتشارا وشيوعا في علم النفس، وكذا الصحة النفسية. وقد تضاعفت أهميته في هذا العصر الذي ازدادت فيه الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي.

وقد اتخذ المهتمون في دراسة التوافق جوانب متعددة في سبيل تحديد هذا المفهوم وجمعون بأنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسين أحدهما الفرد نفسه والثاني البيئة المادية و الاجتماعية، أي يسعى الفرد إلى إشباع حاجته البيولوجية والسيكولوجية وتحقيق مختلف مطالبه، متبعا في ذلك وسائل ملائمة لذاته وللجماعة التي يعيش بين أفرادها. ونظرا لكون التوافق دليل على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة خصصنا هذا الفصل الى أبعاد التوافق الاجتماعي و مختلف خصائصه والعوامل المؤثرة فيه.

1. تعريف التوافق الاجتماعي: هناك مفاهيم وتعريف عديدة للتوافق الاجتماعي ولذا

سوف نستعرض أهمها :يعرف الباحث مصطفى فهمي التوافق الاجتماعي بأنه

"قدرة الفرد على أن يعقد صلات لا يخشاها و الاحتكاك والشعور والاضطهاد"

ويعرفه أحمد عزت راجح بأنه حالة من التوائم والانسجام بين الفرد وبيئته ، ويبدو في

بهذا المطلب البيئة المادية قدرة الفرد على إرضاء أغلب حاجياته وتصرفاته مرضيا

والاجتماعية (راجح، 1972 ،ص 47).

هناك من يرى أن التوافق الاجتماعي أو التوافق مع البيئة الاجتماعية أو الوسط

الاجتماعي يعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الخارجية، المادية والاجتماعية .

والمقصود بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل وظروف طبيعية ومادية مثل

وسائل المواصلات، الأجهزة وآلات.

أما البيئة الاجتماعية فتشمل العلاقات بالآخرين في إطار التعامل الإنساني، الألفة

الثقافة، التبادل الفكري، المعايير الاجتماعية، القيم، العادات والأهداف العامة والمصالح

الإنسانية المشتركة....الخ .

هذه المتغيرات الفردية والشخصية والاجتماعية العامة تضرب تماما عند الشخص

العدواني (جمال أبو دلو، 2009 ،ص 228) .

حيث يفسر "إيزنك" و أرنولد heysenck et arnold.w التوافق على أنه الاتزان

الاجتماعي خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية (مايسة أحمد النيال،

2002.ص148)

يمكننا القول أن التوافق الاجتماعي عملية تكيف أو توافق الفرد مع البيئة الاجتماعية، وحسن اندماجه فيها وتلبية لمتطلباتها أو خضوعه لظروفها من خلال كل ما سبق من تعريفات يمكن أن نستخلص أن:

التوافق الاجتماعي هو عملية منسجمة ومتفاعلة بين الفرد وبيئته الاجتماعية، أين يستطيع هذا الأخير التوفيق بين إشباع حاجة الذاتية وفق متطلبات العالم الخارجي، وبالتالي تحقيق الاتزان والاستقرار في علاقاته وشعوره بالأمن، مع التزامه بمختلف معايير التي يفرضها المجتمع .

2.معايير التوافق الاجتماعي : لتحقيق التوافق الاجتماعي يجب الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية:

- أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته، وأن يضع نفسه في مكان الآخرين، بمعنى أن يكون قادار على التفكير والشعور والتصرف بنفس الطريقة التي يعلقها الآخرون.

- أن يكون الفرد متسامحا مع الآخرين، متغاضيا عن نقاط ضعفهم ومساوئهم وأن يمد يد المساعدة إلى أولئك الذين يحتاجون المساعدة، كما فسرت الباحثة "هيرلوك" harlock عن الباحثة "برانديت brandt" بأن الأشخاص القابلين لذاتهم أحرار في أن يكونوا هم أنفسهم مدركين لإمكاناتهم وقدراتهم على التطور ومساعدة الآخرين على تحقيق ذاتهم.

- نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين يتيح له أن يشارك بحرية في أنشطة الجماعة ، كما يتطلب منه أن يسخر مهارته امكاناته لصالح الجماعة ،

وإنما سيكون قادرا على أن يحيط من قدرة نفسه في مواقف معينة وفي المقابل سيحظى لقبول الجماعة واحترامها كما أنه سيستفيد من نتائج مهارات وأنشطة الأفراد الآخرين .

- أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة، فإذا كانت أهداف الجماعة تقوم أساسا على احترام الآخرين، بمعنى أن الأهداف الشخصية يجب أن ال تتعارض مع الهدف الإنساني كبير ولا يوجد تناقض أو تضارب بين أهداف الفرد وأهداف الجماعة.

- شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الجماعة و الآخرين: ويقصد بذلك التعاون والتشاور معهم في حل أو مناقشة ما يواجهه من مشكلات اجتماعية أو تنظيمية تخص أمور الجماعة وتنظيم حياتهم وأعمالهم ، وكذلك ضرورة احترام الفرد لآراء الآخرين والمحافظة على مشاعرهم (حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي . 2007، ص 56.58 )

مما سبق يتضح أن قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي تكمن في ميله إلى مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة.

**3.العوامل التي تعيق التوافق الاجتماعي:** رغم أن هدف الفرد في الحياة هو تحقيق التوافق والالتزان إلا أن هناك عقبات تحول دون تحقيق ذلك، قد تعود إلى خاصية في الفرد ذاته تعيق توافقه الاجتماعي، وقد تعود إلى البيئة التي يعيش فيها.

**1.3. العقبات الخاصة بالقدرات الفردية:** إن الفرد في مراحل حياته يتعرض إلى عوائق مختلفة، سواء كان عائق عضوي كضعف السمع، البصر أو ضعف في الصحة وقصور عضوي، أو يكون عائق عقلي كانهخفاض الذكاء وبالتالي نقص في الاداء والاستعداد، وقد يكون العائق نفسي كالقلق، التعب، عدم الثقة والقدرة على إقامة

علاقات مع الآخرين وشعوره بعدم الرضا عن نفسه وال يستطيع الدفاع عنها كما يظهر في عدم قدرته على إقامة عالقة طيبة مع الأسرة.

**2.3.العقبات الاجتماعية:** بالإضافة إلى العقبات السابقة التي يواجهها الفرد، هناك البيئة الاجتماعية التي تحول دون تحقيق الفرد لتوافقه الاجتماعي، التي من شأنها التقليل من المهارة لدى الفرد كالعادات السيئة والصراعات الانفعالية التي تسببها الأسرة من خلال المعاملة السيئة . كما تظهر في عدم قدرة الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية، وتقبله عادات وتقاليد المجتمع و عدم الامتثال لبعض التقاليد الأسرية الخاصة.

ونستخلص مما سبق أن هذه العقبات تبقى تعيق التوافق الاجتماعي للفرد وما عليه سوى تجاوزها أو التأقلم معها للوصول إلى الشعور بالرضا.

#### 4.نبذة تاريخية حول مصطلح التوافق :

التوافق مصطلح يعنى التآلف والتقارب ، فهو نقيض التخالف والتنافر، ومفهوم التوافق مستمد من مصطلح التكيف الذي استخدم في علم الأحياء، والذي زادت أهميته بعد ظهور نظرية "دارون Darwn" للتطور سنة (1859)، إذ يعتبر هذا المصطلح حجر الزاوية في نظريته. ويشير مصطلح التكيف في علم الأحياء إلى البناء البيولوجي والعمليات التي تساهم في بقاء الأجناس ، فالخواص البيولوجية التي تتوافر في الكائن الحي لا يمكن أن تساعد الكائن على البقاء والاستمرار إلا إذا توفر ما يساعد على بقائها واستمرارها (مايسة أحمد النيال ، 2002 .ص 138).

يتضح مما سبق أن التكيف من جهة نظر علم الأحياء ، يركز على قدرة الكائن الحي على التألؤم مع الظروف البيئية وهذا يتطلب منه مواجهة أي تغيير في البيئة بتغيرات

ذاتية وأخرى بيئية واستفاد علماء النفس من المفهوم البيولوجي للتكيف واستخدموه في المجال النفسي بمصطلح التوافق ، حيث أنه من الطبيعي أن ينصب اهتمام علماء النفس على البقاء الاجتماعي والنفسي للفرد إذ يفسر السلوك الإنساني بوصفة توافقات مع مطالب الحياة وضغوطها ، وهذه المطالب هي نفسية اجتماعية بحد ذاتها ويتضح في صورة عالقات متبادلة بين الفرد والآخرين ، وتؤثر بدورها في التكوين السيكولوجي للفرد (صابرة محمد علي، 2003، ص 132) .

لقد أهتم الباحثون بهذا الموضوع بغية التميز بين مصطلحي التكيف والتوافق وأشاروا إلى أن التكيف يعني السلوك الذي يجعل الكائن الحي في نشاطه لممارسة الحياة في محيطه الفيزيقي والاجتماعي ، بينما يشير مصطلح التوافق إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان وسعيه للتعامل المرن مع مطلب الحياة .

من هنا فالتوافق مفهوم إنساني بحت، أما مفهوم التكيف فيشمل تكيف الكائن الحي عامة (الإنسان ، الحيوان ، النبات) إزاء البيئة التي يعيش فيها ، والبد للكائن الحي أن يتكيف مع البيئة لكي يتمكن من العيش فيها (أديب الخالدي، 2002 ، ص 92).

يتبين مما سبق أن السلوك الذي يبديه الفرد يفهم على أنه التكيف مع الجوانب المختلفة من المتطلبات البيئية الطبيعية ، وأنه توافق للمتطلبات السيكولوجية وكالهما يؤديان وظيفة متشابهة ، تهدف إلى دراسة وفهم السلوك الإنساني ، فالفرد بإمكانه أن يتلاءم مع الظروف البيئية الطبيعية ، كما بإمكانه التلاؤم مع الظروف الاجتماعية والنفسية المحيط به وذلك بتغيير الظروف بما لديه من إمكانيات يتميز بها الجنس البشري.

كما نستنتج أن موضوع التوافق قد تناوتله علوم الأحياء والنفس والاجتماع ، بحيث يقع وسط كل هذه العلوم ، وبالرغم من اختلاف أوجه النظر في تعريف التوافق إلا أن كل وجهة نظر أضافت شيء ما فمن وجهة نظر علم النفس في تكوين عالقة متناسقة بين الحاجات الذاتية ومتطلبات البيئة الاجتماعية ، وهو القدرة على التعديل والتغيير ، كما أهتم الكثير من المختصين بدراسة سيكولوجية الشخصية بإعطاء التوافق أهمية كبيرة في دراساتهم العلمية بحيث اعتبروا التوافق و الشخصية موضوعين متلائمين ومن الصعب التفريق بينهما.

**5. تعريف التوافق :** تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء والباحثين ومن بين أهم التعريفات نجد :

**التوافق : لغة :** توافق ،توافقا (وفق) القوم في الأمر،ضد تخالفوا تقاربوا ،تساعدو

**تعريف الاجرائي :**يشير هذا التعريف إلى أن التوافق عملية مستمرة يسعى من خلالها الفرد إلى إقامة علاقة جيدة وذلك من خلال تغير سلوكه تغيرا يتلائم بينه وبين البيئة المحيطة به

- **تعريف الزاروس :**

يرى أن التوافق عملية مركبة من عنصرين أساسيين ، يمثلان طرفين متصلين أحدهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلعاته ، والآخر البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بهذا الفرد ، وبما لها من ضوابط ومواصفات ، وما تشتمل عليه من عوائق وروادع .

-ويرى إيزنك وآخرون (1975) :

ويرى إيزنك بأن التوافق هو حالة يتم فيها إشباع الفرد من جانب ومطالب البيئة من جانب آخر إشباعاتها ، وهي تعني الاتساق بين الفرد والهدف والبيئة الاجتماعية (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 75)

- أما مصطفى فهمي: فيعرف التوافق أنه :

«العملية الدينامية المستمرة التي يهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه لإحداث عالقة أكثر تلاؤماً بينه وبين بيئته أي القدرة على بناء عالقات مرضية بين المرء وبيئته» (مصطفى فهمي، 1979، ص 23) .

وفي الأخير نستخلص من التعاريف السابقة أن التوافق هو عملية تعديل وتغيير الفرد لسلوكه وفق متطلبات البيئة، بحيث يكون هذا الفرد قادراً على تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي وبالتالي الشعور بالرضا .

كما نستنتج أن هناك اتفاق في مجمل هذه التعريفات، ويبدو هذا الاتفاق في أن التوافق يشمل عنصرين أساسيين هما: التوافق مع الذات والتوافق مع المحيط أو البيئة. أما التوافق في شكله العام فيتمثل في قدرة الفرد على التوازن والاستقرار مع ذاته وبين البيئة التي يعيش فيها .

وحسب عبد الحميد عبد اللطيف (1995) هناك ثالث اتجاهات للتوافق :

- الاتجاه الفردي والشخصي .

-الاتجاه الجمعي أو الاجتماعي.

- الاتجاه التكاملي (العام) يشمل الشخصي + الاجتماعي .

و يمكن أن نستخلص أن التوافق يجمع ثلاثة اتجاهات، وحتى يصل الفرد إلى تحقيقه يجب الجمع بين هذه الاتجاهات، بمعنى تحقيق التوافق الشخصي، وذلك عن طريق إشباع الفرد لدوافعه، ثم تحقيق التوافق الاجتماعي عن طريق إرضاء الجماعة والسعي وفق معايير المجتمع وفي الأخير الجمع بين رغباته ومجتمعه.

#### 6. مؤشرات التوافق:

يمكن حصر مؤشرات التوافق فيما يلي :

- أ- النظرة الواقعية للحياة: يتميز بين أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح، وهم واقعيون في تعاملهم مع الآخرين، متفائلين ومقبلين على الحياة بسعادة.
- و يشير هذا التوافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه
- ب- مستوى طموح الفرد: لكل فرد طموح والشخص المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إما كانت الحقيقية ويسعى إلى تحقيق من خلال دافع الانجاز
- ج- الإحساس بإشباع حاجات نفسية : كي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات ذلك يحسن بأن جميع حاجاته النفسية الأولية والمكتسبة مشبعة (الطعام، الشراب والجنس) بطريقة شرعية وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجيا والفزيولوجيا كالأمن و إحساسه بأنه محبوب من الآخرين
- د- توافر مجموعة من سمات الشخصية: ومن أهم السمات التي تشير الى التوافق هي :

- الثبوت الانفعالي: أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق تتمثل في قدرته على تناول الأمور بالصبر وتحكم في انفعالاته المختلفة (الغضب، الخوف، الغيرة، الكراهية) وهي سمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.
- اتساع الأفق: يتصف الفرد بقدرته الفائقة على تحليل وفرز الايجابيات من السلبيات كذلك يتسم بالمرونة و التفكير العلمي والقدرة على تفسير الظواهر وفهم قوانينها .
- مفهوم الذات: يشير إلى توافق الفرد ومن عدم توافقه، فإن كان مفهوم الذات عنده يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون يكون متوافق .
- المسؤولية الاجتماعية: المقصودة بهذه السمة أن يحسن الفرد بمسؤولية إزاء الآخرين إزاء المجتمع وعاداته ومفاهيمه
- المرونة: أن يكون الشخص متوازنا في تصرفاته، أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الأمور، والبعد عن التصرف يجعل الشخص مسائرا ومغايرا حيث يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك، وأن يغيرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى والابتعاد عن الاعتمادية والاستقلالية .
- الاتجاهات الاجتماعية الايجابية : يملك الشخص مجموعة من الاتجاهات التي تسير حياته، فالتوافق مع الاتجاهات التي تبني المجتمع مثل احترام العمل، تقدير المسؤولية، أداء الواجب والولاء للقيم والتقاليد السائدة في المجتمع ، كل هذه الاتجاهات تشير إلى الشخص المتوافق .

ر. مجموعة من القيم (نسق قيمي) :يتمثل في امتلاك الشخص المتوافق للقيم على سبيل المثال قيم إنسانية (حب الناس والتعاطف، الرحمة، الشجاعة). (صالح حسين الداهري، 2005 ، ص 56-60).

من خلال ما سبق نستنتج أن تمتع الفرد بهذه السمات يدل على توافقه الايجابي سواء مع ذاته عن طريق الإحساس بالمسؤولية وقدرته على مواجهة مختلف المواقف، أو مع المجتمع الذي يعيش فيه عن طريق احترامه للعادات والتقاليد والقوانين السائدة فيه.

7.أبعاد التوافق : تتعدد مجالات الحياة، ففيها مواقف تشير السلوك، والتي تبرز على مستويات مختلفة نجد منها المستوى البيولوجي ، الاجتماعي و السيكولوجي .

1.7.البعد البيولوجي : يشترك الباحث "لورانس" مع الباحث "شبين" في القول أن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، أي تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير وتعديل في السلوك، و أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طريق جديدة لإشباع رغباته، فالتوافق هو عملية تتسم بالمرونة مع الظروف المتغيرة، أي أن هناك إدراك لطبيعة العالقة الدينامية المستمرة بين الفرد والبيئة (سهير كامل أحمد، 2001 ، ص 32. 33)

2.7. البعد السيكولوجي : يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة، أي القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشاكل بصفة إيجابية. وتتمثل في :

أ-الاعتماد على النفس: قدرة الفرد على توجيه سلوكه وتحمل المسؤولية

ب-الإحساس بالقيمة الذاتية : شعور الفرد بتقدير الآخرين له، وأنه يروونه قادرا على تحقيق النجاح وشعوره بأنه قادرا على القيام بما يقوم به .

ج-الشعور بالحرية الذاتية: شعور الفرد بأنه قادرا على توجيهه وأنه يستطيع أن يضع خطط مستقبلية .

د-الشعور بالانتماء والخلو من الأغراض العصائية: أي يتمتع بحب أسرته ، ويشعر بأنه مرغوب وال يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير إلى الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الاحلام المزعجة أو الخوف المستمر والبكاء، فالمستوى السيكولوجي ينظر إلى التوافق على أنه قدرة الفرد على توجيهه وتحمل مسؤوليته والإحساس بالقيمة الذاتية ومكانته وقدرته على التوفيق بين دوافعه وحل المشاكل التي يمكن أن يتعرض فيها الاعتماد على نفسه

3.7. البعد الاجتماعي : يرى "روس" أن التوافق على المستوى الاجتماعي هو أسلوب الفرد في مقابته لظروف الحياة وحل مشاكله، لذلك ينبغي أن تكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل والتوليد، أي أن التوافق عملية يشترك في تكوينها كل من عناصر البيئة والتنشئة الاجتماعية و أن هناك فروق في سرعة التوافق بين الأفراد راجع إلى الفروق الفردية والثقافية (عباس محمود عوض ، 1989 ، ص(21 - 28))

نستخلص مما سبق أن كل مستوى له أهمية لتحقيق التوافق الايجابي والكامل، وأن كل مستوى يكمل الآخر، حيث أن الفرد يولد وهو مزود بأعضاء متخصصة لكل مثير ومجموعة من الاستعدادات النفسية والاجتماعية، وما عليه إلا الاعتماد على نفسه لتوجيهها وتحمل مسؤولياته، وذلك بدون إهمال دور الأسرة والمجتمع في هذه السلوكيات

8. النظريات المفسرة للتوافق : يعتبر البعد النظري لتفسير أي ظاهرة عملية، الأساس في كل البحوث وموضوع التوافق، ولأهميته الكبيرة يعد من المواضيع الحديثة في البحوث النفسية، وذلك لما له من عالقة مباشرة بحياة الفرد، وخاصة المراهق ومن أهم النظريات التي فسرت التوافق نجد :

1.8. البيولوجية النظرية **biological Theory** : من مؤسسيها الباحثان "داروين" و"منل" كالمان وجالتون"، تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق، حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم والمخ، وتحدث هذه الأمراض منها المورثة و منها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات ، ناتجة عن مؤثرات من المحيط ، أو تعود إلى اضطرابات جسمية اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات .

و يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية، وبالتالي التوافق التام للفرد (التوافق الجسمي) أي سلامة وظائف الجسم المختلفة ، ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلاف التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم (أبو رياش، 2008، ص 111)

2.8. نظرية التحليل النفسي: **psyco-analyses theory** : و يرى أن من أبرز رو اد هذه النظرية الباحث "فرويد " freud " " نجد عملية التوافق لدى الفرد غالباً ما تكون ال شعورية بحكم أن الأفراد ال يعون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم ، فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة (عبد الحميد محمد أشاذلي، 2001، ص 70 )

3.8. النظرية السلوكية **behaviorismetheory**: يتمثل التوافق لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد التي تؤهله للحصول على توقعات منطقية، فتكرار إثبات سلوك ما من شأنه أن يتحول إلى عادة وعملية توافق الشخص لدى "واطسون" "watson" "سكينر" "sknner" لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثباتات البيئة .

أما السلوكيين المعروفين أمثال الباحث "آلبرت بندورا Bandwra.A" والباحث "مايكل ماهوني MA "goney" استبعدوا تفسير توافق أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية واعتبروا أن كثير من الوظائف البشرية تتم والفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك مزاملة لأفكار والمفاهيم الاساسية (مايسة أحمد النيال ، 2002 ، ص142).

4.8. نظرية علم النفس الانساني **psychologie humanistic** : يتمثل مدخل علم النفس الإنساني في مساعدة الأفراد على التوافق، وذلك عن طريق تقبل الآخرين وشعورهم بأنهم أفراد لهم قيمتهم ومنها البدء في البحث عن ذاتهم والتداول مع أفكار ومشاعر كانت مدفونة محاولين الحصول على القبول من الآخرين، وبالتالي تحقيق التوافق السليم .

في هذا الصدد يشير "كارل روجرز" 1951 rogers carl إلى أن الأفراد سيئو التوافق كئي ار ما يتميزون بعدم الاتساق في سلوكياتهم، حيث يعرف كارل روجرز بأن "سوء التوافق" تلك الحالة التي يحاول الفرد فيها الاحتفاظ ببعض الخبرات بعيدا عن الإدراك أو الوعي، وفي الواقع أن عدم قبول الفرد لذاته دليل على سوء توافقه وهذا ما يولد فيه التوتر (مايسة أحمد نيال ، 2002 ، ص142).

كما يؤكد هذا الاتجاه (النفسي الإنساني) في تفسير عملية التوافق على أهمية دراسة الذات ويشدد على أهمية القيم التي تعتبر الحدود الضابطة لسلوك الناتج من طرف الفرد .

في الأخير نستخلص من خلال هذه النظريات التي طرحها علماء النفس أن كل واحد منهم له تفسير وتحديد لمفهوم التوافق في ضوء منحنى معين، رغم أنها تتفق أن التوافق النفسي مفهوم أساسي مرتبط بمقومات الصحة النفسية للفرد، فالتحليل النفسي يرى أن التوافق تباع الحاجات الضرورية، أما السلوك هو الحفاظ وابين فيشيرون إلى أن التوافق هو بمثابة كفاءة وسيطرة على الذات، ويتحقق من خلال اكتشاف الشروط والقوانين الموجودة في الطبيعة وفي المجتمع الذي من خلاله يشبع حاجاته.

أما النظرية الإنسانية فترى عملية التوافق على أنها حالة و عي خاصة بالفرد نفسه وتجاربه وخبراته حياته الواقعية، والنظرة الصحيحة تتطلب التكامل ما بين هذه النظريات وذلك بأخذها كلها بعين الاعتبار لتفسير أو سوء التوافق، فالإنسان ما هو إلا وحدة كاملة.

**الخلاصة :**

بناء على ما سبق نستخلص أن التوافق الاجتماعي هو قدرة الفرد على التوفيق بين ذاته، والبيئة التي يعيش فيها وقدرته على بناء عالقات اجتماعية والالتزام بالعبادات والتقاليد والقوانين المفروضة من المجتمع.

تمهيد :

تعتبر المراهقة مرحلة يشهد صاحبها تحولات جسدية ونفسية من طفل إلى بالغ يصاحبها حساسية انفعالية وسرعة تأثره، ونجده غالبا منطويا، أو ثائرا ومتمردا، وبذلك يقل تعلقه بوالديه، ويحتاج المراهق في هذه الفترة إلى الاهتمام العاطفي، والحوار، والنظرة الايجابية من أقرب الأشخاص إليه، بالإضافة إلى احتياجه للاستقلالية في قراراته الخاصة بمظهره وأصدقائه وبفضل التطور التكنولوجي التي ساهمت في زيادة التواصل بين الأفراد، وهذا ما جعل المراهق يلجأ إلى البديل ألا وهو العالم الافتراضي بمواقع التواصل الاجتماعي .

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم التلميذ في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين أو التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

### 1. مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد.

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها "عبد العالي الجسيماني" بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات. ( عبد العالي الجسيماني ، 1994 ، ص 195).

### 2. تعريف المراهقة:

**1.2. المعنى اللغوي:** يعرفها البهي السيد: "المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج". ( فؤاد البهي السيد، 1956، ص 257)

**2.2. المعنى الاصطلاحي:** يقول مصطفى فهمي: "إن كلمة مراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adolexere ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والإنفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرّف البلوغ

بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج". (مصطفى فهمي ، 1986 ، ص 189)

كما يرى أيضا Sillamy أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحويلات الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية. ( Sillamy.n. 1983.p14)

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

### 3. تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجينات والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر. (راجع أحمد عزت ، 1945، ص 09)

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام:

### 1.3. المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الإستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق. (حامد عبد السلام زهران ، 1995 ، ص 252-263)

### 2.3. المرحلة الوسطى (15-17) سنة:

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن وإهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

### 3.3. المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة إتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها إختيار مهنة المستقبل وكذلك إختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الإعتماد بالمظهر الخارجي

وطريقة الكلام والإعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. ( حامد عبد السلام زهران ، ص 289- 352 )  
4. أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

#### 1.4. المراهقة المتوافقة: من سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة. (محمود حسن ، 1981 ، ص 24)

-العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- المعاملة الأسرية السّميحة التي تتم بالحريّة والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية. (رايح تركي ، 1990 ، ص 173)

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته .

- شعور المراهق بتقدير الوالدين وإعترازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة، وإرتفاع المستوى الثقافي والإقتصادي والاجتماعي للأسرة.

- شغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، تزد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

2.4. المراهقة المنطوية: من سماتها ما يلي:

- الانطواء: هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة

الواقع، لكن الخجل والإنطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي التي تُحدث للشخص خجلاً وانطواءً. (يوسف ميخائيل أسعد ، ص 160 )

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية.

- الإستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.
- **العوامل المؤثرة فيها:**
- إضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها: تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي.....الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.
- عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية وال جذب العاطفي.
- 3.4. المراهقة العدوانية (المتمردة): من سماتها:**
- التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها بإعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية، مثل: اللواط، العادة السرية، الشذوذ، المتعة الجنسية....إلخ. (عبد الغني الديدي ، 1995 ، ص 153) .
- **العناد:** هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو إتجاه غير مصبوغ، والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الإنتقام من الوالدين والغير من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات. (يوسف ميخائيل أسعد، ص 157)
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والإستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

#### 4.4. المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

- الإنحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
  - الإعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
  - بلوغ الذروة في سوء التوافق.
  - البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.
  - **العوامل المؤثرة فيها:**
  - المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.
  - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية... الخ
  - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
  - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم، وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.
- هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة يسمح بتعديله.
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق السواء (حامد عبد السلام زهران ، ص 440).

5. أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراهقة أهمية كونها: (بسطويسي أحمد ، ص 187 - 188 )

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة "رياضات المستويات العالية".

- مرحلة إنتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

## 6. أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره، فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح منهج لذلك هو تكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية إختيار أماكن اللعب مثلا .

- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد

وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. (معروف رزيق ،  
1986 ، ص 15)

#### 7. دور مواقع التواصل الاجتماعي في تنشئة المراهق اجتماعيا :

الانترنت هي السوق العالمية والثقافية الواسعة ومكتبة العالم الحالية المعاصرة فهي نهاية الجغرافيا والخلاص من محددات السجون التي طبعت الكرة والحدود وهي غزوة العقول، وتكيف المنطق وتوجيه الجمال وصنع الأذواق وقولبة السلوك وترسيخ قيم عالمية جديدة وهي التي تنقلنا من القبيلة البشرية الكبرى وتمنحنا الثقافة السريعة . الأفراد الذين يعانون من العزلة الاجتماعية، والفشل على إقامة علاقات اجتماعية طبيعية مع الآخرين، والذين يعانون من مخاوف غامضة أو عدم احترام الذات الذين يخافون من أن يكونوا عرضة للاستهزاء، أو السخرية من قبل الآخرين هؤلاء هم أكثر الناس تعرضا للإصابة بهذا المرض، وذلك لأن العالم الإلكتروني قدم لهم مجالا واسعا لتفريغ مخاوفهم وقلقهم و إقامة علاقات حميمية غامضة مع الآخرين، تختلف نوعا من الألفة المزيفة، فيصبح هذا العالم الجديد الملاذ الآمن لهم، من خشونة وقسوة عالم الحقيقة كما يعتقدون، حتى يتحول عالمهم هذا إلى كابوس يهدد حياتهم الاجتماعية والشخصية للخطر .

إن امتلاك المراهق لوسائل التكنولوجيا بما فيها الشبكة العنكبوتية (الانترنت) التي يقضي المراهق عدة ساعات أمام جهاز الكمبيوتر وبمرور الزمن يكون هذا المراهق مدمنا عليها، مما يعرضه للإدمان على هذه الشبكة لأن هذه الأخيرة لا تمارس سلطة تعسفية أو بالعكس نجده يدخل في مواقع سهلة الممارسة وهذا ما يجعله يترك الحياة الاجتماعية الطبيعية ، ونتيجة قضاء ساعات طويلة أمام الشبكة العنكبوتية، فسند

المراهق لا يختلط بالناس ولا يعيشهم مما يجعله يصنع لنفسه عالماً آخر وهو عالم افتراضي، يوجد لنفسه أصدقاء افتراضيين من كل أرجاء العالم، يسعى إلى إيجاد ضالته في التواصل مع غيره في مواقع التواصل الاجتماعي، فيجلس المراهقين لأوقات غير محددة أمام أجهزة التواصل ويستفيدون من تكنولوجيا التواصل والمعلومات في المقابل فإن هذه الساعات تعني العزلة الاجتماعية عن الأسرة، وتعني الخمول الجسماني، وتعني الضغط، والتوتر النفسي، فضلاً عن التأثيرات السلبية عليهم نتيجة الدخول إلى المواقع غير البريئة وللأخلاقية

ويمكن القول أن انعزال المراهق عن الآخرين (المحيط الاجتماعي) واتخاذهم لجهاز الكمبيوتر رفيقاً له، قد يشجعه على العزلة والوحدة الاجتماعية ويقلص من دائرة التفاعلات الاجتماعية كما قد يعرقل النمو النفسي والاجتماعي للمراهق الذي يركز أساساً على الأشخاص المحيطين به وكذا تعزيز القيم الاجتماعية، فينغمس المراهق في الخيال والعالم الافتراضي، وتصبح كل الأفكار والمعتقدات مجردة و وهمية تبعده شيئاً فشيئاً عن العالم الواقعي

## خلاصة

إن فترة المراهقة فترة حساسة إثر التغيرات النفسية والبيولوجية والانفعالية، فمواقع التواصل الاجتماعي وبالأخص الفايسبوك قد يساهم ايجابيا أو سلبيا، خاصة إذا لم تعمل مؤسسات التنشئة الاجتماعية بدورها، لاسيما الأسرة التي تمثل المؤسسة الأولى والمسئولة عن التنشئة الاجتماعية للأفراد.

## 1. الدراسة الإستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم: 30-04-2019 على عينة عددها 10 من التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية. بعد توزيع مقياس التوافق الاجتماعي على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية الآتية:

-المعاملات العلمية: قام الطالبان الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية المقياس في الدراسة الحالية و اشتملت على:

-صدق الأداة: بعد أن تحكيم أداة البحث (مقياس التوافق الاجتماعي) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم (الملحق 1).

- عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 10 من التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

-الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test -Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين

بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس التلاميذ).

#### -الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995ص193) وباستعمال الوسائل الاحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

#### -حساب معامل الثبات:

-معامل الثبات و الصدق للمقياس:

جدول (01) يمثل معامل الثبات و الصدق المقياس المقترح .

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر. جدولية
اللياقة في التعامل مع الآخرين	10	09	0.05	0,91	0,95	0,602
الامتثال للجماعة				0,97	0,98	
القدرة على القيادة				0,93	0,96	
العلاقات في الأسرة				0,92	0,96	
العلاقات في المدرسة				0,98	0,99	
العلاقات في البيئة المحيطة				0,97	0,98	

قيمة "ر" الجدولية 0,602 عند مستوى الدلالة 0.05

ن=10

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للمقياس تراوحت (محصورة) ما بين (0.95-0.98) بالنسبة إلى الصدق و(0.91-0.99) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,602 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن مقياس الذي تم بناءه بغرض قياس التوافق الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170).

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169)

إن الطالبان الباحثان استخدم في بحثه هذا مقياس التوافق الاجتماعي بعد تقديمه إلى مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم، وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك تقديمها على مجموعة من التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية.

فتبين أن فقرات وعبارات أداة المقياس التي تم بناءها سهلة وفي متناول المختبرين.

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطلاب الباحثان أن يستخلص أن أداة الدراسة (مقياس التوافق الاجتماعي) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

## 2. منهج البحث :

اتبعنا المنهج الوصفي لملائمته لموضوع الدراسة.

## 3. مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في دراستنا من تلاميذ بعض الثانويات من ولاية غليزان وهم ثانوية طاهري ميلود و ثانوية محمد بن أحمد عبد الغني و ثانوية تسغات الحمادنة وتم اختيار 120 تلميذ بطريقة عشوائية من بينهم 90 تلميذ ممارس لنشاط البدني الرياضي و 30 تلميذ غير ممارس لنشاط البدني الرياضي كعينة لموضوع بحثنا.

## 4. متغيرات البحث:

المتغير المستقل : حصة التربية البدنية والرياضية .

المتغير التابع : التوافق الاجتماعي .

## 5. مجالات البحث:

أ.المجال المكاني : ثانوية طاهري ميلود و ثانوية محمد بن أحمد عبد الغني و ثانوية تسغات الحمادنة ولاية غليزان.

ب.المجال الزمني :

الجانب النظري : من اواخر شهر فيفري الى اواخر شهر أفريل .

الجانب التطبيقي : اواخر شهر افريل.

## 6. ادوات البحث :

استخدمنا في دراستنا للبحث على مقياس التوافق الاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمن محمود والي" لتلاميذ المرحلة المتوسطة 2007 حيث يقيس اشباع التلميذ حاجاته الاجتماعية و مشاركته في أنشطة الجماعية وعادات و تقاليد وقيم مجتمعه .

وبعد الاطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس حيث يحتوي مقياس التوافق الاجتماعي على ستة ابعاد وهي :

1-اللياقة في التعامل مع الاخرين : وأرقام عباراتها هي 5.4.3.2.1

2-الامتثال للجماعة : وأرقام عباراتها هي 14.13.12.11.10.9.8.7.6

3-القدرة على القيادة : وأرقام عباراتها هي 20.19.18.17.16.15

4-العلاقات في الأسرة : وأرقام عباراتها هي 26.25.24.23.22.21

5-العلاقات في المدرسة : وأرقام عباراتها هي 34.33.32.31.30.29.28.2

العلاقات في البيئة المحيطة : وأرقام عباراتها هي 40.39.38.37.36.35

وتمت الدراسة الاستطلاعية يوم:21-04-2019 على عينة عددها 10 من التلاميذ

الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

7. الوسائل الإحصائية:

- ❖ النسبة المئوية .
- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الوسيط.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون.
- ❖ معامل الإنتواء.
- ❖ اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات.

- تمت المعالجة بـ Exce

من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كالتالي:

❖ النسبة المئوية :

يتم حسابها كما يلي :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{50\% * \text{المتوسط الحسابي}}{\text{وسط المقياس}}$$

(أحمد بن قلاوز تواتي، 2014)

❖ المتوسط الحسابي :

$$= \frac{\sum s}{n} \text{ و ..... (ابراهيم، 1999، صفحة 135)}$$

حيث أن

س : هو المتوسط الحسابي المراد حسابه.

مج : مجموعة قيم س .

ن : عدد قيم س .

❖ الوسيط :

✓ طريقة حساب الوسيط :

- ترتيب المفردات وفقا لمقدارها تصاعديا أو تنازليا .

- يسجل عدد القيم أو المفردات (ن) .

- تم تحديد ترتيب الوسيط .

- يجب مقدار قيمة الوسيط .

الوسيط هو القيمة التي تتوسط القي، (رضوان، 2003، صفحة 138)

❖ معامل الالتواء :

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{3(\vec{و} - \vec{س})}{ع} \dots\dots\dots \text{(حسنين، 2000، صفحة 79)}$$

ع = الانحراف المعياري

س<sup>→</sup> = المتوسط الحسابي

و = الوسيط

❖ الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \vec{س})^2}{ن}} \text{ (الحكيم، 2004، صفحة 146)}$$

ع : الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع .

❖ معامل الارتباط لبيرسون :

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \text{مج}(\text{س.ص}) - (\text{مج س})(\text{مج.ص})}{\sqrt{(n \text{مج س}^2 - 2(\text{مج س})(\text{مج ص})) \cdot (n \text{مج ص}^2 - 2(\text{مج ص})(\text{مج س}))}}$$

(132)

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س<sup>2</sup> : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص<sup>2</sup> : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س<sup>2</sup>) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص<sup>2</sup>) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

ن : عدد أفراد العينة

$$2^m - 1^m$$

- اختبار (ت) (T-TEST) :

$$\frac{2n_1 + n_2}{2} \times \frac{[n_1/1 + n_2/1]}{2 - n_1 + n_2}$$

**تمهيد**

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته. حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ المقياس في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائياً.

1. عرض وتحليل النتائج:

1.1. عرض نتائج المقياس الخاص بالتوافق الاجتماعي:

على ضوء أهداف البحث و فروضه يعرض الطالبان الباحثان نتائج البحث في جداول تبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

محاور التوافق الاجتماعي(اللياقة في التعامل مع الآخرين، الامتثال للجماعة، القدرة على القيادة، العلاقات في الأسرة، العلاقات في المدرسة، العلاقات في البيئة المحيطة) لدى الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية :

2.1. الاختلاف في درجة الكلية لجميع محاور التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين.

جدول (02) يوضح اختلاف في درجة الكلية لجميع محاور التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين.

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	معامل الالتواء	الوسيط	انحراف معيارى	المتوسط الحسابى	التوافق الاجتماعى	
الفرق دال	1,96	6,10	0,39	13	3,85	14,5	الممارسين	مجموع المحاور
			1,88	14	3,56	12,58	غير الممارسين	

بلغ المتوسط الحسابى في الدرجة الكلية لدى الممارسين (14,5) وبانحراف معيارى ( 3,58) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابى، كما بلغ معامل

الالتواء لدى هذه العينة 0,39 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً. فيما بلغ المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية لدى غير الممارسين (12,58) وبانحراف معياري 3,56، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,88 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً. ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت-ستيوذنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (6,10). وهذه قيمة أكبر من قيمة -ت- الجدولية المقدر ب(1,98) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 118 وهذا ما يبين أن هناك اختلاف ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

ومنه نستنتج من التحليل ومناقشة النتائج أن التوافق الاجتماعي لدى الممارسين أكبر من مستوى التوافق الاجتماعي لدى غير الممارسين.

3.1. يوجد اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور اللياقة في التعامل مع الآخرين.

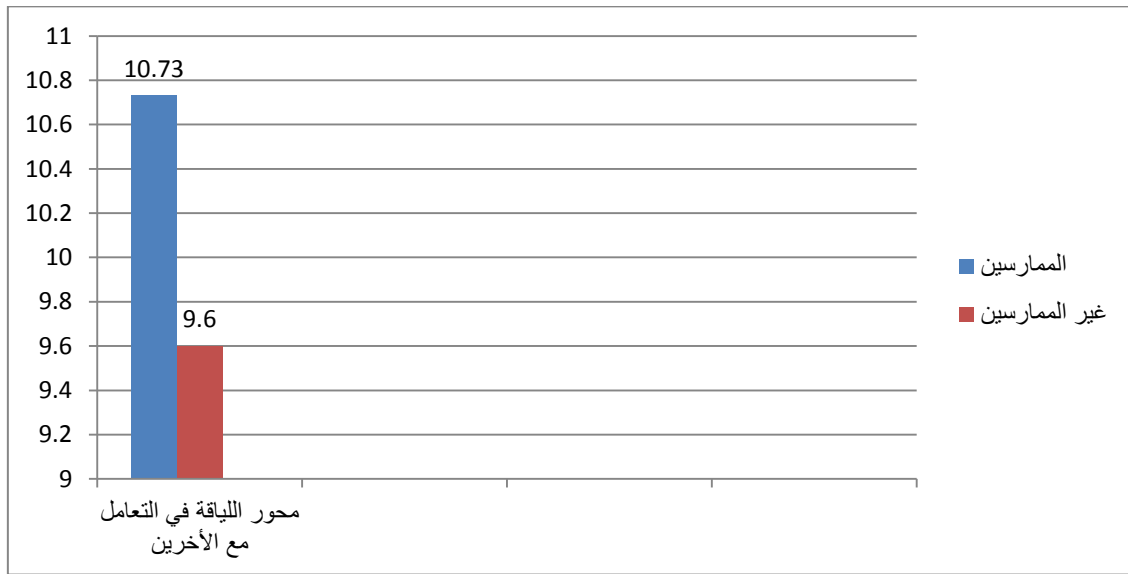
جدول (03) يوضح اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور اللياقة في التعامل مع الآخرين.

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية %	معامل الالتواء	الوسيط	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	التوافق الاجتماعي	
الفرق دال	1,98	2,63	53,65%	-0,45	11	1,8	10,73	الممارسين	محور اللياقة في التعامل مع الآخرين
			48%	0,14	9,5	2,10	9,6	غير الممارسين	

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين (10,73) وبانحراف معياري (2,10) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة -0,45 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (53,65%). فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (9,6) وبانحراف معياري 2,10، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,14 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (48%)، . ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت-ستيوذنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2,63). وهذه قيمة اكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدر ب(1,98) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة

حرية 118 وهذا ما يبين أن هناك اختلاف ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الممارسين للتربية البدنية والرياضية لديهم اللياقة في التعامل مع الآخرين أكثر من نظرائهم غير الممارسين و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (01) يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند محور اللياقة في التعامل مع الآخرين.

4.1. يوجد اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور الامتثال للجماعة.

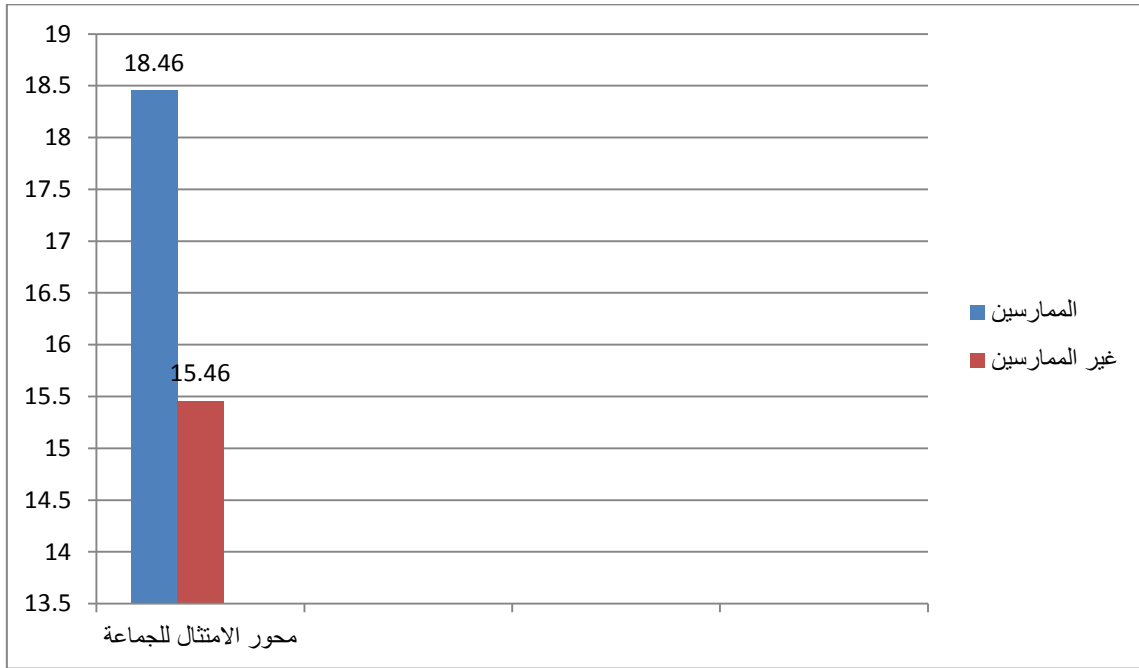
جدول (04) يوضح اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور الامتثال للجماعة.

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية %	معامل الالتواء	الوسيط	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	التوافق الاجتماعي	
الفرق دال	1,98	3,45	51,27%	-0,47	19	3,4	18,46	الممارسين	محور الامتثال للجماعة
			42,94%	0,38	15	4,32	15,46	غير الممارسين	

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين (18,46) وبانحراف معياري (4,32) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة -0,47 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (51,27%). فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (15,46) وبانحراف معياري 4,32، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,38 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (42,94%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت-ستيوذنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3,45). وهذه قيمة اكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدر ب(1,98) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة

حرية 118 وهذا ما يبين أن هناك اختلاف ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الممارسين للتربية البدنية والرياضية لديهم امتثال للجماعة أكثر من نظرائهم غير الممارسين و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (2) يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند محور الامتثال للجماعة.

5.1. يوجد اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور القدرة على القيادة.

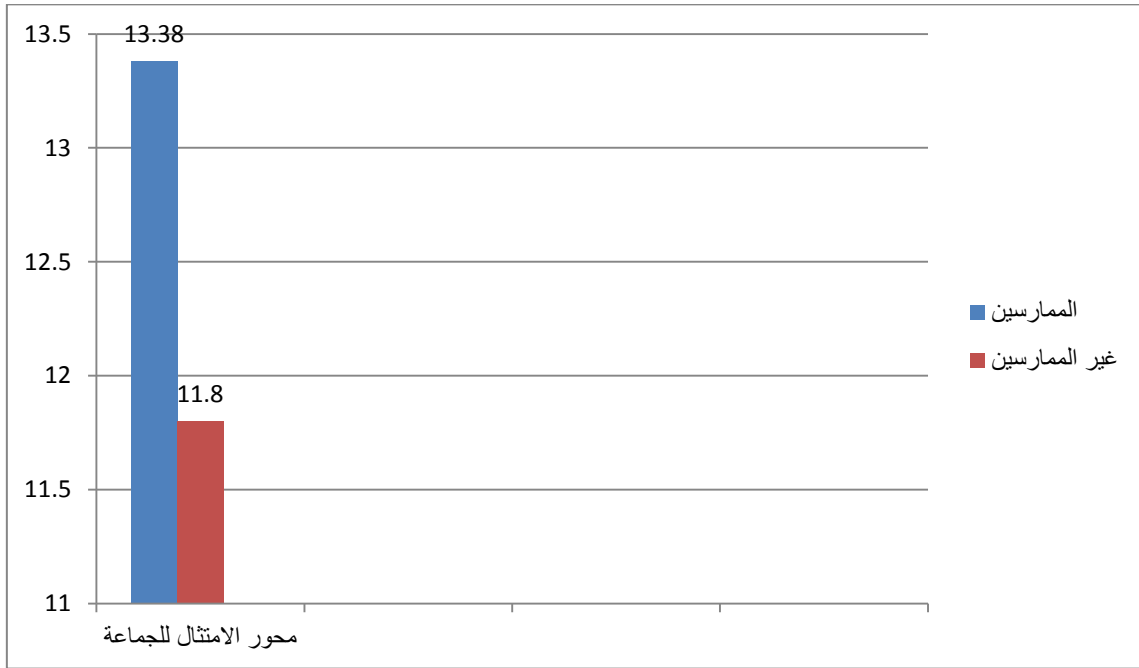
جدول (05) يوضح اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور القدرة على القيادة.

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية %	معامل الالتواء	الوسيط	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	التوافق الاجتماعي	
الفرق ال	1,98	3,17	55,75%	0,46	13	2,46	13,38	الممارسين	محور القدرة على القيادة
			49,16%	0,25	12	2,33	11,8	غير الممارسين	

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين (13,38) وبانحراف معياري (2,46) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,46 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (55,75%). فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (11,8) وبانحراف معياري 2,33، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,25- وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (49,16%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت ستيودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3,17). وهذه قيمة اكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدر ب(1,98) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة

حرية 118 وهذا ما يبين أن هناك اختلاف ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الممارسين للتربية البدنية والرياضية لديهم امتثال للجماعة أكثر من نظرائهم غير الممارسين و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (3) يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند محور القدرة علي القيادة.

6.1. يوجد اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور العلاقات في الأسرة.

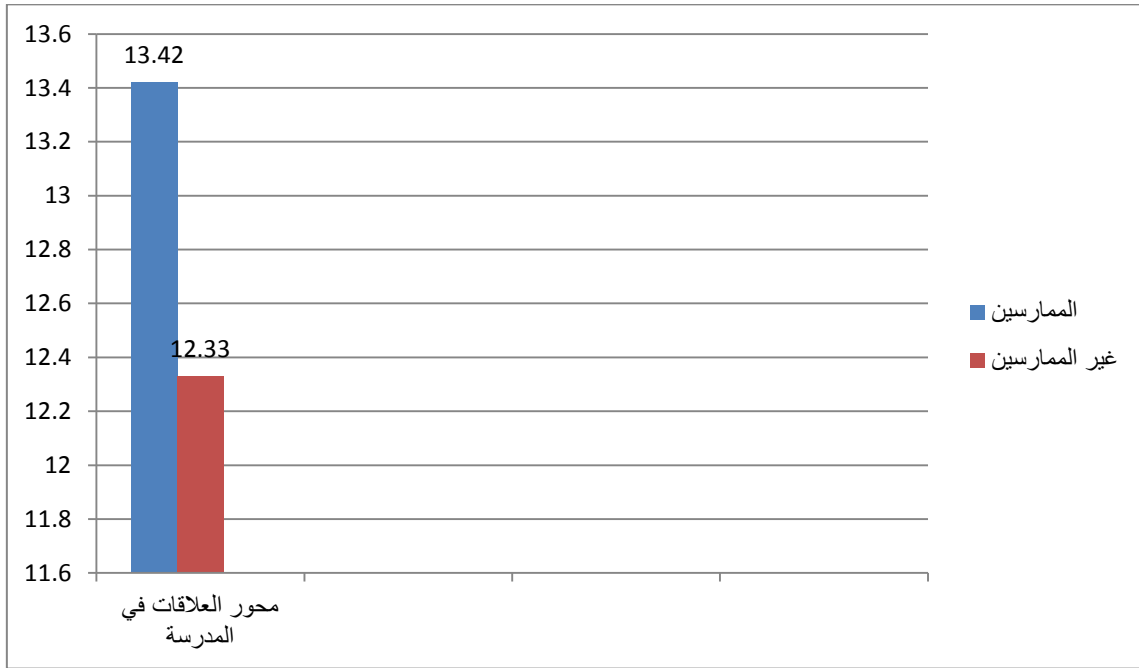
جدول (06) يوضح اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور العلاقات في الأسرة.

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية %	معامل الالتواء	الوسيط	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	التوافق الاجتماعي	
الفرق ال	1,98	2,36	55,91%	-1,69	13,5	2,36	13,42	الممارسين	محور العلاقات في الأسرة
			51,37%	0,47	12	2,12	12,33	غير الممارسين	

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين (13,42) وبانحراف معياري (2,36) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,69- وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (55,91%). فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (12,33) وبانحراف معياري 2,12، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,47 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (51,37%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت-ستيوذنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2,36). وهذه قيمة اكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدر ب(1,98) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة

حرية 118 وهذا ما يبين أن هناك اختلاف ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الممارسين للتربية البدنية والرياضية لديهم علاقات مع الأسرة أكثر من نظرائهم غير الممارسين و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (4) يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند محور العلاقات في الأسرة.

### 7.1. يوجد اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين

فيما يخص محور العلاقات في المدرسة.

جدول (07) يوضح اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين

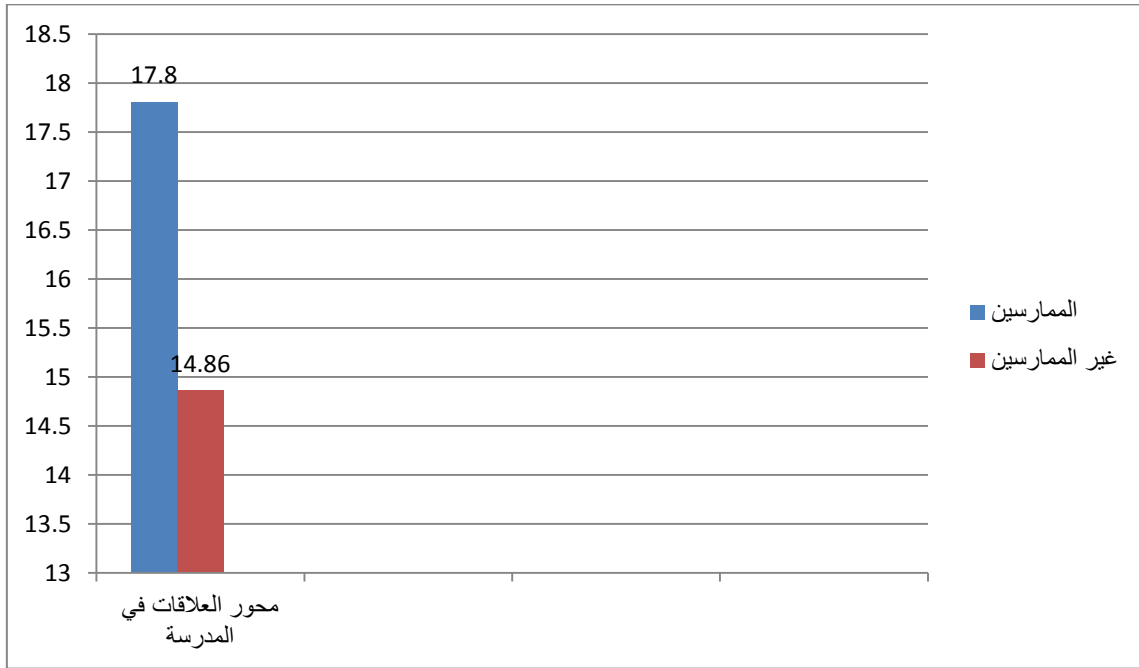
فيما يخص محور العلاقات في المدرسة.

الفرق	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية %	معامل الالتواء	الوسيط	انحراف معياري	المتوسط الحسابي	التوافق الاجتماعي	
الفرق ال	1,98	3,60	55,62%	-0,60	18,5	3,51	17,8	الممارسين	محور العلاقات في المدرسة
			46,44%	0,65	14	3,97	14,86	غير الممارسين	

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين (17,8) وبانحراف معياري (3,51) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة -0,60 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (55,62%). فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (14,86) وبانحراف معياري 3,97، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,65 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (46,44%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت ستيودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3,60). وهذه قيمة أكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدر ب(1,98) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة

حرية 118 وهذا ما يبين أن هناك اختلاف ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الممارسين للتربية البدنية والرياضية لديهم علاقات مع المدرسة أكثر من نظرائهم غير الممارسين و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (5) يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند محور العلاقات في المدرسة.

8.1. يوجد اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور العلاقات في البيئة المحيطة.

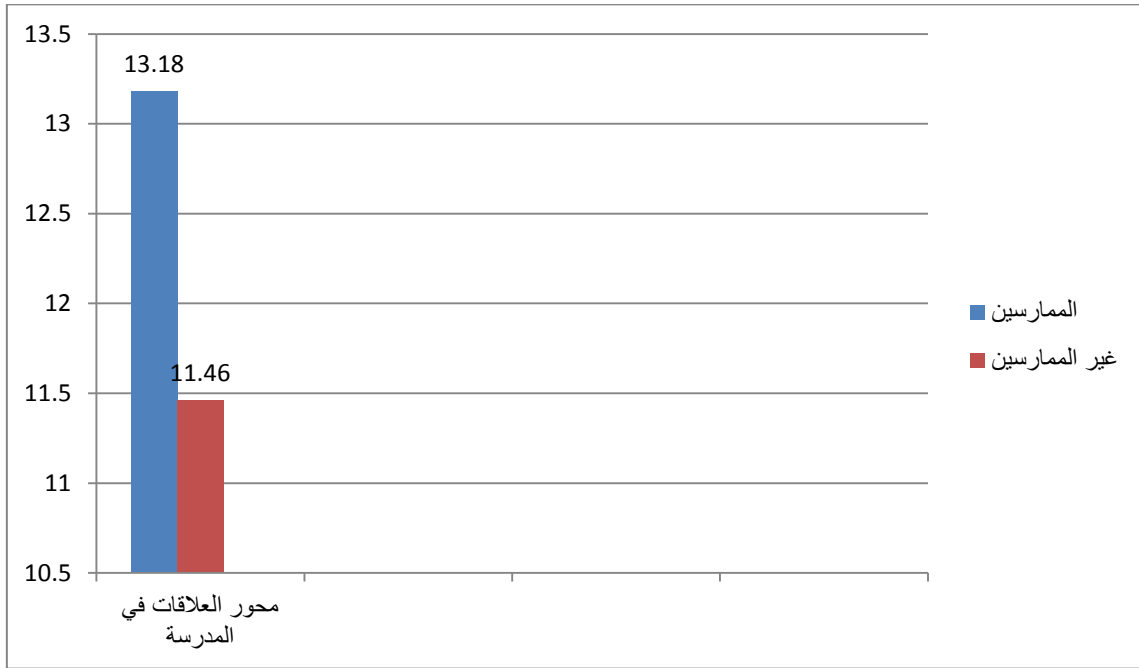
جدول (08) يوضح اختلاف في المستوى التوافق الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص محور العلاقات في البيئة المحيطة.

التوافق الاجتماعي	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية %	ت المحسوبة	ت الجدولية	الفرق
محور العلاقات في البيئة المحيطة	الممارسين	13,18	2,4	13	1	54,92%	3,83	الفرق ال
	غير الممارسين	11,46	2,02	11	0,68	47,75%		

بلغ المتوسط الحسابي لدى الممارسين (13,18) وبانحراف معياري (2,4) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (54,92%). فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى غير الممارسين (11,46) وبانحراف معياري 2,02، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,68 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، وبلغت النسبة المئوية (47,75%)، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت-ستيوذنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3,83). وهذه قيمة اكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدر ب(1,98) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة

حرية 118 وهذا ما يبين أن هناك اختلاف ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الممارسين للتربية البدنية والرياضية لديهم علاقات في البيئة المحيطة أكثر من نظرائهم غير الممارسين و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



الشكل رقم (6) يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية عند محور العلاقات في البيئة المحيطة.

9.1. النسب المئوية المعبرة عن درجة الكلية لجميع مجالات المحاور عند الممارسين و غير الممارسين :

جدول رقم (9) يبين النسب المئوية وترتيبها وفقا لأهمية كل محور من المحاور التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المستوى التوافقي :

غير ممارسين				ممارسين				عينة	الجنس المحاور	
ترتيب	النسبة المئوية %	متوسط الحسابي	وسط المقياس	عينة	ترتيب	النسبة المئوية %	متوسط الحسابي			وسط المقياس
3	48	9.6	10	30	5	53.65	10.73	10	90	اللياقة في تعامل مع الآخرين
6	42.94	15.46	18	30	6	51.27	18.46	18	90	الامتثال للجماعة
2	49.16	11.8	12	30	2	55.75	13.38	12	90	القدرة على القيادة
1	51.37	12.33	12	30	1	55.91	13.42	12	90	العلاقات في الأسرة
5	46.44	14.86	16	30	3	55.62	17.8	16	90	العلاقات في المدرسة
4	47.75	11.64	12	30	4	54.92	13.18	12	90	العلاقات في البيئة المحيطة
✓	47.61	12.61	13.33	18 0	✓	54.52	14.5	13,33	540	المجموع

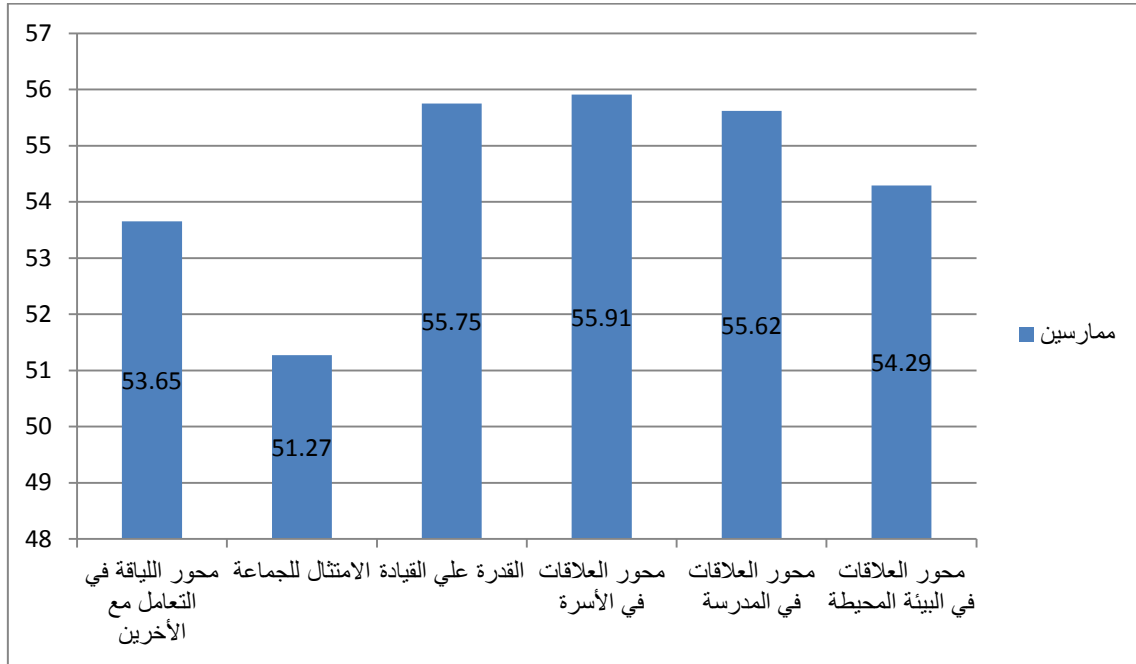
يبين الجدول أعلاه المتوسطات الحسابية و النسب المئوية التي تعبر عن أهمية كل

مجال من مجالات المحاور عند التلاميذ الممارسين وغير الممارسين حيث تجاوزت النتائج كلها الوسيط الخاص بالمقياس هذا ما يدل على درجة العالية في جميع مجالات المحاور عند الممارسين ودرجة متوسطة عند غير الممارسين وتفاوتت هذه النسب من مجال إلى آخر حيث وردت النتائج على النحو التالي:

-**عند الممارسين:** محور العلاقات في الأسرة في المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرت ب 55,91% ثم المحور القدرة على القيادة في المرتبة الثانية بنسبة مئوية قدرت ب 55,75% ثم تلها العلاقات في المدرسة بنسبة مئوية قدرت ب 55,62% ثم العلاقات في البيئة المحيطة بنسبة 54,92%، ثم جاء محور اللياقة في التعامل مع الآخرين بنسبة 53,65 % ، وأخيرا جاء محور الامتثال الاجتماعي في المرتبة الأخيرة بنسبة 51,27 بنسبة 51,27%.

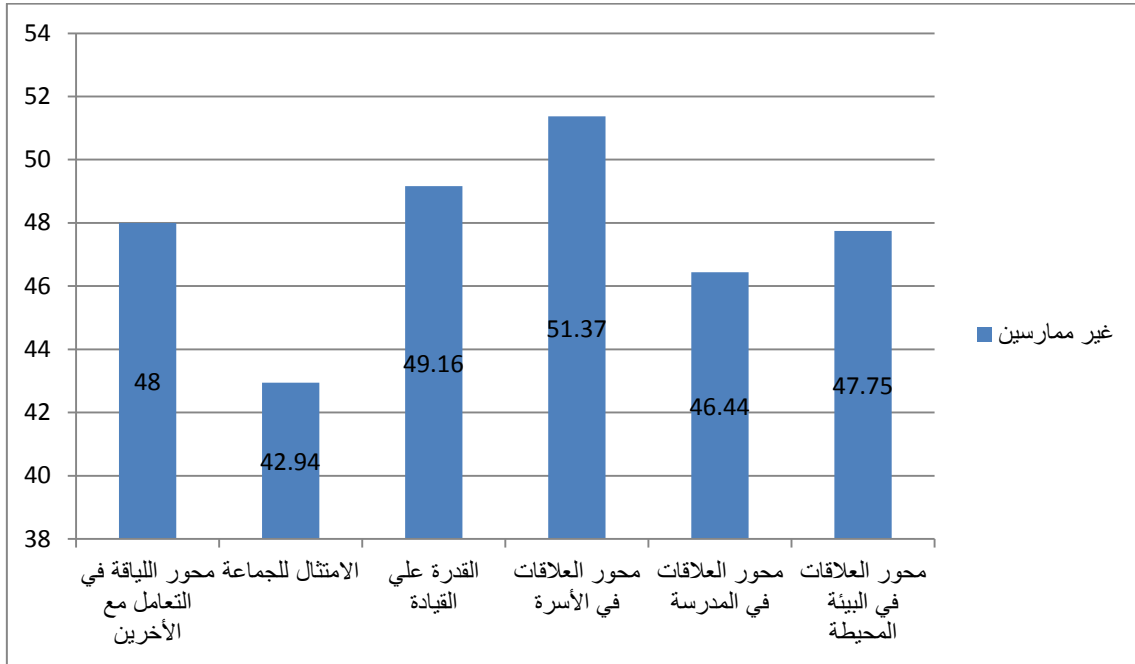
-**عند غير الممارسين:** محور العلاقات في الأسرة في المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرت ب 51,37% ثم المحور القدرة على القيادة في المرتبة الثانية بنسبة مئوية قدرت ب 49,16% ثم تلها اللياقة في التعامل مع الآخرين بنسبة مئوية قدرت ب 48% ثم العلاقات في البيئة المحيطة بنسبة 47,75%، ثم جاء محور العلاقات في المدرسة بنسبة 46,44 % ، وأخيرا جاء محور الامتثال الاجتماعي في المرتبة الأخيرة بنسبة 42,94%.

الشكل رقم (07) يبين الاختلاف للمستوى التوافق الاجتماعي في النسب المئوية للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية:



من خلال الشكل البياني نلاحظ أن جميع النسب المئوية لكل المجالات المحاور تجاوزت 50% عند الممارسين: ( محور اللياقة في التعامل مع الآخرين 53,65%، الامتثال للجماعة 51,27% القدرة علي القيادة 55,75%، العلاقات في الأسرة 55,91%، العلاقات في المدرسة 55,62% ، العلاقات في البيئة المحيطة 54,29% ).

الشكل رقم (08) يبين الاختلاف للمستوى التوافق الاجتماعي في النسب المئوية للتلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية:



من خلال الشكل البياني نلاحظ أن جميع النسب المئوية لكل المجالات المحاور تجاوزت 50% باستثناء محور اللياقة في التعامل مع الآخرين عند غير الممارسين: ( محور اللياقة في التعامل مع الآخرين 48%، الامتنال للجماعة 42,94% القدرة علي القيادة 49,16%، العلاقات في الأسرة 51,37%، العلاقات في المدرسة 46,44% ، العلاقات في البيئة المحيطة 47,75%).

**2. مناقشة الفرضيات :****1.2. مناقشة الفرضية الاولى :**

للتحقق من مدى صدق الفرضية الأولى التي تنص على أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تنمية التوافق الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية بينت النتائج الموضحة في الجداول رقم (3). (4). (5). (6). (7). (8) وذلك بأن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 118 وبالتالي الفرق دال و نقول بان الفرضية قد تحققت وبمستوى عالي بنسبة للتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي .

**2.2. مناقشة الفرضية الثانية :**

لقد أظهرت نتائج الدراسات تحقق الفرضية الثانية التي فيها اختلاف في المستوى بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لنشاط الرياضي لصالح الممارسين في المرحلة الثانوية و بينت النتائج الموضحة في الجداول رقم (3). (4). (5). (6). (7). (8) ان (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118 و بالتالي الفرق دال و هذا ما يؤكد صدق فرضيتنا.

**3. الاستنتاجات:**

انطلاقاً من دراستنا هذه ومن خلال التمعن في نتائج المقياس المتحصل عليها في الدراسة الميدانية نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والتي تنص على فعالية حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

أما بالنسبة للفرضيات الجزئية فقد ظهرت نتائج الدراسة تحقق الفرضية الأولى التي تنص على أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تنمية التوافق الاجتماعي

بين تلاميذ المرحلة الثانوية وذلك لان ( ت ) المحسوبة جاءت اكبر من ( ت ) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 118 وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الموضوعية.

وفيما يخص الفرضية الثانية القائلة ان هناك اختلاف في المستوى بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لنشاط الرياضي لصالح الممارسين في المرحلة الثانوية فهي أيضا محققة وذلك لان ( ت ) المحسوبة جاءت اكبر من ( ت ) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 عند درجة حرية 118 وفي الأخير وبوجه عام تظهر النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة أن العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية سليمة واغلب الفروق والاختلافات عبارة عن فروق منطقية وبسيطة لا تأثير لها.

#### 4.التوصيات و الاقتراحات :

من خلال الدراسة التي قمنا بها توصلنا الى نتائج و استنتاجات في الباب التطبيقي، تثبت بان النشاط البدني الرياضي لو دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

و قد ارتأينا في الأخير الى تقديم اقتراحات و توصيات إلى كل من يهمه الأمر، من أولياء ومربين و مسؤولين للاقتداء بها و تنفيذها، املين في ان نكون قد ساهمنا في تكوين جيل سليم من جميع النواحي، و خاصة الاجتماعية ، وهذه الاقتراحات و التوصيات تتمثل في:

- إعطاء أكثر أهمية واهتمام بالمراهقين، باعتبارهم فئة بقدر ما هي مفعمة بالحياة والنشاط، بقدر ما هي حساسة وشديدة التأثر والتغير، لذلك توجيهها والاهتمام بها.
- توعية التلاميذ بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي، لما له من فوائد نفسية وعقلية على المراهق..

- زيادة عدد حصص التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية التعليمية للوصول إلى الأهداف المرجوة منها، والرفع ان أمكن من معاملها لزيادة الاهتمام بها والدفع إلى ممارستها.
- نصح الاولياء بتوطيد العلاقة مع أبنائهم المراهقين خاصة، والتعامل بأكثر ليونة وتفهم مع الابتعاد عن أسلوب القسوة والإهمال الذي يقابل حتما بالعناد واللامبالاة مع محاولة صرف أبنائهم الى ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- إبراز الصورة والدور الحقيقي للنشاط البدني الرياضي من الجانب الاجتماعي، وتأثيرها على المراهق من خلال توعية وإرشاد الاولياء عن طريق برامج دورية ينشطها أساتذة وأطباء مختصون.
- تحسين ظروف العمل وتوفير جميع الإمكانيات اللازمة مما يساعدنا على أداء مهمة على أحسن وجه لكي نصل إلى تحقيق جميع أهداف الحصة.
- تحسيس الأساتذة بالاهتمام بالمشاكل الاجتماعية التي يعاني منها المراهق ومساعدته في حلها.
- التوعية لأهمية النشاط البدني الرياضي في خلق الاندماج الاجتماعي لتلاميذ. وفي الأخير نرجو من كل المسؤولين والمربين والأولياء اخذ هذه الاقتراحات والتوصيات بعين الاعتبار والعمل بتجسيدها على أرض الواقع إذا أمكن ذلك.

## الخاتمة :

من خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى التعريف بدور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و العوامل المؤثرة في ذلك ، فكانت الفكرة الرئيسية و الهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا و استنادا على الدراسات التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أدوات بحثنا و بعد تحليلنا و استخلاص النتائج وجدنا أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتميزون بمفهوم إيجابي لشخصيتهم و الذي أدى بهم الى التوافق الحسن في مجتمعهم ، علما ان التلاميذ و من خلال ممارستهم للأنشطة البدنية الرياضية هم الأشخاص الذين يحققون أدوارا مثالية في علاقتهم بمجتمعهم بقدر ما يكون التلاميذ اسوياء السلوك متوافقين ، و في ضوء هذه الدراسة امكنا التأكد من ان هناك اختلاف في مستويات و درجات التوافق الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي

## الخاتمة :

من خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى التعريف بدور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و العوامل المؤثرة في ذلك ، فكانت الفكرة الرئيسية و الهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا و استنادا على الدراسات التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أدوات بحثنا و بعد تحليلنا و استخلاص النتائج وجدنا أن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتميزون بمفهوم إيجابي لشخصيتهم و الذي أدى بهم الى التوافق الحسن في مجتمعهم ، علما ان التلاميذ و من خلال ممارستهم للأنشطة البدنية الرياضية هم الأشخاص الذين يحققون أدوارا مثالية في علاقتهم بمجتمعهم بقدر ما يكون التلاميذ اسوياء السلوك متوافقين ، و في ضوء هذه الدارسة امكنا التأكد من ان هناك اختلاف في مستويات و درجات التوافق الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي

## مصادر بالعربية :

- (1) الدكتور الزيود: الشباب و القيم في عالم المتغير ، دار الشروق بالأردن ، 2002ص08 .
- (2) محمود أحمد سيد . مشكلات النظام التربوي العربي ، ط 1 ، دمشق ، 2002 ، ص90 .
- (3) مالك محول . علم نفس الطفولة و المراهقة ، ط 8 ، منشورات جامعة دمشق ، 2002،ص 59.
- (4) عبد الحميد شرفا . " تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية" ، ط 1 مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000 م، ص25.
- (5) لموزة ، أشواق سامي جرجيس ، الأحداث الصدمية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. أطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة بغداد: كلية التربية للبنات، 2005 ص 22.
- (6) جاسم ، صباح وآخران : اثر المنهاج التعليمي لدرس التربية الرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الصف الثاني متوسط. ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية: المجلد 12 ، العدد40، 2006 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، ص 142.
- (7) رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، المكتبة الجامعية، ط2، الإسكندرية، 2000 ،ص356.
- (8) عادل خطاب، كمال زكي: التربية البدنية والرياضية، دار النهضة العربية للنشر 1966.ص43
- (9) علي بشير الأفندي، إبراهيم رحومة رايد، فؤاد عبد الوهاب: المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، طرابلس، 1983.ص20
- (10) أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عنان وعدنان درويش: التربية البدنية المدرسية دليل المعلم، دار الفكر العربي، الفصل ط(04)، القاهرة، 1989. ص193.
- (11) أمين أنور الخولي. نفس مصدر. ص193

- (12) علي أحمد مذكور: مناهج التربية الرياضية، أسسها وتطبيقها، دار الفكر العربي مصر، 1998
- (13) عدنان جواد خالف وجبوري والآخرين: المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة بغداد، 1988. ص142
- (14) عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العرب القاهرة، 1998. ص(17-19).
- (15) عنايات محمد أحمد فرج. نفس المصدر. ص108
- (16) عنايات محمد أحمد فرج. نفس المصدر. ص47
- (17) مايسة النيال، مدحت عبد الحميد، علم النفس التربوي، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2009. ص138
- (18) صبرة محمد علي أشرف، محمد عبد الغني شريت، الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2004. ص132
- (19) أديب محمد خالدي، المرجع في الصحة النفسية، ط2، دار العربية للنشر والتوزيع، ليبيا، 2002. ص92
- (20) عبد الحميد محمد الشاذلي، التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001. ص75
- (21) مصطفى فهمي، التوافق النفسي والاجتماعي، ط1، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1979. ص23
- (22) صالح حسن الداھري، أساسيات التوافق النفسي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2008. ص60
- (23) سهير كامل أحمد، علم النفس الاجتماعي بين التنظير والتطبيق، ب ط، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001.
- (24) عوض عباس محمود، الوجيه في الصحة النفسية، ب ط، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1989. ص21

(25) حسين أبو رياش وآخرون، الدافعية والذكاء العاطفي، ط1، دار الفكر الأردن،  
2006.ص111

(26) عبد الحميد محمد الشاذلي، التوافق النفسي للمسنين، (د.ط)، المكتبة  
الجامعية، السكندرية، 2001.

(27) مایسة النیال، نفس المصدر.ص142

(28) مایسة النیال، نفس المصدر.ص142

(29) جمال أبو دلو، الصحة النفسية، ط1، دار أسامة، الأردن، عمان، 2009

(30) مایسة النیال، مدحت عبد الحمید، علم النفس التربوي، ط1، دار المعرفة  
الجامعية، السكندرية، 2009.ص148

(31) مایسة النیال، مدحت عبد الحمید، علم النفس التربوي، ط1، دار المعرفة  
الجامعية، السكندرية، 2009.

(32) حسين أحمد حشمت، مصطفى حسين باهي، التوافق النفسي والتوازن  
الوظيفي، ط1، دار العالمية، 2007ص58

(33) عبد العالي الجسيماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ،  
دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994 ، ص 195

(34) فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار  
الفكر العربي ، مصر، 1956، ص 257

(35) مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ،  
1986 ، ص 189

(36) راجح أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ،  
1945 ، ص 09

(37) حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط1 ، 1995 ،  
ص252-263

(38) حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة، مرجع سبق ذكره ، ص 289-  
352

(39) محمود حسن ، الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ،  
1981 ، ص 24 .

(40) رابح تركي ، أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ،  
1990 ، ص 173 .

(41) يوسف ميخائيل أسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ص  
عبد الغني الديدي ، ظواهر المراهق وخفاياه ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، 1995 ، ص  
153

(42) يوسف ميخائيل أسعد، رعاية حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة، مرجع  
سبق ذكره ، ص 440. المراهقين ، مرجع سبق ذكره، ص 157

(43) بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، مرجع سبق ذكره ، ص 187 – 188

(44) معروف رزيق ، خطايا المراهقة ، دار الفكر ، ط2 ، دمشق ، 1986 ، ص 15

مصادر بالفرنسية :

(1) . Sillamy.n. **Dictionnaire de la psychologie**. Ed bor  
des.1983. p14

الممارسين للنشاط الرياضي

الرقم	عبارات المقياس	نعم	أحيانا	لا
01	أتضايق من تدخل الآخرين في شؤني	80	07	03
02	اشعر بانى اعامل زملائي معاملة حسنة لانقة	80	09	01
03	اشعر في انني موضع تقدير و احترام من الاخرين	75	11	04
04	احرص على مشاركة الاخرين في افراحهم و احزانهم	83	06	01
05	احب مساعدة غيري	82	08	00
06	اشعر بأنني انتمي لمن حولي	74	11	05
07	عادة ما يحتاج الي زملائي	58	28	04
08	اشعر بفرح عند سماع نجاح زملائي	84	06	00
09	امتثل لإرشادات و نصائح المدرسين	75	14	01
10	احسن اختيار اصدقائي	70	17	03
11	انتمي الى احد جماعات النشاط المدرسي و انسجم معهم	80	07	03
12	التزم بأخلاقيات المجتمع الذي اعيش فيه	80	09	01
13	اتقبل عادات و التقاليد و قيم مجتمعي	70	15	05
14	اشعر بأنه يجيب رد الجميل لزميل قدم لي اي خدمة	86	04	00
15	اتطوع لتحمل المسؤولية من اجل زملائي	45	23	22
16	يتاح لي ابداء الرأي في مختلف الامور	63	16	11
17	اتولى قيادة القسم في حصة التربية البدنية و الرياضية	40	21	29
18	لدي القدرة على التضحية و خدمة الاخرين	70	18	02
19	استطيع التأثير في الاخرين	63	23	04
20	يمكنني قيادة الفريق و اعطاء لكل فرد دور	32	35	23
21	احظى بالحب و الرعاية من قبل اسرتي	87	03	00
22	اقوم بدعوة اقاربي لحضور اي مناسبة تخصني	65	23	02
23	تتسم علاقاتي بإخواني بالحب و التفاهم	73	17	00
24	اعتقد بأنني مطيع لوالدي	89	01	00
25	غالبا ما تنتهي مشكلاتي مع اخواني قبل ان تبدأ	80	09	01
26	اشعر بانى اسرتي تحاول ان تتخذ لي قراراتي بدلا مني	64	23	03
27	اتبع اداب الدخول و الخروج للفصل	62	26	02
28	احافظ على نظافة المؤسسة	78	12	00
29	التزم بحضور في مواعيد المحددة للمؤسسة	76	13	01
30	احافظ على ادوات الانشطة المدرسية المختلفة	78	11	01
31	احب ان اشترك مع زملائي في بعض الرحلات المدرسية	70	08	12
32	اتضايق كثيرا عندما يناديني الاستاذ فجأة لإجابة على سؤال ما	75	13	02
33	ينظر الي الاساتذة على انني تلميذ مجتهد	48	17	25
34	اشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة من الاستاذ	88	02	00
35	اشعر بان المحافظة على الممتلكات العامة امر بالغ الاهمية	38	37	15
36	احرص على اقامة علاقات طيبة مع جرائي	78	10	02
37	احافظ على مشاعر جيراني	73	16	01
38	اشعر بالسعادة في تعاملتي مع الجيران و اهل الحي	84	05	01
39	القي القمامة من النوافذ خارج القسم	10	03	77
40	احافظ على اثاث و ادوات المدرسة	76	13	01

## غير الممارسين لنشاط الرياضي

الرقم	عبارات المقياس	نعم	أحيانا	لا
01	أتضايق من تدخل الآخرين في شؤني	28	02	00
02	اشعر بانني اعامل زملائي معاملة حسنة لانقة	23	06	01
03	اشعر في انني موضع تقدير و احترام من الاخرين	22	06	02
04	احرص على مشاركة الاخرين في افراحهم و احزانهم	21	08	01
05	احب مساعدة غيري	23	07	00
06	اشعر بانني انتمي لمن حولي	16	12	02
07	عادة ما يحتاج الي زملائي	13	13	04
08	اشعر بفرح عند سماع نجاح زملائي	27	03	00
09	امتثل لإرشادات و نصائح المدرسين	28	02	00
10	احسن اختيار اصدقائي	21	06	03
11	انتمي الي احد جماعات النشاط المدرسي و انسجم معهم	00	02	28
12	التزم بأخلاقيات المجتمع الذي اعيش فيه	23	06	01
13	انتقبل عادات و التقاليد و قيم مجتمعي	24	04	02
14	اشعر بأنه يجيب رد الجميل لزميل قدم لي اي خدمة	28	02	00
15	انتطوع لتحمل المسؤولية من اجل زملائي	12	10	08
16	يتاح لي ابداء الرأي في مختلف الامور	13	14	03
17	اتولى قيادة القسم في حصة التربية البدنية و الرياضية	00	00	30
18	لدي القدرة على التضحية و خدمة الاخرين	15	11	04
19	استطيع التأثير في الاخرين	08	14	08
20	يمكنني قيادة الفريق و اعطاء لكل فرد دور	02	06	22
21	احظى بالحب و الرعاية من قبل اسرتي	27	03	00
22	اقوم بدعوة اقاربي لحضور اي مناسبة تخصني	11	11	08
23	تتسم علاقاتي باخواني بالحب و التفاهم	22	07	01
24	اعتقد بانني مطيع لوالدي	08	02	00
25	غالبا ما تنتهي مشكلاتي مع اخواني قبل ان تبدأ	23	06	01
26	اشعر بانني اسرتي تحاول ان تتخذ لي قراراتي بدلا مني	19	10	01
27	اتبع اداب الدخول و الخروج للفصل	28	02	00
28	احافظ على نظافة المؤسسة	23	05	02
29	التزم بحضور في مواعيد المحددة للمؤسسة	21	08	01
30	احافظ على ادوات الانشطة المدرسية المختلفة	20	09	01
31	احب ان اشترك مع زملائي في بعض الرحلات المدرسية	15	06	09
32	اتضايق كثيرا عندما يناديني الاستاذ فجأة لإجابة على سؤال ما	18	08	04
33	ينظر الي الاساتذة على انني تلميذ مجتهد	13	04	13
34	اشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة من الاستاذ	26	04	00
35	اشعر بان المحافظة على الممتلكات العامة امر بالغ الاهمية	12	14	04
36	احرص على اقامة علاقات طيبة مع جرائني	26	03	01
37	احافظ على مشاعر جيراني	23	06	01
38	اشعر بالسعادة في تعاملي مع الجيران و اهل الحي	23	05	02
39	القي القمامة من النوافذ خارج الجسم	27	02	01
40	احافظ على اثاث و ادوات المدرسة	26	03	01