

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية

عنوان

دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف المدرسي لتلاميذ

المرحلة الثانوية ( 15 سنة-18 سنة )

دراسة ميدانية على مستوى ثانويتي ولاية معسكر

بحث مسحي في بلدي تغنيف و سيدي قادة

إعداد الطلبة:

❖ قنوني عبد القادر

❖ قنادزة حبيب

تحت إشراف:

❖ أ.د بن قوة علي.

❖ عامر عامر حسين.

السنة الجامعية: 2014/2013

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: [ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ]

(الإسراء:24)

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ  
أحفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية: \* **بمينة** \* حفظها الله  
ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام، إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما  
وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز \* **الجيلالي** \* وإلى كل الإخوة والأخوات: **أسماء، سارة، علاء الدين،**  
**مروة، أنفال.** و أعمامي و عماتي و أخوالي و خالاتي؛ وكل الأهل و الأقارب. إلى من يجري في عروقي  
حبهم و ينبض قلبي بحبهم: جدتي أم أبي \*مرزوقة\* و أم أمي \*ريالة\* أطال الله في عمرهما ، وإلى كل أبناء  
عماتي وأعمامي وخلاتي وأخوالي خصوصا: مليكة ، عبد الحميد ، عبد اللطيف، مصطفى، إلى كل أصدقاء  
الغرفة : حسين، طيب بولحية، يونس سلافي، هاشمي verpistach، عبدالغاني requin، ياسين حرير ،  
محمد كراك، سعيد، ياسين طاويلة ،عبد القادر حرزوز، رضا، العيد، محي الدين و رجال غريس (عوني و  
محمد جدار )، حبيب قنادزة وإلى كل الإخوة في اقامة المعانات "المجدوب" و إلى الإخوة من معسكر، عين  
تموشنت، تيارت، غليزان. إلى الأصدقاء بتغنيف: صديق، عدة، مصطفى، محمد شريف، سنوسي قارورة،  
اسامة و عبدو و يونس، إلى الصديقات: \*منال\* هديل \* خديجة \* ، و إلى أسرة كرة اليد النصر تغنيف و  
إلى كل ابناء الحي.الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب.

\* **قنوني عبدالقادر** \* □

# اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: [ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ]

(الإسراء:24)

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ  
أحفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية: \*فتيحة\* رحمها الله و إلى  
أمي الثانية \* زهارية\* ، إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم،  
إلى أبي العزيز \* طاهر\* والي كل الإخوة و الأخوات: يوسف، سومية ، ملوكة ، خولة ، كوثر. و أعمامي و  
عماتي و أخوالي و خالاتي؛ وكل الأهل و الأقارب. إلى من يجري في عروقي جهم و ينبض قلبي بجهم:  
جدتي أم أبي \*ملوكة\* رحمها الله و أم أمي \* رابحة\* أطل الله في عمرها ، والي كل أبناء عماتي وأعمامي  
وخلاتي وأخوالي خصوصا: عمار، فيصل، اسامة ، كمال، سعيد، الى كل أصدقاء الغرفة : بن يمينة، محمد  
، هشام، رضوان، بلحاج، قادة، كل ابناء مدينة تغنيف، عبد القادر والي كل الإخوة في اقامة المعانات  
"المجدوب" و إلى الإخوة من معسكر، عين تموشنت، تيارت، غليزان. إلى الأصدقاء بسيدي قادة: عوني،  
حمزة، خالد، تهامي ، يوسف، و أخ قادة laz ، إلى الصديقات: \*حفيظة\* \* أمال\* \* فاطمة\* ، و إلى أسرة  
كرة القدم فريق سيدي قادة و إلى كل أبناء دوار سيدي ولاد بودية.الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم  
القلب.

\* قنادزة حبيب\* □

قال تعالى

[ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ آلِي وَإِنِّي لَأَعْمَلُ صَالِحًا

تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ] سورة النمل الآية 19.

و قال : [ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ]

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير. إلى الأستاذ المشرف **عامر عامر حسين** الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، والى كل مسئولين في ثانويتي فرحاوي عبد القادر بتغيف و الأمير عبد القادر بسيدي قادة.

و في الأخير نحمد الله جلا و علا الذي انعم علينا بإنهاء هذا العمل.

## قائمة المحتويات

- شكر و عرفان.

- الإهداء.

### الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

- 1- مقدمة..... 2
- 2- الإشكالية..... 4
- 3- أهداف البحث..... 5
- 4- فرضيات البحث..... 6
- 5- أهمية البحث..... 6
- 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات..... 7
- 7- الدراسات المشابهة..... 9

### الباب الأول : الدراسة النظرية.

#### الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية

- تمهيد..... 14
- 1- التربية..... 15
- 1-1- مجالات التربية..... 15
- 1-2-1- أهداف التربية..... 15
- 1-2-1- الأهداف النفسية..... 15
- 1-2-2-1- الأهداف الاجتماعية..... 16
- 1-2-3-1- الأهداف السلوكية..... 16
- 1-2-4-1- الأهداف الجسمية..... 16
- 1-2-5-1- الأهداف العقلية..... 16
- 1-3-1- التربية و انعكاساتها على الفرد و المجتمع..... 17
- 2- التربية البدنية و الرياضية..... 17
- 3- الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية..... 18

18	1-3- الأهداف في المجال الحسي الحركي .....
19	2-3- الأهداف في المجال الاجتماعي العاطفي .....
19	3-3- الأهداف في المجال المعرفي .....
20	4- الأهداف الإجرائية لحصة التربية البدنية و الرياضية .....
20	1-4- أهداف المرحل التمهيدي للدرس .....
20	2-4- أهداف القسم الرئيسي للدرس .....
20	3-4- أهداف القسم الختامي للدرس .....
21	5- علاقة التربية بالتربية العامة .....
21	6- علاقة التربية بالعلوم الأخرى .....
22	1-6- علاقة التربية البدنية بالتربية .....
22	2-6- علاقة التربية البدنية و الرياضية بعلم الاجتماع .....
22	3-6- علاقة التربية البدنية و الرياضية بعلم التشريح .....
22	4-6- علاقة التربية البدنية و الرياضية بعلم النفس .....
23	5-6- علاقة التربية البدنية و الرياضية بعلم الترويح .....
23	7- الأسس العلمية للتدريس التربية البدنية و الرياضية .....
24	8- أهداف تدريس التربية البدنية و الرياضية .....
25	الخلاصة .....

## الفصل الثاني: التكيف المدرسي

27	تمهيد .....
28	1- مفهوم التكيف .....
29	2- ابعاد التكيف .....
29	2-1- التكيف الشخصي .....
29	2-1-1- جوانب التكيف الشخصي .....
29	2-1-1-1- الإعتقاد على النفس .....
30	2-1-1-2- الشعور بالحرية الذاتية .....
30	2-1-1-3- الإحساس بالقيمة الذاتية .....
30	2-1-1-4- الشعور بالإنتماء .....
30	2-1-1-5- التحرر من الميل الى الانفراد .....

30	..... الخلو من الأعراض العصائية.	2-1-1-6
30	..... التكيف الإجتماعي.	2-2
30	..... جوانب التكيف الاجتماعي.	2-2-1
31	..... اعتراف الفرد بالمسؤوليات الاجتماعية.	2-2-1-1
31	..... التحرر من الميل إلى الإنفراد.	2-2-1-2
31	..... العلاقات الطيبة مع الأسرة.	2-2-1-3
31	..... التكيف بالبيئة المحلية.	2-2-1-4
31	..... العوامل الأساسية في احداث التكيف.	3
32	..... أنواع التكيف.	4
32	..... التكيف البيولوجي.	4-1
32	..... التكيف الذاتي.	4-2
33	..... التكيف البيئي.	4-3
33	..... التكيف المدرسي.	4-4
33	..... معنى التكيف المدرسي في نظر التربية التقليدية و التربية الحديثة.	5
34	..... العوامل المؤثرة في التكيف المدرسي.	6
34	..... العوامل الجسمية.	6-1
35	..... العوامل البيداغوجية.	6-2
36	..... العوامل الإجتماعية.	6-3
37	..... محددات التكيف.	7
37	..... المحددات البيولوجية الطبيعية.	7-1
37	..... المحددات الثقافية المعرفية.	7-2
37	..... اشكال التكيف المدرسي.	8
38	..... مظاهر السلوك اللاتكيفي.	9
39	..... الخلاصة.	

### الفصل الثالث: المراهقة

41	..... تمهيد.	
42	..... ماهية المراهقة.	1
43	..... مراحل المراهقة.	2

43	1-2- مرحلة ما قبل المراهقة.....
43	2-2- مرحلة المراهقة المبكرة.....
44	3-2- مرحلة المراهقة المتأخرة .....
44	3- خصائص المراهقة.....
44	1-3- النمو الجسمي.....
44	2-3- النمو النفسي.....
45	3-3- النمو الاجتماعي.....
45	4-3- النمو العقلي.....
46	5-3- النمو الفسيولوجي.....
47	6-3- النمو الانفعالي.....
47	1-3- النمو الحركي .....
48	4- مشاكل المراهقة.....
48	1-4- المشاكل النفسية.....
48	2-4- المشاكل الاجتماعية.....
48	3-4- المشاكل الصحية.....
48	4-4- المشاكل الانفعالية.....
49	5-4- المشاكل الجنسية.....
49	5- طرق العلاج للمشاكل التي يمر بها المراهق.....
51	6- أزمة المراهقة.....
51	6-1- المراهقة التدريجية.....
51	6-2- المراهقة الانفجارية.....
51	7- أنماط المراهقة.....
51	7-1- المراهقة المتكيفة.....
51	7-2- المراهقة الانسحابية المنطوية .....
52	7-3- المراهقة العدوانية .....
52	7-4- المراهقة الجانحة.....
52	7-5- المراهقة المنحرفة .....
52	8- المراهق و ممارسة الرياضة .....
54	الخاتمة .....

## الباب الثاني : الدراسة التطبيقية.

### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- 1- منهج البحث.....57
- 2- مجتمع و عينة البحث .....57
- 3- ضبط متغيرات البحث .....58
- 4- مجالات البحث .....58
- 5- أدوات البحث .....59
- 6- الدراسة الإحصائية .....60
- 7- صعوبات البحث .....62

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- 1- عرض وتحليل النتائج .....64
- 2 - استنتاجات .....114
- 3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات .....114
- 5- مناقشة الفرضية العامة .....117
- 6- خاتمة عامة .....118
- 7- الاقتراحات .....119

- المصادر و المراجع .

- الملاحق.

## قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
57	يوضح توزيع العينة	01
64	يبين النسبة المئوية و ك <sup>2</sup> لمعرفة مدى إقبال التلاميذ على حصة التربية البدنية و الرياضية.	02
66	يبين النسبة المئوية و ك <sup>2</sup> لمعرفة شعور و إحساس التلميذ عندما يحين وقت حصة التربية البدنية و الرياضية.	03
68	يمثل النسبة المئوية و ك <sup>2</sup> لمعرفة الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسة التربية البدنية.	04
70	يمثل النسبة المئوية و ك <sup>2</sup> لمعرفة إحساس و شعور التلميذ عند انتهاء حصة التربية البدنية و الرياضية	05
72	يمثل النسبة المئوية و ك <sup>2</sup> المهارات التي تزودها التربية البدنية والرياضية للتلاميذ.	06
74	يبين النسبة المئوية و ك <sup>2</sup> لمعرفة علاقة التلميذ بزملائه أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.	07
76	مدى تأثير التربية البدنية و الرياضية على احتكاك التلاميذ مع بعضهم البعض	08
78	يمثل النسبة المئوية و ك <sup>2</sup> لمعرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في إكساب أصدقاء جدد.	09
80	يمثل النسبة المئوية و ك <sup>2</sup> مدى مساعدة التربية البدنية و الرياضية على التركيز و الانتباه لدى التلاميذ.	10
82	يمثل النسبة المئوية و ك <sup>2</sup> رأي التلاميذ حول حصة التربية البدنية و الرياضية	11
84	معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على النتائج الدراسية للتلميذ	12
86	يمثل النسبة المئوية و ك <sup>2</sup> معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على استيعاب المواد الأخرى	13
88	يمثل كيفية معاملة الأستاذ للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.	14
90	يمثل طريقة رد الأستاذ على التلميذ أثناء قيامه بتصرف طائش .	15

92	يمثل النسبة المئوية و كاً <sup>2</sup> معرفة ما اذا كان هناك تواصل وحوار بشكل كاف بين الأستاذ و التلميذ	16
94	لمعرفة مدى مراعاة واهتمام الأستاذ بالتلاميذ من خلال دعوتهم إلى التحلي <sup>2</sup> النسبة المئوية و كا يمثل بالسلوكيات الحسنة والحميدة.	17
96	يمثل النسبة المئوية و كاً <sup>2</sup> معرفة دور الأستاذ ومساهمته في تحفيز التلاميذ على النجاح .	18
98	يمثل النسبة المئوية و كاً <sup>2</sup> معرفة ما إذا كان لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في حث التلاميذ على التعامل مع الآخرين بشكل جيد.	19
100	يمثل معرفة ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دخل في إدماج التلميذ مع أسرته	20
102	يمثل النسبة المئوية و كاً <sup>2</sup> معرفة ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في الحد من الآفات الاجتماعية .	21
104	يمثل النسبة المئوية و كاً <sup>2</sup> معرفة ما إذا كان لممارسة التربية البدنية و الرياضية تأثير على نمط و طريقة العيش داخل الأسرة .	22
106	يمثل النسبة المئوية و كاً <sup>2</sup> معرفة ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية التوافق التلاميذ مع الآخرين .	23
108	يمثل النسبة المئوية و كاً <sup>2</sup> معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلميذ في التغلب على بعض مشاكله النفسية .	24
110	يمثل النسبة المئوية و كاً <sup>2</sup> موقف أو نظرة المجتمع لممارسي التربية البدنية و الرياضية.	25
112	يمثل النسبة المئوية و كاً <sup>2</sup> معرفة نظرة المجتمع وموقفه من ممارسة التربية البدنية والرياضية.	26

## قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
64	يبين مدى إقبال التلاميذ على حصة التربية البدنية و الرياضية.	01
66	يمثل شعور و إحساس التلميذ عندما يحين وقت حصة التربية البدنية و الرياضية.	02
68	يمثل الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسة التربية البدنية.	03
70	يمثل إحساس وشعور التلميذ عند انتهاء حصة التربية البدنية و الرياضية.	04
72	يمثل المهارات التي تزودها التربية البدنية والرياضية للتلاميذ.	05
74	علاقة التلميذ بزملائه أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.	06
76	مدى تأثير التربية البدنية و الرياضية على احتكاك التلاميذ مع بعضهم البعض .	07
78	يمثل معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في إكساب أصدقاء جدد.	08
80	يمثل مدى مساعدة التربية البدنية و الرياضية على التركيز و الانتباه لدى التلاميذ.	09
82	يمثل رأي التلاميذ حول حصة التربية البدنية و الرياضية	10
84	يمثل معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على استيعاب المواد الأخرى .	11
86	يمثل معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على استيعاب المواد الأخرى	12
88	يمثل كيفية معاملة الأستاذ للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية	13
90	يمثل طريقة رد الأستاذ على التلميذ أثناء قيامه بتصريف طائش .	14
92	يمثل معرفة ما اذا كان هناك تواصل وحوار بشكل كاف بين الأستاذ و التلميذ .	15

94	يمثل مدى مراعاة واهتمام الأستاذ بالتلاميذ من خلال دعوتهم إلى التحلي بالسلوكيات الحسنة و الحميدة .	16
96	يمثل دور الأستاذ ومساهمته في تحفيز التلاميذ على النجاح .	17
98	يمثل معرفة ما إذا كان لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في حث التلاميذ على التعامل مع الآخرين بشكل جيد .	18
100	يمثل معرفة ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دخل في إدماج التلميذ مع أسرته	19
102	يمثل معرفة ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في الحد من الآفات الاجتماعية .	20
104	يمثل معرفة ما إذا كان لممارسة التربية البدنية و الرياضية تأثير على نمط و طريقة العيش داخل الأسرة .	21
106	يمثل معرفة ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية التوافق التلاميذ مع الآخرين .	22
108	يمثل معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلميذ في التغلب على بعض مشاكله النفسية.	23
110	يمثل موقف أو نظرة المجتمع لممارسي التربية البدنية و الرياضية	24
112	يمثل معرفة نظرة المجتمع وموقفه من ممارسة التربية البدنية والرياضية	25

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

التربية البدنية و الرياضية

# الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

## 1- مقدمة:

أصبحت التربية في وقتنا الحاضر من أكبر المسائل المثيرة للاهتمام و الدليل على ذلك بروز عدة علماء وباحثين وفلاسفة في هذا المجال لإدراكهم بأن التربية قادرة على إعداد أفراد صاحين راقين ، كما تجعل منهم أفرادا قادرين على إيجاد حلول لمشكلاتهم خادمين لمجتمعاتهم ، مضحين من أجل شعوبهم و أوطانهم .

كما أن للتربية أشكال وتفرعات و الكل له جانب يهتم بتنميته ويختص بتطويره.

و التربية البدنية و الرياضية قد فرضت نفسها بنفسها دليل على أهميتها وقيمتها الكبيرة على غرار باقي الأشكال ، وذلك لأنها تعمل على تربية الفرد على خصال معنوية كالروح الجماعة وحسن الخلق ، و التكيف داخل المحيط وتحديد الذات و التضامن والعلاقات الاجتماعية الجيدة ...

بالإضافة إلى أنها أساس لتقوية الأبدان وقوة النفوس وسلامة العقول.

وبما أن لكل فرد الحق في التكيف و التوافق و المواءمة في جميع الميادين وخاصة المدرسي منه باعتبار أن المدرسة تسهم في بناء الفرد بشكل كبير وحب التركيز على هذا الجانب وتحديد علاقته بالتربية البدنية و الرياضية .

ومن أجل التأكد من هذا ارتأينا أن نقوم بدراسة موضوع حول الدور الذي تلعبه هذه الأخيرة في تحقيق التكيف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .وعلى هذا الأساس حاولنا في بحثنا هذا التركيز على الجانب النفسي للتلاميذ وتم تقسيم الدراسة إلى جانبين ، الجانب الأول قسم إلى ثلاث فصول

الفصل الأول أعطي فيه تعريف للتربية العامة وأغراضها ومجالاتها و التعريف با لتربية البدنية وأهدافها العامة و الأهداف الإجرائية لسير الحصص ، كما تم تسليط الضوء على علاقة التربية البدنية و الرياضية با العلوم الأخرى و أسسها العلمية.

أما الفصل الثاني فتطرقت فيه إلى تعريف التكيف و أنواعه و جوانبه و محدداته وبعض مظاهر السلوك الاتكيفي.

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

---

كما أن الفصل الثالث شمل حياة المراهق بصفة عامة خاصة المرحلة الثانوية وتحديد مراحل و خصائص و مشاكل المراهقة و علاقة المراهق بالتربية البدنية و الرياضية.

أما الجانب الثاني فكان دراسة تطبيقية على مستوى بعض الثاويات تطرقنا فيه إلى الفصل المنهجي و الذي كشفنا فيه عن المنهج المتبع في الدراسة الميدانية وعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها وتعريف المتغيرات وتحديد العينة وأنواعها وتميز الدراسة بالتركيز عن العلاقة الموجودة بين التكيف المدرسي وممارسة التربية البدنية والرياضية. كما أن الخاتمة تمثلت في إبداء آراء وتوجيه اقتراحات وتوصيات شاملة وكذلك على مجموعة المراجع والملاحق المتبعة في الدراسة.

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

### 2- الإشكالية:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في التربية الحديثة، لما لها دور في تزويد الفرد بمختلف المهارات والخبرات التي تمكنه من التكيف مع مجتمعه بشكل عادي .

والتربية البدنية والرياضية شملت إعداد الفرد من كل النواحي، من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات ومعاني وسلوك اجتماعي مميز، وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في المنزل أو في المدرسة أو في النادي . (عضاضة، صفحة 123)

ومن أجل التأكد من دور التربية البدنية الرياضية في تحقيق التكيف المدرسي قام عدة علماء ببحوث وتجارب موضحين بذلك تأثير حصة التربية البدنية والرياضية يكون واضحا على سلوك المواطن نفسيا واجتماعيا وهذا من خلال ملاحظة كيفية تعامله مع الأفراد والجماعات الممارسة معه للنشاطات البدنية، وملاحظة سلوكه اتجاه أسرته واحتكاكه مع الآخرين من جميع شرائح المجتمع .

من خلال هذه الدراسات يتضح أن التربية البدنية والرياضية لها دور أساسي في عملية التكيف وذلك من عدة نواحي، الناحية التربوية، الناحية الاجتماعية، الناحية المدرسية والتي يتجلى دورها في التنشئة الاجتماعية، وزيادة روابط الأخوة وحب الآخرين وحسن التعامل معهم .

أما السمات البيولوجية فتكمن أهميتها في توازن العضلات، سريان الدورة الدموية بشكل جيد ومنتظم وما ينجر عنه من اكتساب الخبرات الحركية .... الخ .

وبما أن المراهقة هي مرحلة حساسة في حياة الفرد فإنها تتميز بحدوث تغيرات جذرية وسريعة تحدث اضطرابات نفسية تجعله عرضة لتصرفات دخيلة تتلاشى تدريجيا وهذا عند بلوغ المراهق مرحلة الشباب.

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

فالفوائد التي تتماز بها التربية البدنية والرياضية بمختلف أنشطتها يمكن أن تجد تعبيرها من خلال حصة التربية البدنية المبرمجة بالنسبة للتلاميذ المتدربين والذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة .

لهذا فدور حصة التربية البدنية والرياضية ينجلي في التخفيف من الصراعات النفسية التي هي ناتج عن عدم التوافق والتكيف مع الآخرين .

كما يأخذنا هذا المبحث إلى طرح التساؤلات التالية:

1. هل لممارسة حصة التربية البدنية دور في تكيف التلميذ مع أسرته المدرسية ؟
2. هل يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية في تكيف التلميذ ؟
3. هل لممارسة التربية البدنية والرياضية دخل في تكيف التلميذ مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى ؟

### 3- أهداف البحث:

- يمكن أن نلخص الأهداف التي ينشدها بحثنا فيما يلي .
- . الكشف عن الدور الذي تلعبه ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف والتلاؤم المدرسي .
  - . معرفة الأهمية البالغة للتربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف .
  - . توضح الأهمية الكبيرة التي تقوم بها التربية البدنية والرياضية في الحد من السلوكيات الغير لائقة التي تفرضها مرحلة المراهقة ، وكذلك كبح بعض السلوكيات العدوانية التي يقوم بها المراهق .
  - . توضح العلاقة الوطيدة الموجودة بين التكيف والتربية البدنية والرياضية .

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

. إعطاء بعض التوجيهات والتوصيات لتلاميذ المرحلة الثانوية فيما يخص مشاكله النفسية وتجاوز بعض الأزمات التي تفرضها مرحلة المراهقة .

### 4- الفرضيات:

يمكن صياغة الفرضيات على النحو التالي .

#### 1.4 . الفرضية العامة :

لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تحقيق التكيف المدرسي للمراهقين المتمدربين المتزاوجة أعمارهم ما بين ( 15 . 18 ) سنة .

#### 2.4 . الفرضيات الجزئية:

- 1 . لحصة التربية البدنية والرياضية دور ظاهر في تكيف التلميذ مع أسرته المدرسية .
- 2 . يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية بدور كبير في تكيف التلاميذ من خلال قيامه بواجبه .
- 3 . ممارسة التربية البدنية والرياضية دور في تكيف التلميذ مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى .

### 5- أهمية البحث :

تتضح أهمية بحثنا من خلال الدور الذي تلعبه الرياضة المدرسية للتلاميذ من جميع النواحي ، سواء من الناحية الاجتماعية أو الناحية النفسية أو العقلية ... الخ ، وما للتربية البدنية والرياضية في هذا الجانب من دور فعال ومحكم وما وجدناه من نقص إن لم نقل انعدام في البحوث والدراسات التي تطرقت لهذا الموضوع .

أعضاء البحث سعوا جاهدين من أجل الوصول إلى الدور الحقيقي للتربية البدنية والرياضية في حياة المراهقين .

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### - التربية :

إنها إحدى الكلمات التي يعتقد كل الناس أنهم يعرفون معناها شرط أن لا يضطروا إلى تعريفها، وتعبير التربية يشكل ثنائيا فريدا مشهودا له منذ زمن بعيد في التاريخ مع التعليم، وهي مجموع وسائل الضغط والإقناع الذي يستعملها مجتمع معين لتكوين أعضاء فيه. (شاهين ر.، 1997، الصفحات 379-380)

#### - التربية البدنية :

هي جزء من التربية العامة التي تهدف إلى تكوين الفرد تكوينا بدنيا واجتماعيا وذلك من خلال ممارسته لمظاهر التربية البدنية المختلفة ( ألعاب فردية أو جماعية ) وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا بتوفير التربوية التي تقوم بعملية التوجيه والإرشاد. (شافعي، 2001، صفحة 14)

#### - التربية الرياضية :

هي التربية الشاملة المتزنة للفرد في جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية كما تساعد على الارتفاع إلى المستوى المعرفي باختلاف الألوان للأنشطة الرياضية وتعددتها. (humankineties)

#### - التربية البدنية والرياضية :

يرى شرمان: " أن التربية البدنية والرياضية ذلك الجزء من التربية العامة والذي يتم عن طريق النشاط الذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية ". (شاهين ر.، 1997، صفحة 38)

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

### - التكيف :

إن مفهوم التكيف مستمد من علم البيولوجيا وذلك حسب ما حددته نظرية داروين للنشوء والارتقاء حيث يقول : " إن الكائن الحي يحاول أن يوائم بينه وبين العالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء " . (فهمي، صفحة 09)

### - التكيف المدرسي :

هو اندماج التلميذ في الجماعة المدرسية لكي يصبح عضوا حيا وعضوا فعالا في جماعة تساعده على تحقيق ذاته جسماني، عقليا واجتماعيا وعاطفيا لكي تكون له مكانة بين أعضاء هذه الأسرة، وأن يشعر بالتضامن معهم ،حتى يتمكن من تنمية استعداداته وقدراته إلى أقصى حد ممكن. (فهمي، صفحة 35)

### - المراهقة :

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وكلمة (راهق ) في اللغة العربية تعني قارب الاحتلام (مختار الصحاح) يقول : راهق الغلام فهو مقارب أي قارب الاحتلام ، و القاموس المحيط يقول : راهق الغلام أي قارب الحلم.

أما المراهقة كمعنى اصطلاحى فهي تعني الاقتراب من النضج الجنسي و الانفعالي و العقلي ، فهي مرحلة من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا ، أو قبل ذلك بعامين ، ومن السهل تحديدا بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها ، ذلك أن فترة بداية المراهقة تحدد بالبلوغ الجنس بينما تحدد نهايتها با لوصول إلى النضج ف مظاهر النمو المختلفة. (الميلادي، 2004، صفحة 53)

### -7 الدراسات السابقة:

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

- عنوان الدراسة: دور التربية البدنية و الرياضية بأبعادها التربوية في ضبط سلوك المراهق بالطور الثانوي.

تاريخ الدراسة: 2010/2009

اسم و لقب الباحث: بومسجد عبدالكريم- شلاي طيفور

مشكلة البحث: هل للتربية البدنية و الرياضية بأبعادها التربوية دور فعلي في ضبط سلوك المراهق.

هدف البحث: إبراز علاقة التي تربط ممارسة التربية البدنية و الرياضية ببناء شخصية سوية للمراهق.

فرض البحث: للتربية البدنية و الرياضية بأبعادها التربوية دور فعال في ضبط سلوك المراهق في المرحلة الثانوية

منهج البحث: منهج الوصفي

عينة البحث: 200 تلميذ من ثلاث مستويات 50 من كل مستوى و 24 استاذ.

أداة البحث: عشوائية.

اهم نتيجة: الاهتمام بالمراهق من الناحية النفسية لأنه بحاجة إلى أن نحفف عنه و نجعله يمر إلى سن الرشد بصفة عادية.

أهم توصية: إعطاء أهمية أكبر لمادة التربية البدنية و الرياضية و الحصة من طرف المدرسين و المسؤولين في هذا المجال.

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

- عنوان الدراسة: دور التربية البدنية و الرياضية النفسية عند المراهق في مرحلة الثانوية بخصوص القلق و الخجل.

تاريخ الدراسة: 2007 / 2008

اسم و لقب الباحث: منور يوسف - العربي خالد - سلمى فضيل.

مشكلة البحث: هل عن طريق التربية البدنية و الرياضية يمكن تفادي مشاكل النفسية (القلق و الخجل) التي يتعرض لها المراهق في المرحلة الثانوية (14- 17 سنة).

هدف البحث: اهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية من حيث الدور الذي تلعبه في النمو المنظم للمراهقين و ذلك في جميع الميادين النفسية العقلية و الاجتماعية و الجسمية.

فرض البحث: التربية البدنية و الرياضية لها في تفادي المشاكل النفسية التي تواجه المراهق في المرحلة الثانوية.

منهج البحث: منهج وصفي.

عينة البحث: 180 تلميذ من 4 ثانويات و 14 استاذ.

أداة البحث: بطريقتة عشوائية.

اهم نتيجة: المزيد من الاهتمام بمادة التربية البدنية و الرياضية و خاصة في مرحلة المراهقة.

أهم توصية: توفير الوسائل البيداغوجية لممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة و التي تعمل على تطوير القدرات المراهقين البدنية و الاجتماعية و النفسية و التي من خلالها تتسع فرص الاتصالات الاجتماعية بين التلاميذ مما يقوي فيهم الروح التعاون الجماعي.

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

- عنوان الدراسة: دور التربية البدنية و الرياضية في الإدماج الاجتماعي للمراهق الجانح.

تاريخ الدراسة: 2007/2006.

اسم و لقب الباحث: مخلوفي عبد الصمد - مباركي محمد إسلام.

مشكلة البحث: هل للتربية البدنية و الرياضية في الإدماج الاجتماعي للمراهق الجانح.

هدف البحث: يتركز هدف بحث إبراز دور التربية البدنية و الرياضية في الإدماج الاجتماعي للمراهق الجانح و مدى

تأثيرها على تحويله إلى فرد اجتماعي يتمتع بالروح المسؤولة و مطلع على قوانين مجتمعه.

فرض البحث: للتربية البدنية و الرياضية دور فعال في الإدماج الاجتماعي للمراهق الجانح.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

عينة البحث: 32 جانح.

أداة البحث: الاستبيان و مصادر باللغتين العربية و الأجنبية.

كيفية اختيار العينة: طريقة عشوائية.

اهم نتيجة: أن التربية البدنية و الرياضية بصفة عامة لها تأثير كبير في اكتساب المسؤولية للمراهق الجانح داخل الفوج و

قيامه بمهام مختلفة و بالمكان التربية أن تجعل من المراهق الجانح مسؤولا قادرا على أداء مهامه بأحسن وجه.

أهم توصية: وضع برنامج خاص بالتربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية و الزيادة في حجم الساعي لهذا النشاط

خلال الأسبوع.

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

– التعليق على الدراسات السابقة:

في ضوء ما سبق عرضه من الدراسات السابقة، يتضح لنا أن الدراسة الأولى (مخلوبي عبد الصمد – مباركي محمد إسلام) تناولت دور التربية البدنية و الرياضية في الإدماج الاجتماعي للمراهق الجانح، و ذلك قصد أبرز أهميتها في الإدماج الاجتماعي للمراهق الجانح و مدى تأثيرها على تحويله إلى فرد اجتماعي يتمتع بالروح المسؤولة، أما الدراسة الثانية (منور يوسف – العربي خالد – سلمى فضيل) و التي تناولت دور التربية البدنية و الرياضية النفسية عند المراهق في مرحلة الثانوية بخصوص القلق و الخجل، حيث الدور الذي تلعبه في النمو المنظم للمراهقين و ذلك في جميع الميادين النفسية العقلية و الاجتماعية و الجسمية.

في حين الدراسة الثالثة (بومسجد عبدالكريم- شلاي طيفور) و التي تناول فيها الباحثين : دور التربية البدنية و الرياضية بأبعادها التربوية في ضبط سلوك المراهق بالطور الثانوي، و ذلك قصد معرفة علاقة التي تربط ممارسة التربية البدنية و الرياضية ببناء شخصية سوية للمراهق.

أما فيما يخص دارستنا الحالية فقد عاجلت و تشابهت مع الدراسات السابقة في الجانب المنهجي و الأداة المستخدمة في للبحث، و قد اتفقت دارستنا مع الدراسات السابقة في موضوع دور التربية البدنية و الرياضية في الإدماج الاجتماعي و تفادي مشاكل النفسية و دور فعلي في ضبط سلوك المراهقين و تكيفهم مع اسرهم المدرسية و المؤسسات المجتمعية الأخرى، بصفة عامة فقد استفدنا من الدراسات المشابهة في صياغة و تحديد أبعاد المشكلة و طرق جمع البيانات و المعلومات و تحليلها.

## الفصل الأول: التربية المدنية و الرياضية

### تمهيد:

يرى البعض إن التربية البدنية والرياضية على أنها تلك الألعاب الفردية والجماعية، و البعض الآخر يراها على أنها

عضلات وعرق متجاهلين بذلك الدور الذي تلعبه التربية

البدنية والرياضية في حياة الفرد والمجتمع وفي جميع المجالات، منها البدنية والعقلية والعلاقات الإنسانية، فيصبح الفرد

فعالاً في مجتمعه ووطنه وفقاً لمبدأ إذا صلح الفرد صلح المجتمع.

لهذا الغرض ارتأينا إبراز الأثر الإيجابي للتربية البدنية والرياضية بالنسبة للرياضة المدرسية، وعليه نحاول من خلال هذا

البحث إعطاء مفهوم للتربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتربية العامة ومجالاتها وأهدافها وضرورتها للفرد والمجتمع.

# الفصل الأول: التربية المدنية و الرياضية

## 1- التربية:

### 1.1- مجالات التربية:

إن مفهوم التربية يتسع لعدة مجالات لذا لا يمكن حصرها في مجال واحد، يجب أن يكون دور كل مجال من المجالات الذي سنتطرق إلى ذكرها مكملاً لبقية المجالات التي تتمثل في كل من الأسرة، المدرسة و المجتمع.

● **الأسرة:** و تعتبر الأسرة المبدأ الأول للعمل التربوي، و يرى علماء النفس أن الطفل يولد صفحة بيضاء و أول من يبدأ الكتابة على هذه الصفحة هم أفراد أسرته و هم القاعدة الأولى الأساسية في عملية التربية و التي يتمثل دورها في العناية الطفل و تغذيته و تنميته و تعليمه للغة و تعويده على بعض العادات الاجتماعية، و شرح آداب المجتمع له.

● **المدرسة:** وفيها يتلقى الطفل التربية و التعليم المقصودين حيث تختلف النشاطات الرياضية و الثقافية و الفنية فهي تصب كلها في عملية التربية.

● **المجتمع:** تؤثر عملية التربية بكل ما يحتويه من مؤسسات دينية، ثقافية، اجتماعية و سياسية كلها تساهم في توجيه الفرد نحو تبني مثل معينة و القيام بالواجبات الاجتماعية المفيدة، و تزويده بالعادات التي تجعله يحسن العيش مع الجماعة، إذن هو يقوم بعملية التربية تتأثر بمختلف المجالات التي يخضع لها الإنسان خلال عملية نموه فهي توجه سلوكه و نمو جسمه و عقله، تتضمن توجيه حياة الإنسان وجهة صالحة سليمة و مثمرة.

### 2.1- أهداف التربية:

يمكن تقسيم الأهداف العامة الى ثلاث محاور أهداف نفسية، اجتماعية و أخرى سلوكية بالإضافة الى الأهداف الجسمية و العقلية. (بوثلجة، 1989، صفحة 64)

### 1.2.1- الأهداف النفسية:

إن الهدف الأساسي من التربية لم يعد قاصراً على اكتساب المعارف و المعلومات و إنما يتعدى ذلك ليصبح تحضير للحياة من حيث تنمية الثقة بالنفس و روح المبادرة، الاستقلالية، القدرة على الإبداع و القدرة على فهم العلاقات بين العناصر و

## الفصل الأول: التربية المدنية و الرياضية

استخلاص النتائج، لذلك يجب أن يكون الهدف الأساسي للتربية هو بلورة شخصية الطفل للسمو به نحو الكمال المعرفي و النفسي، ومن ثم إيجاد شخصية متوازنة ، مستقلة و ذلك من خلال الاهتمام بالبرامج التربوية من حيث منهجية تلقيتها إلى التلاميذ، و اثر ذلك على شخصيتهم.

### 2.2.1 – الأهداف الاجتماعية:

من المواضيع التي تهدف لها التربية تنشئة الفرد اجتماعيا، حيث تعمل التربية الحديثة على غرس القيم و المثل الأخلاقية التي تسود في المجتمع، و تعلم الفرد كيفية التعامل مع الآخرين و تعريفهم لحقوقهم و واجباتهم اتجاه المجتمع كما تعلمه أيضا التعاون مع الآخرين. (عضاضة، التربية العلمية في المدارس الابتدائية ، 1986، صفحة 118)

### 3.2.1 – الأهداف السلوكية:

لا تقتصر التربية على ما يقدم داخل قاعات الدراسة و مدرجات المحاضرات بل أنه يمكن تربية التلاميذ و الطلبة من خلال سلوكيات الربين و تصرفهم، فإن التلميذ دائما يأخذ المرابي أو الأستاذ كمرجع له في سلوكه، فلذا توجب هذه الأهداف على المرابي أو المسؤول في المجال التربوي.

### 4.2.1 – الأهداف الجسمية:

تهتم المدرسة الحديثة بالناحية الصحية للطفل، فهي لا تكتفي بتنمية قواه البدنية و العضلية عن طريق النشاطات البدنية، و إنما تشرف على سلامة صحته فتجري عليه كشوفات طبية دورية، و تدريبه طرق الوقاية الصحية، و أساليب التغذية السليمة.

### 5.2.1 – الأهداف العقلية:

إن للعقل استعداد فطري لكل إنسان، و لكنه ينمو و يزكو بالتدريب و كانت المدرسة القديمة تعتقد أن الطفل ينمو بقدر ما يكتسب من المعلومات فأصبح الهدف عنها محشو الذهن، دون أن تهتم بمستوى النضج العقلي للتلميذ و مما تهتم به التربية الحديثة هو تربية العقل على حسن التصرف في المواقف. (تركي، 1990، صفحة 29)

## الفصل الأول: التربية المدنية و الرياضية

### 3.1- التربية وانعكاساتها على الفرد والمجتمع:

#### بالنسبة للفرد

:يحتاج الفرد إلى التربية في مختلف مراحل الحياة لعدة أسباب منها:

- أهمية التربية بالنسبة للفرد لأنه كثير الاتكال على غيره وقابل للتكيف لذا فانه يحتاج إلى الشيء الكثير من الرعاية والتوجيه حتى يصير قادرا خدمة نفسه ومجتمعه.
- اختلاف البيئة البشرية وتعقداتها لها تأثير لها تأثير على تربية الأفراد ولهذا يقول الإمام على رضي الله عنه "لا تعودوا بينكم على أخلاقكم فإنهم مخلوقون لزمان غير زمانكم".

#### بالنسبة للمجتمع:

يحتاج المجتمع بدوره إلى التربية لأنها تساعد على سد حاجياته الأساسية التي نبينها فيما يلي:

- المحافظة على الموروث الثقافي وحمايته.
- تعزيز هذا الموروث الثقافي وتدعيمه بكل ما يستجد من علوم واختراعات ومعارف.
- وكذلك من اجل دفع عجلة التنمية الاقتصادية الاجتماعية.

### 2- التربية البدنية والرياضية:

**مفهومها:** باعتبار التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزئ من التربية العامة نجد أن مفهومها قد تطور عبر العصور وخضع لنفس المؤشرات التي خضعت لها التربية العامة حيث اختلفت وتطورت حسب تطور الحضارات، والثقافات، واختلاف النظم السياسية والاجتماعية للمجتمعات.

إن تعبير التربية البدنية والرياضية أوسع معنى وأعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية فهو قريب جدا من مجال التربية الشامل الذي يشمل التربية البدنية كجزء فيه وهي تؤدي إلى نشاط كبير للعضلات، والفوائد المترتبة عليه كبيرة، وتساهم في نمو الطفل حتى يستفيد بأقصى قدر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه. (بيدكر، 1964، صفحة 29)

التربية البدنية شملت إعداد الفرد من جميع النواحي، من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات ومعاني وسلوك اجتماعي

## الفصل الأول: التربية المدنية و الرياضية

ميز، وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية و الألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كانت في المنزل أو المدرسة أو

النادي الرياضي. (عضاضة، التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية و التكميلية ط3، 1964، صفحة 123)

وتعرف أيضا أنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب وتهدف لاكتساب

التلميذ مهارات وأدوات تساعد في عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية، ويقصد

بعبارة النشاط هنا أن يكسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة والنظر والسماع في إطار عمل

يومي على توجيه مواقف التلميذ لاستغلال الاستجابات لمتطلبات محيطه الطبيعي والبشري. (التربية، 1981، صفحة 8)

### 3- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

نقصد بالأهداف تلك التي يمكن تحقيقها خلال أو بعد ثلاث سنوات من التعليم، وقد تمت صياغة هذه الأهداف

التعليمية مع مراعاة خصائص النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ، وضرورة تعليمه كيفية النقاش، والتعامل مع الآخرين،

ومعرفة القيم والقواعد الاجتماعية واحترامه. ولصياغة هذه الأهداف وزعت على ثلاث مجالات أساسية وهي:

### 1.3- أهداف المجال الحسي الحركي :

يجب مساعدة التلاميذ على اكتساب وتحسين القدرات العامة التالية:

1- يحرك جسمه جيدا، يتحكم فيه ويتعلم تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة

2- يكسب سلوكيات حركية منسقة وملائمة مع المحيط في كل من الوضعيات لطبيعية

(المشي، الجري، القفز) أو في الوضعيات الأكثر تعقيدا ذات وضعية مفيدة أو مسلية من قضايا

3- يتحكم في الفنيات الحركية والقاعدية، الوضعيات التكميلية البسيطة للأنشطة والألعاب الرياضية المبرجة في الثانوية

4- يكسب القدرات البدنية المتمثلة في السرعة، المداومة، المقاومة، والقوة.

للمحافظة على لياقته البدنية وصحته ويحسن مردوديته في العمل الذهني واليدوي.

5- يتحكم في توزيع جهده وتناوب فترات الراحة والعمل.

6- يعرف كيفية الراحة والاسترخاء باستعمال طرق مختلفة. (العام، جوان 1996، الصفحات 6-7)

### 2.3- أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

## الفصل الأول: التربية المدنية و الرياضية

تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد العلمية الأخرى، بالحيوية والعلاقات الديناميكية المبنية على التفاهم والمنافسة التربوية.

والجمال الاجتماعي العاطفي له نفس الأهمية والقيمة التي تعطى للمجال الحسي الحركي، وذلك لضمان اندماج اجتماعي للتلاميذ، لذلك يجب فتح المجال وإعطاء الفرصة للتلاميذ لاتخاذ المواقف والتعبير عن رغباتهم ومساعدتهم على اكتساب القدرات التالية.

- 1- يكون لديه اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.
- 2- يندمج بسرعة في فعالية النشاط ويبدل مجهودا متواصلا قصد الوصول إلى نتيجة جيدة
- 3- يعمل على تماسك الجماعة ويؤثر عليها لتحقيق هدف مشترك .
- 4- يقدر على استثمار قدراته وإمكاناته عن طريق معرفة الذات والاعتماد على النفس والثقة فيها.
- 5- يحب ويمجد الحياة الاجتماعية في إطار المعايير الاجتماعية المقبولة ويتعامل معها بصدق وموضوعية .
- 6- يتنافس مع الزملاء لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة دون الخروج عن قوانين وقواعد اللعبة.
- 7- يشارك مع الزملاء بحماسة وفعالية .
- 8- يتقمص مختلف الأدوار يلعب دور المهاجم والمدافع أو الحكم يقوم بنقل الأجهزة والأدوات الخاصة بعد تنفيذ الدرس.
- 9- يعبر عن انفعالاته بطريقة ايجابية كالفرح والسرور ويتحكم في انفعالاته السلبية كالهزيمة. (بوسكرة، 2005، صفحة 12)

### 3.3- أهداف المجال المعرفي :

تساعد الأنشطة البدنية والرياضية التلاميذ على تحسين قدراتهم الإدراكية، التفكير، التركيز، الانسجام، سرعة الاستجابة والتصور الذهني لمواقف اللعب، والتنبؤ بالحلول كما يكسب المعارف التالية:

- 1- يعرف تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية بصفة عامة.
- 2- يعرف قوانين الألعاب التي يمارسها.
- 3- يعرف تقنيات الألعاب التي يمارسها. (العام، جوان 1996، صفحة 87)

## الفصل الأول: التربية المدنية و الرياضية

### 4- الأهداف الإجرائية لحصة التربية البدنية والرياضية:

ترتبط حصة التربية البدنية والرياضية ككل أو كأجزاء ارتباطا وثيقا بثالث عوامل :

وهي الهدف، المحتوى، والطريقة، وكل عامل من هذه العوامل يؤثر في العاملين الآخرين ويتأثر بهما كما أن حصة التربية

البدنية والرياضية تنقسم إلى ثلاثة أقسام وهي:

#### 1.4- أهداف المرحلة التمهيديّة للدرس:

يجب أن يحقق الجزء التمهيدي للدرس واجبات ثلاثة وهي؟:

1- ضمان موافقة تربوية مناسبة في أول درس مع مراعاة الأوقات المختلفة، النظام في تغيير الملابس، النظام في حجرة خلع

الملابس، اخذ الغيابات، بدء الدرس، الدخول للدرس، إعلام التلاميذ لاستعدادهم للدرس، التفتيش عن الملابس

الرياضية، خلع الأشياء الخطيرة والضارة

2- الحفاظ على التشكيلات النظامية، تنظيم الأدوات والملعب.

3. الإعداد البدني العام والخاص عن طريق ما يسمى بالتدفئة أو التسخين ليؤثر في الدورة الدموية

والعضلات والأرطية، الجموع العصبي، العمليات البيوكيماوية وتنشيط الجهاز التنفسي، حث التلاميذ في البداية على

الاستعداد للتعليم والوصول إلى مستوى أفضل .

#### 2.4- أهداف القسم الرئيسي للدرس :

في هذا القسم تتحقق جميع الواجبات الموضوعية والمطلوبة من الدرس وغالبا لا يوجد أي تتابع أو تتالي لواجبات أو

أهداف جزئية مثل تنمية الصفات البدنية، تعلم النواحي النفسية، الخططية، توصيل واكتساب المعارف والمهارات الرياضية

تكون شخصية لأنها تتحقق جميعا وفي وقت واحد.

#### 3.4- أهداف القسم الختامي للدرس:

يجب أن يحقق الجزء الختامي للدرس واجبات ثلاث وهي تهدئة الجسم والوصول إلى الحالة الطبيعية له

- تناسب الختام مع الشعور.

- عمل ختام ذو قيمة تربوية.

## الفصل الأول: التربية المدنية و الرياضية

### 5- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

اكتسب مفهوم (التربية البدنية) معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه، فكلمة البدنية تشير إلى البدن، وهي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية، النمو البدني، الصحة البدنية، المظهر الجسماني، وهي تشير إلى البدن كمقابل للعقل وعلى ذلك عندما تضاف كلمة التربية إلى كلمة (تربية) إلى كلمة (بدنية) نحصل على كلمة (التربية البدنية) إن التربية هي إحدى مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد والمجتمع ولهذا نجد أنها أصبحت تخصص لممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية (مدارس، جامعات، روضات أطفال) وذلك لان الممارسة تساهم في الرفع من الثقافة والتطبيع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط والتي تنمي وتصون جسم الإنسان في حين يلعب الإنسان يسبح، يتدرب على التوازي، يمارس الترحلق على الثلج أو يياشر أي لون من ألوان النشاط البدني الذي يساعده على تقوية جسمه وسلامته، فان عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا واتزاناً أو بالعكس من النوع الهدام والتربية البدنية جزء بالغ من عملية التربية وهي ليست (حاشية أو زينة) تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء يحوي من التربية. (الشاطي، صفحة 11)

### 6- علاقة التربية البدنية بالعلوم الأخرى:

تعتبر التربية البدنية والرياضية عاملا أساسيا في خلق المواطن الصالح ولعل هذه الأهمية المستمدة مما توصل إليه البحث العلمي المستفيد من اثر التربية الرياضية على الإنسان ككل في جميع النواحي الاجتماعية، النفسية والصحية. لذا فهناك علاقة وطيدة بين التربية البدنية والرياضية والعلوم الأخرى وجب التعرف عليها ومنها:

#### 1.6- علاقة التربية البدنية بالتربية :

التربية البدنية اكتسبت معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية، فكلمة البدنية تشير إلى البدن وعليه عندما تضاف كلمة التربية إلى البدن تعرف بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة مختلف أوجه النشاط التي تنمي الجسم، فعند ممارسة النشاط الرياضي لتقوية الجسم وسلامته فان عملية التربية تتم في نفس الوقت وذلك لبناء مجتمع قوي ومتماسك، فالتربية الرياضية تعتبر جزء من التربية بل ووسيلة من الوسائل الهامة في تحقيق الأهداف العامة للتربية.

## الفصل الأول: التربية المدنية و الرياضية

### 2.6- علاقة التربية البدنية والرياضية بعلم الاجتماع:

العوامل الاجتماعية كثيرة جدا ولها دور المؤثر في التربية البدنية والرياضية منها:

. التنشئة الاجتماعية:

تظهر التنشئة الاجتماعية في المجال الرياضي من خلال ما إذا كانت الأسرة أو احد أفرادها لديه ميول رياضية، فذلك ينعكس بطبيعة الحال على بعض أفراد الأسرة فالتنشئة الاجتماعية تعمل على رفع مستوى أداء وممارسة التربية البدنية والرياضية.

. التفاعل الاجتماعي:

تعتبر العلاقات الاجتماعية نتائج التفاعل الاجتماعي الذي يحدث بين أفراد المجتمع وتحدث العلاقات الاجتماعية في المؤسسات التربوية وكل مواقع التجمع من المدرسة إلى النادي الرياضي وغيرها من أماكن الترفيه.

### 3.6- علاقة التربية البدنية والرياضية بعلم التشريح:

يفيد ذلك في التعرف على أنواع العضلات والمفاصل والعظام من حيث المنشأ وفائدة ممارسة التربية الرياضية على الهيكل العام للجسم وتقوية العضلات والمفاصل لمسايرة الحياة بنشاط وقدرتها العالية على التحمل والإصابات. (الشحات، الصفحات 40-41)

### 4.6- علاقة التربية البدنية بعلم النفس:

من خلال الأبحاث العلمية التي أجريت لإيجاد العلاقة بين ممارسة التربية البدنية وعلم النفس، أوضحت النتائج أن أنشطة التربية البدنية والرياضية لها أثرها الايجابي على تنمية وتكامل شخصية الفرد في جميع النواحي، وأتضح تمتع ممارس الأنشطة الرياضية بالاتزان الانفعالي والضبط النفسي، وتحمل المسؤولية أكثر من غير الممارسين كما أكدت دراسات أخرى على أن ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية تكسب ممارسيها التوافق النفسي،

ومن الملاحظ أن هناك بعض الأغراض النفسية مثل الاكتئاب والانطواء لا تصيب معظم ممارسي التربية البدنية والرياضية .

### 5.6- علاقة التربية البدنية والرياضية بعلم الترويح :

يعتبر الترويح الرياضي من احد الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية لما يحتويه من أنشطة تمارس خصيصا لهذا

## الفصل الأول: التربية المدنية و الرياضية

الغرض، لذا فان الاهتمام بالتربية البدنية كجانب ترويجي يعتبر ذا أهمية بالغة لأنه يعود على الفرد بالخير والسعادة والتوتر العصبي الذي ينتج عن العمل:

فممارسة الأنشطة الرياضية ممارسة سليمة يعني احتواءها على نشاط ترويجي يستثمره الفرد في أوقات الفراغ مما يعود عليه وعلى مجتمعه بالخير والسعادة. (الأخرون، 2002، الصفحات 132-136)

### 7- الأساس العلمية لتدريس التربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية والرياضية تستند في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة مما يجعلنا نسلط الضوء على الأسس التي يستند عليها برنامج التربية البدنية والرياضية.

### 7-1- الأساس البيولوجية :

إن لكل ميدان اختصاصه يعلمون عنه كل كبيرة وصغيرة لذلك يجب على الطالب أن يدرس جسم الإنسان ونشاطه الحركي، فيجب أن يكون لدينا دراية ومعلومات كافية لان جسم الإنسان ذو ميكانيكية معقدة جدا وهذه المعرفة تتمثل في ميكانيزمات الحركة، أي عمل العضلات والعظام وكذا الوقود الطاوية للجسم سواء عن طريق الجهاز الدوري أو التنفسي، أي أن هذه المعرفة تشتمل على وظائف الأعضاء علم التشريح وكذلك علم البيوميكانيك. (الشاطفي، صفحة 28)

### 7-2- الأساس السيكولوجية:

معرفة الأسس البيكولوجية يمكن أن تعطي تحليلا لنواحي النشاط البدني وتساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي. (الشاطفي، صفحة 29)

### 7-3- الأساس الاجتماعية :

إن التربية البدنية والرياضية لها دور هام في الميدان الاجتماعي بحيث تعتبر عملية وظيفية تساعد الفرد على الإعداد للحياة وتساعد على التكيف مع الجماعة، فتربي فيه الروح الرياضية وتبعده عن ممارسة العنف فالرياضي يبذل مجهودا ليهزم منافسه ولكن

بطريقة اجتماعية مقبولة، فالتربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد بالإضافة إلى أنها تعمل على دوام التجانس والتوافق الاجتماعي. (الشاطفي، صفحة 28)

## الفصل الأول: التربية المدنية و الرياضية

### 8- أهداف تدريس البدنية والبنية الرياضية:

- 1- اكتساب التلاميذ المعارف والمعلومات والمفاهيم التي تتصل بمنهج أنشطة التربية البدنية والرياضية.
- 2- تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية، السرعة، التحمل ، المرونة والرشاقة)
- 3- تطوير المهارات الحركية الأساسية وتعليم التلاميذ المهارات الحركية الخاصة.
- 4- تبصير التلاميذ للاستعمال السليم للأدوات والأجهزة الرياضية والعناية بها.
- 5- تدريب التلاميذ على الإسعافات الأولية.
- 6- تحسين المستوى الصحي للتلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية.
- 7- تنمية وتثبيت الميول والهوايات الرياضية لاستغلالها في وقت الفراغ.
- 8- اكتساب التلاميذ عادات السلوك الاجتماعية والقيم التربوية.
- 9- تنمية قدرة التلاميذ على الإحساس بالجمال وحسن التصرف. (بدير)

### خلاصة:

وبعد كل ما ذكرناه نستطيع القول بان التربية البدنية والرياضية هي عملية مكتملة للتربية العامة بحيث لا يمكننا الاستغناء عنها في أية حال كونها تهدف إلى تنمية الفرد سواء من الناحية العقلية أو الجسمية أو الاجتماعية والوجدانية أو جميع النواحي الأخرى، وهذا للتكيف وتعويد الفرد على التأقلم مع جميع الظروف المحيطة به، وخلق السلوك السوي الذي يتناسب مع بيئته الاجتماعية، وذلك بإعدادة ونموه نموا سليما وصحيحا يتناسب مع تطورات وأهداف هذه البيئة.

## الفصل الأول: التربية المدنية و الرياضية

---

لهذا السبب ينبغي علينا أن نعمل على توفير الإمكانيات المادية والمعنوية لتطوير التربية البدنية والرياضية وتحسيس

المجتمع بضرورتها وأهميتها في مختلف مراحل الحياة وذلك من خلال تنمية التفاعل الاجتماعي بين أفراد المجتمع.

## الفصل الثاني : التكيف المدرسي

### تمهيد:

إن كل مجالات الحياة التي تطرق إليها علم النفس، يمكن أن نراها من زاوية التكيف أو عدم التكيف، حيث أن كل مواقف الحياة وفي جميع مجالاتها التي تثير سلوكنا تتطلب منا تكيفا، وشخصياتنا التي هي نتاج خبراتنا بهذه المواقف هي التي تدرك وتستجيب بتوافق أو عدم توافق.

والتلميذ كفرد مضطر لتحقيق التكيف خاصة المدرسي منه، وتحقيق ذلك ليس بالأمر السهل، إذ تعترضه الكثير من المشاكل في حياته والتي ينتج عنها اضطراب يؤثر على حياته، فهو يلجأ إلى الكثير من العمليات اللاشعورية، ويؤثر في درجة تكيفه مجموعة العوامل الذاتية، الخارجية و التربوية، والتي سيتم التطرق إليها بكل تفصيل في هذا الفصل .

## الفصل الثاني : التكيف المدرسي

**1. مفهوم التكيف :** التكيف مفهوم مستمد أساسا من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية داروين

(DARWIN)، المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء، ويشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين

نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه من اجل البقاء.

استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه اسم المواءمة واستخدام في المجال النفسي الاجتماعي

تحت مصطلح تكيف أو توافق.

كما يتلاءم الإنسان مع البيئة الطبيعية يستطيع أن يتلاءم مع الظروف الاجتماعية والنفسية التي تحيط به، والتي تتطلب

منه أن يقوم بمواءمات بينها وبينه باستمرار، ظروف الحياة نفسها تدفعه إلى هذا التكيف، ويساعده على ذلك ما لدى

الفرد من قدرة على التطبيع الاجتماعي والذكاء. ومن الطبيعي أن ينصب اهتمام علم النفس على البقاء السيكلولوجي

والاجتماعي للفرد أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعي و البيولوجي. (فهومي)

وهناك عدة تعريفات للتكيف منها:

يعرف فؤاد البهي السيد التكيف على انه "كل ما يقوم به الفرد من نشاط ليواءم بين سلوكه ومطالب البيئة التي يعيش

فيها". (شاذلي، 2001)

ويعرفه حامد عبد السلام زهران انه "السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية،

والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة،

والسعادة الروحية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية

أما يوسف مراد فيعرف التكيف على انه "تغيير سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد بإتباع التقاليد والخضوع

للالتزامات الاجتماعية.

ويشير عزت راجح إلى أن التكيف هو "محاولة الفرد إحداث نوع من التواءم والتوازن بينه وبين بيئته المادية والاجتماعية،

ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة والتحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها". (راجح، 1975)

ويعرف كل من جورج لين (george lehner) والاكيبوب (ella kubeà) التكيف بأنه عملية تفاعل مستمرة غير

مكتملة، تلاحظ فيها العلاقات بين السبب والنتيجة، فالتكيف عملية تفاعل بين الفرد وبيئته، ويتضمن هذا التفاعل

## الفصل الثاني : التكيف المدرسي

التوافق معها أو تعديلها، وهو جزء مكمل للحياة، ويعتمد التوافق السليم على التفاعل الناجح، وهو عملية مستمرة فلا الفرد ولا العالم من حوله جامد فكل منها يتغير. (شادلي، 2001)

إذن فالتكيف هو عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ويهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه أو أن يغير منه أو من بيئته الاجتماعية، فينعكس ذلك على شعوره بقيمة ذاته، ويمكنه من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، ليوفق بين نفسه وبين العالم المحيط به.

### 2- أبعاد التكيف:

إن التكيف أسلوب يستطيع بواسطته الفرد أن أكثر كفاءة أولاً مع شخصه (نفسه)، وثانياً مع محيطه الاجتماعي، أو بمعنى آخر تبدو الصحة النفسية في التكيف الشخصي، والتكيف الاجتماعي، والتكيف الاجتماعي للفرد.

### 2-1- التكيف الشخصي :

هو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها، كما تتم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق الضيق والنقص. ومن المكونات الرئيسية لهذا البعد من التكيف إشباع الفرد لدوافعه المختلفة، بصورة ترضي الفرد والمجتمع في آن واحد، أو على الأقل بصورة لا تضر بالغير ولا تتنافر مع معايير المجتمع، أن غير المتكيف مع نفسه شخص يعاني من حرباً تدور رحاها بين جوانب نفسه، وهي حرب تستنفذ قدراً من طاقته، كان يجدر أن تستغل في مواجهة تكاليف الحياة وشدائدها، لهذا يبدو قليل الحيوية سريع التعب عاجز عن المثابرة والإنتاج، وقليل بذل الجهد لأنه قد استنفذت الصراعات النفسية قواه، كذلك عاجز عن الصمود والثبات حيال الشدائد والأزمات، لا يلبث أن يختل ميزانه ويتشوه إدراكه وتفكيره إن ارتطم بمشكلة. (فهيمي)

### 2-1-1- جوانب التكيف الشخصي:

2-1-1-1- الاعتماد على النفس : يقصد به ميل الفرد إلى القيام بما يراه من عمل دون ان يطلب منه القيام به، ودون الاستعانة بغيره مع قدرته على توجيه سلوكه دون الخضوع في ذلك لغيره وتحمل المسؤولية..

## الفصل الثاني : التكيف المدرسي

### 2-1-1-2- الشعور بالحرية الذاتية : يتضمن ذلك شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه وانه يستطيع أن

يضع خطط مستقبله، ولديه الحرية في أن يقوم بقسط تقرير سلوكه .

### 2-1-1-3- الإحساس بالقيمة الذاتية : يتضمن شعور الفرد بتقدير الآخرين له وأهم يروونه قادرا على تحقيق

النجاح، وشعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به غيره من الناس وانه محبوب من طرف الآخرين

### 2-1-1-4- الشعور بالانتماء : أي أن الفرد يتمتع بحب والديه وأسرته، ويشعر انه مرغوب فيه من طرف زملائه،

وبأنهم يتمنون له الخير، وقوة الدافع إلى الانتماء جعلت بعض العلماء يطلق عليه اسم "الجوع الاجتماعي".

### 2-1-1-5- التحرر من الميل إلى الانفراد : أي أن الفرد لا يميل إلى الانطواء أو الانفراد، ولا يستبدل النجاح

الواقعي في الحياة والتمتع بالنجاح التخيلي أو التوهم، وما يتبعه من تمتع جزئي غير دائم والشخص الذي يميل إلى الانفراد

يكون حساسا وحيدا مستغرقا في نفسه .

### 2-1-1-6- الخلو من الأعراض العصبية : بمعنى انه لا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير إلى الانحراف

النفسي ، كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة ، أو الخوف أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء المستمر وغير

ذلك من الأعراض العصبية. (شاذلي، 2001، الصفحات 52-54)

### 2-2- التكيف الاجتماعي : هو قدرة الفرد على أن يعقد صلاته اجتماعية راضية ومرضية، مع من يعاشرونه أو

يعملون من معه من الناس صلات لا يغشاها الاحتكاك التشكي و الشعور بالاضطهاد، ودن أن يشعر الفرد بحاجة ملحة

إلى السيطرة، أو العدوان على من يقترب منه أو برغبة ملحة إلى الاستماع إلى إطرائهم له، أو في استدرار عطفهم أو طلب

المعونة منهم والمتكيف مع نفسه هو اقدر على ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، فلا يثور ويتهور لأسباب تافهة

أو صيانية ، ولا يعبر عن انفعالاته بصورة طفليه، بالإضافة إلى قدرته على معاملة الناس بصورة واقعية لا تتأثر بما تصوره

له أفكاره وأوهامه عنهم، لذلك يوصف المتكيف مع المجتمع بأنه "ناجح اجتماعيا. (فهمي، الصحة النفسية -دراسات

في سيكولوجية التكيف، 1976، صفحة 35)

### 2-2-1- جوانب التكيف الاجتماعية: للتكيف الاجتماعي جوانب عديدة نذكر منها

## الفصل الثاني : التكيف المدرسي

### 2-2-1-1- اعتراف الفرد بالمسؤوليات الاجتماعية : أي انه يدرك حقوق الآخرين وموقفه حيالهم،

وكذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى يعرف ما هو الصواب وما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة، كما انه يتقبل أحكام الجماعة برضا.

### 2-2-1-2- اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية : أي انه مودته نحو الآخرين بسهولة، كما انه يبذل من

راحته ومن جهده زمن تفكيره ليساعدهم ويسرهم، ويتصف مثل هذا الشخص بأنه لبق في معاملاته مع معارفه، ومع الغرباء وانه ليس أنانيا فهو يرضى الآخرين ويتعاون معهم.

### 2-2-1-3- التحرر من الميول المضادة للمجتمع : بمعنى أن الفرد لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو

العراك معهم أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير، وهو كذلك لا يرضى رغباته على حساب الآخرين.

### 2-2-1-4- العلاقات الطيبة مع الأسرة : أي يكون الفرد علاقات طيبة مع أسرته ويشعر بأنها تحبه وتقدره،

وتعامله معاملة حسنة كما يشعر بالأمن والاحترام بين أفراد أسرته وهذه العلاقات لا تتناقض مع ما للوالدين من سلطة معتدلة على البناء وتوجيههم.

### 2-2-1-5- التكيف بالبيئة المحلية : يتضمن ذلك أن الفرد يتوافق مع البيئة المحدودة التي يعيش فيها، ويشعر

بالسعادة عندما يكون مع جيرانه ويتعامل معهم دون شعور سلبي أو عدواني ، كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقة بينه وبينهم، كذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه. (شادلي، 2001، الصفحات 54-55)

## 3- العوامل الأساسية في إحداث التكيف:

هناك عدة عوامل لها أكثر الأثر في إحداث التوافق لدى الأفراد من أهمها:

. إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية، وذلك يتطلب أن يكون الشخص قادرا على توجيه حياته توجيها

ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة، وان يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تعوق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين.

. أن يعرف الإنسان نفسه، إذ أن معرفة الإنسان لنفسه تعد شرطا أساسيا من شروط التكيف الجيد، ومعرفة الإنسان

لنفسه تتضمن نواحي عدة أهمها:

## الفصل الثاني : التكيف المدرسي

- أن يعرف الإنسان الحدود والإمكانيات التي يستطيع أن يشبع بها رغباته بحيث تأتي رغباته واقعية ممكنة التحقيق.
- المرونة ونقصها هنا أن يستجيب الفرد للمؤثرات الجديدة
- أن يعرف إمكانياته وقدراته.
- التوافق والمسايرة المسالمة فهناك من يعتبر التوافق نمطا من المسالمة على أساس أن المسالمة من طبيعتها تجنب الصراع، إلا أن هذه الفكرة التي تعتبر التوافق نمطا من المسالمة، لقيت نقدا من قبل علماء الاجتماع الذين أوضحوا عدة اعتبارات منها أنها تتجاهل حقيقة الأفراد، فهناك الشخص المستكين المستسلم للأوضاع، كما أن اعتبار التوافق مسالمة أو مسايرة يجعله مسالمة جامدة غير مرنة، ذلك أن التوافق يجب أن يكون عملية إيجابية مستمرة تواجه مطالب الظروف المتغيرة. (فهومي، الصحة النفسية -دراسات في سيكولوجية التكيف، 1976، الصفحات 25-31)

### 4- أنواع التكيف:

تتعدد أنواع التكيف تبعا لتعدد مواقف حياة الفرد والتي نجد منها الأنواع الأربعة التالية:

### 4-1- التكيف البيولوجي :

هو ما يحدث من تغيرات في حياة الفرد الجسمية سواء في المراحل العمرية التي يمر بها أو ما يحدث من تغيير في بعض أعضائه الجسمية بفعل البيئة التي يعيش فيها، وهذه التغيرات لا دخل للفرد فيها وهو غير قادر على تغييرها والأمثلة كثيرة منها:

التغيرات الجسمية في مراحل عمر الفرد منذ الولادة وحتى سن الكهولة، كذلك سكان المناطق الباردة ، سكان المناطق الحارة، سكان الصحاري والبادي. (منسي، 1991، صفحة 2)

### 4-2- التكيف الذاتي:

وهي العمليات التي تحصل داخل الفرد للتوافق بين تلبية حاجاته والبيئة التي يعيش فيها، وتكون بإرادته، أي مدى إبعاد الفرد من الصراع بينه وبين الآخرين وفي الأخير يبعد الفرد عن نفسه اللوم

## الفصل الثاني : التكيف المدرسي

والتأنيب والندم، مما يؤدي إلى توافقه مع نفسه، مع أن الصراع يكون قائما بين حاجات الفرد للإشباع وبين القيم والعادات والتقاليد التي توجد في المجتمع الذي يعيش فيه، فالشخص القادر على التكيف الناجح بوضعه لأولويات إشباع الحاجة المهمة وهو الشخص الأكثر تكيفا من الشخص العاجز عن التكيف، والذي يبقى في حالة صراع وقلق.

### 4-3- التكيف البيئي :

هو قدرة الفرد على التوافق بين ذاته وبين التغيرات التي تحصل في مكونات البيئة التي يعيش فيها سواء كانت هذه المكونات مادية أو طبيعية مثل الأرض أو المياه أو الجبال أو الأنهار أو المناخ أو الأبنية أو كانت مكونات البيئة حيوية مثل: النباتات الحيوانات العلاقات الاجتماعية، القيم والعادات والتقاليد، والأعراف والمعتقدات الدينية والسياسية، والنظم التعليمية والإعلامية والأهداف القريبة أو البعيدة أو الموجودة حوله.

لا يعني التكيف أن يعيش الفرد بتلاؤم مع السلوكيات غير المرغوب فيها أو ما يتعارض مع نظامه ألقيمي، أو ما يعرقل نمو وتقدم مجتمعه، بل عليه الإسهام في تغيير الوسط الذي يعيش فيه لكي يعيش هو وغيره من الأسوياء بسلام متمتعين بتوافق نفسي وتوافق اجتماعي، باعتبار هذين البعدين في صلة وثيقة وتأثير متبادل متخلص "من كل أنواع الصراع و الاضطراب والتوتر". (منسي، 1991، الصفحات 25-26)

### 4-4- التكيف المدرسي :

هو اندماج التلميذ في المدرسة لكي يصبح عنصرا حيا وعضوا كاملا في جماعته، تساعده على تحقيق ذاتيته جسما نيا وعقليا واجتماعيا وعاطفيا لكي تكون له مكانة بين أعضاء هذه الأسرة وان يشعر بالتضامن معهم حتى يتمكن من تنمية استعداداته وقدراته إلى أقصى حد، وتنمية شخصيته إلى أقصى حد، وتنمية شخصيته إلى ابعدها حد ممكن. (صقر، 1965، صفحة 83)

### 5- معنى التكيف المدرسي في نظر التربية التقليدية والتربية الحديثة :

كان المقصود بالتكيف المدرسي في نظر التربية التقليدية، أن الطفل ينبغي أن يتلاءم مع البيئة المدرسية مهما كلفه ذلك من جهد، ومهما صادفه من صعوبات، ولم تراعى قدراته العقلية والجسمية ومستواه الفكري، وكان لتكيف الطفل مع هذه

## الفصل الثاني : التكيف المدرسي

البيئة مظهرين.

. إما أن يعتاد العمل المدرسي ويألفه ويظهر الميل نحوه والاهتمام به، وإما أن يركن إلى الكسل والخمول وعدم الانتباه.

(نشواتي، 1965)

أما المدرسة القديمة ( progressive school )

تقدم بالتربية الحديثة فتتولى تهيئة البيئة المناسبة والوسط الصالح، وتعتمد على نشاط التلميذ وإثارة

المشكلات أمامه لحلها وتحديد الأهداف وتشجيعه، كما تقوده في محاولاته اللازمة لتحقيق هذه الأهداف أمامه فهي تقف

من التلميذ موقف المرشد والمهذب والموجه. (عبدالعزیز، 1965، صفحة 83)

ومن هنا فالمقصود بالتكيف في نظر التربية الحديثة هو اندماج الطفل في الجماعة المدرسية لكي يصبح عنصرا حيا وعضوا

فعالا في جماعته، حيث أن المدرسة تساعده على تحقيق ذاته جسميا وعقليا واجتماعيا وعاطفيا لكي يأخذ مكانه بين

أعضاء هذه الأسرة وان يشعر بالتضامن معهم حتى يتمكن من تنمية استعداداته وقدراته. (عبدالعزیز، 1965، صفحة

84)

ويمكن أن نشير إلى أن الطفل المتكيف مع البيئة التي يعيش فيها سواء في البيت او المدرسة يخرج إلى الحياة وكله ثقة في

نفسه وفي الآخرين، وعلى استعداد للتعاون والمساهمة بكل ما أوتي من قوة.

### 6- العوامل المؤثرة في التكيف المدرسي:

يتعلق تكيف الطفل في المدرسة بعوامل متعددة، وتتفاعلها الثابت يكون بعض هذه العوامل ذاتي، وبعضها الآخر

ملتصق بمختلف الأوساط التي يتطور فيها أو التي يتوجب عليه مواجهتها، فالعائلة هي القاعدة الرئيسية لبناء شخصيته،

والمدرسة هي مكان فتح ونمو إمكاناته الفكرية والعاطفية والاجتماعية ومكان اكتساب المعارف التي يتطلبها المجتمع.

### 6-1- العوامل الجسمية:

ما من شك أن الوظائف الفيزيولوجية التي تنظم عملية نمو الطفل والتي تحدد سلوكه الجسماني تؤثر تأثيرا بالغا على

الوظائف الذهنية التي تربط بها في الغالب.

وقد أوضح الدكتور روبين robin من خلال دراسته على الأطفال الذين يعانون من سوء التكيف والآخر الدراسي

## الفصل الثاني : التكيف المدرسي

أن عدم انتظام الغدد في تأدية وظيفتها وتأخر نمو الخلايا وعدم كفاية العصارات المعدية، وعصارة الكبد..... الخ، يؤثر على الانتباه والتركيز. (robin, 1962, p. 95)

ومن أهم العوامل الجسمية التي تؤثر في سلوكيات الطفل وبالتالي على تكيفه مع الوسط، صحته الجسمية والعامية، عاهات الحواس واضطرابات اللغة التي تتمثل في عيوب النطق، فكثير من الأطفال يلتحقون بالمدرسة وهم يعانون من صعوبة النطق، كالتأتأة و التهتهة..... الخ

إلى جانب ضعف حاسة السمع أو البصر وهذا جانب له تأثير على التكيف المدرسي للطفل.

ومن بين العوامل الجسمية كذلك والتي تكون سببا في سوء التكيف المدرسي للطفل، بعض الصعوبات الجانبية والتي تتمثل في اختيار استعمال إحدى اليدين وإجباره من طرف الوالدين أو المعلم في استعمال إحداها (gommet, 1965).

فإذا كان أقرانه ينفرون من الدراسة يؤثر ذلك عليه فينفر هو الآخر منها، هذا على سبيل المثال فقط، فهناك تأثيرات سلبية أخرى سببها رفقاء السوء، على تكيف الطفل وبالتالي على تحصيله الدراسي .

**النوادي ودور الثقافة :** تعتبر النوادي ودور الثقافة عاملا لا يقل عن العوامل الأخرى في التأثير على تكيف الطفل الدراسي، فالنشاطات المختلفة التي توفرها الدير كالرحلات والمقابلات الرياضية والمسرح تزيد في تنمية قدرات الطفل واستغلال مواهبه، واحتكاك الطفل بزملائه يساعده على توسيع مداركه ودائرة معارفه، كما يتسع إطار علاقاته الاجتماعية مما يمنحه الثقة بالنفس وبالآخرين، فمثلا النشاطات الرياضية تجعله يؤمن بقدراته الشخصية وتنمي فيه الروح المعنوية واحترام الغير، وهذه الشروط هامة لا تتوفر إلا عند الشخص الذي يتمتع بتكيف اجتماعي سليم.

**2-6- العوامل البيداغوجية :** إن التحاق الطفل بالمدرسة يعتبر حدثا جديدا بالنسبة له، إذ يصادف عالما أوسع من

عالمه وسط أسرته من زملاء وأساتذة وعمال وهذا يستوجب منه إصدار سلوكيات تتوافق مع البيئة الصفية وهنا تظهر ثمره التربية الأسرية في قدرة الطفل على الاندماج في هذا

العالم الجديد وهاته المواقف الطارئة. إلى جانب هؤلاء الرفاق هناك عامل آخر يتمثل في علاقة

الطفل بالمعلم الذي يقدم له المادة العلمية وباعتباره المرشد الدائم له فعلاقة الطفل بالمعلم وطبيعة

## الفصل الثاني : التكيف المدرسي

المادة العلمية التي يقدمها له وكيفية تقديمها تأثر إما سلبا أو إيجابا على نجاح التلميذ، ولهذا فعلى

المعلم معرفة تلميذه وتقديره لطبيعته وقدراته وميوله، هذا بالإضافة إلى عامل التوقيت والبرنامج الدراسي، فلا بد من مراعاة هذه العوامل البيداغوجية. (الرفاعي، 1975، صفحة 43)

### 6-3- العوامل الاجتماعية: إن الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الطفل له اثر فعال في تكوينه جسميا و نفسيا

واجتماعيا منذ مرحلة الطفولة إلى النضج، إذ خلال هذه الفترة يتلقى تأثيرات مختلفة تكون بنيتها الجسمية والنفسية التي تؤهله إلى درجة من التكيف، وتتمثل هذه التأثيرات في العلاقات الإنسانية التي تربط الطفل بالوسط الذي يعيش فيه وخاصة الوسط العائلي، فالعلاقات الأسرية التي يعقدها مع الطفل مع أسرته على جانب كبير من الأهمية، إذ تؤثر على مجرى حياته النفسية وعلى تكوين شخصيته، واهم الأشخاص الذين يمثلون هذه العلاقات، وهم: الأب، الأم، الإخوة

**الأم:** من المعروف إن الطفل يظل مرتبطا بأمه طيلة السنوات الأولى من حياته وحرمانه منها بشكل لديه فراغا مرعبا ينعكس على شخصيته سلبا ولقد بين Spitz أن نقص الحنان والاعتناء الامومي يؤثر على كامل عضوية الكائن الحي حتى على مستوى السلم الخلوي. (c.gommet, p. 10)

ويرى ترامر tramer إن نقص الحنان الذي هو ضروري للنمو السليم يعد نقص تغذية نفسي، وهذا النقص يؤثر على شخصية الطفل وبالتالي على نمط سلوكه ويقف حائلا دون تحقيق تكيفه .

ولا ننسى تأثير الأب على شخصية الطفل، فكثيرا من الأطفال يشعرون بالحماية والأمان حين مرافقتهم لوالديهم كما أن بعض السلوكيات الذكرية لا يستطيع تمصصها من الأم بل يأخذها من الأب.

**الإخوة:** إن وجود الطفل وسط إخوته يمنحه الشعور بالأمن وتلبية بعض الحاجات والاهتمامات المشتركة فيقضي بذلك على نزعة الأنانية وتخلق فيه روح الجماعة والانتماء وهذا

يساعد على نضجه العقلي والاجتماعي إلا إن رتبة الطفل بين إخوته (الأكبر - المتوسط - الأصغر).

### 7- محددات التكيف: تعتبر هذه المحددات شرطا أساسيا من شروط التكيف السليم الذي يحقق للفرد الاستقرار

والاتزان النفسي ونذكر منها:

## الفصل الثاني : التكيف المدرسي

**7-1- المحددات البيولوجية الطبيعية:** وهي ما يرثه الفرد من البنية الوراثية المنفردة من الناحية البيولوجية التي

تحدد إمكانيات الفرد وقدراته، وتتصل الحاجات البيولوجية التالية بهذه المحددات:

الحاجة إلى الطعام، الماء، الأكسجين، النوم والإخراج، الحاجة لبقاء النوع، الإحساس والحركة، تحقيق السلامة، ذلك أن الحاجة هي التي تولد الدافعية لأزمة للسلوك الإنساني.

**7-2- المحددات الثقافية والمعرفية:** هي تلك التي تسمح للفرد بان يحقق التكيف وتمثل في:

بناء الأسرة، التربية المدرسية، النظام الاجتماعي، الولاء الاجتماعي والشعور بالانتماء، الظروف الاقتصادية والاجتماعية، الدين والعقيدة.

**8- أشكال التكيف المدرسي:** إن القدرة على إشباع الحاجات ضمن شروط المحيط، يمكن الفرد من الوصول إلى

حالة من الاتزان النفس، أما الإخفاق في إشباع الحاجات وعدم النجاح في التوفيق بين مطالب المحيط الداخلي ومتطلبات البيئة الخارجية يؤدي إلى اختلال توازن الفرد، ويظهر ذلك في الشعور بالإحباط والمعانات من الصراع، إذن فالتكيف يكون مناسباً ومصدر ارتياح واطمئنان، وقد يكون غير مناسب و منطويًا على الاضطراب، فالأول يسمى بالتكيف الحسن والثاني يسمى بالتكيف السيئ. (العناني، 2000، صفحة 38)

ونجد كمثل على التكيف الحسن تلميذ يشبع حاجته إلى التقدير عن طريق أداء واجباته المدرسية وتفوقنا عن طريق تقديم يد المساعدة للآخرين أما التكيف السيئ نجده مثلاً عند تلميذ يقوم بإشباع حاجته إلى التقدير عن طريق الكذب أو الادعاء أو عن طريق السرقة والتباهي، والتكيف السيئ على درجات كما هو الحال في التكيف الحسن، كما أن التمييز بين السيئ والحسن يقتضي وجود معايير.

تجدر الإشارة إلى أن هذا المقام إلى أن الأفراد أثناء عملية التكيف يلجئون إلى عدة أساليب منها ما يعد ضمن التكيف الحسن ومنها ما يعد ضمن التكيف السيئ، وقد يلجأ فرد ما إلى طريقة الهجوم حين يجد نفسه أمام ظرف طارئ يتحداه ويهدده، وقد يميل آخر إلى أسلوب اللف وقد يلجأ آخر إلى أسلوب المواجهة المباشرة وثمة شخص آخر يبدو عليه التفكير في المشكلة وفي حلها بموضوعية بينما تبدو لدى فرد آخر مظاهر الاستسلام والخضوع. (بركات، 1979، صفحة 35)

## الفصل الثاني : التكيف المدرسي

### 9- مظاهر السلوك اللاتكفي : من مظاهر السلوك اللاتكفي أن التلميذ:

يتمتع بصفة سلوكية دراسية توافقه، يواصل التفاعل مع الحصص الدراسية، يركز انتباهه وجميع حواسه باتجاه المعلم، يأخذ موقف المتعلم الايجابي الفعال، يشعر بالرضي والاتزان والتعاون، يتميز بالهدوء والتركيز داخل الصف، يشارك زملائه في النشاطات المدرسية، لا تلفت انتباهه أي مؤثرات خارجية، يحضر جميع مستلزمات الحصص الدراسية، يستأذن من المعلم قبل الإجابة على أي سؤال يطرحه، لا يغادر حجرة الدراسة قبل أن يأذن له الأستاذ، لا يتحدث مع زملائه داخل الصف يتقيد بتعليمات المدرس يحضر الحصص الدراسية في وقتها المحدد، يحاول عدم التغيب عن دروسه، يكون متهيئا فكريا وذهنيا لأي سؤال يطرح عليه، يعتمد على نفسه في الامتحانات، واثق من نفسه ومن معلوماته، يؤدي واجباته الدراسية بأمانة وصدق، متوافق نفسيا واجتماعيا ودراسيا، له صداقات ناجحة داخل وخارج الصف.

### خلاصة :

ومن كل ما سبق نجد أن التكيف المدرسي أصبح من الأمور الرئيسية التي تسعى العملية التربوية إلى تحقيقها لدى التلميذ، وفي تكوين شخصيته الاجتماعية. وتأتي أهمية هذا الفصل من المبحث، كونه من المواضيع الهامة في حياة التلميذ المدرسية وعلاقته بمؤثرات البيئة المدرسية،

## الفصل الثاني : التكيف المدرسي

---

فالتلميذ يدخل إلى المدرسة لا ليوسع معارفه العلمية فقط وإنما ليطور نفسه ويشبع علاقاته الاجتماعية مع التلاميذ والمدرسين والعمال، وهذا كله يبلور شخصيته ويصقلها ويؤثر على إنتاجه مستقبلا وبالتالي يكون له الأثر على تقدم المجتمع وتطوره عن طريق أفراد صالحين لبنائه.

## الفصل الثالث: المراهقة

### تمهيد :

تعتبر المراهقة أهم مرحلة في حياة الإنسان كونها تشتمل على كم هائل من التغييرات منها البيولوجية والنفسية والمهارية، واضطرابات في التوازن الشخصي الكلي، لذا فهي فترة حرجة باعتبارها فترة نمو شامل، تربط مرحلة الطفولة بمرحلة الرشد، بحيث تعيد بناء شخصية الفرد وحياة جديدة مع الآخرين، من جراء التحولات والتغيرات العميقة التي يعرفها المراهق على جميع المستويات، كما تنفرد هذه المرحلة بخاصية النمو السريع غير المنتظم، وقلة التوافق العضلي والعصبي، بالإضافة للنمو الانفعالي والتخيل، كما تتصف بالاندفاع والتقلبات العاطفية، التي تجعل المراهق سريع التأثر وقليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق وقد يصل إلى أي التمرد ضد كل ما يمثل السلطة،

يجب أن نصف مرحلة المراهقة بالأزمة، والواقع أن المراهقة فترة يتضح فيها النمو اتضاحا كبيرا ، ولكن النمو نفسه لا يتوقف قط، ذلك لان من صفات المخلوق الحي أن ينمو و ألا يموت، فابن التاسعة يكبر وينمو وكذلك ابن العاشرة والحادية عشرة ومنهم ابن الثانية عشر الذي يبلغ مبلغ الرجال، لكن هناك فرق كبير بين النمو قبل البلوغ والنمو بعد البلوغ، لذا السبب أولى علماء النفس والتربية أهمية كبرى لهذه المرحلة من مراحل النشء من اجل التعامل معها ومساعدة المراهق على تخطي هذه المرحلة.

## الفصل الثالث: المراهقة

### 1- ماهي المراهقة:

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وكلمة (راهق) في اللغة العربية تعني (الاحتلام) مختار الصحاح يقول: راهق الغلام فهو مقارب أي قارب الاحتلام و(القاموس المحيط) يقول: راهق الغلام أي قارب الحلم. أما المراهقة كمعنى اصطلاحي فهي تعني الاقتراب من النضج الجنسي والانفعالي والعقليين فهي مرحلة من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشرة تقريبا، أو قبل ذلك بعامين ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها، ذلك أن فترة بداية المراهقة تبدأ بالاحتلام الجنسي بينما تحدد نهايتها بالنضج في مظاهر النم المختلفة. (الميلادي، 2004، صفحة 53)

ويطلق اسم المراهقة (adolescente) على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعي والروحي والخلقي. (العيسو، 1985، صفحة 51)

ويعني آخر هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة وتمتد من البلوغ إلى الرشد.

وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، ولذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم(راهق) بمعنى غشي أو دنا أو لحق فالراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكمال النضج. (السيد ف.، صفحة 272) وهي أيضا مرحلة من النمو تعني مرحلة الطفولة المتأخرة، وتقع بين الطفولة والرشد وتعد فترة انتقال بينهما، وتبدأ بالبلوغ الجنسي، وتقع مرحلة المراهقة عادة بين الثالثة عشر والثامنة عشر عند البنين والثالثة عشر والسادسة عشر عند البنات. (حسين، 1998، صفحة 272)

و الجدلش فيعرف المراهقة بأنها فترة أو مرحلة من مراحل نمو الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي إلى أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها إلى القدرة على اكتساب النضج، وهي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة راشدة، وهناك بعض العلماء يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ من نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته، وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية، تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر، وليس كلها في وقت واحد، وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية كان

## الفصل الثالث: المراهقة

تكون الفترة من 12 إلى 21 سنة عاملا للإناث والفترة من 13 إلى 23 سنة عاملا للذكور. (عيسو، 2005، صفحة 15) وهي فترة يمر بها كل فرد تبدأ بنهاية مرحلة الطفولة المتأخرة، طويلة أو قصيرة وطولها وقصرها يختلف من مجتمع لآخر ومن طبقة اجتماعية إلى طبقة اجتماعية أخرى، بل وتختلف أيضا في المجتمع الواحد. تبعا للظروف الاقتصادية. (معوض ع.، 2004، صفحة 134)

ويعرفها احمد زكي "المراهقة مصطلح وصفي يقصد به مرحلة معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج والرشد". (صالح، 1960، صفحة 193)

### 2-1- مراحل المراهقة :

يختلف على علماء النفس في تحديد مراحل المراهقة، فبعضهم يتجه إلى التوسع في تحديدها فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ ولذلك يعتبرونها بين العاشرة والحادية والعشرون، بينما يحددها بعض العلماء في الفترة ما بين الثالثة عشر والتاسعة عشر. (معوض خ.، 2003، صفحة 229)

### 2-1-1- مرحلة ما قبل المراهقة (pre-adolescence) :

وتبدأ من سن العاشرة حتى سن الثانية عشر، حيث تظهر في هذه المرحلة حلة التهيؤ التي تدفع إليها الطبيعة تمهيدا إلى الانتقال إلى المرحلة التي تليها من النمو، وتتميز هذه المرحلة بالمقاومة النفسية التي تبذلها الذات ضد تحفز الميولات الجنسية، وتكون مشوبة بالقلق نتيجة بداية ظهور الخصائص الجسدية الثانوية.

### 2-2-1- المراهقة المبكرة (early-adolescence) :

وتبدأ من سن الثالثة عشرة إلى سن السادسة عشرة، وتسمى بمرحلة البلوغ، حيث تبدأ الغدد الجنسية بأداء وظيفتها بالرغم من أن المراهق لم يحقق بعد النضج الجنسي في هذه المرحلة ليمارس العلاقات الجنسية، وتبدأ بوادر النضج عند البنات كظهور العادة الشهرية، وإنتاج الحيوانات المنوية عند الذكور.

### 2-2-3- المراهقة المتأخرة (late adolescence) :

تمتد من سن السابعة عشر إلى سن الحادية والعشرين ويطلق عليها اسم ما بعد البلوغ، حيث يمكن للفرد أداء وظائفه

## الفصل الثالث: المراهقة

الجنسية بشكل كامل، وقد لا يتمكن المراهق من إشباع ميوله الجنسية بطرق طبيعية مباشرة عن طريق الزواج فيلجأ إلى العادة السرية، وقد يفرط في ممارستها فتعكس عليه مشاعر الذنب وتنتهي هذه المرحلة بابتداء سن الرشد. (الزغبي، 2001، صفحة 322)

### 3- خصائص المراهقة:

#### 3-1- النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة إذ تقترن هذه الأخيرة بعدم الانتظام في النمو حيث تكون سرعة هذا النمو كبيرة في مرحلة المراهقة عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتصف به الطفولة المتأخرة، كما تنمو الغدد الجنسية ويكبر حجم القلب ويتسع أكثر مما كان عليه في مرحلة الطفولة، أما من حيث الطول فتبدأ الزيادة عند البنين أكثر منها عند البنات إذ نجد أن التلميذ في الخامسة عشر يصل طول قامته إلى 1,591م، أما التلميذة فيصل طول قامتها إلى 1,571.

أما فيما يخص الوزن فيزداد معدل وزن البنين عن وزن البنات حيث نجد أن التلميذ الذي عمره 16 سنة يزن 54,2 كغ، بينما الفتاة في نفس السن يصل وزنها إلى 52,4 كغ، أما من ناحية العظام فيبلغ الرأس في الثانية عشر من العمر حوالي 98 بالمائة من حجمها النهائي. في حين تستطيل العظام في الأرجل والأذرع بسرعة، وتطول في منتصف المراهقة، كما نلاحظ في بداية المراهقة استطالة الأنف مما يزعج المراهق كثير، كما تطول عظام الكتفين وتكبر القدمين واليدين. (مصطفى م.، صفحة 156)

#### 3-2- النمو النفسي :

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية والإحباط النفسي حيث تظهر غالباً اهتمامات محيرة ومثالية ودينية، ومن ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة بأنها سن الأيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن أن تسير الأفكار على العقل "المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات". (كبة، صفحة 25)

كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دونما تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس في الارتباك

## الفصل الثالث: المراهقة

الداخلي والحاجة إلى العون، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات المتزايدة للعقل والنفس. (البهي، 1997، صفحة 272)

**3-3- النمو الاجتماعي:** يهدف إلى السير بالمراهق قدما نحو النضج العضوي المتكامل، فيتدرب المراهق على حبه وعطفه وتآلفه مع الآخرين وتقديره لهم والدعم الصريحة لهذا النمو تؤدي به إلى بروز شخصية متكاملة سوية، وينطلق النمو الاجتماعي للمراهق من التمرکز دون الذات إلى التبادل، ومن اللازم تبادل التمايز في إطار الجماعة إلى التمايز القائم على السلطة المنظمة.

ومن أهم مميزات النمو الاجتماعي التمرد على سلطان الأسرة والتأكيد على الحرية الشخصية والخضوع إلى جماعة الرفاق أو الفريق الذي يتكون الأغراض محددة جدا مثل مشروعات الألعاب كالألعاب الرياضية والمشروعات الخارجة عن القانون أيضا، منى تأديب أو مزاح خبيث أو حرب صغيرة أو ثار، ومشروعات اكتشاف ورحلات ومغامرات، ومشروعات عمل مدرسي أو فكري أو صناعي أو فني، وأخيرا أعمال خيرية اجتماعية يستفاد منها قابلية المراهق للمصائب والآلام من كل نوع من نزوعه إلى البذل والعطاء. (اوبير، 1993، صفحة 224)

**3-4- النمو العقلي:** تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الاطلاعية أو العقلية، وتخضع هي أيضا لنوع من التصعيد وتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى وهي الحياة الثقافية، كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة بالجمال الأبدي والشعري والفنون، أما الكون يغدو قادرا على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ لديه نظرة القانون الطبيعي، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية التي تمنحه متكأ لشعوره بشخصية الخاصة. (مصطفى غ.، 1979، الصفحات 29-30)

**3-5- النمو الفسيولوجي :**

من المظاهر الأساسية للتغيرات في النمو الفسيولوجي في حياة الطفل النضج الجنسي سواء عند الذكور أو الإناث، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تغيرات متعددة، فالبلوغ يعتبر مؤشرا على بداية النضج الجنسي والقدرة على التناسل، والذي يظهر عند الفتاة على شكل الطمث وتكوين الحيوانات المنوية وإفراز النطاق عند الذكور، كما أن النمو السريع

## الفصل الثالث: المراهقة

يؤدي إلى حدوث تغيرات أساسية عضوية في الطول والوزن، ونفسية عند المراهق تستمر إلى حوالي عامين مما يشعره بالارتباك، ويختلف توقيت البلوغ عند كلا الجنسين، على الرغم من أن النمو يأخذ شكل طفرة حيث يشير إلى تسارع معدل الزيادة في الطول والوزن في مطلع فترة المراهقة. (الزغي، 2001، صفحة 336)

ويقصد به تلك التغيرات في الأجهزة الداخلية للإنسان وتشمل:

**تغيير في غدد الجنس:** تنشأ غدد الجنس وهي المبيضان عند الأنثى والخصيتان عند الذكور، وتفرز الحيوانات المنوية عند الذكور والبويضات عند الإناث ويصاحب ذلك نمو الأعضاء الجنسية.

**تغيير في إفراز الغدد الصماء:** يكون لبعض الغدد الصماء أهمية ذات قيمة في إحداث التغيرات المختلفة التي تطرأ على المراهق، فهرمونات الغدد النخامية أما تأثير قوي على النمو وعلى هرمونات الغدد الجنسية ونمو العظام خلال مرحلة المراهقة، ونجد أن كل من الغدد الصنوبرية والغدد التيموسية تظهران في مرحلة المراهقة وذلك عند بدا نشاط الغدد الجنسية. وتتأثر أيضا هرمونات الغدة الدرقية بالنضج الجنسي فتزداد في بداية المراهقة ثم تقل بعد ذلك قرب نهايتها .

وتؤثر الغدة الكظرية خاصة القشرة بمهرموناتها في النمو الجنسي بوجه عام إذ يسبب إفرازها زيادة إسرار النمو الجنسي.

**تغيرات عضوية في الأجهزة الداخلية:** عند البلوغ تحدث تغيرات في الأجهزة الداخلية للجسم إذ ينمو القلب بنسبة أكبر من الشرايين فيزداد بذلك ضغط الدم ب 80مليمترا في سن السادسة إلى 120 ملليمتر في بداية المراهقة. (معوض خ.، 2003، صفحة 336)

**التغيرات الجنسية الثانوية:** مثلا عند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى، اختزان الدهن في الأرداف ونموها ونمو الشعر فوق العانة وتحت الضابط وكذلك نمو أعضاء أخرى كالمهبل والرحم والثديين، وعند الذكور نمو شعر الذقن والشارب وخشونة الصوت وظهور العضلات. (العيسو، 1985، صفحة 53)

**3-6- النمو الانفعالي:** يرى عبد الرحمان عيسو أن "النمو الانفعالي يتصف بحدة الانفعال حيث أن المراهق يغبض ويشور لأسباب تافهة، كما يمتاز الانفعال بالتقلب وسرعة التغيير، ومعظم انفعالات المراهق راجعة لشعوره انه أصبح رجلا ويرى بان المحيطين به يعاملونه كطفل، هذا من جانب الوقوع في العديد من الصراعات النفسية الأخرى.

## الفصل الثالث: المراهقة

أما الدكتور "كامل محمد عويصة" فيصفها بأنها انفعالات عتيقة منطلقة متصورة لا تتناسب مع مثيراتها ولا يستطيع المراهق التحكم فيها والتمركز حول الذات نتيجة للتغيرات المفاجئة وقد يلاحظ التردد نتيجة عدم الثقة في النفس في بداية هذه المرحلة. (العيسو، 1985، صفحة 54)

يتركب لدى المراهق صراع نفسي داخلي وتذبذب في اتخاذ القرارات تجاه نفسه والمحيط الذي يعيش فيه، فينفع لأتفه الأسباب من جهة وعلى المحيط الذي يعيش فيه خاصة الوسط الأسري خاصة من جهة أخرى، وهذا كله ناتج عن الشعور بالرجولة وكبر السن واتخاذ القرارات بنفسه دون حاجة لمراهقة الأمر وتسليط الأمر عليه .

### 3-7- النمو الحركي:

يرى الدكتور "عماد الدين إسماعيل" أن التغيرات السريعة التي تحدث في اضطراب الوزن بسبب متفاوتة في أعضاء الجسم المختلفة، قد نشأ عنها بعض الاضطراب في الحركة والتوازن، ذلك أن العادات والمهارات الحركية التي اكتسبها المراهق في طفولته السابقة تصبح غير مجدية في هذه الفترة أو بعبارة أخرى وجب تغييرها حسب المتغيرات الجديدة التي ظهرت في سطحية الانفعال وفي تقلب سلوك وتصرفات الكبار أو قد يلاحظ التناقض الانفعالي كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب والكره والشجاعة والخوف وحين يتذبذب المراهق بين الانشراح و الاكتئاب وبين التدين والإلحاد وبين الانعزالية والاجتماعية، الحماس و اللامبالاة، وقد يلاحظ الخجل والميول والانطواء ومنه وجب على المراهق أن يكيف حركته مرة ثانية إزاء هذه التغيرات الجديدة ومن هنا تخلق تلك الرعونة العادية التي نشهدها في حركة المراهقين، فالمراهق قد يتعثر في مشيته وقد تقع الأشياء منه وقد يكون هذا الأخير في هذه الحالات عرضة لمواقف حرجة إذا كانت فيها تعليقات من الآخرين قد تؤدي إلى خجل المراهق من هذه التعثرات. (إسماعيل، 1982، صفحة 43)

### 4- مشاكل المراهقة :

**4-1- المشاكل النفسية:** لعل المشاكل النفسية م من أهم المشكلات التي تعترض المراهق في حياته اليومية والتي تتمثل في علاقته مع الراشدين وخاصة الأبوين ومكافحته التدريجية للتحرر من سلطات الراشدين وثورته على تحقيق هذا التطور بمختلف الأساليب فهو لا يتبع قيود البيئة وعاداتها وتقاليدها بل أصبح يزن الأمور ويذكر فيها ويناقشها عندما

## الفصل الثالث: المراهقة

يجس أن هذه العادات تتصارع مع تفكيره وأصبح يميل إلى الانعزال عن مجال الأسرة والرعب في تكوين صداقات وروابط عاطفية جديدة. (كمال، 2007/2006، صفحة 105)

### 4-2- المشاكل الاجتماعية :

في الأسرة: أن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتمرد، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا واحتقارا لقدرته، لذلك تجده يميل إلى النقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار مما يؤدي إلى الصراع مع عائلته.

في المجتمع: إن المراهق قد يوجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة، لكونه كفرد بانتمائه للمجتمع يؤكد رغبته في التغيير عن ذاته وشخصيته. (معوض م.، 1971، صفحة 73)

### 4-3- المشاكل الصحية: نظرا للتغيرات الجسمية المصاحبة لمرحلة المراهقة التي هي نتاج تغيرات هرمونية بواسطة

زيادة العوامل المفترزة للهرمونات الجنسية ويتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض عند الإناث مع كبر حجم الثديين وظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطن واستدارة الحوض، وكبر حجم الأعضاء التناسلية لدى الذكور.

### 4-4- المشاكل الانفعالية: إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في العنف، وهذا الاندفاع الانفعالي

ليس له أسبابه الخاصة بل يرجع ذلك إلى المتغيرات الجسمية فإحساس المراهق نحو جسمه وشعوره بان جسمه لا يختلف عن أجسام الكبار وكذا سلوكياته وتصرفاته، ومما لاشك فيه فان توتر الآباء والأمهات والقاعدة في المجتمع قد تترك أثرا في نفس المراهق ويترتب عليه نظرتة للحياة تصبح كئيبة مليئة بالحقد الاضطراب بدلا من أن تكون تفاعلا وسعادة. (مهنا، الصفحات 85-86)

وتتأثر العمليات المختلفة تأثرا ضارا بالانفعالات الحادة وتدل الدراسات التي قام بها "مور" على أن اشد الانفعالات تأثرا في التفكير والتذكر والانتباه والعمليات العقلية كالخوف الشديد والغضب الحاد وما يتصل بها من قلق وخجل وارتباك، وهذه العمليات قد تغير في اتجاهات الفرد أو تعديلها، وفي نشأة التعصب الضيق وفي إقامة الحدود والسدود

## الفصل الثالث: المراهقة

الاجتماعية بين الناس ومدى جنوح التباعد النفسي يحول بين الجماعة الكبيرة وبين تماسكها الصحيح. (السيد ف.،

صفحة 73)

### 4-5- المشاكل الجنسية:

هي من ابرز المشاكل التي تظهر في مرحلة المراهقة، والانحرافات الجنسية أو الميل الجنسي للإفراد من نفس الجنس أو العكس وعدم التوافق مع البيئة، وتحدث هذه الانحرافات نتيجة لحرمان المراهق سواء في المدرسة أو المنزل من العطف والحنان والرعاية، وعدم إشباع رغباته من التوجه الديني.....الخ.

### 5- طرق العلاج للمشاكل التي يمر بها المراهق: اتفق علماء النفس وعلماء الاجتماع والتربية على أهمية

إشراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول علاج مشكلاته وتعيده على طرح مشكلاته ومناقشتها مع الكبار بكل ثقة وصراحة، وكذا أحاطته بالأمور الجنسية عن طريق التدريس العلمي الموضوعي، حتى لا يقع فريسة للجهل والضياح أو الإغراء، كما شددوا على أهمية تشجيع النشاط الترويحي الموجه والقيام بدورات رياضية مدرسية والقيام برحلات والاشتراك توجيههم نحو العمل في الجمعيات الكشفية، المشاركة في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي.....الخ

كما أكدت الدراسات العلمية أن أكثر من 80 في المائة من مشكلات المراهقة في عالمنا العربي مباشرة لمحاولة أولياء الأمور تسيير أولادهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليدهم ومجتمعاتهم، ومن ثم تبدأ عقد الأبناء في التكلم مع آبائهم أو حتى أهليهم، لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهتمهم أن يعرفوا مشكلاتهم أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حتى إيجاد حل لها .

وقد أجمعت الاتجاهات الحديثة في دراسة طب النفس أن الآذان الصاغية في تلك السن هي الحل لمشكلاته، كما أن إيجاد توازن بين الاعتماد على النفس والخروج من زى النصح والتوجيه بالأمر إلى زى الصداقة والتواصي وتبادل الخواطر، وهو السبيل الأمثل لتكوين علاقة حميمة بين الآباء وأبنائهم في سن المراهقة.

وقد أثبتت دراسات قامت بها المدرسة المتخصصة في الدراسات الاجتماعية (gssm) بالولايات المتحدة الأمريكية لحوالي 400 طفل بداية من سن رياضي للأطفال وحتى سن 24 على لقاءات مختلفة في سن 5،9،15،18،21 أما

## الفصل الثالث: المراهقة

المراهقين في الأسرة المتماسكة وذات الروابط القوية والتي يحضى أفرادها بالترابط في اتخاذ القرارات المصيرية، اقل ضغوطا وأكثر ايجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشاكلها، في حين كان الاكتئاب والضغوط النفسية. (عيسو، 2005، صفحة 45)

والمراهق يميل إلى العيش في الخيال من خلال ميله إلى قراءة القصص والروايات البوليسية وما شابه ذلك ، لذ وجب توجيهه نحو القراءة الهادفة والبحث الجاد في الأمور المعرفية دون إكراه ، وتوجيهه وجهة ايجابية تتفق وفلسفة المجتمع حتى لا يعيش في خيال لا يتحقق ويدخل في أمراض نفسية هو في غنى عنها

كما أن وضوح الهدف في ذهن الشاب أو ما شابهه وتحديده بدقة يدفعه إلى العمل على تحقيقه مجتهدا متفوقا لينال ما يريده، ولهذا يجب أن يكون متماشيا مع قدراته ومواهبه وليس نازحا إلى خيال لا يتحقق، حتى يعيش حاضره متطلعا إلى مستقبل يناسبه حتى لا يعيش في الوهم. (الميلادي، 2004، الصفحات 30-57)

الإهتمام بصحة المراهق بتغذيته تغذية صحية سليمة شيء هام حيث يجب أن تشتمل غذاء المراهق على المواد الغذائية التي يحتاج إليها جسمه لينمو نموا متوازنا.

. الاهتمام بنمو المراهق بشرط ألا تقل ساعات نومه عن 8 ساعات في اليوم

. توجيه المراهق إلى العناية بنظافة الجسم إلى النظافة بصفة عامة.

. اكتساب المراهق الثقة في نفسه ومساعدته على تقبل ذاته والاعتزاز بها

. عدم تعريض المراهق لمواقف إحباط حتى لا يفقد الثقة في نفسه وتشجيعه على النجاح ومدح أعماله الجيدة والاهتمام بتربيته الدينية.

. توجيه نشاط المراهق نحو نوع الأنشطة الرياضية حتى يمكنه التفرغ في نشاطاته الزائدة وإخراج المكبوتات واستثمار

أوقات الفراغ في أعمال مفيدة .

. العمل على لبعاد المراهقين عن الإفراط في المنبهات كالشاي والقهوة وإبعادهم نهائيا عن التدخين وعن رفقاء السوء مع

توجيههم توجيهها بحضور حصة نفسية مطلوبة في هذا السن.

### 6- أزمة المراهقة:

## الفصل الثالث: المراهقة

المراهقة فترة من العمر تمتاز بالفوضى والتناقض والقلق والكآبة وعدم الاستقرار ويرى العديد من أن لازمة المراهقة

صفتان هما:

**1-6- المراهقة التدريبية:** وفيها يستوعب المراهق بعض الأفكار المفهومة وتغير مفهومة خلال طفولته

**2-6- المراهقة الانفجارية:** تنفجر بصفة خطيرة بعد ذلك يعود سببها للإحساس بالخوف والشديد والخطأ

والخجل، كما ترتبط الأزمة كذلك بمستوى الذكاء الذي توصل إليه الفرد فكلما ارتفع مستواه ارتابه قلق أكثر، يسعى

المراهق لتحقيق استقلالته واكتساب هوية جديدة، كما تتميز الأزمة بالتمرد ضد السلطة الأسرية والمؤسسات الاجتماعية

الأخرى بأشكال مختلفة، كرفض سلطة الوسط العائلي خاصة الكبار وكسر القيود التي تربطه بالطفولة، لذلك يحاول

المراهق تجاوز هذه الأزمات والتوترات والميكانيزمات بطرق متنوعة كالقيام أو الاهتمام بنوع من الرياضات وهذا ما يؤدي

بالمراهق إلى المرور بمرحلة المراهقة مروراً سليماً يساعده على بناء مرحلة شباب سوية. (Drivier, 1980، صفحة

193)

**7- أنماط المراهقة:**

يقسم الدكتور "صامويل ماغريومن" المراهقة إلى خمسة أنواع:

**1-7- المراهقة المتكيفة:** هي الهادفة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة،

وعادة ما تكون علاقة المراهقين بالمحيطين بهم علاقة طيبة مما يشعر المراهق بأحلام اليقظة والخيال والاتجاهات السلبية .

**2-7- المراهقة الانسحابية المنطوية:** هي صورة متكيفة للانطواء والعزلة والتدرج والخجل والشعور بالنقص

وعدم التوافق الاجتماعي، كما ينصرف جانب كبير منهم إلى التفكير لنفسه وحل لمشكلاته وإلى التفكير الديني والقيم

الروحية و الأخلاقية كما يسرف بأحلام اليقظة والخيالات التي تؤدي إلى محاورة نفسه بأشخاص الروايات التي يجيها.

(زيدان، 1995، صفحة 15)

**3-7- المراهقة العدوانية:** يكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي، كما يميل

إلى تأكيد ذاته ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيأخذ صورة المضاد ويرفض كل شيء.

## الفصل الثالث: المراهقة

7-4- المراهقة الجانحة: تشكل الصورة المتطرفة للشكلين "المنسحب العدواني" وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيار

"العصب"

7-5- المراهقة المنحرفة: يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف

وأداء الآخرين. (زيدان، 1995، صفحة 19)

8- المراهق وممارسة الرياضة: نظرا لكوننا بصدد التحضير لشهادة اللسانس ونصبح في المستقبل القريب أساتذة

في المرحلة الثانوية وكذا المرحلة المتوسطة وجب علينا أن نكون على دراية بكل ما يحيط بالمراهق وماطرا عليه من تغيرات

فيزيولوجية وسيكولوجية من اجل أن نصل إلى مفهوم كيفية تحقيق مطالبه الأساسية من اجل التعامل الايجابي معه في إطار

أداء الواجب التربوي والتعليمي على أكمل وجه وأحسن حال.

ففي هذه المرحلة بالذات يتصف المراهق بصراع نفسي حاد ويميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به، فتارة يرى انه صغير

فيجتمع مع الأطفال ويلعب معهم، وتارة يرى نفسه كبيرا فيجتمع بالكبار ويبادلهم الحديث ولكنهم يرفضون لأنهم

يعتبرونه صغيرا، وهذا ما يزيد من حدة الاضطرابات لديه.

والرياضة هي أداء عملي للوقاية من الاضطرابات النفسية وعلاجية في بعض الأحيان فعند ممارسة الرياضة يخرج المراهق

كل مكبوتاته وآلامه وأسباب اضطراباته الموجودة في ساحة الشعور واللاشعور يعبر عن انفعالاته مع زملائه. (الشاطي،

صفحة 2)

الرياضة تعتبر ميدانا يلجا إليه المراهق ليعبر عن إحساسه وشعوره الداخلي الذي يسبب المشاكل كالحيرة والقلق

الاضطرابات النفسية كالأعصاب.

وبعد كل هذا الرياضة تعبر عن الذات وتجعل حياة المراهق مليئة بالفرحة والسرور وتعلمه علاقات اجتماعية جديدة

تساعده على التكيف مع محيطه .

### خلاصة:

إن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل في حياة الشخص على الإطلاق لأنها أكثر المراحل حساسية وفيها ما يتعب الأولياء والمربين، كما تعتبر مرحلة المراهقة منعرجا حاسما في حياة الفرد والتي قد تنعكس على تصرفاته سلبيا لتمس هذه السلبية جميع أفراد المجتمع.

ثم إن سلوك المراهق وتطوره عدوان راجع إلى عدة أسباب إما شخصية الفرد وطبيعته أو إلى المحيط الذي يعيش فيه، لذا وجب علينا كمربين أن نسهر على متابعة المراهق من بداية المرحلة وحتى بلوغه سن الرشد كل هذا من اجل إنقاذ المراهق من براثن الضياع والانحراف ومن اجل الارتقاء به إلى العلا وجعله عضوا نافعا لنفسه ومجتمعه وقادرا على تحمل المسؤولية،

## الفصل الثالث: المراهقة

---

خادما لوطنه وعقيدته وشعبه.

الباب الثاني:

الدراسة التطبيقية

## الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

### 1- منهج البحث:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه و في دراستنا هذه و لطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم و كذا باعتماد الأسلوب المسحي و هذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة و استطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها، و صياغتها صياغة علمية دقيقة.

### 2- مجتمع و عينة البحث:

من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث من المجتمع بطريقة عشوائية فهي تمثل المجتمع الأصلي، و شملت تلاميذ الطور الثانوي و لم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات و كان حجم العينة 150 تلميذ من مجتمع كلي والجدول التالي يوضح توزيع العينة:

عدد التلاميذ	الثانوية
75	فرحاوي عبدالقادر - تغنيف-
75	الأمير عبدالقادر-سيدي قادة-

جدول رقم (01): يوضح توزيع العينة

و العينة العشوائية تعطي فرص متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تميز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث. (خير الدين علة عويس، 1997، صفحة 58)

3- ضبط متغيرات البحث: إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل و الآخر متغير تابع.

## الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، الصفحات 219-220) و في دراستنا المتغير المستقل هو التربية البدنية و الرياضية.

المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل و في هذه الدراسة هناك متغير واحد تابع هو التكيف المدرسي.

### 4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: و يتكون من 150 تلميذ من ثانويتين.

4-2- المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان الموجه للتلاميذ في ثانويتين ولاية معسكر ( فرحاوي عبدالقادر - الأمير عبدالقادر ).

4-3- المجال الزمني: شرعنا في إنجاز هذا البحث في مدة قدرها 04 أشهر من شهر فيفري 2014 حتى أواخر شهر ماي 2014 و تنقسم الفترة إلى مرحلتين:

### المرحلة الأولى:

من بداية فيفري حتى أواخر شهر مارس و خصصنا هذه المرحلة للجانب النظري حيث قمنا بجمع المعلومات و المصادر و المراجع المتعلقة بالفصول الثلاثة و هي التربية البدنية و الرياضية والتكيف المدرسي و المراهقة.

المرحلة الثانية: من بداية أبريل حتى أواخر شهر ماي 2014 و هي مرحلة خصصناها للجانب التطبيقي حيث قمنا فيها بتحضير إستمارة أولية مع الأستاذ المؤطر و كذا تحكيمها من طرف بعض الأساتذة في فترة مستغلين تواجد الأساتذة في المعهد بعدها قمنا بتحضير إستمارة نهائية مع الأستاذ لنقوم بتوزيع الاستمارة في ثانويتين من ولاية معسكر لنقوم بعدها بتفريغ الاستمارات ومناقشة النتائج.

## الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

### 5- أدوات البحث:

لإضفاء الموضوعية و الدقة اللازمة لأي دراسة علمية لابد من استعمال الأدوات العلمية و الوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب عن الظاهرة محل الاهتمام و الدراسة و قد استخدمنا في دراستنا ما يلي:

### أولاً: المصادر و المراجع:

و هذا من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع و كذا من خلال الاطلاع عن القراءات النظرية و تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التربية البدنية و الرياضية، و التكيف المدرسي.

**ثانياً: الاستبيان:** في البداية تم تصميم الاستمارة اعتماداً على الدراسات المشابهة و المصادر و المراجع ، و بعد ذلك

قمنا بتقديم الاستمارة للتحكيم من طرف بعض الأساتذة في المعهد و هم على التوالي:

أ/ عتوي نور الدين.

أ/ كوتشوك سيد احمد.

أ/ مقراني جمال.

أ/ حجار محمد.

لنخرج في الأخير باستمارة نهائية مع الأخذ بعين الاعتبار الملاحظات الخاصة بالأساتذة المحكمين.

واحتوت الاستمارة على 25 سؤال و 3 محاور.

المحور الأول: لخصه التربية البدنية والرياضية دور ظاهر في تكيف التلميذ مع أسرته المدرسية (12 أسئلة).

المحور الثاني: يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية بدور كبير في تكيف التلاميذ من خلال قيامه بواجبه (06 أسئلة) .

## الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

المحور الثالث: ممارسة التربية البدنية والرياضية دور في تكيف التلميذ مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى (07 أسئلة).

وكانت الأسئلة على الشكل التالي:

الأسئلة المحددة أو مغلقة الإجابة : وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار إحداهما أو أكثر أي أن يقيدهم أثناء الإجابة ولا يعطيه الحرية لإعطاء إجابة من عنده .

### 6- الدراسة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج علمية استخدمنا الطرق الإحصائية في بحثنا، لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداء الحقيقية التي تعالج بها المعطيات و البيانات و هو أساس فعلي يستند عليه في البحث و الاستقصاء و على ضوء ذلك استخدمنا:

### 7-1- النسبة المئوية:

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

### 6-2- اختبار حسن المطابقة:

يستخدم لاختبار مدى دلالة الفرق بين تكرار حصل عليه و يسمى بالتكرار المشاهد، و تكرار متوقع مؤسس على الفرض الصفري، و يسمى هذا الاختبار باختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي و

## الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

هو من أهم الطرق التي تستخدم عن مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية، بمجموعة من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.

و يتم حساب  $\chi^2$  وفق المعادلة التالية:

$$\text{مجموع (التكرار المشاهد - التكرار المتوقع)}^2$$

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرار المشاهد - التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

(محمد نصر الدين رضوان، 2002)

التكرار المتوقع

درجة الحرية =  $n - 1$ .

ماذا تعني  $\chi^2$  المحسوبة:

\* في حالة ما إذا كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة = 0 فان ذلك لا يدل على أن هناك فروقا بين القيم المشاهدة و القيم المتوقعة.

\* في حالة ما إذا كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية معناه أن الفروق بين التكرارات المشاهدة و التكرارات المتوقعة فروقا معنوية و إنما لا ترجع للصدفة.

\* في حالة ما إذا كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أقل من  $\chi^2$  الجدولية معناه أن الفروق بين التكرارات المشاهدة و التكرارات المتوقعة فروق غير معنوية راجعة للصدفة. (حسن أحمد الشافعي، 2004)

### 7- صعوبات البحث:

وقع تمرير الاستبيان لتلاميذ في أماكن دراستهم داخل كل ثانوية على انفراد، و رغم الإرادة الكبيرة لتمرير الاستبيان إلا أن هذه العملية تطلبت وقتا كثيرا و بصفة غير منظمة مما اضطرنا إلى زيارة الثانويتين واحدة

## الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

---

تلو الأخرى و في العديد من المرات و دون جدوى في بعض الأحيان و من الصعوبات الأخرى التي اعترضنا في إنجاز مذكرتنا:

\* عدم التعاون في بعض الأحيان من قبل مدراء الثانويتين.

\* نقص الدراسات السابقة في مجال التكيف المدرسي في المعهد.

\* صعوبة تمرير الاستبيان داخل المؤسسات.



## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

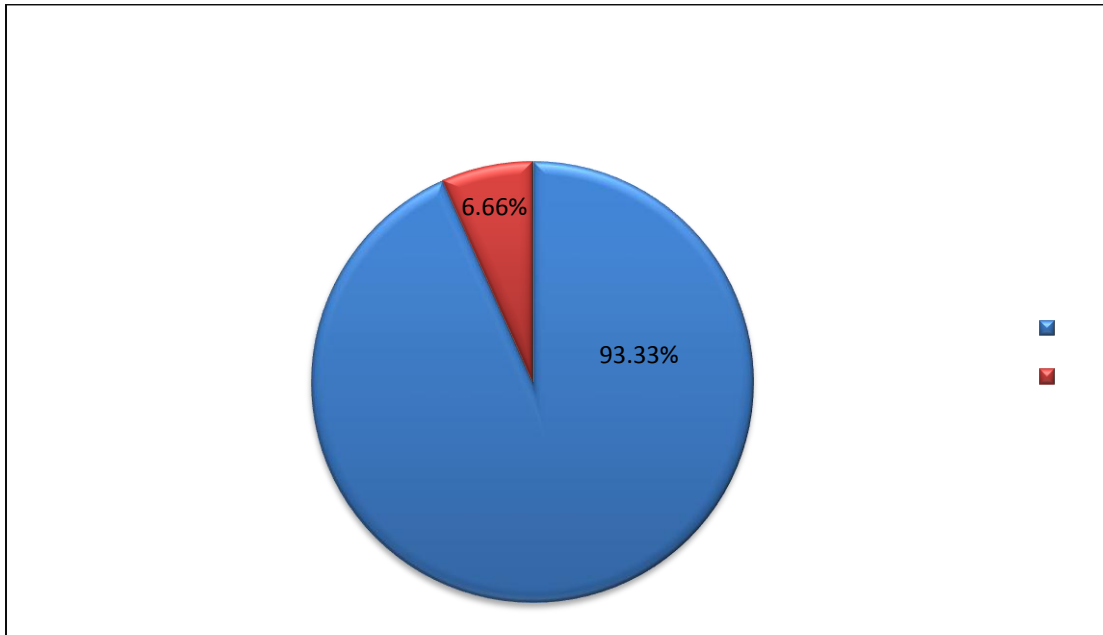
المحور الأول: لحصه التربية البدنية والرياضية دور ظاهر في تكيف التلميذ مع أسرته المدرسية

السؤال الأول: هل تحب ممارسة الرياضة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى إقبال التلاميذ على حصه التربية البدنية و الرياضية .

جدول رقم 02: يبين النسبة المئوية و ك<sup>2</sup> لمعرفة مدى إقبال التلاميذ على حصه التربية البدنية و الرياضية.

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	140	10	150	01	0.05	112.67	3.841
النسبة المئوية	93.33	6.67%	100%				



تمثيل بياني رقم 01 : يبين مدى إقبال التلاميذ على حصه التربية البدنية و الرياضية.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

عرض و تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين يحبون الرياضة تقدر بـ 93.33% وهذا راجع لحبهم لمادة التربية البدنية والرياضية وتمتعهم بممارستها مع الزملاء ، أما 6.67 منهم ليحبون التربية البدنية والرياضية وهذا راجع لوجود عقدة منها أو كرههم لما يتعلق بالجانب الرياضي .

في حين يظهر كـ<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 112.56 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية .

### الاستنتاج:

من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابة نعم 93.33% و نسبة الإجابة الثانية لا 6.67% ، نستنتج لها إقبال كبير و محبوبة من طرف التلاميذ.

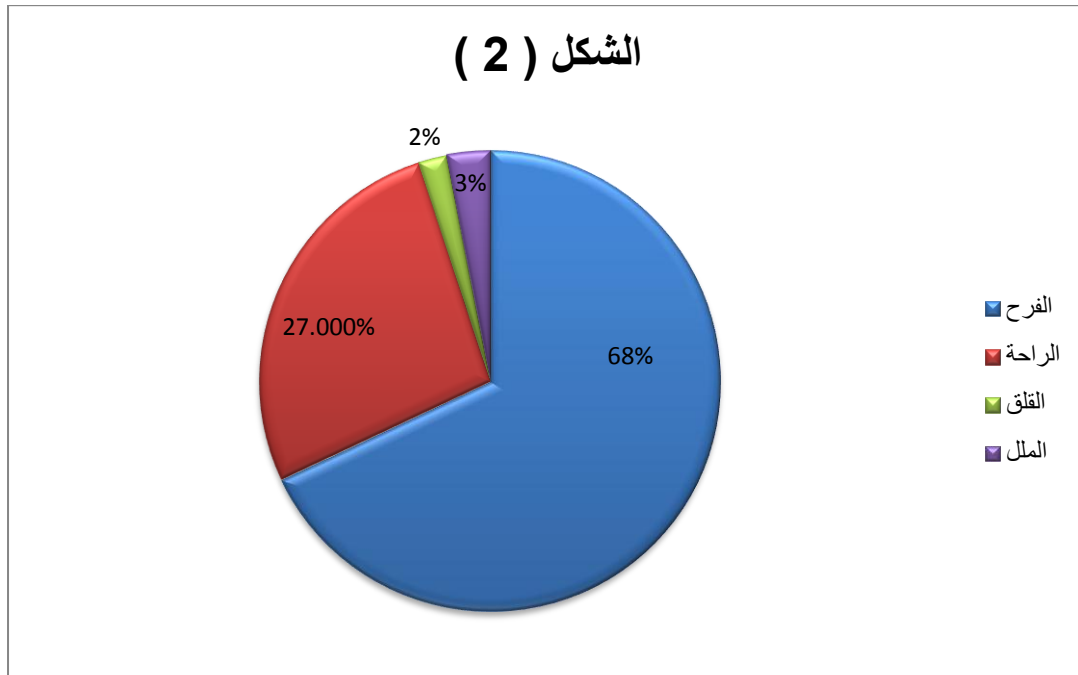
## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الثاني: بماذا تشعر عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية ؟.

الغرض من السؤال: معرفة شعور وإحساس التلميذ عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 03: يبين النسبة المئوية و ك<sup>2</sup> لمعرفة شعور و إحساس التلميذ عندما يحين وقت حصة التربية البدنية و الرياضية.

الاقتراحات	الفرح	الراحة	القلق	الملل	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	102	41	03	04	150	03	0.05	172.94	7.815
النسبة المئوية	68%	27.33%	02%	2.67%	100%				



تمثيل بياني رقم 02: يمثل شعور و إحساس التلميذ عندما يحين وقت حصة التربية البدنية و الرياضية.

عرض و تحليل النتائج:

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول نلاحظ بأن معظم التلاميذ يحسون ويشعرون عندما يحين وقت حصة التربية البدنية و الرياضية هو الفرح وذلك بنسبة 68% وهناك آخرون يرون بأن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تولد لهم الراحة وذلك بنسبة 27.33% أما نسبيتي 02.00% و 02.67% تمثلان شعور التلاميذ بالقلق و الملل على التوالي.

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 172.4 أكبر من الجدولية التي قيمتها 7.815 عند درجة حرية 03 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 03 نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية تبعث شعور الفرح والراحة لدى التلاميذ.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الثالث: أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية بماذا تشعر ؟

الغرض من السؤال: معرفة الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم 04: يمثل النسبة المئوية و ك<sup>2</sup> لمعرفة الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسة التربية البدنية.

الاقتراحات	الهدوء	الانطواء	القلق	الاندماج	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	26	17	07	100	150	03	0.05	168.02	7.815
النسبة المئوية	17.33%	11.33%	4.67%	66.6%	100%				

الشكل ( 3 )



## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

تمثيل بياني رقم 03: يمثل الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسة التربية البدنية.

### عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ أن معظم التلاميذ كان لهم الرأي الواحد في أن التربية البدنية تجعلهم أكثر اندماجاً وهدوءاً بنسب متفاوتة وهو ما أسفرت عليه النتائج المدونة في الجدول.

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 168.02 أكبر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 03 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستخلص من خلال عرض نتائج الجدول رقم 04 أن التربية البدنية تولد لدى التلاميذ الشعور بالهدوء والاندماج مما يؤكد الدور البارز للتربية البدنية والرياضية في تنمية وروح الجماعة والانضباط واستقرار النفس.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الرابع: بعد انتهاء حصة التربية البدنية و الرياضية بماذا تحس؟.

الغرض من السؤال: معرفة إحساس و شعور التلميذ أثناء انتهاء حصة التربية البدنية و الرياضية

الجدول رقم 05: يمثل النسبة المئوية و كا<sup>2</sup> لمعرفة إحساس و شعور التلميذ عند انتهاء حصة التربية البدنية و الرياضية.

الاقتراحات	تعب	الراحة	إحساس أخر	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	42	80	28	150	02	0.05	28.96	5.99
النسبة المئوية	28%	53.33%	18.67%	100%				



تمثيل بياني رقم 04: يمثل إحساس و شعور التلميذ عند انتهاء حصة التربية البدنية و الرياضية.

عرض و تحليل النتائج:

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 04 نلاحظ أن أغلبية التلاميذ يجسسون بالراحة عند انتهاء حصة التربية البدنية و الرياضية بنسبة 53.33 % أما التلاميذ الذين يشعرون بالتعب فهي 28.00 % أما الأحاسيس الأخرى فهي تتمثل بنسبة 18.66 %.

في حين يظهر كـ<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 28.96 أكبر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستخلص من خلال عرض نتائج الجدول رقم 04 أن حصة التربية البدنية و الرياضية تبعث بالراحة في نفس التلميذ.

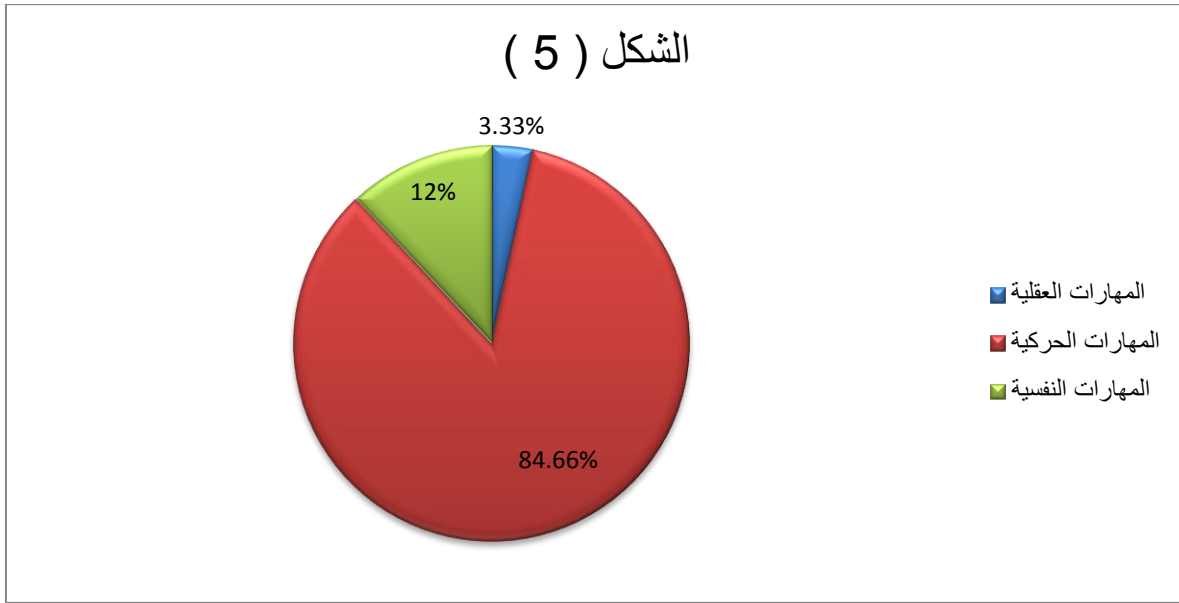
السؤال الخامس: هل تزودك التربية البدنية والرياضية بالمهارات التالية (عقلية، حركية، نفسية)

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

الغرض من السؤال: هو معرفة ما إذا كانت للتربية البدنية والرياضية تزود التلميذ بالمهارات المذكورة في الجدول الموالي.

الجدول رقم 06 يمثل النسبة المئوية و ك<sup>2</sup> المهارات التي تزودها التربية البدنية والرياضية للتلاميذ.

الاقتراحات	المهارات العقلية	المهارات الحركية	المهارات النفسية	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	05	127	18	150	02	0.05	179.56	5.99
النسبة المئوية	%3.33	%84.66	%12	%100				



تمثيل بياني رقم 05: يمثل المهارات التي تزودها التربية البدنية والرياضية للتلاميذ.

عرض و تحليل النتائج:

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

انطلاقا من النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 84.66% أي ما يعادل 127 تلميذا تزودهم التربية البدنية بمهارات حركية، ثم تليها المهارات النفسية بنسبة 12% تزودهم والتي تمثل 12 تلميذا، أما نسبة 3.33% وهي نسبة قليلة جدا ممن تزودهم التربية البدنية والرياضية بمهارات عقلية.

من خلال في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 179.56 أكبر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

من الجدول رقم 06 أن التربية البدنية والرياضية لها أهمية كبيرة في تزويد التلاميذ بمختلف المهارات و خصوصا المهارات الحركية.

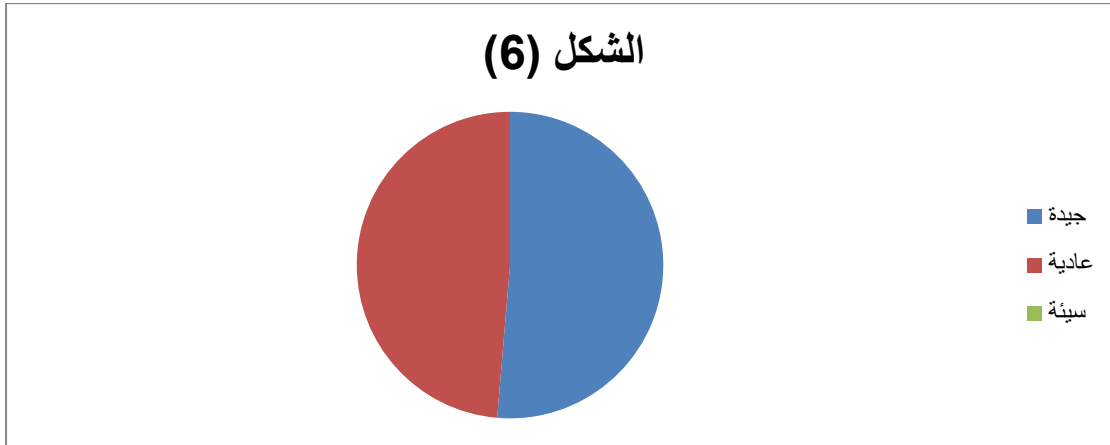
السؤال السادس: أثناء ممارستك حصة التربية البدنية و الرياضية ما هي علاقتك با زملاء ؟

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

الغرض من السؤال: معرفة مدى العلاقة الموجودة بين التلميذ و زملائه أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

الجدول رقم 07: يبين النسبة المئوية و كا<sup>2</sup> لمعرفة علاقة التلميذ بزملائه أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

الاقتراحات	جيدة	عادية	سيئة	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	77	73	00	150	02	0.05	25.16	5.99
النسبة المئوية	51.33 %	48.67 %	%00	%100				



تمثيل بياني رقم 06: علاقة التلميذ بزملائه أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

عرض و تحليل النتائج:

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 51.33% من التلاميذ الذين لديهم علاقة جيدة بزملائهم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية أما التلاميذ الذين لديهم علاقة عادية بزملائهم أثناء الحصة فهم بنسبة 48.67% أما نسبة علاقة سيئة بينهم في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 25.16 أكبر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية .

### الاستنتاج:

نستخلص من خلال عرض نتائج الجدول رقم 07 أن حصة التربية البدنية و الرياضية تقوي العلاقة بين التلاميذ و تعززها.

السؤال السابع: هل ترى أن حصة التربية البدنية و الرياضية تزيد من احتكاكك مع الزملاء؟

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على احتكاك التلاميذ مع بعضهم البعض

الجدول رقم 08: مدى تأثير التربية البدنية و الرياضية على احتكاك التلاميذ مع بعضهم البعض .

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	111	39	150	01	0.05	18.89	5.99
النسبة المئوية	%74	%26	%100				



تمثيل بياني رقم 07: مدى تأثير التربية البدنية و الرياضية على احتكاك التلاميذ مع بعضهم البعض .

عرض و تحليل النتائج:

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نلاحظ أن نسبة التلاميذ الذين يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تزيد من احتكاكهم مع زملائهم هي 74 % أما 26 % فهي نسبة التلاميذ الذين يرون بان حصة التربية البدنية و الرياضية لا تزيد من احتكاكهم مع زملائهم .

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 18.89 أكبر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية .

### الاستنتاج:

نستنتج من خلال عرض نتائج الجدول رقم 08 أن حصة التربية البدنية و الرياضية تزيد من احتكاك التلاميذ مع بعضهم البعض.

السؤال الثامن: هل اكتسبت أصدقاء جدد من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ؟.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

الغرض من السؤال: معرفة إن كان للتربية البدنية و الرياضية في اكتساب أو التعرف على أصدقاء جدد.

الجدول رقم 09: يمثل النسبة المئوية و كاً<sup>2</sup> لمعرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في

إكساب أصدقاء جدد.

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاً <sup>2</sup> المحسوبة	كاً <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	138	12	150	01	0.05	6.85	3.841
النسبة المئوية	%98	%08	%100				

الشكل ( 8 )



تمثيل بياني رقم 08: يمثل معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في إكساب أصدقاء

جدد.

عرض و تحليل النتائج:

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

من خلال عرض النتائج المتحصل عليها من الجدول نلاحظ أن نسبة 92.00 % من التلاميذ يرون أنهم اكتسبوا أصدقاء جدد وهذا الفضل يعود لحصة التربية البدنية و الرياضية و هذا راجع لطابع الاجتماعي ، و هناك آخرون بنسبة 08.00 % يرون أن التربية البدنية و الرياضية يرون أن التربية البدنية و الرياضية ليست ميدانا لربط العلاقات و هذا راجع للمشاكل التي يعيشونها سواء كانت نفسية أو اجتماعية زيادة على طابعهم الانطوائي .

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 18.89 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 09 نستنتج أن التربية البدنية و الرياضية تزيد من ترابط العلاقات بين التلاميذ.

السؤال التاسع: تساعدك التربية البدنية و الرياضية على التركيز و الانتباه ؟

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

الغرض من السؤال: معرفة معرفة مدى مساعدة التربية البدنية و الرياضية على التركيز و الانتباه.

الجدول رقم 10: يمثل النسبة المئوية و كا<sup>2</sup> مدى مساعدة التربية البدنية و الرياضية على التركيز و

الانتباه لدى التلاميذ.

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	134	16	150	01	0.05	105.84	3.841
النسبة المئوية	%89.33	%10.33	%100				

الشكل ( 9 )



تمثيل بياني رقم 09: يمثل مدى مساعدة التربية البدنية و الرياضية على التركيز و الانتباه لدى التلاميذ.

عرض و تحليل النتائج:

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 10 نلاحظ أن أغلبية التلاميذ أي بنسبة 89.33 % يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على التركيز و الانتباه أما نسبة 10.67 % من التلاميذ يرون أن البدنية و الرياضية لا تساعدهم على التركيز و الانتباه .

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 105.84 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج: من خلال عرض نتائج الجدول رقم 10 نستنتج أن التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على التركيز و الانتباه.

السؤال العاشر: ماذا تمثل لك حصة التربية البدنية و الرياضية في الثانوية ؟

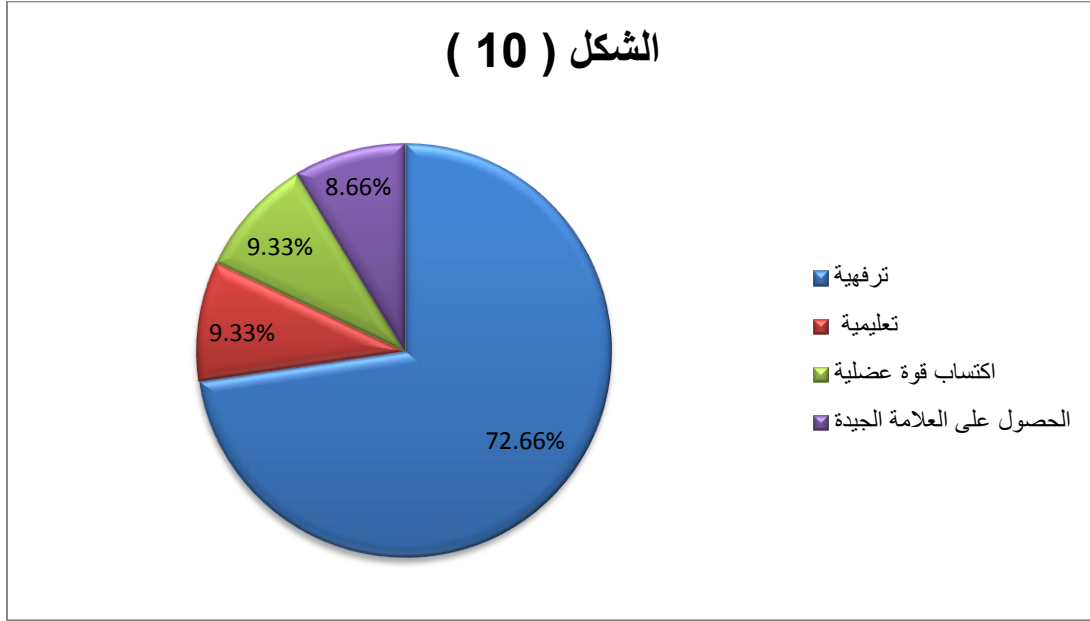
## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلاميذ حول ما إذا كانت حصص التربية البدنية و الرياضية.

الجدول رقم 11 : يمثل النسبة المئوية و كاً<sup>2</sup> لمعرفة رأي التلاميذ حول حصص التربية البدنية و الرياضية

الجدولية	كاً <sup>2</sup> المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	المجموع	الحصول على علامة جيدة	اكتساب لياقة البدنية	تعليمية	ترفيهية	الاقتراحات
7.815	181.78	0.05	03	150	13	14	14	109	التكرارات
				%100	%8.67	%9.33	9.33 %	% 72.67	النسبة المئوية

الشكل ( 10 )



تمثيل بياني رقم 10: يمثل رأي التلاميذ حول حصص التربية البدنية و الرياضية.

عرض و تحليل النتائج:

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 11 نلاحظ أن أغلبية التلاميذ أي بنسبة 72.67 % يوافقون على أن حصة التربية البدنية و الرياضية ترفيهية وتليها نسبة 09.33 % وهي تمثل التلاميذ الذين يرون بأن حصة التربية البدنية و الرياضية حصة تعليمية و كذلك اكتساب قوة عضلية بنفس النسبة 09.33 % أما نسبة 8.67 % فكانت للتلاميذ الذين يرون بأن حصة التربية البدنية و الرياضية لكي يحصلوا على علامة جيدة.

في حين يظهر كـ<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 181.78 أكبر من الجدولية التي قيمتها 7.815 عند درجة حرية 03 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

من خلال عرضنا لنتائج هذا الجدول وجدنا إن معظم التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية هي حصة ترفيهية، هذا يدل على أن حصة التربية البدنية هي حصة ترويجية في غالب الأحيان.

السؤال الحادي عشر: كيف ترى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على نتائجك الدراسية؟

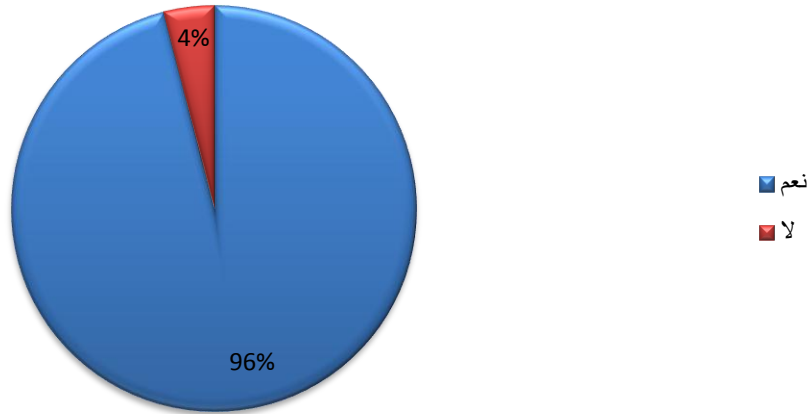
## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

الغرض من السؤال: معرفة تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على النتائج الدراسية للتلميذ

الجدول رقم 12: معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على النتائج الدراسية للتلميذ

الاقتراحات	ايجابي	سليبي	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	144	06	150	01	0.05	126.96	3.841
النسبة المئوية	%96	%04	%100				

الشكل ( 11 )



تمثيل بياني رقم 11: معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على النتائج الدراسية للتلميذ

(إيجابي سلبي).

عرض و تحليل النتائج:

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 12 نلاحظ أن تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية

على النتائج الدراسية هو تأثير إيجابي و الذي يمثل نسبة 96 % أما التأثير السلبي فهو بنسبة 04 %.

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 126.96 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 12 نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور ايجابي على تحصيل النتائج الدراسية.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

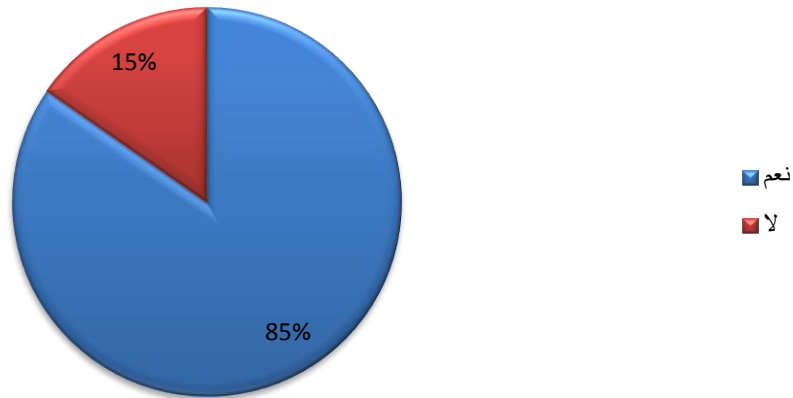
السؤال الثاني عشر: هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية على استيعاب المواد الأخرى ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة أو مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية على استيعاب المواد الأخرى .

الجدول رقم (13): يمثل النسبة المئوية و ك<sup>2</sup> معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على استيعاب المواد الأخرى .

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	127	23	150	01	0.05	72.10	3.841
النسبة المئوية	%84.67	%15.33	%100				

الشكل 13



تمثيل بياني رقم 12: يمثل معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على استيعاب المواد الأخرى .

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### عرض و تحليل النتائج:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 13 نلاحظ أن نلاحظ أن نسبة 84.67 % من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على استيعاب المواد الأخرى ، أما نسبة 15.33 % من التلاميذ يرون أن أنه لا علاقة للتربية البدنية و الرياضية في استيعاب المواد الأخرى

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 72.10 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 13 لها دور في استيعاب المواد التعليمية الأخرى سواء كانت مواد علمية أو أدبية .

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

المحور (2): يساهم أستاذ التربية البدنية و الرياضية بدور كبير في تكيف التلاميذ من خلال قيامه بواجبه.

السؤال الأول: كيف هي معاملة الأستاذ لك ؟

الغرض من السؤال: معرفة كيفية معاملة الأستاذ للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية (جيدة-مهملة).

الجدول رقم (14): يمثل كيفية معاملة الأستاذ للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

الاقتراحات	جيدة	مهملة	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	123	27	150	01	0.05	117.16	3.841
النسبة المئوية	%82	%18	%100				



تمثيل بياني رقم 13: يمثل كيفية معاملة الأستاذ للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### عرض و تحليل النتائج:

انطلاقا من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 14 نلاحظ أن نسبة 82 % من التلاميذ يرون أن معاملة الأستاذ لهم جيدة أما نسبة 12% من التلاميذ يرون أن الأستاذ يعاملهم معاملة مهملة .

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 117.16 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستنتج من خلال عرض نتائج الجدول رقم 14 أن معاملة الأستاذ للتلاميذ هي معاملة جيدة في غالب الأحيان مما يجعل التلاميذ يتعلقون بحصة التربية البدنية و الرياضية بصفة ملحوظة .

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

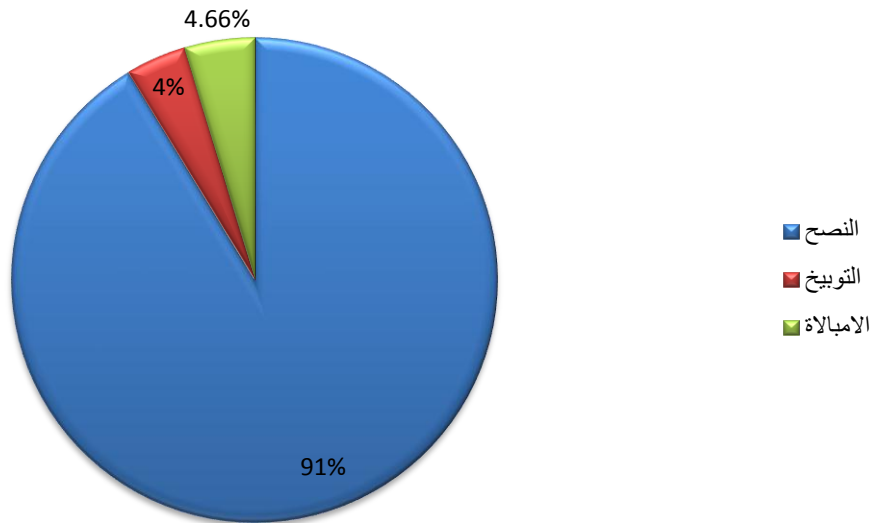
السؤال الثاني: عندما ترتكب خطأ ما هو موقف الأستاذ منك ؟

الغرض من السؤال: معرفة طريقة رد الأستاذ على تصرف طائش من التلميذ.

الجدول رقم (15): يمثل طريقة رد الأستاذ على التلميذ أثناء قيامه بتصرف طائش .

الاقتراحات	النصح	التوبيخ	الامبالاة	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	137	06	07	150	02	0.05	227.08	5.99
النسبة المئوية	%91.33	%04	%4.67	%100				

الشكل ( 14 )



تمثيل بياني رقم 14: يمثل طريقة رد الأستاذ على التلميذ أثناء قيامه بتصرف طائش .

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 15 نلاحظ أن نسبة 91.33% من التلاميذ يرون أن الأستاذ يقوم بنصحهم أثناء ارتكاب أي خطأ ، أما نسبة 04.67% من التلاميذ يرون اللامبالاة لدى الأستاذ عند ارتكاب أي خطأ بينما نسبة 04% من التلاميذ يرون الأستاذ يوبخهم وهذا يعود لعدم تمكن الأستاذ.

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 227.08 أكبر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستنتج من خلال عرض نتائج الجدول رقم 15 أن النصح هو أحسن رد على تصرف طائش قام به التلميذ، و أن كل الأساتذة يوافقون على أن طريقة النصح هي أحسن طريقة.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الثالث: هل تجد التواصل و الحوار بشكل كاف من طرف الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان هناك تواصل وحوار بشكل كافي بين الأستاذ و التلميذ أثناء الحصة .

الجدول رقم 16: يمثل النسبة المئوية و كاً<sup>2</sup> لمعرفة ما اذا كان هناك تواصل وحوار بشكل كاف بين الأستاذ و التلميذ .

الاقتراحات	نعم	لا	أحيانا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاً <sup>2</sup> المحسوبة	كاً <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	137	04	09	150	02	0.05	227.32	5.99
النسبة المئوية	%91.33	%2.67	%6	%100				



تمثيل بياني رقم (15): يمثل معرفة ما اذا كان هناك تواصل وحوار بشكل كاف بين الأستاذ و التلميذ.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 16 نلاحظ أن : نسبة 91,33% من التلاميذ يرون أن التواصل والحوار بينهم وبين الأستاذ كافي أما نسبة 02,67% فإنهم يرون أن التواصل والحوار بينهم وبين الأستاذ غير كافي ،أما نسبة 06,00% من التلاميذ فإنهم يرون أن التواصل والحوار بينهم وبين الأستاذ غير كافي

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 227.32 أكبر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستخلص من خلال عرض نتائج الجدول رقم 16 ان معظم التلاميذ يرون أن التواصل والحوار بين الأستاذ كافي مما يجعلهم يتأقلمون مع الأستاذ وحصص التربية البدنية والرياضية بصفة جيدة.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الرابع : هل يطالبك الأستاذ بالتحلي بالسلوكات الحميدة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مراعاة واهتمام الأستاذ بالتلاميذ من خلال دعوتهم إلى التحلي بالسلوكات الحسنة و الحميدة.

الجدول رقم 17: يمثل النسبة المئوية و ك<sup>2</sup> لمعرفة مدى مراعاة واهتمام الأستاذ بالتلاميذ من خلال دعوتهم إلى التحلي بالسلوكيات الحسنة و الحميدة .

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	146	04	150	01	0.05	134.42	3.841
النسبة المئوية	%97.33	%2.67	%100				



تمثيل بياني رقم 16: يمثل مدى مراعاة واهتمام الأستاذ بالتلاميذ من خلال دعوتهم إلى التحلي بالسلوكيات الحسنة و الحميدة.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### عرض و تحليل النتائج:

انطلاقا من النتائج المتوصل إليها من الجدول رقم 17 نلاحظ أن نسبة 97,33% من التلاميذ يطالبون الأستاذ بالتحلي بالسلوكات الحميدة وهذا راجع لدور الأستاذ المهم في المؤسسة التربوية فهو الأب والمرابي، أما نسبة 02,67% من التلاميذ يرون أن الأستاذ لا يطالبهم بالتحلي بالسلوك الحميد وهذا يعود لعدم ملاحظة الأستاذ أي سلوك سلبي ومخل وجب فيه التدخل.

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 134.42 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستخلص من خلال عرض نتائج الجدول رقم 17 أن الأستاذ له دور مهم في المؤسسة التربوية فهو المرابي .

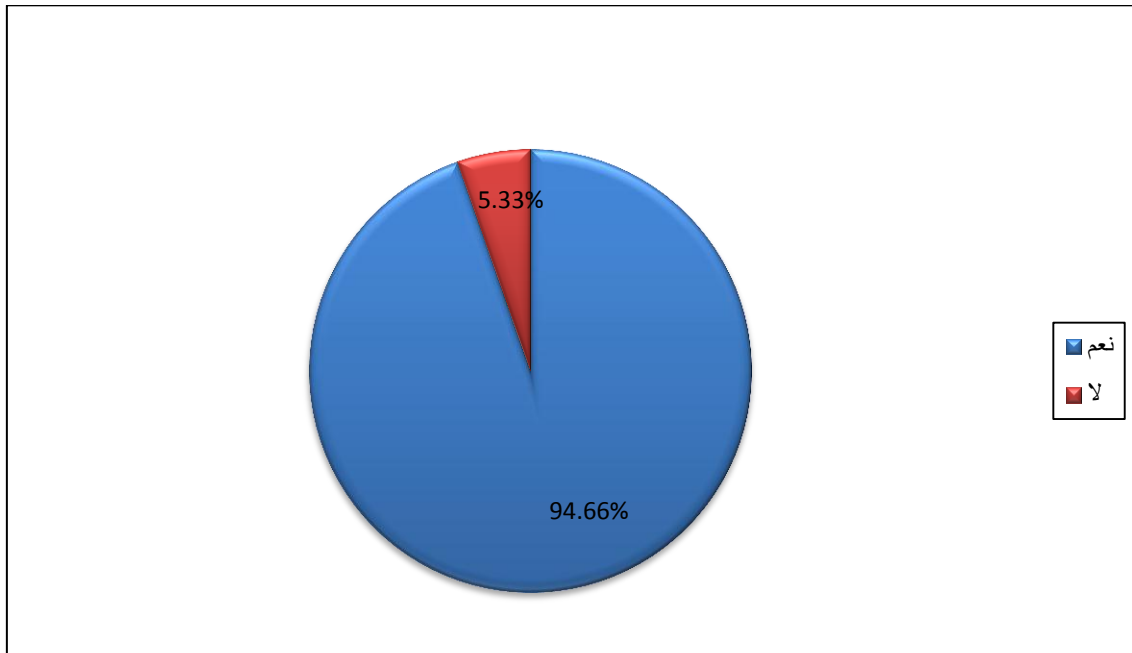
## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الخامس: هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تحفيزك على الاجتهاد في المواد الأخرى؟

الغرض من السؤال: معرفة دور الأستاذ ومساهمته في تحفيز التلاميذ على النجاح.

الجدول رقم 18: يمثل النسبة المئوية و ك<sup>2</sup> لمعرفة دور الأستاذ ومساهمته في تحفيز التلاميذ على النجاح

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	142	08	150	01	0.05	119.7	3.841
النسبة المئوية	%94.67	%5.33	%100				



تمثيل بياني رقم 17: يمثل دور الأستاذ ومساهمته في تحفيز التلاميذ على النجاح.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### عرض و تحليل النتائج:

انطلاقا من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 18 نلاحظ أن نسبة 94,67% من التلاميذ يرون أن للأستاذ دور في تحفيزهم على الدراسة و الاجتهاد في المواد الأخرى أما نسبة 05,33% من التلاميذ يرون عكس ذلك .

في حين يظهر كإ<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 119.7 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج: نستخلص من خلال عرض نتائج الجدول رقم 18 أن للأستاذ دور في توجيه و تحفيز التلاميذ على الاجتهاد في المواد الأخرى بغية النجاح.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال السادس: هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في حثك على التعامل مع الآخرين بشكل حسن؟ (تلاميذ أساتذة الإدارة)

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في حث التلاميذ في التعامل مع المجتمع المدرسي بشكل حسن.

الجدول رقم 19: يمثل النسبة المئوية و كا<sup>2</sup> معرفة ما إذا كان لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في حث التلاميذ على التعامل مع الآخرين بشكل جيد.

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	138	12	150	01	0.05	105.84	3.841
النسبة المئوية	%92	%08	%100				



تمثيل بياني رقم 18: يمثل معرفة ما إذا كان لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في حث التلاميذ على التعامل مع الآخرين بشكل جيد.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### عرض و تحليل النتائج:

انطلاقا من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 19 نلاحظ أن نسبة 98% من التلاميذ يرون أن الأستاذ ينصحهم ويحثهم على التعامل مع الآخرين بشكل جيد ، أما نسبة 08% من التلاميذ يرون أن الأستاذ لا يطالبهم بالتعامل مع الآخرين بشكل جيد .

في حين يظهر كـ<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 105.84 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستنتج من خلال عرض نتائج الجدول رقم 19 أن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في حث تلاميذه على التعامل بشكل حسن مع الآخرين فهو المعلم و المرابي .

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

المحور الثالث: لممارسة التربية البدنية و الرياضية دور في تكيف التلميذ مع المؤسسات الأخرى.

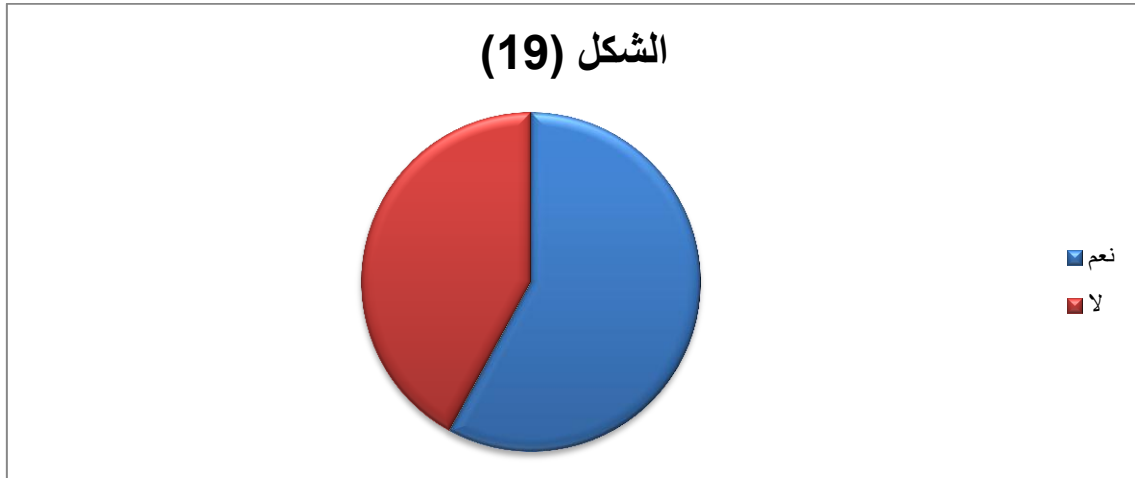
السؤال الأول: هل ساعدتك ممارسة التربية البدنية والرياضية على الاندماج مع أفراد أسرتك ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في إدماج التلاميذ مع أسرته

الجدول رقم 20: يمثل معرفة ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دخل في إدماج التلميذ مع أسرته

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	87	63	150	01	0.05	3.84	3.841
النسبة المئوية	58%	42%	%100				

الشكل (19)



تمثيل بياني رقم 19: يمثل معرفة ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دخل في إدماج التلميذ مع أسرته

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### عرض و تحليل النتائج:

انطلاقا من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 20 نلاحظ أن نسبة 58% من التلاميذ يرون أن للتربية البدنية والرياضية لها دور في إدماجهم مع أسرهم، أما نسبة 42% من التلاميذ يرون أنه ليس هناك دخل للتربية البدنية والرياضية في إدماجهم مع أسرهم .

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 3.84 اصغر من الجدولية التي قيمتها 3.841. عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية .

### الاستنتاج:

نستخلص من خلال عرض نتائج الجدول رقم 20 أن للتربية البدنية والرياضية لها دور في إدماج التلميذ مع أسرته.

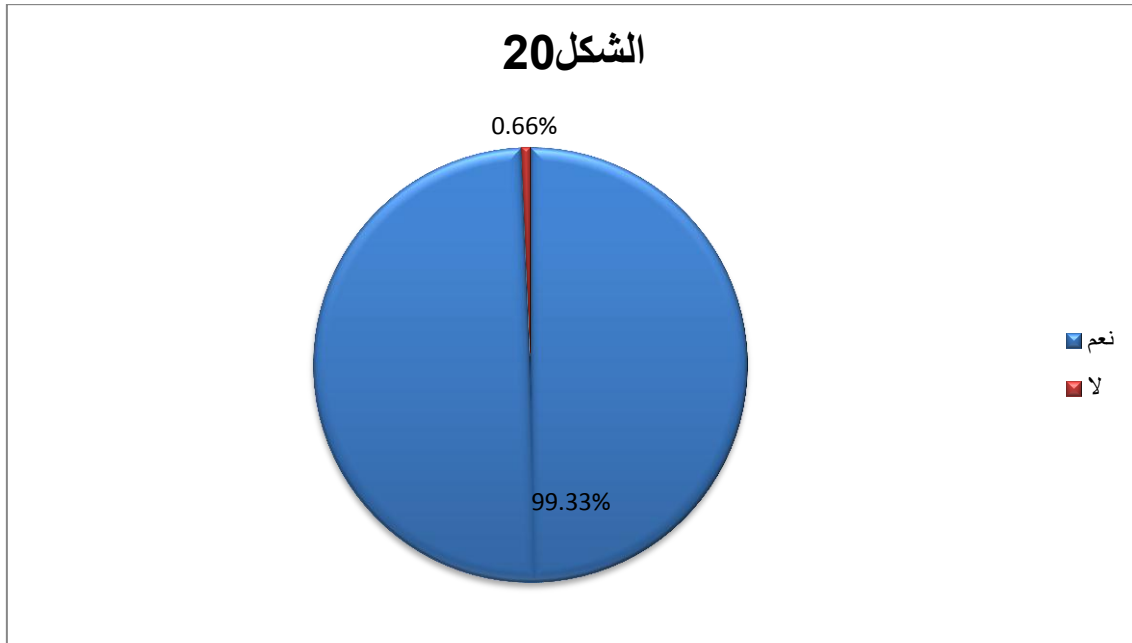
## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الثاني: حسب رأيك هل تساعدك التريية البدنية والرياضية في الحد من الآفات الاجتماعية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للتريية البدنية والرياضية دور في الحد من الآفات الاجتماعية .

الجدول رقم 21: يمثل النسبة المئوية و كا<sup>2</sup> معرفة ما إذا كان للتريية البدنية والرياضية دور في الحد من الآفات الاجتماعية .

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	149	01	150	01	0.05	164.02	3.841
النسبة المئوية	%99.33	%00.67	%100				



تمثيل بياني رقم 20: يمثل معرفة ما إذا كان للتريية البدنية والرياضية دور في الحد من الآفات الاجتماعية

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### عرض و تحليل النتائج:

انطلاقا من نتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 22 نلاحظ أن نسبة 99,33% من التلاميذ يرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال وكبير في الحد من الآفات الاجتماعية وبأغلبية ساحقة ،أما نسبة 00,67% من التلاميذ يرون عكس ذلك.

في حين يظهر كـ<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 164.02 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستخلص من خلال عرض نتائج الجدول رقم 22 أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في الحد من الآفات الاجتماعية .

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الثالث: هل تؤثر التربية البدنية و الرياضية على نمط عيشك وسط أسرتك ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لممارسة التربية البدنية و الرياضية تأثير على نمط العيش وسط الأسرة

الجدول رقم 22: يمثل النسبة المئوية و  $\chi^2$  معرفة ما إذا كان لممارسة التربية البدنية و الرياضية تأثير على نمط و طريقة العيش داخل الأسرة .

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	المحسوبة $\chi^2$	الجدولية $\chi^2$
التكرارات	94	56	150	01	0.05	9.62	3.841
النسبة المئوية	%62.67	%37.33	%100				



تمثيل بياني رقم 21: يمثل معرفة ما إذا كان لممارسة التربية البدنية و الرياضية تأثير على نمط و طريقة العيش داخل الأسرة

عرض و تحليل النتائج:

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

من خلال عرض النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 23 نلاحظ أن نسبة 62,67% من التلاميذ يرون أن التربية البدنية و الرياضية تؤثر على نمط عيشهم وسط الأسرة ، أما نسبة 37,33% من التلاميذ يرون أن التربية البدنية و الرياضية لا علاقة لها بالحياة داخل الأسرة .

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 9.62 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية .

### الاستنتاج:

نستخلص من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 23 أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على نمط العيش داخل الأسرة.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الرابع: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية التوافق الاجتماعي بينك وبين الآخرين؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية التوافق الاجتماعي مع الآخرين .

الجدول رقم 23: يمثل النسبة المئوية و ك<sup>2</sup> معرفة ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية التوافق التلاميذ مع الآخرين .

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	116	34	150	01	0.05	44.82	3.841
النسبة المئوية	%77.33	%22.67	%100				



تمثيل بياني رقم 22: يمثل معرفة ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية التوافق التلاميذ مع الآخرين

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### عرض و تحليل النتائج:

انطلاقا من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 24 نلاحظ أن نسبة 77,33% من التلاميذ يرون أن التربية البدنية والرياضية دور في تنمية التوافق الاجتماعي، أما نسبة 22,67% من التلاميذ يرون أنه ليس هناك دور للتربية البدنية والرياضية في توافقهم مع الآخرين .

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 44.82 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستخلص من خلال عرض نتائج الجدول رقم 24 أن للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية التوافق الاجتماعي بين التلميذ والآخرين .

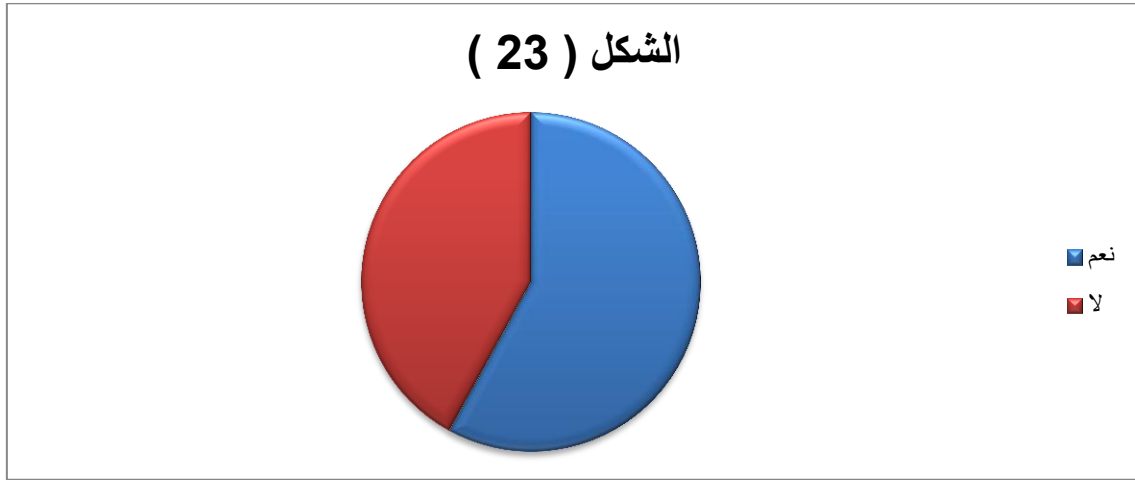
## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال الخامس: هل ساعدتك التربية البدنية و الرياضية في حل بعض مشاكلك النفسية

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلميذ على التغلب على بعض المشاكل النفسية

الجدول رقم 24: يمثل النسبة المئوية و  $\chi^2$  معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلميذ في التغلب على بعض مشاكله النفسية .

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولية
التكرارات	87	63	150	01	0.05	3.840	5.99
النسبة المئوية	%58	%42	%100				



تمثيل بياني رقم 23: يمثل معرفة ما إذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلميذ في التغلب على بعض مشاكله النفسية

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### عرض و تحليل النتائج:

من خلال عرض نتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 25 لاحظ أن نسبة 58.00% من التلاميذ يرون أن التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على حل بعض مشاكلهم النفسية ، أما نسبة 42,00% من التلاميذ فيرون غير ذلك .

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 3.84 أصغر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستخلص من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 25 أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية ليس لها بضرورة دور فعال في القضاء على بعض المشاكل النفسية .

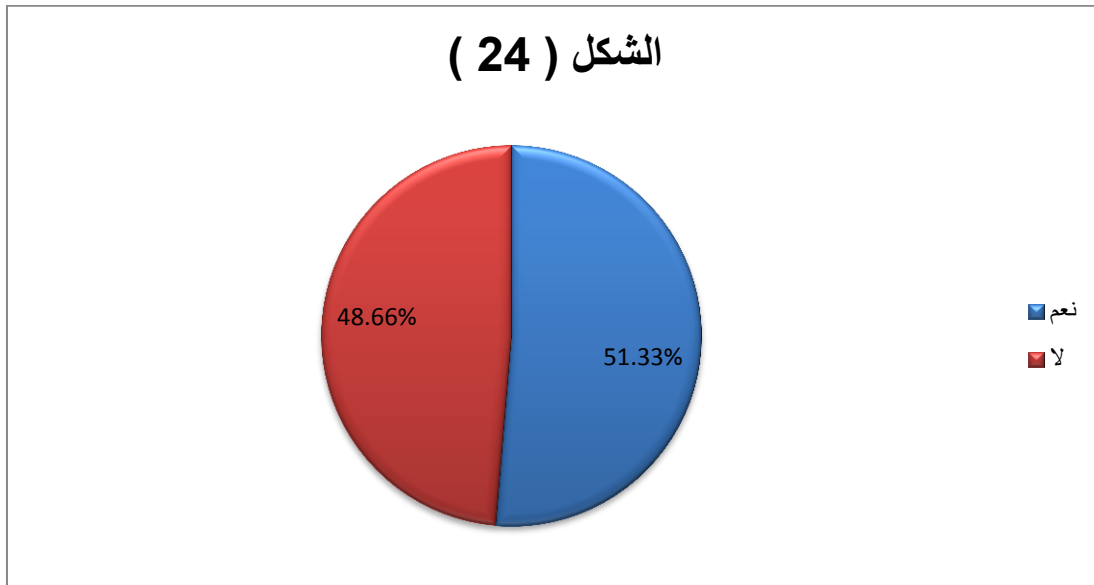
## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال السادس: هل تحس أن نظرة المجتمع إليك قد تغيرت بعدما أصبحت تمارس التربية البدنية و الرياضية .

الغرض من السؤال: معرفة موقف أو نظرة المجتمع لممارسي التربية البدنية و الرياضية.

الجدول رقم 24: يمثل النسبة المئوية و ك<sup>2</sup> موقف أو نظرة المجتمع لممارسي التربية البدنية و الرياضية.

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	77	73	150	01	0.05	0.10	5.99
النسبة المئوية	%51.33	%48.67	%100				



تمثيل بياني رقم 24: يمثل موقف أو نظرة المجتمع لممارسي التربية البدنية و الرياضية

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### عرض و تحليل النتائج:

انطلاقا من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 25 نلاحظ أن نسبة 51,33% من التلاميذ يرون أن موقف أو نظرة المجتمع قد تغيرت نحو الأحسن . أما نسبة 48,67% فهم يرون أنه لا يوجد هناك فرق بين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية وغير الممارسين لها من وجهة نظر المجتمع .

في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 0.10 أصغر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستخلص من خلال عرض نتائج الجدول رقم 25 أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تترك بضرورة انطبعا جيدا لممارسيها على المجتمع.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

السؤال السابع: كيف ترى نظرة المجتمع حول ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة أنه كيف يتبوء المجتمع نظرتة الثابته لممارسة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم 26: يمثل النسبة المئوية و ك<sup>2</sup> معرفة نظرة المجتمع وموقفه من ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الاقتراحات	ايجابي	سلي	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرارات	147	03	150	01	0.05	138.24	5.99
النسبة المئوية	%98	%02	%100				

الشكل ( 25 )



تمثيل البياني رقم 25: يمثل معرفة نظرة المجتمع وموقفه من ممارسة التربية البدنية والرياضية

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### عرض و تحليل النتائج:

من خلال عرض نتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 26 نلاحظ أن نسبة 98,00% موقفهم من ممارسة التربية البدنية والرياضية موقف يتسم بالإيجابية فيما تبقى نسبة 02,00% كانت نظرتهم سلبية. في حين يظهر ك<sup>2</sup> المحسوبة التي قيمتها 138.24 أكبر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستخلص من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 26 أن نظرة المجتمع للممارسة التربية البدنية والرياضية نظرة إيجابية، هذا ما يدل على مساهمة التربية البدنية والرياضية على تحسين صورة الأفراد لدى مجتمعاتهم.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

الاستنتاجات: من خلال تحليل ومناقشة النتائج المحصل عليها الموضحة في الجداول (من 01 إلى 25) تم استنتاج ما يلي:

✓ وجود آثار ايجابية عند ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التكيف و التلاؤم و التوافق لدى التلاميذ مع الأسرة المدرسية.

✓ بروز دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في زيادة التفاعل و توافق التلميذ بتربيته في حصة، و التوجيه و النصح.

✓ التربية البدنية و الرياضية على الاندماج في المجتمع و الحد من الآفات الاجتماعية الخطيرة و تنمي الروابط الاجتماعية

### مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال الأسئلة التي أجاب عليها التلاميذ في الاستبيان المقدم لهم واستنادا إلى النتائج المتحصل عليها نستخلص أن معظم التلاميذ أجمعوا على حبهم لحصة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال السؤال الأول، نسبة كبيرة أيضا من التلاميذ اجمعوا على أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في توجيه سلوكياتهم حيث تشعرهم بالفرح وتساعدهم على الاندماج وتشعرهم بالهدوء وتزودهم بمهارات كثيرة وتساعدهم على بناء علاقات جيدة مع الزملاء وتقويتها وتزِيل عنهم المشاكل النفسية كالقلق والانطواء والتوتر كما تساهم في زيادة تركيزهم وانتباههم وتساعدهم على استيعاب المواد الأخرى وهي كلها صفات تتوفر في التربية البدنية والرياضية حقا تجعل التلميذ متكيفا تكيفا طبيعيا، مستقر ومتزن من الناحية السلوكية

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

والخلفية والنفسية وهذا ما ينعكس بالإيجاب في تكيفه مع الأسرة المدرسية ( زملاء ، أساتذة ، طاقم إداري ، عمال... الخ ) .

وهذا كله من خلال الفرضية الأولى التي تتمثل في لحصّة التربية البدنية والرياضية دور ظاهر في تكيف التلميذ مع أسرته المدرسية ( 01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08، 09، 10، 11، 12).

وهذا ما ذهب إليه الدكتور "أحمد بوسكرة" من خلال تأكيده على أن مادة التربية البدنية والرياضية تتميز عن باقي المواد التعليمية الأخرى بالحوية والعلاقات الديناميكية المبنية على التنافس والتعاون والتفاهم بحيث أنها تعمل على إدماج المراهق بسرعة في المجتمع عن طريق تهذيبه خلقيا كي يحترم قواعد وقوانين اللعبة ويقبل التعليمات من طرف الزملاء والأساتذة ، وكذا عن طريق الانضباط والتعاون وتمجيد الحياة الجماعية في إطار المعايير الاجتماعية المقبولة. (بوسكرة، 2005)

اما الفرضية الثانية المتمثلة في: يساهم أستاذ التربية البدنية و الرياضية بدور كبير في تكيف التلاميذ من خلال قيامه بواجبه، فتبين دور كبير الذي يقوم به أستاذ التربية البدنية والرياضية في تفعيل وتكيف التلميذ في محيطه المدرسي حيث أن نسبة كبيرة من التلاميذ أجمعوا على أن التربية البدنية والرياضية تفاعلهم على الحصّة بدرجة أولى وتكيفهم مع بعضهم البعض ومع الأستاذ أيضا وذلك من خلال كفاءته وحسن معاملته بنصائحه وإرشاداته التي يمدّها بهم إضافة إلى مساعدتهم والتعاون معهم للبلوغ أو الوصول إلى الهدف الذي يصبو إليه التلميذ . أضف إلى ذلك تعلق التلاميذ بحصّة التربية البدنية والرياضية والأثر الإيجابي للحصّة على تكيفهم ترجمه العلاقة الموجودة بين الأستاذ والتلميذ المبنية على التفاعل والاحترام والحرية في نفس

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

الوقت مما يجعل التلميذ إيجابي جدا في سلوكا تهم وبالتالي تنمية الثقة بالنفس التي تنعكس على تكييف التلميذ من خلال الجداول ( 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ).

وهذا ما ذهب إليه الدكتورة "عفاف عبد الكريم" من خلال قولها بأن المعلم في مجال التربية البدنية والرياضية من أهم الشخصيات التربوية بالمدرسة لأن لديه الفرصة للاحتكاك المباشر بالتلاميذ ، حيث يساعدهم المعلم ليصبح مدركا و مسؤولا يوفق بين نفسه وبين بيئة المدرسة إلى الأسرة إلى المجتمع متحركا من المواقف السلبية إلى المواقف الايجابية لتنمية التفكير والحفاظ على المبادئ والإسهام في حل مشاكله الاجتماعية. (الكريم)

من خلال إطلاعنا على الإجابات الناتجة من الأسئلة بعد العرض والتحليل للإجابات المتحصل عليها من طرف التلاميذ ثم الوصول إلى بعض الأهداف التي نصبو إليها المسطرة في الفرضية الثالثة المتمثلة في :  
لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تكييف التلميذ مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى ،  
تبين لنا من خلالها أن معظم التلاميذ كان لهم الرأي الواحد وهو أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تكييف التلميذ اجتماعيا حيث اتفقوا على أن الخصائص والمميزات الأخلاقية التي تبعثها هذه الحصة في نفسية التلميذ ويتضح هذا من خلال الجدول ( 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 )  
والجواب رقم 25 حيث أجمعوا على أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على الاندماج مع أفراد أسرهم وفي الحد من الآفات الاجتماعية الخطيرة كما أنها تنمي فيهم التوافق والترابط الاجتماعي بينهم وبين أصدقائهم خارج المدرسة ،بالإضافة إلى إجماعهم على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها أفضل

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

كثيرة على حياتهم داخل النسق الاجتماعي من خلال تغير نظرة المجتمع إليهم بالإيجاب وأن هناك اختلاف بينهم وبين غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

### 4- مناقشة الفرضية العامة :

بعد الدراسة التي قمنا بها والنتائج المتحصل عليها والمتعلقة بالفرضيات المدرجة في مذكرتنا والتي عاجلنا من خلالها الإشكالية المطروحة في بحثنا والتي تنصب حول دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف المدرسي في المرحلة الثانوية وكذا دور الأستاذ بالنسبة للتلاميذ .

كما يمكن أن نخلص إلى القول أن التربية البدنية والرياضية لها انعكاسات كبيرة على حياة التلاميذ المراهقين ابتداء من المدرسة إلى المجتمع الذي يعيشون فيه ،فهي تعمل على زرع التعاون والتنافس والانضباط كما تعمل على تحسين نتائجهم المدرسية فالعقل السليم في الجسم السليم كما تعمل على إدراج التلميذ في الجماعة والتصرف بوجه حضاري .

ومن جهة أخرى يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية ( المعلم والمربي ) دور كبير وفعال في زيادة تفاعل وتوافق وتكيف التلميذ من خلال الترغيب والتحبيب والحث على ممارسة التربية البدنية والرياضية ،والنصح والإرشاد والتوجيه .

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### خاتمة عامة:

إن النشاط البدني الرياضي بتعدد ألوانه يعد أحد الأشكال الراقية في المجتمعات الإنسانية، و أكثر فعالية و تنظيميا لما يحتويه من أدوار هامة و مميزة في حياة الفرد عامة و التلميذ المراهق خاصة.

و تعتبر التربية البدنية و الرياضية أحد أوجه النشاط الرياضي و التي تعتبر بدورها أحد الوسائل المثلى لخلق علاقات ايجابية بين الأطراف المشاركة فيها و من بينهم التلاميذ الذين يمثلون النسبة الكبيرة منها.

و قد تطرقنا في دراستنا إلى أحد هم ما تساهم فيه ممارسة التربية البدنية و الرياضية وهي تحقيق التكيف المدرسي و هي أحد المواضيع الهامة في حياة التلميذ المدرسية وحتى في حياة اليومية توجيهه نفسيا و اجتماعيا و هذا ما كان لنا حافزا على هاته الدراسة التي أجريناها و اكتشفنا نتائج التوقعات و الفرضيات التي وضعناها. و لقد تم الوصول إلى نتائج ايجابية حسب الفروض المطروحة. فتوصلنا إلى أن حصة التربية البدنية و الرياضية هي عامل خاص في تحقيق التكيف المدرسي، لكن تبقى كيفية تسيير حصة التربية البدنية و الرياضية، و محتواها أيضا له الدور الفاعل في توطيد و تحسين العلاقات الاجتماعية و التوافق و المواءمة بين التلميذ و أفراد الأسرة المدرسية.

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

### التوصيات و الاقتراحات:

على ضوء النتائج السابقة والدراسة الميدانية التي امتدت على مدار الثلاثة أشهر ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات والتي قد تفيدنا وتفيد الممارسين في هذا الميدان وهي كالتالي :

✓ إعطاء اهتمام أكبر للتربية البدنية و الرياضية و حصة خصوصا من قبل المدرسين و المسئولين في هذا المجال.

✓ وضع برنامج خاص بالتربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية و زيادة الحجم الساعي لهذا النشاط خلال الأسبوع.

✓ أن يعمل الأستاذ على إثارة الرغبة لدى التلاميذ في المشاركة إذا بإمكان الأستاذ الفعال أن يستثير هذه الرغبة ويثير اهتمامهم كما يمكنه قتل تلك الرغبة .

✓ إعطاء أهمية و العناية الكاملة بتكوين الأساتذة في سيكولوجية المراهق و ميدان علم النفس الرياضي حتى يساعدهم و يهيأ لهم الاختبارات النفسية.

✓ الاهتمام بالمراهق من الناحية النفسية لأنه بحاجة الى أن نخفف عنه و نجعله يمر الى سن الرشد بصفة عادية.

✓ توعية التلاميذ بضرورة ممارسة التربية البدنية و الرياضية و توفير المعدات الرياضية و الوسائل البيداغوجية و الجو الملائم.

✓ دورات رياضية بين التلاميذ في أوقات العطل و المناسبات لتوسيع قاعدة التكيف و التعاون و إثراء العلاقات الطيبة فيما بينهم.

طبعاً لا يتسنى كل هذا إلا إذا كان الأستاذ على تكوين متين وصحيح كي يسهل عليه إدراك مثل هذه الأمور التي قد نراها بسيطة لكن هي في الحقيقة على درجة كبيرة من الأهمية وفي نفس الوقت قد تنعكس سلباً على أداء التلميذ وقدراته المهارية وعليها يتوقف نجاح أو فشل الأستاذ في العملية التعليمية.

## المصادر:

- 1- احمد بوسكرة. (2005). منهاج التربية البدنية و الرياضية التعليم التقني. جامعة المسيلة.
- 2- احمد مختار عضاضة. (1981). التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية و التكميلية. مؤسسة الشرق للطبعة و النشر.
- 3- احمد مختار عضاضة. (1986). التربية العلمية في المدارس الابتدائية .
- 4- تشارلز بيدكر. (1964). أسس التربية البدنية. القاهرة: مكتبة الأنجلومصرية.
- 5- رابع تركي. (1990). اصول التربية و التعليم . الجزائر: ديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
- 6- سهير بدير. التربية البدنية و مناهجها و طرق تدريسها .
- 7- غيات بوثلجة. (1989). أهداف التربية و طرق تحقيقها . ديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
- 8- محمد حسن الشحات. كيف تكون معلم ناجحاً- التربية البدنية. مكتبة العلم و الإيمان.
- 9- محمد سعد زغلول و الآخرون. (2002). مدخل التربية البدنية و الرياضية. مصر: مركز الكتاب للنشر و التوزيع.
- 10- محمود عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي. نظريات و طرق التربية البدنية.
- 11- مديريةية التعليم الثانوي العام. (جوان 1996). مناهج التربية البدنية. الجزائر.
- 12- وزارة التربية. (1981). سلسلة ملفات التربوية. المركز الوطني للوثائق التربوية.
- 13- احمد عزت راجح. (1975). أصول علم النفس. الأسكندرية مصر: المكتب المصري الحديث.
- 14- حسن منسي. (1991). الصحة النفسية. عمان: دار الكندي و طارق للنشر .
- 15- حنان عبدالحميد العناني. (2000). الصحة النفسية . عمان: دار الفكر.
- 16- صالح عبدالعزيز. (1965). التربية و طرق التدريس الجزء الأول. القاهرة: دار المعارف .
- 17- عبد الحميد محمد شادلي. (2001). الواجبات المدرسية و التوافق النفسي. الأسكندرية: المكتبة الجامعية .
- 18- عبد الحميد نشواتي. (1965). علم النفس التربوي . الأردن: دار الفرقان .

- 19- فؤاد البهى السيد. (1997). الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20- محمد جمال صقر. (1965). اتجاهات فب التربية و التعليم . القاهرة: دار المعارف.
- 21- محمد خليفة بركات. (1979). علم النفس التعليمي . الكويت: دار العلم .
- 22- مصطفى فهمي. التكيف النفسي . دار الطباعة الحديثة.
- 23- مصطفى فهمي. (1976). الصحة النفسية -دراسات في سيكولوجية التكيف . القاهرة: مكتبة الخانجي.
- 24- نعيم الرفاعي. (1975). الصحة النفسية في سيكولوجية التكيف . دمشق.
- 25- احمد زكي صالح. (1960). علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- 26- احمد محمد الزغبى. (2001). علم النفس النمو والطفولة والمراهقة. عمان، الأردن: دار زهران.
- 27- السيد فؤاد البهى. (1997). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 28- جوزيف عبود كبة. منهاج التربية. بيروت: دار المنشورات عيونات.
- 29- خليل ميخائيل معوض. (2003). سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- 30- د. روينه اوبير. (1993). التربية العامة، ترجمة عبد الله عبد الدائم. بيروت: دار الملايين للنشر.
- 31- عباس محمود معوض. (2004). مدخل إلى علم النفس النمو. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 32- عبد الرحمان العيسو. (1985). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. الإسكندرية،: دار الفكر العربي.
- 33- عبد الرحمان عيسو. (2005). المراهق والمراهقة. بيروت: دار النهضة العربية.
- 34- عبد المنعم عبد القادر الميلادي. (2004). سيكولوجية المراهقة. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
- 35- عماد الدين إسماعيل. (1982). النمو في مرحلة المراهقة. الكويت: دار النقاش.
- 36- غالب مصطفى. (1979). سيكولوجية الطفولة المراهقة. بيروت: مكتبة الهلال.
- 37- فاير مهنا. التربية البدنية.
- 38- فؤاد البهى السيد. سيكولوجية المراهق. المكتبة الانجلو مصرية.

- 39- فؤاد البهي السيد. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. ، القاهرة: دار الفكر الجامعي.
- 40- قاسم حسن حسين. (1998). الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة،. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 41- محمد عوض بيسوني ومحمد الشاطي. نظريات وطرق التربية البدنية.
- 42- محمد مصطفى. دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام. القاهرة: دار الشرق.
- 43- محمد مصطفى زيدان. (1995). دور التربية البدنية والرياضية في السلوك العدواني للمراهقين-مذكرة علم النفس التربوي.
- 44- ميخائيل خليل معوض. (1971). مشكلات المراهقين في المدن. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- 45- ويصح كمال. (2007/2006). رسالة ماجستير، اثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاحتمالي للمراهق.
- 46- أحمد بوسكرة. (2005). منهاج التربية البدنية والرياضية ،التعليم الثانوي والتقني. جامعة المسيلة.
- 47- حسن أحمد الشافعي. (2004). التحليل الاحصائي في التربية البدنية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- 48- خير الدين علة عويس. (1997). دليل البحث العلمي (المجلد ط 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 49- عفاف عبد الكريم. طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية . الاسكندرية : منشأة المعارف للنشر.
- 50- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 51- محمد نصر الدين رضوان. (2002). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 52- احمد مختار عضاضة. التربية العلمية تطبيقية في المدارس العراقية و التكميلية . بيروت : مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة و النشر .
- 53- حسن احمد شافعي. (2001). التربية الرياضية و قانون البيئة. الإسكندرية: مكتبة الإشاعة الفنية.

54- رولان دورونو فرانسواز بارو، ترجمة: فؤاد شاهين. (1997). منشورات عويدات. بيروت: بيروت.

55- رولان دورونو فرانسواز بارو ، ترجمة : فؤاد شاهين.

56- عبد المنعم عبدالقادر الميلادي. (2004). سيكولوجية المراهقة . الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة .

57- مصطفى فهمي. التكيف النفسي. مصر: دار الطباعة الحديثة .

### مصادر باللغة الأجنبية:

- adopted physical education and sport .humankineties
- Bramyon Drivier .(1980) .Developpement de L'adolescent .,Education Maradaga
- les difficultés scolaires chez l'enfant 3 eme edition- .(1962) .gilbert robin
- les icolier inadaptes .parent c.gommet
- paul parent et claude gommet .(1965) .les enfants adolescents inadaptes 2 eme edition

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبدالحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة لتلاميذ المرحلة  
الثانوية ( 15 سنة الى 18 سنة)

في إطار بحثنا المتمحور حول دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية (15 سنة - 18 سنة) ، نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، وتقبل منا فائق الاحترام والتقدير.

- ضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب ايجابتكم المقترحة.

تحت إشراف الأستاذ:

\*عامر عامر حسين

من إعداد الطلبة:

\*قنوني عبدالقادر.

\*قنادزة حبيب.

السنة الجامعية: 2014/2013

المحور الأول: لحصة التربية البدنية والرياضية دور ظاهر في تكيف التلميذ مع أسرته المدرسية .

- السؤال 01 : تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية

نعم  لا

-السؤال رقم 02 : بماذا تشعر عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الفرح  الراحة  القلق  الملل

- السؤال رقم 03 : شعورك أثناء حصة التربية البدنية:

الهدوء  الانطواء  القلق  الاندماج

-السؤال رقم 04 : بعد انتهاء حصة التربية البدنية و الرياضية بماذا تحس؟

تعب  الراحة  إحساس اخر

-السؤال رقم 05 : هل تزودك حصة التربية البدنية و الرياضية بالمهارات التالية؟

المهارات العقلية  المهارات الحركية  المهارات النفسية

-السؤال رقم 06 : أثناء ممارستك حصة التربية البدنية و الرياضية ما هي علاقتك بالزملاء؟

جيدة  عادية  سيئة

-السؤال رقم 07 :هل ترى أن حصة التربية البدنية و الرياضية تزيد من احتكاك مع الزملاء؟

نعم  لا

-السؤال رقم 08 :هل اكتسبت أصدقاء جدد من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية؟

نعم  لا

-السؤال رقم 09 :هل تساعدك التربية البدنية و الرياضية على التركيز و الانتباه؟

نعم  لا

-السؤال رقم 10 : ماذا تمثل لك حصة التربية البدنية و الرياضية في الثانوية؟

ترفيهية  تعليمية  اكتساب اللياقة البدنية  الحصول على علامة جيدة

- السؤال رقم 11 : كيف ترى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على النتائج الدراسية؟

ايجابي  سبلي

-السؤال رقم 12 : هل تساعد حصة التربية البدنية و الرياضية على استيعاب المواد الأخرى؟

نعم  لا

المحور (2): يساهم أستاذ التربية البدنية و الرياضية بدور كبير في تكيف التلاميذ من خلال قيامه بواجبه؟

-السؤال رقم 1 : معاملة الأستاذ لك

عادية  حسنة  مهملة

-السؤال رقم 2 : عندما ترتكب أخطاء ما هو موقف الأستاذ منك؟ .

النصح  التوبيخ

-السؤال رقم 3 : هل تجد التواصل و الحوار بشكل كاف من طرف الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

نعم  لا  احيانا

-السؤال رقم 4 : هل يطالبك الأستاذ بالتحلي بالسلوكات الحميدة ؟

نعم  لا

-السؤال رقم 5 : هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تحفيزك على الاجتهاد في المواد الأخرى ؟

نعم  لا

- السؤال رقم 6: هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في حثك على التعامل مع الآخرين بشكل حسن(تلاميذ - أساتذة - الإدارة)؟

نعم  لا

- السؤال رقم 7 : هل ساعدتك ممارسة التربية البدنية والرياضية على الاندماج مع أفراد أسرتك ؟

نعم  لا

المحور (3): لممارسة التربية البدنية و الرياضية دور في تكيف التلميذ مع المؤسسات الأخرى.

-السؤال رقم 1 : حسب رأيك هل تساعدك التربية البدنية والرياضية في الحد من الآفات الاجتماعية ؟

نعم  لا

-السؤال رقم 2 : هل تؤثر التربية البدنية و الرياضية على نمط عيشك وسط أسرتك ؟

نعم  لا

-السؤال رقم 3 : هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية التوافق الاجتماعي بينك وبين الآخرين ؟

نعم  لا

-السؤال رقم 4: هل ساعدتك التربية البدنية و الرياضية في حل بعض مشاكلك النفسية؟

نعم  لا

- السؤال رقم 5 : هل تحس أن نظرة المجتمع إليك قد تغيرت بعدما أصبحت تمارس التربية البدنية و الرياضية؟

نعم  لا

-السؤال رقم 6 : كيف ترى نظرة المجتمع حول ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

سليبي  ايجابي

## **Résumé l'étude**

**Titre de l'étude** est le rôle l'éducation physique et sportive dans la réalisation d'adaptation scolaire dans les élèves de niveau secondaire 15 à 18 ans , objectif de Cette étude a montrer la pratique de l'éducation physique et sportive dans la réalisation d'adaptation et compatibilité scolaire, et ce rôle efficace chez les adolescents (15 18) ans , nous avons pris un échantillon de 150 élèves ont été choisis en manière aveugle et nous utilisons en examinant les réponses au questionnaire, Et principale conclusion à laquelle nous sommes parvenus est l'existence d'effets positifs pour l'éducation physique et des sports d'adaptation et adéquation des élèves et compatibles avec sa famille scolaire, recommandation qui nous est d'accorder une plus grande attention pour l'éducation physique et sportive et une part en particulier des enseignants et responsables dans ce domaine.

## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة هو دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التكيف المدرسي في المرحلة الثانوية 15-18 سنة، وتهدف الدراسة إلى الكشف عن الدور الذي تلعبه ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف والتلاؤم المدرسي، الفرض من الدراسة هو لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تحقيق التكيف المدرسي للمراهقين المتمدربين المتزاوحة أعمارهم ما بين ( 15 . 18 ) سنة، و عينة البحث هي 150 تلميذ كانت كيفية اختيارها بطريقة عشوائية و استخدمنا في دراستنا هذه الاستبيان و مجموعة من المراجع، و اهم استنتاج توصلنا اليه هو وجود آثار ايجابية عند ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التكيف و التلاؤم و التوافق لدى التلاميذ مع الأسرة المدرسية، و توصية التي نتركها هي إعطاء اهتمام أكبر للتربية البدنية و الرياضية و حصة خصوصا من قبل المدرسين و المسؤولين في هذا المجال.