وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التربية البدنية

رقم : .....

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : والي عبد الكريم

تحت عنوان

دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط

- من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية -

- دراسة ميدانية بمتوسطات بلدية المسيلة -

لجنة المناقشة :

والي عبد النور	**جامعة: محمد بوضياف- المسيلة**	**رئيسا**
بوجليدة حسان	**جامعة: محمد بوضياف- المسيلة**	**مشرفا ومقررا**
بوساق بدرالدين	**جامعة: محمد بوضياف- المسيلة**	**مناقشا**

السنة الجامعية : 2018 / 2019

كلمة شكر و عرفان

ونحن نضع لمساتنا الأخيرة لهذا العمل المتواضع لا يسعنا إلا أن نحمد الله كثيرا ونشكر له كريم فضله وجزيل نعمته، نحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إكمال هذا العمل المتواضع وهون علينا المتاعب وجعلنا من عباده الصالحين الشاكرين، كما نتقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف: **" بوجليدة حسان"** الذي لم يبخل علينا بوقته ولا بجهده في سبيل تأطيرنا الجيد، كما لا يفوتنا أن ننسى الذين عملوا على كتابة وإخراج هذا البحث، و إلى معلمينا وأساتذتنا عبر جميع المراحل وكافة الزميلات وكل من أمد لنا يد العون من قريب أو بعيد بدعاء صالح أو كلمة طيبة.

إهداء

الحمد لله الذي أعاننا بالعلم و زيننا بالحلم و أكرمنا بالتقوى و أجملنا بالعافية.

علمتني الحياة بأن النجاح ما هو إلا خطوة أخرى نحو تحد آخر و ربما أكثر؛ هاهي خطوة أخرى أخطوها نحو تحقيق المراد في الحياة

إلى قرة عيني و نبع الإخلاص و التضحية

أمي حفظها الله

وإلى روح أبي رحمه الله

إلى الأصدقاء الذين رافقوني في مشواري الدراسي كل بإسمه

وإلى دفعة تربية بدنية 2019

قائمة المحتويات

شكر وعرفان	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول والأشكال	
مقدمة	أ – ب
الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
التربية البدنية والرياضية	
تمهيد:	5
أولا: ماهية التربية	6
1- مفهوم التربية العامة	6
2- النظرة القديمة للتربية	7
3- أهداف التربية العامة	8
4- علاقة التربية بالتربية البدنية والرياضية	8
5- قيمة التربية البدنية والرياضية في ميدان التربية	9
6- التربية البدنية والرياضية ونظام التربية	10
ثانيا: ماهية التربية البدنية والرياضية	10
1- مفهوم التربية البدنية والرياضية	10
2 -دمج الرياضة إلى التربية البدنية	11
3 - طبيعة التربية البدنية والرياضية	12
4 - الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية	12
5- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية لمرحلة المتوسط	14
6- العوامل التي تساعد التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهدافها	14
ثالثا: درس التربية البدنية والرياضية	15

1- ماهية التدريس	15
2- خصائص التدريس وخطواته	16
3- أهمية درس التربية البدنية الرياضية	17
4- أهداف درس التربية البدنية والرياضية	17
خلاصة	18
المراهقة	
تمهيد	21
1 - مفهوم المراهقة	22
2 - مراحل المراهقة	23
3- الرياضة عند المراهق	26
4 - أهمية الرياضة للمراهق	26
خلاصة:	27
التكيف الاجتماعي	
تمهيد:	29
1- التكيف الاجتماعي	30
2- إتجاهات التكيف الاجتماعي	30
3- أنواع التكيف الإجتماعي	32
4- شروط التكيف الاجتماعي	33
5- أشكال التكيف الإجتماعي	34
6- عوامل التكيف الإجتماعي	35
7- مظاهر التكيف الاجتماعي	35
8- خصائص التكيف الاجتماعي	36
9- ديناميات التكيف الاجتماعي	38
10- معيار التكيف الاجتماعي	38

11- الأطر المرجعية لتحديد معيار التكيف الاجتماعي	39
12- استراتيجيات التكيف الاجتماعي	40
13- أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الإجتماعي	41
خلاصة:	41
الدراسات السابقة والمشابهة	42
الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة	
تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:	53
الإشكالية	54
التساؤلات الجزئية	55
أهداف الدراسة	55
أهمية الدراسة	55
الفرضيات	55
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
1- الدراسة الاستطلاعية	57
2- مجالات الدراسة	57
3- ضبط متغيرات الدراسة	58
4- مجتمع وعينة البحث	58
5- المنهج المستخدم	59
6- أدوات جمع البيانات	59
7- الخصائص السيكومترية لاستبيان	60
الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج	
1- عرض وتحليل النتائج	65
2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	95

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
الاستنتاج العام	98
الاقتراحات	98
قائمة المصادر والمراجع	100
قائمة الملاحق	
الملحق رقم 01: إستمارة الإستبيان	
الملحق رقم 02: قائمة الاساتذة المحكمين	
الملحق رقم 03: تسهيل مهمة	
الملحق رقم 03: ترخيص بإجراء دراسة ميدانية	

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ	64
02	جدول يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الأول مع درجته الكلية	65
03	جدول يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الثاني مع درجته الكلية	66
04	جدول يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور إقبال التلاميذ على المشاركة في النشاطات المدرسية مع درجته الكلية	67
05	جدول يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للإستبيان ككل	67
06	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 01	65
07	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 02	66
08	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 03	67
09	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 04	68
10	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 05	69
11	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 06	70
12	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 07	71
13	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 08	72
14	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 09	73
15	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 10	74
16	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 11	75
17	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 12	76
18	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 13	77
19	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 14	78

20	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 15	79
21	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 16	80
22	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 17	81
23	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 18	82
24	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 19	83
25	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 20	84
26	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 21	85
27	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 22	86
28	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 23	87
29	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 24	88
30	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 25	89
31	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 26	90
32	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 27	91
33	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 28	92
34	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 29	93
35	جدول يوضح نتائج العبارة رقم: 30	94

فهرس الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
01	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 01	65
02	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 02	66
03	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 03	67
04	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 04	68
05	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 05	69
06	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 06	70
07	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 07	71
08	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 08	72
09	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 09	73
10	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 10	74
11	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 11	75
12	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 12	76
13	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 13	77
14	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 14	78
15	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 15	79
16	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 16	80
17	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 17	81
18	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 18	82
19	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 19	83
20	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 20	84
21	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 21	85

22	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 22	86
23	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 23	87
24	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 24	88
25	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 25	89
26	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 26	90
27	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 27	91
28	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 28	92
29	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 29	93
30	شكل يمثل نتائج العبارة رقم: 30	94

مقدمة

مقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القدم علوما عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها من اجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرا لما أوحي به واقع المجتمعات البشرية قديما وحاضرها بأن كل شيء في هذه الحياة إلا وله هدفه وغايته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة و التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية خاصة فلهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

ان التربية البدنية الرياضية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة ، وهي ليست حشوا تضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل التلاميذ ، لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية ، فعن طريق برنامج التربية البدنية الرياضية موجه توجيها صحيحا يكتسب التلاميذ المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة ، وينمون اجتماعيا ونفسيا والتربية البدنية تلعب دورا هاما في تحقيق المهارات الحركية الأساسية التي تؤدي إلى حياة أحسن وأكثر كفاية كما أنها تقوي الخلق وترقى العادات الإنسانية ، حيث أن مفهوم التربية البدنية الرياضية مرتبط بعملية إكساب التلميذ للمعا رف والخبرات والمهارات الحركية، كما أنها جزء من الثقافة العامة و تشتمل على المعلومات والمعارف والقيم التي يحتاجها التلميذ في حياته مما يساعده على تكوين علاقات سوية مع البيئة المحيطة به مما يؤدي به إلى التكيف معها.

كما أن شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية تتوقف على حسن سلو كه الذي يكسبه أثناء حياته والمشاركة العملية في أي لون من ألوان النشاط البدني حيث يكتسب الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية الكثير من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مما يؤدي إلى تفاعل الفرد مع الجماعة حيث أن التفاعل الاجتماعي هو عامل أساسي مصاحب للنمو البدني الأمر الذي يوجب ضرورة الموازنة بين الاهتمام بالنشاط الرياضي والخبرة الاجتماعية على قدم المساواة في أثناء الممارسة الرياضية.

ولا يمكن للإنسان المكون من النوازع المادية ، الروحية و الحاجات النفسية و الاجتماعية للوصول إلى مستوى مقبول من التكيف و ما ينتج عنه من راحة نفسية و اجتماعية إلا إذا أستطاع تحقيق أكبر إشباع الحاجاته الفطرية و المكتسبة على حد سواء ، و مستوى مقبول من التكيف الاجتماعي . ومما لا شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي ، يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته و تفكيره و ارائه و معتقداته .و من هنا قد يسلك سلو كا اجتماعيا غير سوي . حيث أهم ما تتميز به التربية الحديثة هو اهتمامها المتزايد بتحقيق التكيف الشخصي الاجتماعي للطالب. اللمس وتبرز أهمية التكيف من خلال الآثار التي يتركها التكيف أو عدمه في شخصية

التلميذ، فالتلميذ المتكيف اجتماعيا هو الأكثر رغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية في المدرسة والاندفاع إليها وفي إقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين وهو الأجدر في تكوين حياة مستقبلا.

ومن خلال ما تطرقنا اليه يتضح لنا أن للتربية البدنية والرياضية تأثير في تكيف الفرد مع غيره م ن المحيطين به ومن هنا كان اهتمامنا بموضوع التكيف الاجتماعي للتلميذ في المرحلة المتوسطة من خلال ممارسته الحصة التربية البدنية والرياضية .

وقد ارتأينا البحث والدراسة في موضوع التكيف الاجتماعي ، و من اجل معالجة هذا الموضوع تم وضع خطة بحثية تضمنت ما يلي :

الجانب التمهيدي :

تم التطرق فيه إلى اشكالية البحث وكانت بشكل منهجي انطلاقا من العام إلى الخاص وصولا إلى طرح التساؤل الرئيسي للدراسة متبوعا ببعض التساؤلات الفرعية ، وتحديد فرضيات البحث ، ثم بيان أهمية الدراسة وأهدافها مع إبراز أسباب اختيار الموضوع. مع ذكر بعض الدراسات السابقة والمشابهة وتحديد بعض المفاهيم والمصطلحات الخاصة بحثنا .

الجانب النظري: وتم تقسيمه إلى ثلاث فصول :

الفصل الأول : تم التطرق فيه إلى مفهوم التربية العامة لغة واصطلاحا ، وذكر أهميتها وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين ، كما تم الحديث عن التربية البدنية و الرياضية و تبيين اهميتها و اهدافها والاشارة الى دورها الفعال في المنظومة التربوية خاصة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة .

الفصل الثاني : وفيه قمنا بتناول مرحلة المراهقة التي تعد من أهم المراحل العمرية من خ لال ابراز مفهومها وأهميتها واهم مظاهر النمو التي تحدث للتلميذ خلالها ، كما بينا علاقتها بالتربية البدنية والرياضية وكذا بالتكيف الاجتماعي .

الفصل الثالث : وتضمن هذا الفصل التكيف من خلال تعريفنا لمفهوم التكيف ، مع تحديد أبعاده وعناصره ، وذكر مظاهره ومؤشراته واهم اتجاهاته وتحديد عوامله واهم نظرياته والمعايير الخاصة بالتكيف ، وفي الأخير تطرقنا الى اهمية التربية البدنية والرياضية في التكيف الاجتماعي.

الجانب التطبيقي :

الفصل الرابع : ويشمل عرضا للإطار المنهجي للدراسة ، وذلك بتحديد المنهج المتبع في الدراسة ،وذكر مجتمع البحث وعينته ، وأدوات جمع البيانات المستخدمة، وأساليب المعالجة الإحصائية المتبعة .

الفصل الخامس: وفيه تم عرض وتحليل البيانات و النتائج المتعلقة بالدراسة ، كما قمنا بمناقشة نتائج الدراسة المتوصل لها ، والوصول إلى استنتاج عام و بعض التوصيات و الاقتراحات ثم خاتمة الدراسة.

الفصل الاول:

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

أصبح شعار القرن الواحد والعشرين " اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " حيث تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم وسائل تحقيق التنمية الاجتماعية والانفعالية للإنسان في المجتمعات الحديثة لكي يكون قادرا على مواجهة متطلبات الحياة، ففي غضون السنوات الأخيرة احتلت التربية البدنية والرياضية مكانها كمادة أساسية ذات أهمية بالغة وجزء لا يتجزأ في البرامج الدراسية للمؤسسات التعليمية التربوية باختلافها، وكمادة ذات شان كبير ضمن المقررات الدراسية للتلاميذ، وتعد المؤسسات الثانوية بمثابة الوسط التربوي المثالي والركيزة الأساسية لبلوغ ما ترتضيه الأمة وما تسعى لبلوغه الأجيال وقد بدأ إهتمام المسؤولين في قطاع التربية على اختلاف مراكزهم ومستوياتهم بهذه المادة، وأصبحوا يعتمدون عليها اعتمادا كبيرا لتغطية العديد من الجوانب التربوية والأهداف العامة للمنظومة التعليمية التي تعد ترجمة ميدانية للنظم والقيم العامة للمجتمع الجزائري وتطلعاته لغد مشرق،ولا يمكن لأحد أن ينكر الدور الكبير والمؤثر الذي يلعبه أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية في حياة تلاميذه، إذ أن أهداف درس التربية البدنية والرياضية لا يقف عند تنمية عضلاتهم، أو الارتقاء بمهاراتهم، وانما يمتد إلى تربيتهم بكل ما تحمله الكلمة من معان، وذلك من خلال استعمال برنامج علمي متكامل مبني على أساس أهداف مناهج التربية، ويعتمد على طرق ووسائل تدريس حديثة باستعمال التقويم لمعرفة تقدم التدريس ومستعينا بالتغذية الراجعة من أجل تطوير الأداء والوصول إلى درس مثالي يخدم حاجات التلميذ المختلفة في شتى المجالات.

أولا: ماهية التربية:

1- مفهوم التربية العامة:

.1-1- التربية لغة:

مأخوذة من (رَبب) جاء في مختار الصحاح (رِبِبه) بمعنى رباه .. و(مربي) أيضا من التربية. وجاء في القاموس المحيط: ... والتربيب: التربية: كالربت، وضرب السيد على جنب الصبي قليلا لينام.

وجاء فيه أيضا من باب (ربا): ... ربوت في حجره ربوا وربوا ،وربيت رباء وربيا: نشأت. وربيت تربية: غذوته، كتربيته عن خناقه: نفست. فالظاهر أن الأصل في التربية هو التنشئة، وكذا يأتي بمعنى التنفيس عنه .(**خالد محمد الحشحوش، 2012، ص82 ،ص83**)

وقال الإمام البيضاوي في تفسيره: الرب في الأصل بمعنى التربية، وهي تبليغ الشيء إلى كماله شيئا فشيئا، وهو ما ذهب إليه الأصفهاني في كتابه (مفردات الراغب)، مع أن الرب في الأصل التربية، وهو إنشاء الشيء حالا فحالا إلى حد الكمال، كما استخلص عبد الرحمن الألباني من الأصول اللغويةّ أن التربية تتكون من المفاهيم التالية: (**أمين أنور الخولي، 1995 ص129**.)

- المحافظة على فترة الناشئ ورعايتها.
- تنمية الاستعدادات والمواهب المختلفة.
- توجيه الفترة والاستعدادات إلى صلاحها وكمالها.
- التدرج في كل هذه العمليات.

2-1- التربية اصطلاحا:

وهناك مفهوم التربية الذي أبرزه المفكر التربوي "**جون ديوي** "والذي يرى أن التربية ليست مجرد إعداد للحياة وانما هي الحياة نفسها ومعايشتها، وهنا تبرز معاني الخبرة المربية التي لا يتوقف اكتسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمرة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة. (**عفاف عثمان عثمان مصطفى، 2014، ص180**)

فالتربية تعني نقل التراث الثقافي من جيل قديم إلى جيل جديد بعد تعديله وتنقيته وتنقيحه، وقد تكون عملية نقل التراث مقننة كما في الوضع المدرسي حيث تستلزم وضع خبرات التراث الثقافي في إطار تنظيمي كالمناهج،وقد تكون

عملية غير مقننة ومفتوحة كما في غير الوضع المدرسي كالنادي والتلفزيون والصحف وجماعة الرفاق والأصدقاء، عندما يتم تناول الرياضة كثقافة أو كجانب ثقافي. (**أمين أنور الخولي،2001 ص29**.)

كما تعني التربية نقل التراث الثقافي وتنقيته عن طريق انتقائه وتجديده والإضافة إليه، ونقل القيم الخالدة وأنماط السلوك السوي حتى يكتسب المجتمع تماسكه. فللتربية المقننة أطراف محددة، ولكي تتم عملية التربية فلا بد من وجود مربي ومتربي و وسط يتم فيه العملية التربوية حيث يستلزم وضع خبرات التراث الثقافي في إطار تنظيمي كالمنهاج. ومن هذا المنطلق فإن التربية مجالا لتربية الفرد جسديا وعاطفيا ومعرفيا ومهاريا، وقد تكون التربية عملية غير مقننة كما في النادي والتلفزيون والصحف وجماعة الأصدقاء عندما تتناول الرياضة كجانب ثقافي. (**نوال إبراهيم شلتوت، مراد محمد نجلة: ،2007، ص9**)

كما أن التربية تعرف على أنها عملية النمو والتطور والتكيف التي تحدث للفرد منذ ولادته خلال مراحل نموه مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه قال تعالى: "**وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**" سورة النحل الآية 78.

والبعض يصفها بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أخرى، والبعض الآخر يعتبرها عملية تدريب تأتي عن طريق التعلم والتعليم، وللتربية هدف عام تسعى إلى تحقيقه وهو تكوين المواطن الصالح لنفسه ومجتمعه.(**أكرم خطايبة، 2011، ص 21**)

ومما سبق نستنتج أن التربية هي تلك العملية الديناميكية المستمرة التي تصاحب نمو الفرد خلال مراحل حياته المختلفة، بغية تنمية جميع جوانب شخصيته، وصقل مهاراته وخبراته النفسية والاجتماعية، وذلك لتنشئته تنشئة صالحة تسهم في رقي المجتمع وتطوره.

2- النظرة القديمة للتربية:

كان الهدف الأساسي من التربية قديما هو تشكيل طبيعة الطفل تشكيلا يتماشى مع الطريقة التقليدية في التفكير، والتي تتلخص في إلغاء التأثي ارت الطبيعية الغريزية للطفل واحلال محلها التأثي ارت الصناعية التي تتركز عن الاتجاهات العقلية فقط من خلال عدة أجيال، لذا فإن المربي كان يتحاشى الرغبات الطبيعية التي كانت ترمي التربية إلى كبتها والقضاء عليها ولا يتم الاهتمام بالعمل الذي يحتاج إلى مجهود عقلي كبير، ويكون الحكم على هذا العمل بأنه قيمة تربوية، وبذلك يمكن القول بأن الهدف الأساسي من التربية قديما هو صب الطفل في قوالب من السلوك غير الطبيعية الذي يرضاه ويحتم وجوده الكبار.(**مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون، 2002، ص15**).

2-1- النظرة الحديثة للتربية:

والتربية الحديثة تهدف إلى إعداد الأفراد لمواجهة الحياة وذلك من خلال تنمية الجوانب البدنية، والنفسية، والاجتماعية، والعقلية إذ ينظر للفرد على أنه وحدة متكاملة ولا يمكن الفصل بين العقل والجسم ولذلك تهتم التربية الحديثة بتدريب وتنمية الجسم والروح والخلق، وذلك من إلى جانب اهتمامها وتداول المعرفة والثقافة، وتنجح التربية في تحقيق غاياتها، من خلال مؤسساتها التعليمية والتربوية والاجتماعية ووسائلها المتعددة.(**عصام الدين متولي عبد الله،2011، ص15**)

.3- أهداف التربية العامة:

يمكن تحديد أهداف التربية بصورة عامة مع التأكيد بأن التربية منظمة اجتماعية ينشئها المجتمع لتحقيق الغايات التي ينشدها في الأفراد ولذلك كان لكل عصر نوع من التربية تصلح له دون سواه. لذلك فالتربية تتأثر وبشكل قوي بالنظم الاجتماعية السائدة وتؤثر فيها ومن هذه الأهداف: (**دودو بلقاسم، 2008، ص16**)

- تنمية قدرات الفرد على كسب رزقه.
- حصول الفرد على المعارف والحقائق.
- تثقيف الفرد وتنوير ذهنه
- تحقيق نوع من النمو المنسجم والمتين لجميع القدرات للفرد.
- تنمية خلقه، تكوين ضميره الأخلاقي.
- تنمية كفاءة الفرد الاجتماعية .

4- علاقة التربية بالتربية البدنية والرياضية:

إن العلاقة بين التربية والتربية البدنية والرياضية علاقة متأصلة منذ القدم إلا أنها اتخذت العديد من الأشكال المختلفة عبر مختلف العصور والأزمنة وأخذت في التطور والازدهار إلى أن وصلت إلى شكلها الحالي نتيجة التطور العلمي الحاصل وظهور العديد من النظريات والأبحاث في مجال التربية.

"إن التربية والتربية الرياضية مقرونين ببعض تحت عنوان التربية الرياضية وأصبح ارتباطهما واضحا جليا متفقين في الغرض والمعنى والمظهر، الذي يحدد تنمية وتطور وتكيف النشء من النواحي الجسمانية والعقلية والاجتماعية والانفعالية،

وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسمى المثل والقيم والإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربوية."(**محمد خميس أبو نمرة، نايف سعادة، 2008، ص11**).

ومما سبق يتضح أن هناك علاقة وصلة واضحة بين التربية والتربية البدنية ويمكن إيضاحها فيمايلي :(**نوال إبراهيم شلتوت، مراد محمد نجلة:2007، ص11 ، 12**)

- أن سجل تاريخ التربية البدنية يطوي بين صفحاته حقيقة وهي أن أول درس تعلمه الإنسان في الحياة كان على شكل نشاط بدني، فمارس الصيد والتسلق والجري والمشي لإنقاذه من الفناء.

- اتفق العلماء على أن التربية تهتم بنمو الفرد من الناحية العقلية – البدنية–الاجتماعية، وايمانا بأن الفرد وحدة متكاملة كل ما يؤثر في نفسهن يؤثر بالتالي في بدنه وعقله، وهذا الأمر بالنسبة للتربية البدنية التي ارتقت فلسفتها من مجرد وسيلة للترفيه واكساب القوة البدنية إلى رسالة متكاملة تسهم في تربية الأفراد من جميع الجوانب العقلية – البدنية– الاجتماعية– الانفعالية.

- أجمع علماء التربية وعلم النفس على أن أي عمل أو منهج لابد أن ينبع من ذاتية الأفراد المراد تربيتهم ويتحدد وفقا لميولهم وحاجاتهم، ولذلك اتجهت التربية الحديثة إلى هذه النظرية.

- التربية البدنية جزء مكمل للتربية الحديثة التي تراعى الميول والحاجات والدوافع الإنسانية؛ فالحركة واللعب تعد من أقوى الأنشطة الذاتية وأهم الميول الفطرية

.5– قيمة التربية البدنية والرياضية في ميدان التربية:

تتمثل قيمة التربية البدنية والرياضية في ميدان التربية فيمايلي: (**ماهر حسن محمود، 2005 ص 19**.)

- .وضع العلاقة الإنسانية في المكانة الأولى

- تمكين كل فرد من التمتع بخبرات اجتماعية غنية أثناء اللعب.

- تعليم آداب المجاملة واللعب النظيف والروح الرياضية.

- مساعدة الأفراد على اكتساب بعض الصفات الاجتماعية والتعاون مع الآخرين.

- المساهمة في تحقيق حياة منزلية وعائلية ناجحة.

.6- التربية البدنية والرياضية ونظام التربية:

هناك اتجاه قديم وتقليدي لكنه أخذ في الانزواء، يرى أن التربية البدنية والرياضية تنتسب إلى النظام الأكاديمي للتربية، لاعتبارات بعضها شكلي وبعضها جوهري، أما الشكلي فكان يبرر ذلك بالمقطع الأول من الاسم تربية بدنية كما أن أغلب التعريفات التقليدية للتربية البدنية كانت تبدأ بتعريفها على أنها ذلك الجزء من التربية،

وأما الاعتبارات الجوهرية فترى أن الواقع المهني يميل إلى الجوانب البيداغوجية (التعليمية) أكثر من غيرها،وأنه الاهتمام الرئيسي للتربية البدنية.(**أمين أنور الخولي، 2002 ص.319**)

ثانيا: ماهية التربية البدنية والرياضية:

1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

إن ميدان التربية البدنية والرياضية يزخر بالعديد من التعاريف والمفاهيم وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على السواء، وبذلك يمكن حصر تعريف التربية البدنية والرياضية من خلال المفاهيم التالية:

التربية البدنية هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيلة الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك. وقد تناول هذا التعريف بالتحليل مشيرا إلى أن التربية البدنية والرياضية تشمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية، وتطوير اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي، ومن خلال آثار طيبة واكتساب معارف وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني.

وتعرف أيضا التربية البدنية على أنها العملية الاجتماعية للتعبير عن سلوكيات الكائن البشري الناشئ أساسا عن استثارة اللاعب من خلال أنشطة العضلات وما يرتبط بها من نشاط.(خالد محمد الحشحوش: 2012،ص84). والتربية البدنية والرياضية نظام له أهدافه التربوية التي يسعى إلى تحقيقها من خلال الأنشطة البدنية المختارة التي تتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة. وتعمل التربية الرياضية على إكساب المهارات الحركية واتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أكثر نشاطا.(**محمد عبد الجبار الخطيب، 2005، ص15**)

1-1- العناصر المشتركة لمفهوم التربية البدنية والرياضية:

وباستعراض مجموعة التعريفات السابقة للتربية البدنية والرياضية نجد أنه يمكن استخراج العناصر المشتركة لمفهوم التربية البدنية والرياضية وهي كالآتي: (**خالد محمد الحشحوش: مرجع سابق، ص86**)

- إن الأنشطة الرياضية هي إحدى العمليات التربوية التي تهدف إلى تحسين السلوك الإنساني.
- أنها أهم العمليات التربوية التي يكسب من خلالها الفرد المهارات البدنية، والعقلية، الاجتماعية والأخلاقية.
- إن الحصائل والمكتسبات السلوكية الناتجة عن برامج النشاط البدني لا تثري وتنمي الجانب البدني فقط بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية.
- أنها أهم عنصر لاستثارة اللاعب وتفريغ الطاقات الكامنة لدى الإنسان وتحقيق التوافق النفسي.
- أنها أهم مجال لتحقيق التفوق الدراسي والتحصيل الأكاديمي من خلال إثارة دوافع التعلم لدى الإنسان.

2.دمج الرياضة إلى التربية البدنية:

وكأي دمج بين عنصرين أو أكثر حدثت عدة تفاعلات، بعضها كان ضد هذا الدمج، ولكن أكثرها كان معهم، إلى أن استقرت الأمور في النظام التربوي الجديد إلى حد ما.

ويعلق **فندرزواج** على هذا الدمج، بأنه من الواضح أن الرياضة قد وسعت مجال التربية البدنية بطريقة أتاحت مسارات جديدة للتجريب الاجتماعي، فقد أضيفت عليها آفاق رحبة من خلال عنصر المنافسة، الذي يعد أهم الخصائص الاجتماعية للرياضة،والذي قام بدوره في تقديم مناخ الإثارة للعديد من التصورات والأجواء التي اشتقت من مفهوم التربية من خلال البدن.

وأشار **خوزيه ماريا كاجيكال** ، **G.M.CAGICAL** مفكر التربية الاسباني الراحل، إلى أن الرياضة، والتربية البدنية كلمتان متكاملتان، لكنهما غير مترادفتين، وهذا يعني أن مفهومهما مختلف لكنهما تتكاملان بأنهما تشتركان في سلوك واحد يجمعهما ألا وهو الحركة لدى الإنسان، لذلك فإن إشكاليات التربية البدنية وقضاياها سرعان ما تنعكس مباشرة على الرياضة – **دمج الرياضة مع التربية كان بمثابة إثراء للرياضة وانعاش للتربية البدنية وبرامجها – (أمين أنور الخولي ، 2000، ص322، 323)**

3 – طبيعة التربية البدنية والرياضية:

يمكن النظر للتربية البدنية كنظام أكاديمي، وكمهنة، وكبرنامج نشاط.

3-1- التربية البدنية كنظام أكاديمي:

يسعى كل فرع من المعرفة الإنسانية نحو تحديد هوية الأكاديمية، والتربية البدنية والرياضة تهتم بالبحث ودراسة ظاهرة حركة الإنسان والأشكال الثقافية التي اتخذتها هذه الظاهرة كالرياضة، والتمرينات، والرقص، وذلك من خلال بنية معرفية آخذة في التنامي تتمركز حول ظاهرة الحركة لدى الإنسان، وتنقسم بإلى عدة مباحث وعلوم كعلم وظائف وأعضاء النشاط البدني، وعلم النفس الرياضية، والاجتماع الرياضي والتعلم الحركي وميكانيكا الحيوية، وفلسفة وتاريخ التربية البدنية، ولها أيضا مباحث فنية تربوية تنقل هذه العلوم التربوية إلى التلاميذ والطلاب كطرق تدريس التربية البدنية، مناهج التربية البدنية، والوسائل التعليمية في التربية البدنية .(**أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، 2000 ص26**)

3-2- التربية البدنية كمهنة:

إن الرياضة حق متاح للجميع عبر برامج تربوية وترويحية أجيد الإعداد لها والتخطيط لها من قبل مهنيين لتناسب الجميع فهذه البرامج استحدثت أخصائيين مهنيين يناط بهم الإدارة والإشراف والتنظيم والتدريب والتعليم، فأصلحنا نسمع عن أخصائي اللياقة البدنية، والمشرف الرياضي، وأخصائي الإصابات الرياضية، وارئد الترويح الرياضي، ومنسق الب ارمج ومذيع الب ارمج الرياضية ومعّدها...إلخ، ناهيك عن الوظائف التقليدية في المهنة كالمدرس والإداري والمدرب.(**أمين أنور الخولي، 2000، ص29**)

3-3- التربية البدنية كبرامج:

وهو المنظور الأقدم والذي ارتبط بالتربية البدنية منذ القدم ومازال، والذي يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في أنشطة بدنية وحركية منتقاة بعناية وتتابع منطقية وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الإنسانية،وعبر فئات من النشاط كالجمباز والألعاب، والسباحة، وألعاب القوى والمنازلات. (**أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، 2002، ص27**).

4 - الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تنمية جميع الجوانب (العقلية، البدنية، النفسية، الاجتماعية) وبشكل متوازن ومرغوب لحاجات الأفراد من خلال الأهداف العامة التالية (**خالد محمد الحشحوش: 2002، ص89، 90**).

- ترسيخ تعاليم القيم الفاضلة وتنمية الأخلاق الكريمة في نفوس الأفراد.

- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم عن طريق رفع اللياقة البدنية للأفراد.
- إكساب المهارات الحركية للإنسان في مختلف المراحل العمرية للأفراد.
- إدراك الفرد لأهمية الأنشطة البدنية في المدرسة وخارجها.
- غرس القيم والاتجاهات المرغوب فيها كالروح الرياضية العالية والتسامح.
- الاهتمام والعناية بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك بوضع برامج خاصة لهم تتناسب مع قدراتهم البدنية.
- الرقي بالصفات الحميدة لأفراد المجتمع.
- استثمار الأوقات الحرة بالأنشطة الرياضية المفيدة.
- الاهتمام بسلامة القوام والعناية بالتشوهات البدنية.

وبالإجمال فإن التربية البدنية والرياضية تسعى إلى تحقيق: التنمية البدنية والحركية، والمعرفية والنفسية، والاجتماعية والجمالية، والتذوق الحركي،إضافة إلى الترويح عن النفس بالأنشطة المفيدة في أوقات الفراغ. ويعتبر "**دودلي صارجنت** " أول من وضع الأهداف لها سنة 1979 وتمثلت في الآتي: (**خالد محمد الحشحوش: 2002، ص89، 90**).

أ. من الناحية الصحية

تقدير التناسب الطبيعي لجسم الإنسان، التعرف على تشريح أعضاء الجسم ووظائفها، دراسة المؤشرات الصحية العادية مثل التمرين، التغذية، النمو.

ب. من الناحية التربوية

غرس القدرات العقلية والجسمية وخاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى مهارات مهنية أو بدنية.

ج. من الناحية الترويحية

تحديد القوى الحيوية التي تمكن الفرد من استئناف أعماله البدنية لنشاط وتأدية واجباته بسهولة.

د. من الناحية العلاجية

استعادة الوظائف التي تطرأ عليها الخلل واصلاح الأخطاء والعيوب الجسمية.

5- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية لمرحلة المتوسط:

تتطلب مرحلة الدراسة المتوسطة بحكم موقعها الزمني جملة من المطالب ينبغي على المدرس مراعاتها وذلك لتحقيق الأهداف المتوخاة من التربية البدنية والرياضية وجل هذه الأهداف يمكن تلخيصها كالآتي: (**عباس أحمد صالح، 1981، ص172**)

- ممارسة الحياة الصحية السليمة وتعريف الطلاب بحاجات النمو الجسمي في كل مراحل المراهقة البلوغ ودور التربية الرياضية في تحقيق هذه الحاجيات.
- تنمية القوة الجسمية و الصفات البدنية وفقا لخصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.
- العناية بالقوام الصحيح وملاحظة الأوضاع البدنية الخاطئة في حالات السكون والحركة والسعي لمعالجة ما قد يصيب الجسم من عيوب ومكافحة العاهات الجسمية ومحاولة اصلاحها بالتمارين والحركات الاصلاحية.
- السعي لرفع الروح الرياضية بين التلامسذ واحترام القوانين والتعليمات والارادات و انكار الذات في سبيل صالح المجتمع وكذلك تدريب التلاميذ على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتهم وتقبل الربح والخسارة بكل روح رياضية.
- تعويد التلاميذ على الطاعة وحب النظام والتعاون مع الجماعة والقدرة على التعبير وذلك عن طريق تكوين الفرق الرياضية والجماعات المدرسية كفرق الصفوف والفرق المدرسية والجولات الرياضية.
- المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي وذلك بتدريب الطلاب خلال مزاولنهم الفعاليات على ممارسة العلاقات الانسانية السوية في المجتمع، داخل المدرية وخارجها وتدعيم اخلاقهم واكسابهم الخلق الرياضي في اتجاههم وسلوكهم.
- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال النشاط بالدرس وخارجه.

6 - العوامل التي تساعد التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهدافها

إذا نظرنا إلى التربية البدنية والرياضية نجد أن هناك بعض العوامل التي تساعدها في تحقيق أهدافها وهذه العوامل هي: (**مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون، 2002، ص26**)

- التخطيط العلمي السليم لبرامجها.
- الإعداد الجيد لمدرسي وموجه التربية البدنية والرياضية.

- ضرورة الكشف الدوري الطبي للتلاميذ المشتركين في الأنشطة الرياضية.
- تعدد الأنشطة وشمولها بحيث تعطى الفرصة لكل فرد بالاشتراك في النشاط الذي يرغبه ويتناسب مع ميوله ورغباته وحاجاته
- الاهتمام بالأنشطة التي تساهم في قضاء وقت الفراغ بطريقة ايجابية.
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية التي تساهم في الابتكار والإبداع.
- أن تشمل على الأنشطة الرياضية التي تنمي القيم الخلقية.
- ضرورة الاهتمام بالأنشطة التي تساهم في تنمية القيم الجمالية والاجتماعية.
- اختيار طرق التدريس المناسبة للنشاط الممارس وتراعي النواحي السلوكية للتلميذ.
- عدم إغفال برامج الفئات الخاصة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة حفاظا على سلامة الممارسين.

ثالثا: درس التربية البدنية والرياضية

1- ماهية التدريس

1-1- التدريس لغة:

كلمة التدريس وردت بمعنى (مهنة) التعليم، أو مذهب، أو تعاليم وكذلك تعني "إرشاد الإنسان للتعليمات أو المعلومات المتنوعة في المعاهد التعليمية بواسطة المعلم "وكذلك وردت بمعنى "ما يتم تعلمه من المبادئ "ولقد وردت هذه الكلمة ببعض مشتقاتها في القرآن الكريم ستة مرات وذلك في قوله سبحانه وتعالى " :**وليقولوا درست** " وقيل: درست أي قرأت الكتب على أهل الكتاب، ويقال درس الكتاب إذا أكثر قراءته، وفي قوله تعالى " :**ودرسوا ما فيه** " وفي الحديث الشريف :**تدارسوا القران** أي اقرؤوه وتعاهدوه لئلا تنسوه. والتدريس من درس، فيقال: درس الشيء – يدرسه درسا ودراسة، أي أن كلمة التدريس تعني: يشرح ويبين ويقدم دروسا في مكان ما. (**عصام الدين متولي عبد الله،2011، ص13**)

1-2- التدريس اصطلاحا:

وعملية تدريس منظومة لها أبعادها ومكوناتها، والتي تتمثل في المعلم والتلميذ، والخبرات التعليمية والأدوات، والتقنيات الحديثة وأساليب التقويم، ومن ثم فهي عملية ديناميكية تبدأ بصياغة الأهداف ووضع السياسة، أو تحديد الاستراتيجيات وطرق وأساليب التدريس ثم التنفيذ والتقويم. (**عفاف عثمان عثمان مصطفى: مرجع سابق، ص27**)

والتدريس: هو العملية التي تتم فيها معالجة مدخلات التلاميذ والمنهج والمجتمع المدرسي والمحلي والمدرس وامكاناتها بأسلوب تعليمي محدد، لينتج في النهاية تغيير السلوك للمتعلمين، ويعرفه بأنه هو عملية تفاعلية بين المعلم وطلابه في غرفة الصف وقاعة المحاضرات وتتسم بالأخذ والعطاء والحوار البناء بالمعلومات فيما بينهم.

ويمر التدريس وفق مراحل ثلاث: التخطيط، الإعداد، وصياغة الأهداف، تنفيذ وتطبيق ما تم استنادا إلى تقنيات ووسائل تربوية. التقويم التكويني والشامل والتغذية الراجعة، والحكم على فاعلية النشاط التدريسي. (**إسماعيل عبد زيد، عماد طعمت راضي، 2016، ص16، 17**)

2- خصائص التدريس وخطواته:

نظرا للأهمية البالغة لعملية التدريس في النظام التربوي ومدى مساهمتها في تقديم المساعدة للتلميذ كي يحقق الأهداف التعليمية المنشودة بنفسه، وجب علينا تبيان خصائص التدريس الفعال، وتتمثل فيمايلي: (**محمود عبد الحليم عبد الحكيم، 2006 ص229**)

- علم له أصوله وقواعده ومبادئه، ويمكن تعلمه والتدريب عليه وملاحظته وقياسه.
- أنه فن التأثير في الآخرين " التأثير فيه متبادل بين المعلم والتلميذ".
- يتعامل مع بشر ومن خلال مواقف حية شبيهة بمواقف اللعب الحقيقية.
- يعتمد على التنويع في أساليب التدريس لأن المتعلمين ليسوا سواء.
- يتيح فرصة التفكير والتعبير الحر المبتكر للأداء الحركي.
- تهيئة مناخ تعليمي يسمح للمتعلم كيف يبقى متعلما وممارسا مدى الحياة.

وبعد الاطلاع على بعض خصائص التدريس وجب معرفة أهم الخطوات التي تمر عليها عملية التدريس ومن أجل أن ينجح المدرس في عملية التدريس وجب عليه التقيد بهاته الخطوات، وهي كالآتي: (**محمود داود الربيعي، سعيد صالح حمد أمين، 2011، ص30**)

- معرفة عملية التدريس.
- معرفة أهداف التدريس.
- معرفة مستوى الطلبة (خصائصهم العمرية، أفكارهم، فروقهم الفردية).
- إعداد الدرس بشكل جيد وجعله ممتعا.
- التدريب على التدريس.

- استخدام الطرائق المناسبة للتدريس.
- الإبتعاد عن الروتين والإبداع في العمل.
- إستثارة دافعية الطلاب وتعليمهم كيف يفكرون.
- التعامل مع الطلبة بشكل شفاف وبموضوعية وتجنب العنف معهم.

3 – أهمية درس التربية البدنية الرياضية:

نظرا للدور الأساسي والكبير الذي تلعبه مادة التربية البدنية والرياضية في إعداد التلاميذ واكسابهم خبرات تعليمية وجب التطرق لأهمية درس التربية البدنية والرياضية وتتمثل في النقاط الآتية :(**ناهد محمود سعد، نللي رمزي فهيم، 2004 ص22.**)

- تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ واكسابه المهارات الأساسية، وزيادة قدارته الجسمانية الطبيعية.
- إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في المسابقات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين أو منفرد.
- تسهم المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أو باستخدام أدوات صغيرة وبسيطة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة

4 – أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

إن معرفة العاملين لمجال التربية البدنية والرياضية بالأهداف يعتبر من الأمور المهمة حيث أنها تساعدهم على تفهم أفضل لما يحاولون تحقيقه، كما أنها بمثابة المرشد الأمين خلال عملهم، كما أن الأهداف تساعدهم على فهم دور التربية البدنية والرياضية في التربية وتساعدهم على اتخاذ القرارات ووضوح هذه يعتبر وضوحا للمهنة ذاتها.

ونتيجة لما سبق نلاحظ أن الأهداف الأساسية لدرس التربية والبدنية والرياضية يمكن تحديدها في صورة أهداف تعليمية وأخرى تربوية وتشمل مايلي: (**زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم، 2004 ،ص21، 22**).

أ. أهداف مهارية

ترتبط بنمو وتطوير المهارات الحركية الطبيعية منها والمكتسبة والمتعلقة ببرامج التربية البدنية والرياضية، عن طريق اكتساب التلميذ لجوانب الحركة من خلال فهمه وتعلمه وتنفيذه للحركة والسيطرة عليها.

ب. أهداف بدنية

ترتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية متعددة الجوانب والتي يمكن القول أنه باكتساب الفرد لهذه الصفات يستطيع أن يقوم بأعباء نشاطه البدني المرتبط بحياته اليومية بصورة مرضية.

ج. أهداف ثقافية:

تتعلق بثقافة الفرد العامة والرياضية الخاصة، ومن ثم يمكن عن طريقها أن تنمو قدرة الفرد العقلية والفكرية من خلال تداول المعلومات من جميع النواحي والتي لها ارتباط مباشر بالأنشطة الرياضية الممارسة.

د. أهداف تربوية:

للنمو الاجتماعي العاطفي أثناء ممارسة درس التربية البدنية والرياضية عن طريق ممارسة الأنشطة كأفراد وجماعات، ومن خلال تعاونهم ومنافستهم وتدريبهم على القيادة واكتسابهم الصفات الاجتماعية والروح الرياضية المتعلقة باللاعب.

خلاصة:

ومما سبق تناوله في هذا الفصل يمكننا استخلاص أهمية التربية البدنية والرياضية في الوسط التربوي المدرسي، فهي تساهم في بناء الإنسان المتكامل من جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية، ولقد أضحى الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية مطلب أساسي، إذ أن المنظمات والهيئات القائمة على الشأن التربوي تسعى جاهدة بكل الوسائل والطرائق لتجسد وخلق مناخ ملائم وبيئة معرفية تزود الطلاب بالمعارف والمهارات الكافية التي تحقق الأهداف التربوية المنشودة في المجال الرياضي وكل هذا لا يتأتى إلا من خلال إعداد جيد لكوادر مؤهلة تقوم بالعملية التدريسية. إذ يعتبر درس التربية البدنية والرياضية حجر الأساس في الجانب التربوي الرياضي لما له من أهمية بالغة في تعليم الطلاب المهارات الحركية والمعارف المتخصصة في المجال الرياضي، حيث أن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية يتميز عن باقي المواد الدراسية الأخرى، كونها تدرس في بيئة مفتوحة تحمل العديد من المظاهر الاجتماعية، والثقافية، والسلوكية، والمعرفية التي يتوجب علينا التعامل معها بدرجة عالية من الكفاءة في الأداء التدريسي للأستاذ وذلك بغية توجيه المتدربين لامتلاك المهارات والقدرات بصفة تسمح لهم أن يصلوا إلى المستوى المطلوب، وذلك من أجل إعداد جيل من المعلمين لخدمة العملية التعليمية والارتقاء بمستوى التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي. فالتربية البدنية والرياضية تلعب دورا هام جدا في تحقيق المبادئ الأساسية لعملية التعليم في المؤسسات الثانوية، فهي تنعكس على البناء التكويني لشخصية

التلميذ في الوسط المدرسي، فهي تهدف أساسا إلى ضبط وتعديل السلوك الإنساني لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، وأن يكون هذا الأخير متكيفا مع ذاته ومع محيطه الاجتماعي الذي يحيا به.

وفي هذا السياق نستنتج أن التربية البدنية والرياضية هي تربية عن طريق الجسم فهي تعود بالفائدة على الصحة والمهارات الحركية الأساسية التي تؤدي إلى الحياة السعيدة، وتساهم في صقل الجانب الخلقي للتلميذ من خلال تقوية الخلق القويم وتعزيز العلاقات الإنسانية التي تجعل منه فردا متكيفا في حياته الاجتماعية بصورة أفضل، ولا يمكن أن تحقق التربية الرياضية أهدافها إلا من خلال نخبة علمية تساهم في بناء وتدريس التلميذ بطرائق تدريسية تعتمد على مقاربات إستراتيجية حديثة تساهم بشكل مباشر في مساعدة التلميذ على التوافق النفسي والاجتماعي.

المراهقة

تمهيد:

المراهقة مرحلة من المراحل الرئيسية والهامة في حياة الفرد و أصعبها ، لكونها تشمل عدة تغيرات في كل المستويات، وتتميز كذلك عقلية وأخرى جسمانية، وإذ تنفرد بخاصية النمو السريع الغير منتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الإنفعالي والتخيل والحلم، حيث وصفها " ستانلي هول " بانها فترة عواصف وتوتر وشدة، تكتنفها الاوهام النفسية، وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبة التوافق.

و تعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو البشري ، تتصف بصفة الإندفاع و التقلبات العاطفية التي تجعل المراهق سريع التأثر و قليل الصبر، والتي تؤدي به إلى القلق، وهذا الأخير يوصل إلى التمرد ضد كل من يمثل السلطة و لهذا أولى العلماء النفسانيون و التربويون أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشأة، من أجل التعامل مع هذه الشريحة .

(ميخائيل إبراهيم أسعد ،1991 ص 22)

1 – مفهوم المراهقة:

1-1- المراهقة من منظور الطب النفسي:

يعرف **الزين عباس عمارة** المراهقة بأنها : " مرحلة زمنية من العمر تقع ما بين الثانية عشرة وحتى العشرين وتنقضي أو تزيد لعام أو عامين بيين حالية وأخرى، ولا تعني أكثير من قنطرة عبور من الطفولة للرشد ولها مميزات خاصة ومشاكل خاصة، واذا كانت الولادة تاريخ بداية الطفولة فإن المراهقة تاريخ بداية الرجولية عند الذكر أو الأنوثة عند المرأة ولهيا خصائص تظهر في: التغيرات العضوية والفيسيولوجية، التغيرات النفسية والانفعالية، والتغيرات الاجتماعية والفكرية" **(محمد أحمد خطاب: 2014، ص31، 32)**

1-2- المراهقة حسب دوبيس

يرى دوبيس أن المراهقة " تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية، التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد."

وبالنسبة لدوبيس فإن المراهقة، مرحلة انتقالية تحدث فيها التغيرات من جانبين أساسين ألا وهما :(**نادية شرادي:،2006 ص235**.)

أ. التغيرات الجسمية:

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة، إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية، بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق، يميل هذا الأخير إلى العزلة والانطواء.

ب.التغيرات النفسية:

تتميز بتجديد النشاط الجنسي ونضجه، إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي والتجريد والتخيل، كما تكتنف المراهقة الأزمات والقلق والتوتر، باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة، التي تؤدي بالمراهق إلى السعي في هذه المرحلة، إلى التخلص من رباط التعلق الطفل بوالديه، راغبا في التحرر وتأكيد الذات.

3-1- المراهقة اصطلاحا

المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد، وهي مجموعة من التغيرات في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، فهي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجلا، والمراهقة مرأة.(عبد المنعم الميلادي: مرجع سابق، ص .3) المراهقة هي فترة ممتدة من البلوغ وتحقق النضج التناسلي الكامل، وهي دلالة على الكبر والنمو إلى تمام النضج حتى سن الرشد، حيث تشهد فترة المراهقة طفرة تتميز بالزيادة والسرعة في معدلات الطول والوزن، وتسبق البنات البنين في هذه الطفرة بسنتين، ويستمر نمو الطول لدى البنين حتى 21 سنة بينما يتوقف سن البنات في 16 سنة. (**أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي :2002، ص223.**)

كما تحدث في فترة المراهقة تغيرات سريعة في كافة جوانب النمو، حيث يصبح المراهق نتيجة لهذه التغيرات السريعة حساسا بشكل كبير، فهناك مواقف جديدة تحدث في حياته دون أن تكون لديه الخبرة الكافية لمواجهتها، كما أن التغيرات الجسمية تسبب له أحيانا الحرج. وفي هذه المرحلة تزداد أحلام اليقظة لديه لدرجة قد تعيق درجة التوافق النفسي والاجتماعي، ويعاني أحيانا من القلق، ومن الانحرافات المزاجية، وتنوع اهتماماته، ويزداد تفكيره بمستقبله المهني والدراسي ويتطلع بشغف للمستقبل المنشود تدفعه في ذلك أماله وطموحاته لما يريد أن يكون عليه كما هو الحال بالنسبة للكبار المحيطين به. (**عبد الكريم عطا كريم، 2014 ص31**)

ومن خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة عبارة عن فترة يحاول الطفل فيها كسر شرنقة الطفولة والسلطة الأبوية للوصول إلى الحياة الخارجية بحثا عن ذاته وزيادة تحرره، إضافة إلى العديد من التقلبات والاضطرابات والتغيرات السريعة في كافة جوانب النمو التي يشوبها القلق والتوتر والضغوطات والأزمات النفسية وتحديات الاندماج الاجتماعي ومحاولة فرض ذاته داخل أصوار المجتمع الذي ينتمي إليه.

2 – مراحل المراهقة:

ان مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر، لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلفغ من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ولقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة ، متى تبدأ؟ وكم تدوم في حية الانسان؟ في أي سن تنتهي؟ كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو بداية ونهاية، نظرا لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه التقسيمات وانما اخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلا لها فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار، وهناك ايضا مكن اتخذ النمو العقلي كمعيار ولكنهم اتفقولا مبدئيا على ان فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي واكتمال والنمو الجسمي.

أي أن المراهقة تبدأ من 12 سنة وتستمر الى غاية النضج أي 22 سنة ويمكن أن تتعداه على حسب المعطيات أو المؤشرات حيث يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون الى تقسيم مرحلة المراهقة الى ثلاثة أقسام: (**محي الدين مختار، بدون سنة، بدون بلد: ص164**)

1-2- المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

هي فترة تمتد عامين او أكثر وتسميها "شارلوت بوهلر" مرحلة التجاه السلبي ذلك أن سلوك الفتى أو الفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفزيولوجية والغدد التي تجعله مفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز صراعات. (**حامد عبد السلام زهران، 1972، ص264**)

ويطلق عليها اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 اللى سن 14 سنة من العمر (**عبد الرحمان الوافي و زيان سعيد، ص51**).

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفويولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق الى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه نحو الاتجاه نحو رفقائه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها. (**رمضان محمد القذافي بدون سنة ص353-354**)

2-2- المراهقة المتوسطة (15-17) سنة:

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحيانا من سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحيانا بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذه السن يصدر عن المراهق أشكالا من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة، حين تزداد طفرة النضج الجنسي وحين لا يكون قد تهيأ من العرض ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها. (**محي الدين مختار، بدون سنة، ص164**)

وتعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية الى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي، الفيزيولوجي والنفسي، لهذا تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة. (**حامد عبد السلام زهران، سنة 1982، ص252–289**)

3–2– المراهقة المتأخرة (18–21) سنة:

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل، وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو الى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه الجماليات ثم الطبيعة والجنس الاخر.

وهذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة الى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى اليه، كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد ادراكه للمفاهيم والقيم الاخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (**حامد عبد السلام زهران، 1982ص253**)

وأهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع لواح الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسعى اليه وهو الوصول على اكتمال الرجولة ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة. (**رمضان محمد القذافي، بدون سنة، ص357**)

وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفا أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية وعينة ويبدو في سلوكه وأساليب تكيفه، وخاصة في المرحلة الأخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته تبدو غي شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها.

3- الرياضة عند المراهق :

في مرحلة المراهقة يكون الفرد متحمسا في ممارسة النشاط الرياضي و البدني ومستعد لتجاوز الحدود اذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية أو اظهارها وتنمية استعداداته ومواهبه.

ويكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية ويتوجه نحو الرياضة مثل كرة القدم، التنس، كرة السلة... الخ من أنواع الرياضات مثلا في سن 16 فانه يصل الى التقلقل من اللعب بالتدريج في حين نجده دائما يهتم أكثر فأكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة فبعد ماكان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث يجب توفير العتاد والمكان وكل الظروف الملائمة.

فالمراهقة هي المرحلة التي نريد فيها ابعاد المراهق عن السلبية المهمة وغير الواضحة دون أن نوفر له ونقترح عليه الامكانيات الجذابة للاهتمام باللعب ويرجع هذا ربما الى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق.

وتعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميز الذي توحد الجسم من الروح حيث أن "PARIBAS" المفكر الاجتماعي يرى في الرياضة تربية حركية نفسية وحركية اجتماعية وعلى هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة والتقنية هم الأساس في الرياضة، وإنما التلميذ المستعمل لهما أي الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن الفرد القيام بها. **(علاوي محمد صالح ،1987 ص 162-175)**

4 - أهمية الرياضة للمراهق:

ممارسة النشاطات البدنية والرياضية لها أثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية، وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

1-4- من الناحية النفسية:

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تعالج كثيرا من الإنحرافات

النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد، كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر ذلك الكبت والإنعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن الى مرض نفسي حاد، فممارسة النشاطات البدنية والرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية اشعار السرور والتعبير عن الإنفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم.

2-4- من الناحية الإجتماعية:

أن عملية اندماج الفرد في المجتمع يفرض عليه حقوق و واجبات ويعلمه التعاون والمعاملة، والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق ما هو صالح له فقط، وماهو صالح للمجتمع، ويتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين والأنظمة في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق وتساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكيفهم معها وهي عنصر لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي. (**محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص18**)

خلاصة:

تعد مرحلة المراهقة من أصعب فترات النمو للإنسان إذ يستولي عليها القلق وعدم الاستقرار وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فسيولوجية ونفسية تؤثر بصفة بالغة على الفرد في المراحل التالية من عمره، إذ تعتبر المرحلة التي تسبب الكثير من التعب للمربين والآباء وفيها يحاول المراهق الوصول للتوافق النفسي والاجتماعي والاندماج قصد تحقيق الذات والحصول على مكانة اجتماعية وذلك بالتحرر الاقتصادي على الأسرة، ومحاولة تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس، والبحث عن مجموعة من الرفاق ينتمي إليها ويبرز فيها مواهبه وقدراته.

واستخلصنا أن مواجهة هذه التغيرات والصعوبات والتخفيف من حدتها لا يتأتى إلا عن طريق ممارسة مختلف أنواع الأنشطة البدنية والرياضية ذات الطابع التربوي، ويظهر ذلك جليا من خلال الدور التي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في مساعدة التلاميذ على ضبط انفعالاتهم، وعن فهم التطورات النمائية السريعة والمتعاقبة التي يمرون بها، وذلك بإشراك المراهقين في مختلف الأنشطة والألعاب الفردية والجماعية التي تتناسب مع طبيعة نموهم وتمنحهم قدرا أكبر من الإحساس بأبعاد أجسامهم، وضبط انفعالاتهم والتحكم في عواطفهم الجياشة.

ومن خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل من توضيح الجوانب المختلفة للنمو والتي من أبرز محطاتها فترة المراهقة خاصة في مؤسسات التعليم الثانوي، تبين لنا أن هذه الفترة تحتاج إلى فهم دقيق وتقبل للذات ومن قبل الآخرين مثل الآباء والمربين والمجتمع ككل لرعاية المراهق والآخذ بيده للوصول إلى بر الأمان وتجاوز هذه الفترة الحرجة من مراحل النمو.

التكيف الاجتماعي

تمهيد:

الإنسان بطبعه يتعرض لظروف بيئية واجتماعية مختلفة وعليه أن يستجيب لهذه الظروف ويتفاعل معها، وهذه الاستجابة مع الظروف البيئية والاجتماعية هي ما نطلق عليها ببساطة التكيف الاجتماعي، خذ على ذلك مثالا عندما ينتقل البدوي من بيئة البداوة إلى الحياة الريفية للسكن الدائم، فعليه القيام بعمليات التكيف و تحمل تبعاتها، وذلك بسبب اختلاف ثقافته البدوية. والفرد عندما ينتقل من مرحلة في حياته إلى مرحلة تليها يواجه ظروفا جديدة توجب عليه أنماطا من أساليب التكيف الاجتماعي، من شأنها أن تؤدي إلى حفظ توازنه الاجتماعي والحياة بطريقة مقبولة مع البيئة الاجتماعية الجديدة.

في هذا الفصل تم ذكر أهم التعاريف للتكيف الاجتماعي واستراتيجياته مع ذكر أهم مظاهره وخصائصه المميزة، لنتطرق إلى دينامياته والأطر المرجعية التي يتم بها تحديد معيار التكيف الاجتماعي. وفي الأخير ذكرنا العوائق التي تحد من التكيف الاجتماعي، والتكيف الاجتماعي في مرحلة المراهقة.

1- التكيف الاجتماعي

تعريف التكيف الاجتماعي : التكيف الإجتماعي هو عبارة عن مفهوم بيولوجي ، حيث يشير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي . (**محمد عاطف نحيب، 1989 ، ص51**.)

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

التكيف الإجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إلى تغيير سلو كه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه و بين البيئة ، و بناءا على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء و بيئته. (**مصطفى فهمي ، 1998، ص 329.**)

كما يعرفه " يوسف مراد " أنه سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد خاصة بإتباع التقاليد و الخضوع للإلتزامات الإجتماعية ، أما عندما يواجه الفرد مشكلة خلقية ، أو يعاني صراعا نفسيا تقتضي معالجته أن يغير الفرد من عاداته و إتجاهاته الجماعة التي كان فيها .(**يوسف مراد ، 1998، ص329.**)

ومحاولة الفرد إحداث نوع من التوازن بينه و بين بيئته المادية و الإجتماعية و يكون ذلك عن طريق الإمتثال للبيئة و التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه و بينها .(**أحمد عزة راجح ، 1995، ص 29.**)

ولكن هناك من يرى بأن مفهوم التكيف الإجتماعي و التوافق لها نفس المعنى و يمكن أن يستعمل أحدهما كمرادف للآخر و منهم " مصطفى فهمي " أن العلم النفسي إستعار مفهوم البيولوجي للتكيف و الذي أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح الموائمة و إستخدم في المجال النفسي و الإجتماعي تحت مصطلح التكيف الإجتماعي أو التوافق .

2- إتجاهات التكيف الاجتماعي :

1 – 2. الإتجاه النفسي :

إن الإتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون إلا بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية و الإجتماعية و الجسمية ، وحسب " شافولورانس " إن الحياة سلسلة من عملية التكيف الاجتماعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للمواقف المركب الذي ينتج عن حاجاته و قدراته على إشباع هذه الحاجات ، و لكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن توافقه مرنا ، و ينبغي أن تكون له القدرة على إستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة و ينتج في تحقيق دوافعه .(**شافولورانس ، 1999، ص 36.**)

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

2 – 2 . الإتجاه الإجتماعي :

يعرف التكيف ضمن هذا الإتجاه أنه " تلك العملة للمعايير التي يقتبس فيها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات، البيئة و بالنسبة لسلوك الفرد هو التغيير الذي يطرأ تبعا لضرورات التفاعل الإجتماعي و إستجابة لحاجة المرء إلى الإنسجام مع مجتمعه و مسايرة العادات و التقاليد الإجتماعية التي تسود في المجتمع ".(**أسعد رزوق ، 1994ص 29**)

كما يدعم هذا الإتجاه " كرو كرو / I.D.CROW.ACROW " حيث أشار في كتابيهما أن التكيف يشير إلى مدى قدرة الموضوع " الفرد " على التلاؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة وسوية مع الظروف والمواقف والأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة. (**محمد عاطف غيث، 1999ص17**)

3 – 2 . الإتجاه التكاملي (النفسي – الإجتماعي):

فالتكيف لايحدث في هذا الاتجاه إلا بالتكامل و تفاعل الفرد و محيطه الإجتماعي ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية دينامية تتناول السلوك و البيئة الطبيعية الإجتماعية بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته .(**كمال دسوقي، 1974 ص 29**)

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

3- أنواع التكيف الإجتماعي :

1 – 3 . التكيف الذاتي :

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

يقول " زينون " بأنه على الإنسان أن يعيش بمقتضى العقل في وفاق مع الطبيعة و خير مثال على التكيف الذاتي هو قبول الطبيب على أن يعمل كممرض في المستشفى إذا لم يستطع إيجاد عمل له كطبيب . (**سيد عبد العزيز،2004 ص330**)

2 – 3 . التكيف النفسي:

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

إن السعادة تنتج من الداخل ثم تنعكس بعد ذلك على بيئته الخارجية .(**سيد عبد العزيز،2004 ، ص331**)

3 – 3. التكيف الاجتماعي :

يقصد بالتكيف الإجتماعي قدرة الفرد على التكيف مع نفسه الخارجية من أهل و أصدقاء و أبناء الوطن، و بكل ما يحيط به من عوامل كالطقس و وسائل المواصلات و أجهزة و قيم وعادات و تقاليد و دين و علاقات إجتماعية و نظم سياسية و تعلمية و إقتصادية .. إلخ، الذكر بأن الخارجية بيئة متغيرة من حين لآخر ، الأمر الذي يخلق للفرد القلق و الصراع ، التي تعتبر سلوكاته وفقا لهذه التغيرات ، فإذا إستطاع ذلك شعر و أحس بالسعادة ، و إذا فشل شعر بالإحباط لذلك فإن التكيف الذاتي و الإجتماعي يتمثل في سعي الفرد و قدرته على تكوين علاقات إجتماعية سليمة تقوم على الحب و التسامح و الإيثار و الإحترام في جو بعيد عن العدوان و الشك و الإشكال على الآخرين و تجاهل حقوق الآخرين و مشاعرهم، و هي عملية توافق و يتقارب أدائهم و أفكارهم ، و أن التكيف الإجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن و المشاحنات في الجماعات .(**حسن شحاتة سدفان ، 1956 ص256**)

4 – 3 . التكيف البيولوجي :

من أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق حيوان الحبار (الأخطبوط) أكبر حول نفسه ليضلل عدوه و يساعد نفسه على تجنب الخطر وعدم إفتراسه و تعبير لون الحرب gelas لكي تنجو بنفسها من خطر الموت، حيث يتغير لونها حسب العشب و الصخور التي تعيش بينها .(**سيد عبد العزيز،2004 ، 332**)

4– شروط التكيف الاجتماعي :

1 – 4. الراحة النفسية :

إن عدم الراحة النفسية و في أي جانب من جوانب حياة الفرد تحول حياته إلى جحيم لا يطاق و من أمثلة عدم الراحة النفسية حالات الإكتئاب و القلق الشديد أو مشاعر الذنب أو الأفكار المتسلطة و عدم الإقبال للحياة و التحمي لها ، و لكن ليست معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف في طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحياة ، فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية و إنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو التكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه و يقرها المجتمع.

(**مصطفى فهمي 1987 ، ص45**)

2 – 4. مفهوم الذات :

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

3 – 4.تقبل الذات و تقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه و يثق بالآخرين يعتبر أكثر إهتماما و رغبة للإنطلاق و الأخذ بيد غيره كما يكون شديد الرغبة في أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم و يعرضون عليه مشاكلهم الخاصة و يكون على قادرا التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين على الأخذ و العطاء معهم و بهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها و يحدث التكيف. (**مصطفى فهمي 1987 ، ص45**)

4 – 4.القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية :

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

5 – 4 . القدرة على النصيحة و خدمة الآخرين :

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية (متكيف نفسيا) ، قدرته على أن يمنح كما أن يأخذ من أي

كان من طبقات المجتمع ، فالشخصية السوية و المتكيفة هي التي تساهم في خدمة الإنسانية عامة و تفعل ذلك في حدود إمكانياتها بالطبع. (**مصطفى فهمي 1987 ، ص50**)

6 – 4 . إتخاذ أهداف واقعية :

إن الشخص المتصف بالصحة النفسية المتكيفة هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا و مستويات للطموح و يسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتكيف المتكامل و السليم ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعني بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف ، لكي يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه و بين الأهداف المسطرة لنفسه . (**د. سعد عبد العزيز ، عزت عطبري، 2004 ، ص232**.)

7 – 4 . إكتساب عادات و مهارات سليمة :

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

8 – 4 . المسايرة :

تعني مسايرة الفرد للمعايير الإجتماعية في بيئته ، و لقيمته ، و أخلاق العشيرة ، وهي إحدى مظاهر التكيف مع المحيط، فقد دفع الكثير من الفلاسفة والمفكرين حياتهم ثمنا لمعتقداهم و مسايرتهم للأفكار التي كانت سائدة في عصرهم و منهم " سقراط " ، و " كوبر نيس " ، و بهذا المعنى فإن التكيف يعني الإستسلام للوصول إلى السلامة و بالتالي التكيف .(**د. سعد عبد العزيز ، عزت عطبري، 2004 ، ص 233**)

5– أشكال التكيف الإجتماعي :

يأخذ التكيف الإجتماعي بعض الإشكال التالية :

* التكيف في مجال الأسرة .
* التكيف في مجال العمل .
* التكيف الروحي .
* التكيف في مجال الدراسة .
* التكيف مع الأصدقاء .(**محمد مصطفى أحمد ، 1985، ص11–12**)

6- عوامل التكيف الإجتماعي :

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

* إشباع الحاجات الأولية و الحاجات الشخصية و يتوقف ذلك على أمرين :

أ. أن يكون الشخص قادرا على توجيه حياته توجيها ناجحا بحيث يشبع حاجاته المختلفة .

ب. أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تفرق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين .

* أن يتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع الحاجات الملحة ، وهذه العادات تكون في المراحل المبكرة في حياة الفرد، و لذلك فالتكيف هو في الواقع محصلة لما جربه الفرد في خبرات و تجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته. (**سعد جلال ومحمد علاوي ، 1992 ص 471**)

7- مظاهر التكيف الاجتماعي:

يمتاز التكيف الاجتماعي مجموعة من المظاهر الواضحة والتي تدل على النضج الاجتماعي للفرد الإنسان ومن أهم تلك المظاهر هي:

* وضوح فكرة المرء على نفسه ولاشك أن هذا الوضوح مرتبط ارتباطا كبيرا بفكرة الآخرين عن الفرد وسط الجماعة التي تعيش بينها وهذا يفسر الطبيعة الاجتماعية للذات ويؤكد الفكرة التي تقول بأن الذات هي نتاج التفاعل الاجتماعي بين الفرد وغيره من الأفراد.

* أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة فإذا كانت أهداف الجماعة تقوم أساسا على احترام حقوق الآخرين فمعنى هذا أن أهداف الفرد الشخصية يجب ألا تتعارض مع هذا الهدف الإنساني الكبير وإلا لحدث التناقض بين أهداف الفرد وأهداف الجماعة فينشأ الصراع بين الفرد والجماعة فتضرب عملية التوافق و التكيف الاجتماعي بينه وبين الجماعات.

* من أهم نتائج التكيف والتوافق الاجتماعي بين الفرد والجماعة ما يشاهد في تماسك قوى الجماعة حول أهداف واضحة.

* من مظاهر التكيف والتوافق الاجتماعي شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الجماعة الآخرين ويعني ذلك رغبة الفرد في التعاون مع أفراد الجماعة والتشاور معهم عند حل أو مناقشة ما يواجههم من مشكلات اجتماعية تنظيمية تخص أمور الجماعة و تنظيم حياتهم كذلك تنضمن المسؤولية الاجتماعية ضرورة احترام الفرد لآراء الآخرين.

* تتضح قدرة الفرد على التكيف والتوافق الاجتماعي في ميله إلى مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة والميل إلى التفاني في كل أمر يهم الجماعة وكذلك في التضحية بمصالحه في سبيل المصالح العامة للجماعة.

* يترتب من التكيف الاجتماعي للفرد مع الجماعة شعوره بالتوافق والتكيف الشخصي ذلك أنه كلما يشعر الفرد بأنه موفقا متآزر مع جماعته كلما شعر بالسعادة والتوافق الشخصي وهي ذلك أن التكيف والتوافق الاجتماعي والتكيف والتوافق الشخصي متلازمان و مكملان لبعضهما البعض. (**مصطفى فهمي 1987 ، ص45**)

8- خصائص التكيف الاجتماعي:

8- 1- الدينامية:

التكيف الاجتماعي عملية مستمرة ديناميكية نظرا لظروف التغير المطردة في البيئتين الطبيعية والاجتماعية فما أن يتكيف الإنسان مع بيئته حتى تتغير هذه البيئة مما يتطلب إعادة تكيفه معها من جديد وقد أكد هذا المعنى " جو دستين " حين نظر إلى التكيف بأنه عملية دينامية مستمرة يستجيب من خلالها الأفراد إلى حاجاتهم المتغيرة و رغباتهم بأنماط متعددة من السلوك.

بينما تمثل معظم أنواع السلوك الكلي للأفراد محاولات للتكيف كما أن حاجات الإنسان المتحضر معقدة كل التعقيد فكلما أشبع حاجة من حاجاته تلك ظهرت له حاجات جديدة يسعى لإشباعها لكي يحصل على الانسجام الكامل الذي لن يصل إليه أبدا.

لذا فإن انسجامه أقل استقرار ولديه وسائل عديدة للسيطرة على بيئته فهو دائما يغير فيها أو يبحث في إجراء تغيرها وكلما عدل في بيئته ازداد رغبة في مواصلة التعديل وإذا استقرت في بعض الأحيان فسرعان ما يصيبه شيء من الانزعاج ما يسبب تغير خارج عنه يحثه على تحقيق مطالب جديدة. (**مصطفى فهمي 1987 ، ص45**)

8 – 2 – المعيارية:

إن مفهوم التكيف الاجتماعي هو مفهوم معياري يشير إلى قيم معينة عند وصف التكيف بالسوء، أو بالصحة أو الكمال أو السعادة وعند وصف سوء التكيف بالمرض أو النقص أو الشذوذ أو التعاسة وهناك اختلاف بين العلماء الذين تناولوا هذا المفهوم بالتحليل والتفسير في تحديد معيار ثابت للتكيف أو سوء التكيف رغم أن معظم آرائهم تتركز على أن معيار التكيف يتعلق بقياس القدرة على التكيف مع الظروف العديدة التي تواجه الفرد أو الجماعة.

فقد اتجه أصحاب الاتجاه الأخلاقي في دراستهم للتكيف إلى اعتبار مسايرة المعتقدات والأفكار الدينية مقياس للحكم على السلوك بأنه تكيفي أو غير تكيفي. إلا أن هناك بعض العلماء منهم" دافيد " و "رسلر " يرون ربط التكيف بالجانب الاجتماعي وأن درجة تكيف الأفراد تقاس من خلال المسايرة والالتزام بمعايير المجتمع وهناك من ربط التكيف الاجتماعي والسعادة كمعيار لهذا التكيف بمعنى أن الشخص المتكيف اجتماعيا هو السعيد.

8 – 3 – النسبية:

ان معايير التكيف أو سوء التكيف تختلف باختلاف الثقافات من مجتمع إلى أخر وبل داخل المجتمع الواحد نجد الأنماط الثقافية الفرعية التي تختلف من الريف إلى المدن كما تختلف هذه المعايير في الوقت نفسه وفي المجتمع نفسه وفي فترة تاريخية أخرى وتظهر مسألة النسبية في التكيف بصفة خاصة في المجتمع الحديث حيث أصبح الفرد ينتمي إلى جماعات متعددة تختلف معاييرها الثقافية من ذلك أن الفرد قد يكون متكيفا تكيفا سليما مع أسرته أكثر من تكيفه مع جماعات النادي أو الأصدقاء وذلك وفقا لظروف الموقف ومعاييره في كل جماعة وهذه تسمى" الثقافات الفرعية " ويرى " قالنت "بأن أهم الثقافات الفرعية بالنسبة لتكيف الأفراد داخل المجتمع هما ثقافة الأسرة وثقافة الرفاق ولذلك وانطلاقا من مبدأ "النسبية الثقافية "يمكن الحكم عن السلوك بأنه مناسب أو غير مناسب تكيف أو غير تكيف من خلال علاقته بثقافة معينة في زمن معين وتتوقف درجة تكيف الفرد على قدرته على التكيف التي هي نتيجة لعدة عوامل عضوية وظيفية واجتماعية وثقافية من ناحية بالإضافة إلى العوامل المتعلقة بظروف المواقف الاجتماعية المختلفة التي يتفاعل فيها الفرد من ناحية ثانية والعوامل الاجتماعية العامة من ناحية ثالثة. (**مصطفى فهمي 1987 ، ص45**)

و أيضا من خصائص عملية التكيف مايلي:

* الفرد هو المسؤول عن التكيف مع نفسه وبيئته أي أنها تتم بإرادة ورغبة الفرد.

*يستطيع الفرد أن يغير في عملية التكيف من نفسه وبذلك بتغير أنماط سلوكه السيئة أو يغير من دوافعه وأهدافه أو يعدلها.

* إن عملية التكيف تظهر بوضوح في تكيف الإنسان إذا كانت العوائق والعقبات قوية شديدة ومفاجأة أما إذا كانت العوائق بسيطة مألوفة كانت عملية التكيف غير ظاهرة.

* العوامل الوراثية تؤثر في عملية التكيف، فالوراثة السيئة التي يرثها الإنسان كوراثة النقص العقلي مثلا تجعل الفرد قاصرا على التكيف نظرا للإعاقة التي تسببها هذه العوامل الوراثية.

* التكيف عملية مستمرة لأن الإنسان في حركة مستمرة في إشباع دوافعه المتعددة وخاصة الحيوية التي تلازمه لحفظ حياته ونوعه.

* تتوقف درجة تمنع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على التكيف في المجالات المختلفة فكلما تعددت بمجالات التكيف كان دليلا على أن الفرد يتمتع بقدرة عالية من الصحة النفسية. (**الهابط محمد ، 2003،ص59.**)

9- ديناميات التكيف الاجتماعي:

تعني ديناميات التكيف الاجتماعي العوامل أو القوى الحركة التي تؤدي إلى التكيف أو سوء التكيف الاجتماعي من خلال الفهم للتكيف الاجتماعي بأنه عملية وحالة وهدف لكل كائن إنساني سواء على مستوى الأفراد أو الجماعات.

وتختلف فعالية هذه الديناميات باختلاف المجتمعات وذلك حسب طبيعة المجتمع ومعاييره انطلاقا من بدأ النسبية الاجتماعية وبما أن هذه العوامل تختلف من مجتمع إلى أخر فهي عوامل مؤثرة تؤدي إلى التكيف وأحيانا أخرى تعيق عملية التكيف فهي عوامل نسيبة .

ويرى" جوديتن "أن دراسة عوامل التكيف يجب أن تركز على أخذ الفرد وبيئته في الاعتبار فدراسة الفرد كعامل من عوامل التكيف تتضمن جميع خصائصه ورغباته وجميع مهاراته التي تمكنه من إشباع حاجاته.

أما العامل الثاني من عوامل التكيف فهو " الموقف الذي يجد الأفراد أنفسهم فيه والمتطلبات التي يشترطها هذا الموقف فيهم وتتضمن عملية التكيف الوعي بالموقف وتأثيره على المطالب والاحتياجات. وعوامل التكيف هذه تؤثر في قدرة الفرد على التكيف وعلى درجة التكيف.

10- معيار التكيف الاجتماعي:

ويقصد بالتكيف الاجتماعي ما يتضمنه من المعاني التي تحدد التكيف أو سوء التكيف الاجتماعيين حيث يوجد الكثير من الغموض أو الاختلاف في تحديد معيار التكيف عند الكثير من العلماء الذين تناولوه بالدراسة والتحليل فقد اتجه أصحاب الاتحاد الأخلاقي في دراستهم للتكيف إلى اعتبار مسايرة المعتقدات والأفكار الدينية مقاييس للحكم على السلوك بأنه تكيفي أو غير تكيفي إلا أن هناك بعض العلماء يرون ربط التكيف بالجانب الاجتماعي وأن درجة تكيف الأفراد تقاس من خلال المسايرة والالتزام بمعايير المجتمع المعني.

وينظر " ماكيفر ويبج " إلى التكيف الاجتماعي بمعنى أكثر شمولا حيث يعني لديهما العملية الإرادية لتكيف الإنسان مع بيئته الشاملة وهي البيئة الخارجية أو الطبيعية ثم البيئة الداخلية أو الاجتماعية يتكيف معها الإنسان بالاستجابة الواعية و التعود ويكشف مفهوم التكيف الاجتماعي كما أنه يرمز دائما إلى مستوى معياري معين وأنه يتمثل في عملية المواءمة بين ظروف هذه البيئة.

وهناك من ربط بين التكيف الاجتماعي والسعادة كمعيار لهذا التكيف بمعنى أن الشخص المتكيف اجتماعيا هو السعيد وإن السعادة تحقق في كل مكان بإشباع حاجتين أساسيتين تتمثل الأولى في المسائل المادية و الثانية في المسائل اللامادية وحينما يحقق إشباع هاتين الحاجتين يسعد الفرد.

11– الأطر المرجعية لتحديد معيار التكيف الاجتماعي:

11 – 1 – الإطار المرجعي الاجتماعي الثقافي الحضاري:

يرى معد هذا الإطار أن الشخصية الإنسانية هي بالدرجة الأولى نتاج اجتماعي ثقافي حضاري محكوم ضمن سياف زمان و مكاني حيث أقر هذا السياق في مسيرة تطوره بمجموعة من المعايير والأعراف والتقاليد تحكم اسود وتميزه من مقبول و مرفوض و كل سلوك يتجاوز ما أقره المجتمع وثقافته يعد شاذا وتفرض حقه إجراءات معينة.

11 – 2 – الإطار المرجعي الذابي:

محك السلوك غير السوي وفق هذا الاتجاه هو ما يقرره الشخص وما يطلقه من أحكام وقيم مستخدما إحساساته وإدراكا ته الداخلية ومطبقا مفاهيمه وفلسفاته الخاصة معتمدا على تقويماته الذاتية فالشعور بالضيق أو القلق أدلة على شذوذ السلوك دون إعارة الاهتمام للبيئة والطبيعة علاقاته ودرجة تكيفه معها.

11 – 3 – الإطار المرجعي الكمي" الإحصائي:"

أدى النجاح الذي حققته فكرة التوزيع الاعتدالي والممثلة إحصائيا في ميدان الذكاء إلى الدعوة إلى تعميم استخدامه من أجل الوقوف على مدى انتشار الظواهر الأخرى ومن بينها الظواهر النفسية وهكذا ظهر الاتجاه الإحصائي الذي يرى إمكان التعرف على السلوك الشاذ عبر توزيع يعتمد ثلاث كتل كمية يتركز أكبرها أكبر في الوسط ويتدرج كل من الكتلتين باتجاه التطرف لتصل إلى أقصى تطرف على طرفي منحين التوزيع يتوزع حول كتلته الوسطى ما نسبته % 68 من الظاهرة المدروسة ويتوزع على كتلتيه المتطرفتين الباقي في نسبة واحدة.

11 – 4 – الإطار المرجعي الإنساني:

في هذا الإطار دغدغة لعواطف الإنسان ورفعه لمكانته بين الكائنات الحية الأخرى يذكر هذا الاتجاه بكمال حلق الإنسان و انتظام طبيعته ومضمونها الإنسان الخالص ويربط السوية بتحقيق إنسانية الإنسان ويشير إلى الشذوذ بالخروج عن هذه الإنسانية هذا الكمال الذي جعل الإنسان منفردا من حيث امتلاكه للجهاز العصبي الأرقي والعمليات العقلية واللغة والقدرة على التعليم والترميز والقدرة على العيش ضمن جماعات ما يترتب على ذاك من تفاعل اجتماعي بناء.

(الشيخ سعد، 2003، ص47)

11 – 5 – الإطار المرجعي الباثولوجي:

ويربط انتشار هذا الاتجاه وجود السلوك غير السوي بوجود اضطراب أو مرض لدى الشخص ويستدل من وجهة نظر هؤلاء عن ذلك من خلال الأعراض بحيث يصبح محلك وجود الشذوذ هو وجود الأعراض. (**الشيخ سعد، 2003، ص47**)

12- استراتيجيات التكيف الاجتماعي:

إن إستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم وتكيفهم كثيرة ومتنوعة وهناك تصنيفات عدة لهذه الاستراتيجيات وأهم هذه الاستراتيجيات هي:

أ- استخدام نظم الدعم:

تشير الأبحاث بأن الناس الذين يمتلكون نظاما اجتماعيا داعما وفعالا هم أقل اكتئابا وقلقا ولديهم القدرة على مقاومة الشعور بالوحدة وأكثر نجاحا في المحافظة على تقدير الذات وأكثر تفاؤلا حول حياتهم من أولئك الذين يكون النظام الداعم لديهم سيئا وغير فعال وهناك ثلاثة أشكال الدعم وهي الدعم الانفعالي والدعم المادي والدعم المعلوماتي.

(الخافظ النوري ، 1988،ص113)

ب – استخدام مهارة حل المشكلات:

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

ج – الاسترخاء الذائي:

لقد طور الإنسان استجابة الاسترخاء الطبيعية لمواجهة الإحباطات والمضايقات اليومية ومن السهل تعلم هذه

الاستجابة فهي تتطلب بشكل أساسي الصبر والممارسة وإتباع التعليمات المقترحة وبإمكان الفرد تعديل هذه التعليمات لتناسب ذوقه وحاجاته الفردية.

د – المحافظة على الضبط الداخلي:

ان الناس يختلفون في ادراكاتهم حول مدى الضبط الذي يمتلكونه خلال حياتهم فالناس الذين يتحملون مسؤوولية الأشياء التي تحدث لهم ذو موقع ضبط داخلي الذين يعتقدون بأن ما يحدث خارج نطاقي سيطرتهم . ذو موقع داخلي وموقع الضبط لدى الفرد يتطور طبقا لتعلمه وخبراته مع التقدم في العمر وقد بينت الدراسات أن الذين لديهم موقع ضبط داخلى هم أكثر استقلالية ويتحملون مسؤولية أكثر تجاه الأحداث في حياتهم وتجاه صحتهم النفسية والجسمية ويتمسكون بأفكار ومعتقدات عقلانية أكثر من ذوي الضبط الخارجي.

هـ – الحديث الذاني خلال التحديات:

عند حدوث المواقف الصعبة يمكن للفرد أن يتقدم لنفسه العم النفسي عن طريق الحديث الإيجابي مع الذات حيث يمكن للفرد بأن يحدث ذاته بأنه يمتلك مهارات تكيفية جيدة وأن لديه القدرة على استخدامها بفعالية وما إلى ذلك من عبارات داعمة ومشجعة . (**الصالح مصلح ، 1996،ص52–53**)

و – التمارين الرياضية:

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

13– أهمية الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الإجتماعي:

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

وقد أكد العالم " روسنبورغ " على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية و البدنية بالقدرات العقلية و الحالة النفسية و الإجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التكيف النفسي و الإجتماعي للمراهق .

خلاصة:

إن التكيف الاجتماعي هر مدى قدرة الفرد على التكيف و الإنسجام بين إشباع حاجاته المتعددة و إمكانياته الذاتية و العقلية الحقيقة و ظروف الواقع المعاش ، فهدف إقامة الإنسان علاقات إجتماعية مع الغير هو التكيف مع الوسط الإجتماعي ، فإذا حدثت العلاقة و لم يتحقق التكيف كانت النتيجة ظهور السلوكات السلبية مثل الإنطواء ، العدوان ، و تختلف مظاهر التكيف الإجتماعي بإختلاف الفروق الفردية و الإجتماعية من فرد لآخر .

إن التكيف الاجتماعي موضوع إنشغال الكثير من العلماء ، حيث أقروا أن التكيف لا يستطيع أن يتحقق إلا ممارسة النشاط البدني و الرياضي و تلقي التوجيهات و الإرشادات يختلف أحسن التلاميذ في الوسط الإجتماعي.

الدراسات السابقة والمشابهة:

يؤكد الكثير من الباحثين والأكاديميين على الأهمية الكبيرة للدراسات السابقة في تحديد وتدعيم وتوجيه المسار المنهجي للدراسات البحثية ذات الطابع العلمي الأكاديمي،باعتبارها أحد المصادر التي تساعد في تحديد وضبط الفرضيات والأدوات المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة، كما أن الاطلاع على الدراسة السابقة ومراجعتها تساعد الباحث في بلورة المشكلة البحثية الذي هو بصدد دراستها وتحديد أبعادها بشكل أكثر وضوح وتزوده بالأفكار والإجراءات التي تساعده في تصميم أداة مشابهة لأدوات أخرى استخدمت في بحوث أخرى . (**عامر ابراهيم قنديلجي، 2012 ، ص 29**)

كما تبين الدراسات السابقة، جهد الآخرين وآرائهم حول النتائج التي تحصلوا عليها في موضوع ما، ولكن هذا لا يعني أن الموضوع غير قابل للبحث بل يمكن تقديم إضافة في الرصيد المعرفي العام للموضوع. (**فضيل دليو: 2001، ص39.**)

ويعرض الباحث أبرز الجهود العلمية التي تناولت موضوع الدراسة والتي استطاع جمعها، وسنتناول فيما يأتي عددا من الدراسات المحلية، والعربية، التي تطرقت إلى متغيرات الدراسة:

الدراسة الأولى: دراسة بعيط بن جدو بعنوان "**الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.** " أعدت لنيل شهادة الماجيستير بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الاغواط، للسنة الجامعية 2003/2002

وتمثلت **إشكالية الدراسة** في التساؤل الرئيسي التالي:

- إلى أي مدى يمكن اعتبار الممارسة الرياضية لدى التلاميذ الثانويين نافعة في استغلال وقت الفراغ، وهل يمكن اعتبار هذه الممارسة أداة لتفعيل الروابط الاجتماعية والودية بينهم ؟

وقد جاءت **الفرضية العامة** للدراسة على النحو التالي:

- تعتبر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ إحدى الوسائل التربوية التي تسهل على المراهق الاحتكاك بالجماعة والتكيف معها.

وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي باعتباره أنسب منهج لمثل هذا النوع من الدراسات، بينما استعان بأداة بحث تتمثل في الاختبار السوسيومتري **لمورينو 1330** لدراسة الجماعات والعلاقات بين أفرادها، هذا بالإضافة إلى استخدامه لاستمارة الاستفتاء المقيدة لتعزيز الاختبار السوسيومتري.

وقد جاءت **نتائج الدراسة** على النحو التالي:

- اختلاف الأنشطة المفضلة في وقت الفراغ بين التلاميذ والتلميذات، كما أن تفضيل النشاط الرياضي عند الذكور أكبر منه عند الإناث
- انعدام الاختيارات المختلطة بين الذكور والإناث، وهذا ما تجسد في نتائج اختيارات التلاميذ لبعضهم.
- ميول التلاميذ للألعاب الجماعية والسباحة وهذا باحتلالهما للمراتب الأولى في نتائج اختيارات التلاميذ والتلميذات بالنسبة للممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

الدراسة الثانية: دراسة سعاد إبراهيمي بعنوان " **إدماج المعاق سمعيا بالمدرسة العادية وعلاقته بالتكيف المدرسي (دراسة مقارنة بين الأطفال المعاقين سمعيا المدمجين وغير المدمجين).**" أعدت لنيل شهادة الماجيستير، بكلية العلوم الاجتماعية، بجامعة الجزائر، للسنة الجامعية 2003/2002

وتمثلت **إشكالية الدراسة** في التساؤل الرئيسي التالي:

ما علاقة الإدماج المدرسي للأطفال المعوقين سمعيا بتكيفهم مدرسيا ومدى فعالية الإدماج المدرسي كوسيلة للوصول إلى التكيف النفسي المدرسي والاجتماعي للطفل المعاق سمعيا ؟.

أما عن **الفرضيات** فكانت كالآتي:

الفرضية العامة :الإدماج المدرسي للطفل المعاق سمعيا على تكيفه المدرسي والاجتماعي. وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على إدماج الطفل المعوق سمعيا بالمدرسة وعلاقته بالتكيف المدرسي والتعرف على الفروق بين الأطفال المعاقين سمعيا المدمجين وغير المدمجين. أما عن المنهج فقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفي لما يوفره من معلومات، وبالنسبة للعينة فكانت ستة تلاميذ معاقين سمعيا تتراوح أعمارهم ما بين 29 و 29سنة، ثلاثة منهم مدمجون جزئيا بالمدرسة الأساسية التابعة لقطاع التربية الوطنية وثلاثة آخرون يدرسون بمدرسة صغار الصم التابعة لقطاع التشغيل والتضامن الوطني وهذا بولاية الأغواط. ولكي تختبر الباحثة صحة الفرضيات استعانت بالأدوات التالية:

- سلم الكفاءة الاجتماعية (داشنباش dachenbach.t.m) وترجمه وكيفه (فوبونfombnne) على المجتمع الفرنسي.
- رائز رسم العائلة (لويس كورمان louis corman)
- اختبار تحصيلي مادتي الرياضيات وقواعد النحو.

وتوصلت الباحثة إلى تحقيق الفرضية العامة والفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية ونفي الفرضية الثالثة المتعلقة باختلاف درجة التكيف المدرسي والاجتماعي للطفل المعاق سمعيا باختلاف درجة الصمم.

الدراسة الثالثة: دراسة محمود مطر على حاتم البدراني بعنوان "**دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين وعلاقته بعدد من المتغيرات البدنية و النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية** ." أعدت لنيل شهادة الماجيستير بكلية التربية والرياضية بجامعة الموصل بالعراق، للسنة الجامعية 2004، وتتمحور **إشكالية الدراسة** حول تساؤلين رئيسيين التاليين:

– هل الطلاب الذين يمارسون الأنشطة الرياضية لديهم تكيف اجتماعي مدرسي يختلف عن الطلاب غير الممارسين ؟

– هل للتكيف الاجتماعي المدرسي علاقة مع المتغيرات البدنية والنفسية للطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين؟

أما عن الفرضيات فقد احتوت الدراسة على فرضيتين هما:

–وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين من طلاب المدارس المتوسطة في التكيف الاجتماعي المدرسي وعدد من المتغيرات البدنية والنفسية ولصالح الرياضيين.

–هناك علاقة ارتباط معنوية بين التكيف الاجتماعي المدرسي وعدد من المتغيرات البدنية والنفسية لدى طلاب الدراسة المتوسطة.

و استنادا إلى ذلك هدفت الدراسة إلى:

–بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي.

–التعرف على الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في التكيف الاجتماعي وعدد من المتغيرات.

أما منهج البحث الذي كان وصفيا فضلا عن مجتمع البحث الذي كان طلاب الدراسة المتوسطة واختيرت العينية بطريقة عشوائية والتي تكونت من (1528)طالبا من الصفوف الثلاثة الأول والثاني والثالث المتوسط من الرياضيين وغير الرياضيين، واعتمد الباحث مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

–إن مزاولة الرياضة لها تأثير إيجابي في التكيف الاجتماعي والذكاء من خلال الفروق المعنوية بين الرياضيين وغير الرياضيين والتي ظهرت لصالح الرياضيين في التكيف الاجتماعي المدرسي والذكاء.

هناك علاقة ارتباطيه بين التكيف الاجتماعي المدرسي ومتغيرات اللياقة البدنية والذكاء لعينة البحث وكذلك عينة البحث من الرياضيين أما عينة البحث من غير الرياضيين فلم تظهر علاقة ارتباط معنوية بين اللياقة البدنية والتكيف الاجتماعي المدرسي

–هناك اتساق بين محاور مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي والمقياس مجتمعين من خلال علاقات الارتباط المعنوية بين درجات هذه المحاور والدرجة الكلية للمقياس.

الدراسة الرابعة: دراسة دريادي نور الدين بعنوان " **تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين بصريا المرحلة العمرية بين (9 /12 سنة.)** " أعدت لنيل شهادة الماجيستير بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة دالي ابراهيم الجزائر، للسنة الجامعية 2008/2007

و تتمحور إشكالية الدراسة الرئيسية حول التساؤل التالي:

– هل للتربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين بصريا من 9 / 12 سنة ؟

أما فرضية الدراسة الرئيسية فجاءت على النحو التالي:

–للتربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين بصريا من9/ 22سنة.

ولقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لهذا النوع من الدراسات، وقد استعان في أدوات البحث بمقياس التكيف الاجتماعي من إعداد الدكتور فاروق محمد صادق، المقسم إلى قسمين: الجزء الأول خاص بالمجال الحس حركي ويضم 29سؤالا في عشرة بنود، والجزء الثاني خاص بالمجال الاجتماعي العاطفي ويضم 99 سؤالا في عشرة بنود.

وتوصلت الدراسة في الأخير إلى أن التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي على التكيف الاجتماعي للأطفال المعوقين بصريا من 12/9 سنة، فممارسة التربية البدنية تزيد من قدرات الطفل الحسية الحركية والاجتماعية العاطفية، ويزيد مهارات الطفل المكفوف وينميها.

الدراسة الخامسة: دراسة للطالبة دماس بودحماني بشيرة بعنوان "**علاقة الملمح النفسي بالتكيف الاجتماعي للتلاميذ الرياضيين بالثانوية الرياضية دراسة حالات ذات بعد نفسي اجتماعي**" أعدت لنيل شهادة الماجستير تخصص الإرشاد النفسي الرياضي،معهد التربية البدنية بجامعة دالي إبراهيم الجزائر للسنة الجامعية 2007/2008. فيما يخص إشكالية الدراسة فقد دارت حول التساؤل التالي :

– هل تتطلب معطيات وظروف الثانوية الوطنية و الرياضية ملمح نفسي خاص للتلاميذ الرياضيين حتى يتكيفوا اجتماعيا داخل الثانوية ؟.

وجاءت الفرضية العامة للدراسة على النحو التالي: – تؤثر طبيعة الملمح النفسي للتلميذ الرياضي على مدى تكيفه الاجتماعي داخل الثانوية الوطنية الرياضية

وقد استخدمت الباحثة المنهج العيادي وذالك للائمته لطبيعة الدراسة ، وقد تعددت وسائل جمع البيانات المستخدمة في هذه الدراسة وأهمها : المقابلة ، اختبار الشخصية لغوردف الذي يقيس سمات الاستقلالية والمسؤولية والاستقرار الانفعالي ، السمات الاجتماعية وتقدير الذات ، العلاقات الشخصية ، والطاقة. توصلت دراسة في الأخير إلى تحقق الفرضية العامة للدراسة ، أي أن الملمح النفسي يؤثر على التكيف الاجتماعي للتلاميذ الرياضيين في الثانوية ، كما تحققت الفرضيات الفرعية ومنه فانه يمكن القول أن الثانوية الرياضية تتطلب ملمحا نفسيا مميزا وهو ملمح خاص بالشخصية الرياضية عامة وبمرحلة المراهقة خاصة

الدراسة السادسة: دراسة أحمد عماد الدين يونس بعنوان "**تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط ، دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين** " أعدت لنيل شهادة الماجيستير بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة بسكرة، للسنة الجامعية 2011/2010 وتمثلت إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

هل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل التساؤلين التاليين:

2.هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

2.هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الذكور والإناث؟

وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بصياغة الفرضية الرئيسية التالية:

- إن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

وتندرج تحتها الفرضيتين الجزئيتين التاليتين:

1.توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية.

2.توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين لحصة التربية البدنية حسب الجنس.

وقد هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي والاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط، من خلال إجراء مقارنة بين التلاميذ الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ الذين لا يمارسونها.

واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي المقارن باعتباره أنسب منهج .**وتمثلت** عينة البحث في مجموعة من تلاميذ السنتين الثالثة والرابعة بمتوسطتي لبصايرة فاطمة، ومتوسطة احسوني رمضان ببسكرة وقام الباحث باستخدام اختبار الشخصية الذي يقيس بعدي التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي للمراهقين والذي قام محمود عطية هنا بترجمته وتكييفه على البيئة العربية.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-وجود فروق دالة إحصائيا على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ التعليم المتوسط الممارسين والغير ممارسين لحصة ت.ب.ر، أي تحقق الفرضية الأولى.

-عدم وجود فروق دالة إحصائيا على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ التعليم المتوسط الممارسين لحصة ت.ب.ر حسب الجنس، أي عدم تحقق الفرضية الثانية.

-من خلال نتائج الدراسة تأكدنا أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ نحو الأفضل، أي تحققت الفرضية العامة للدراسة.

الدراسة السابعة: دراسة يونسي كريمة بعنوان " **الاغتراب النفسي و علاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة**". أعدت لنيل شهادة الماجيستير جامعة مولود معمري، كلية الآداب والعلوم الانسانية، تيزي وزو، للسنة الجامعية 2012/2011.

وتمثلت إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

-هل توجد علاقة بين الاغتراب النفسي والتكيف الأكاديمي لدى طلاب جامعة مولود معمري؟

أما الفرضية العامة هي:

-لا توجد علاقة ارتباطيه بين الاغتراب النفسي و التكيف الأكاديمي لدى طلاب جامعة مولود معمري. وقد هدف البحث إلى كشف العلاقة القائمة بين الاغتراب النفسي والتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كما تسعى إلى كشف الفروق بين ظاهرة الاغتراب النفسي ودرجة التكيف الأكاديمي تبعا للمتغيرات التالية: الجنس، مكان الإقامة، نوع الكلية والتخصص. واعتمدت الباحثة على عينة مكونة من229 ( ) طالبا وطالبة، من جامعة" **مولود معمري** "بولاية تيزي وزو واستخدمت مقياس الاغتراب للمرحلة الجامعية لـ" **سميرة حسن ابكر** "واختبار التكيف الأكاديمي لـ "هنري بورو"، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين ظاهرة الاغتراب النفسي ودرجة التكيف الأكاديمي، مما يدل على انه كلما زاد الاغتراب النفسي كلما قل التكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

أما فيما يخص الفروق بين الاغتراب النفسي ولمتغيرات التالية : الجنس، مكان الإقامة، نوع الكلية والتخصص، فقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس والإقامة، في حين أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الكلية ولصالح طلاب كلية العلوم الاقتصادية والتسيير أما فيما يخص متغير التخصص الأكاديمي فقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلاب تخصص اللغة الانجليزية.

أما فيما يخص الفروق في التكيف الأكاديمي والمتغيرات التالية : الجنس مكان الإقامة ونوع الكلية والتخصص، فقد أسفرت نتائج البحث عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس ومكان الإقامة، في حين أسفرت النتائج في وجود فروق في كل من متغير الكلية وذلك لصالح طلاب كلية الطب، أما فيما يخص التخصص الأكاديمي فقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية و لصالح طلاب تخصص الطب العام.

الدراسة الثامنة: دراسة جاسم علي محمد بعنوان " :**دور النشاط الرياضي في حصول التوافق النفسي بين طلاب الجامعة من الذكور والإناث**" أعدت لنيل شهادة الماجيستير جامعة ميسان، العراق، للسنة الجامعية 2014/2013،

وتمثلت إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما مدى تأثير الجو الجامعي على سلوكيات الطالب وحياته العامة وتولد الحاجة لديه إلى خلق سلوكيات واتجاهات جديدة للانسجام مع البيئة الجديدة؟

أما الفرضية العامة هي:

-النشاط الرياضي يساهم في حصول التوافق النفسي بين طلاب الجامعة من الذكور والإناث. وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر النشاط الرياضي في التوافق النفسي للطلاب بجامعة ميسان (العراق)، وما مقدار تأثير ممارسة النشاط الرياضي على حصول التوافق النفسي لدى طلاب الجامعات وما أهميتها في تنمية السمات التربوية وتعديل مسارات الطلبة واتجاههم نحو الأفضل، وتكمن مشكلة البحث من خلال بيان تأثير الجو الجامعي على سلوكيات الطالب وحياته العامة وتولد الحاجة لديه إلى خلق سلوكيات واتجاهات جديدة للانسجام مع البيئة الجديدة المختلفة من حيث طبيعة الدراسة وطبيعة الأصدقاء الجدد وهل لممارسة النشاط الرياضي الدور المهم في تحقيق هذا الغرض و يهدف البحث إلى معرفة دور النشاط الرياضي في حصول التوافق النفسي بين طلاب الجامعة من الذكور والإناث.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث يتم التعرف على التوافق النفسي للطلبة من خلال إجابتهم على مقياس مقنن معد لهذا الغرض واشتمل أيضا على بيان عينة البحث وهي (160) طالب وطالبة من بعض كليات جامعة ميسان وكذلك إجراء التجربة الاستطلاعية والرئيسية، واهم الاستنتاجات وهي:

- للممارسات الرياضية أثر ايجابي في التوافق النفسي لطلاب الكليات العلمية والإنسانية في جامعة ميسان.
- لا تشكل الممارسات الرياضية أثر في التوافق النفسي لطالبات الكليات العلمية والإنسانية في جامعة ميسان.

الدراسة التاسعة: دراسة معتوق خولة بعنوان "**الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من التكيف المدرسي ودافعية الانجاز لدى المعاقين سمعيا**" أعدت لنيل شهادة الماجيستير جامعة المسيلة، للسنة الجامعية 2014/2013.

وتمثلت إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

–هل توجد علاقة ارتباطيه بين كل من الذكاء الوجداني والتكيف المدرسي ودافعية الانجاز لدى المعاقين سمعيا من وجهة نظر المعلمين؟

أما الفرضية العامة هي:

توجد علاقة ارتباطيه بين كل من الذكاء الوجداني والتكيف المدرسي ودافعية الانجاز لدى المعاقين سمعيا من وجهة نظر المعلمين. وقد هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من التكيف المدرسي ودافعية الانجاز لدى المعاقين سمعيا من وجهة نظر المعلمين, إلى جنب الكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة تبعا لمتغيرات (الجنس، التخصص، الخبرة)، بالإضافة إلى التعرف عل مستوى كل من الذكاء الوجداني والتكيف المدرسي دافعية الانجاز لدى المعاقين سمعيا من وجهة نظر المعلمين. وللتحقيق في هذه الأهداف تم تكييف مقياس التكيف المدرسي لفيصل نواف عبد الله (1978) ومقياس الذكاء الوجداني لفاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق (2001) وتم بناء مقياس دافعية الانجاز الدراسي من إعداد الباحثة. وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية وأدوات الدراسة تم التطبيق على عينة قوامها (46) معلما، اختيروا بطريقة عشوائية من مدارس المعاقين سمعيا لكل من ولايات (المسيلة، وبرج بوعريريج، وباتنة،)وذلك خلال الموسم الدراسي .2013/2012 وأسفرت نتائج الدراسة على مايلي:

–توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والتكيف المدرسي لدى المعاقين سمعيا من وجهة نظر المعلمين.

–توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني و دافعية الانجاز لدى المعاقين سمعيا من وجهة نظر المعلمين.

–توجد علاقة ارتباطيه ين التكيف المدرسي الذكاء الوجداني لدى المعاقين سمعيا من وجهة نظر المعلمين.

–توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متغيرات الدراسة تعزى إلى الجنس

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين افرد العينة في متغيرات الدراسة تعزى التخصص.

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين افرد العينة في متغيرات الدراسة تعزى إلى الخبرة.

–مستوى الذكاء الوجداني متوسط لدى المعاقين سمعيا من وجهة نظر المعلمين.

-مستوى التكيف المدرسي مرتفع لدى المعاقين سمعيا من وجهة نظر المعلمين.

-مستوى دافعية الانجاز متوسط لدى المعاقين سمعيا من وجهة نظر المعلمين.

الدراسة العاشرة: دراسة بن عائشة سمية بعنوان" **أساليب التفكير وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى كل من التلاميذ المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة الثانوية** ." أعدت لنيل شهادة الماجيستير جامعة باتنة، للسنة الجامعية 2015/2014، **وتمثلت إشكالية الدراسة** في التساؤلات الرئيسية التالية:

– ما هي أساليب التفكير المفضلة لدى كل من التلاميذ المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة الثانوية؟

– ما مستوى التكيف المدرسي لدى كل من التلاميذ المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحل الثانوي؟

أما الفرضيات العامة فتتمثل في:

-تختلف أساليب التفكير المفضلة لدى كل من التلاميذ المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة الثانوية.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من التلاميذ المتفوقين دراسيا والعاديين في المراحل الثانوي.

وللإجابة على تساؤلات الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي ألارتباطي المقارن، وقد شملت عينة الدراسة على (273) تلميذ وتلميذة في المرحلة الثانوية (133) متفوقين في دراستهم و(140) عاديين، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية قصديه عشوائية على أساس مستوى التحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية. وبالنسبة لأدوات الدراسة استخدمت الباحثة كل من مقياس أساليب التفكير لتلاميذ المرحلة الثانوية من إعداد (عبد المنعم احمد الدرير) بعد إحداث بعض التغيرات التحكيمية عليه حتى يلاءم المرحلة الثانوية وهو يقيس سبعة أنواع من التفكير هي(التشريعي، التنفيذي، الحكمي، المتحرر، المحافظ، العالمي، المحلي،) ومقياس التكيف المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية وهو من إعداد الباحثة ويتكون من أربعة مجالات (المجال البيئي، الاجتماعي، النفسي، والدراسي). وتمت معالجة البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية(spss)في طبعتها 18 وهذا باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

نتائج الدراسة

أساليب التفكير المفضلة لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا هي " التشريعي ، المتحرر، الحكمي، التنفيذي، العالمي، المحلي، المحافظ " على الترتيب أما التلاميذ العاديين فأساليب التفكير المفضلة لديهم هي"التنفيذي، العالمي، التشريعي، المحافظ، المحلي، الحكمي، المتحرر" على الترتيب.

- يوجد مستوى مرتفع من التكيف المدرسي لدى كل من التلاميذ المتفوقين دراسيا و العاديين فني المرحلة الثانوية.
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند 0.01 بين أساليب التفكير المدرسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا في المرحلة الثانوية.

توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند 0.01 بين أساليب التفكير والتكيف المدرسي لدى التلاميذ العاديين في المرحلة الثانوية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التفكير بين كل من التلاميذ المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة الثانوية.

■توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند 0.01 في التكيف المدرسي بين التلاميذ المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة الثانوية لصالح المتفوقين دراسيا.

التعليق على الدرسات السابقة:

قمنا باستعراض **10 دراسات** مابين دراسات محلية وعربية حيث تناولت متغيري الدراسة في عدة جوانب، وكانت تشمل على رسائل ماجستير، وبحوث علمية، أنجزت في مجال دراستنا.حيث شملت الدراسات السابقة على بعض الدراسات التي لها علاقة مباشرة بمتغير التكيف الاجتماعي المدرسي، وأخرى كانت تتناول النشاط البدني الرياضي وانعكاسه على الجانب الاجتماعي والنفسي للفرد،ولم نجد دراسة علمية تشمل متغيري وعينة الدراسة معا في –حدود علمنا وبحثنا –، ومن خلال ما توفر لدينا من دراسات سابقة إلا أنها تتضمن عدة من النقاط التي تخدم وتفيد الدراسة الحالية وسنذكرها وفق التصنيف الآتي:

- **الفترة الزمنية:**

إن المدة الزمنية التي أجريت فيها هذه الدراسات السابقة،حيث انحصرت بين (2001-2016) حيث كانت أقدم دراسة سنة 2001 وأحدثها 2016 وتم ترتيبها وفق التسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث، وتنوعت هذه الدراسات بتنوع واختلاف المجال الزمني الخاص بها، لأن كل زمن تحكمه تغيرات البيئة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية.

- **الأهداف:**

إن الدراسات السابقة متباينة ومختلفة عن بعضها البعض في تحديد الأهداف الخاصة بكل دراسة، فمن جهة دراسة التكيف المدرسي وشكله وأبعاده على حدى، ودور النشاط التربوي في تحقيق التكيف الاجتماعي المدرسي.

فقد توافقت دراستي مع أهداف بعض الدراسات السابقة كدراسة **عماد يونس** (**2010**) التي هدفت إلى التعرف على تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي، ودراسة **بعيط بن جدو** (**2002**) وهدفت إلى التعرف على مساهمة الممارسة الرياضية لدى التلاميذ وانعكاسه على التفاعل الاجتماعي، ودراسة **محمود مطر حاتم** (**2004**) التي هدفت إلى التعرف على دور النشاط الرياضي في التكيف المدرسي لدى الطلبة، ودراسة **دريادي نور الدين** (**2008**) التي هدفت إلى التعرف على تأثير النشاط البدني الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي.

المنهج وأداة الدراسة:

أما من حيث المنهج نلاحظ أن الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي بكل أنواعه (التحليلي، الارتباطي، المقارن،) الذي يتناسب مع الدراسة الحالية. أما فيما يخص أدوات البحث فقد اختلف الباحثين في الاستخدام فمنهم من استخدم عدة مقاييس في بحوثه وتوافقت دراستي مع كل من دراسة (**عماد يونس، محمد مطر حاتم**) في استخدام استبيان لقياس متغير التكيف الاجتماعي المدرسي الذي أعتمده كأداة بحثية بغية جمع البيانات الخاصة بالتكيف النفسي الاجتماعي.

- **العينة:**

اختلف حجم العينة وطبيعتها من دراسة إلى أخرى حيث كانت أصغر عينة بحثية هي (62) تلميذ في دراسة **حسن عدنان وجواد خلف**، وأكبر عينة (1528) تلميذ في دراسة **محمود مطر علي حاتم البدراني** هذا فيما يخص التكيف الاجتماعي المدرسي،

- **النتائج:**

توصل الباحثون إلى نتائج متباينة حسب طبيعة الموضوع، والأهداف، والأدوات البحثية المستخدمة، والمجال الذي تم فيه تطبيق الدراسة، ومدى ربط المتغيرات مع بعضها البعض، وقد استفادنا من النتائج في تفسيرها ومناقشتها في ضوء هذه الدراسات السابقة.

الفصل الثاني:

الإطار العام للدراسة

تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

التربية البدنية والرياضية:

يعرفها "**روبرت بوبان robertbobin** "على أنها تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسوحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد " كما يعرفها "**بيتر ارنولد peter arnold** "بأنها (ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر " ويمكن **تعريفها إجرائيا** على أنها:

مجموعة من النشاطات البدنية والرياضية المختارة تهدف إلى نمو التلاميذ نموا سليما في جميع الجوانب (جسمية، العقلية، النفسية والاجتماعية).

مفهوم التكيف:

●**لغة** :تَكيَف: يتكيف،تكيفا الشيء:صار على كيفية من الكيفيات.

تكيف الهواء: تغيرت درجة حرارته فانخفضت في الصيف بمكيف الهواء وارتفعت في الشتاء بمكيف الهواء أيضا .

●**اصطلاحا:** التكيف يشير إلى حالة من الانسجام والوئام والرضا بين الإنسان وذاته، وبين الإنسان والبيئة الاجتماعية والمادية التي يعيش في كنفها، ويؤدي التكيف إلى الشعور بالسعادة.

مفهوم التكيف الاجتماعي:

ويقصد بالتكيف الاجتماعي تكيف الفرد مع مجتمعه، أي مع البيئة الخارجية سواء كانت مادية أو اجتماعية؛ فالبيئة الاجتماعية تعني عناصر الثقافة اللامادية مثل القيم،والمعايير، والعادات والتقاليد والعلاقات الاجتماعية. كما أن أغراض التربية تتمثل في تعليم الأطفال كيفية تكيفهم الاجتماعي، المبني على الواقعية الاجتماعية حيث أن هناك عالم موضوعي يجب على الفرد أن يتعلم كيفية مواجهته ولذلك من واجب المدرسة أن تعلمهم كيفية التكيف مع الواقع الاجتماعي .

ويمكن **تعريفه إجرائيا:**

هو حالة الاتزان التي يحققها المراهق مع محيطه الخارجي، ويظهر هذا الاتزان في مدى تقبله للآخرين من أفراد أسرته وجماعة رفاقه ومجتمعه بصفة عامة، وكذا الابتعاد على الميول المضاد للمجتمع.

تعريف تلاميذ الطور المتوسط:

التعريف الإجرائي:

ونقصد بهم المتمدرسين أو التلاميذ الذين يزاولون دراستهم على مستوى التعليم المتوسط وتتراوح أعمارهم بين (15- 12 سنة) وهم يمرون بمرحلة عمرية حساسة وهي مرحلة المراهقة حيث يتمتعون برغبة كبيرة في اللعب و كذلك تتنامى في هاته الفترة عدة خصال و سمات على مستوى الشخصية.

الإشكالية:

إن التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية كسائرة المواد الأخرى تساهم بقسط وافر في بلورة وتطوير شخصية التلميذ، وتتميز بالتأثير المباشر على السلوك والتصرفات وتحويلها من تلقائية موروثة إلى سلوكيات مبنية ومكيفة بمنهج علمي شامل ذو فطرة متفتحة على المحيط بأبعاده.

كما يرى السيد حسن بأن درس التربية البدنية والرياضية من النشاطات الترويحية والتي تنتج للفرد الغرض العديدة لكي يقوم بدوره بصورة فعالة والمؤثرة من خلال ممارسة الأنشطة التي يستطيع إن يستغل مهاراته البدنية وقدراته الفكرية فيه بصور الايجابية. (**ثائر السيد حسن، ص181**).

والتربية حسب مفهومها عبارة عن تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية وذلك بغرض تحقيق التوافق أو التكيف بين الإنسان والمجتمع، والتربية البدنية والرياضية جزء كامل من التربية العامة ووسيلة لتحقيق أغراض المجتمع يهدف إلى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية، وكذا من الناحية الاجتماعية وباعتبار أن التربية البدنية والرياضية قيمة اجتماعية لها خصوصيتها وقادرة على أن تلعب دورا مهما ومؤثرا فيما يتعلق بتحقيق الأهداف الاجتماعية للتلاميذ على أساس أن الإنسان مخلوقا اجتماعيا بطبعه لا يستطيع أن يعيش بعيدا أو معزولا، الأمر الذي يفرض على التربية البدنية والرياضية مسؤوليات كبيرة تختص بالعلاقات الاجتماعية بين التلاميذ فلكل فرد دوره الاجتماعي ومكانته الخاصة، كما أن التفاعلات التي تحدث بين الأفراد تساعد الفرد على كسب عدة مؤهلات كبقائه ضمن الجماعة، فيجد الفرد نفسه متكيفا مع جماعة الزملاء وتتطور العلاقات معهم بمرور الزمن وتزداد الصداقة والأخوة بين الأفراد، ومن خلال الجماعة يشبع الفرد حاجاته المختلفة، وقد يكون كل هذا على عاتق التربية البدنية والرياضية، هذا ما أدى بالمؤسسات التربوية إلى أخذ كل هذا بعين الاعتبار، وجعل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأكاديمية الأخرى، وتعتبر المؤسسة التربوية حقلا خصبا لمنبع علاقات اجتماعية مختلفة بين التلاميذ تحت تأثير التربية البدنية والرياضية.

ويعد التكيف الاجتماعي ضروري لكل فرد في أي مرحلة من مراحل النمو ولكنه في فترة المراهقة أكثر ضرورة لأنها مرحلة تحدث فيها العديد من التغيرات في نمو الفرد الجسمي، والعقلي، والنفسي والاجتماعي، وهي من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان حيث يقول **ستانللي هول** معبرا عنها " فترة عواصف وتوتر وشدة، تكتنفها الأزمات النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط، والصراع، والقلق، والمشكلات وصعوبة التوافق " ومن هذا المنطلق يعيش المراهق اللاّتوازن وحياة مليئة بالتناقضات ويحاول البحث عن مخرج لتخفيف الضغوطات عنه والتنفيس عن نفسه ولعل المخرج الأمثل يتمثل في ممارسة النشاط البدني الرياضي الذي يساعده على تخفيف الأعباء وفهم نفسه أكثر.

من كل هذا يتجلى لنا تساؤل مهم هو محور دراستنا الحالية يتمثل في:

– هل للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط ؟

التساؤلات الجزئية :

- ✓ هل ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تنمي علاقته بزملائه ؟
- ✓ هل ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تفعل علاقته بأساتذته ؟
- ✓ هل ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تساعده في زيادة الإقبال على المشاركة في النشاطات المدرسية؟

أهداف الدراسة:

- ✓ معرفة مدى أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة تربوية هامة ودورها في تعزيز مطالب التكيف الاجتماعي في مرحلة المتوسط.
- ✓ معرفة علاقة التلاميذ بأساتذتهم من خلال حصة التربية البدنية.
- ✓ معرفة دور التربية البدنية والرياضية في زيادة اقبال التلميذ على المشاركة في مختلف الأنشطة الرياضية داخل المؤسسة وخارجها.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في التأكيد على دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ،والذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية اضافة الى مختلف الاسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره في أصعب مرحلة فمن المهم معرفة نجاعة ودور ممارسة التربية البدنية والرياضية ومدى تحقيق التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ هذه المرحلة.

الفرضية العامة:

– للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تنمي علاقته بزملائه .
- ✓ ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تفعل علاقته بأساتذته .
- ✓ ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تساعده في زيادة الإقبال على المشاركة في النشاطات المدرسية.

الفصل الثالث :

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل البحث لمعرفة صلاحيتها، وكذا صدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية، وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني المتمثل في توزيع الاستبيان ولهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا، حيث تم ذلك بعد سحب رخصة تسهيل المهمة من إدارة القسم والتي عن طريقها تحصلنا على رخصة زيارة ميدانية من طرف مديرية التربية. و بناءا على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

* معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته وخصائصه .

* التأكد من صلاحية أداة البحث و ذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :

أ - وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها.

ب - التأكد من وضوح التعليمات.

ج - المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

2- مجالات الدراسة:

المجال الزمني:

يتمثل المجال الزمان لبحثنا في المدة التي استغرقها البحث ، ولقد انطلقنا في هذا البحث مع تحديد موضوع البحث وضبط اشكاليته في شهر جانفي 2019 و منها مباشرة انطلقنا في مرحلة جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالجانب النظري بفصوله الثلاثة أما فيما يتعلق بالجانب التطبيقي (الميداني) وتطبيق الاستبيان كان انطلاقا من شهر ماي 2019.

وكانت البداية بعملية توزيع الاستبيان على عينة البحث واسترجاع الاستمارات ، ليتم بعد ذلك تفريغ محتواها وتحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

2 - 4- المجال المكاني:

لقد تم إجراء دراستنا هذه على مستوى بلدية المسيلة من خلال متوسطات هذه البلدية البالغ عددها خمسة وعشرون متوسطة.

3- ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

تعريف المتغير المستقل : (متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع) هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الاسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر تحديد

تحديد المتغير المستقل : ويتمثل في بحثنا التربية البدنية والرياضية .

المتغير التابع: (متغير يؤثر فيه المتغير المستقل) هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الاخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع تغيرات اخرى.

تحديد المتغير التابع: ويتمثل في بحثنا التكيف الاجتماعي.

4- مجتمع وعينة البحث:

4 - 1- مجتمع البحث: إن مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي ترتكز عليها الملاحظات)، أو هي مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي). ويواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل أي اختيار مجتمع البحث أو العينة، وفي هذه **الدراسة كان مجتمع البحث يتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية بمتوسطات بلدية المسيلة**. الذين يقدر عددهم بـ **59** أستاذ موزعين على **25** متوسطة.

4-2- عينة البحث:

ويقصد بها الحالات الجزئية التي يتوفر لكل منها خصائص التي حددها الباحث. " وللإشارة فإن اختيار عينة البحث يعد من أصعب الأمور التي يقوم بها الباحث لكي تمثل خصائص المجتمع فحجم العينة يتوقف على طبيعة المجتمع الأصلي ، و على أدوات جمع البيانات.

إذا كانت العينة هي النموذج الذي يجري الباحث عمله عليها، فقد اخترنا نموذج العينة العشوائية، الذي يتم فيه الاختيار على أساس عشوائي وذلك بإعطاء جميع مفردات البحث نفس الفرص المتكافئة للظهور في العينة، ويطبق هذا النوع من العينات في حالة ما إذا كان المجتمع المدروس متجانس ومتكافئ في جميع خصائصه.

وتتمثل عينة دراستنا في مجموعة من الأساتذة يقدر عددهم ب 25 أستاذ يتم اختيارهم عشوائيا، ليطبق عليهم الاستبيان.

5- المنهج المستخدم :

نظرا لطبيعة موضوعنا والمتمثل في " دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها ، اعتمادنا على المنهج الوصفي والذي نراه مناسبا لهذا النوع من الدراسة. وللحديث عن المنهج المتبع في هذه الدراسة والذي يعرفه تركي رابح بأنه " الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة موضوع الدراسة " و اما المنهج الملائم في هذه الدراسة فهو المنهج الوصفي والذي نقصد به "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا و دقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج".

فالمنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخدامها، وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم المنهج الوصفي بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، بذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلا دقيقا وكافيا، ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة.

6- أدوات جمع البيانات:

يعتمد المنهج البحثي ايا كان نوعه على أدوات ووسائل لجمع البيانات والمعلومات التي يستعين بها الباحث ويستخدمها في الإجابة على ما أثاره من تساؤلات ، والتحقق من الفروض المصاغة وصولا إلى النتائج المتعلقة بمشكلة الدراسة وللإجابة عن الأسئلة التي تحددت بها مشكلة البحث .

و الأداة : " هي الوسيلة المستخدمة في جمع البيانات او تصنيفها وجدولتها، وهناك الكثير من الأدوات التي تستخدم للحصول على البيانات ، ويمكن استخدام عدد من هذه الوسائل معا في البحث الواحد لتجنب عيون أحداها ودراسة الظاهرة من كافة جوانبها "

بعد التشاور مع الأستاذ المشرف قمنا بتصميم استبيان خاص بالأساتذة وبعد تكييفه على البيئة المحلية وزع على عينة الدراسة.

ـ **الاستبيان:** يحتوي على 30 عبارة وتم بناؤها وفق ثلاث محاور أساسية هي:

المحور الأول: ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تنمي علاقته بزملائه .

المحور الثاني: ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تفعل علاقته بأساتذته .

المحور الثالث: ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تساعده في زيادة الإقبال على المشاركة في النشاطات المدرسية.

7- الخصائص السيكومترية لاستبيان دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط "من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية":

أ/ الثبات:

تم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات الاستبيان ككل حيث بلغ 0,856 ونجد أيضا أن محاوره كذلك جاءت بنفس القيم تقريبا حيث بلغ في المحور الأول 0.704 وفي المحور الثاني 0.641 وفي المحور الثالث 0.756 ومنه نستطيع القول بأن هذا الاستبيان ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (01) يوضح ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ

المحاور	ألفا كونباخ	عدد العبارات
المحور الاول	0,704	10
المحور الثاني	0,641	10
المحور الثالث	0,756	10
الكلي	0,865	30

ب/ الصدق:

1- صدق الاتساق الداخلي:

1.1 الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تنمي علاقته بزملائه

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الأول (**ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تنمي علاقته بزملائه**) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الأول مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا(α=0.01) وعددها

(09) عبارات، وهي (1، 2، 3، 5، 6، 7، 8، 9،10) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,171) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (7) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,730) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (6) والدرجة الكلية للمحور ككل، وعموما يمكن القول بأن المحور الأول (**ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تنمي علاقته بزملائه**) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الأول مع درجته الكلية

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 1	0,606**	**العبارة 6**	0,730**
العبارة 2	0,448**	**العبارة 7**	0,171**
العبارة 3	0,400**	**العبارة 8**	0,157**
العبارة 4	-0.131	**العبارة 9**	0,670**
العبارة 5	0.505**	**العبارة 10**	0,385**
** **الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)**			

2.1 الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تفعيل علاقته بأساتذته

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثاني (**ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تفعيل علاقته بأساتذته**) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثاني مع الدرجة الكلية له كلها دالة فمنها ماهو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01) وعددها (2) عبارة، وهي (11، 18) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,691) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (15) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.543) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (10) والدرجة الكلية للمحور ككل، أما العبارات التي كانت دالة عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05) فعددها (5) عبارات وهي ذات الأرقام (13،14،16،19،20) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,492) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (10) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,405) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (10) والدرجة الكلية للمحور ككل، وعموما يمكن القول بأن المحور الثاني (**ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تفعيل علاقته بأساتذته**) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الثاني مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 11	0,619**	العبارة 16	0,492*
العبارة 12	0,284	العبارة 17	0,120
العبارة 13	0,405 *	العبارة 18	0,543**
العبارة 14	0,463*	العبارة 19	0,453*
العبارة 15	0,018	العبارة 20	0,448*
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01).			
* الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05).			

3.1 الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور إقبال التلاميذ على المشاركة في النشاطات المدرسية

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثالث (**إقبال التلاميذ على المشاركة في النشاطات المدرسية**) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثالث مع الدرجة الكلية له كلها دالة فمنها ماهو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01) وعددها (2) عبارات، وهي (29، 28) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0.323) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (28) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.898) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (28) والدرجة الكلية للمحور ككل، أما العبارات التي كانت دالة عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05) فعددها (3) عبارات وهي ذات الأرقام (22، 27، 30) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,418) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (22) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,446) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (27) والدرجة الكلية للمحور ككل، وعموما يمكن القول بأن المحور الثالث (**إقبال التلاميذ على المشاركة في النشاطات المدرسية**) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور إقبال التلاميذ على المشاركة في النشاطات المدرسية مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 21	0,062	العبارة 26	0,018
العبارة 22	0,418*	العبارة 27	0,446*
العبارة 23	-0.93	العبارة 28	0,323**
العبارة 24	0.018	العبارة 29	0,898**
العبارة 25	0,391**	العبارة 30	0,418*
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)			
* الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)			

4.1 الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية الاستبيان ككل:

تم حساب الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل حيث جاءت هي الأخرى كلها دالة إحصائيا حيث بلغت قيمة إرتباط الدرجة الكلية للمحور الاول مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.762)، أما إرتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل فقد بلغ (0.657)، في حين أن إرتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل بلغ (0.739)، وهذا يعني أن الاستبيان صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح مصفوفة ارتباطات الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للإستبيان ككل	
المحاور والدرجة الكلية	الدرجة الكلية
المحور الأول (علاقة التلميذ بزملائه)	**0,762****
المحور الثاني (علاقة التلاميذ بالأساتذة)	**0,657****
المحور الأول (إقبال التلميذ على الأنشطة المدرسية)	**0,739****
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01).	

الفصل الرابع :

عرض و تحليل النتائج

1- عرض وتحليل النتائج

المحور الأول: ممارسة التلميذ للتربية والرياضية البدنية تنمي علاقته بزملائه.

العبارة رقم (01): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يزيد من ارتياحه بالإنتماء للمجموعة

الجدول رقم (06) يوضح نتائج العبارة رقم (01)

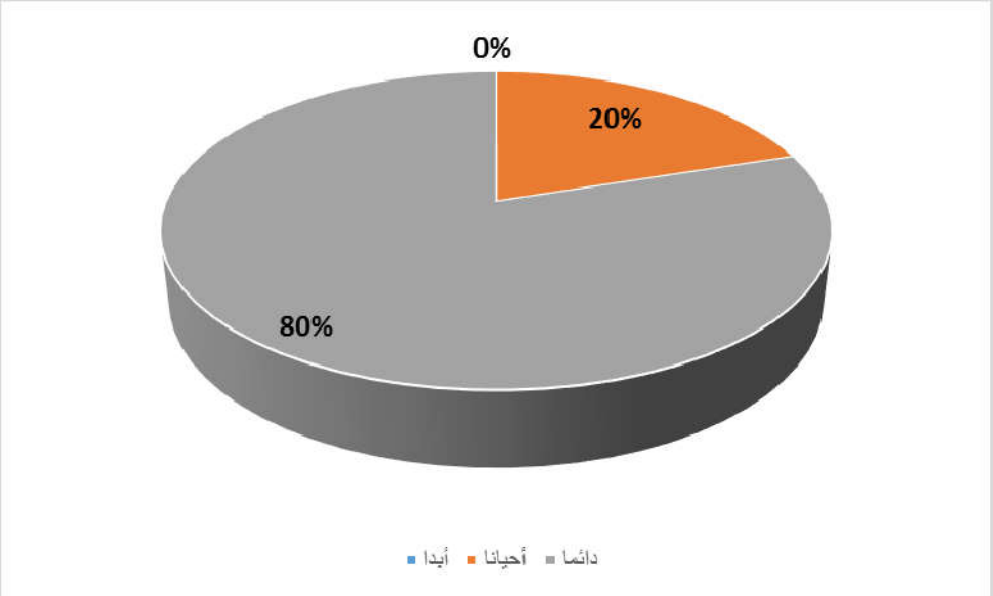
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	9	3,84	0,05	1	دال إحصائيا
أحيانا	5	%20					
دائما	20	%80					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (06) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 80%، وتليها نسبة 20% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (9) أكبر من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تزيد من إرتياح التلميذ بالإنتماء للمجموعة .



الشكل رقم (01) يمثل نتائج العبارة رقم (01)

العبارة رقم (02): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يساعده على على تكوين صداقات مع زملائه

الجدول رقم (07) يوضح نتائج العبارة رقم (02)

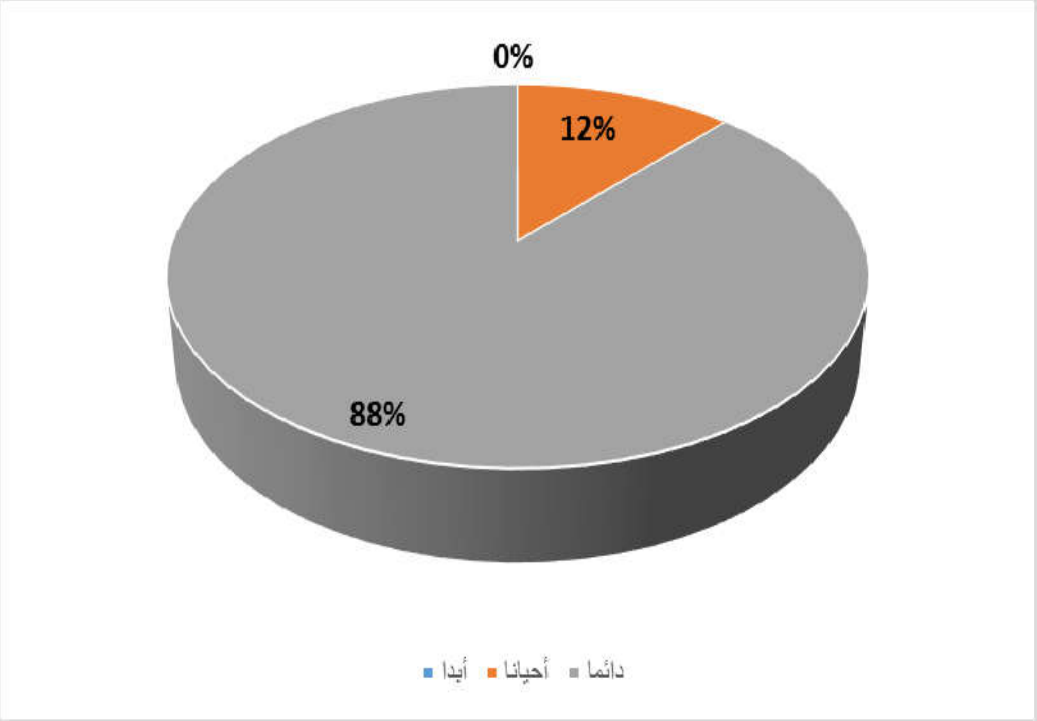
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	14,4	3,84	0,05	1	دال إحصائيا
أحيانا	3	%12					
دائما	22	%88					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (07) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 88%، وتليها نسبة 12% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (14.4) أكبر من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تساعد التلميذ على تكوين صداقات مع زملاءه.



الشكل رقم (02) يمثل نتائج العبارة رقم (02)

العبارة رقم (03): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يزيد من شعوره باهتمام زملائه باهتماماته

الجدول رقم (08) يوضح نتائج العبارة رقم (03)

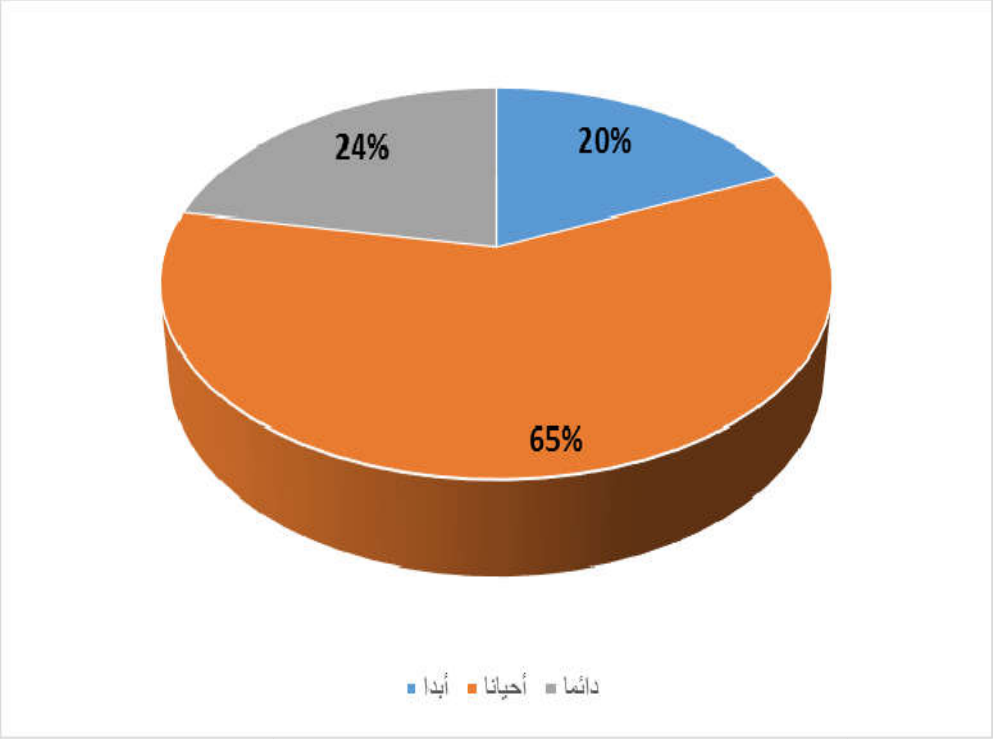
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	5	%20	9	3,84	0,05	1	دال إحصائيا
أحيانا	14	%65					
دائما	6	%24					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (08) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 24%، وتليها نسبة 65% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت 20%

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (9) أكبر من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية يزيد من شعور التلميذ باهتمام زملاءه باهتماماته .



الشكل رقم (03) يمثل نتائج العبارة رقم (03)

العبارة رقم (04): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية ينمي رغبته في مساعدة زملائه

الجدول رقم (09) يوضح نتائج العبارة رقم (04)

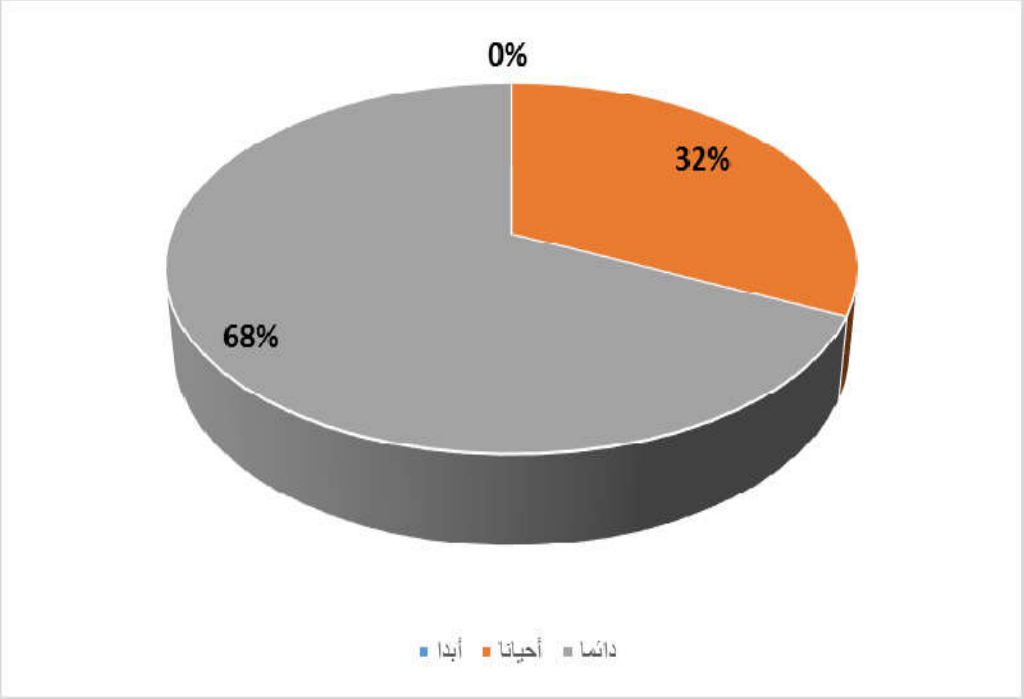
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	3,24	3,84	0,05	1	غير دال إحصائيا
أحيانا	8	%32					
دائما	17	%68					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (09) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 68%، وتليها نسبة 32% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (3.24) أقل من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني عدم تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية ينمي رغبته في مساعدة زملاءه.



الشكل رقم (04) يمثل نتائج العبارة رقم (04)

العبارة رقم (05): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يزيد من شعوره بتقديره من طرف زملائه

الجدول رقم (10) يوضح نتائج العبارة رقم (05)

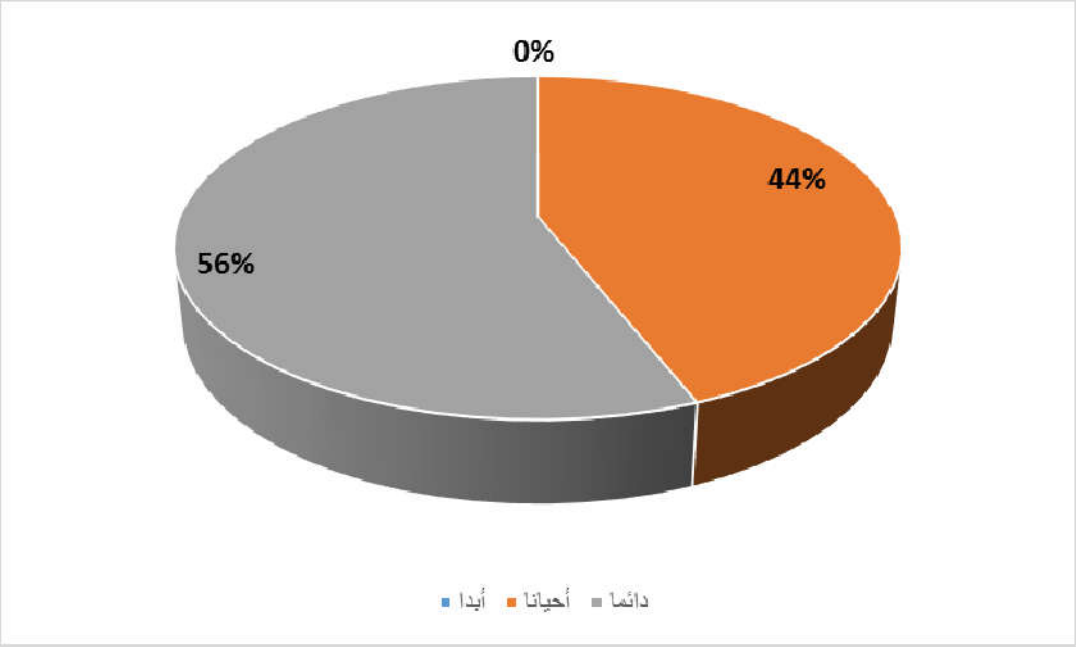
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	0,36	3,84	0,05	1	غير دال إحصائيا
أحيانا	11	%44					
دائما	14	%56					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (10) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 56%، وتليها نسبة 44% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (0.36) أقل من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني عدم تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية يزيد شعوره بتقديره من طرف زملاءه.



الشكل رقم (05) يمثل نتائج العبارة رقم (05)

العبارة رقم (06): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية ينمي رغبته في التشاور مع زملائه

الجدول رقم (11) يوضح نتائج العبارة رقم (06)

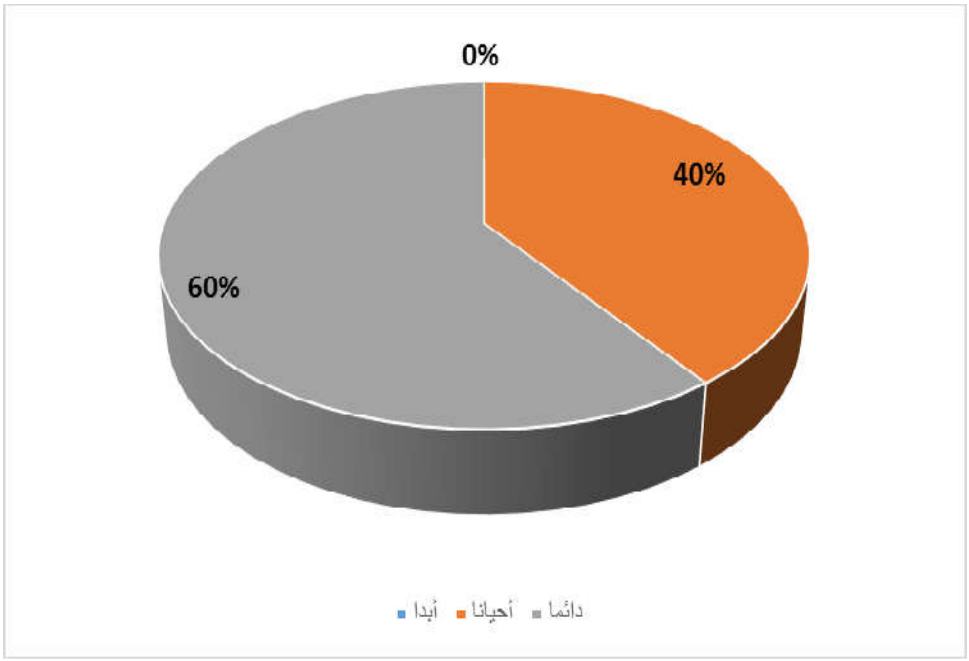
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	1	3,84	0,05	1	غير دال إحصائيا
أحيانا	10	%40					
دائما	15	%60					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (11) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 60%، وتليها نسبة 40% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (1) أقل من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني عدم تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية ينمي رغبته في التشاور مع زملاءه.



الشكل رقم (06) يمثل نتائج العبارة رقم (06)

العبارة رقم (07): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يساعده على التفاعل والإندماج مع زملائه في العمل المشترك

الجدول رقم (12) يوضح نتائج العبارة رقم (07)

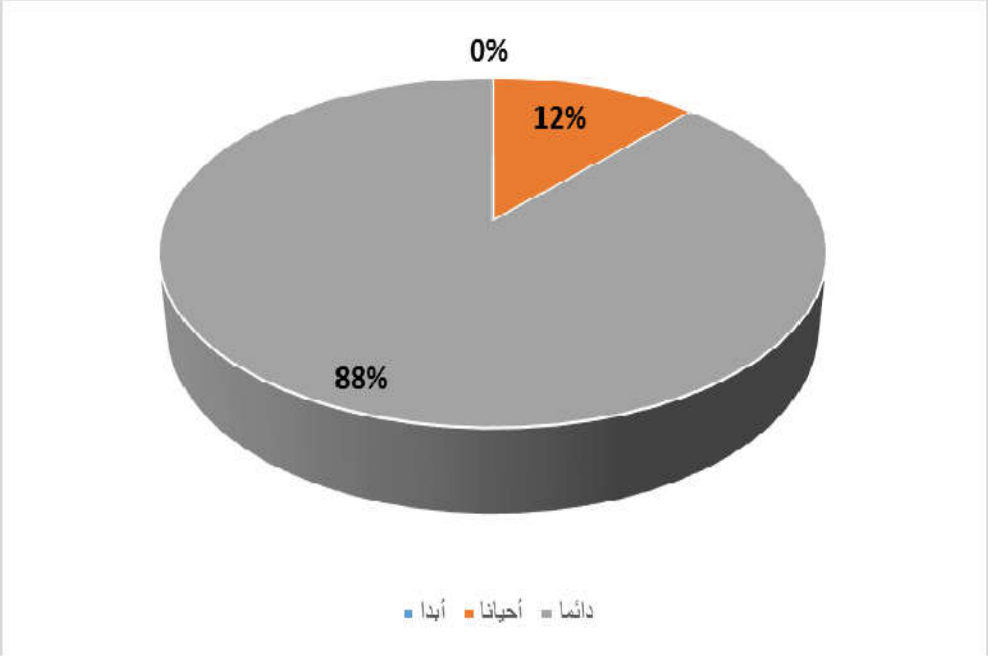
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	14,4	3,84	0,05	1	دال إحصائيا
أحيانا	3	%12					
دائما	22	%88					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (12) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 88%، وتليها نسبة 12% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (14.4) أكبر من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تساعد التلميذ على التفاعل والإندماج مع زملاءه في العمل المشترك.



الشكل رقم (07) يمثل نتائج العبارة رقم (07)

العبارة رقم (08): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يزيد من شعوره بالسعادة عندما يفرح اصدقائه

الجدول رقم (13) يوضح نتائج العبارة رقم (08)

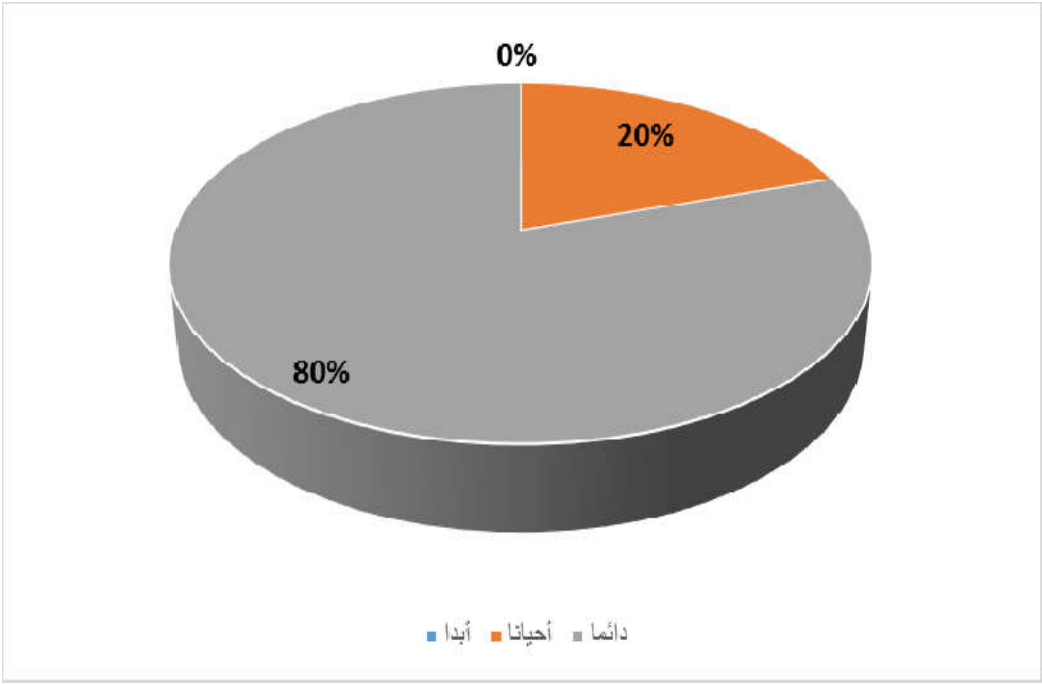
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	9	3,84	0,05	1	دال إحصائيا
أحيانا	5	%20					
دائما	20	%80					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (13) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 80%، وتليها نسبة 20% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (9) أكبر من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تزيد من شعور التلميذ بالسعادة عندما يفرح أصدقائه.



الشكل رقم (08) يمثل نتائج العبارة رقم (08)

العبارة رقم (09): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يجعله يحتاج لمن يبوح له بمتاعبه

الجدول رقم (14) يوضح نتائج العبارة رقم (09)

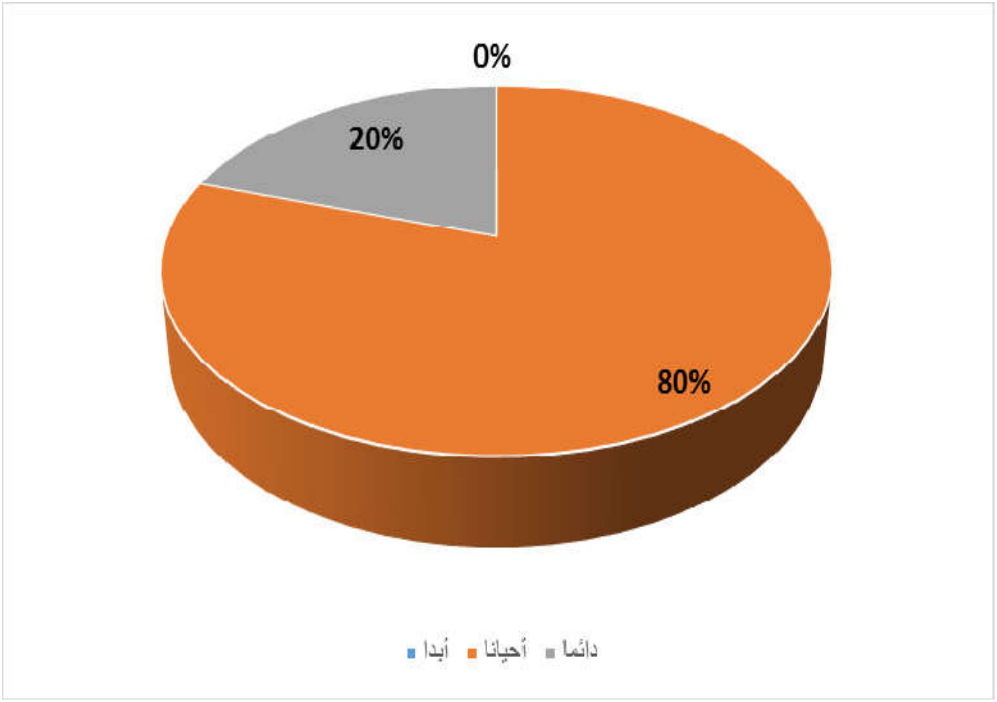
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	9	3,84	0,05	1	دال إحصائيا
أحيانا	20	%80					
دائما	5	%20					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (14) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 20%، وتليها نسبة 80% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (9) أكبر من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تجعل التلميذ يحتاج لمن يبوح له بمتاعبه.



الشكل رقم (09) يمثل نتائج العبارة رقم (09)

العبارة رقم (10): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يزيد من محاولاته للإصلاح بين زملائه المتخاصمين

الجدول رقم (15) يوضح نتائج العبارة رقم (10)

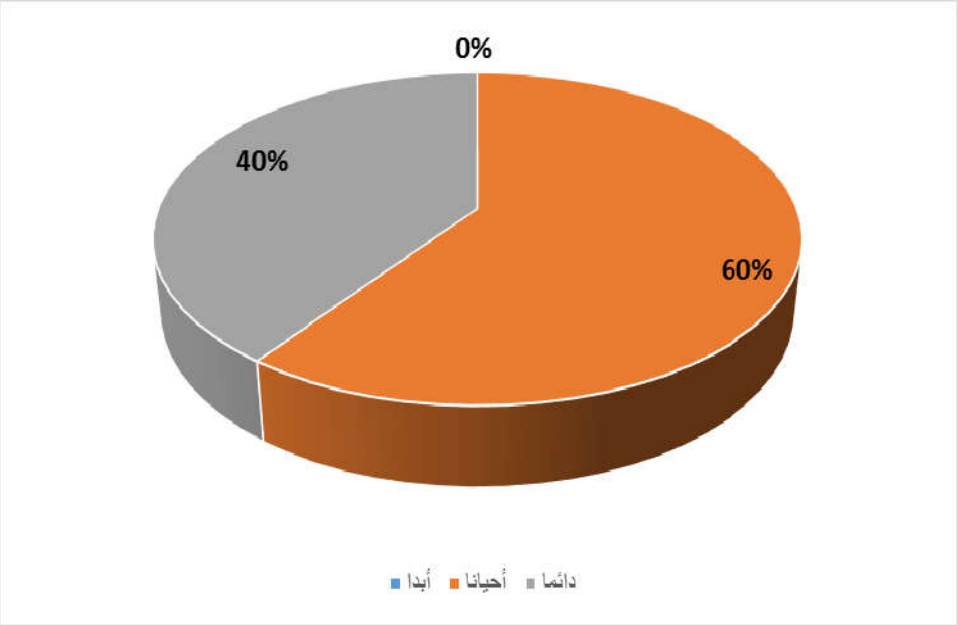
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	1	3,84	0,05	1	غير دال إحصائيا
أحيانا	15	%60					
دائما	10	%40					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (15) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 40%، وتليها نسبة 60% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (1) أقل من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني عدم تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية يزيد من محاولاته للإصلاح بين زملائه المتخاصمين.



الشكل رقم (10): يمثل نتائج العبارة رقم (10)

المحور الثاني: ممارسة التلميذ للتربية والرياضية البدنية تنمي علاقته بأساتذته

العبارة رقم (11): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية تزيد من شعوره بالإرتياح بوجود أساتذته.

الجدول رقم (16) يوضح نتائج العبارة رقم (11)

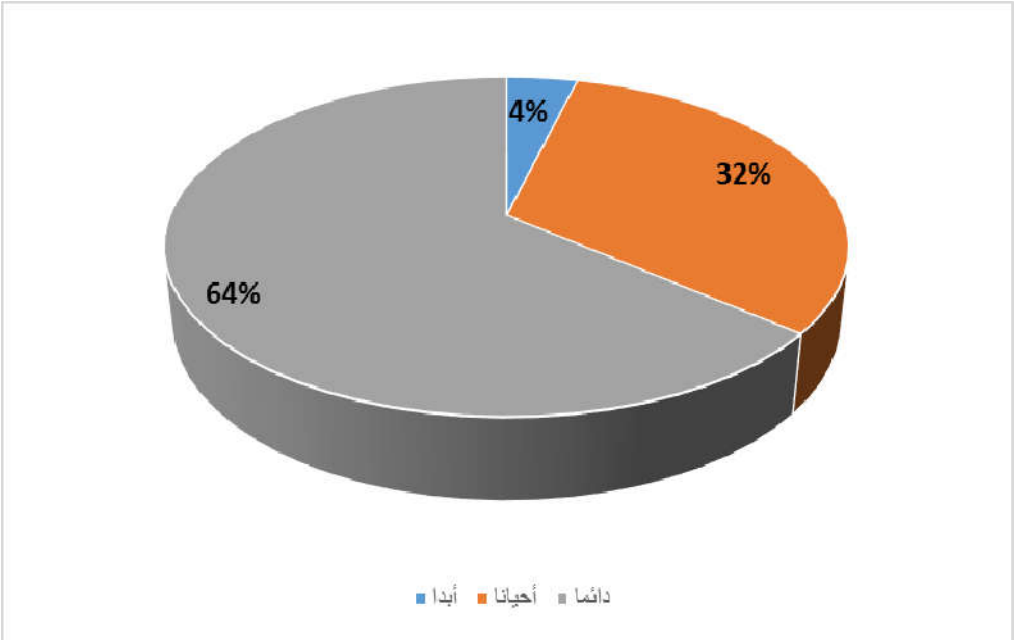
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	1	%4	13,52	5.99	0.05	2	دال إحصائيا
أحيانا	8	%32					
دائما	16	%64					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (16) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 64%، وتليها نسبة 32% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت 4%

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (13.52) أكبر من كا^2 المجدولة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تزيد من شعوره بالإرتياح بوجود أساتذته.



الشكل رقم (11) يمثل نتائج العبارة رقم (11)

العبارة رقم (12): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية تنمي ارتياحه عند قيام الأستاذ بتقديم النصائح والتوجيهات

الجدول رقم (17) يوضح نتائج العبارة رقم (12)

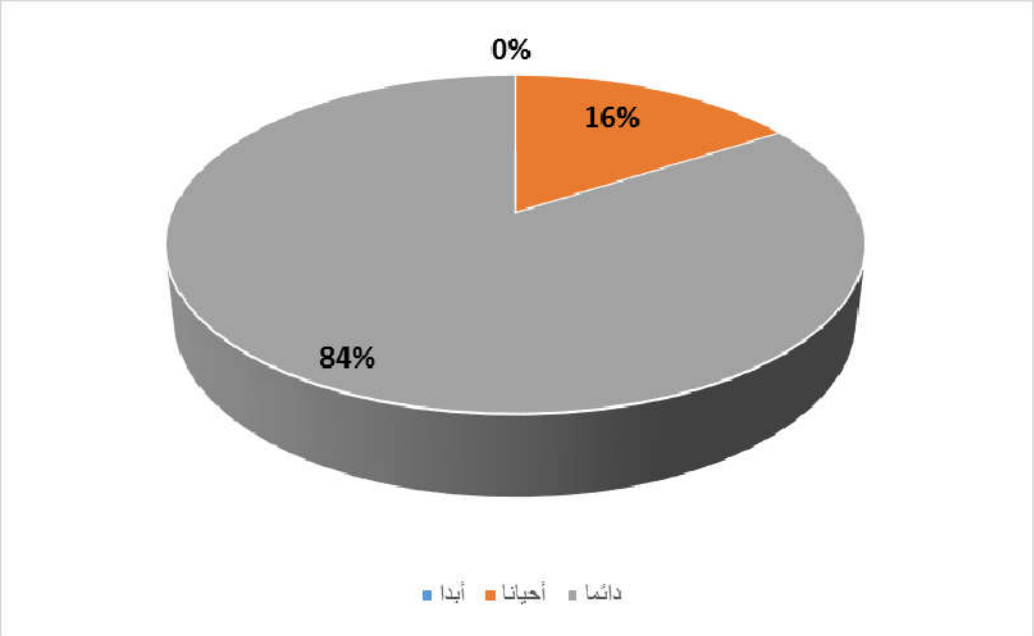
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	11,56	3,84	0,05	1	دال إحصائيا
أحيانا	4	%16					
دائما	21	%84					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (17) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 84%، وتليها نسبة 16% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (11.56) أكبر من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تنمي ارتياح التلميذ عند قيام الأستاذ بتقديم النصائح والتوجيهات.



الشكل رقم (12) يمثل نتائج العبارة رقم (12)

العبارة رقم (13): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية تنمي عملية التواصل بينه وبين أساتذته

الجدول رقم (18) يوضح نتائج العبارة رقم (13)

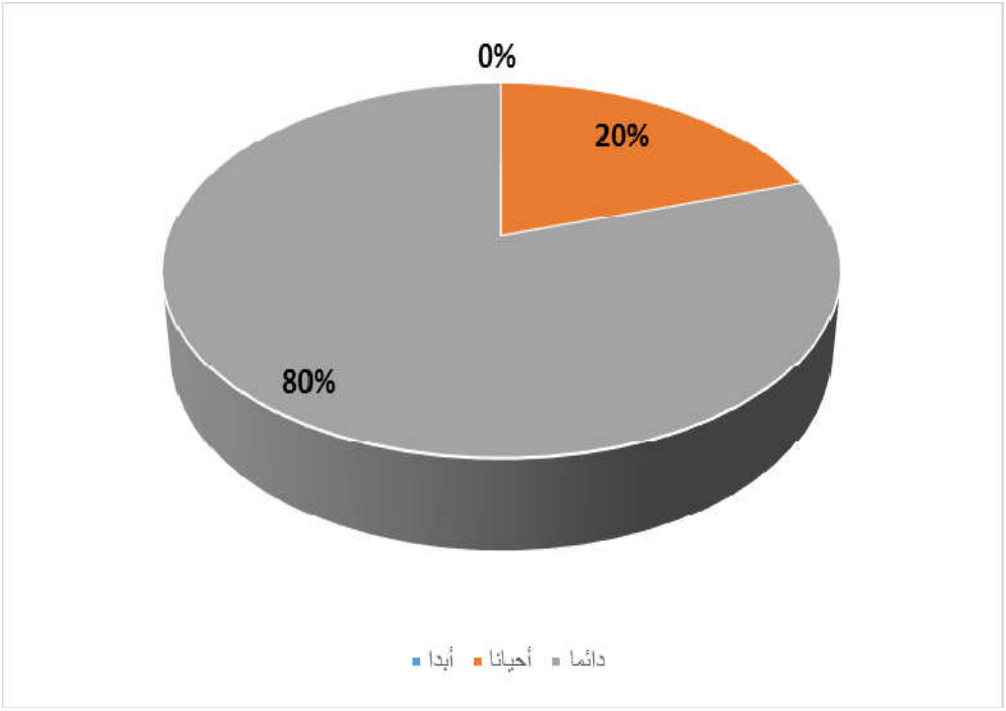
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	9	3,84	0,05	1	دال إحصائيا
أحيانا	5	%20					
دائما	20	%80					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (18) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 80%، وتليها نسبة 20% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (9) أكبر من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تنمي عملية التواصل بين التلميذ وأساتذته.



الشكل رقم (13) يمثل نتائج العبارة رقم (13)

العبارة رقم (14): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية تخفف من تردده في استشارة بعض المدرسين

الجدول رقم (19) يوضح نتائج العبارة رقم (14)

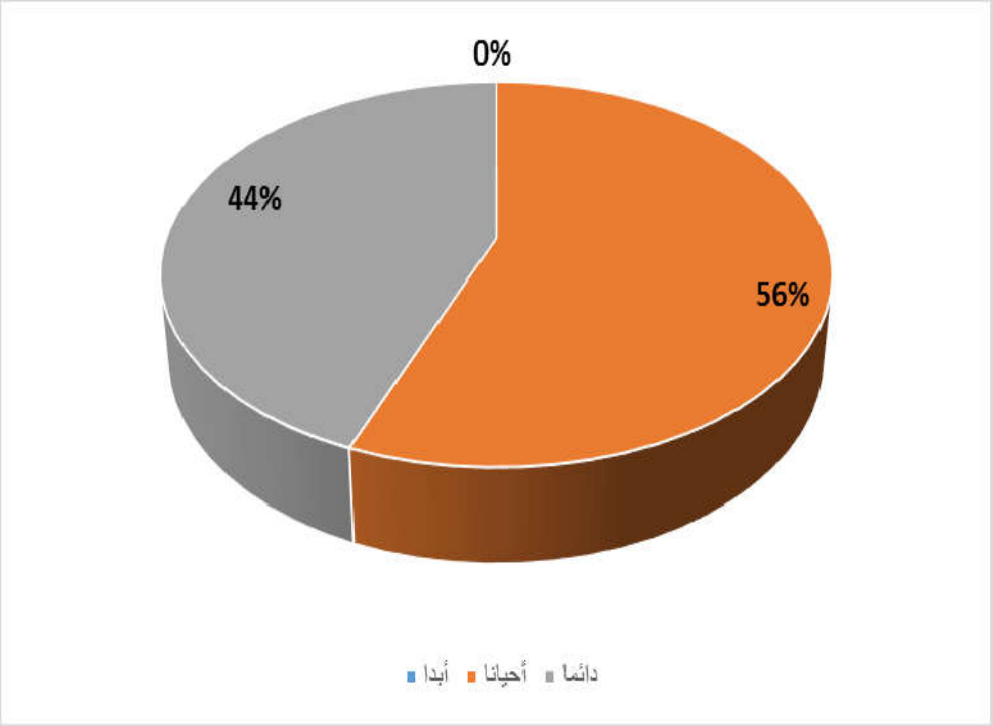
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	0,36	3,84	0,05	1	غير دال إحصائيا
أحيانا	14	%56					
دائما	11	%44					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (19) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 44%، وتليها نسبة 56% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (0.36) أقل من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني عدم تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية تخفف من تردده في استشارة بعض المدرسين.



الشكل رقم (14) يمثل نتائج العبارة رقم (14)

العبارة رقم (15): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية تزيد من شعوره بالفرح عندما يقدم له الأستاذ المساعدة

الجدول رقم (20) يوضح نتائج العبارة رقم (15)

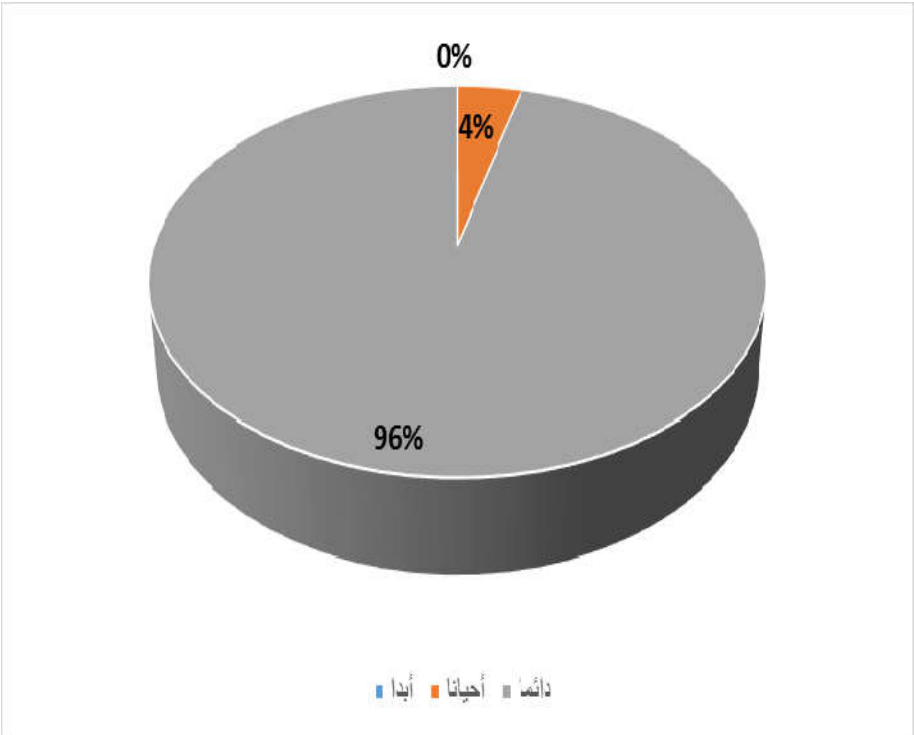
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	21,16	3,84	0,05	1	دال إحصائيا
أحيانا	1	%4					
دائما	24	%96					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (20) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 96%، وتليها نسبة 4% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (21.16) أكبر من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تزيد من شعور التلميذ بالفرح عندما يقدم له الأستاذ المساعدة.



الشكل رقم (15) يمثل نتائج العبارة رقم (15)

العبارة رقم (16): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية تساعده على إكتساب الثقة بالنفس أمام أساتذته

الجدول رقم (21) يوضح نتائج العبارة رقم (16)

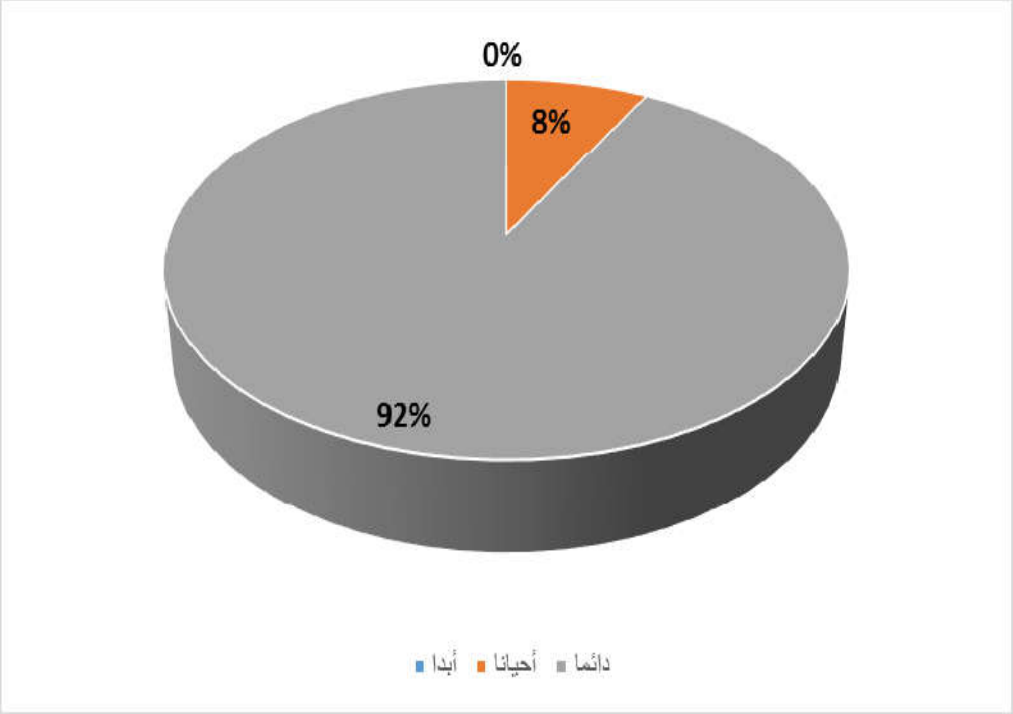
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	17,64	5.99	0,05	2	دال إحصائيا
أحيانا	2	%8					
دائما	23	%92					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (21) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 92%، وتليها نسبة 8% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (17.64) أكبر من كا^2 المجدولة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تساعد التلميذ على إكتساب الثقة بالنفس أمام أساتذته.



الشكل رقم (16) يمثل نتائج العبارة رقم (16)

العبارة رقم (17): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية تساعده على التعبير على آرائه لأساتذته

الجدول رقم (22) يوضح نتائج العبارة رقم (17)

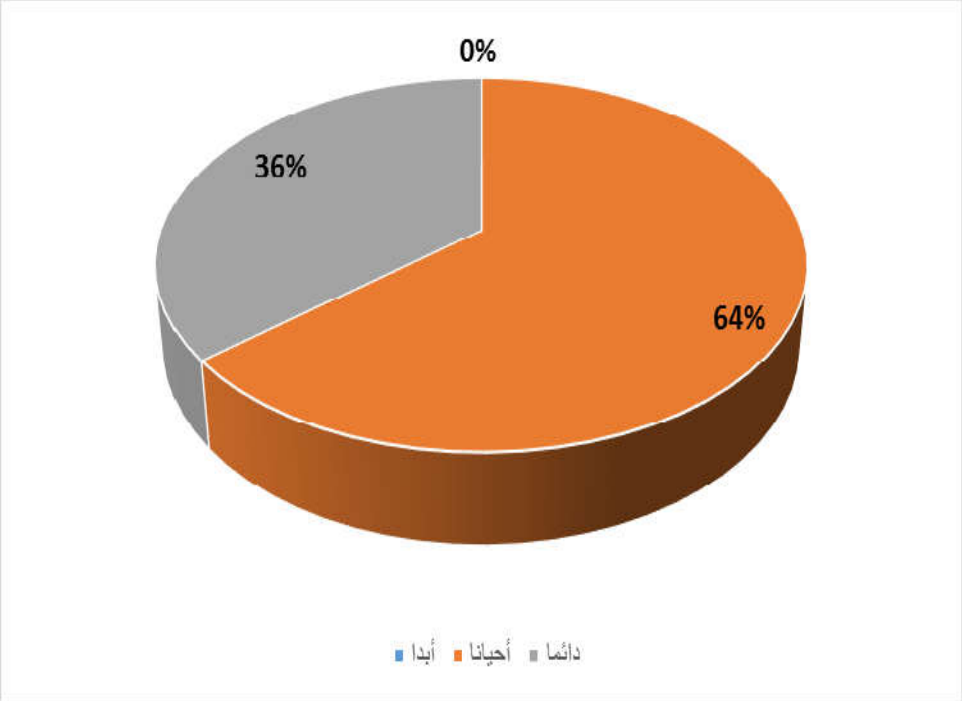
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	1,96	3,84	0,05	1	غير دال إحصائيا
أحيانا	16	%64					
دائما	9	%36					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (22) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 36%، وتليها نسبة 64% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (1.96) أقل من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني عدم تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية تساعده على التعبير على آرائه لأساتذته.



الشكل رقم (17) يمثل نتائج العبارة رقم (17)

العبارة رقم (18): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية تنمي شعوره بالارتياح عندما يكلفه الأستاذ بالأعمال

الجدول رقم (23) يوضح نتائج العبارة رقم (18)

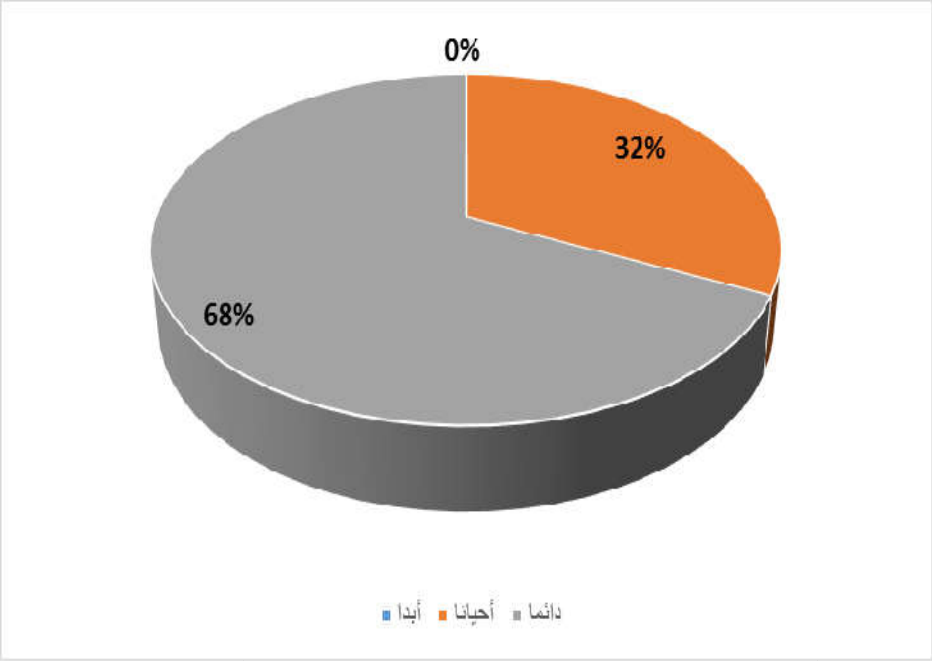
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	3,24	3,84	0,05	1	غير دال إحصائيا
أحيانا	8	%32					
دائما	17	%68					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (23) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 68%، وتليها نسبة 32% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (3.24) أقل من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني عدم تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية تنمي شعوره بالارتياح عندما يكلفه الأستاذ بالأعمال.



الشكل رقم (18) يمثل نتائج العبارة رقم (18)

العبارة رقم (19): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية تشجعه على المناقشات مع أساتذته داخل القسم

الجدول رقم (24) يوضح نتائج العبارة رقم (19)

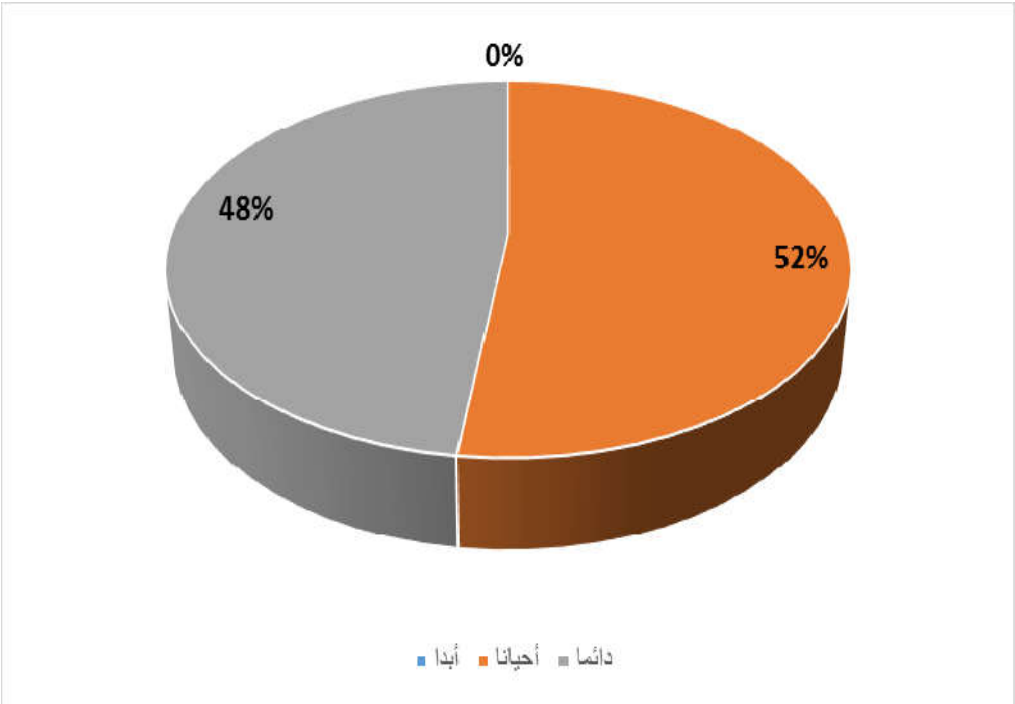
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	0,04	3,84	0,05	1	غير دال إحصائيا
أحيانا	13	%52					
دائما	12	%48					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (24) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 48%، وتليها نسبة 52% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (0.04) أقل من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني عدم تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية تشجعه على المناقشات مع أساتذته داخل القسم.



الشكل رقم (19)يوضح يمثل نتائج العبارة رقم (19)

العبارة رقم (20): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية تزيد من احترامه و تقديره لأساتذته

الجدول رقم (25) يوضح نتائج العبارة رقم (20)

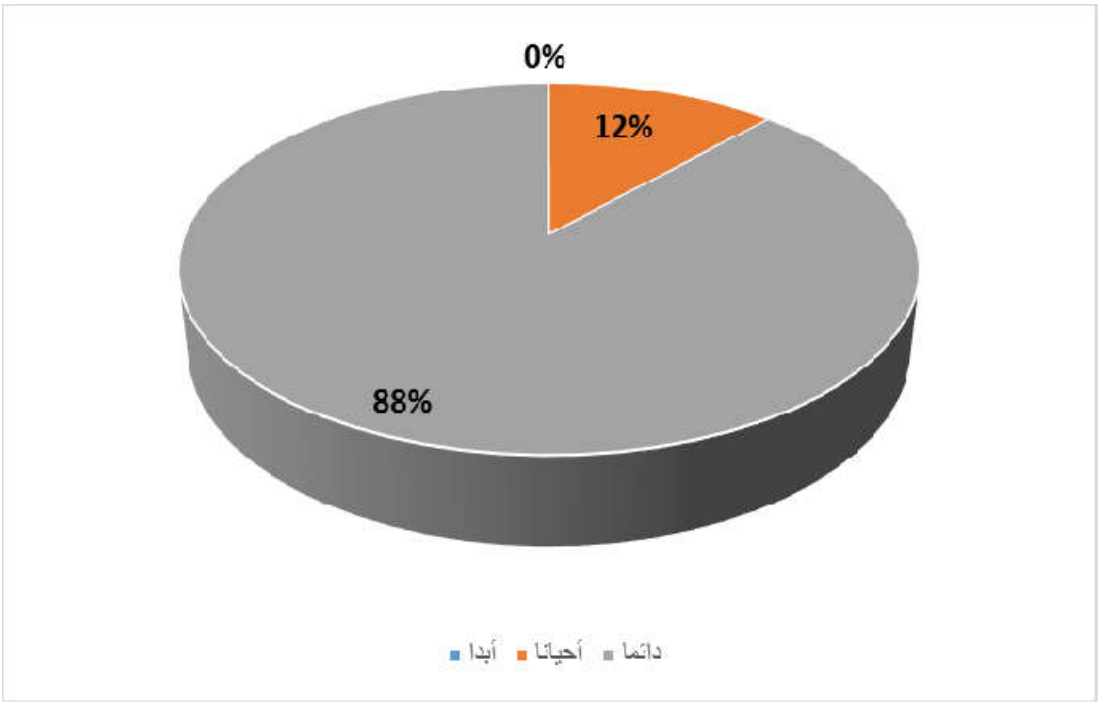
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	14,4	3,84	0,05	1	دال إحصائيا
أحيانا	3	%12					
دائما	22	%88					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (25) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 88%، وتليها نسبة 12% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (14.4) أكبر من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تزيد من احترام التلميذ و تقديره لأساتذته



الشكل رقم (20) يمثل نتائج العبارة رقم (20)

المحور الثالث: إقبال التلاميذ على المشاركة في النشاطات المدرسية

العبارة رقم (21): ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية يزيد من شعوره بالسعادة والارتياح في الحفلات والمهرجانات المدرسية

الجدول رقم (26): يوضح نتائج العبارة رقم (21)

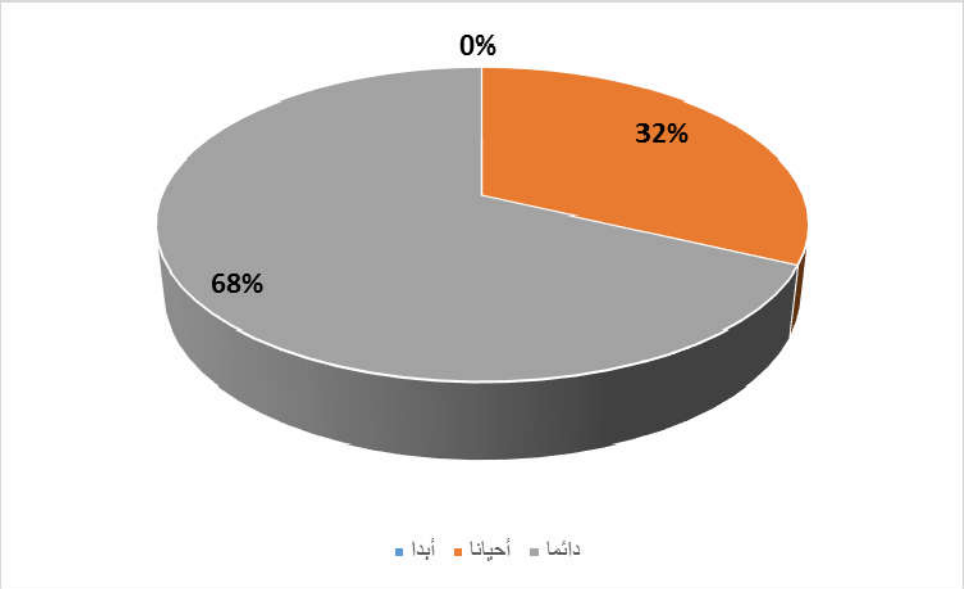
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	3,24	3,84	0,05	1	غير دال إحصائي
أحيانا	8	%32					
دائما	17	%68					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (26) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 68%، وتليها نسبة 32% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (3.24) أقل من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني عدم تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية يزيد من شعوره بالسعادة والارتياح في الحفلات والمهرجانات المدرسية



الشكل رقم (21) يمثل نتائج العبارة رقم (21)

العبارة رقم (22): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يجعله حريص على متابعة مختلف النشاطات داخل المؤسسة

الجدول رقم (27) يوضح نتائج العبارة رقم (22)

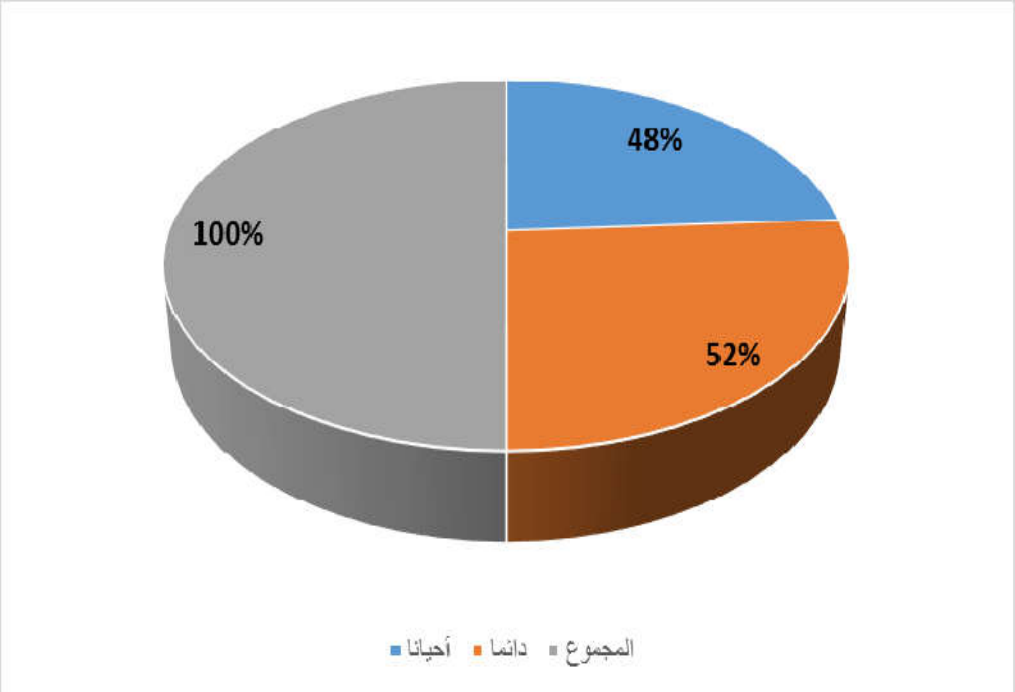
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	1	%4	11,84	5.99	0,05	2	دال إحصائيا
أحيانا	9	%36					
دائما	15	%60					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (27) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 60%، وتليها نسبة 36% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت 4%

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (11.84) أكبر من كا^2 المجدولة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية يجعله حريص على متابعة مختلف النشاطات داخل المؤسسة.



الشكل رقم (22) يمثل نتائج العبارة رقم (22)

العبارة رقم (23): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يحقق رضى التلميذ عند القيام بعمل يخدم النشاطات المختلفة داخل المؤسسة

الجدول رقم (28) يوضح نتائج العبارة رقم (23)

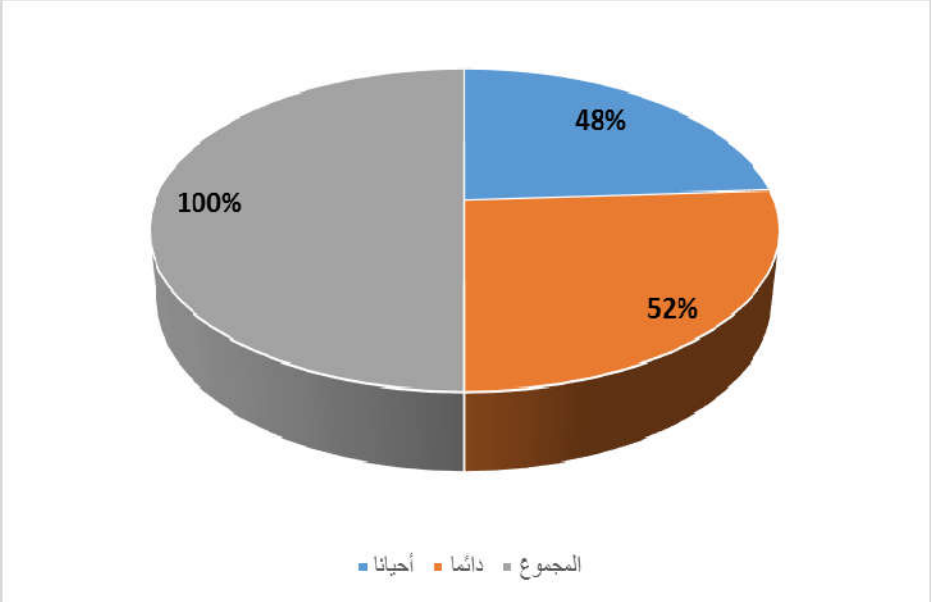
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	0,04	3,84	0,05	1	غير دال إحصائيا
أحيانا	12	%48					
دائما	13	%52					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (28) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 52%، وتليها نسبة 48% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (0.04) أقل من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني عدم تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية يحقق رضى التلميذ عند القيام بعمل يخدم النشاطات المختلفة داخل المؤسسة.



الشكل رقم (23) يمثل نتائج العبارة رقم (23)

العبارة رقم (24): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية ينمي شعوره بالسعادة عندما يشارك في عمل جماعي داخل المؤسسة

الجدول رقم (29) يوضح نتائج العبارة رقم (24)

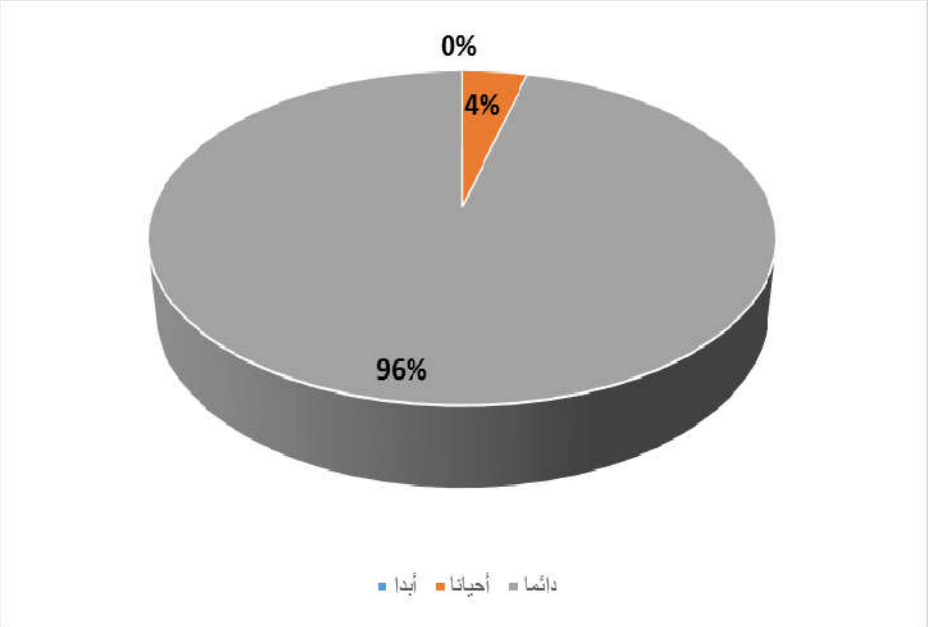
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	21,16	3,84	0,05	1	دال إحصائيا
أحيانا	1	%4					
دائما	24	%96					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (29) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 96%، وتليها نسبة 4% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (21.16) أكبر من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تنمي شعور التلميذ بالسعادة عندما يشارك في عمل جماعي داخل المؤسسة.



الشكل رقم (24) يمثل نتائج العبارة رقم (24)

العبارة رقم (25): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يجعله فرح عندما يشارك في الرحلات المدرسية

الجدول رقم (30) يوضح نتائج العبارة رقم (25)

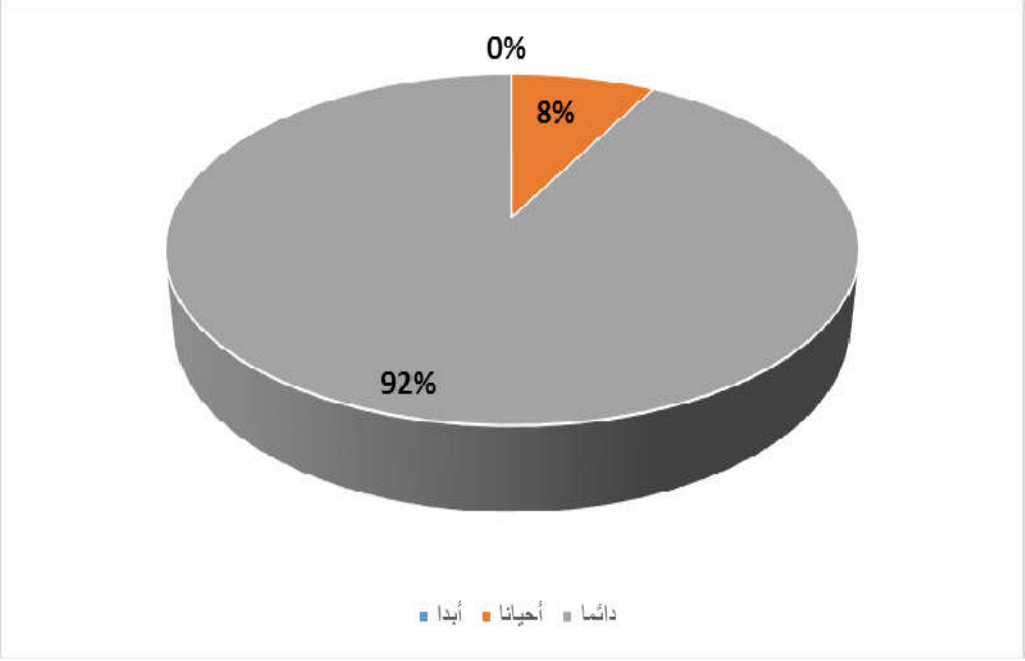
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	17,64	3,84	0,05	1	دال إحصائيا
أحيانا	2	%8					
دائما	23	%92					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (30) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 92%، وتليها نسبة 8% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (17.64) أكبر من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تجعل التلميذ فرح عندما يشارك في الرحلات المدرسية.



الشكل رقم (25) يمثل نتائج العبارة رقم (25)

العبارة رقم (26): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يؤدي به إلى بذل أقصى جهد من اجل فوز مؤسسته في المنافسات الرياضية

الجدول رقم (31) يوضح نتائج العبارة رقم (26)

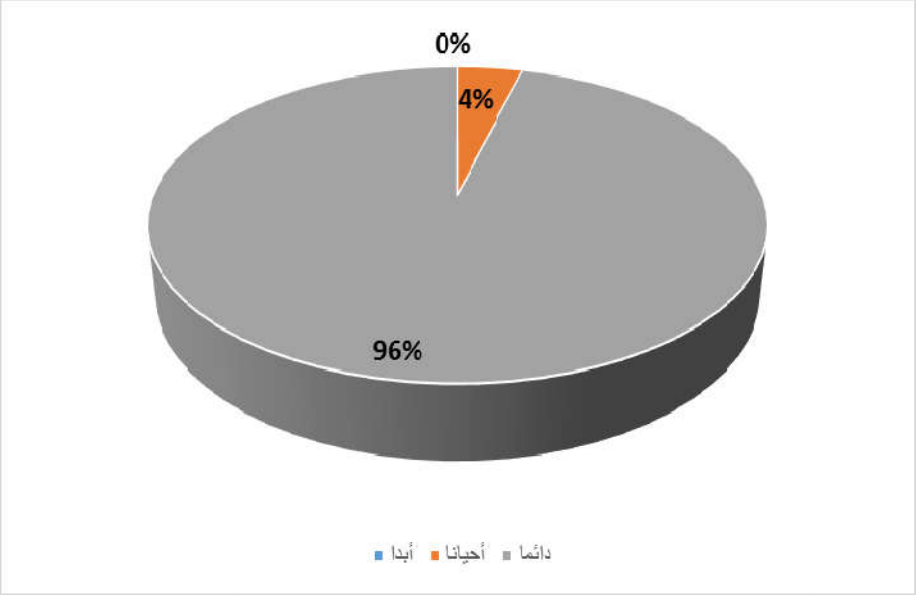
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	21,16	3,84	0,05	1	دال إحصائيا
أحيانا	1	%4					
دائما	24	%96					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (31) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 96%، وتليها نسبة 4% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (21.16) أكبر من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تؤدي بالتلميذ إلى بذل أقصى جهد من اجل فوز مؤسسته في المنافسات الرياضية.



الشكل رقم (26) يمثل نتائج العبارة رقم (26)

العبارة رقم (27): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يخفف من شعوره بالخجل عندما يقوم بدور تمثيلي داخل المؤسسة

الجدول رقم (32) يوضح نتائج العبارة رقم (27)

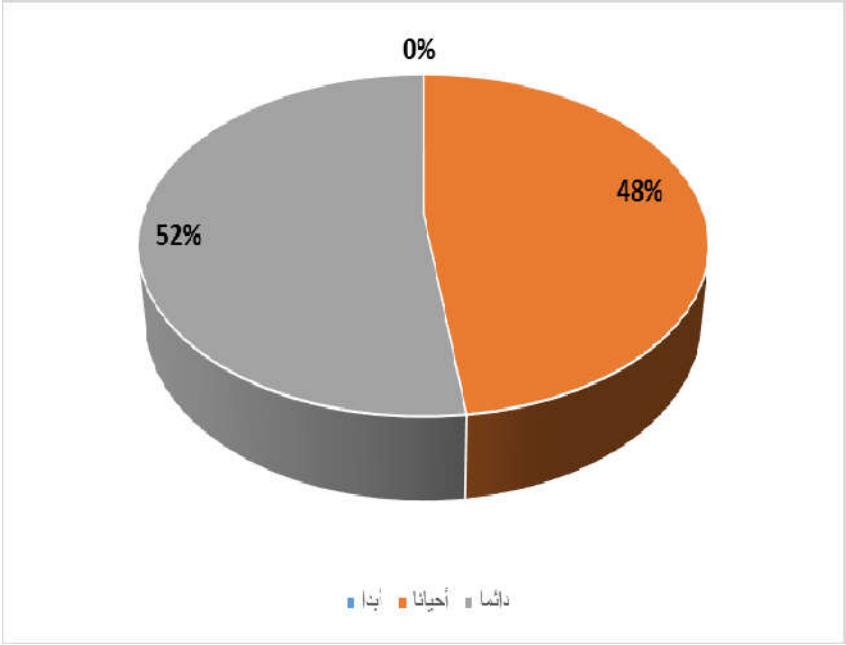
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	0,04	3,84	0,05	1	غير دال إحصائيا
أحيانا	12	%48					
دائما	13	%52					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (32) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 52%، وتليها نسبة 48% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (0.04) أقل من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني عدم تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية يخفف من شعوره بالخجل عندما يقوم بدور تمثيلي داخل المؤسسة.



الشكل رقم (27) يمثل نتائج العبارة رقم (27)

العبارة رقم (28): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يحث التلميذ على مشاركة زملائه في تزيين و تنظيف المؤسسة

الجدول رقم (33) يوضح نتائج العبارة رقم (28)

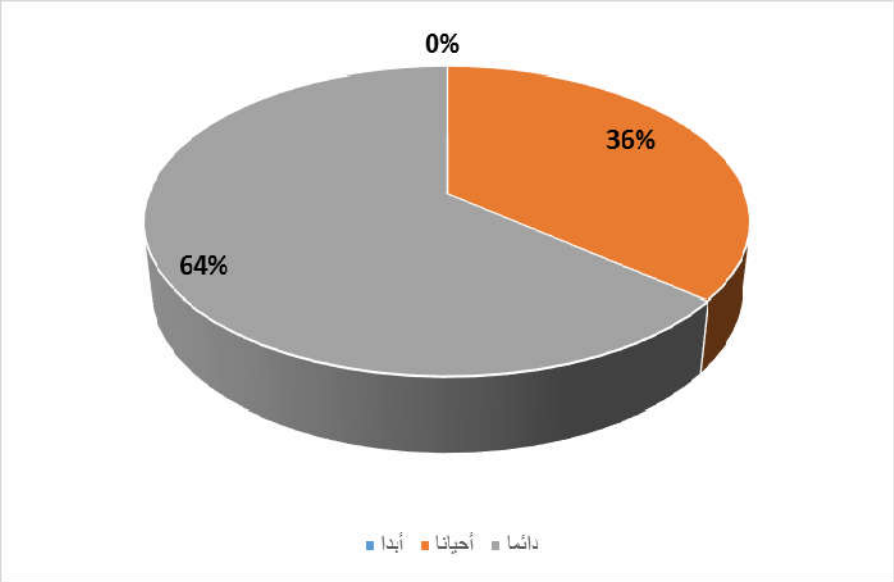
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	0	%0	1,96	3,84	0,05	1	غير دال إحصائيا
أحيانا	9	%36					
دائما	16	%64					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (33) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 64%، وتليها نسبة 36% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت معدومة

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (1.96) أقل من كا^2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني عدم تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية تحث التلميذ على مشاركة زملائه في تزيين و تنظيف المؤسسة



الشكل رقم (28) يمثل نتائج العبارة رقم (28)

العبارة رقم (29): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية يؤدي به إلى الشعور بالملل إذا خلت المؤسسة من النشاطات المدرسية المختلفة

الجدول رقم (34) يوضح نتائج العبارة رقم (29)

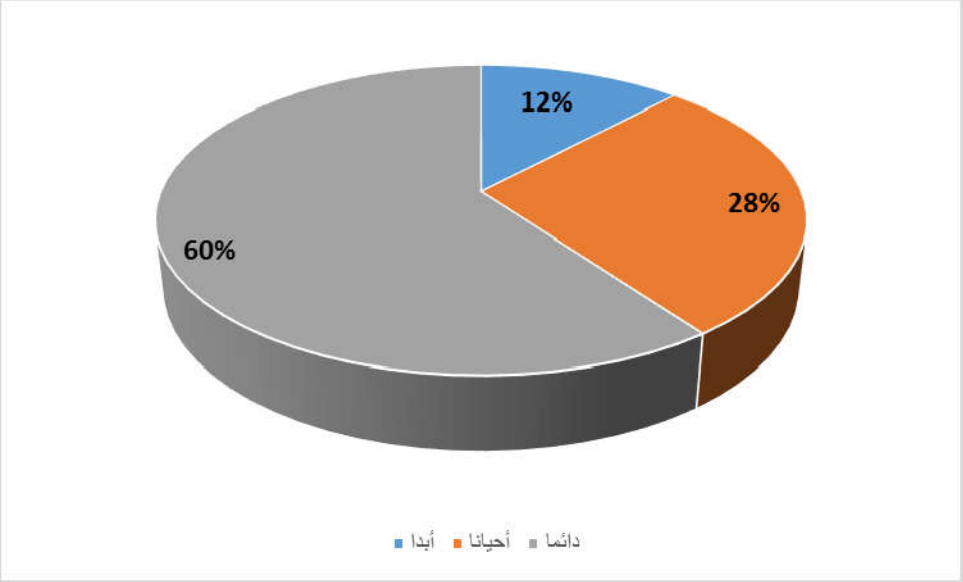
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	3	%12	8,96	5.99	0,05	2	دال إحصائيا
أحيانا	7	%28					
دائما	15	%60					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (34) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 60%، وتليها نسبة 28% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" 12%

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (8.96) أكبر من كا^2 المجدولة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن التربية البدنية تؤدي به إلى الشعور بالملل إذا خلت المؤسسة من النشاطات المدرسية المختلفة.



الشكل رقم (29) يمثل نتائج العبارة رقم (29)

العبارة رقم (30): ممارسة التلميذ للتربية والرياضية ينمي حبه في المشاركة في تحية العلم

الجدول رقم (35) يوضح نتائج العبارة رقم (30)

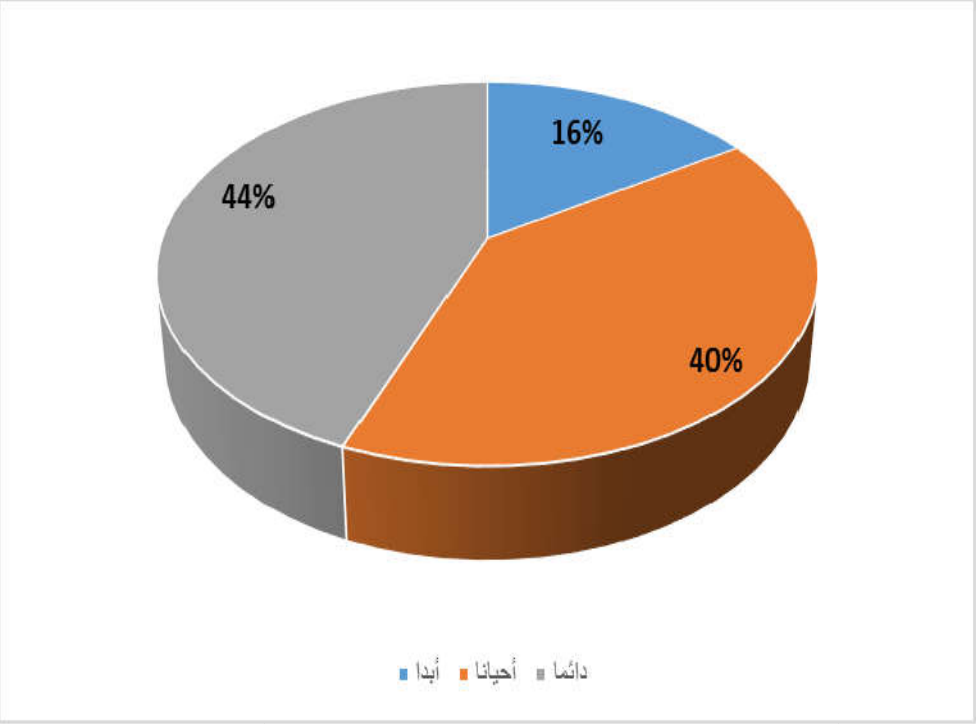
	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائية
أبدا	4	%16	3,44	5.99	0,05	2	غير دال إحصائيا
أحيانا	10	%40					
دائما	11	%44					
المجموع	25	%100					

عرض ومناقشة الجدول:

من خلال الجدول رقم (35) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد العينة الدراسة أجابوا "**دائما**" قدرت 44%، وتليها نسبة 40% بالنسبة للذين أجابوا "**أحيانا**"، أما نسبة الإجابة "**أبدا**" فكانت 16%

ومن خلال الجدول نلاحظ أن كا^2 المحسوبة (3.44) أقل من كا^2 المجدولة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا يعني عدم تحقق العبارة التي تقول أن التربية البدنية ينمي حبه في المشاركة في تحية العلم



الشكل رقم (30) يمثل نتائج العبارة رقم (30)

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال الجداول رقم: (06،07،08،12،13،14) فإن الفرضية الأولى " ممارسة التلميذ للتربية والرياضية البدنية تنمي علاقته بزملائه " قد تحققت.

من خلال الجداول رقم: (16،17،18،20،21،25) فإن الفرضية الثانية " ممارسة التلميذ للتربية والرياضية البدنية تنمي علاقته بأساتذته " قد تحققت.

من خلال الجداول رقم: (27،29،30،31،34) فإن الفرضية الثالثة ": ممارسة التلميذ للتربية والرياضية تساعده في زيادة الإقبال على المشاركة في النشاطات المدرسية " قد تحققت.

وبالتالي تحقق الفرضين العامة " للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط."

2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

الفرضية الجزئية الأولى لدراستنا هذه تنص على أن " التربية البدنية والرياضية تنمي علاقة التلميذ بزملائه". بعد عرض و مناقشة النتائج المحصل عليها العبارات الخاصة بالفرضية الأولى ، تبين لنا من خلالها أنه يوجد دور للتربية البدنية والرياضية في تنمية علاقة التلميذ بزملائه فوجدنا أن أغلبية التلاميذ عند ممارستهم لحصة التربية والرياضية يرون أن الرياضة المدرسية تساعدهم على تكوين و كسب أصدقاء بسهولة دون مشكل و إندماجهم في الجماعة كما أنها تحسن علاقتهم وسلوكهم بزملائهم و مساعدتم لهم ، كما تنسيهم الخلاف معهم و تشركهم في الحياة الإجتماعية، ومن خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا أن التلاميذ يعترفون بالمستويات الاجتماعية بصورة أفضل خلال ممارسة حصة التربية البدنية مما يعطي الانطباع دائما بأن الرياضة تساهم في هذا الشيء فهي تعلم التلميذ قيمة الاخرين المتواجدين معه من زملائه ، وتعلمه احترام غيره وهذا المبدأ يتنقل مع التلميذ من المدرسة إلى حياته اليومية وفي شتى امور حياته و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى .

2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

الفرضية الجزئية الثانية لدراستنا هذه تنص على أن " التربية البدنية والرياضية تفعل علاقة التلاميذ بأساتذتهم" و بعد عرض و مناقشة النتائج المحصل عليها من العبارات الخاصة بالفرضية الثانية ، تبين لنا من خلالها أنه يوجد دور للتربية البدنية و الرياضية في تفعيل علاقة التلاميذ باساتذتهم فوجدنا أن أغلبية التلاميذ عند ممارستهم لحصة التربية والرياضية تساعدهم على تكوين و كسب ود وحب الاساتذة و كذلك احترامهم وذلك من خلال التفاعل المستمر بين الاستاذ والتلميذ ، اي ان التلاميذ الممارسين للرياضة يملكون علاقات جيدة مع جميع

الاساتذة ومع البيئة المحيطة به فالرياضة تساهم بشكل كبير في ربط المراهق العلاقات جيدة مع محيطه الاجتماعي وذلك من خلال احتكاكه بقية التلاميذ والأساتذة وما ينجر عن ذلك من ربط علاقات قد تتشعب إلى اطراف اخرى خارج المدرسة كأصدقائه وزملائه من خارج المؤسسة او اوليائهم وبقية أفراد المجتمع و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية

2-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على المشاركة في النشاطات المدرسية وبعد عرض و مناقشة النتائج المحصل عليها من العبارات الخاصة بالفرضية الثالثة ، تبين لنا من خلالها أن التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على المشاركة في النشاطات المدرسية وذلك من خلال أن معظم التلاميذ ابدوا رغبتهم واستعدادهم للمشاركة في النشاطات المدرسية سواءا كمشاركين او كمنظمين ومؤطرين ، و ابدوا استعدادهم وحماسهم للمشاركة ضمن الفرق المدرسية ورغبتهم في تحقيق الانتصار على بقية المدارس التعليمية ومن خلال النتائج تبين أن التلاميذ يشعرون بالملل اذا خلت المؤسسة من الانشطة المدرسية . كما انهم حريصون على متابعة النشاطات الاجتماعية المتنوعة في المدرسة، وهم دائموا التخطيط للنشاطات الاجتماعية والحفلات والرحلات المدرسية .وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة .

الفصل الخامس :

استنتاجات واقتراحات

استنتاج عام :

لقد تم انجاز دراستنا هذه لاختبار الفرضيات في دراستنا هذه الاختبار الفرضيات التي تقيس التكيف الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط ويمكن تلخيص أهم النتائج المتوصل إليها فيما يأتي :

فيما يخص الفرضية الأولى " أن للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية علاقة التلميذ بزملائه" فقد تحققت هذه الفرضية ، حيث تأكدنا على أن التربية البدنية والرياضية تعمل على تقريب التلميذ من زملائه وزيادة التعاون والتآزر بينهم وذلك من خلال الألعاب الجماعية و التنافس من خلال الألعاب الفردية وهذا ما يساعدهم على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية تمتد إلى ما خارج أسوار المؤسسة وهذا ما يحقق تكيف اجتماعي يساعد على نمو المراهق بطريقة سوية . وهذا ما يعني أن ممارسة تلاميذ التعليم المتوسط لمادة التربية البدنية والرياضية قد ساهمت في تمتعهم بمستوى أعلى من التكيف الاجتماعي .

كما أظهرت نتائج الفرضية الثانية "أن للتربية البدنية والرياضية دور في تفعيل علاقة التلميذ مدرسيه" من خلال عرضنا للنتائج توصلنا إلى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في تقريب التلميذ من مدرسيه وهذا ما يدل على تحقق الفرضية الجزئية الثانية

أما في ما يخص الفرضية الجزئية الثالثة "للتربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على المشاركة في النشاطات المدرسية " ومن خلال النتائج المتوصل لها تبين أن التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على المشاركة في النشاطات والتظاهرات الرياضية المدرسية وهو ما يعني تحقق الفرضية الجزئية الثالثة .

ومن خلال نتائج الفرضيات الجزئية يتبين لنا بوضوح مدى تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المتوسط و بالتالي نقول أن الفرضية العامة لدراستنا قد تحققت . وهذا ما ذهبت اليه جل الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع . والذي تقر على أن للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية التكيف الاجتماعي .

الاقتراحات :

في دراستنا هذه تعتبر تكملة لما سبقها من دراسات في هذا الميدان الذي يتعلق بدراسة التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين وبعد ما توصلت إليه الدراسات السابقة و كذا دراستنا هذه والتي بينت دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي لتلاميذ مرحلة المتوسط وبناءا على هذا نخرج بالتوصيات والاقتراحات التالية :

* توفير المناخ والجو المناسب للتلميذ لكي ينشأ ويتعلم في بيئة خصبة ويكون له دور فاعل من خلال استثارة قدراته ومواهبه وتكوين شخصية سوية .

* زيادة الاهتمام بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية خاصة مدارس التعليم المتوسط.

* تفعيل دور الأخصائي النفساني في المؤسسات التربوية التوجيه وارشاد التلاميذ المراهقين .

* مراعاة الاستاذ للدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق المقاصد التربوية والتعليمية من خلال توعيتهم على المشاركة الايجابية في الأنشطة الرياضية .

* اجراء دراسات علمية مدققة لمعالجة مختلف المشاكل التي يعاني منها التلاميذ المراهقين .

* الاهتمام بشؤون التربية البدنية والرياضية والعمل على ربط الانتاج العلمي البحثي في التربية البدنية بالواقع العملي.

* ابلاغ مختلف المسؤولين بالنتائج المتوصل اليها لحثهم على الاهتمام اكثر بالمادة ولزيادة معرفتهم بتأثيراتها المختلفة .

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

المصادر:

القرآن الكريم:

1. سورة النحل.

المراجع:

1- الكتب باللغة العربية:

1.أحمد عزة "**راجح أصول علم النفس**" مكتبة الانجلومصرية، ط1، سنة 1995.

2.أسعد رزوق "**موسوعة علم النفس**"، المؤسسة العربية للنشر والطبع، بيروت، سنة 1994.

3.إسماعيل عبد زيد، عماد طعمت راضي "**أساسيات التدريس في التربية البدنية**"، دار دجلة، الأردن، 2016

4.أكرم خطايبة "**أسس وبرامج التربية الرياضية**"، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.

5.أمين أنور الخولي "**أصول التربية البدنية والرياضية المدخل- التاريخ- الفلسفة**"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة (مصر)، .2001

6.أمين أنور الخولي "**أصول التربية البدنية والرياضية المهنة والاعداد المهني والنظام الأكاديمي**"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002

7.أمين أنور الخولي "أصول التربية البدنية والرياضية"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، .2001

8.أمين أنور الخولي "**الرياضة والحضارة الإسلامية**"، دار الفكر العربي، القاهرة، .1995

9.أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي "**مناهج التربية البدنية المعاصرة**"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000

10. حامد عبد السلام زهران "**علم النفس النمو والطفولة والمراهقة**"، ط1 ، عالم الكتب ، القاهرة ، سنة 1982.

11. حسني السعود، محمد سليمان عيده "**الرياضة والصحة**"، ط1، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 2014.

12. خالد محمد الحشحوش "**طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة**"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 2012.

13. رمضان محمد القذافي، "**علم نفس الطفولة والمراهقة**"، المكتبة الجامعية الحديثة، الاسكندرية.

14. زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم "**طرق تدريس التربية الرياضية**"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2008

15. سعد جلال و محمد علاوي، "**علم النفس التربوي الرياضي**"، دار المعارف القاهرة، سنة 1992.

16. سعيد عبد العزيز، جودت عزت عطيوي "**التوجيه المدرسي**"، مكتبة دار الثقافة ، ط1، عمان، سنة 2004 .

17. سمية أحمد فهمي "**مجالات الصحة النفسية في المدرسة**"، حولية كلية البيئات، جامعة عين الشمس القاهرة ط3، سنة 1962

18. شافولورانس، "**علم النفس المرضي**"، ترجمة صبري جرجس فصل منشور في كتاب ميادين علم النفس، المجلد الاول أشرف على الترجمة يوسف مراد، دار المعارف، القاهرة، سنة 1999

19. الشيخ سعد، "**مفهوم الذات والتكيف**" دار كيوان، دمشق، سنة 2003.

20. صالح مصلح أحمد "**التكيف الاجتماعي والتحصيل الدراسي**"، دار الفيصل الثقافية، الرياض، 1996.

21. عباس أحمد صالح، "**طرق تدريس اليربية الرياضية**"، سنة 1981

22. عبد الرحمان الوافي وزيان سعيد "**النمو من الطفولة الى المراهقة**"، بدون طبعة، بدون بلد، بدون سنة.

23. عبد الكريم عطا كريم "**الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته**"، ط1، دار الحامد للنشر، عمان، 2014.

24. عبد المنعم الميلادي "**تربية المراهقين ومشكلاتهم**"، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2015.

25. عصام الدين متولي عبد الله "**طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق**"، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2011.

26. عصام الدين متولي عبد الله "**مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية**"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2011.

27. عفاف عثمان عثمان مصطفى "**استراتيجيات التدريس الفعال**"، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية مصر،سنة 2014.

28. كمال دسوقي، "**علم النفس ودراسة التوافق**"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر،بيروت، سنة 1974

29. ماهر حسن محمود "**منهاج التربية الرياضية المطور المقترح**"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2005.

30. محمد أحمد خطاب "**التحليل النفسي للعنف لدى المراهقين**"، ط1، المكتب العربي للمعارف، القاهرة، 2014.

31. محمد خميس أبو نمرة، نايف سعادة "**التربية الرياضية وطرائق تدريسها**"، ط1، الشركة العربية المتحدة، مصر، 2008.

32. محمد عاطف نجيب، "**قاموس علم النفس**"، دار المعرفة الاسكندرية سنة 1989

33. محمد عبد الجبار الخطيب "**مناهج التربية الرياضية**"، ط1، دار العلم الإيمان للنشر والتوزيع، مصر، 2015 .

34. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطىء "**نظريات وطرق ت.ب.ر**"، ط6، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

35. محمد مصطفى أحمد"التكيف والمشكلات المدرسية"، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1996.

36. محمود داود الربيعي، سعيد صالح حمد أمين "**طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها**"، ط1، دار الكتب العلمية، لبنان، 2011.

37. محمود عبد الحليم عبد الحكيم "**ديناميكية تدريس التربية الرياضية**"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.

38. محي الدين مختار، "**محاضرات في علم النفس الاجتماعي**"، ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون طبعة، بدون بلد، بدون سنة.

39. مصطفى فهمي "**الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف**"، ط2، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1998.

40. مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون "**مدخل التربية الرياضية**"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002.

41. ميخائيل ابراهيم أسعد "**مشكلة الطفولة والمراهقة**"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2004

42. نادية شرادي "**التكيف المدرسي للطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي**"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 2006.

43. نوال إبراهيم شلتوت، مراد محمد نجلة "**تاريخ التربية البدنية والرياضية**"، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، سنة 2007."

44. الهابط محمد "**التكيف والصحة النفسية**"، المكتبة الجامعية الحديثة، الاسكندرية، ط2، سنة 2003

45. يوسف مراد ، "**دراسات في التكامل النفسي**"، دار المعارف، ط3، القاهرة، سنة 1998 .

2- الرسائل الجامعية والأطروحات:

1. دودو بلقاسم "**اهتمام وتشجيع الوالدين نحو ممارسة الأبناء للنشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاساته على الجوانب النفسية والاجتماعية لديهم**"، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله، الجزائر، 2008.

2. بعيط بن جدو بعنوان "**الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي**. " مذكرة ماجيستير بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الاعواط، للسنة الجامعية 2003/2002.

3. سعاد إبراهيمي بعنوان " **إدماج المعاق سمعيا بالمدرسة العادية وعلاقته بالتكيف المدرسي (دراسة مقارنة بين الأطفال المعاقين سمعيا المدمجين وغير المدمجين**)." مذكرة ماجيستير ، بكلية العلوم الاجتماعية، بجامعة الجزائر، للسنة الجامعية 2003/2002.

4. محمود مطر على حاتم البدراني بعنوان "**دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين وعلاقته بعدد من المتغيرات البدنية و النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية** ." مذكرة ماجستير، بكلية التربية والرياضية بجامعة الموصل بالعراق، للسنة الجامعية 2004.

5. دريادي نور الدين بعنوان " **تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين بصريا المرحلة العمرية بين (9 /12 سنة.)** " مذكرة ماجيستير بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة دالي ابراهيم الجزائر، للسنة الجامعية 2008/2007.
6. دماس بودحماني بشيرة بعنوان "**علاقة الملمح النفسي بالتكيف الاجتماعي للتلاميذ الرياضيين بالثانوية الرياضية دراسة حالات ذات بعد نفسي اجتماعي**" مذكرة ماجيستير تخصص الإرشاد النفسي الرياضي، معهد التربية البدنية بجامعة دالي إبراهيم الجزائر للسنة الجامعية 2007/2008.
7. أحمد عماد الدين يونس بعنوان "**تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط ، دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين** " مذكرة ماجيستير بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة بسكرة، للسنة الجامعية 2011/2010.
8. يونسي كريمة بعنوان " **الاغتراب النفسي و علاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة**". مذكرة ماجيستير جامعة مولود معمري، كلية الآداب والعلوم الانسانية، تيزي وزو، للسنة الجامعية 2012/2011.
9. جاسم علي محمد بعنوان " :**دور النشاط الرياضي في حصول التوافق النفسي بين طلاب الجامعة من الذكور والإناث**" مذكرة ماجيستير، جامعة ميسان، العراق، للسنة الجامعية 2014/2013.
10. دراسة معتوق خولة بعنوان "**الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من التكيف المدرسي ودافعية الانجاز لدى المعاقين سمعيا**" مذكرة ماجيستير جامعة المسيلة، للسنة الجامعية 2014/2013.
11. بن عائشة سمية بعنوان" **أساليب التفكير وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى كل من التلاميذ المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة الثانوية** ." أعدت لنيل شهادة الماجيستير جامعة باتنة، للسنة الجامعية 2015/2014.

الملاحق

جامعة المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية
تخصص: تربية حركية

إستمارة إستبيان لأساتذة التعليم المتوسط ببلدية المسيلة

"دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط "

– من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية –

إخواني الأساتذة، نضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي هي بغرض دراسة علمية بحتة، ونظرا لأهمية إجابتكم في حقيق أهداف هذا البحث، نرجوا منكم الإجابة على جميع عبارات الاستمارة وذلك بوضع علامة (X)في الخانة المناسبة".

ملاحظة :بيان هذه الاستمارة سري للغاية، لا يستخدم إلا لغرض البحث العلمي

إعداد الطالب : والي عبد الكريم

إشراف الدكتور: بوجليدة حسان

السنة الجامعية:2019/2018

المحور الأول: ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تنمي علاقته بزملائه.

في رايك هل ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية:

الرقم	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
01	يزيد من إرتياحه بالإنتماء للمجموعة.			
02	يساعده على تكوين صداقات مع زملاءه.			
03	يزيد من شعوره باهتمام زملاءه باهتماماته.			
04	ينمي رغبته في مساعدة زملاءه.			
05	يزيد شعوره بتقديره من طرف زملاءه.			
06	ينمي رغبته في التشاور مع زملاءه.			
07	يساعده على التفاعل والإندماج مع زملاءه في العمل المشترك.			
08	يزيد من شعوره بالسعادة عندما يفرح اصدقائه.			
09	يجعله يحتاج لمن يبوح له بمتاعبه.			
10	يزيد من محاولاته للإصلاح بين زملائه المتخاصمين.			

المحور الثاني: ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تفعل علاقته بأساتذته.

في رأيك هل ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية:

الرقم	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
01	تزيد من شعوره بالإرتياح بوجود أساتذته.			
02	تنمي ارتياحه عند قيام الاستاذ بتقديم النصائح والتوجيهات.			
03	تنمي عملية التواصل بينه وبين أساتذته.			
04	تخفف من تردده في استشارة بعض المدرسين.			
05	تزيد من شعوره بالفرح عندما يقدم له الاستاذ المساعدة.			
06	تساعده على إكتساب الثقة بالنفس امام اساتذته.			
07	تساعده على التعبير على آرائه لأساتذته.			
08	تنمي شعوره بالارتياح عندما يكلفه الاستاذ بالأعمال.			
09	تشجعه على المناقشات مع اساتذته داخل القسم.			
10	تزيد من احترامه و تقديره لأساتذته.			

المحور الثالث: إقبال التلاميذ على المشاركة في النشاطات المدرسية.

في رأيك هل ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية:

الرقم	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
01	يزيد من شعوره بالسعادة والارتياح في الحفلات والمهرجانات المدرسية.			
02	يجعله حريص على متابعة مختلف النشاطات داخل المؤسسة.			
03	يحقق رضى التلميذ عند القيام بعمل يخدم النشاطات المختلفة داخل المؤسسة.			
04	ينمي شعوره بالسعادة عندما يشارك في عمل جماعي داخل المؤسسة.			
05	يجعله فرح عندما يشارك في الرحلات المدرسية.			
06	يؤدي به إلى بذل أقصى جهد من اجل فوز مؤسسته في المنافسات الرياضية.			
07	يخفف من شعوره بالخجل عندما يقوم بدور تمثيلي داخل المؤسسة.			
08	يحث التلميذ على مشاركة زملائه في تزيين و تنظيف المؤسسة.			
09	يؤدي به إلى الشعور بالملل إذا خلت المؤسسة من النشاطات المدرسية المختلفة.			
10	ينمي حبه في المشاركة في تحية العلم.			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

– جامعة المسيلة –

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

في اطار انجاز بحث علمي لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من قسم التربية البدنية – معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة المسيلة بعنوان :

"دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط"

–من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية–

قائمة الأساتذة المحكمين:

اسم الأستاذ:	الدرجة العلمية:	الامضاء:
والي عبد النور	أستاذ مساعد "أ"	
سالم العياشي	استاذ محاضر "ب"	
لبصيري أحمد	أستاذ مساعد "أ"	
قويسم علي	أستاذ محاضر "ب"	
دهباري محمد صغير	استاذ مساعد "أ"	دهباري

السنة الجامعية: 2019/2018

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم :

Ministère de l'enseignement supérieur
et de La Recherche scientifique
Université Mohamed Boudiaf de M'sila
Institut Des Sciences Et Techniques
Des Activités Physiqueet Sportive

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

إلى السيد/ ..مديرية التربية.....
.....ولاية المسيلة.....

تسهيل مهمة

يشرفنا أن نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطالب:

الطالب (ة): ..والي عبد الكريم.....

السنة: ..الثانية ماستر.....

التخصص: .....تربية حركية.....

السنة الجامعية: .....2019-2018.....

وهذا بغرض تسهيل مهمة الطالب من أجل القيام بدراسة ميدانية حول الموضوع:

" دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي لدى المراهق المتوسط"

.....من وجهة نظر الأساتذة.....

رئيس القسم

الدكتور
كرميش عبد المالك فريد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة
مصلحة التكوين و التفتيش
مكتب التكوين
رقم : 2019/561

المسيلة في : 15 ماي 2019
مدير التربية
الى السيدة(ة): مديري متوسطات
بلدية المسيلة

الموضـــــوع : ترخيص بإجراء (دراسة ميدانية)

بناء على مراسلة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
يرخص للطالبة:

الرقم	اللقب والاسم	تاريخ ومكان الميلاد	رقم التسجيل
01	والي عبد الكريم	1990/09/28	

- بالدخول : الى المتوسطات المذكورة أعلاه.

من 2019/05/15 إلى غاية 2019/06/13 .
لإجراء (بحث ميداني) :حول دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المتوسط
مع احترامهم للشروط التالية :

- ✓ العمل وفق ما يسمح به القانون وعدم التطرق إلى ما يمس السر المهني .
- ✓ استغلال المعلومات المتحصل عليها خلال التربص في خدمة الجانب العلمي للمحاور السالفة الذكر لا غير.
- ✓ وضع رزنامة عمل لفائدة المتربصين من طرف المسؤول الا ول للمؤسسة المستقبلة خلال الفترة المحددة.
- ✓ مراعاة السير العادي لأنشطة المؤسسة .

* المطلوب من مسؤول مؤسسة الاستقبال اتخاذ كل الترتيبات اللازمة لانجاز العملية في ظروف عادية طبقا للتوجيهات الأنفة الذكر.

عن مدير التربية وبتفويض منه
الأمين العام

دواق حسين

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

مشكلة الدراسة: هل للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية التكيف الإجتماعي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط ؟

- هل ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تنمي علاقته بزملائه
- هل ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تفعل علاقته بأساتذته
- هل ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تساعده في زيادة الإقبال على المشاركة في النشاطات المدرسية

الكلمات الدالة في الدراسة: التربية البدنية والرياضية، المراهقة و التكيف الاجتماعي.

العينة: عينة عشوائية

المجال الزماني: تمت الدراسة في الفترة الزمني الممتدة من جانفي 2019 الى جوان 2019

المجال المكاني: متوسطات بلدية المسيلة – ولاية المسيلة –

المنهج المستعمل: المنهج الوصفي

أدوات الدراسة: الإستبيان

النتائج المتوصل اليها:

- ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تنمي علاقته بزملائه
- ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تفعل علاقته بأساتذته
- ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية تساعده في زيادة الإقبال على المشاركة في النشاطات المدرسية

الاقتراحات:

- زيادة الاهتمام بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية خاصة مدارس التعليم المتوسط.
- توفير المناخ والجو المناسب للتلميذ لكي ينشأ ويتعلم في بيئة خصبة.
- الاهتمام بشؤون التربية البدنية والرياضية والعمل على ربط الانتاج العلمي البحثي في التربية البدنية بالواقع العملي.

Abstract

Title of study: The role of physical education and sports in the development of social adjustment among students in middle school.

The problem of the study: Does physical education and sports has a role in the development of social adjustment for students in the middle school**?**

- Does the student's physical education and sports practice develop his relationship with his colleagues?
- Does the student's physical education and sports practice activates his relationship with his teachers?
- Does the student's physical education and sports practice contributes to the participation of the student in school activities.

Keywords: Physical education and sport, Adolescence and social adjustment.

Sample: Random sample.

Period: The study was conducted in the period from January 2019 to June 2019.

Place: Middle schools of the municipality of Msila –Msila.

Methodology: descriptive approach.

Study Tools: Questionnaire.

Results:

- The student's physical education and sports practice develops his relationship with his colleagues.

- The student's practice of physical education and sports activates his relationship with his teachers.
- The student's physical education and sports practice helps him to increase his / her participation in school activities.

Suggestions:

- Increase the interest in teaching physical education and sports in educational institutions, especially middle schools.
- Provide the climate and atmosphere suitable for the student to be established and learn in a fertile environment.
- Attention to physical education and sports and work to link the production of scientific research in physical education in reality.