



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



القسم : التربية البدنية  
الرقم التسلسلي:.....  
الرمز:.....  
الشعبة: النشاط البدني الرياضي المدرسي  
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة  
(ماستر) بعنوان:

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في اكتساب النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ  
السنة الرابعة المتوسط

دراسة ميدانية لمتوسطات بلدية أولاد دحمان ولاية برج بوعريريج

إشراف الاستاذ:

د / بطاط نور الدين

إعداد الطالب:

بلفار سعيد

لجنة المناقشة		
الصفة	الجامعة	الأستاذ
رئيسا	جامعة المسيلة	أ.محاضر. أ بركاتي نصرالدين
مشرفا، مقررا		أ.محاضر. أ بطاط نورالدين
عضوا مناقشا		أ.محاضر. ب تكرارت فيصل

السنة الجامعية : 2023 / 2024





## شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين، الذي جعل لكل شيء قدرًا، وجعل لكل قدرٍ أجلًا، وجعل لكل أجل كتابًا، الحمد لله رب العالمين، حمدًا لشكره أداءً ولحقه قضاءً، ولحبه رجاءً، وفضله نماءً، ولثوابه عطاءً، الحمد لله رب العالمين، الذي سبحت له الشمس والنجوم الشهاب، وناجاه الشجر والوحش والدواب، والطير في أوكارها كلُّ له أواب، فسبحانك يا من إليه المرجع والمآب.

وأيضاً وفاء، وتقديراً، واعترافاً مني بالجميل، أتقدم بالشكر الجزيل والامتنان الكبير لذلك الأستاذ القدير الذي لم يدخر جهداً في سبيل مساعدتي في مجال عملي العلمي، وأخص بالذكر الدكتور بيطاط نور الدين ، وصاحب الفضل بعد الله عز وجل في توجيهي ومساعدتي لجمع المادة البحثية، فجزاه الله كل خير.

كما أقدم جزيل الشكر الى كل أساتذة وعمال جامعة محمد بوضياف المسيلة ، كما لا ننس كل من كانت له يد المساعدة من بعيد أو قريب فالف شكر وتقدير.

بلقار سعيد

## الإهداء

إلى من وضع الخالق سبحانه وتعالى الجنة تحت أقدامها ووقرها في كتابه العزيز. إلى من قيل عنها من عاش خادما تحت قدم أمه، عاش سيّدا فوق رؤوس قومه.

إلى من وضعتني على طريق الحياة، وجعلتني رابط الجأش، وراعتني حتى صرت كبيراً (أمي الغالية)، حفظها الله عز وجل.

إلى صاحب السيرة العطرة، والفكر المُستنير، فلقد كان له الفضل الأوّل بعد الله عزوجل في بلوغي التعليم العالي، (والدي الحبيب)، أطال الله في عُمره.

إلى إخوتي، من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب.

إلى زوجتي وأولادي الأعزاء شكراً لكم على وقوفكم بجواري في كل ما مررت به من أزمات وصعوبات، أحبكم كثيراً يا أجمل هدايا الخالق عز وجل لي.

إلى جميع أساتذتي الكرام، ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي.

أهدي عملي المحترم والمتواضع

إلى جميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون، وفي أصعدة كثيرة أُقدّم لكم هذا العمل، وأتمنى أن يحوز على رضاكم.

بلفار سعيد

# قائمة المحتويات

## قائمة المحتويات

شكر و عرفان .....	
الإهداء .....	
قائمة المحتويات .....	
قائمة الجداول .....	
ملخص باللغتين العربية والإنجليزية: .....	
المقدمة : .....	أ
الجانب المنهجي: .....	3
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة .....	3
1-1 تحديد إشكالية الدراسة: .....	3
2-1 فرضيات الدراسة: .....	4
3-1 أهمية الدراسة: .....	4
4-1 أهداف الدراسة: .....	4
5-1 أسباب اختيار موضوع الدراسة .....	5
6-1 صعوبات الدراسة: .....	5
7-1 تحديد مصطلحات الدراسة: .....	5
8-1 الدراسات السابقة: .....	9
الجانب النظري .....	17
الفصل الثاني: النشاط البدني والرياضي التربوي .....	17
تمهيد: .....	17
1-2 تعريف النشاط البدني: .....	17
2-2 تعريف النشاط الرياضي: .....	18
3-2 تعريف النشاط البدني الرياضي: .....	18

18.....	4-2 أنواع النشاط البدني الرياضي:
19.....	5-2 أهمية النشاط البدني الرياضي:
20.....	6-2 خصائص النشاط البدني الرياضي:
21.....	7-2 أهداف النشاط البدني والرياضي:
23.....	الفصل الثالث: النمو النفسي والاجتماعي.....
23.....	تمهيد:
23.....	1-3 تعريف النمو:
24.....	2-3 تعريف النمو النفسي:
24.....	3-3 نظريات النمو النفسي:
29.....	4-3 المراقبة:
30.....	5-3 تعريف النمو الاجتماعي:
30.....	6-3 نظريات النمو الاجتماعي:
32.....	7-3 مظاهر النمو الاجتماعي عند المراهق:
33.....	8-3 العوامل المؤثرة في النمو الاجتماعي عند المراهق:
38.....	الجانب التطبيقي.....
38.....	الفصل الرابع: منهجية الدراسة.....
38.....	تمهيد:
38.....	1-4 الدراسة الاستطلاعية:
39.....	2-4 المنهج المتبع في الدراسة:
40.....	3-4 متغيرات الدراسة:
40.....	4-4 مجتمع وعينة الدراسة:
41.....	5-4 تحديد عينة الدراسة:
41.....	6-4 أساليب جمع البيانات:

41.....	7-4 الثبات وصدق الأداة:
55.....	الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة.....
55.....	تمهيد:
55.....	1-5 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالمحور الأول:
65.....	2-5 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالمحور الثاني:
75.....	3-5 : مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:
76.....	4-5 : الاستنتاج العام:
77.....	5-5 : الاقتراحات والتوصيات:
79.....	الخاتمة:
81.....	قائمة المصادر والمراجع:
85.....	الملاحق:

## قائمة الجداول

- جدول 1 : يمثل مجتمع الدراسة ..... 40
- جدول 2: يمثل توصيف العينة..... 55
- جدول 3: إجابات التلاميذ عن مدى الشعور بالسعادة عند ممارسة الرياضة ..... 56
- جدول 4: إجابات التلاميذ عن مدى تحسين المزاج النفسي بعد ممارسة الأنشطة الرياضية ..... 56
- جدول 5: إجابات التلاميذ عن مدى زوال التوتر والاكتئاب بعد ممارسة الأنشطة الرياضية ..... 57
- جدول 6: إجابات التلاميذ عن مدى اهتمام أستاذ التربية البدنية والرياضية بالحالة النفسية ..... 58
- جدول 7: إجابات التلاميذ عن مدى الشعور بالقلق عند انهزام الفريق ..... 58
- جدول 8: إجابات التلاميذ عن مدى مساهمة أستاذ التربية البدنية والرياضية في حل المشاكل النفسية للتلاميذ ..... 59
- جدول 9: إجابات التلاميذ عن مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحسين الفهم للمواد الأخرى ..... 60
- جدول 10: إجابات التلاميذ عن مدى الإحساس بالخجل أمام الجمهور عند ممارسة الأنشطة الرياضية .. 60
- جدول 11: إجابات التلاميذ عن مدى تقبل انتقاد أستاذ التربية البدنية لك أمام زملاء ..... 61
- جدول 12: إجابات التلاميذ عن مدى الإحساس بالضغوطات النفسية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية .. 62
- جدول 13: إجابات التلاميذ عن مدى وجود مشاكل صحية ونفسية عند ممارسة الرياضة ..... 62
- جدول 14: يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الأول: النمو النفسي. .... 63
- جدول 15: إجابات التلاميذ عن مدى حبهم لمشاركة زملاء معهم في اللعب ..... 65
- جدول 16: إجابات التلاميذ عن معرفة العلاقة بين زملاء أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية ..... 66
- جدول 17: إجابات التلاميذ عن مدى السعي لمساعدة زملاء في تحقيق الانتصار ..... 66
- جدول 18: إجابات التلاميذ عن مدى حبهم المشاركة في النشاطات والدورات الرياضية ..... 67
- جدول 19: إجابات التلاميذ عن مدى الإحساس بالمسؤولية عند تولي قيادة الفريق ..... 68
- جدول 20: إجابات التلاميذ عن مدى مساعدة زملائهم في حل مشاكلهم الاجتماعية ..... 68
- جدول 21: إجابات التلاميذ عن مدى الفرح لفوز الفريق ومدى التأثر بخسارته ..... 69
- جدول 22: إجابات التلاميذ عن مدى ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة ..... 70
- جدول 23: إجابات التلاميذ عن مدى تحفيز الأسرة على ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المؤسسة:,,,,,,,,,,,,, 70

جدول 24: إجابات التلاميذ عن معرفة مدى تجنب مساعدة الزملاء والأستاذ على تنظيم الدورات الرياضية:

71 .....

جدول 25: إجابات التلاميذ عن معرفة مدى ميولهم للأنشطة الرياضية الفردية.....

جدول 26: يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الثاني: النمو الاجتماعي .. 73

## ملخص باللغتين العربية والإنجليزية:

**الملخص:** تهدف دراستنا الحالية إلى معرفة دور النشاط البدني التربوي في اكتساب النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الرابعة متوسط، ومن أجل ذلك فقد وقعت دراستنا على أربع متوسطات من بلدية أولاد دحمان ولاية برج بوعرييج، فتطرقنا من خلالها لأهم الجوانب النظرية الخاصة بالموضوع، أما الجانب التطبيقي من هذه الدراسة فقد قمنا بإعداد استبيان وتوزيعه على عينة، والتي حددت ب 39 تلميذ، وبعد إجراء معالجة وتفرغ وتحليل البيانات المتحصل عليها عن طريق ( spss24v ) توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن الأنشطة الرياضية التربوية تزرع السعادة والفرح وتحارب الضغوطات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وكان لها دور كبير في اكتساب التلميذ علاقات اجتماعية داخل وخارج المؤسسة، وغرس فيهم القيم والأخلاق الحميدة، وبالتالي تجنب الوقوع في خطر الآفات الاجتماعية التي تنحر بشبابنا وخاصة في هذه المرحلة الحساسة للتلميذ،

### Summary:

Our current study aims to know the role of educational physical activity in acquiring psychological and social development among fourth-grade middle school students. For this purpose, our study took place on four middle schools from the municipality of Ouled Dahmane, Bordj Bou Arreridj state, through which we touched on the most important theoretical aspects of HWith regard to the subject, as for the applied aspect of this study, we prepared a questionnaire and distributed it to a sample, which was limited to 39 students, and after processing, transcribing, and analyzing the data obtained through spss24v) (The study reached a set of resultsCThe most important of which is that educational sports activities cultivate happiness and joy and combat psychological pressures among fourth-year middle asocial school students, and they had a major role in students' acquisition of relations Inside and outside the institution, instilling in them good values and morals,

thus avoiding falling into the danger of social ills Which kills our youth, especially in this sensitive stage for the student, which is the stage of adolescence, which requires us to accompany and care for him more from a psychological and social perspective.

مقدمة

## المقدمة :

إن النشاط البدني يشكل جزءاً لا يتجزأ من الوظائف الفسيولوجية الطبيعية للإنسان، وأن المجهود العضلي يعتبر من المستلزمات الضرورية للحفاظ على الصحة البدنية والنفسية. حيث يعتبر النشاط البدني من المتطلبات الأساسية للمحافظة على اللياقة البدنية، كما أنه يساهم بشكل فعال في الحفاظ على وزن طبيعي، فيمنع من زيادة الوزن، والسمنة المفرطة. ويلعب النشاط البدني أيضاً دوراً هاماً في زيادة كثافة العظام، ووقايتها من الهشاشة على المدى الطويل، كما يرفع من قوة العضلات الإرادية، ويحافظ على المرونة الحركية في مفاصل الجسد، ويقلل من المضاعفات التي قد تصاحب العمليات الجراحية، ويدعم الوظائف الفسيولوجية في الجسم، بما في ذلك وظائف جهاز المناعة.

أن ممارسة النشاط البدني، تصون قوة الوظائف العقلية والذهنية، بين من بلغوا العقد الخامس من العمر. ولقد أكدت جل الدراسات أن ممارسة النشاط البدني، والرياضة، بغض النظر عن النوع، أو الطريقة، أو الكمية، تحافظ على القدرات الذهنية لمن بلغوا العقد الخامس من العمر، على صعيد قوة الذاكرة، ووضوح التفكير، والقدرة على التحليل والاستنتاج، وباقي الوظائف العقلية المعتادة. وأن من يمارسون النشاط البدني والرياضة بشكل منتظم، دون انقطاع وأياً كان نوع هذا النشاط الممارس، يحققون فوائد عظيمة، ليس فقط من الجانب البدني الجسماني، وإنما أيضاً في مجال القدرات العقلية والذهنية، وفي الجانب النفسي أيضاً، حيث إنه من المعروف والمؤكد أن ممارسة النشاط البدني تحسن من الحالة النفسية. وحسب بعض الدراسات، تخفض ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ أو كوسيلة ترفيهية، من الشعور بالقلق والتوتر، ومن احتمالات الإصابة بالاكتئاب. ويعتقد العلماء أن هذا التأثير ينتج بسبب إفراز الجسم لمادة كيميائية خاصة، معروف عنها تخفيف الآلام البدنية، والحد من أعراض الاكتئاب، من خلال رفع الروح المعنوية، وخلق شعور بالغبطة أثناء وبعد ممارسة الرياضة.

ولدراسة هذا الموضوع اعتمدنا المنهج الوصفي والتحليلي باعتبار أن دراستنا تخضع لهذا المنهج، أو بتعبير آخر هو الأنسب لدراستنا هذه، كما اعتمدنا خطة تتكون من الجانب المنهجي المتضمن للفصل الأول بعنوان: الإطار العام للدراسة وتطرقنا فيه للإشكالية وضبطها، ثم الإجابة عليها بمجموعة من الفرضيات، ثم عرض أهمية الدراسة وأهدافها، ثم تطرقنا لتعريف المفاهيم والمصطلحات الإجرائية للدراسة، بعدها عرضنا مجموعة من الدراسات السابقة والتعقيب عليها

**والجانب النظري** وكان يحتوي على فصلين.

**الفصل الثاني:** النشاط البدني الرياضي بتعريفه وذكر أنواعه وأهميته وخصائصه وأهدافه.

**الفصل الثالث:** النمو النفسي والاجتماعي، وذلك بتعريف النمو النفسي وذكر نظريات النمو النفسي ثم تطرقنا إلى تعريف النمو الاجتماعي وتعريف المراهقة وذكر أهمية دراستها، ثم عمدنا إلى ذكر نظريات النمو الاجتماعي وكذا مظاهره عند المراهق.

**أما الجانب التطبيقي** فاحتوى على فصلين:

**الفصل الرابع:** وتطرقنا فيه لمنهجية الدراسة والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية و تحديد المنهج المستخدم، ومتغيرات الدراسة ووصف عينة الدراسة، وتحديد أدواتها ، ثم صدق الاستبيان وكذا الوسائل الإحصائية.

**الفصل الخامس:** وتناولنا فيه مناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة.

ثم تناولنا فيه الاستنتاج العام والاقتراحات أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

وقد اعتمدنا لانجاز هذه المذكرة على مجموعة من المراجع أبرزها : كتاب الرياضة والمجتمع لأمين أنور الخوني، وكتاب النشاط البدني لمحمد خالد الحشوش، وكتاب علم نفس النمو ونظرياته لعبد العزيز حيدر حسين الموسوي.

الجانب المنهجي

# الفصل الأول:

## الإطار العام للدراسة

## الجانب المنهجي:

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

## 1-1 تحديد إشكالية الدراسة:

إن النشاط البدني الرياضي قد كسب طابعا مهما بين فئات المجتمع، فهو يشتمل أنواعه موجه لجميع فئات المجتمع، فلكل فئة ما يناسبها ويتكيف مع قدراتها وأعمارها، فكل السن لهم ما يناسبهم من الأنشطة الرياضية، وكذلك الشباب لهم أنشطة تناسب قدراتهم البدنية، وحتى ذوي الاحتياجات الخاصة لهم أنشطة تتلاءم مع قدراتهم وإمكانياتهم.

والنشاط الرياضي يتيح الفرصة للفرد لإشباع هوايته، وممارستها بشكل بناء ومناسب، ويحاول النشاط البدني الوصول بالفرد إلى صحة نفسية متوافقة مع صحته البدنية، كما أن للمجتمع وما له من متغيرات تنعكس على الفرد نفسيا واجتماعيا، وتكسبه شخصيته، ومن هنا يتضح لنا أهمية الأنشطة الرياضية والبدنية التربوية وما تعود عليه في تكوين شخصية متكاملة في ظل المشاكل النفسية والاجتماعية التي تنخر بمجتمعاتنا .

وهنا قمنا بصياغة إشكالية بحثنا في السؤال الرئيسي التالي:

السؤال العام: هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في اكتساب النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ؟

تفرعت عن السؤال الرئيسي سؤالين فرعيين هما:

- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في اكتساب النمو النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟
- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في اكتساب النمو الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

**1-2 فرضيات الدراسة:****أ. الفرضية العامة:**

لِلنشاط البدني الرياضي دور في اكتساب النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

**ب. الفرضيات الجزئية:**

- هناك دور للنشاط البدني الرياضي في اكتساب النمو النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- هناك دور للنشاط البدني الرياضي في اكتساب النمو الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

**1-3 أهمية الدراسة:**

وتكمن أهمية البحث في أنه دراسة نفسية واجتماعية لأنها تبين لنا علاقة النمو النفسي والاجتماعي بالنشاط البدني والرياضي في الطور المتوسط وبالتحديد تلاميذ السنة الرابعة متوسط ومعرفة الخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية، ومحاولة اختبارها بمجموعة من النشاطات البدنية الرياضة المقدمة، مع التعامل السليم والعقلاني مع التلاميذ .ولتحقيق الهدف قمت بدراسة دقيقة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط، وقد تطرقت إلى مختلف الجوانب التي تمس النمو النفسي والاجتماعي من ناحية خصائص التلاميذ في هذه المرحلة والتفاعلات التي يعيشونها، والظروف المحيطة بهم، بهدف تحديد طبيعة اتجاه التلاميذ، وهذا من خلال حصة التربية البدنية والرياضية التي أسعى من خلالها إلى تحديد طبيعة النمو النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ وإبراز العلاقة التي تربط الممارسة الرياضية بالنمو النفسي والاجتماعي.

**1-4 أهداف الدراسة:**

إن دراستي هذه تهدف بشكل عام إلى التعرف على التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط وبالتحديد على دورها في اكتساب النمو النفسي الاجتماعي لدى المراهقين في مرحلة التعليم المتوسط(سنة الرابعة متوسط) بالإضافة إلى الدور الفعال الذي ينتهجه الأستاذ في ذلك فدراستنا تستهدف هدفين رئيسيين هما:

● معرفة هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في اكتساب النمو النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

● معرفة هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في اكتساب النمو الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

### 5-1 أسباب اختيار موضوع الدراسة:

أ. الأسباب الذاتية:

ميولنا لدراسة لمواضيع التربية البدنية و خاصة النشاط البدني ودوره في اكتساب النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

ب. الأسباب الموضوعية:

يعتبر موضوع النشاط البدني ودوره في اكتساب النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ذا قيمة علمية عالية تتطلب منا الدراسة الدقيقة كما أنه ضمن فروع التخصص الذي ندرس فيه.

### 6-1 صعوبات الدراسة :

بالنسبة للصعوبات واجهتنا صعوبة في ضيق الوقت، خاصة من جانب العمل، وكذا الصعوبة في اقتناء الكتب وشتى وسائل الدراسة.

### 7-1 تحديد مصطلحات الدراسة

أ. تعريف التربية البدنية:

هي ذلك الجزء البسيط من التربية يتم عن طريق النشاط الذي يعتمد على الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي يكسبه بعض الصفات السيكولوجية الخاص به.(سعيد مزروع، ص271).

### ■ التعريف الإجرائي:

**التربية البدنية:** هي أسلوب متكامل يراعى كافة جوانب تطور الفرد (العقلي والجسمي والروحي والاجتماعي) عن طريق ممارسة مجموعة من الأنشطة البدنية المختلفة التي يتم من خلالها مراعاة كافة مراحل نمو الأفراد وتطورهم.

### ب. تعريف التربية الرياضية:

التربية الرياضية: هي جزء من التربية العامة، تعمل على تربية الفرد تربية كاملة متزنة في جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية من خلال النشاطات البدنية المتنوعة المختارة بعناية بإشراف قيادة واعية مختصة لتحقيق مجموعة من الأهداف. (محمد الحشوش (2013م)، ص 11).

### ■ التعريف الإجرائي:

هي مجال أكاديمي لدراسة مشتركة بين التعليم والرياضة، وهي علم يختص بالتعلم، والتدريس، والتعليم في مجال الرياضة والتربية البدنية وما يتصل بها من مجالات النشاط البدني.

### ج. تعريف التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية الرياضية هي جزء أساسي من النظام التربوي، وهي نظام تربوي أكاديمي، فهي تدرس حركة الإنسان ونشاطه البدني، بذلك تسهم إسهاما فعلا في تكوين شخصية التلميذ، إدماجه الفعلي ضمن المجتمع. (بوكبوس محمد لمين (2019م)، ص 206).

### ■ التعريف الإجرائي:

التربية البدنية الرياضية: هي جزء مكمل للجانب التربوي الإنساني، ومجموعة من النشاطات التي تعتمد على العضلات الكبيرة لكسب خبرات سلوكية حياتية، وهي مجموعة من الأساليب الفنية والنظريات والقيم التي تهدف إلى كسب القدرات البدنية والمهارات الحركية.

**د. تعريف النشاط البدني الرياضي:**

يمثل المظاهر مختلفة الأشكال من النشاط الرياضي داخل المؤسسات التربوية التعليمية وهو جزء من التربية، وله ثلاثة أشكال: درس التربية البدنية والنشاط الداخلي والنشاط الخارجي، إذ يعطي الفرد مجموعة من الخبرات والمهارات اللازمة للتأقلم مع مجتمعه، فيصير قادراً على صناعة حياته التي تمكنه من مسايرة العصر ومتطلباته في تطوره ونموه. (تقي الدين قادري (2011م)، ص 9، 10).

**■ التعريف الإجرائي:**

النشاط البدني الرياضي: هو ميدان من ميادين التربية بصفة عامة والتربية البدنية بصفة خاصة وهو دعامة أساسية في تكوين وإعداد الفرد إعداداً من خلال شحنه بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي توجيهها إيجابياً لخدمة الفرد بحد ذاته ولخدمة المجتمع.

**هـ. تعريف النمو النفسي:**

هو عملية متكاملة من التغيير المتداخل الذي يشمل الجانب التشريحي والجانب الفسيولوجي والجانب السلوكي. ولا يقتصر هذا التغيير على جانب الزيادة فقط بل قد يكون هذا التغيير إلى النقصان. (عفاف أحمد عويس (2003م)، ص 11).

**■ التعريف الإجرائي:**

النمو النفسي: هو عبارة عن مجموعة من التغيرات المتداخلة والمنظمة في جميع مجالات الفرد (الجسدية والعقلية والانفعالية والسلوكية) والتي تحدث له، حتى يكتمل نضجه، من أجل توافقه مع نفسه ومع محيطه، وهي التي تشكل شخصية الفرد.

**و. تعريف النمو الاجتماعي:**

هو قدرة الفرد على اكتساب الأنماط السلوكية المقبولة اجتماعياً، تماشياً مع عادات وقيم وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه، بمعنى آخر قدرة الفرد على التأقلم والتطبيع الاجتماعي.

وهناك من عرفه على أنه عملية معقدة متشابكة، مستمرة، شاملة، محورها الرئيسي هو الشخص نفسه، وتأهيله للخوض في المجتمع. (محمود عبد الله خوالدة وآخرون (2008م)، ص102).

### ■ التعريف الإجرائي:

النمو الاجتماعي: يعني التغيرات الاجتماعية التي تعترض علاقات الفرد بغيره من الأفراد والجماعات منذ ولادته وحتى وفاته، أو هو نمو سمات الفرد فيما يتفق مع الأنماط الاجتماعية المقررة.

### ز. تعريف المراهقة:

وهي الفترة التي تأتي بعد الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد، بالنسبة للذكر والأنثى، حيث تطرأ عليهما تغيرات أساسية واضطرابات قوية في شتى النواحي (نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، وينتج عن هذه التغيرات والاضطرابات مشكلات كبيرة متعددة تحتاج إلى توجيه وإرشاد من الكبار المحيطين بالمراهق...حتى يتمكن من تجاوز هذه المشكلات وحتى يسير نموه في طريقه الطبيعي. (إبراهيم وجيه محمود (1981م)، ص15).

### ■ التعريف الإجرائي:

المراهقة مرحلة من مراحل الحياة تقع بين الطفولة والبلوغ، بين سن 10 إلى 19 عاما. وهي مرحلة فريدة من نوعها في مراحل نمو الإنسان وفترة حاسمة لبناء أسس الصحة الجيدة.

### ح. تعريف مرحلة الطور المتوسط:

وهي مرحلة تعليمية عامة يلتحق بها التلميذ بعد إنهائه تعليمه الابتدائي، وهي تسبق المرحلة الثانوية ومدة الدراسة في هذه المرحلة أربع سنوات دراسية، بعدها ينتقل التلميذ إلى المرحلة الثانوية.

وتدعى هذه المرحلة بالطور الثالث أو المراهقة المبكرة وتمتد من 12 إلى 15 سنة من عمر التلميذ يزداد فيها المراهق قوة فاعلية ويصبح أكثر تحكما في جسمه ويزداد ذكاءا ويبدأ المراهق في هذه المرحلة بتكوين قيم وتوجهات. (بوجليدة حسان وقاسيمي سفيان (2018م)، ص130).

## ■ التعريف الإجرائي:

مرحلة الطور المتوسط وهي مرحلة تسبق مرحلة الطور الثانوي، مدة التعليم فيها أربع سنوات، التلاميذ الذين يدرسون فيها يبدأ سنهم من 11 سنة إلى آخر مرحلة تعليمية وهي مرحلة شهادة التعليم المتوسط وفيها يكون عمر التلميذ من 14 إلى 15 سنة.

## 8-1 الدراسات السابقة:

## أ. دراسة مديحة حسن فريد (1993م):

والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والتروجيه على تكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرض النفسيين ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت العينة من (11) مريضا ومريضة من نزلاء المستشفى دار المقطم بالقاهرة ، واستخدمت الباحثة اختبار الشخصية الإسقاطي من إعداد لويس كامل مليكة ومن أهم النتائج :

- أن البرنامج الرياضي قد أثر ايجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية على المرضى النفسيين.

- أن البرنامج ذو تأثير ايجابي على بعض العناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث.

## ب. دراسة محمد إبراهيم عبد الحميد (1996م):

والتي هدفت إلى معرفة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المختلين عقليا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، و تكونت عينة البحث من 30 مفحوصا و تم اختيارهم بطريقة عديدة، ثم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين 15 طفلا وطفلة مجموعة ضابطة و 15 طفلا و طفلة مجموعة تجريبية، وكانت أعمارهم من 8 - 10 سنوات و نسبة ذكائهم 50- 70 % و تمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس السلوك التكيفي - مقياس جودانف هارس للذكاء. - برنامج لبعض الأنشطة الحركية.

وكانت أهم النتائج : وجود فروق دالة إحصائية بين درجتي عينة الدراسة على النشاط مقياس السلوك التكيفي لصالح العينة التجريبية قبل و بعد ممارسة النشاط الحركي و توصي النتائج بالاهتمام بالأنشطة الرياضية و الموسيقية للمختلين عقليا.

### ج. دراسة حسين محمد الأطرش (2005م):

والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي و علاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية شعبية مصراته بليبيا ، وفقا لتغيري الجنس والتخصص ،ومحاولة تفسير هذه العلاقة، و استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، و بلغ قوامها 264 طالبا وطالبة من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية.

وكانت أهم النتائج :

- عدم وجود عالقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي الاجتماعي، والذكاء لدى العينة الكلية عند مستوى

دلالة 0.05<sup>3</sup>

### د. دراسة رويح كمال (2007م):

تحت عنوان "أثر ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق - " حيث كانت الدراسة تهدف محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية و مدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه.

و كذلك محاولة معرفة مكانة التربية البدنية و الرياضية في معالجة مشاكل التلميذ في المرحلة الثانوية و تفهم المراحل التي يمر بها المراهق ، ومبادئ تأثيرها على النمو النفسي الاجتماعي للمراهق أنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته.

هـ. دراسة الأستاذ نحال حميد (2008م):

تحت عنوان "دور النشاط البدني والرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" والتي تهدف إلى:

- الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية لتلاميذ الطور الثانوي.
- إيجاد نوعية تأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي.
- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني والرياضي التربوي أن يؤثر عن الحالة النفسية الاجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة.

- معرفة العالقة بين النشاط البدني والرياضي التربوي و النمو النفسي الاجتماعي للطفل في المرحلة الثانوية.

و. دراسة حنيش عمر (2010م):

تحت عنوان: تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط دراسة مقارنة بين الممارسين والغير الممارسين " جامعة بسكرة رسالة ماجستير، للإجابة على مشكلة الدراسة التالية: هل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ؟ وقد صاغ الباحث مجموعة من الفروض نوجزها في الشكل التالي: إن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المدارس المتوسطة الممارسين والغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين. كما ممارسة حصة التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي.

## ز. دراسة بوجليدة حسان(2010م):

تحت عنوان: ممارسة النشاطات الرياضية الجماعية وعلاقتها بعملية التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي بالمحيط المدرسي .حيث توصل الباحث إلى أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية الجماعية كشكل من أشكال النشاط الاجتماعي المنظم تلعب دورا وقائيا و تحسينا في الصحة النفسية و للمراهق نظرا لما تتيحه له من فرص لإشباع مختلف الرغبات و الحاجات التي يتطلبها النمو في هذه المرحلة بصفة مقبولة اجتماعيا و لما تجلبه له من المتعة و السرور مما يرفع من مستوى توافقه النفسي والاجتماعي و جعله أكثر اندماجا وتعليق بالمحيط المدرسي.

## ح. دراسة مخلفي رضا(2014م):

بعنوان أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة، مذكرة ماجستير، جامعة الشلف، للإجابة على التساؤل التالي: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة لتلاميذ المرحلة المتوسطة للممارسين للتربية البدنية وغير الممارسين؟ وقد هدفت الدراسة الى الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن لمراهقة، ومساعدة الأسرة على تفهم أبنائهم في هذه المرحلة، بالإضافة إلى وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم لوضوح معرفة مكانة التربية البدنية في المنظومة التربوية.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي(الطريقة المسحية) كما قام باختيار عينة عشوائية من عدد من المؤسسات بشكل عشوائي،وقد اختير(60) تلميذا ممارسا للتربية البدنية و (60)تلميذا غير ممارس للتربية البدنية(معفى) كذلك عشوائيا. وقد استخدم مقياس التوافق النفسي والاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية رشا عبد الرحمان محمود والي (2007م)وقد توصل الباحث إلى استنتاج عام مفادها أن ممارسة التربية البدنية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر ،كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي والاجتماعي وذلك بتمكن المراهق من التوافق مع نفسه وبيئته المادية والاجتماعية.

## ط. دراسة بومعروف نسيم (2014م):

بعنوان: تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، أجريت بمدينة بسكرة، حيث هدفت الدراسة إلى، كما تم انتهاز المنهج الوصفي في هذه الدراسة اعتمادا على الأسلوب الإحصائي والمتمثل في معامل بيرسون، للتأكد من فرضيات الدراسة الجزئية، وصولا للفرضية العامة للدراسة، والتي تفيد بوجود عالقة ارتباطية بين ممارسة النشاط الرياضي البدني والتوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ، من خلال تطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، الذي أعدته زينب شقير وقد بلغ عدد أفراد العينة (31) تلميذا ممارسا للنشاط الرياضي البدني في المؤسسة التعليمية، وقد توصلت الباحثة إلى النتيجة التالية:

- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي، ذو تأثير إيجابي على توافق التلاميذ (نفسيا و اجتماعيا).
- ولقد مكنتني هذه الدراسات السابقة من: - تحديد معايير اختيار العينة الحالية.
- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات المتوصل إليها من وسائل جمع البيانات.
- اختيار المنهج والعينة وأدوات جمع البيانات المناسبة، وكيفية بناء الاستبيانات.
- توضيح أهمية النشاطات البدنية والرياضية الجماعية والفردية و مدى فاعليتها على التمازج العام في المرحلة المتوسطة.

- تبيان فاعلية النشاطات البدنية والرياضية المختلفة ومدى تأثيرها على النمو المتزن من الناحية النفسية والاجتماعية.

تهيئة جو ملائم بالمحيط المدرسي يمكن للمراهقين الاندماج فيه بسرعة ويساعدهم على تحقيق ذاتهم.

- مدى تأثير النشاط البدني الرياضي في اكتساب النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة ومتوسط ومحاولة توجيه سلوكهم للإيجاب.

- تحديد المراجع الخاصة في مجال الدراسة الحالية.

- تجنب بعض المشكلات المعيقة للتقدم في البحث، للقيام بالعمل خلال فترة التحضير للمذكرة

الجانب النظري

الفصل الثاني:

النشاط البدني الرياضي التربوي

## الجانب النظري

### الفصل الثاني: النشاط البدني والرياضي التربوي.

#### تمهيد:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى .

ولقد كان النشاط البدني ولا يزال جزءاً متكاملًا من حياة الفرد والأسرة عبر عصور وحضارات الإنسان المختلفة، ولطالما أسهم النشاط البدني في الترابط الأسري والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها، ومنح أفراد الأسرة السعادة والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح، وأوقات الفراغ والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض كما كان له أثره الطيب في إضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات، علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة، ولهذا حرصت وزارة التربية في المدارس على الإهتمام بالرياضة المدرسية والعمل على تطويرها وذلك من خلال توفير الفضاءات والوسائل الضرورية لممارسة الأنشطة الرياضية التربوية بغية الوصول للأهداف المسطرة.

#### 1-2 تعريف النشاط البدني:

إن النشاط البدني الرياضي حسب تعريفات الباحثين هو المجال الكلي الإجمالي لحركة الإنسان بشكل عام، غير أن بعضهم قصد به عملية التدريب والتنشيط والترييض مقابل الكسل والوهن والخمول. فالنشاط البدني هو تعبير عام يشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقو بها الفرد، والتي يستعمل فيها بدنه ككل، وهو مفهوم أنثرو بولوجي أكثر منه اجتماعي، لأن النشاط الرياضي جزء مكمّل.

غير أن لارسون اعتبر النشاط البدني بمكانة نظام رئيسي تتطوي تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، وغالى في ذلك فلم يورد أي مصطلح للتربية البدنية في مؤلفاته، سوى وجود معطيات تربوية من خلال الأنشطة البدنية.

ولكن يبقى النشاط البدني جزءا متكاملًا من حياة الفرد والمجتمع عبر عصور وحضارات الإنسان المختلفة، ولا ننسى أن النشاط البدني لا يتأثر بكل القوى الاجتماعية المحيطة به فقط بل يؤثر فيها. (أمين أنور الخولي 1996م، ص16، 17).

## 2-2 تعريف النشاط الرياضي:

بأنه نشاط ذو شكل خاص، وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها، و هو ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ال من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته. (هدى عبد المؤمن السيد وآخرون 2019م، ص223).

## 3-2 تعريف النشاط البدني الرياضي:

عرفه قاسم حسن الحسين بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية بالوجه الأخص، ويعد عنصرا فعالا في تكوين الفرد وتجهيزه، من خلال شحنه بمجموعة من الخبرات والمهارات الحركية، والتي تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي، الموجهة إيجابيا لخدمة الفرد نفسه ومن ثم لخدمة المجتمع. أو هو نشاط وجهه منظم مقصود يقوم به الشخص غالبا، وينجر عنه أهداف إما تربية أو تنافسية، حيث يقوم به الفرد مستخدما نوعا من الأنشطة الرياضية كأداة لبلوغ الهدف. (خاوي عفاف 2022م، ص 35).

## 4-2 أنواع النشاط البدني الرياضي:

### أ. نشاط يتعلق بالجهاز التنفسي والدوراني:

وهي عبارة عن تمارين بطيئة ومتكررة على نمط واحد من أمثلتها: المشي - ركوب الدراجات، وهي أنشطة سهلة جدا وغير مكلفة.

### ب. نشاط يتعلق بتقوية المفاصل والعضلات:

يعمل هذا النوع من الأنشطة على تحسين عملية الأيض، وهي مجموعة من التفاعلات الكيميائية، التي تحدث داخل الخلية لاستخلاص الطاقة الكيميائية المخزنة بها، كما تعمل على تحسين التنسيق والتوازن، وتقوي

العظام والعضلات، والوضع الجسدي بشكل كلي ومن أمثلتها: رفع الأثقال - تمارين الضغط - صعود الدرج بسرعة وغيرها من التمارين البدنية.

### ج. نشاط رياضي يعمل على زيادة المرونة:

يعمل هذا النوع من الأنشطة على تعزيز نطاق حركة الجسم والتقليل من إصابة العضلات، وتوفير استرخاء جسدي وعقلي كامل ومن أمثلتها: تمارين الشد العضلي - تمارين الإطالة العضلية.(صغير نور الدين (2015م)، ص51).

## 5-2 أهمية النشاط البدني الرياضي:

إن التربية البدنية جزء من التربية العامة تكمن أهميتها في تكوين المواطن المناسب من الناحية البدنية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية، بواسطة ألوان النشاط البدني التي اختيرت بعناية بغية تحقيق هذه الأهداف، أما على مستوى المدرسة فهو يحقق النمو الشامل، والمتزن للتلميذ، ويحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

وعليه فممارسة التربية البدنية والرياضية لها أثر على جسم المراهق من الناحية البيولوجية، كما أنها تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

### أ. من الناحية النفسية:

أثبتت العديد من الدراسات النفسية الحديثة أن أشكال النشاطات البدنية الرياضية تلعب دورا مهما في الصحة النفسية، وعنصرها ما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أنها تعالج العديد من الانحرافات النفسية بغية تحقيق التوافق النفسي للفرد.

كما أنها تزرع طاقة زائدة يتحرر الفرد من خلالها من الكبت والانعزال الذي يتطوران مع مرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، كما أنها تخفف من العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، كما أنها تلعب دور كبيرا في رفع الشعور بالسرور والتعبير من الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم.

### ب. من الناحية الاجتماعية:

إن الاندماج الاجتماعي للفرد بفعل النشاط البدني والرياضي يفرض عليه حقوقا وواجبات، ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس، فيتعلم كيفية التوافق مع ما هو مفيد له فقط، وما هو مفيد للجميع، كما يتعلم بواسطته أهمية احترام الأنظمة وقوانين المجتمع، فالعلاقة المتينة الموجودة بين النشاط البدني والرياضي والجانب الاجتماعي، فلا يمكن للفرد أن ينمو نموا سليما بعيدا عن المجتمع وداخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه، فالنشاط البدني والرياضي يهيئ الفرص المناسبة للنمو السليم للأفراد ويساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكييفهم معها. (هطال سمير (2022م)، ص 48، 49).

## 2-6 خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتصف النشاط البدني الرياضي بمجموعة من الخصائص أهمها:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن توافق متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- يعد البدن وحركاته الحلقة الأساسية في النشاط البدني والرياضي.
- صارت الصور التي يتسم بها النشاط (تدريب ثم تنافس).
- يستدعي التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد، لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي، الذي يجذب قدرا كبيرا من الجمهور، الأمر الذي لا يحدث في كل الفروع الحياتية، كما يتصف بمزايا عديدة ومهمة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حتى يخرج ما هو عالق بذهنه. (غانس محمد (2018م)، ص 71، 72).

## 7-2 أهداف النشاط البدني والرياضي:

## أ. من الناحية البدنية:

تهدف إلى تحسين قدرات الشخص الفيزيولوجية والنفسية عن طريق تحكم جسماني لتكييف السلوك مع المحيط، وذلك بتسهيل تحويلها عبر منفذ تدخل ناجح منظم تنظيماً عقلياً.

## ب. من الناحية الاقتصادية:

تهدف إلى تحسين صحة الفرد، وما يملكه من جانب المحرك النفساني، مما يرفع من قدرته على مقارعة التعب، إذ يمكن من استخدام القوى المستخدمة في العمل استخداماً جيداً، فهذا يرفع المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري والبدني.

## ج. من الناحية الاجتماعية والثقافية:

فالتربية البدنية تحمل مجموعة من القيم والمبادئ الثقافية والخلقية، التي تعمل على تقويم سلوك الفرد وتهذيبه وتوجيهه، وتقوم أعمال كل مواطن ومواطنة في تعزيز الوئام الوطني، فهي تعمل على صنع الملائم للفرد، لكي يتجاوز ذاته في العمل، منمية بذلك روح الانضباط، والتعاون والمسؤولية، كما توفر للشباب والكبار من استعمال أوقات فراغهم بشكل مفيد مع امتياز وظائف الانشراح والتنمية الذهنية والبدنية. (روح صالح (2013م)، ص 65، 66).

الفصل الثالث:

النمو النفسي والاجتماعي

## الفصل الثالث: النمو النفسي والاجتماعي

### تمهيد:

يمر كل فرد بمجموعة من المراحل يتعرض فيها للعديد من المواقف الحياتية الاجتماعية والنفسية، والتي يمكن أن نطلق عليها (النمو النفسي الاجتماعي)، بحيث تتميز كل مرحلة بمجموعة من الخصائص التي تبني مجموعة من المهارات والقدرات التي تبني شخصيته في العلاقات الاجتماعية المتنوعة. حيث يعتبر النمو النفسي الاجتماعي بمثابة مجموعة من المراحل في كل مرحلة هناك بعض الخصائص التي تميزها عن المراحل السابقة والآتية، وكل مرحلة فريدة من نوعها وتؤدي إلى اكتساب مهارات جديدة تتعلق بالقدرات الجديدة.

### 3-1 تعريف النمو:

النمو ظاهرة طبيعية لدى جميع الكائنات الحية، وهو بصفة عاملة كل ما يطرأ على هذه الكائنات الحية من تغيير في اتجاه الزيادة أو النقصان، وللنمو قوانينه الخاصة به تحكمها مجموعة من الظروف الداخلية، ومجموعة أخرى من الظروف الخارجية التي تحيط بالكائن. (عفاف أحمد عويس (2003م)، ص10).

وهناك من عرف النمو على أنه سلسلة متتابعة متماسكة من تغييرات هدفها وغايتها اكتمال النضج، وعملية النمو عملية مستمرة فيها حياة، فالنمو عبارة عن تغييرا تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج، وهذا بين أن التغييرات تسير إلى الأمام لا الوراء. (محمد مصطفى زيدان (1972)، ص71).

وللنمو مظهران أساسيان:

أ- النمو التكويني:

ويعني نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين، نتيجة لنمو طوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة.

## ب-النمو الوظيفي:

ونقصد به الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته، وبهذا يشتمل النمو بمظهره الرئيسي على تغيرات كيميائية فسيولوجية طبيعية نفسية واجتماعية.(عباس محمود عوض(1999م)، ص13).

## 3-2 تعريف النمو النفسي:

\* عرفه مرسي (1976م) بأنه المراحل التي يمر بها الفرد في مسيرة حياته المختلفة، وتتم بها انفعالاته ورغباته واستعداداته وتسنمك شخصيته، وتبدو مظاهر النمو النفسي في ثلاث مراحل هي: التكيف وإشباع الحاجات الأساسية وتحقيق الشخصية السوية.

\* كما نجد بروتو (1983م) قد عرفه بأنه تطور شخصية الإنسان اعتماداً على علاقته مع الأشخاص المهمين في حياته منذ فترة طويلة.

\* أما مارسيا (1964م) فقد عرفته بأنه وصول الفرد إلى ما له الانجاز بعد تمكنه من حل العديد من الأزمات الخاصة بتحديد الهوية الشخصية، بما يجعله مستقراً في قراراته واختياراته، وله وجهات نظره الخاص في مجالات الحياة المختلفة، فضلاً عن قدرته على القيام بالعديد من المهمات وتميزه بالالتزام في أداء الواجبات وفي العلاقات الاجتماعية.

\* كما نجد جكونك(1969م) قدر عرفه بأنه مرور الطالب بعدة عوامل موجهة للتطور، تبدأ بتطوير القابليات (القدرات)، ثم التحكم بالعواطف وتحقيق الاستقلالية، يليها تكوين الهوية بما يجهز الفرد بنظام العلاقات الشخصية وصولاً إلى وضوح الأهداف، وأخيراً تحقيق الاكتمال.(هنا عبد النبي كبن العابدي(2014م)، ص 357، 358).

## 3-3 نظريات النمو النفسي:

وسنقتصر على بعض النظريات الأساسية

## أ. نظرية أريكسون:

تعتبر نظرية أريكسون في النمو النفس /اجتماعي بصفة عامة ونمو هوية الأنا بصفة خاصة عن رؤية جديدة خرجت بالتحليل النفسي مزن المجال الضيق للفرضية الأفيرويدية القائلة بالاحتمية البيولوجية المتمثلة في القوى النفس/ جنسية كأساس للنمو، إلى مجال أوسع استدخل فيه القوى النفس/اجتماعية، وذلك من خلال افتراضه لسير النمو تبعا لمبدأ التطور المؤكد لتأثير العوامل الاجتماعية في تشكيل النمو، وعلى أساس هذا المبدأ يرى أريكسون

النمو كعملية تطويرية عن التفاعل بين الأساسيين البيولوجي والاجتماعي، وما يثمر عنه من نمو شخصي خلال مراحل العمر المختلفة، وعلى هذا الأساس حدد أريكسون ثماني مراحل للنمو مدى الحياة تبدأ كل منها بظهور أزمة ضرورية لاستمرارية نمو الأنا، تحل إيجابا أو سلبا تبعا لسلامة العوامل السابقة، مفضية في كل مرحلة إلى كلية نفسية جديدة، يكتسب الأنا في كل منها فعالية جديدة في حالة الحل الإيجابي أو درجة أعمق من الاضطراب في حالة الحل السلبي.

يصف أريكسون نظريته في ثماني مراحل متتابعة من مراحل النمو، وتقع المراحل الثلاث الأخيرة منها في دور البلوغ، ويقدم أريكسون كل مرحلة بكلمة حاسمة، وذلك لأن الشعور بالانجاز أي تحقيق (إحساس إيجابي) يعتبر من أهم العوامل الحاسمة للنمو في المراحل التالية وذلك لأن مفهوم الأزمة يلعب دورا هاما في نظريته. (عبير راشد الرشدان(2018م)، ص556، 557).

## ب. نظرية جزيل:

وضع جزيل ورفاقه من خلال دراستهم التفصيلية معايير بلغت درجة عالية من الضبط والدقة، حيث لا زال الأطباء إلى الآن يعتمدون عليها كمصدر أساسي للمعرفة، فقد توصل جزيل إلى أول اختبار نكاه للأطفال

الرضع، كما اعتبر أول شخص يستخدم الأفلام كوسيلة للملاحظة وبشكل مكثف، كما كتب جزيل عن تربية الطفل مدافعا عن التوجه المعروف المتمركز حول الطفل، وكان أفضل من عرف باسم طبيب الطفل.

أما عن نظرية النضج للطفل عنده، فنمو الطفل يتأثر طبقا لجزيل بعاملين رئيسيين:

الأول أن الطفل نتاج بيئته، غير أن الأكثر أهمية عند جزيل هو أن نمو الطفل يتم توجيهه من الداخل بفعل الجينات، وأطلق جزيل على هذه العملية بعملية النضج، وأحد الملامح الأساسية للنضج أنه دائما يحدث عبر تتابع ثابت.

ويرى جزيل خلافا للبعض أن الأطفال سوف يجلسون ويمشون ويتكلمون عندما يكونون في أتم الاستعداد لذلك، وعندما يصل جهازهم العصبي إلى درجة من النضج تسمح لهم بذلك، ففي هذه اللحظة تكزن لديهم القدرة على أداء عمل ما تبعا لقوى الحث الداخلي لديهم.

كانت لجزيل وطومسون دراسة حينما عرضا أحد التوأمين للتدريب على نشاط مثل صعود السلم وتداول المكعبات وقد أظهر هذا التوأم بعض المهارة بشكل أفضل من توأمه الذي لم يتدرب، لكن التوأم الذي لم يتدرب سرعان ما توصل للمهارة وبتدريب أقل بشكل ملحوظ، وقد توصل إلى ذلك في العمر المتوقع منه لأداء تلك المهارات التدريبية، وعليه فإن النضج يشير إلى العملية التي تحكم وتوجه النمو طبقا لعوامل داخلية والجينات التي هي أساسا مواد كيميائية تحتويها نواة كل خلية تحدد التتابع والتوقيت وتشكل بزوغ أنماط الأحداث.

ويقترح جزيل أن على دارس النمو ألا يقيس فقط الأشياء (أو التغيرات) في صيغة كمية بل ينبغي أن يتعرف على النماذج، والنموذج هو أي شيء يتخذ شكلا أو صيغة محددة، وأيسر مثال على ذلك ومضة أو رمشة العين، فالأكثر أهمية هنا هو تحديد النموذج نفسها، أي العملية التي يتم من خلالها تنظيم الأفعال.

ونجد جزيل قد أضاف إلى ما قدمه حول مفهوم النضج ومفهوم النماذج عددا من المبادئ الأخرى للنمو

أبرزها ثلاثة منها:

- الامتزاج المتبادلي: وهو الذي يشير إلى العملية النمائية التي يصل من خلالها الفرد إلى تنظيم فعال تدريجيا لأداء عمل ما من بين عمليتين اثنتين يميل إليهما الفرد يمكن أن يصف نمو الشخصية.

- التنوع الوظيفي: فنجد أن الفرد يحاول الموازنة بين الثنائية التي هي جزء من طبيعته وذلك من خلال عملية الامتزاج التبادلي، لكنه نادرا ما يحقق التوازن التام، في الحقيقة يوجد نوع من اللا تماثل أو الاختلاف أو التنوع يؤدي وظيفته بدرجة عالية.

إن ميل الطفل للتنوع واللا تماثل يرى في انعكاس الرقبة التوتري الذي اكتشفه جيزيل عند الأدميين، فقد لاحظ جيزيل أن الأطفال يفضلون إمالة رؤوسهم على جانب واحد وعندما يفعلون ذلك فإنهم يفترضون - بشكل آلي - أنهم قد وصلوا إلى الوضع الانعكاسي للرقبة فيمدون الذراع في نفس الجانب الذي مالت إليه الرأس، إن وضع انعكاس الرقبة مسيطر طيلة ثلاثة شهور عقب الميلاد ثم يتحول إلى نمو جديد تبعا لما يطرأ من نمو جديد من نضج في الجهاز العصبي.

- التنظيم الذاتي: تناول جيزيل التنظيم الذاتي لكن من جانب مختلف قليلا مركزا على قدرة الفرد على اكتساب التكامل الكلي والاتزانة موضحا أن النمو يتضمن بطبيعته الاختلال وعدم الاتزانة. (وليام كرين (1996م)، ص 38-40، 41، 42، 43).

### ج. نظرية التحليل النفسي لفرويد:

برى فرويد أن هناك أنظمة نفسية تعمل كوسيط بين الدوافع والسلوك، فالدوافع لا تؤدي لا تؤدي للسلوك مباشرة إنما هناك شكل بنائي للعقل تحدث العمليات العقلية من خلال تلك الأنظمة فقد تتخللها أو تنتج عنها، وهذه الأنظمة هي (الهو، الأنا، الأنا الأعلى)، فالهو مكان تواجد الدوافع الفطرية، والأنا هي أداة التوافق مع الواقع، أما الأنا الأعلى تتكون من جزئين: الضمير ومثاليات الأنا الأعلى، فالضمير يمثل الجانب السلبي أما المثاليات فتمثل الجانب الإيجابي.

لقد اعتبر فرويد تقسيم الشخصية من الهو والأنا والأنا الأعلى عبارة عن كل منتظم، فالأنا العليا تتداخل مع الهو في (عقدة أوديب) والتي تتطلب الحاجات القوية للهو نحو الأنا الأعلى ويتم السيطرة عليها عن طريق الأنا الأعلى.

أما بالنسبة للنمو فقد ركز فرويد على المراحل، إذ يتضمن النمو عند فرويد أربع مراحل، وتعرف كل مرحلة بجزء من الجسم الذي تتمركز حوله الدوافع.

إن فكرة المرحلة للنمو تستلزم عند فرويد إتمام المرحلة الحالية بالكامل، وأنا المراحل تتبع نظام لا يتغير، فالنظام عند فرويد يأتي من خلال النضج البدني، كما أنه تتميز كل مرحلة بخاصية وحدة غالبية، فكل مرحلة لا تتصل بالمرحلة التي تليها.

ولعل من أهم محاور النمو عند فرويد نجد:

- الطبيعة الإنسانية: يعد فرويد الكيان النفسي وحدة منفصلة الأجزاء وليست مترابطة ومتوازنة، حيث يصف السلوك بأنه ينشأ من خلال وحدة تتكون من ثلاث أنظمة هي الهو والأنا والأنا الأعلى، وتعد الأنا أكثر عوامل الشخصية إيجابية فهي تقوم بتنظيم المعلومات الواردة من النفس (مثل القلق بشأن حدث معين).

- النمو الكمي - الكيفي: إن التغيرات الشبه مرحلية التي افترضها فرويد توحى بأن النمو يمل على تغيرات نوعية، وهذه التغيرات يسيطر عليها جانب اللذة.

- الوراثة - البيئة: يرى فرويد أن الدوافع مشتقة من الطبيعة البيولوجية للفرد، فإن كلا من الأفراد والأشياء والسلوكيات الممنوحة من طرف الوالدين توجه عملية الإشباع للدوافع، كما أن متطلبات الحضارة تحث مكانة في التأثير.

ويرى فرويد أن أنماط لإشباع الدائمة لدوافع الفرد تتسم بأسلوبها المقبول نفسياً واجتماعياً لها الأثر الأكبر في المراحل المقبلة من العمر.

إن التنوع في البيئة الاجتماعية أو التكوين البدني يمكن أن يؤدي إلى وجود اختلافات داخلية بين الأفراد في مكونات الدافع في المراحل (الفمية، الشرجية، القضيبية) في وقت ظهور كل مرحلة.

- محور النمو: يتمثل مضمون النمو في ظهور الأنظمة النفسية (الهو والأنا والأنا العليا) التي تقوم بنقل وكبت وتحويل الطاقة الجنسية، وتنقسم هذه الأنظمة وعملياتها الديناميكية إلى عاطفية ومعرفية. (عبد العزيز حيدر حسين الموسوي (2013م)، ص 229، 230، 231 - 240، 241).

### 3-4 المراهقة:

#### أ. تعريف المراهقة:

إن كلمة المراهقة فهي مشتقة من فعل (راهق) بمعنى تدرج نمو النضج، ويقصد به مجموعة من التغيرات تطرأ على الفتى والفتاة سواء كانت من الناحية الجسمية أو الجنسية أو العقلية الانفعالية أو الاجتماعية، فالمراهقة تطلق على مرحلة كاملة تبدأ بالبلوغ وتستمر حتى النضج، فالبلوغ هو الوجه البيولوجي للمراهقة، فحين يولد الطفل لا توجد هناك علامة تميز جنسه سوى الأعضاء التناسلية الظاهرة، وكلما دنا الطفل من مرحلة البلوغ ظهرت خصائص طبيعية أخرى تميز من حيث التشكل بين الجنسين، ويطلق عليها الخصائص الجنسية الثانوية.

نجد أن هناك ثلاث معاني تحدد طبيعة المراهقة:

- المعنى الأول: المراهقة ظاهرة بيولوجية.

- المعنى الثاني: المراهقة ظاهرة اجتماعية

- المعنى الثالث: المراهقة ظاهرة نفسية مهم كانت أسبابها.

#### ب. أهمية دراسة المراهقة:

\* تهتم المراهق نفسه لمعرفة خصائص هذه الفترة من حياته واكتشاف الغموض في جوانب حياته.

\* تهتم الآباء لمعرفة ما قد يعصف بحياة أولادهم الجسمية والنفسية.

\*تهم المدرسين للوقوف على مميزات المراهقة لغرض توجيه تلاميذهم وإتباع سلك الطرق والأساليب التربوية بقصد الوصول إلى ما يفيدهم ويفيد مجتمعهم. ( عبد العزيز حيدر حسين الموسوي (2013م)، ص 164، 165-171).

### 3-5 تعريف النمو الاجتماعي:

هو قدرة الفرد على اكتساب الأنماط السلوكية المقبولة اجتماعيا، تماشيا مع عادات وقيم وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه، بمعنى آخر قدرة الفرد على التأقلم والتطبيع الاجتماعي. وهناك من عرفه على أنه عملية معقدة متشابكة، مستمرة، شاملة، محورها الرئيسي هو الشخص نفسه، وتأهيله للخوض في المجتمع. (محمود عبد الله خوالدة وآخرون (2008م)، ص 102).

### 3-6 نظريات النمو الاجتماعي:

#### أ. ملاحظة النموذج:

يكتسب السلوك الاجتماعي نفس المبادئ المستعملة في تعليم أي أوجه أخرى للسلوك، فالسلوك الاجتماعي متعلم مثله مثل أي سلوك آخر.

يوضح بندورا (1965م) إن العديد من الاستجابات الاجتماعية يتم تعلمها بمجرد ملاحظة السلوك أشخاص آخرين، ويتم ذلك خصوصا في حالة الأشكال الجديدة عبر الانتقال بواسطة الاستخدام الاجتماعي، وبهذا تكون النمذجة وجه لا غنى عنه للتعلم، وقد أشار بندورا وولترز إلى أنه ينتج عن التعرض للنموذج:

\* اكتساب نمط جديد للاستجابة لم يكن معروفا من قبل للشخص الملاحظ.

\* تيسير أو كبح الأنماط الاستجابية المتعلمة من قبل.

\* استعداد استجابات في رصيد الملاحظ شبيهه باستجابات النموذج

وقدم بندورا نموذجا مقترحا يتضمن أربع عمليات لتفسير تعلم سلوك النموذج كالاتي:

- الانتباه حيث يجب على الطفل أن يميل للنموذج لحدث التعلم.

- الحفظ فالطفل يفسر سلوك النموذج بواسطة مهارته المعرفية فيضع رموزا للاستجابة والملاحظة ويخزنها لحين حدوث الاستجابة.

- الإنتاج الحركي فالطفل ربما يحتفظ بصورة مناسبة بالمشيرات التي وضعت لها الرموز، ولكنه يكون غير قادر على إعادة إنتاج السلوك إذ كانت قدرته الحركية غير مناسبة.

- الدافعية فلا بد من توفر ظروف باعثة مناسبة حتى يمكن أداء الاستجابة المكتسبة.

ويذكر ويتيج (1981م) إن هناك نوعين من النماذج يصنفان في ضوء حضور أو غياب النموذج الأول يمكن أن نطلق عليه النموذج الحي وهو يكون موجود فعليا في بيئة الملاحظ.

والثاني هو النموذج الرمزي ولا يكون موجودا بالفعل في بيئة الملاحظ، ويكون متضمنا في شخصيات برامج التلفزيون أو السينما أو شخصيات القصص.

وعليه فالنماذج محددا مهمة لتعلم السلوك الاجتماعي الايجابي، والأطفال الذين لا حظوا نموج للسلوك الاجتماعي الإيجابي عرفوا الفعل الاجتماعي المناسب وكيفية القيام به، وهذا ما يقوي النزعة الموجودة للطفل للقيام بالأفعال الاجتماعية الإيجابية.

### ب. نظريات النمو المعرفي:

يتفق أصحاب نظريات النمو المعرفي على ما يلي:

- أن النمو يسير بطريقة متدرجة عبر سلسلة من المراحل المحددة.
- كل مرحلة تمثل شكلا منظما للنمو يتميز بأشكال وتنظيمات سلوكية وعقلية معينة.
- إن العمر يؤثر حيث تصاحبه تغيرات معرفية تحدد النمو المعرفي.
- إن غاية النمو الخلقى هو النضج الخلقى والذي لا بد لوصول الطفل إليه من مروره بالمراحل السابقة له.
- يرى بياجيه (1932م) أن الطفل قبل عمر 3 سنوات يسلك دون أي فهم لقضايا الأخلاقية، ويبدأ من عمر 3 سنوات أو أربعة حتى عمر ثمانية أو نحو ذلك يستعمل بياجيه مرحلة الواقعية الخلقية، وفي هذه المرحلة

يحترم الطفل القواعد ولا يحدد عنها، كما أن الطفل في هذه المرحلة يحكم على صحة أو خطأ في ضوء المسابرة التامة للقاعدة دون اعتبار لنية الفرد الذي قام به.

وفي المرحلة التالية أو ما يسمى بمرحلة الأخلاقية الذاتية يعرف الطفل أن القواعد الاجتماعية وضعها الكبار لتتلاءم مع مواقف معينة وهي ليست ثابتة بل قابلة للتغير.

وهكذا يتضح أن الطفل ينتقل من الأخلاقية الخاضعة أي خارجة المنشأ تعتمد على أحكام الكبار إلى أخلاقية الاستقلال وهي ذاتية أو داخلية المنشأ تعتمد على أحكام الطفل، وبانتقاله للمرحلة الأخيرة يعرف الطفل الصورة المجتمعة الخاصة بالسلوك الاجتماعي الإيجابي.

أما النظرية الأخرى للنمو المعرفي فهي نظرية كولبرج (1969م) وهي الامتداد لنظرية بياجيه، حيث صاغ كولبرج نظريته في ثلاثة مستويات تقابل المراحل الثلاثة عند بياجيه، فقد قام كولبرج بتقسيم مستوياته الثلاث إلى ست مراحل تركز كل مرحلة على استدلالات وتبريرات الطفل لاختياره، ولم تغير نظرية كولبرج طبيعة العلاقة بين النمو لخلقي والسلوك الاجتماعي الإيجابي. (أسيل أكرم الشوارب و محمود عبد الله خوالده (2008م)، ص92، 93، 94، 95، 96).

### 3-7 مظاهر النمو الاجتماعي عند المراهق:

يتصف النمو الاجتماعي في المراهقة بمجموعة من المظاهر وخصائص أساسية تميزه عن مرحلتها الطفولة والرشد وهي كالتالي:

- **التألف:** يسفر المراهق خلال تطوره الاجتماعي عن مظاهر مختلفة للتألف تبدوا في ميله للجنس الآخر وفي ثقته بنفسه وتأكيده لذاته، وفي خضوعه لجماعة النظائر وعمق بصيرته الاجتماعية، واتساع ميدان تفاعله الاجتماعي، ويدرك حقوقه وواجباته في المجتمع.

- **النفور:** وتتلخص في:

\* / التمرد، فيتخلص المراهق من سيطرة الأسرة ليشعرها بنضجه واستقلاله، وقد يصل حد تصرفه إلى الطغيان والعصيان الأوامر.

\* / السخرية: يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطورا ينحو به أحيان نحو السخرية ن الحياة الواقعية المحيطة لبعدها عن المثل التي يؤمن بها ويدعوا إليها.

\* / المنافسة: يؤكد المراهق مكانته بمنافسته أحيانا لأقرانه في ألعابه وتحصيلهم ونشاطهم، غير أن المغالاة هذه قد تؤدي به إلى عدم الوصول إلى المعايير السليمة للنضج السوي.

### 3-8 العوامل المؤثرة في النمو الاجتماعي عند المراهق:

هناك مجموعة من العوامل يمكن أن نلخصها فيما يلي:

أ. علاقة الطفل بوالديه وأثرها على مراهقته :

حيث أن الطفل المدلل في طفولته يبقى طفلا في مراهقته فلا يستطيع الاعتماد على نفسه ويسقط أمام الأزمات التي تواجهه ويحس بالنقص عندما لا تحقق له رغباته ويترتب عن ذلك كله عن تكيف اجتماعي خاطئ.

بينما الطفل المنبوذ في طفولته يثور في مراهقته ويميل إلى المشاجرة والمعاداة والخصومة و يحاول جذب انتباه الآخرين بفرض نشاطه وحركته ويترتب عن ذلك عن تكيف اجتماعي خاطئ.

ب. الجو النفسي السائد في الأسرة:

يتأثر الفرد في نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته وبالعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وغيرهم.

فالأسرة المستقرة الثابتة الهادئة المطمئنة تعكس هذه الثقة وذلك الاطمئنان على حياة المراهق فنتشبع بذلك حاجته إلى الطمأنينة وتصنع له جو مثاليا لنموه بينما الأسرة التي تثور غاضبة لأسباب تافهة وتبغض الناس

وتميل إلى الانتقام والغيرة لا تشكل إلى مراهقين مرضى يعيشون حياتهم المقلبة تحت وطأة الصراع الحاد والاضطراب الشديد

### ج. النزعات الاستقلالية:

وتنقسم إلى:

● **استقلال المراهق اجتماعيا** : حيث أن المراهق يتطلع إلى تقلد بعض المسؤوليات وان يقوم بالوظائف والمهام التي يضطلع بها الراشدين والكبار، لذا كان لا بد من العناية بمنح الفرص للمراهقين خلال سنوات الدراسة لممارسة المسؤوليات الاجتماعية والمشاركة في خدمة البيئة بما يشعرهم بالمواطنة وبمكانياتهم في المجتمع.

● **استقلال المراهق وجدانيا** : يسعى المراهق إلى التخلص من رباط التعلق الطفلي بوالديه ويرغب في التحرر منهما عاطفيا، و تكوين شخصيته المستقلة ولا بد أن يتم هذا الفطام النفسي من جانب الأبوين أيضا، حتى يمكن للمراهق أن يصنع صداقته في الخارج ويعزز مكانته بين الرفاق والنظراء حتى تحقق رجولته ولينشد طريقة مستقلا في الحياة.

### د. المدرسة:

إن للمدرسة آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم وذلك لان البيئة الاجتماعية المدرسية أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية، ولان المدرسة أكثر خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وتتيح المدرسة صبغات مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يمكن المراهق من النمو واكتمال النضج بسرعة، فهو يتدرب على التعاون والنشاط والمناقشات والمشروعات الجماعية ويدرك بذلك مظاهر المنافسة المشروعة التي تلزم حدودها السوية، ويتأثر المراهق كذلك في نموه الاجتماعي بعلاقاته مع مدرسيه فالمدرس المهمين الذي يأمر وينهى ويهدد ويعاقب ويتوعد يباعد بين تلاميذه وصداقته فينتفروا عنه، وأما المدرس العادل الذي يتجاوب مع تلاميذه ولا يخذلهم فإنهم يلتفتون حوله ويكسب حبههم وودهم واحترامهم، وتدل بعض الدراسات

على أن الميول المهنية للمراهق تتعلق بنوع العلاقة بين المراهق ومدرسيه وزملائه ويجد ميله نحو المواد الدراسية المختلفة وتتفوق المراهقات على المراهقين في التأثر بالمدرسين. ( سائدة جمال محمد الغصين(2008م)، ص27، 28، 29).

الجانب التطيقي

الفصل الرابع:

منهجية الدراسة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع: منهجية الدراسة

#### تمهيد:

لا يختلف اثنان على أن أي دراسة لا بد أن تتطرق للجانب النظري كأساس وقاعدة، لكن لا ننسى الجانب التطبيقي والذي يمكن الباحث من قياس وتحليل للنظريات وإثبات أو نفي لتلك الحقائق، والتعبير عليها إحصائياً بأرقام محددة تدل كل منها على دلالات معينة.

والجانب التطبيقي لدراستنا يحتوي على ثلاث فصول: الفصل الأول تطرقنا في لمنهجية الدراسة والإجراءات الميدانية، والفصل الثاني تطرقنا فيه إلى تحليل النتائج، أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه لمناقشة وعرض النتائج الدراسية في ضوء الفرضيات ثم استنتاج خلاصة عامة للدراسة.

#### 1-4 الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسات الاستطلاعية عبارة عن مجموعة من الدراسات التي يلجأ إليها الباحث في المراحل الأولى من أي بحث علمي يقوم به، فالدراسات الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأولى التي تركز عليها الدراسات الميدانية، وتمهد الدراسات الاستطلاعية للبحث العلمي، كما أنها تعرف بالظروف التي سيجري فيها البحث العلمي، كما يصطلح على الدراسة الاستطلاعية بالدراسة الكشفية، أو التمهيديّة أو الصياغية، وتعد الخطوة الأولى في سلسلة البحوث في مختلف المجالات ، ويتوقف ويتوقف نجاح أي بحث على الخطة الأولى التي تخطوها في هذه الدراسة، وتختلف الدراسات الاستطلاعية عن باقي الدراسات الأخرى في أن الدراسات الاستطلاعية تعمل على حل مشاكل مبهمّة وغامضة، فالدراسات الوصفية تعمل على جمع بيانات عن ظاهرة تظغى عليها سمة التحديد ، وتتميز عن الدراسات التشخيصية التي تعمل على جمع بيانات ظاهرة محددة بشكل دقيق.

ويتم التركيز في الدراسات الاستطلاعية على اكتشاف الأفكار الجديدة التي تساعد الباحث في فهم مشكلة الدراسة، ولجوء الباحث إلى الدراسات الاستطلاعية دليل على أن الظاهرة التي يدرسها نادرة.

\* لقد قمنا بدراسة استطلاعية للمتوسطات الأربع لبلدية أولاد دحمان ولاية برج بوعرييج، قصد التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة، وأخذ إحصاء شامل لعدد التلاميذ السنة الرابعة متوسط الكلي واستنتينا الغير ممارسين للرياضة، مع أخذ النسب المئوية للذكور والإناث الخاصة بكل متوسطة.

#### 2-4 المنهج المتبع في الدراسة:

**المنهج:** هو الطريقة التي يقود بها الإنسان، ويعبر عنه وفقا لمبادئ المعرفة، وفي اتساق معها، والمنهج في العلوم التجريبية هو الطرق والأساليب المستعملة في البحث والتي تتطلب استخدام الملاحظة والتصنيف والفرضية والتحقق من خلال تجارب علمية ملائمة لمختلف العلوم.

وفي علم النفس هو الخطوات التي تستعمل في البحث بموضوع الوقائع النفسية، ويتعلق الأمر بالمنهج التحليلي ومنهج التحليل النفسي الذي يسمح بمعرفة اللاشعور والمنهج الاستنباطي...

أما في علم الاجتماع فهو الخطوات التي تستعمل في البحث في موضوع الوقائع الاجتماعية، ويمكن الكلام عن منهج استطلاعات الرأي، والمنهج الذي يدرس قضايا معينة في عدد كبير من المجتمعات. (حنان قصبي ومحمد الهلالي(2015م)، ص12، 13).

يعد المنهج الوصفي طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها وهناك من عرفه على أنه محاولة الوصول للمعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة قائمة، بغية التوصل لفهم أدق وأوضح، أو وضع السياسات والإجراءات المستقبلية الخاصة بها. (محمد سرحان علي المحمودي(2019م)، ص46).

وانطلاقا من معالجة مشكلة الدراسة التي تبحث في دور النشاط البدني الرياضي في اكتساب على النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط اعتمدنا **المنهج الوصفي التحليلي** والذي يعتبر أكثر

المناهج ملائمة للاشتغال على هذه الدراسة، حيث من خلاله نستطيع وصف ظواهر وممارسات قائمة ومتاحة للدراسة والقياس.

#### 3-4 متغيرات الدراسة:

تمثل متغيرات هذه الدراسة في:

**المتغير المستقل:** هو الذي يؤثر في العلاقة بين المتأثرين دون أن يتأثر بها.

**المتغير التابع للدراسة:** وهو عكس المتغير المستقل يتأثر بالعلاقة بين المتأثرين دون أن يؤثر بها، وفي

دراستنا:

**المتغير المستقل:** هو النشاط البدني والرياضي.

**المتغير التابع:** هو النمو النفسي والاجتماعي.

#### 4-4 مجتمع وعينة الدراسة:

يعتبر مجتمع الدراسة هو عينة الدراسة بذاتها يتكون مجتمع دراستنا من جميع تلاميذ الرابعة متوسط

الممارسين للأنشطة الرياضية والبالغ عددهم (305) تلميذ وتلميذة، والموزعين على أربع متوسطات ببلدية أولاد

دحمان ولاية برج بوعريريج كما هو موضح في

#### جدول 1: يمثل مجتمع الدراسة

النسبة %	إناث	النسبة %	ذكور	عدد التلاميذ الرابعة متوسط	اسم المتوسطة
57.89%	33	42.10%	24	57	الشهيد بوسديد النواري
46.51%	40	53.48%	46	86	الشهيد بن ضياف الحواس
48.10%	38	51.89%	41	79	الشهيد بوقرة العربي
59.03%	49	40.96%	34	83	الشهيد بن عباس محمود
52.45%	160	47.54%	145	305	المجموع

**4-5 تحديد عينة الدراسة:**

إن لدراسة أي مجتمع لا بد من أخذ عينة يتم اختيارها بنسبة معينة، ويتم إجراء الدراسة عليها، والوصول إلى نتائج، ثم تعميم تلك النتائج على المجتمع الأصلي، لأن العينة هي ممثل مجتمع الدراسة الكلي. وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية وكان عددها 39 تلميذ وتلميذة وبنسبة 13%.

**4-6 أساليب جمع البيانات:**

استخدمنا الاستبيان كأداة للدراسة، فهو يعتبر من أكثر الأدوات استعمالاً في جمع البيانات، وتم صياغة أسئلة الاستبيان بالاستعانة من عدة دراسات سابقة منها دراسة (بن عمر سيف الله ماستر 2016م)، ودراسة (ربوح صالح دكتوراه 2013م)، واحتوت استمارة الاستبيان على (22) سؤال موزعين على محورين بالتساوي ب (11) سؤال لكل محور:

- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في اكتساب النمو النفسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.
- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في اكتساب النمو الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

**4-7 الثبات وصدق الأداة:**

أ. الثبات:

- تم التأكد من ثبات أداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان وهذا استخدام اختبار (ألفا كرونباخ)، حيث بلغت نسبة (0.456)، وتعد هذه النسبة مقبولة وملائمة لأغراض دراستنا.
- ومن ثم تم إعداد استبيان والذي يشكل أداة الدراسة، وطبعه في صورته النهائية وتوزيعه على عينة الدراسة، وتم الإجابة عليها بكل حرية من طرف التلاميذ، وبعدها تم تفرغ ومعالجة الاستبيان بواسطة برنامج (spss24)، وذلك للوصول لحقائق علمية صحيحة ودقيقة.

## ب. الصدق:

تم عرض الاستبيان الأولي على خمسة من المحكمين من الأساتذة ذوي خبرة واختصاص، وقد اشتمل: مشكلة الدراسة والتساؤلات الفرعية، مع طلب من سيادة المحكمين إبداء رأيهم في:

- انتماء العبارة للمحور وملائمة المحاور للمقياس وصياغة الأسئلة والعبارة وإبداء ملاحظاتهم حول إضافة أو حذف أو تعديل.

\* وتم للأخذ بملاحظات المحكمين وتعديلاتهم.

## الفصل الخامس:

تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

## الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

## تمهيد:

في هذا الفصل عمدنا إلى عرض النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية، وترجمتها وتحليلها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة، والتأكد من مدى تحقيقها.

## أولاً: توصيف العينة:

## جدول 2: يمثل توصيف العينة

حيث نلاحظ من خلال الجدول الآتي أن نسبة الذكور 66.7% ونسبة الإناث 33.3%.

النسبة المئوية	العدد	الجنس
66.7 %	26	ذكر
33.3 %	13	أنثى
100 %	39	المجموع

## ثانياً: المعالجة الإحصائية:

لتحليل ومناقشة البيانات تم حساب أولاً نسب وتكرارات كل عبارة من عبارات المحاور من خلال برنامج (SPSS)، ثم استخدام اختبارات الإحصاءات الوصفية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الرتبة، الدرجة)

## 1-5 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالمحور الأول:

[دور النشاط البدني والرياضي في اكتساب النمو النفسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط(السنة

## الرابعة):]

## جدول 3: إجابات التلاميذ عن مدى الشعور بالسعادة ممارسة الرياضة

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
87.2%	34	نعم
5.1%	02	لا
7.7%	03	أحيانا
100%	39	المجموع

## تحليل ومناقشة نتائج الجدول 03:

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن نسبة 87.20% يشعرون بالسعادة وهم يمارسون الرياضة ونرجع ذلك

لما تتميز به الرياضة من متعة وحماس وحيوية.

- أما الفئة القليلة والتي ترى عكس ذلك وهي نسبة 5.1%، فنفسر ذلك بمشاكل نفسية فيهم والفئة التي

تشعر بالسعادة أحيانا فنرجع ذلك للأنشطة المفضلة لديهم.

## جدول 4: إجابات التلاميذ عن مدى تحسين المزاج النفسي بعد ممارسة الأنشطة الرياضية

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
79.5%	31	نعم
7.7%	03	لا
12.8%	05	أحيانا
100%	39	المجموع

## تحليل ومناقشة نتائج الجدول 04:

من خلال الجدول (04) نلاحظ أن نسبة 79.5% يجدون تحسن في المزاج النفسي بعد ممارستهم للأنشطة الرياضية وهم الأغلبية، فنبرر ذلك بأن النشاط الرياضي يكسب الشخص الممارس الرزانة والطمأنينة في النفس. والأقلية الذين لا يرون تحسن في مزاجهم بعد ممارستهم للأنشطة الرياضية بنسبة 7.7%، فنفسر ذلك بعدم ممارستهم للرياضة بالروح والإبداع.

- والفئة القليلة التي يتحسن مزاجها النفسي أحيانا بعد ممارستهم للأنشطة الرياضية وبنسبة 12.8%، فنبرر ذلك بتفضيلهم لأنشطة رياضية على أخرى.

## جدول 5: إجابات التلاميذ عن مدى زوال التوتر والاكنتاب بعد ممارسة الأنشطة الرياضية

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
64.10%	25	نعم
28.20%	11	لا
7.7%	03	أحيانا
100%	39	المجموع

## تحليل ومناقشة نتائج الجدول 05:

من خلال الجدول (05) نلاحظ أن نسبة 64.10% يرون أن التوتر والاكنتاب يزول بعد ممارستهم للأنشطة الرياضية، وذلك لأن النشاط الرياضي يساهم في تجديد الطاقة الجسمية والنفسية مما يزول التوتر والاكنتاب.

- في حين نجد أن الفئة القليلة وبنسبة 28.20% ترى عكس ذلك وهذا راجع لعقد نفسية فيهم أو مشاكل خارجية.

- ونجد نسبة 7.7% يزول عنهم التوتر والاكنتاب أحيانا، ونفسر ذلك لمولهم لأنشط على أخرى.

**جدول 6: إجابات التلاميذ عن مدى اهتمام أستاذ التربية البدنية والرياضية بالحالة النفسية**

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
46.2%	18	نعم
28.2%	11	لا
25.6%	10	أحيانا
100%	39	المجموع

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول 06:**

من خلال الجدول (06) نلاحظ أن نسبة 46.20% من التلاميذ يرون أن أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية يهتم بحالتهم النفسية، ونبرر ذلك لتكوين الأستاذ الجيد في علم النفس الرياضي مما يسهل عليه تشخيص حالة التلاميذ.

- في حين نجد نسبة 28.20% من التلاميذ يرون أن أستاذ مادة التربية البدنية لا يهتم بحالتهم النفسية، ونفسر ذلك بعدم المبالاة من الأساتذة ونقص في تكوينهم

- ونجد فئة ترى أن اهتمام أستاذهم بحالتهم النفسية أحيانا، ونبرر ذلك للظروف الخاصة بالأساتذة وتغير ميزاجهم.

**جدول 7: إجابات التلاميذ عن مدى الشعور بالقلق عند انهزام الفريق**

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
46.2%	18	نعم
33.3%	13	لا
20.5%	08	أحيانا
100%	39	المجموع

## تحليل ومناقشة نتائج الجدول 07:

من خلال الجدول (07) نلاحظ أن نسبة 46.2% من التلاميذ يشعرون بالقلق عند انهزام فريقهم، ونبرر

ذلك لانتمائهم للفريق وحبهم للفوز

- في حين نجد نسبة 33.3% ترى عكس ذلك ونفسر ذلك بانطواء هذه الفئة على أنفسهم ولا يباليون.

- وفئة أجابت أحيانا بنسبة 20.5% ونفسر ذلك بعدم امتلاكهم لشخصية محددة.

### جدول 8: إجابات التلاميذ عن مدى مساهمة أستاذ التربية البدنية والرياضية في حل المشاكل النفسية للتلاميذ.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
43.60%	17	نعم
33.30%	13	لا
23.10%	09	أحيانا
100%	39	المجموع

## تحليل ومناقشة نتائج الجدول 08:

من خلال الجدول (08) نلاحظ أن نسبة 43.60% من التلاميذ يرون أستاذ التربية البدنية والرياضية

يساهم في حل مشاكلهم النفسية، ونرجع ذلك إلى شخصية الأستاذ وتكوينه الجيد.

- في حين نجد نسبة 33.10% من التلاميذ يرون عكس ذلك، وهذا راجع لعدم المبالاة من طرف الأستاذ

وعدم اهتمامه بالجانب النفسي للتلاميذ.

- كما نلاحظ في الجدول أيضا نسبة 23.10% من التلاميذ أجابوا بعبارة أحيانا، ونبرر ذلك إلى تغيير في

مزاج الأستاذ من حالة لأخرى.

## جدول 9: إجابات التلاميذ عن مدى مساهمة النشاط الرياضي في تحسين الفهم للمواد الأخرى

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
38.5%	15	نعم
43.60%	17	لا
17.9%	07	أحيانا
100%	39	المجموع

## تحليل ومناقشة نتائج الجدول 09:

من خلال الجدول (09) نلاحظ أن نسبة 38.5% من التلاميذ فقط يرون أن النشاط البدني يساعدهم في فهم المواد الأخرى، ونبرر ذلك ، هذه الفئة تدرك المعنى الحقيقي للأنشطة الرياضية.

- في حين نقرأ في الجدول أن نسبة 43.60% يرون أن النشاط البدني لا يساهم في تحسين الفهم لبقية المواد، ونبرر ذلك أن هذه الفئة من نوع الذي لا يمارس الرياضة باستمرار.

- في حين نجد نسبة 17.90% أجابت بأحيانا وهذا يرجع لشخصيتهم المضطربة.

## جدول 10: إجابات التلاميذ عن مدى الإحساس بالخجل أمام الجمهور عند ممارسة الأنشطة الرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
23.10%	09	نعم
51.30%	20	لا
18.90%	10	أحيانا
100%	39	المجموع

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول 10:**

من خلال الجدول (10) نلاحظ أن نسبة 23.10% من التلاميذ يرون أن الأنشطة الرياضية أمام الجمهور تشعرهم بالخجل، ونبرر ذلك في شخصيتهم الانطوائية والمنعزلة في حين نجد النسبة الأكبر وهي 51.30% ترى عكس ذلك ، ونبرر ذلك أن الأنشطة الرياضية تساهم في لم الشمل وإسعاد الجماهير.

- أما من يرون أن الخجل يعترضهم أحيانا وهم يمارسون الرياضة أمام الجمهور فهم بنسبة 18.90%، فنبرر ذلك لتغيير في طباعهم ومزاجهم.

**جدول 11: إجابات التلاميذ عن مدى تقبل انتقاد أستاذ التربية البدنية لك أمام زملاء**

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
25.6%	10	نعم
56.4%	22	لا
17.9%	07	أحيانا
100%	39	المجموع

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول 11:**

من خلال الجدول (11) نلاحظ أن نسبة 25.10% فقط يتقبلون لانتقادهم أمام الزملاء، نبرر ذلك أن هذا النوع من التلاميذ ذات شخصية قوية ولا تتأثر.

- في حين نجد النسبة الأكبر وهي 56.4% لا يقبلون من الأستاذ انتقادهم أمام الزملاء، نبرر ذلك شعورهم بالإحراج والنقص أمام الزملاء، ويفضلون انتقادهم على انفراد.

ونجد نسبة قليلة 17.9% ترى ذلك أحيانا، نبرر ذلك على حسب تغير في مزاجهم.

**جدول 12: إجابات التلاميذ عن مدى الإحساس بالضغوطات النفسية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية**

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
20.5%	08	نعم
66.7%	26	لا
12.8%	05	أحيانا
100%	39	المجموع

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول 12:**

من خلال الجدول (12) نلاحظ أن نسبة 20.5% من التلاميذ يرون أن الأنشطة الرياضية تشعرهم بالضغوطات النفسية، ونبرر ذلك أن هذه الفئة منطوية ومنعزلة.

أما النسبة الكبيرة 66.70% فيرون عكس ذلك ونبررها بأن الأنشطة البدنية تقضي على الضغوطات النفسية وتزرع البهجة بين التلاميذ.

أما الفئة التي أجابت بأحيانا بنسبة 12.8%، فهي فئة متغيرة في الشخصية والطباع.

**جدول 13: إجابات التلاميذ عن مدى وجود مشاكل صحية ونفسية عند ممارسة الرياضة**

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
20.5%	05	نعم
71.8%	28	لا
15.4%	06	أحيانا
100%	39	المجموع

### تحليل ومناقشة نتائج الجدول 13:

من خلال الجدول (13) نلاحظ أن نسبة من التلاميذ مقدرة 12.8% فقط من تجد مشاكل صحية ونفسية، ونبرر ذلك التحضير النفسي والبدني.

أولهم أمراض مسبقة في حين تجد فئة كبيرة نسبة 71.8% لا يجدون أي مشاكل من ممارستهم ، نبرر ذلك أن للأنشطة الرياضية تساعد في القضاء على المشاكل الصحية والنفسية لدى التلاميذ ونجد نسبة 15.4% من التلاميذ يجدون مشاكل صحية ونفسية، ونبرر ذلك بأن لهم ميراج متغير وغير مستقر.

### جدول 14: يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الأول: النمو النفسي.

الدرجة	رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	N	عبارات المحور الأول
عالية	01	2,82	0,506	1	39	هل تشعر بالسعادة وأنت تمارس الرياضة
عالية	06	2,72	0,605	2	39	هل يتحسن مزاجك النفسي بعد ممارستك للأنشطة الرياضية
عالية	9	2,36	0,903	3	39	هل يزول عنك التوتر والاكتناب بعد ممارستك للأنشطة الرياضية
متوسطة	03	2,18	0,854	4	39	هل أستاذ الرياضة يهتم بحالتك النفسية
متوسطة	11	2,13	0,894	5	39	هل تشعر بالقلق عند انهزام فريقك
متوسطة	02	2,10	0,882	6	39	هل يساعدك أستاذ التربية البدنية والرياضية في حل مشاكلك النفسية
متوسطة	04	1,95	0,916	7	39	هل للأنشطة الرياضية دور في تحسين فهمك للمواد الأخرى
متوسطة	10	1,72	0,826	8	39	هل تحس بالخجل أمام الجمهور وأنت تمارس الأنشطة الرياضية
متوسطة	08	1,69	0,863	9	39	هل تتقبل انتقاد أستاذك لك أمام زملاء
ضعيفة	05	1,54	0,822	10	39	هل تحس بالضغوطات النفسية أثناء ممارستك للأنشطة الرياضية
ضعيفة	02	1,41	0,715	11	39	هل تجد مشاكل صحية ونفسية عند ممارستك للرياضة
متوسطة		2,0559	0,27560		39	المعدل الكلي

من خلال نتائج الجدول رقم(14) نلاحظ أن المعدل الكلي للعبارات المعبرة على الفرضية الأولى، قد حصلت على درجة (متوسطة) وبمتوسط حسابي بلغ (2.05) وانحراف معياري بلغ (0.275)، ونلاحظ أن العبارة (01) {مدى الشعور بالسعادة أثناء ممارسة الرياضة} جاءت في الرتبة الأولى، وبدرجة (عالية)، وبمتوسط حسابي (2.82) وانحراف معياري (0.506)، ونبرر ذلك أن ممارسة الرياضة تكسب الفرد شعورا بالسعادة .

أما العبارة (06) و{غرضها } مدى تحسن المزاج النفسي بعد ممارسة الرياضة} جاءت في الرتبة الثانية بدرجة (عالية) وبمتوسط حسابي (2.72) وانحراف معياري (0.605)، ونبرر ذلك بأن الأنشطة الرياضية التربوية تحسن المزاج النفسي.

وتحصلنا في الفقرة (09) وكان غرضها {مدى زوال التوتر والاكنتاب بعد ممارسة الأنشطة الرياضية} جاءت في الرتبة الثالثة بدرجة (عالية) بمتوسط حسابي بلغ (2.36) وانحراف معياري بلغ (0.903)، ونبرر ذلك أن للأنشطة الرياضية دور في زوال التوتر والاكنتاب، كما جاءت العبارة (03) و{غرضها} مدى اهتمام أستاذ الرياضة للحالة النفسية لدى التلاميذ} في الرتبة الرابعة وبدرجة (متوسطة) وبمتوسط حسابي (2.18) وانحراف معياري (0.854)، ونبرر ذلك بنقص في الاهتمام بالحالة النفسية للتلاميذ من طرف أساتذة المادة، ونرجع ذلك لأسباب منها نقص في كوين الأساتذة والمربين خاصة من الجانب النفسي، وكذا لضيق الوقت والعدد الكبير للتلاميذ.

والعبارة (11) و{غرضها }مدى الشعور بالقلق عند انهزام الفريق} جاءت في الرتبة الخامسة بدرجة (متوسطة) بمتوسط حسابي بلغ (2.13) وانحراف معياري (0.894)، ونبرر ذلك بأن بعض التلاميذ يعتبرون الأنشطة البدنية أداة للترفيه ولا يتأثرون لخسارة الفريق.

- كما جاءت العبارة (07) و{غرضها }مدى مساعدة أستاذ التربية البدنية في حل المشاكل النفسية للتلاميذ} جاءت في الرتبة السادسة بدرجة (متوسطة) وبمتوسط حسابي (2.10) وانحراف معياري (0.882)، ونبرر ذلك كما ذكرنا في العبارة (03).

- وجاءت العبارة (04) ورضها دور الأنشطة الرياضية في تحسين فهم الماد الأخرى في لرتبة السابعة بدرجة (متوسطة) وبمتوسط حسابي (1.95) وانحراف معياري (0.916)، ونبرر ذلك بعدم إدراك بعض التلاميذ لما تعود بله الرياضة من فوائد في فهم المواد الأخرى.

والعبارتين (10 و 08) ورضهما {مدى الإحساس بالخلج أمام الجمهور} و{مدى تقبل الانتقادات أمام زملاء} جاءت على التوالي، وبدرجة (متوسطة) وبمتوسط حسابي (1.72 و 1.69) وانحراف معياري (0.826 و 0.63) على التوالي، مما يدل على أن بعض التلاميذ يتأثرون ويخلجون أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية، كما جاءت العبارتين (05) و(02) في الرتبة (10 و 11) بدرجة (ضعيفة) وبمتوسط حسابي (1.54 و 1.41) وانحراف معياري (0.822 و 0.715) على التوالي، ونبرر ذلك أن الأنشطة الرياضية تمارس مع نقص في الاهتمام بالمشاكل الصحية والنفسية للتلاميذ.

#### 5-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالمحور الثاني:

[دور النشاط البدني والرياضي في اكتساب النمو الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط(السنة الرابعة)]:

جدول 15: إجابات التلاميذ عن مدى حبهم لمشاركة زملاء معهم في اللعب.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
94.9%	37	نعم
2.6%	01	لا
2.6%	01	أحيانا
100%	39	المجموع

#### تحليل ومناقشة نتائج الجدول 15:

من خلال الجدول (15) نلاحظ أن الأغلبية الساحقة من التلاميذ وبنسبة 94.9% يفضلون مشاركة

زملائهم معهم في اللعب، ونبرر ذلك لخصوصية الأنشطة المفضلة لديهم.

نلاحظ 2.60% فقط من يرون عكس ذلك، فهذا راجع لأنانية فيهم.

- ونلاحظ نسبة 2.60% أيضا يجدون ذلك أحيانا حسب علاقتهم مع الزملاء.

### جدول 16: إجابات التلاميذ عن معرفة العلاقة بين الزملاء أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
84.6%	33	نعم
7.7%	03	لا
7.7%	03	أحيانا
100%	39	المجموع

### تحليل ومناقشة نتائج الجدول 16:

من خلال الجدول (16) نلاحظ نسبة 84.6% من التلاميذ علاقتهم جيدة مع جميع الزملاء ، ونبرر ذلك

لعل أن طابع الأنشطة البدنية والرياضية يفرض عليك أن تكون اجتماعي ولك علاقة جيدة مع زملائك.

- ونلاحظ نسبة 7.7% فقط ترى عكس ذلك، ونبررها أن هذه الفئة منطوية أو عدوانية.

- كما نلاحظ نفس النسبة 7.7% علاقتها جيدة أحيانا، ونبرر ذلك أنها فئة يتغير طبعها من حين لآخر

### جدول 17: إجابات التلاميذ عن مدى السعي لمساعدة الزملاء في تحقيق الانتصار.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
82.1%	32	نعم
7.7%	03	لا
10.3%	04	أحيانا
100%	39	المجموع

## تحليل ومناقشة نتائج الجدول 17:

من خلال الجدول (17) نلاحظ أن نسبة 82.10 من التلاميذ يسعون لمساعدة زملاء على تحقيق الانتصار، ونبرر ذلك أن الأنشطة لرياضية لا تحقق أهدافها إلا بمساعدة المجموعة لبعضهم البعض. - ونلاحظ نسبة 7.7% ترى عكس ذلك، ونبرر أفعالهم بأن لهم مشاكل اجتماعية أثرت فيهم. كما نلاحظ نسبة 10.3% مساعدتها للمجموعة يكون أحيانا، ونبرر ذلك حسب نوعية النشاط المفضل لديهم.

## جدول 18: إجابات التلاميذ عن مدى حبهم المشاركة في النشاطات والدورات الرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
76.9%	30	نعم
5.10%	02	لا
17.9%	07	أحيانا
100%	39	المجموع

## تحليل ومناقشة نتائج الجدول 18:

من خلال الجدول (18) نلاحظ أن الأغلبية وبنسبة 76.9% يحبون المشاركة في النشاطات والدورات الرياضية داخل وخارج المؤسسة، ونبرر ذلك لما يجيدونه من متعة واندماج مع الزملاء، والتعرف على أصدقاء جدد خارج المؤسسة.

- ونلاحظ نسبة 5.10% فقط من التلاميذ يرون عكس ذلك، ونبررها بحب انعزالهم أو هم خجل من

الجماهير وغيرها.

- ونلاحظ نسبة 17.9% يحبون المشاركة في الدورات أحيانا، ونبرر ذلك بتذبذب في شخصيتهم ولا يملكون كاريزما قوية.

**جدول 19: إجابات التلاميذ عن مدى الإحساس بالمسؤولية عند تولي قيادة الفريق.**

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
79.5%	31	نعم
10.3%	04	لا
10.3%	04	أحيانا
100%	39	المجموع

**تحليل ومناقشة نتائج الجدول 19:**

من خلال الجدول (19) نلاحظ أن نسبة 79.5% لها إحساس بالمسؤولية عند توليها قادة الفريق وهي النسبة الكبيرة، فنبررها بحبهم الكبير بتولي القيادة والزعامة، ونلاحظ نسبة 10.3% ترى عكس ذلك، ونبرر ذلك بعدم المبالاة، ونلاحظ نسبة 10.3% ترى الإجابة بأحيانا فهذا راجع لطبع في مزاجهم.

**جدول 20: إجابات التلاميذ عن مدى مساعدة الزملاء على حل مشاكلهم الاجتماعية.**

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
74.4%	29	نعم
15.4%	06	لا
10.3%	04	أحيانا
100%	39	المجموع

## تحليل ومناقشة نتائج الجدول 20:

من خلال الجدول (20) نلاحظ أن نسبة 74.4% من التلاميذ يساعدون زملائهم على حل مشاكلهم الاجتماعية، نبرر ذلك للعلاقة الجيدة التي بينهم عند ممارستهم للأنشطة الرياضية، ونجد نسبة 15.4% ترى عكس ذلك، وهذه الفئة هي الفئة المنطوية على نفسها ولا تحب ممارسة الرياضة. أما الفئة التي ترى ذلك أحيانا ونسبتها 10.3% من الممكن أن لهم أصدقائهم محددون يساعدونهم، والبقية فلا يهتمون لحالهم.

## جدول 21: إجابات التلاميذ عن مدى الفرح لفوز الفريق ومدى التأثر بخسارته.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
66.7%	26	نعم
15.4%	06	لا
17.9%	07	أحيانا
100%	39	المجموع

## تحليل ومناقشة نتائج الجدول 21:

من خلال الجدول (21) نلاحظ أن نسبة 66.7% من التلاميذ يفرحون بفوز فريقهم ويتأثرون بخسارته، ونبرر ذلك بالانتماء والولاء للجماعة. أما نسبة 15.4% فيرون عكس ذلك وهذا راجع لرفضهم الاندماج في الفريق ويفضلون العزلة والانفراد. - ونلاحظ أيضا نسبة 17.9% ترى ذلك أحيانا وهذا لتغير في المزاج من حين لآخر ولا يملكون شخصية قوية.

جدول 22: إجابات التلاميذ عن مدى ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
71.8%	28	نعم
20.5%	08	لا
7.7%	03	أحيانا
100%	39	المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 22:

من خلال الجدول (22) نلاحظ أن نسبة 71.8% يمارسون الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة، ونبرر ذلك

أن المجتمع يشجع ممارسة الأنشطة الرياضية ويمول هذه الفئة لممارسة الرياضة.

ونسبة 20.5% لا يمارسون للأنشطة الرياضية خارج المؤسسة، ونبرر ذلك لنقص في المرافق الرياضية،

بعدها، لظروفهم الاجتماعية.

- ونلاحظ نسبة ضئيلة وهي 7.7% ترى ذلك أحيانا، ونبرر ذلك أن هذه الفئة لا تمارس الرياضة

باستمرار.

جدول 23: إجابات التلاميذ عن مدى تحفيز الأسرة على ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المؤسسة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
53.8%	21	نعم
25.6%	10	لا
20.5%	08	أحيانا
100%	39	المجموع

## تحليل ومناقشة نتائج الجدول 23:

من خلال الجدول (23) نلاحظ أن نسبة 53.8% من التلاميذ المستجوبين تحفزهم أسرهم على ممارسة الرياضة خارج المؤسسة، ونبرر ذلك أن المجتمع أصبح يعي جيدا قيمة وفوائد الرياضة وما تعود به على صحة أبنائهم من الناحية النفسية والاجتماعية.

ونلاحظ أن نسبة 25.6% من أفراد العينة المستجوبين كنت إجاباتهم عكس ذلك، ونبرر ذلك أن للظروف

الاجتماعية والمستوى الثقافي يلعب دور كبير في ذلك

- ونسبة 20.5% من أفراد العينة المستجوبين كنت إجاباتهم أحيانا، ونبرر ذلك حسب الظروف

الاجتماعية والظروف الأمنية على صحة أبنائهم.

## جدول 24: إجابات التلاميذ عن معرفة مدى تجنب مساعدة الزملاء والأساتذ على تنظيم الدورات الرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
48.7%	19	نعم
41%	16	لا
10.3%	04	أحيانا
100%	39	المجموع

## تحليل ومناقشة نتائج الجدول 24:

من خلال الجدول (24) نلاحظ أن نسبة 48.7% من أفراد العينة المستجوبة رأَت أنها تتجنب مساعدة

الزملاء والأساتذ في تنظيم الدورات الرياضية، ونبرر ذلك خوفهم من تحمل مسؤولية التنظيم.

- فيما نلاحظ أن نسبة 41% من أفراد العينة المستجوبين وهي مساوية للنسبة الأولى ترى أنها تساهم في

مساعدة الزملاء والأساتذ ولا تتجنب ذلك، ونبرر ذلك أنها ترى ذلك واجب وضروري لإنجاح الدورات الرياضية.

- ونلاحظ نسبة ضئيلة 10.3% من أفراد العينة المستجوبين تساعد أحيانا وهذه الفئة حسب تغير مزاجهم.

### جدول 25: إجابات التلاميذ عن معرفة مدى ميولهم للأنشطة الرياضية الفردية

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
33.3%	13	نعم
43.4%	23	لا
7.7%	03	أحيانا
100%	39	المجموع

### تحليل ومناقشة نتائج الجدول 25:

من خلال الجدول (25) نلاحظ أن نسبة 43.4% من التلاميذ كانت إجاباتهم أنهم لا يفضلون للأنشطة الفردية ويميلون للأنشطة الجماعية، ونبرر ذلك أن الأنشطة الجماعية فيها من الإثارة والندية وحب الانتصار للفريق ما لا تجده في الأنشطة الفردية.

- ونلاحظ أيضا نسبة 33.3% من العينة المستجوبة ترى عكس ذلك وهي تفضل النشاطات الفردية، ونبرر ذلك أن هذه الفئة لها إمكانات وقدرات في الأنشطة الفردية أفضل منها في الجماعية.

- والنسبة الصغيرة من العينة وهي 7.7% ترى ذلك أحيانا، و نبرر ذلك أن رأيهم يختلف حسب نوعية الأنشطة.

جدول 26: يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الثاني: النمو الاجتماعي

الدرجة	رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	N	عبارات المحور الثاني
عالية	02	2,92	0,354	01	39	هل تحب مشاركة زملائك في اللعب
عالية	10	2,77	0,583	02	39	هل علاقتك جيدة مع جميع الزملاء أثناء ممارستك للأنشطة الرياضية
عالية	9	2,74	0,595	03	39	هل تسعى لمساعدة زملائك في تحقيق الانتصار
عالية	01	2,72	0,560	04	39	هل تحب المشاركة في النشاطات والدورات الرياضية داخل وخارج المؤسسة
عالية	04	2,69	0,655	05	39	هل تحس بالمسؤولية عند تولي كقيادة الفريق
عالية	11	2,59	0,751	06	39	هل تساعد زملائك على حل مشاكلهم الاجتماعية
عالية	05	2,51	0,756	07	39	هل تفرح لفوز فريقك وتتأثر لخسارته
عالية	08	2,51	0,823	08	39	هل تقوم بممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة
متوسطة	03	2,28	0,857	09	39	هل تحفزك أسرته على ممارسة الرياضة داخل وخارج المؤسسة
متوسطة	07	2,08	0,957	10	39	هل تتجنب مساعدة الزملاء والأستاذ في تنظيم الدورات الرياضية
متوسطة	06	1,74	0,938	11	39	هل لك ميول للأنشطة الجماعية أكثر من الفردية
عالية		2,5058	,25440		39	المعدل الكلي

من خلال نتائج الجدول رقم(26) نلاحظ أن المعدل الكلي للعبارات المعبرة على الفرضية الثانية قد حصلت

على درجة (عالية) وبمتوسط حسابي بلغ (2.50) وانحراف معياري (0.254).

ونلاحظ أن العبارة (02) وغرضها {معرفة حب مشاركة الزملاء في اللعب} جاءت في الرتبة الأولى بدرجة

(عالية) وبمتوسط حسابي بلغ (2.92) وانحراف معياري (0.354)، ونبرر ذلك بأن الأنشطة الرياضية التربوية

تكسب المحبة بين الزملاء أثناء اللعب، والعبارة (10) غرضها {معرفة العلاقة بين جميع الزملاء أثناء ممارسة

الرياضة} جاءت في الرتبة الثانية وبدرجة (عالية) وبمتوسط حسابي بلغ (2.77) وبانحراف معياري بلغ

(0.583)، ونبرر ذلك أن الأنشطة الرياضية تكسب علاقة جيدة مع الزملاء.

والعبارة (09) وغرضها {المساهمة في مساعدة الزملاء لتحقيق الانتصار} جاءت في الرتبة الثالثة وبدرجة (عالية) وبمتوسط حسابي بلغه (2.74) وانحراف معياري (0.595)، ونبرر ذلك أن للأنشطة الرياضية التربوية دور في اكتساب حب مساعدة الغير لتحقيق أهداف جماعية.

والعبارة (01) والتي غرضها مدى حب المشاركة في النشاطات والدورات الرياضية} جاءت في الرتبة الرابعة بدرجة (عالية) وبمتوسط حسابي بلغ (72.) وانحراف معياري (0.560)، ونبرر ذلك أن ممارسة الأنشطة الرياضية التربوية تكسب التلميذ علاقات داخل المؤسسة وخارجها.

والعبارة (04) وغرضها {مدى الإحساس بالمسؤولية عند تولي القيادة} جاءت في الرتبة الخامسة وبدرجة (عالية) وبمتوسط حسابي بلغ (2.69) وانحراف معياري (0.655)، ونبرر ذلك أن الأنشطة الرياضية التربوية تكسب الفرد حب تولي القيادة والزعامة بين أفراد المجتمع.

والعبارة (11) وغرضها {مدى مساعدة الزملاء على حل المشاكل الاجتماعية} جاءت في الرتبة السادسة وبدرجة (عالية) أيضا وبمتوسط حسابي (2.59) وانحراف معياري (0.751)، ونبرر ذلك أن الأنشطة الرياضية تساعد على حل المشاكل الاجتماعية، وذلك بتوطيد العلاقات بين التلاميذ وزرع قيم حب التعاون والتضافر.

والعبارة (05) وغرضها {معرفة مدى التأثير لفوز أو خسارة الفريق} جاءت في الرتبة السابعة بدرجة (عالية) وبمتوسط حسابي بلغ (2.51) وانحراف معياري (0.756)، ونبرر ذلك أن النشاط الرياضي التربوي يكسب التلميذ علاقة وطيدة وانتماء قوي للفريق الذي يمثله.

العبارة (08) وغرضها {مدى الممارسة الرياضية خارج المؤسسة} جاءت في الرتبة الثامنة بدرجة (عالية) وبمتوسط حسابي (2.51) وانحراف معياري (0.823)، ونبرر ذلك أن حب ممارسة الأنشطة الرياضية لا يقتصر داخل المؤسسات التربوية فقط.

العبارة (03) {مدى مساهمة الأسرة في ممارسة الأنشطة الرياضية } جاءت في الرتبة (التاسعة ) بدرجة (متوسطة) وبمتوسط حسابي بلغ ( 2.28) وانحراف معياري (8.57)، ونبرر ذلك أن هناك نقص في ثقافة الأسرة من ناحية فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية على أبنائها.

العبارة (07) وغرضها { معرفة مدى تجنب مساعدة الزملاء والأساتذة في تنظيم الدورات } جاءت ف الرتبة (العاشر) بدرجة (متوسطة) وبمتوسط حسابي بلغ (2.08) وانحراف معياري ( 0.957) ، ونبرر ذلك إلى أن بعض التلاميذ يتجنبون مساعدة الزملاء والأساتذ في تنظيم الدورات الرياضية.

العبارة (06) وغرضها {معرفة مدى ميول التلاميذ للأنشطة الجماعية} جاءت هذه العبارة في الرتبة(الحادية عشر) بدرجة(متوسطة) وبمتوسط حسابي بلغ(1.74) وانحراف معياري (0.938)، ونبرر ذلك أن ميول التلاميذ لممارسة الأنشطة الرياضية لا يقتصر على الأنشطة الجماعية فقط.

### 3-5 : مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

#### أ. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

هناك دور للنشاط البدني الرياضي في اكتساب النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة (الرابعة متوسط). من خلال تحليل ومناقشة النسب والتكرارات لعبارات المحور الأول وكذا نتائج الاحصاءات الوصفية ( المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب والدرجات )

والتي تحصلنا فيها على درجة كلية (متوسطة) وبمتوسط حسابي بلغ (2.05) وانحراف معياري بلغ(0.275)، مما دل على أن النشاط الرياضي البدني يكسب تلاميذ السنة الرابعة متوسط نموا نفسيا من خلال الشعور بالسعادة الراحة النفسية ويتحسن مزاجهم بزوال التوتر والقلق والاكتئاب أثناء وبعد ممارستهم للأنشطة الرياضية البدنية .

## ب. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

هناك دور للنشاط البدني الرياضي الترويبي في اكتساب النمو الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة (الرابعة متوسط).  
متوسط).

من خلال تحليل ومناقشة النسب والتكرارات لعبارات المحور الثاني وكذا نتائج الاحصاءات الوصفية ( المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب والدرجات ) والتي تحصلنا فيها على درجة كلية (عالية ) بمتوسط حسابي بلغ (2.50) وانحراف معياري بلغ ( 0.254)، وتحققت جل عبارات الخاصة بالفرضية الثانية وينسب عالية، وهذا ما دل أن النشاط البدني الرياضي الترويبي له دور كبير في توطيد العلاقة بين التلاميذ، وزرع فيهم روح التعاون والتضامن، وحب مساعدة الغير، ومحاربة الأنانية والكراهية، وكذا الشعور بالمسؤولية وتحملها عند تولي المسؤولية، ومحاربة الانطواء والعزلة.

## 4-5 : الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا به في بحثنا حول دور النشاط البدني الرياضي في اكتساب النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ (الرابعة متوسط).

وبناء على الفرضيات الجزئية المتمثلة في:

- هناك دور للنشاط البدني الرياضي الترويبي في اكتساب النمو النفسي لدى تلميذ المرحلة الرابعة متوسط.

- هناك دور للنشاط البدني الرياضي الترويبي في اكتساب النمو الاجتماعي لدى تلميذ المرحلة الرابعة

متوسط.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا بأن الفرضيتين قد تحققتا وبالتالي تحقق الفرضية العامة ( ) للنشاط الرياضي البدني دور في اكتساب النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة الرابعة متوسط ) وهذا ما تؤكد الدراسات السابقة كدراسة بومعروف نسيم (2014م) بعنوان: تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، ودراسة بوجليدة حسان (2010م): بعنوان: ممارسة النشاطات الرياضية

الجماعية وعلاقتها بعملية التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي بالمحيط المدرسي ودراسة بن عمر سيف الله بعنوان دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الاقامات الجامعية بجامعة بسكرة ماستر (2015-2016)

إلا أننا لا زلنا نلمس إهمال أساتذة التربية البدنية للجانب النفسي وعدم إعطائه القيمة الحقيقية لمعالجة المشاكل النفسية للتلميذ.

ونرجع ذلك إلى نقص في تكوين بعض الأساتذة في علم النفس الرياضي وأهميته الكبيرة في معالجة المشاكل النفسية لدى التلاميذ والارتقاء بهم لمستويات أعلى.

- وضيق الوقت المخصص لحصة التربية البدنية مع العدد الكبير للتلاميذ.

مما جعل الأساتذة لا يولون الجانب النفسي الأهمية الكبيرة قبل وأثناء وبعد الحصة.

#### 5-5: الاقتراحات والتوصيات:

- توفير أخصائي نفسي على الأقل لكل مؤسسة.

- تكثيف الدورات التكوينية للأساتذة خاصة من الجانب النفسي.

- زيادة حصص التربية البدنية في المنهاج المدرسي وتوفير الوسائل اللازمة للوصول إلى الأهداف

المسطرة.

- الاهتمام أكثر بالرياضة المدرسية فهي تساعد على توطيد العلاقات خارج المؤسسة، وتنشع التلميذ

بالانتماء للمؤسسة، مما يحتم عليه تمثيلها وإعطائها صورة مشرفة

- مساعدة التلاميذ على الانخراط في النوادي الرياضية خارج المؤسسة.

- تكثيف النشاطات والدورات الرياضية.

الخاتمة

## الخاتمة:

إن ممارسة الأنشطة الرياضية في الأوساط المدرسية وخارجها من شأنها معالجة أغلب المشاكل النفسية والاجتماعية التي تعترى المراهق وإنقاذه من الوقوع في الآفات الاجتماعية والأمراض النفسية التي تتخر بشبابنا. ولهذا فإن النظرة العلمية للأنشطة الرياضية لم تعد مقتصرة على تنمية الوظائف الفسيولوجية وبناء العضلات فقط، بل تعدت إلى الاهتمام بالعلوم النفسية والاجتماعية للفرد اهتماما واسعا.

فالأنشطة الرياضية هي فرصة كبيرة لبناء الشخصية السليمة للمراهق وذلك من خلال المراحل التي يمر بها في ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية من نجاح وفشل، فيكتسب بذلك الصبر على مقاومة التعب وتحدي الصعوبات وعدم الاستسلام، والقدرة على المواجهة مهما كانت الظروف، وتعلم القيم والأخلاق، ونبذ الكراهية ومحاربة الأنانية، والتخلص من الأمراض النفسية كالإكتئاب والقلق والخوف، والتي ينتج عنها تعقيدات نفسية يصعب علاجها.

ولهذا نقول أن النشاط البدني الرياضي التربوي لم يعد نشاط ترفيهي فقط بل نشاط تربوي هادف يعمل على تكوين الفرد تكوينا متكاملًا فسيولوجيا ونفسيا واجتماعيا.

قائمة

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: قائمة المراجع:

- (<sup>1</sup>) - إبراهيم وجيه محمود: المراهقة خصائصها ومشكلاتها، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1401هـ / 1981م.
- (<sup>2</sup>) - أسيل أكرم الشوارب ومحمود عبد الله الخوالده: النمو الخلقى والاجتماعي، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية، 1429هـ / 2008م.
- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1417هـ / 1996م.
- (<sup>3</sup>) - حنان قصبي ومحمد الهلالي: في المنهج، ط1، دار توبقال للنشر والتوزيع، الدار البيضاء، المغرب، 1437هـ / 2015م.
- (<sup>4</sup>) - خالد محمد الحشوش: النشاط الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 1434هـ / 2013م.
- (<sup>5</sup>) - عباس محمود عوض: المخل إلى علم نفس النمو (الطفولة - المراهقة - الشيخوخة)، دار المعرفة الجامعية، 1419هـ / 1999م.
- (<sup>6</sup>) - عبد العزيز حيدر حسين الموسي: علم نفس النمو ونظرياته، ط1، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، 1434هـ / 2013م.
- (<sup>7</sup>) - عفاف أحمد عويس: النمو النفسي للطفل، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان - الأردن، 1424هـ / 2003م.

(<sup>8</sup>) - محمد سرحان علي المحمودي: **مناهج البحث العلمي**، ط3، دار صنعاء للنشر والتوزيع، الجمهورية اليمنية، 1441هـ / 2019م.

(<sup>9</sup>) - محمد مصطفى زيدان: **النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية**، ط1، منشورات الجامعة الليبية، 1392هـ / 1972م.

(<sup>10</sup>) - وليام كرين: **نظريات النمو مفاهيم وتطبيقات**، تر: محمد الأنصاري، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، سلسلة الدراسات العلمية الموسمية المخصصة، الكويت، 1417هـ / 1996م.

#### ثانيا: قائمة المجلات والمقالات:

(<sup>1</sup>) - بوكبوس محمد لمين: **ماهية التربية البدنية والرياضية في خضم منهاج لمقاربة بالكفاءات من وجهة نظر الأساتذة، دراسة ميدانية بمدينة عنابة**، مجلة علوم الرياضة، مج 11، عدد 38، جامعة باجي مختار، عنابة، الجزائر.

(<sup>2</sup>) - السعيد مزروع وفاطمة الزهراء زيدان: **معالم التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية الثلاث**، مجلة دفاتر المخبر، مج10، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، 1440هـ / 2019م.

(<sup>3</sup>) - محمد أبو نجله السيد وآخرون: **المتغيرات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بممارسة الشباب للرياضة (دراسة ميدانية على عينة من الشباب في بيئات مختلفة)**، مجلة العلوم البيئية، مج 47، الجزء الثالث، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس، مصر، 1440هـ / 2019م.

#### ثالثا: قائمة الرسائل والمذكرات:

(<sup>1</sup>) - تقي الدين قادري: **النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تطوير السياحة الرياضية في الجزائر**، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله (زرالدة)، جامعة الجزائر (3)، 1432هـ / 2011م.

(<sup>2</sup>)- خاوي عفاف: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية لدى تلاميذ

لطور الثانوي(دراسة ميدانية لثانويات دائرتي مقرة وأولاد دراج بالمسيلة)، معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم، جامعة الجزائر (3)، 1443هـ / 2022م.

(<sup>3</sup>)- ريوح صالح: الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي

الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله (زرالدة)، جامعة الجزائر (3)، 1434هـ / 2013م.

(<sup>4</sup>)- سائدة جمال محمد الغصين: النمو النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا بغزة

وعلاقته بقدرتهم على حل المشكلات الاجتماعية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، القدس، 1429هـ / 2008م.

(<sup>5</sup>)- صغير نور الدين: دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند الناشئين،

رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية(دراسة مسحية على ممارسي بعض الأنشطة الجماعية والفردية 15 - 17 سنة) ، جامعة الجزائر (3)، 1436هـ / 2015م.

(<sup>6</sup>)- غانس محمد: الاتجاهات النفسية لأساتذة التعليم الثانوي اتجاه النشاط الرياضي واللياقة البدنية

وعلاقتها ببعض المتغيرات(دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية تسيमित)، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله (زرالدة)، جامعة الجزائر (3)، 1439هـ / 2018م.

(<sup>7</sup>)- هطال سمير: تأثير النشاط البدني والرياضي على انتباه تلاميذ الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية

وعلاقته بتحصيلهم الدراسي، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم، جامعة الجزائر (3)، 1443هـ / 2022م

الملاحق

## الملاحق:

هل تجد مشاكل صحية ونفسية عند ممارستك للرياضة					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	28	52,8	71,8	71,8
	أحيانا	6	11,3	15,4	87,2
	نعم	5	9,4	12,8	100,0
	Total	39	73,6	100,0	
Manquant	Système	14	26,4		
	Total	53	100,0		

### درجة عبارات المحور الأول ( النمو النفسي):

Statistiques descriptives						
عبارات المحور الأول	N	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
هل تشعر بالسعادة وأنت تمارس الرياضة	39	110	2,82	,506	1	عالية
هل يتحسن مزاجك النفسي بعد ممارستك للأنشطة الرياضية	39	106	2,72	,605	2	عالية
هل يزول عنك التوتر والاكنتاب بعد ممارستك للأنشطة الرياضية	39	92	2,36	,903	3	عالية
هل أسناذ الرياضة يهتم بحالتك النفسية	39	85	2,18	,854	4	متوسطة
هل تشعر بالقلق عند انهزام فريقك	39	83	2,13	,894	5	متوسطة
هل يساعدك أستاذ التربية البدنية والرياضية في حل مشاكلك النفسية	39	82	2,10	,882	6	متوسطة
هل للأنشطة الرياضية دور في تحسين فهمك للمواد الأخرى	39	76	1,95	,916	7	متوسطة
هل تحس بالخجل أمام الجمهور وأنت تمارس الأنشطة الرياضية	39	67	1,72	,826	8	متوسطة
هل تتقبل انتقاد أستاذك لك أمام الزملاء	39	66	1,69	,863	9	متوسطة
هل تحس بالضغوطات النفسية أثناء ممارستك للأنشطة الرياضية	39	60	1,54	,822	10	ضعيفة
هل تجد مشاكل صحية ونفسية عند ممارستك للرياضة	39	55	1,41	,715	11	ضعيفة
المعدل الكلي	39	80,18	2,055	,27560		متوسطة
N valide (liste)	39					

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
خهج Valide	لا	1	1,9	2,6	2,6
	أحيانا	1	1,9	2,6	5,1
	نعم	37	69,8	94,9	100,0
	Total	39	73,6	100,0	
Manquant Système		14	26,4		
	Total	53	100,0		

### درجة عبارات المحور الثاني ( النمو الاجتماعي):

Statistiques descriptives						
عبارات المحور الثاني	N	المجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
هل تحب مشاركة زملائك في اللعب	39	114	2,92	,354	01	عالية
هل علاقتك جيدة مع جميع الزملاء أثناء ممارستك للأنشطة الرياضية	39	108	2,77	,583	02	عالية
هل تسعى لمساعدة زملائك في تحقيق الانتصار	39	107	2,74	,595	03	عالية
هل تحب المشاركة في النشاطات والدورات الرياضية داخل وخارج المؤسسة	39	106	2,72	,560	04	عالية
هل تحس بالمسؤولية عند توليك قيادة الفريق	39	105	2,69	,655	05	عالية
هل تساعد زملائك على حل مشاكلهم الاجتماعية	39	101	2,59	,751	06	عالية
هل تقترح لفوز فريقك وتتأثر لخسارته	39	98	2,51	,756	07	عالية
هل تقوم بممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة	39	98	2,51	,823	08	عالية
هل تحفزك أسرتك على ممارسة الرياضة داخل وخارج المؤسسة	39	89	2,28	,857	09	متوسطة
هل تتجنب مساعدة الزملاء والأساتذ في تنظيم الدورات الرياضية	39	81	2,08	,957	10	متوسطة
هل لك ميول للانشطة الجماعية أكثر من الفردية	39	68	1,74	,938	11	متوسطة
المعدل الكلي	39	97,73	2,505	,25440		عالية
N valide (liste)	39					

الجنس					
		Fréquen ce	Pourcenta ge	Pourcentag e valide	Pourcentag e cumulé
Valide	ذكر	26	49,1	66,7	66,7
	أنثى	13	24,5	33,3	100,0
	Total	39	73,6	100,0	
Manqu ant	Systè me	14	26,4		
Total		53	100,0		



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf- M'sila -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives  
قسم التربية البدنية  
Département de l'éducation physique



المسيلة في: 2024/03/20

الرقم: 01 / 2024

إلى السيد (ة): مدير التربية ولاية برج بوعرييج

## طلب تسهيل مهمة

في إطار العمل الميداني الذي يقوم طلبة نهاية التخرج المقبلين على نيل شهادة (الليسانس،

الماستر) في خلال الموسم الجامعي 2024/2023

فإننا نرجو من سيادتكم المحترمة السماح للطلبة الآتية أسماؤهم التقرب من: متوسطات بلدية أولاد  
دحمان الموجودة على مستوى دائرة زمورة ولاية: برج بوعرييج من أجل: القيام بدراسة واستبيان لنيل شهادة  
الماستر .

الرقم	الإسم واللقب	المستوى	الفوج
01	بلغار سعيد	السنة الثانية ماستر	01



البريد الإلكتروني: apa\_staps.msila@yahoo.fr

الهاتف: 035.55.80.65

العنوان: ص ب 166 حي اشيلية المسيلة - الجزائر

الدكتور  
بركاتي نصر الدين





استبان خاص بتلاميذ السنة الرابعة المتوسط:

المحور الأول: النمو النفسي

أحيانا	لا	نعم	النمو النفسي
			هل تشعر بالسعادة وأنت تمارس الرياضة؟
			هل تجد مشاكل صحية ونفسية عند ممارستك للرياضة؟
			هل أستاذ الرياضة يهتم بحالتك النفسية؟
			هل للأنشطة الرياضية دور في تحسين فهم للمواد الأخرى؟
			هل تحس بالضغوطات النفسية أثناء ممارستك للأنشطة الرياضية؟
			هل يتحسن مزاجك النفسي بعد ممارستك للأنشطة الرياضية؟
			هل يساعدك أستاذ التربية البدنية الرياضية على حل مشاكلك النفسية؟
			هل تتقبل انتقاد أستاذك لك أمام زملائك؟
			هل يزول عنك التوتر والاكنتاب بعد ممارستك للأنشطة الرياضية؟
			هل تحس بالخجل أمام الجمهور وأنت تمارس الأنشطة الرياضية؟
			هل تشعر بالقلق عند انهزام فريقك؟

## المحور الثاني: النمو الاجتماعي

أحيانا	لا	نعم	النمو الاجتماعي
			هل تحب المشاركة في الأنشطة والدورات الرياضية داخل وخارج المؤسسة؟
			هل تحب مشاركة زملائك معك في اللعب؟
			هل تحفزك أسرتك على ممارسة الرياضة داخل وخارج المؤسسة؟
			هل تحس بالمسؤولية عند تولي قيادة الفريق؟
			هل تفرح لفوز فريقك وتتأثر بخسارته؟
			هل لك ميول للأنشطة الفردية أكثر من الجماعية؟
			هل تتجنب مساعدة الزملاء والأستاذ في تنظيم الدورات الرياضية؟
			هل تقوم بممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة؟
			هل تسعى لمساعدة زملائك في تحقيق الانتصار؟
			هل علاقتك جيدة مع جميع الزملاء أثناء ممارستك للأنشطة الرياضية؟
			هل تساعد زملائك على حل مشاكلهم الاجتماعية؟

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	التخصص	الإمضاء
01	دكتور محمود محمود	أستاذ	تدريس رياضيات	
02	كوسيلة شيبازان	معلمة	تدريس مشترك	
03	عليه حكيم	معلمة	تدريس رياضيات	
04	المستشارة أحمد	معلمة	التعليم والتفكير	
05	بركاتي نصر الدين	معلمة	تدريس الرياضيات تدريس	