

رقم الترتيب :

رقم التسلسلي :

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مكملة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الفرع: التربية الحركية

التخصص : التربية الحركية لدى لطفل و المراهق

من إعداد الطالبين :

حمادي إبراهيم

حادقي المبروك

بعنوان

أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية
لتلاميذ سنة رابعة متوسط

"دراسة ميدانية بمؤسسات بلدية سيدي عمران - الوادي"

نوقشت و أجزيت علنا بتاريخ : 07 / 06 / 2014

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ(ة): مجيدي محمد (أستاذ -دكتور- جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رئيسا .

الأستاذ(ة): بن عبد الواحد عبد الكريم (أستاذ مساعد - أ - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مشرفا .

الأستاذ(ة):قادري تقي الدين (أستاذ مساعد-أ- جامعة قاصد مرباح - ورقلة) مناقشا .

السنة الجامعية : 2014/2013

رقم الترتيب :

رقم التسلسلي :

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مكملة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الفرع: التربية الحركية

التخصص : التربية الحركية لدى لطفل و المراهق

من إعداد الطالبين :

حمادي إبراهيم

حادقي المبروك

بعنوان

**أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية
لتلاميذ سنة رابعة متوسط**

"دراسة ميدانية بمؤسسات بلدية سيدي عمران - الوادي"

نوقشت و أجزيت علنا بتاريخ : 07 / 06 / 2014

أمام اللجنة المكونة من السادة:

- الأستاذ(ة): مجيدي محمد (أستاذ- دكتور - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رئيسا .
الأستاذ(ة): بن عبد الواحد عبد الكريم (أستاذ مساعد - أ - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مشرفا .
الأستاذ(ة):قادري تقي الدين (أستاذ مساعد-أ- جامعة قاصد مرباح - ورقلة) مناقشا .

السنة الجامعية : 2014/2013

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل من ساهم في نجاحي من قريب ومن بعيد .

أهديه إلى العائلة الكريمة وبالأخص الأب والأم ، اللذان

يدفعاني دائما إلى الشغف في طلب العلم .

وإلى كل إخواني وأخواتي.

وإلى أعمامي وأبنائهم وإلى أحوالي وخالاتي وأبنائهم .

إلى كل عائلة حمادي كلا باسمه ، إلى جميع أصدقاء الدراسة وأصدقائي في

الإقامة الجامعية كلا باسمه .

إلى جيرانني الأعزاء.

إلى كل من يعرفني.

أهدي لهم ثمرة جهدي

الإهداء

إليك يا من يغذيني ينبوع حنانها ، وثمره سهرها
إليك يا من قدمت الدنيا بين يديها ما وفيت حقها
إليك يا أمي العزيزة أم كلثوم .

إلى الذي أنار دربي وعلمني فنون الحياة
إلى الذي أوقد مشعل المستقبل أمامي

إلى والدي العزيز محمد المداني

إلى إخواني وأخواتي

إلى الجد والجدة

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم

إلى جميع عائلة حادقي وعائلة حمادي

إلى جميع الأصدقاء كلا باسمه

إلى كل من يعرفني

اهدي لهم ثمرة جهدي

المبروك

كلمة شكر

عملاً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم «من لم يشكر الناس لم يشكر الله» .

نشكر الله تعالى الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع ،
نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من
قريب أو من بعيد ، ونخص بالذكر الأستاذ بن عبد الواحد
عبد الكريم المشرف على هذا البحث على كل الصناعات
والتوجيهات التي قدمها خلال مدة العمل.

وكذلك لأنفسى جميع أصدقاء الدراسة على مستوى المعهد
و الإقامة .

أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ سنة رابعة متوسط

الملخص بالعربية:

إن أهم هدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في المرحلة المتوسطة ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع النواحي ، وكذلك محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في بداية مرحلة المراهقة ، وأيضاً مساعدة الأسرة و لو بالشئ القليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معهم .ولغرض الوصول لهذه الأهداف قمنا بإجراء دراسة وفقاً للإشكال التالي :هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ سنة رابعة متوسط ؟ .وعمدنا في تحليلنا على ثلاث فرضيات فرعية من خلالها ضبطنا لمقياس المناسب لهذه الدراسة والمتمثل في مجموعة من المؤشرات التي تقيس التوافق النفسي و الاجتماعي من إعداد و تسطير الدكتور **محمود عطية هناء** ، أما بالنسبة للعينة فكانت عبارة عن 80 تلميذ من مختلف متوسطات بلدية سيدي عمران بولاية الوادي اختيرت بطريقة عشوائية . وبالنسبة للمنهج فقد اعتمدنا في بحثنا على **المنهج الوصفي** لأنه المنهج الملائم لدراسة الظاهرة و إعطائها تفسيراً بشكل علمي ، وفي الأخير توصلنا إلى النتائج : إن النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق التخلص من الإنفراد وذلك من خلال إكساب التلميذ بعض المهارات التي تجعله يثق بنفسه ويعني بها ويؤثر في الآخرين و يتأثر بهم ، عن طريق بعض الأنشطة الرياضية المسطرة خصيصاً لذلك ؛ و يساهم في تحقيق الانتماء للجماعة وذلك من خلال الأنشطة التي تساعد على تنمية احترام الغير وتقيل الآخر، وكذلك يساهم في تحقيق الوقاية من الإعراض العصابية . ومن خلال هذه الاستخلاصات نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي المدرسي أهمية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط .

The summary in English:

The main purpose from this research is to mention some points which are: the important of sport physical activities in Middle school and its contribution in making a righteous person from all sides. And try to solve student's problem in the starting of adolescent. And also give a helping hand to families to understand their kids spatially in this stage. And for getting to our purpose, we have done a study dealing with this question: has the physical activities role in balancing some of the personal dimensions In our analyses we relayed on Sub 3 hypotheses and from it we marked the suitable for 4th year students questioner for this study, and we can say that it is a set of indicators that measure psychological and social compatibility by **D, Mahmoud Atiya Hanaa**, as for the sample was about 80 students from multi middle school of **Sidi Omran_Al Ouad** which we have choose them in a random way. In our research we have adapted a curriculum which was the descriptive approach, because it is the appropriate one to study the phenomenon and give it a scientific explanation. In the last we resulted that: Physical Activities School Sports have an impact on getting rid of the monopoly. Through acquisition students some skills that helps them to build self confident and influence in people and by people, and all that is by some sport activities ruler for so; and contribute in making the Affiliation to the group and that is from activities that helps them respect and accept others,also it deals with prevention neurological symption. Through this conclusions,we found that Physical Activities School Sports has an importance of achieving balance some 4th year students personal sides(dimension).

المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	الإهداء
ج	كلمة شكر
د	الملخص
هـ	المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول : مدخل الدراسة

5.....	1- الإشكالية
6	2- الأهداف
6	3- الفرضيات
7.....	4- أهمية البحث
7... ..	5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة
11	6- أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة

16	7- عرض وتحليل ونقد الدراسات السابقة
----------	-------------------------------------

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : طرق ومناهج الدراسة

- 8- المنهجية 23
- 9- المجتمع..... 23
- 10- العينة 23
- 11- حدود الدراسة 23
- 12- أساليب التحليل الإحصائي 24

الفصل الرابع : عرض ومناقشة وتحليل النتائج

- 13- المحور الأول 27
- 14- المحور الثاني 36
- 15- المحور الثالث 45
- 16- أهم الاستخلاصات 54
- الخاتمة 55

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

قائمة الجداول :

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
27	يوضح تكرارات الاستمرارية في العمل حتى لو كان متعبا	01
28	يوضح تكرارات مدى تحكم التلميذ في نفسه عندما يختلف معه الناس .	02
29	يوضح تكرارات معرفة اعتقاد و نظرة التلميذ للناس .	03
30	يوضح تكرارات معرفة رؤية التلميذ حول اعتقاد الناس لذكائه و حسن أفكاره .	04
31	يوضح تكرارات معرفة مدى اعتقاد التلميذ لمحاولة سيطرة الناس عليه .	05
32	يوضح تكرارات معرفة رؤية التلميذ لموقف زملائه منه أثناء التواجد معهم .	06
33	يوضح تكرارات معرفة مدى اعتقاد التلميذ لسوء معاملته من طرف الناس و ظلمهم له .	07
34	يوضح تكرارات معرفة ما إذا كان التلميذ يخسر اللعب عادة .	08
36	يوضح تكرارات معرفة مدى سهولة تكوين صداقات جديدة بالنسبة للتلميذ .	09
37	يوضح تكرارات معرفة مدى سيطرة الناس على الكلام لدرجة مقاطعتهم من طرف التلميذ لإبداء رأيه .	10
38	يوضح تكرارات معرفة رغبة التلميذ في المشاركة في المباريات حتى و إن لم يسبق له المشاركة فيها .	11
39	يوضح تكرارات معرفة مدى لجوء التلميذ إلى العنف في تعامله مع الناس لحصوله على حقوقه ولكي يعاملوه معاملة حسنة .	12
40	يوضح تكرارات معرفة مدى شعور التلميذ بالسعادة عند استطاعته معاملة الظالمين بما يستحقون .	13
41	يوضح تكرارات معرفة طبيعة تعامل التلميذ مع الناس الذين يعاملونه باحتقار .	14
42	يوضح تكرارات معرفة مدى احترام التلميذ لأشياء الآخرين .	15
43	يوضح تكرارات معرفة مدى تحكم التلميذ في تصرفاته و إخفائه مضايقة الناس له بعد الهزيمة في بعض الألعاب .	16
45	يوضح تكرارات معرفة ما إذا كان هناك مشكلات تثير قلق التلميذ أكثر من	17

	مشكلات زملائه .	
46	يوضح تكرارات معرفة مدى شعور التلميذ بالوحدة حتى في وجود الناس .	18
47	يوضح تكرارات معرفة مدى تكرار إصابة التلميذ بالبرد .	19
48	يوضح تكرارات معرفة ما إذا كان التلميذ يفقد الكلام عند الغضب و يتضايق لحدوث تقلصات في عضلاته .	20
49	يوضح تكرارات معرفة ما إذا كان التلميذ تؤلمه عيناه وشعر بالتعب في أغلب الأحيان .	21
50	يوضح تكرارات معرفة مدى نسيان التلميذ لما يقرأه وكثرة طلب الآخرين منه إعادة ما قالوه .	22
51	يوضح تكرارات معرفة مدي تحكم التلميذ في حركاته و استقراره.	23
52	يوضح تكرارات معرفة ما إذا كان التلميذ يواجه صعوبات أثناء النوم بسبب الأحلام المزعجة و الكوابيس.	24

قائمة الأشكال :

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
27	دائرة نسبية تبين الاستمرارية في العمل حتى لو كان متعبا .	01
28	يوضح نسب تكرارات مدى تحكم التلميذ في نفسه عندما يختلف معه الناس .	02
29	دائرة نسبية تبين معرفة اعتقاد و نظرة التلميذ للناس .	03
30	دائرة نسبية تبين معرفة رؤية التلميذ حول اعتقاد الناس لذكائه و حسن أفكاره .	04
31	دائرة نسبية تبين معرفة مدى اعتقاد التلميذ لمحاولة سيطرة الناس عليه .	05
32	دائرة نسبية تبين معرفة رؤية التلميذ لموقف زملائه منه أثناء التواجد معهم .	06
33	دائرة نسبية تبين معرفة مدى اعتقاد التلميذ لسوء معاملته من طرف الناس و ظلمهم له .	07
34	دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان التلميذ يخسر اللعب عادة .	08
36	دائرة نسبية تبين معرفة مدى سهولة تكوين صداقات جديدة بالنسبة للتلميذ .	09
37	دائرة نسبية تبين معرفة مدى سيطرة الناس على الكلام لدرجة مقاطعتهم من طرف التلميذ لإبداء رأيه	10
38	دائرة نسبية تبين معرفة رغبة التلميذ في المشاركة في المباريات حتى و إن لم يسبق له المشاركة فيها .	11
39	دائرة نسبية تبين معرفة مدى لجوء التلميذ إلى العنف في تعامله مع الناس لحصوله على حقوقه ولكي يعاملوه معاملة حسنة .	12
40	دائرة نسبية تبين معرفة مدى شعور التلميذ بالسعادة عند استطاعته معاملة الظالمين بما يستحقون .	13
41	دائرة نسبية تبين معرفة طبيعة تعامل التلميذ مع الناس الذين يعاملونه باحتقار .	14
42	دائرة نسبية تبين معرفة مدى احترام التلميذ لأشياء الآخرين .	15
43	دائرة نسبية تبين معرفة مدى تحكم التلميذ في تصرفاته و إخفائه مضايقة الناس له بعد الهزيمة في بعض الألعاب .	16
45	دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان هناك مشكلات تثير قلق التلميذ أكثر من	17

	مشكلات زملائه .	
46	دائرة نسبية تبين معرفة مدى شعور التلميذ بالوحدة حتى في وجود الناس .	18
47	دائرة نسبية تبين معرفة مدى تكرار إصابة التلميذ بالبرد .	19
48	دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان التلميذ يفقد الكلام عند الغضب و يتضايق لحدوث تقلصات في عضلاته .	20
49	دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان التلميذ تؤلمه عيناه وشعر بالتعب في أغلب الأحيان .	21
50	دائرة نسبية تبين معرفة مدى نسيان التلميذ لما يقرأه وكثرة طلب الآخرين منه إعادة ما قالوه .	22
51	دائرة نسبية تبين معرفة مدى تحكم التلميذ في حركاته و استقراره.	23
52	دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان التلميذ يواجه صعوبات أثناء النوم بسبب الأحلام المزعجة و الكوابيس.	24

مقدمة :

أصبح النشاط البدني الرياضي مجالاً كبيراً يتسابق فيه الكثير من العلماء و المتخصصين بدراساتهم و بحوثهم لتطوير و النهوض و الوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال .

فالتربية البدنية و الرياضية من أهم العوامل للحفاظ و النهوض بالصحة العامة و التي تعتبر مقياساً لتقدم الأمم ، فتقدم الأمم بتقدم صحة شعوبها ، وهي أيضاً أساس المحافظة على قدرات الشباب و الاستفادة منها وتوفيرها فيما يعود بالمنفعة الخاصة و العامة.

يهدف النشاط البدني الرياضي إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية و العقلية ، وسماته الوجدانية و الاجتماعية ، حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع و يتأثر به .

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل ، و مما تتطلبه من مواقف تجعل العقل نشطاً و الفرد أكثر استعداداً للتفكير و الاستيعاب ، كما تكسبه فيما يجعله أكثر قبولاً في المجتمع ، فالتربية الرياضية و إن كانت وسيلتها الحركة إلا أن غايتها هي التربية ، فمن خلال تعدد الأنشطة و البرامج المعدة بنظام و دقة ، و المنفذة بقوة و حكمة على أيدٍ مسؤولة و مؤهلة تأهيلاً يتناسب و أهدافها تتحقق التربية.

فالتربية البدنية و الرياضية (النشاط البدني الرياضي) وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية ، بهدف تكوين المواطن الصالح بدنياً و اجتماعياً و نفسياً ، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوافق و التوازن الشخصي و الاجتماعي لتحقيق أعلى نسبة من الاندماج و التعاون للرقى بالفرد و الجماعة و بالتالي تطور المجتمع ، بالإضافة إلى توفير القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر ، و من هنا برزت الحاجة إلى دراسة التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الفرد من خلال دراسة و تحليل الموضوع التالي :

أهمية النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية في مرحلة الطور المتوسط .

ولغرض تحقيق هذه الدراسة أجرينا البحث على عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط ببلدية سيدي عمران ، مستخدمين في ذلك المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة و التي اشتملت على أربعة فصول .

ويحتوي بحثنا هذا على جانبين نظري و تطبيقي :

في الجانب النظري يضم الفصل الأول الجانب التمهيدي (مدخل لدراسة) :حيث تطرقنا فيه إلى مقدمة وبين فيها نظرة عامة حول النشاط الرياضي المدرسي وأهميته في تحقيق توازن بعض أبعاد الشخصية ،ثم الأهداف التي نحاول الوصول إليها في دراستنا ،ومن ثم ضغنا الفرضيات العام والجزئية وكذا أهمية بحثنا هذا وما الجديد الذي سوف يقدمه للبحوث وللعلم ،وبعد عرفنا مفاهيم ومصطلحات الدراسة الدالة التي يتمحور عليها البحث، وفي آخر الفصل توجهنا إلى النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة. أما الفصل الثاني فيضم أهم الدراسات السابقة التي تطرقت إلى نفس الموضوع أو إلى موضوعات مشابهة لبحثنا بالتحليل و نقدها من وجهة نظرنا .

أما في الجانب التطبيقي فيضم الفصل الثالث (طرق ومناهج الدراسة) :فيتمحوور حول المنهجية التي اتبعناها في دراستنا وكذلك حجم العينة التي أجري عليها البحث من مجتمع الدراسة ومن ثم توجهنا إلى المجال الزماني والمكاني لحدود الدراسة ، وفي الأخير بينا الأسلوب الإحصائي الذي سوف نتبعه في تحليل النتائج . أما الفصل الرابع فعرضنا فيه نتائج كل محور من الدراسة بتحليل والنقاش ، وتوصلنا في الأخير إلى الاستخلاص العام وأهم النتائج المتوصل إليها من خلال إجراء هذه الدراسة .

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل الدراسة (التعريف بالبحث)

1- الإشكالية :

الإنسان بحاجة ماسة إلى ممارسة النشاط البدني ، إذ يعتبر هذا الأخير احد الميادين الهامة للتنمية الشاملة التي تستغل الغريزة الفطرية للفرد و التي تتمثل في الحركة ، من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف تربوية ، كما أكد أغلب العلماء و الباحثين على أن التربية البدنية و الرياضية جزءا متكامللا لا يتجزأ من التربية العامة حيث عرفها فريد نجار على أنها: (جزء لا يتجزأ من التربية العامة التي تهدف لى تكوين المواطن بدنيا وعقليا و انفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الأهداف).¹

فالتربية البدنية و الرياضية إذا كانت تهتم بالجانب الحركي والمعرفي فإنها تضع في اعتبارها الارتقاء بوجود الإنسان وتفاعله ككائن حي يبحث عن تحقيق ذاته و تأكيدها ، ولهذا فهي مادة فعالة تعمل على تكوين الفرد السليم وبناء شخصيته ليكون عضو نافع في المجتمع الذي يعيش فيه .

و النشاط الرياضي المدرسي يعد جزءا هاما بالنسبة للتلاميذ داخل المؤسسة التعليمية ، لأنه يمدده ببعض الفوائد التي تعود عليهم من جراء ممارسة الأنشطة البدنية ، التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط و إنما يمتد أثرها الإيجابي إلى الجوانب النفسية و الاجتماعية الصحية.

يعتبر النشاط البدني الرياضي عاملا أساسيا في تحقيق التوازن في الشخصية وتنمية الجانب الأخلاقي للتلميذ من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكات عن طريق مجموعة من التمارين المخصصة لذلك ، سواء كانت فردية أو جماعية ، وهذا ما توصلت إليه بعض الدراسات التي قامت بها الطالبات: **بن دليوي رحمة ، العمراوي خولة ، غناوي فاطمة ، حميدي نجوى** . حيث نصت نتائج الدراسة على أن للنشاط البدني الرياضي دور كبير في تخفيض بعض الاضطرابات النفسية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.²

من خلال ما سبق ولدراسة مدى مساهمة حصص التربية البدنية والرياضية المبرجة والمطبقة على مستوى مؤسساتنا التربوية قمنا بطرح

¹ أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط3، القاهرة ، 1965، ص35.

² غندير خالد ، مليسي عبد الرزاق ، مقداد عبد الغني ، مذكرة ليل شهادة ليسانس، دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ الكالوريا ، جامعة قاصدي مرباح ، 2011/2012، ص11

التساؤل العام التالي:

هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق بعض أبعاد التوازن الشخصي لتلاميذ سنة رابعة متوسط ؟

التساؤلات الفرعية التالية :

- 1- هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الإنفراد ؟
- 2- هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة ؟
- 3- هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الوقاية من الأعراض العصائية ؟

2- أهداف الدراسة:

إن أهم هدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في المرحلة المتوسطة ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع النواحي .
وكذلك الهدف من هذا البحث محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في بداية مرحلة المراهقة ، وأيضاً مساعدة الأسرة و لو بالشئ القليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معهم .
وكذلك الهدف من هذا البحث معالجة مشاكل التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط ، وتفهم المرحلة التي يمر بها المراهق ، و أيضاً مدى تأثيرها على النمو النفسي الاجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة بفرض شخصيته.

3- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة: لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق بعض أبعاد التوازن الشخصي لتلاميذ سنة رابعة متوسط .

الفرضيات الجزئية:

- 1- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الإنفراد .

2- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة .

3- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الوقاية من الأعراض العصابية .

4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية البحث في :

1- تسليط الضوء على الأهمية النفسية والاجتماعية للنشاط البدني الرياضي ، والكشف عن دوره في التقليل من المشاكل النفسية و الاجتماعية عند تلاميذ سنة رابعة متوسط .

2- إبراز دور النشاط البدني الرياضي وذلك لتصحيح اعتقاد الكثيرين من الذين يعتبرونه مجرد ألعاب لا غير .

3- دور النشاط البدني الرياضي في إكساب المراهقين حلة التوافق النفسي و الاجتماعي والراحة النفسية .

4- تعميم الفائدة و البحث العلمي .

5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة :

1- تعريف النشاط :

1 - 1 - لغة :

النشاط ضد الكسل يكون ذلك في الإنسان و الدابة ، نشط نشاطا ونشط إليه فهو نشيط ،نشط الإنسان ينشط نشاطا فهو نشيط طيب النفس للعمل¹ .

1- 2 - إصطلاحا:

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بتلقائية أكثر منها استجابة² .

1- 3- إجرائيا :

هو مجموعة التغيرات التي يحدثها الفرد سواء كانت عقلية أو سلوكية أو بيولوجية للوصول إلى هدف محدد ويتطلب طاقة.

¹ عبد الله محمد بن المكرم ، لسان العرب ،المجلد الأول، 1981، ص309.

² أحمد زاكي ،معجم العلوم الإسلامية ، مكتبة لبنان ،1977، ص8.

2- تعريف النشاط البدني الرياضي :

2 - 1 - التعريف الاصطلاحي :

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية الظاهرة الحركية لدى الإنسان ، وهو الأكثر تنظيماً و الأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط الرياضي.

ويعرفه مات فيف بأنه نشاط ذو شكل خاص ، وجوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات ، وضمن أقصى تحديد لها ، وذلك فعلا ما يميز النشاط البدني بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ، لا من أجل الفرد الرياضي و إنما من أجل النشاط في حد ذاته¹.

ويضيف " كوسولا " أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي².

ويتميز النشاط البدني الرياضي عن باقي ألوان النشاط البدني ، بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي أو نسبه إليه كما انه مؤسس أيضا على قواعد تكونت على مدى التاريخ تكونت قديما أو حديثا ، والنشاط الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة ، وفي شكل ثانوي على عناصر أخرى مثل خطط و طرق اللعب .

2 - 2 - التعريف الإجرائي :

هو ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح ، من الناحية البدنية و العضلية و الانفعالية و الإجتماعية ، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير لهدف تحقيق هذه المهام .

3- تعريف التوازن (التوافق) :

3 - 1 - التعريف اللغوي :

هو مصطلح سيكولوجي أكثر منه سوسولوجي ، ويقصد به إيجاد علاقة تنافس بين الفرد أو الجماعة أو موقف اجتماعي معين ، ويستخدم هذا اللفظ بمعنى التكيف على الإطلاق¹.

¹ أمين أنور الخولي ، الرياضة و المجتمع ، المجلس الوطني للثقافة و الأدب و الفنون ، الكويت ، 1996، ص32.

² أمين أنور الخولي ، نفس المرجع ص32.

3-2- التعريف الاصطلاحي :

تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام و اتجاه العلماء و الباحثين ومن بين أهم التعريفات
بُجد :

- تعريف لازاروس :

التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد للفرد على التغلب على المتطلبات و الضغوط المتعددة².

- ويعرفه كارل روجر على أنه :

قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته³ و يشير تعريف كارل روجر للتوافق على كيفية إدراك و تقدير الفرد لذاته ، فالفرد المتوافق هو الإنسان القادر على إدراك الحقيقة بشكل جيد مما يجعله يتقبل مل الحقائق والمواقف التي يتعرض لها حتى ولو لم تكن تعجبه ، ثم العمل على أخذها بعين الاعتبار لبناء شخصيته .

- أما مصطفى فهمي فيعرف التوافق أنه :

عملية ديناميكية مستمرة التي يهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه لإحداث علاقة أكثر تلاؤماً بينه و بين بيئته ، أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين المرء و بيئته .

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

3-3- التعريف الإجرائي :

التوافق هو عبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستعين بها الفرد من اجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها .

¹ منير وهبة الخازن ، معجم مصطلحات علم النفس ، دار النشر للجامعيين ، بيروت ، 1981 ، ص8.

² رمضان محمد القداي ، الصحة النفسية والتوافق ، ط3 ، المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة ، 1998 ، ص109.

³ رمضان محمد القداي ، نفس المرجع السابق ، ص110.

4- تعريف البعد :**4-1- التعريف اللغوي :**

البعد عكس القرب ، بعد الجمل بالضم ، وبعد بالكسر ، بعدا وبعدا فهو بعيد وبعاد¹.

4-2- التعريف الاصطلاحي :

يشير الاصطلاح إلى الصفة التي يمكن أن توضع في سلسلة معينة ، فكل مقياس من المقاييس النفسية يتضمن بعد أو مجموعة أبعاد عن الخبرة أو السلوك².

4-2- التعريف الإجرائي :

هو كل صفة مميزة يمكن أن يكون لها موضع من القياس مندرج كالدكاء مثلا .

5- تعريف الشخصية :**5-1- التعريف اللغوي :**

في اللغة الإنجليزية مستمدة من كلمتين يونانيتين هما (per) ومعناها (من خلال) و (sonare) وتعني تحدث أو تكلم ، فكلمة (personare) تعني حرفيا (تحدث من خلال)³.

5-2- التعريف الاصطلاحي :

تعريف جوردون البورت : الشخصية هي التنظيم الدينامي داخل الفرد ، لتلك الأجهزة النفسية الجسمية التي تحدد طابعه الخاص في توافقه لبيئته ، التي تحدد خصائص سلوكه و فكره⁴.

تعريف جيل فورد : "شخصية الفرد هي ذلك النموذج الفريد الذي تتكون منه سماته"¹.

¹ عبد الله محمد بن المكرم ، لسن العرب ، المجلد الأول ، 1980 ، ص 309.

² فوج عبد القادر طه و آخرون ، معجم علم النفس و التحليل النفسي ، ط1 ، دار النهضة العربية بيروت ، ص 81.

³ صفى يحيى صيام ، مذكرة ماجستير ، سمات الشخصية و علاقتها بالتوافق النفسي للمسنين في محافظة غزة ، كلية التربية جامعة الأزهر غزة فلسطين ، 2010 ، ص 14.

⁴ أحمد محمد عبد الخالق ، الأبعاد الأساسية للشخصية ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية ، ص 39.

تعريف ريموند كاتل : "هي ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين"².

5-3- التعريف الإجرائي :

"الشخصية تختص بكل سلوك يصدر عن الفرد سواء كان ظاهرا أو خفيا".

6- تعريف أبعاد الشخصية :

6-1- التعريف الاصطلاحي :

قدم جيلفور تعريفا لأبعاد الشخصية بقوله :

إن كل سمة من سمات الشخصية تتضمن فروقا بين الأفراد ، ويعني كل فرق من هذه الفروق اتجاهها ، و أمثلتها (تجاه صفة الكسل أو بعيدا عنها ، تجاه الاندفاع أو صوب الحرص ، تجاه الدقة أو إزاء عدم الدقة وهكذا) . وكل سمة سلوكية تقريبا (ماعد القدرات) لها ضدها أو مقلوبها ، ويمكن أن ننظر إلى الضدين على أنهما يقعان عند نهاية أو طرفي خط مستقيم . ومفهوم "بعد الشخصية" مفهوم مجرد بطبيعة الحال ، فلم ير أحد بعد الشخصية أبدا بشكل عياني ، بل إنه ببساطة تخطيط رمزي يساعدنا على فهم الشخصية³

6- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة :

1- النظرية النفسية :

من أبرز روادها نجد فرويد حسب رأيه كما جاء مع كل من bhargav و protap

أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية ، أي أن الأشخاص لا يعنون الأساليب الحقيقية وراء الكثير من سلوكهم .

فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الفردية عن طريق ما يتقبله المجتمع و أما التي تصيب الفرد حسب رأي فرويد مثل العصابة و الدهان ، هي عبارة عن صورة من صور سوء التوافق .

¹ أحمد محمود عبد الخالق ، نفس المرجع السابق ، ص30

² أحمد محمود عبد الخالق ، نفس المرجع السابق ، ص30

³ أحمد محمد عبد الخالق ، الأبعاد الأساسية للشخصية ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية ، ص202.

يونغ : هو الذي تناول أفكار كل من **potepan و weiner** موضحين أن هذا العالم يعتقد أن مفتاح التوافق الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توافق أو تعطل كما أنه أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية ، و أهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة كما قدر أن الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان التوازن بين ميولنا الانطوائي وميولنا الانبساطي .

أما **اريكسون** فإنه يرى أن الشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية لا بد أن تتصف بالأوصاف التالية :

الثقة ، الاستقلالية ، التوجه نحو الهدف ، التنافس ، الإحساس الواضح بالهوية ، والقدرة على الألفة و الحب .

ويتضح من خلال هذه الأفكار أن ملائمة الذات للظروف المتغيرة دليل على النضج و السهولة في التوافق¹ .

1- النظرية السلوكية :

ترى هذه النظرية أن التوافق وسوء التوافق يعد مكتسب وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد و السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي تقابل بالتعزيز أو التذعيم ، وأعتقد **واطسون و سكي** زان عملية التوافق الشخصي لا يمكن لنا أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري وهذا ما قلناه في النظرية النفسية ولكنه تشكل بطريقة آنية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها .

و أوضح كل من **يولمان و كراستر** أنه عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير ثابتة أي لا تعود عليهم بالثبات فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين و يبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية ، وينتج عن ذلك أن يتخذ السلوك شكلاً شاداً أو غير متوافق ، فالتوافق حسب هذه النظرية يعد مكتسباً من خلال المعارف و الخبرات التي يمر بها الفرد من خلال حياته الماضية² .

1- النظرية الإجتماعية :

وينظر إلى التوافق من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة ، ويشير هذا الاتجاه إلى أن الفرد عادة ما يلجأ إلى الانقياد للجماعة وطاعة أوامرها ، مقابل متطلبات الحياة اليومية وتحقيق التوافق ، وهذا يعتبر أسلوباً

¹ فيحان الدعجاني رفعة، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الإعدادية بالملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير ، 2000.

² عبد المجيد عبد اللطيف ، الصحة النفسية و التوافق الدراسي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1998 ، ص 90/89.

إيجابيا للتوافق ، إما الخروج عن معايير الجماعة و الانقياد لبعض جماعات السوء و إيذاء أفراد الجماعة يعتبر مظهر التوافق السلبي¹ .

وبهذا يمكن القول أن النظرية الإجتماعية تعاكس النظرية النفسية التي تركز على الفرد ويغلب عليها التكوين النفسي وهذا ما جعل النظرية الإجتماعية تركز على المجتمع وترى أن الشخصية المتوافقة هي التي تسير المجتمع وثقافته ومعاييرها وتؤدي إلى تغييرها .

1- النظرية البيولوجية :

يقرر رواد هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض النسيج الجسمي خاصة المخ وهذه الأمراض يمكن توارثها و اكتسابها خلال الحياة ، عن طريق الإصابات بالجروح ، العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغوط الواقعة على الفرد ، ويعد داروين و مندل من روادها الأوائل .

ويرى أصحاب هذه النظرية أن عدم توافق الفرد في حياته يعود إلى إصابته بالأمراض العضوية التي يمكن توارثها أو اكتسابها بغض النظر عن الجوانب الأخرى مثل الجوانب النفسية ، الجسمية أو الاجتماعية التي لها أثر كبير في توافقه² .

1- نظرية التعلم :

تعالج نظريات التعلم المختلفة التعصب على أساس انه اتجاه يتم تعلمه و اكتسابه بالطريقة نفسها التي تكتسب بها سائر الاتجاهات و القيم النفسية الاجتماعية ، حيث يتم تناقله بين الأشخاص كجزء من المحصلة الكبرى من معايير الثقافة .

التعصب يعد بمثابة معيار في ثقافة الشخص يتم اكتسابه من خلال عملية التنشئة الاجتماعية .

والطفل يكتسب مثل هذه الاتجاهات ويستجيب طبقا لها لكي يشعر بأنه مقبول من الآخرين أو عندما يقع في مشكل لا يجد حلا له . وتناقل هذه الاتجاهات التعصبية بين الأفراد و التعبير عنها يدعم دورها كمعيار ثقافي ،

¹ رمضان محمد القدافي ، نفس المرجع السابق ، ص113/111.

² عبد الحميد اللطيف، الصحة النفسية و التوافق ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1998 ، ص93.

وفي إطار وجهة النظر هذه يصبح من السهل تفسير السبب في أن العديد من الأشخاص الذين يعيشون في ثقافة واحدة يشتركون في أشكال متشابهة من الاتجاهات التعصبية .

ويكتسب الأشخاص الاتجاهات التعصبية ، مثلما يكتسبون الاتجاهات و الاستعدادات السلوكية الأخرى ، من خلال ثلاث قنوات أساسية لعملية التنشئة الاجتماعية هي (الوالدين و المدرسون والأقران) ، فضلا عما يمكن أن تسهم فيه وسائل التخاطب الجماهيري في هذا السياق. وتنشأ الاتجاهات التعصبية أساسا من خبرات التعلم الخاصة التي يمر بها الطفل من خلال هذه القنوات وذلك لأن ظاهرة التنشئة الاجتماعية لأفراد مجتمع تقع داخل الإطار النظري للتعلم الذي هو في جوهره عبارة عن التغيير في سلوك الأفراد على أساس كل من الخبرات و التدريب¹.

¹ معتز سيد عبد الله، الاتجاهات التعصبية، عالم المعرفة ، الكويت ، 1978، ص107.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة

عرض وتحليل ونقد الدراسات السابقة

تمهيد :

تعد الدراسات السابقة من أهم المراجع التي يجب الاعتماد والاطلاع عليها لمعرفة ما توصلت إليه من نتائج قد تفيد وتدعم البحوث الحديثة ، ففي هذا الفصل سنتطرق إلى عرض بعض الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا .

7- الدراسات السابقة :

1- قام روبيح كمال سنة 2007/2006 بدراسة ماجستير تحت عنوان :أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاجتماعي لمراهق لدي تلاميذ السنة أول ثانوي ¹ .

التساؤل العام : " هل يمكن أن توجد فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين لها فيما يتعلق بالتوافق النفسي الاجتماعي " ؟

التساؤلات الفرعية :

__ هل هناك علاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والتوافق النفسي للمراهق ؟

__ ما مدى العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضي وتوافق المراهق اجتماعيا ؟

__ هل يمكن أن نسلم بوجود فروق في التوافق بين الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية والرياضية ؟

الفرضية العامة: توجد فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين لها فيما يتعلق بالتوافق النفسي الاجتماعي .

الفرضيات الجزئية :

__ هناك علاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والتوافق النفسي للمراهق .

__ هناك العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضي وتوافق المراهق اجتماعيا .

__ يمكن أن نسلم بوجود فروق في التوافق بين الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

¹ روبيح كمال ،مذكرة ماجستير ،أثر ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التوافق النفسي الإجتماعي للمراهق ، جامعة الجزائر معهد التربية و الرياضة ، 2007/2006.

الأهداف :

- __ محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه .
- __ الوقوف على مشاكل التلاميذ في هذا العمر .
- __ وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية وكيفية معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية ومدى تأثيرها على النمو النفسي الاجتماعي للمراهق .

النتائج :

- __ إن لممارسة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لتلاميذ الثانوي لها علاقة في نموهم النفسي ونموهم الاجتماعي .
 - __ إن هناك فرق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الممارسين والغير ممارسين لتربية البدنية .
 - __ إن هناك فرق بين الإناث والذكور الممارسين للتربية البدنية .
- 2-** دراسة ماجستير قام بها **بوداود طارق و يوسف عمر** سنة 2009/2008 حول التربية البدنية و الرياضية ومدى تأثيراتها النفسية و الاجتماعية و الصحية على المراهق(15/ 18) دراسة ميدانية في ثانويات ولاية الأغواط¹.

حيث كان التساؤل العام على النحو التالي : ما هو الأثر الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية على المراهق المتمادرس ؟

الفرضيات :

- __ تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا ينعكس على المراهق المتمادرس .
- __ لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على الجانب النفسي للمراهق المتمادرس .
- __ لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على الجانب الاجتماعي للمراهق المتمادرس .

¹ بوداود طارق و يوسف عمر، مذكرة ماجستير ،التربية البدنية و الرياضية و مدى تأثيراتها النفسية و الاجتماعية و الصحية على المراهق(15*18) دراسة ميدانية في ثانويات ولاية الأغواط ، جامعة الجزائر معهد التربية الرياضية.2008*2009

__ لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على صحة المراهق المتمدرس .

النتائج :

__ تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا ينعكس على المراهق المتمدرس .

__ لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس .

__ لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على الجانب الاجتماعي للمراهق المتمدرس .

__ لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا على صحة المراهق المتمدرس .

3- قام كل من **ميدون مختار و آخرون** سنة 2012/2011 بدراسة لسانس تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-17 سنة) بثانويات دائرة عين صالح¹ .

التساؤل العام : " هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي بثانويات عين صالح ؟"

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النشاط الصفي (الداخلي) والنشاط اللاصفي (الخارجي) في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي (16-17 سنة)؟

- هل يوجد فرق بين الذكور والإناث من حيث التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي (16-17 سنة) ؟

الفرضية العامة: للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي (16- 17 سنة) .

¹ ميدون مختار و آخرون ، مذكرة ليسانس ، دور النشاط البدني الرياضي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-17 سنة) (بثانويات دائرة عين صالح. جامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية سيدي عبد الله، 2012/2011.

الفرضيات الجزئية :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النشاط الصفي (الداخلي) والنشاط اللاصفي (الخارجي) في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي (16-17 سنة) .
- 2- توجد فرق بين الذكور والإناث من حيث التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي (16-17 سنة

الأهداف :

- _ معرفة أهمية الممارسة الرياضية وانعكاساتها على سمات التوافق النفسي والاجتماعي لدي المراهق بثنائيات دائرة عين صالح .
- _ تحديد الفروق في سمات التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي (خارج الصف) والغير ممارسين له .
- _ إعطاء صورة على تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي الإيجابي على المراهق من كل الجوانب .

النتائج :

- _ إن ممارسة النشاط البدني الرياضي بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي علاقة في نموهم النفسي والاجتماعي .
- _ إن هناك فرق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط .
- _ ليس هناك فرق في التوافق النفسي بين الذكور والإناث .

مناقشة الدراسات السابقة :

بعد دراستنا وتحليلنا للدراسات السابقة والمشابهة لموضوع بحثنا الذي يدور حول أهمية النشاط الرياضي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ المرحلة المتوسطة ،لحظنا أن معظم الدراسات تهدف إلى الكشف عن الدور الهام لنشاط البدني الرياضي بالنسبة لتلاميذ داخل المؤسسة وخاصة في مرحلة المراهق التي تعتبر أهم مرحلة تتغير وتتأثر فيها شخصية الفرد ، ورغم اختلاف طرق الدراسة والعينات التي اعتمد عليها كل باحث إلا أن جميع النتائج تصب في اتجاه واحد، وهو الفعالية الكبرى لتربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية في تحقيق التوازن في شخصية المراهق والعمل على تعديل سلوكه والحفاظ عليه داخل وخارج المؤسسة .

ملاحظة أن معظم الدراسات السابقة أجرت البحث على عينات من المرحلة الثانوية أي بعد دخول التلميذ في فترة المراهقة ، وهذا ما جعلنا نغير مجتمع الدراسة و نجري بحثنا على فئة من تلاميذ التعليم المتوسط الذين هم في بداية مرحلة المراهقة.

كما أن بعض الدراسات لم يجري أصحابها الدراسة الاستطلاعية والتي تعتبر مهمة جدا خاصة في معرفة مدى صدق وثبات الاختبار الذي تعتمد عليه الدراسة في جمع البيانات ، وكذلك العينة لم تكن تمثل المجتمع كل والمقدمة لم تكن بشكل جيد مما يوحي للقارئ أن هذه الدراسة لن تأتي بشئ جديد ولا بشئ مهم، لكن على العموم فان الدراسات قد أفادتنا بالكثير خاصة من ناحية المعلومات النظرية التي نخدم موضوع الدراسة ، كما أنها سهلت علينا البحث ووفرت لنا الجهد في جمع المعلومات .

خلاصة :

إن اعتمادنا على الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع بحثنا سهل علينا معالجة دراستنا حيث وفرت لنا هذه الدراسات الوقت و الجهد في جمع المعلومات .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة

تمهيد :

سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي الذي يتضمن إجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج المناسب للبحث و كيفية سير البحث الميداني و اختيار عينة الدراسة و وصف الأدوات التي استخدمت في جمع البيانات و الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

8_ المنهج المتبع في الدراسة:

اخترنا في بحثنا المنهج الوصفي لأنه المنهج الملائم لدراسة الظاهرة و إعطائها تفسيراً بشكل علمي .

تعريف المنهج الوصفي :

هو طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية¹.

9_ مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من 400 تلميذ مقبل على اجتياز شهادة التعليم المتوسط من 05 مؤسسات تابعة لبلدية سيدي عمران ولاية الوادي.

10- عينة البحث :

من أجل القيام بدراستنا قمنا باختيار عينة عشوائية مكونة من 80 تلميذ من ولاية الوادي وبالضبط من دائرة جامعة بلدية سيدي عمران.

11_ مجال البحث :

_ المجال المكاني :

لقد أجرينا دراستنا على متوسطات بلدية سيدي عمران دائرة جامعة ولاية الوادي ولقد اخترنا هذه البلدية لكوننا نساكن بها مما يسهل علينا عملية البحث بكل ارتياح ، وقد شملت دراستنا المتوسطات التالية :

¹إحسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمنهاج البحث الاجتماعي ، دار النشر البلد ، 1982 ، ص157.

- متوسطة 17 أكتوبر بسيدي عمران وتظم 111 تلميذ مقبل على اجتياز شهادة التعليم المتوسط.
- متوسطة بن السبتي محمد الصغير بسيدي عمران وتظم 72 تلميذ مقبل على اجتياز شهادة التعليم المتوسط.
- متوسطة 01/نوفمبر/1954 بالمنصورة وتظم 53 تلميذ مقبل على اجتياز شهادة التعليم المتوسط.
- متوسطة عين الشوشة وتظم 100 تلميذ مقبل على اجتياز شهادة التعليم المتوسط.
- متوسطة الزوالية الجديدة وتظم 64 تلميذ مقبل على اجتياز شهادة التعليم المتوسط.

_ المجال الزمني :

لقد تم إجراء هذا البحث من أوائل شهر فيفري بالنسبة للجانب النظري أما الجانب التطبيقي دام قرابة العشرين يوم ابتداء من 10 افريل 2014 .

وهذه المدة تم فيها توزيع المقياس وتحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية .

_ أوات جمع البيانات :

هي سلسلة من الاقتراحات التي لها شكل معين أو ترتيب معين و التي من خلالها نبين رأي و حكم أو تقدير المستجوبين .

لقد استخدمنا مقياس التوافق لدكتور محمود عطية كوسيلة منهجية في بحثنا وذلك قصد معرفة مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ سنة رابعة متوسط.

يتكون المقياس من أسئلة تمس الفرضيات المطروحة وهي على أنواع مغلقة ، حيث تحصر الجيب في اختيار إجابة واحدة بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة .

12_ الوسائل الإحصائية :

لقد اعتمدنا في تحليل نتائج المقياس على النسبية المئوية كوسيلة إحصائية ، حيث تسمح لنا هذه الوسيلة بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال المقياس الموجه للتلاميذ وذلك بالمقارنة بين التكرارات الحقيقية بالنسبة للإجابة على الأسئلة المطروحة .

الخلاصة:

يعتبر هذا الفصل نظرة شاملة لما أ لم بمنهجية البحث ، حيث تطرقنا إلى المنهج المستعمل في الدراسة (المنهج الوصفي) كما قمنا بعرض أهم خصائص العينة ، وأدوات جمع البيانات و الأساليب الإحصائية التي فرضتها طبيعة الموضوع.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

13_ المحور الأول: النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق التخلص من الإنفراد .

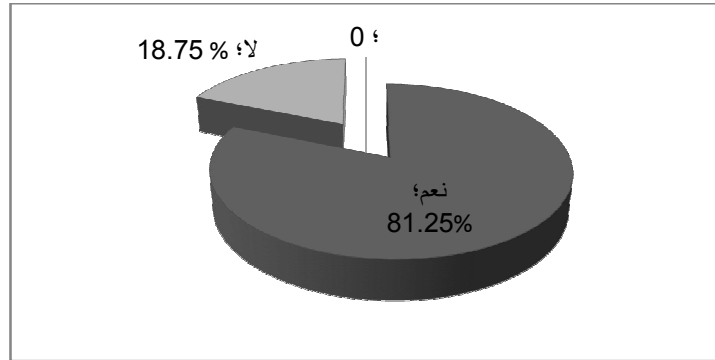
السؤال الأول: هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى لو كان متعبا؟ نعم لا

الغرض من السؤال : معرفة مدى الاستمرارية في العمل حتى لو كان متعبا .

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	65	% 81.25
لا	15	% 18.75
المجموع	80	% 100

جدول رقم (1) يوضح تكرارات الاستمرارية في العمل حتى لو كان متعبا



شكل رقم (1) دائرة نسبية تبين الاستمرارية في العمل حتى لو كان متعبا .

تحليل النتائج :

من خلا النتائج الموضحة في الجدول و المبينة في الدائرة النسبية نلاحظ أن نسبة 81.25 % أكبر بكثير من نسبة 18.75 %، مما يؤكد أن معظم التلاميذ يستمرون في أداء الأنشطة الرياضية المبرمجة حتى ولو كانت مرهقة ، وهذا يرجع للرغبة في ممارسة النشاط الرياضي ، وبالتالي ينمو لدى التلميذ حب المثابرة و الاجتهاد.

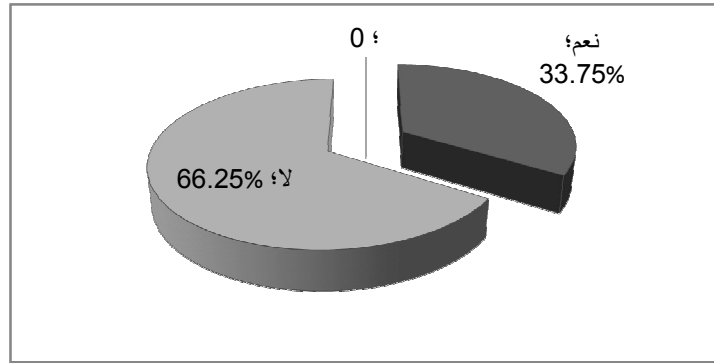
السؤال الثاني : هل تتضايق عندما يختلف معك الناس؟ نعم

الغرض من السؤال : معرفة مدى تحكم التلميذ في نفسه عندما يختلف معه الناس .

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	27	% 33.75
لا	53	% 66.25
المجموع	80	% 100

جدول رقم (2) يوضح تكرارات مدى تحكم التلميذ في نفسه عندما يختلف معه الناس .



شكل رقم (2) يوضح نسب تكرارات مدى تحكم التلميذ في نفسه عندما يختلف معه الناس .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية نلاحظ نسبة 66.25% أكبر من نسبة 33.75%، مما يدل على أن أغلب التلاميذ الممارسون للنشاط البدني الرياضي لا يتضايقون عندما يختلفون مع الناس ، وهذا يرجع للاتزان الانفعالي المكتسب من خلال ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المسطرة لذلك.

نعم لا

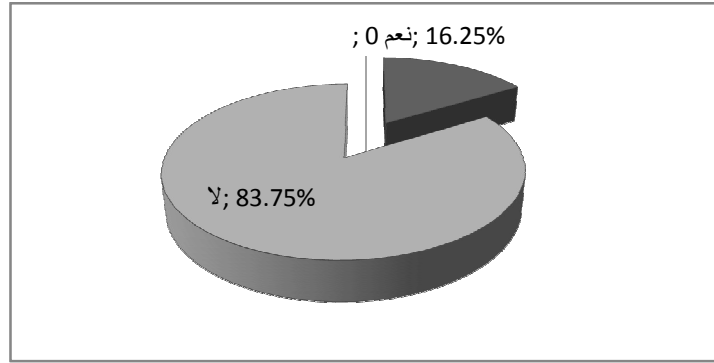
السؤال الثالث : هل تعتقد أن معظم الناس سيئين؟

الغرض من السؤال : معرفة اعتقاد و نظرة التلميذ للناس .

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	13	% 16.25
لا	67	% 83.75
المجموع	80	% 100

جدول رقم (3) يوضح تكرارات معرفة اعتقاد و نظرة التلميذ للناس .



شكل رقم (3) دائرة نسبية تبين معرفة اعتقاد و نظرة التلميذ للناس .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و المثلة في الدائرة النسبية نلاحظ نسبة 83.75% أكبر بكثير من نسبة 16.25% ، أي أن أغلب التلاميذ لا يعتقدون أن معظم الناس سيئين معهم وهذا يرجع إلى شخصية التلميذ المتزنة التي تجعله يحترم الآخر وينظر إليه بنظرة إيجابية ، وللنشاط البدني الرياضي دور في تنمية هذا الجانب من خلال احترام الخصم أثناء المنافسات المختلفة .

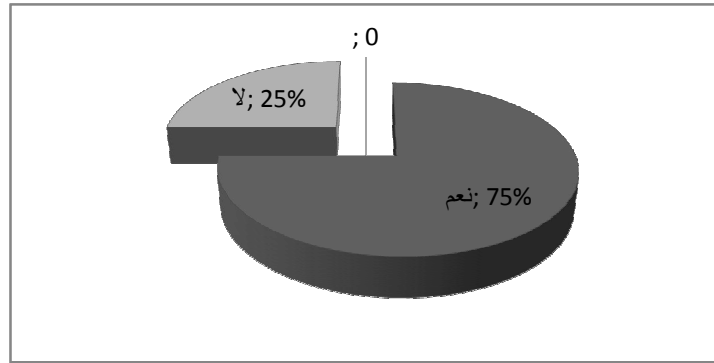
السؤال الرابع : هل يعتقد زملائك انك ذكي ولديك أفكار جيدة؟ نعم لا

الغرض من السؤال : معرفة رؤية التلميذ حول اعتقاد الناس لذكائه و حسن أفكاره .

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	60	75 %
لا	20	25 %
المجموع	80	100 %

جدول رقم (4) يوضح تكرارات معرفة رؤية التلميذ حول اعتقاد الناس لذكائه و حسن أفكاره .



شكل رقم (4) دائرة نسبية تبين معرفة رؤية التلميذ حول اعتقاد الناس لذكائه و حسن أفكاره .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول والممثلة في الدائرة النسبية نلاحظ نسبة 75% أكبر بثلاث أضعاف من نسبة 25 % ، أي أن أغلب التلاميذ و الممارسين للنشاط البدني الرياضي يرون أن الناس يعتقدونهم أذكيا ولديهم أفكار جيدة ، وهذا يرجع لثقة التلاميذ في أنفسهم ولدور النشاط البدني الرياضي في تنمية تلك الثقة .

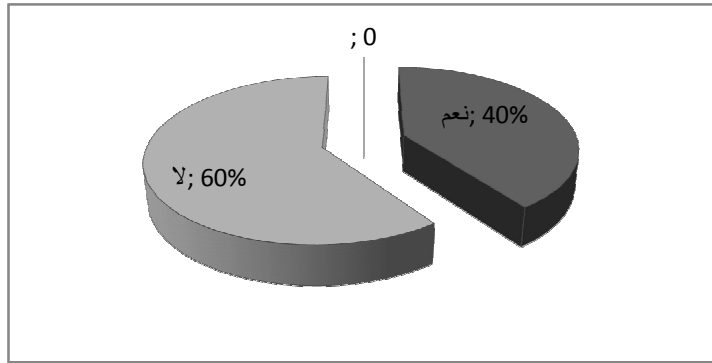
السؤال الخامس : هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك؟ نعم لا

الغرض من السؤال : معرفة مدى اعتقاد التلميذ لمحاولة سيطرة الناس عليه .

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	32	40 %
لا	48	60 %
المجموع	80	100 %

جدول رقم (5) يوضح تكرارات معرفة مدى اعتقاد التلميذ لمحاولة سيطرة الناس عليه .



شكل رقم (5) دائرة نسبية تبين معرفة مدى اعتقاد التلميذ لمحاولة سيطرة الناس عليه .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و المثلة في الدائرة النسبية نلاحظ نسبة 60 % أكبر من نسبة 40% أي أن معظم التلاميذ لا يعتقدون أن الناس يحاولون السيطرة عليهم ، وهذا يرجع لثقة التلاميذ في أنفسهم ولدور النشاط البدني الرياضي في تنمية تلك الثقة .

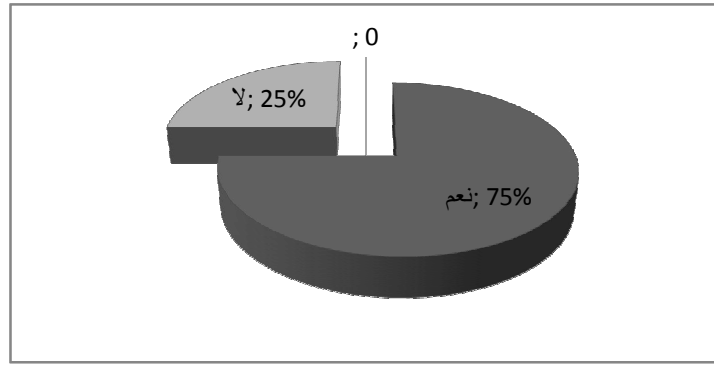
السؤال السادس : هل يسر الزملاء أن تكون معهم ؟ نعم لا

الغرض من السؤال : معرفة رؤية التلميذ لموقف زملائه منه أثناء التواجد معهم .

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	60	75 %
لا	20	25 %
المجموع	80	100 %

جدول رقم (6) يوضح تكرارات معرفة رؤية التلميذ لموقف زملائه منه أثناء التواجد معهم .



شكل رقم (6) دائرة نسبية تبين معرفة رؤية التلميذ لموقف زملائه منه أثناء التواجد معهم .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ أن نسبة 75% أكبر بثلاث أضعاف من نسبة 25% ، أي أن أغلب التلاميذ يشعرون بفرح زملائهم بهم أثناء التواجد معهم ، وهذا يرجع لدرجة تأثيرهم في زملائهم ، وبالضرورة للنشاط البدني الرياضي دور في ذلك من خلال بعض الأنشطة التي تنمي عنصر القيادة وتعزز الثقة بالنفس .

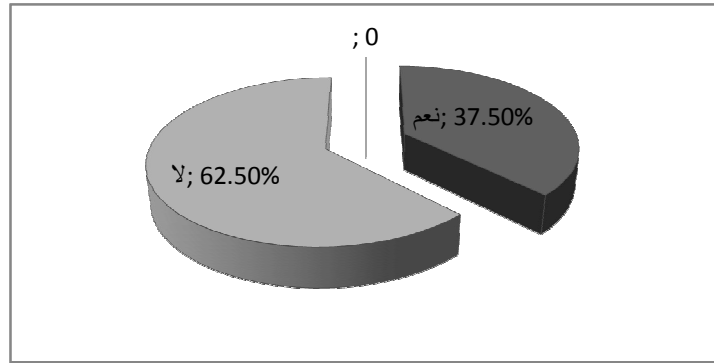
السؤال السابع: هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة و يظلمونك؟ نعم لا

الغرض من السؤال : معرفة مدى اعتقاد التلميذ لسوء معاملته من طرف الناس و ظلمهم له .

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	30	% 37.5
لا	50	% 62.5
المجموع	80	% 100

جدول رقم (7) يوضح تكرارات معرفة مدى اعتقاد التلميذ لسوء معاملته من طرف الناس و ظلمهم له .



شكل رقم (7) دائرة نسبية تبين معرفة مدى اعتقاد التلميذ لسوء معاملته من طرف الناس و ظلمهم له .

تحليل النتائج :

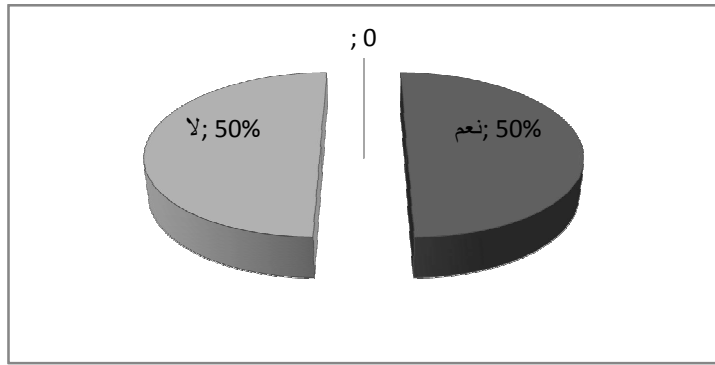
من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ أن نسبة 62.5% أكبر من نسبة 37.5% ، يعني أن معظم التلاميذ الممارسون للنشاط البدني الرياضي لا يعتقدون أن الناس لا يعاملونهم معاملة حسنة و يظلمونهم ، وهذا يرجع للنظرة الإيجابية التي ينظر بها التلاميذ للناس والمكتسبة من خلال بعض الأنشطة الرياضية التنافسية والمسطرة خصيصا لذلك.

السؤال الثامن: هل تخسر عادة اللعب؟ نعم لا
 الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التلميذ يخسر اللعب عادة .

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	40	50 %
لا	40	50 %
المجموع	80	100 %

جدول رقم (8) يوضح تكرارات معرفة ما إذا كان التلميذ يخسر اللعب عادة .



شكل رقم (8) دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان التلميذ يخسر اللعب عادة .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ أن النسبتين متساويتين (50 % = 50%) ، يعني أن التلاميذ يرون أنهم عادة ما يخسرون اللعب في بعض المواقف وفي نفس الوقت عادة ما يتفوقون في مواقف أخرى ، وهذا يرجع لطبيعة النشاط الممارس .

تفسير ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج التي توصلنا إليها بعد استجواب عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط ، وبناءً على إجاباتهم المتعلقة بالفرضية الأولى لبحثنا و الخاصة بكون النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق التخلص من الإنفراد ، توصلنا إلى صحة الفرضية وذلك بعد جمع الإجابات الخاصة بالبعد الأول المتضمن ثمن (08) مؤشرات التي تدرس ثقة التلميذ في نفسه و تقديره لذاته مع احترامه للآخرين وحسن تعامله معهم وهذا ما تفسره النظرية النفسية التي يرى روادها أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية ، أي أن الأشخاص لا يعنون الأساليب الحقيقية وراء الكثير من سلوكهم¹ . فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الفردية عن طريق ما يتقبله المجتمع ، و النظرية السلوكية التي يرى روادها أن التوافق وسوء التوافق يعد مكتسب وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد و السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم ، وأعتقد واطسون و سكي زان عملية التوافق الشخصي لا يمكن لنا أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري وهذا ما قلناه في النظرية النفسية ولكنه تشكل بطريقة آنية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها² .

¹ رمضان ياسين ، علم النفس الرياضي ، دار اسامة لنشر، ط1، الاردن ، 2008، ص14 .

² أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط3، القاهرة ، 1965، ص35.

14_ المحور الثاني : النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق الانتماء للجماعة .

السؤال الأول : هل تجد من السهل أن تكون صداقات جديدة ؟

لا

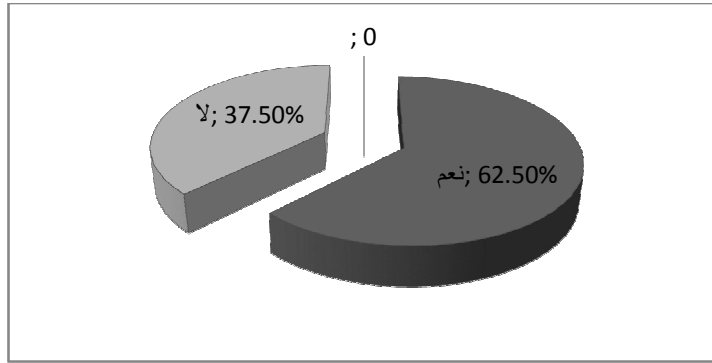
نعم

الغرض من السؤال : معرفة مدى سهولة تكوين صداقات جديدة بالنسبة للتلميذ .

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	50	% 62.5
لا	30	% 37.5
المجموع	80	% 100

جدول رقم (9) يوضح تكرارات معرفة مدى سهولة تكوين صداقات جديدة بالنسبة للتلميذ .



شكل رقم (9) دائرة نسبية تبين معرفة مدى سهولة تكوين صداقات جديدة بالنسبة للتلميذ .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 62.5% أكبر من نسبة 37.5% ، وذلك يدل على سهولة تكوين صداقات جديدة بالنسبة للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ولهذا الأخير دور فعال في تكوين هذه الصداقات من خلال بعض المواقف التي يتعرض لها التلميذ أثناء ممارسة النشاط وتتطلب تكوين صداقات لاجتياز بعض المراحل .

السؤال الثاني : هل تجد أن معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة أن تقاطعهم حتى تقول ما تريد؟

 لا

 نعم

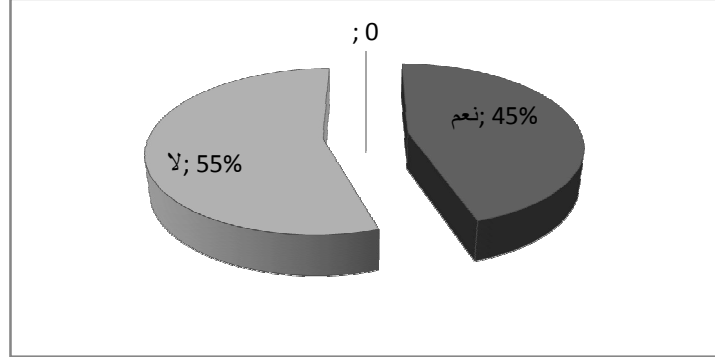
الغرض من السؤال : معرفة مدى سيطرة الناس على الكلام لدرجة مقاطعتهم من طرف التلميذ لإبداء رأيه

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	36	45 %
لا	44	55 %
المجموع	80	100 %

جدول رقم (10) يوضح تكرارات معرفة مدى سيطرة الناس على الكلام لدرجة مقاطعتهم من طرف التلميذ

لإبداء رأيه .



شكل رقم (10) دائرة نسبية تبين معرفة مدى سيطرة الناس على الكلام لدرجة مقاطعتهم من طرف التلميذ

لإبداء رأيه .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 55% أكبر من نسبة 45% يعني أن أغلبية التلاميذ لا يرون أن معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة أن يقاطعونهم حتى يتكلمون ، وهذر يرجع إلى احترام التلاميذ للغير وانتظار دورهم لأخذ الكلمة ، ومن طبيعة النشاط البدني الرياضي أن يجعلك تحترم

المنافس و تنتظر الفرصة لأخذ دورك في أي نشاط جماعي وبالتالي فالنشاط البدني الرياضي يلعب دور هام في هذه العملية .

السؤال الثالث : هل ترغب عادة في أن تشترك في بعض المباريات حتى و إن لم يسبق لك أن اشتركت فيها؟

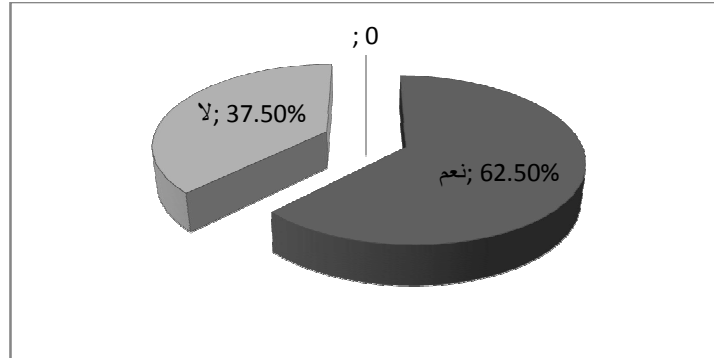
نعم لا

الغرض من السؤال : معرفة رغبة التلميذ في المشاركة في المباريات حتى و إن لم يسبق له المشاركة فيها .

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	50	62.5 %
لا	30	37.5 %
المجموع	80	100 %

جدول رقم (11) يوضح تكرارات معرفة رغبة التلميذ في المشاركة في المباريات حتى و إن لم يسبق له المشاركة فيها .



شكل رقم (11) دائرة نسبية تبين معرفة رغبة التلميذ في المشاركة في المباريات حتى و إن لم يسبق له المشاركة فيها .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 62.5% أكبر من نسبة 37.5 % ، وهذا يبرز مدى رغبة التلاميذ في المشاركة في بعض المباريات حتى و إن لم يسبق لهم المشاركة فيها ،

فالنشاط البدني الرياضي ينمي لدى التلاميذ الرغبة في الاكتشاف وحب الاطلاع مع السعي للاندماج في مجموعات رياضية جديدة .

السؤال الرابع : هل تضطر إلى أن تكون عنيفا مع الناس حتى تتحصل على حقوقك ولكي يعاملونك معاملة جيدة؟

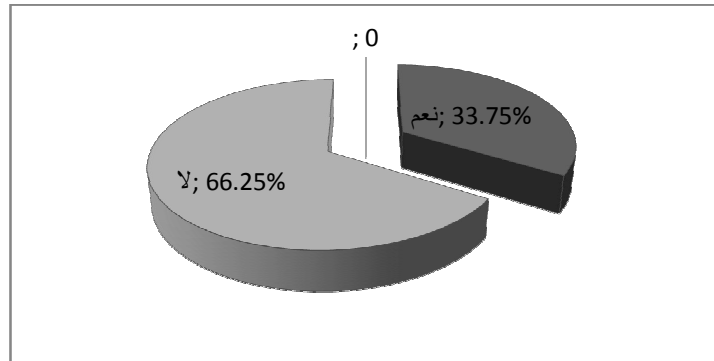
نعم لا

الغرض من السؤال : معرفة مدى لجوء التلميذ إلى العنف في تعامله مع الناس لحصوله على حقوقه ولكي يعاملوه معاملة حسنة .

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	27	% 33.75
لا	53	% 66.25
المجموع	80	% 100

جدول رقم (12) يوضح تكرارات معرفة مدى لجوء التلميذ إلى العنف في تعامله مع الناس لحصوله على حقوقه ولكي يعاملوه معاملة حسنة .



شكل رقم (12) دائرة نسبية تبين معرفة مدى لجوء التلميذ إلى العنف في تعامله مع الناس لحصوله على حقوقه ولكي يعاملوه معاملة حسنة .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 66.25% أكبر من نسبة 33.75% ، أي عدم لجوء أغلب التلاميذ إلى العنف في تعاملهم مع الناس لحصولهم على حقوقهم ولكي يعاملوهم معاملة حسنة ، ويلعب النشاط البدني الرياضي دورا كبيرا من هذه الناحية حيث أن أغلب الأنشطة المسطرة تنبذ العنف وتكسب التلاميذ مهارات التعامل مع الناس وكيفية فرض نفسه بروح رياضية ليحترمه الغير .

السؤال الخامس : هل تشعر بالسعادة إذا استطعت أن تعامل الظالمين بما يستحقون؟

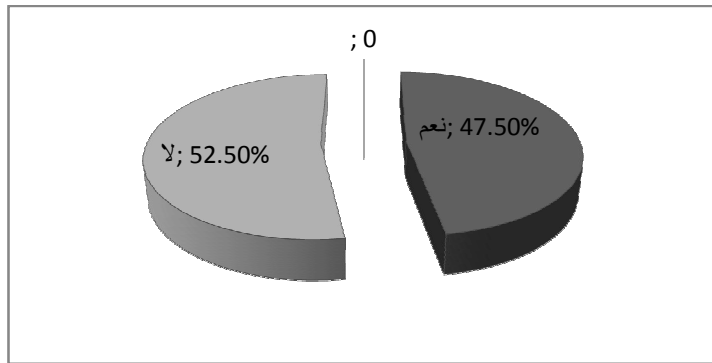
لا نعم

الغرض من السؤال : معرفة مدى شعور التلميذ بالسعادة عند استطاعته معاملة الظالمين بما يستحقون .

عرض النتائج :

النسب المئوية	لتكرارات	الإجابة
47.5 %	38	نعم
52.5 %	42	لا
100 %	80	المجموع

جدول رقم (13) يوضح تكرارات معرفة مدى شعور التلميذ بالسعادة عند استطاعته معاملة الظالمين بما يستحقون .



شكل رقم (13) دائرة نسبية تبين معرفة مدى شعور التلميذ بالسعادة عند استطاعته معاملة الظالمين بما يستحقون .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية، نلاحظ نسبة 52.5% أكبر من نسبة 47.5% ، أي أن التلاميذ يشعرون بالسعادة عندما يستطيعون أن يعاملوا الظالمين بما يستحقون ، ذلك رغم أن النشاط البدني الرياضي يعمل على تقبل الخصم وعدم المعاملة بالمثل .

السؤال السادس : هل من الصواب أن تكون سافلا مع الناس الذين يعاملونك باحتقار لدرجة إنك

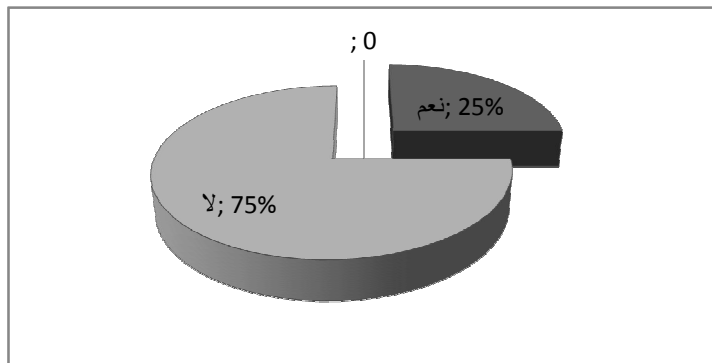
تشتهم؟ نعم لا

الغرض من السؤال : معرفة طبيعة تعامل التلميذ مع الناس الذين يعاملونه باحتقار .

عرض النتائج :

النسب المئوية	لتكرارات	الإجابة
25 %	20	نعم
75 %	60	لا
100 %	80	المجموع

جدول رقم (14) يوضح تكرارات معرفة طبيعة تعامل التلميذ مع الناس الذين يعاملونه باحتقار .



شكل رقم (14) دائرة نسبية تبين معرفة طبيعة تعامل التلميذ مع الناس الذين يعاملونه باحتقار .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 75% أكبر من نسبة 25% يعني أن أغلب التلاميذ الممارسون للنشاط البدني الرياضي لا يشتمون من يتعاملون معهم بسفالة ، فللنشاط الرياضي دور في تنمية احترام الجماعة وحسن التعامل معها.

السؤال السابع : هل الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعها عنك الآخرون دون وجه حق ؟

 لا

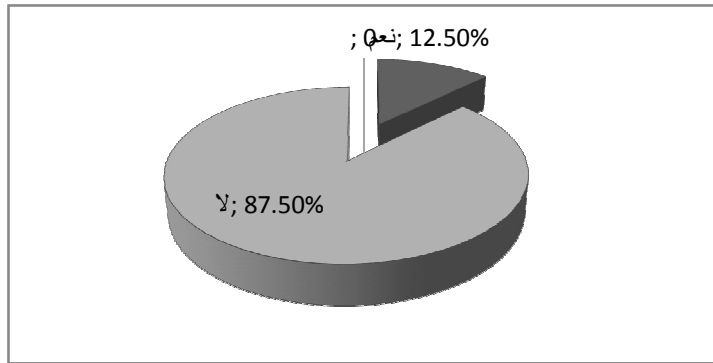
 نعم

الغرض من السؤال : معرفة مدى احترام التلميذ لأشياء الآخرين .

عرض النتائج :

النسب المئوية	لتكرارات	الإجابة
12.5 %	10	نعم
87.5 %	70	لا
100 %	80	المجموع

جدول رقم (15) يوضح تكرارات معرفة مدى احترام التلميذ لأشياء الآخرين .



شكل رقم (15) دائرة نسبية تبين معرفة مدى احترام التلميذ لأشياء الآخرين .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و المثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 87.5% أكبر بكثير من نسبة 12.5% ، تعني أن أغلب التلاميذ لا يرون أنه من الصواب أخذ أشياء الآخرين دون وجه حق ، وهنا يلعب النشاط البدني الرياضي دور هام في تعزيز هذا السلوك من خلال احترام قوانين اللعب وعدم التعدي على ممتلكات و أدوات زملاء .

السؤال الثامن : هل يمكن أن تخفي مضايقة الناس لك إذا هزمت في أحد الألعاب؟

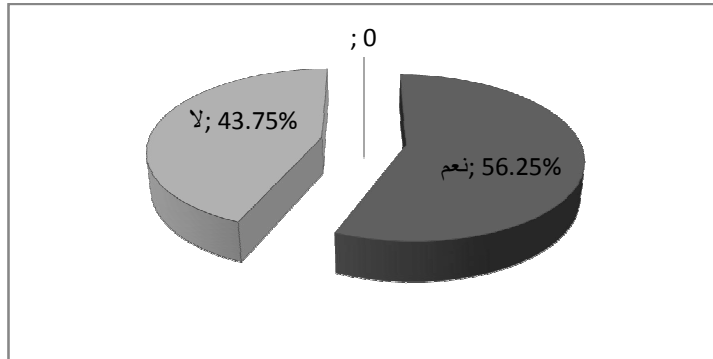
لا نعم

الغرض من السؤال : معرفة مدى تحكم التلميذ في تصرفاته و إخفائه مضايقة الناس له بعد الهزيمة في بعض الألعاب .

عرض النتائج :

النسب المئوية	لتكرارات	الإجابة
56.25 %	45	نعم
43.75 %	35	لا
100 %	80	المجموع

جدول رقم (16) يوضح تكرارات معرفة مدى تحكم التلميذ في تصرفاته و إخفائه مضايقة الناس له بعد الهزيمة في بعض الألعاب .



شكل رقم (16) دائرة نسبية تبين معرفة مدى تحكم التلميذ في تصرفاته و إخفائه مضايقة الناس له بعد الهزيمة في بعض الألعاب .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 56.25% أكبر من نسبة 43.75%، أي أن معظم التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي يستطيعون إخفاء مضايقة الناس لهم أثناء هزيمتهم في بعض الألعاب ، أي يتقبلون الهزيمة بصدر رحب وهذا من أسمى أهداف النشاط البدني الرياضي .

تفسير ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج التي توصلنا إليها بعد استجواب عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط ، وبناء على إجاباتهم المتعلقة بالفرضية الثانية لبحثنا و الخاصة بكون النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق الانتماء للجماعة ، تأكدنا من صحة الفرضية بعد جمع إجابات البعد الثاني والذي يظم ثمن (08) مؤشرات تدرس رغبة التلميذ في تكوين جماعات جديدة و التعامل معها وإفادتها و الاستفادة منها وهذا ما تفسره النظرية الاجتماعية التي يرى روادها وينظرون إلى التوافق من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة ، ويشير هذا الاتجاه إلى أن الفرد عادة ما يلجأ إلى الانقياد للجماعة وطاعة أوامرها ، مقابل متطلبات الحياة اليومية وتحقيق التوافق ، وهذا يعتبر أسلوباً إيجابياً للتوافق.¹

1 - مضان محمد القدي ، الصحة النفسية والتوافق ، ط3 ، المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة ، 1998 ، ص109.

15_ المحور الثالث : النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في التخلص من الأمراض العصبية .

السؤال الأول : هل لديك مشكلات كثيرة تثير قلقك أكثر من لدى زملائك؟

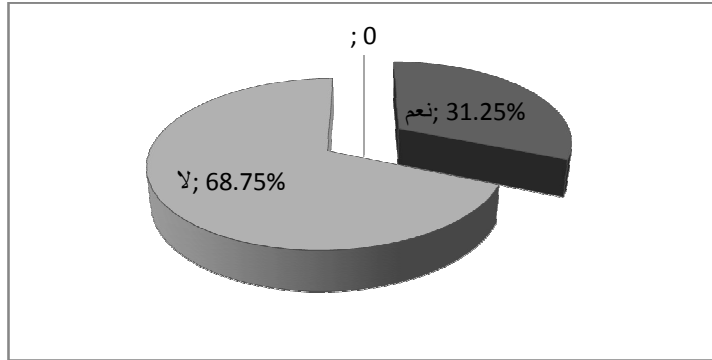
لا نعم

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان هناك مشكلات تثير قلق التلميذ أكثر من مشكلات زملائه .

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	25	% 31.25
لا	55	% 68.75
المجموع	80	% 100

جدول رقم (17) يوضح تكرارات معرفة ما إذا كان هناك مشكلات تثير قلق التلميذ أكثر من مشكلات زملائه .



شكل رقم (17) دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان هناك مشكلات تثير قلق التلميذ أكثر من مشكلات زملائه

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 68.75% أكبر من نسبة 31.25% ، أي أن التلاميذ ليس لديهم مشكلات تثير قلقهم أكثر من أصحابهم هذا يدل على أن التلميذ الممارس للنشاط البدني الرياض يشعر بتوازن وراحة نفسية أثناء الممارسة و حتى بعدها.

السؤال الثاني : هل تشعر دائما أنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك؟

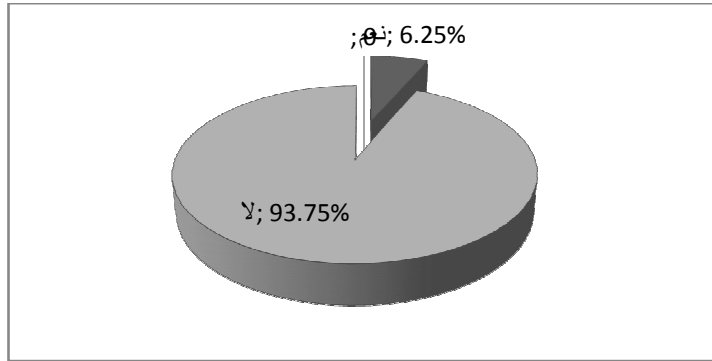
لا نعم

الغرض من السؤال : معرفة مدى شعور التلميذ بالوحدة حتى في وجود الناس .

عرض النتائج :

النسب المئوية	لتكرارات	الإجابة
% 6.25	05	نعم
% 93.75	75	لا
% 100	80	المجموع

جدول رقم (18) يوضح تكرارات معرفة مدى شعور التلميذ بالوحدة حتى في وجود الناس .



شكل رقم (18) دائرة نسبية تبين معرفة مدى شعور التلميذ بالوحدة حتى في وجود الناس .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 93.75% أكبر من نسبة 6.25%، أي أن مجمل التلاميذ الممارسون للنشاط البدني الرياضي لا يشعرون بالوحدة حيث لديهم دائما ما يفكرون فيه ولا شعورهم بالفراغ ولا تراودهم الأفكار الفارغة مثل الشعور بالوحدة وهذا ما يسعى إلى تحقيقه النشاط البدني الرياضي من خلال تعدد الأنشطة و وضع برامج ترفيهية ملء الفراغ.

نعم

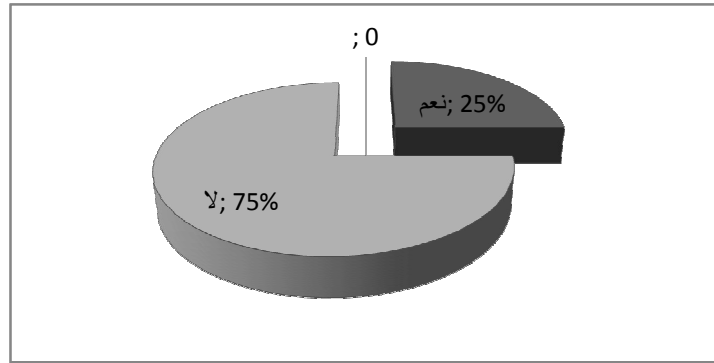
السؤال الثالث : هل تتكرر إصابتك بالبرد؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تكرار إصابة التلميذ بالبرد .

عرض النتائج :

النسب المئوية	لتكرارات	الإجابة
% 25	20	نعم
% 75	60	لا
% 100	80	المجموع

جدول رقم (19) يوضح تكرارات معرفة مدى تكرار إصابة التلميذ بالبرد .



شكل رقم (19) دائرة نسبية تبين معرفة مدى تكرار إصابة التلميذ بالبرد .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية، نلاحظ نسبة 75% أكبر بكثير من نسبة 25% ، أي أن أغلب التلاميذ لا يتعرضون لتكرار الإصابة بالبرد ، هذا يعني أن أجسامهم في أغلب الأحيان في حالتها الطبيعية ، والنشاط البدني الرياضي يسعى دائما إلى السعي على استقرار الحالة الصحية للتلميذ و الرقي بها.

السؤال الرابع : هل تفقد الكلام عندما تغضب وتتضايق لحدوث تقلصات في عضلاتك؟

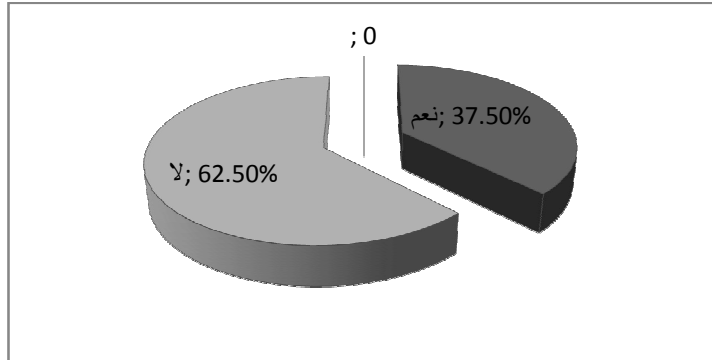
نعم لا

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التلميذ يفقد الكلام عند الغضب و يتضايق لحدوث تقلصات في عضلاته .

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	30	% 37.5
لا	50	% 62.5
المجموع	80	% 100

جدول رقم (20) يوضح تكرارات معرفة ما إذا كان التلميذ يفقد الكلام عند الغضب و يتضايق لحدوث تقلصات في عضلاته .



شكل رقم (20) دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان التلميذ يفقد الكلام عند الغضب و يتضايق لحدوث تقلصات في عضلاته .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 62.5% والتي تدل على أن أغلب التلاميذ لا يفقدون الكلام عند الغضب و لا يتضايقون لحدوث تقلصات في العضلات ، أكبر من نسبة

37.5% والتي تدل على العكس ، يعني أن النشاط البدني الرياضي يعمل على ضبط النفس والتحكم فيها والسلامة من التشنجات و التقلصات .

السؤال الخامس : هل تؤلمك عيناك وتشعر بالتعب في معظم الأحيان؟

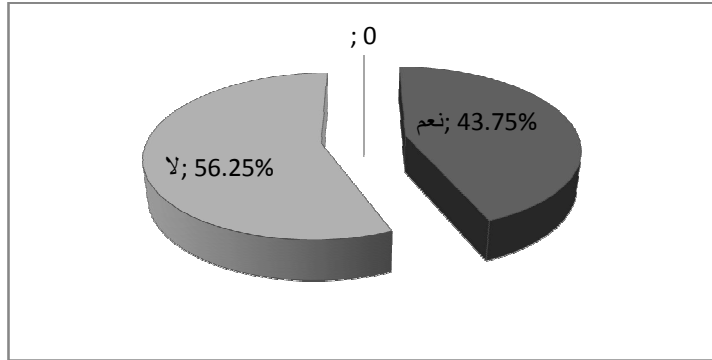
لا نعم

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التلميذ تؤلمه عيناه وشعر بالتعب في أغلب الأحيان .

عرض النتائج :

النسب المئوية	لتكرارات	الإجابة
43.75 %	35	نعم
56.25 %	45	لا
100 %	80	المجموع

جدول رقم (21) يوضح تكرارات معرفة ما إذا كان التلميذ تؤلمه عيناه وشعر بالتعب في أغلب الأحيان .



شكل رقم (21) دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان التلميذ تؤلمه عيناه وشعر بالتعب في أغلب الأحيان .

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 56.75% أكبر من نسبة 43.75% ، حيث أن معظم التلاميذ لا يشعرون بالتعب ولا تؤلمهم عيناهم في بعض الأحيان ، فالمدادومة على النشاط الرياضي تعمل على قلة الشعور بالتعب والسلامة الصحية للأعضاء .

السؤال السادس: هل تنسى عادة ما تقرأه وكثيرا ما يطلب منك الآخريين إعادة ما قالوه؟

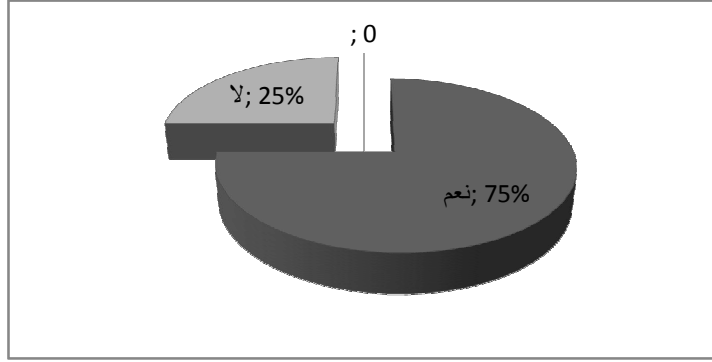
نعم لا

الغرض من السؤال: معرفة مدى نسيان التلميذ لما يقرأه وكثرة طلب الآخريين منه إعادة ما قالوه .

عرض النتائج:

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	60	75 %
لا	20	25 %
المجموع	80	100 %

جدول رقم (22) يوضح تكرارات معرفة مدى نسيان التلميذ لما يقرأه وكثرة طلب الآخريين منه إعادة ما قالوه



شكل رقم (22) دائرة نسبية تبين معرفة مدى نسيان التلميذ لما يقرأه وكثرة طلب الآخريين منه إعادة ما قالوه .

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 75% أكبر بثلاث أضعاف من نسبة 25% ، أي أن التلميذ عادة ما ينسى ما يقرأه وكثيرا ما يطلب منه زملائه إعادة ما قالوه ، فالنشاط البدني الرياضي يسعى إلى تخليص التلميذ من هذا النسيان الذي يؤثر على مستواه في المستقبل عن طريق بعض الأنشطة المسطرة لذلك .

السؤال السابع : هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر لأنه من الصعب عليك أن تجلس ساكنا؟

 لا

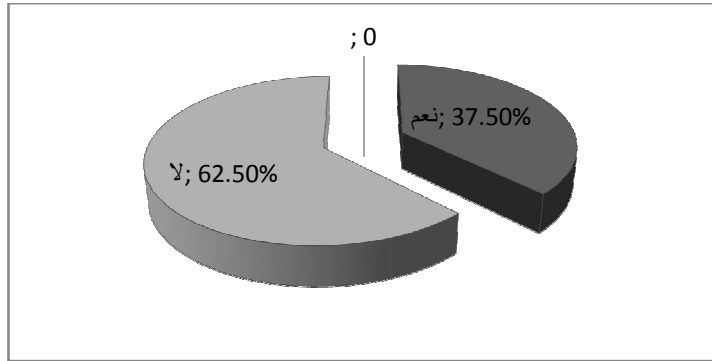
 نعم

الغرض من السؤال : معرفة مدى تحكم التلميذ في حركاته و استقراره.

عرض النتائج :

النسب المئوية	لتكرارات	الإجابة
37.5 %	30	نعم
62.5%	50	لا
100 %	80	المجموع

جدول رقم (23) يوضح تكرارات معرفة مدى تحكم التلميذ في حركاته و استقراره.



شكل رقم (23) دائرة نسبية تبين معرفة مدى تحكم التلميذ في حركاته و استقراره.

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 62.5% أكبر من نسبة 37.5% ، يعني أن التلاميذ على قدر عال من مستوى التحكم حركاتهم والسبب في ذلك يعود للنشاط البدني الرياضي الممارس بطرق مدروسة تحت إشراف أيد متخصصة .

السؤال الثامن : هل تجد عادة أنه من الصعب عليك النوم بسبب الأحلام المزعجة و الكوابيس؟

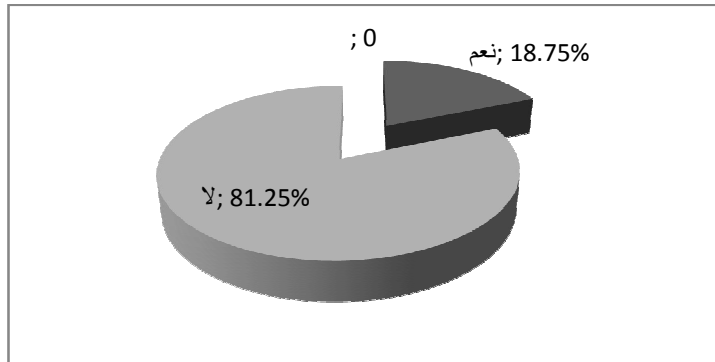
نعم لا

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التلميذ يواجه صعوبات أثناء النوم بسبب الأحلام المزعجة و الكوابيس.

عرض النتائج :

الإجابة	لتكرارات	النسب المئوية
نعم	15	% 18.75
لا	65	% 81.25
المجموع	80	% 100

جدول رقم (24) يوضح تكرارات معرفة ما إذا كان التلميذ يواجه صعوبات أثناء النوم بسبب الأحلام المزعجة و الكوابيس.



شكل رقم (24) دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان التلميذ يواجه صعوبات أثناء النوم بسبب الأحلام المزعجة و الكوابيس.

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول و الممثلة في الدائرة النسبية ، نلاحظ نسبة 81.25% أكبر بكثير من نسبة 18.75% أي أن اغلب التلاميذ لا يجدون صعوبة أثناء النوم بسبب الأحلام المزعجة و الكوابيس ، ولقد

ذكرنا في الجانب النظري أن التعصب هو سبب الكوايبس و الأحلام المزعجة في الليل وعلاجه يكون عن طريق بعض التدريبات الفكرية و البدنية من هنا يبرز الدور الفعال للنشاط البدني الرياضي .

تفسير ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج التي توصلنا إليها بعد استجواب عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط ، وبناء على إجاباتهم المتعلقة بالفرضية الثالثة لبحثنا و الخاصة بكون النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق الوقاية من الأعراض العصائية، توصلنا إلى صحة الفرضية وذلك بعد جمع الإجابات الخاصة بالبعد الثالث المتضمن ثمانية (08) مؤشرات و التي تدرس ما إذا كان التلاميذ مصابون ببعض الأعراض العصائية كالقلق و الشعور بالوحدة و الشعور بالتعب..... الخ، حيث يرى رواد النظرية البيولوجية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض النسيج الجسمي خاصة المخ وهذه الأمراض يمكن توارثها و اكتسابها خلال الحياة ، عن طريق الإصابات بالجروح ، العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغوط الواقعة على الفرد¹ . كما أنهم يرون أن عدم توافق الفرد في حياته يعود إلى إصابته بالأمراض العضوية التي يمكن توارثها أو اكتسابها بغض النظر عن الجوانب الأخرى مثل الجوانب النفسية ، الجسمية أو الاجتماعية التي لها أثر كبير في توافقه.² أما رواد نظرية تعلم يرى أن الأشخاص يكتسبون الاتجاهات التعصبية ، مثلما يكتسبون الاتجاهات و الاستعدادات السلوكية الأخرى ، من خلال ثلاث قنوات أساسية لعملية التنشئة الاجتماعية هي (الوالدين و المدرسون والأقران) ، فضلا عما يمكن أن تسهم فيه وسائل التخاطب الجماهيري في هذا السياق، وتنشأ الاتجاهات التعصبية أساسا من خبرات التعلم الخاصة التي يمر بها الطفل من خلال هذه القنوات وذلك لأن ظاهرة التنشئة الاجتماعية لأفراد مجتمع تقع داخل الإطار النظري للتعلم الذي هو في جوهره عبارة عن التغيير في سلوك الأفراد على أساس كل من الخبرات و التدريب.³

1 عبد المجيد اللطيف، الصحة النفسية و التوافق ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 198، ص93.

2 نفس المرجع السابق، ص112.

3 معتز سيد عبد الله، الاتجاهات التعصبية، عالم المعرفة، الكويت ، 1978، ص107.

الاستخلاص العام:

إن إدراج النشاط البدني الرياضي ضمن البرنامج التربوي في المؤسسات التربوية لم يأتي عبثاً أو مملئ البرنامج الدراسي ، بل تقرر ذلك بعد ملاحظة نتائج البحوث و الدراسات دقيقة ومعقدة المنحزة من طرف باحثين و مسؤولين ذوو كفاءة عالية وعلى قدر عال من العلم ، والتي تنص على ضرورة إبرام النشاط البدني الرياضي ضمن البرنامج التربوي في المؤسسات التربوية.

من خلال دراستنا التي قمنا بها تحت عنوان : أهمية النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية في مرحلة التعليم المتوسط توصلنا إلى مجموعة من النتائج المهمة منها :

1 - النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق التخلص من الإنفراد وذلك من خلال إكساب التلميذ بعض المهارات التي تجعله يثق بنفسه ويعتني بها ويؤثر في الآخرين و يتأثر بهم ، عن طريق بعض الأنشطة الرياضية المسطرة خصيصاً لذلك.

2 - النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق الانتماء للجماعة وذلك من خلال الأنشطة التي تساعد على تنمية احترام الغير وتقبل الآخر .

3 - النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق الوقاية من الإعراض العصابية .

من خلال هذه الاستخلاصات نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي المدرسي أهمية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط .

الخاتمة:

انطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية و التطبيقية و استناداً إلى النتائج المحصل عليها من المقياس نستنتج أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية بالغة الأهمية لا تقل أهمية عن المواد النظرية الأخرى وهي تعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة، تهدف أساساً إلى تنمية القدرات العقلية والذهنية والاجتماعية عامة والأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة.

كما أنها مادة أساسية تسعى وتهدف إلى تحسين وتكوين شخصية المراهق المتمدرس وتقوي لديه روح الحماسة والرغبة في التنافس كما أن لها آثار وانعكاس ايجابية عليه ، فهي متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة فهم يرون فيها مادة للترويح عن النفس واللعب بحرية محاولين نسيان قيود الدراسة النظرية داخل القسم كما يرون فيها مجال لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر فممارستها تخلق جواً من التآخي والتعاون فيما بينهم كما تساهم بشكل كبير في تنمية القدرات العقلية والذهنية والجسمية لهم، وهي مجال للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم بكل حرية، كما أن لها تأثيراً إيجابياً على التحصيل الدراسي فهي فترة راحة وتمتع يستطيع من بعدها التلميذ الدراسة بنشاط وقابلية أكثر ، كما وجدنا حب التلميذ لهذه المادة أكثر من المواد الأخرى كونها مادة حيوية يشعرون بالسعادة والارتياح والاطمئنان عند ممارستها ، كما يرون أنها تساعدهم على طرد القلق والتوتر النفسي و تساعدهم على فرض شخصيتهم ومكانتهم بين بعضهم البعض من خلال إبراز مواهبهم الرياضية ، و هم يرون أنها مادة أساسية لا تقل أهمية عن المواد الأخرى.

وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وجدنا أن للتربية البدنية والرياضية أهمية بالغة في حياة التلميذ الدراسية فهي ليست مجرد فترة لعب فقط أو مجرد ملء للفراغ بل هي مادة أساسية تخضع لأسس علمية ذات فائدة للتلميذ ، وهذا في ما يتجلى في انعكاساتها على التلميذ من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية ، غير أن المشكل المطروح أن ممارستها في بلادنا تعتبر كلاسيكية إذا ما قورنت بالدول الأخرى لعل هذا ما يجعل نظرة الناس إليها أنها مجرد لعب فقط وشغل وقت الفراغ غير مدركين بأهدافها وانعكاساتها الصحيحة وهذا كله راجع إلى نقص الهياكل والإمكانيات والثقافة الرياضية في مجتمعنا .

وفي الأخير يمكن القول أن للنشاط البدني الرياضي آثار ايجابية على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق المتمدرس تساعده في حياته اليومية والدراسية . ونتمنى في الأخير أن نكون قد وصلنا إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذه المادة الحيوية على التلميذ وإبراز أهدافها الحقيقية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع والمصادر

- قائمة المراجع والمصادر "الكتب"

- 1 _ أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، ط 3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1965.
- 2 _ أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، المجلس الوطني للثقافة والآداب والفنون ، الكويت ، المجلس الوطني للثقافة والآداب والفنون ، 1996.
- 3 _ احمد محمد عبد الخالق ، الأبعاد الأساسية للشخصية ، الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية.
- 4 _ إحسان محمد الحسن ، الأسس العلمية لمنهاج البحث الاجتماعي ، دار النشر البلد ، 1982.
- 5 _ رمضان محمد القدافي ، الصحة النفسية والتوافق ، ط 3 ، القاهرة ، المكتب الجامعي الحديثة ، 1991.
- 6 _ رمضان ياسين ، علم النفس الرياضي ، ط 1 ، الأردن ، دار أسامة لنشر ، 2008.
- 7 _ معتز سيد عبد الله ، الاتجاهات التعصبية ، الكويت ، عالم المعرفة ، 1978.
- 8 _ محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجزائرية ، 1992.
- 9 _ عبد المجيد عبد الطيف ، الصحة النفسية والتوافق الدراسي ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 1991.

- المذكرات :

- 1 _ غندير خالد وآخرون ، دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا ، رسالة ليسانس ، جامعة ورقلة ، 2012/2011.

2_ فيحان الرعجاني رفعة ، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الإعدادية بالمملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير ، 2000.

- المعاجم :

1_ احمد زاكي ، معجم العلوم الإسلامية ، لبنان ، مكتبة لبنان ، 1977.

2_ فرج عبد القادر طه وآخرون ، معجم علم النفس والتحليل النفسي ، الطبعة الأولى ، بيروت، دار النهضة العربية .

الملاحق

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي



إختبار التوافق النفسي

موجه لتلاميذ التعليم المتوسط

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان :

أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية في مرحلة الطور المتوسط (سنة رابعة متوسط)

(دراسة ميدانية بمؤسسات بلدية سيدي عمران – واد سوف -)

نرجو منكم أعزائي التلاميذ الإجابة عن أسئلتنا بكل صدق و موضوعية وذلك بوضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة.

مع خالص الشكر و التقدير

المعلومات الشخصية

المؤسسة :

السن :

السنة الجامعية 2014/2013

1 هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى لو كان متعبا ؟

نعم لا

2 هل تتضايق عندما يختلف معك الناس ؟

نعم لا

3 هل تعتقد أن معظم الناس سيئين ؟

نعم لا

4 هل يعتقد الناس زملائك انك ذكي ولديك أفكار جيدة ؟

نعم لا

5 هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك ؟

نعم لا

6 هل يسر الزملاء أن تكون معهم ؟

نعم لا

7 هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة و يظلمونك ؟

نعم لا

8 هل تخسر عادة اللعب ؟

نعم لا

9 هل تجد من السهل أن تكون صداقات جديدة ؟

نعم لا

10 هل تجد أن معظم الناس يتكلمون كثيرا لدرجة أن تقاطعهم حتى تقول ما تريد ؟

نعم لا

11 هل ترغب عادة في أن تشترك في بعض المباريات حتى وإن لم يسبق لك أن اشتركت فيها ؟

نعم لا

12 هل تضطر إلى أن تكون عنييفا مع الناس حتى تتحصل على حقوقك ولكي يعاملونك معاملة جيدة ؟

نعم لا

13 هل تشعر بالسعادة إذا استطعت أن تعامل الظالمين بما يستحقون ؟

نعم لا

14 هل من الصواب أن تكون سافلا مع الناس الذين يعاملونك باحتقار لدرجة إنك تشتتهم؟

نعم لا

15 هل الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعها عنك الآخرون دون وجه حق؟ نعم لا

16 هل يمكن أن تخفي مضايقة الناس لك إذا هزمت في أحد الألعاب؟ نعم لا

17 هل لديك مشكلات كثيرة تشير قلقك أكثر من لدى زملائك؟ نعم لا

18 هل تشعر دائما أنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك؟ نعم لا

19 هل تتكرر إصابتك بالبرد؟ نعم لا

20 هل تفقد الكلام عندما تغضب وتتضايق لحدوث تقلصات في عضلاتك؟ نعم لا

21 هل تؤلمك عيناك وتشعر بالتعب في معظم الأحيان؟ نعم لا

22 هل تنسى عادة ما تقرأه وكثيرا ما يطلب منك الآخرون إعادة ما قالوه؟ نعم لا

23 هل يعتبرك معظم الناس غير مستقر لأنه من الصعب عليك أن تجلس ساكنا؟ نعم لا

24 هل تجد عادة أنه من الصعب عليك النوم بسبب الأحلام المزعجة والكوابيس؟

نعم لا

أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ سنة رابعة متوسط

الملخص بالعربية:

إن أهم هدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في المرحلة المتوسطة ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع النواحي ، وكذلك محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في بداية مرحلة المراهقة ، وأيضاً مساعدة الأسرة و لو بالشئ القليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معهم .ولغرض الوصول لهذه الأهداف قمنا بإجراء دراسة وفقاً للإشكال التالي :هل للنشاط البدني الرياضي دور في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ سنة رابعة متوسط ؟ .وعمدنا في تحليلنا على ثلاث فرضيات فرعية من خلالها ضبطنا لمقياس المناسب لهذه الدراسة والمتمثل في مجموعة من المؤشرات التي تقيس التوافق النفسي و الاجتماعي من إعداد و تسطير الدكتور **محمود عطية هناء** ، أما بالنسبة للعينة فكانت عبارة عن 80 تلميذ من مختلف متوسطات بلدية سيدي عمران بولاية الوادي اختيرت بطريقة عشوائية . وبالنسبة للمنهج فقد اعتمدنا في بحثنا على **المنهج الوصفي** لأنه المنهج الملائم لدراسة الظاهرة و إعطائها تفسيراً بشكل علمي ، وفي الأخير توصلنا إلى النتائج : إن النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق التخلص من الإنفراد وذلك من خلال إكساب التلميذ بعض المهارات التي تجعله يثق بنفسه ويعني بها ويؤثر في الآخرين و يتأثر بهم ، عن طريق بعض الأنشطة الرياضية المسطرة خصيصاً لذلك ؛ و يساهم في تحقيق الانتماء للجماعة وذلك من خلال الأنشطة التي تساعد على تنمية احترام الغير وتقبل الآخر، وكذلك يساهم في تحقيق الوقاية من الإعراض العصبية . ومن خلال هذه الاستخلاصات نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي المدرسي أهمية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط .

The summary in English:

The main purpose from this research is to mention some points which are: the important of sport physical activities in Middle school and its contribution in making a righteous person from all sides. And try to solve student's problem in the starting of adolescent. And also give a helping hand to families to understand their kids spatially in this stage. And for getting to our purpose, we have done a study dealing with this question: has the physical activities role in balancing some of the personal dimensions In our analyses we relayed on Sub 3 hypotheses and from it we marked the suitable for 4th year students questioner for this study, and we can say that it is a set of indicators that measure psychological and social compatibility by **D, Mahmoud Atiya Hanaa**, as for the sample was about 80 students from multi middle school of **Sidi Omran_Al Ouad** which we have choose them in a random way. In our research we have adapted a curriculum which was the descriptive approach, because it is the appropriate one to study the phenomenon and give it a scientific explanation. In the last we resulted that: Physical Activities School Sports have an impact on getting rid of the monopoly. Through acquisition students some skills that helps them to build self confident and influence in people and by people, and all that is by some sport activities ruler for so; and contribute in making the Affiliation to the group and that is from activities that helps them respect and accept others,also it deals with prevention neurological sympntion. Through this conclusions,we found that Physical Activities School Sports has an importance of achieving balance some 4th year students personal sides(dimension).