

رقم الترتيب.....
رقم التسلسلي.....

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي
ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
فـرع التـربية الحـركية
التخصص : التربية الحركية للطفل والمراهق

بعنوان:

التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالنمو النفسي الاجتماعي
لتلاميذ الطور الثانوي من (15-18) سنة

دراسة ميدانية بثانويات ولاية الوادي

❖ من إعداد الطالبين: كـهـ خنوفة سليم كـهـ بالباقي صالح

نوقشت و وأجيزت علنا بتاريخ: 2014/06/07

أمام اللجنة المكونة من السادة:

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

الأستاذ: جرمون علي (أستاذ مساعد أ- جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مشرفا.

الأستاذ: زيناى بلال (أستاذ مساعد ب- جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مناقشا.

السنة الجامعية: 2013-2014



كلمة شكر

نشكر الله العليّ القدير الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة
ويسر لنا أداء هذا العمل المتواضع ونسأله النجاح المتواصل لنا
ولجميع من اتخذ من العلم سلاحاً.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا العمل المتواضع
خاصة الأستاذ المشرف جرمون عليّ الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته
ونصائحه القيمة طيلة إنجاز هذا العمل
وإلى كل العاملين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل من علمنا حرفاً طيلة مشوارنا الدراسي،
وسأله في تعليمنا أصول الحياة.

شكراً جزيلاً



إهداء

نهدي هذا العمل المتواضع إلى كل من يعرفنا
وساعدنا في إنجازه.

كما لا ننسا كل الأهل والأقارب وإلى الوالدين الكريمين
أطال الله في عمرهما، وإلى الإخوة والأخوات

وإلى كل الأصدقاء والزلاء وإلى جميع عمال وأساتذة
معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية بورفلة

صالح - سليم

التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالنمو النفسي الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي من (15-18) سنة

- الملخص:

من خلال الموضوع الذي تناولناه في الدراسة وهو التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالنمو النفسي الاجتماعي تم طرح الاشكالية التالية وهي: " ما علاقة التربية البدنية و الرياضية بالنمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي من (15-18) سنة؟"

حيث هدفت الدراسة الى معرفة مدى علاقة التربية البدنية والرياضية على بالنمو النفسي الاجتماعي وكذلك إن كان هناك علاقة ايجابية بينهما، وقد كانت فرضية الدراسة على ان التربية البدنية والرياضية لها علاقة بالنمو النفسي الاجتماعي لدى مراهقي الطور الثانوي، وكذلك وجود تأثير وعلاقة ايجابية بينهما، و قد تبنت الدراسة المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لدراسة الظواهر الاجتماعية، حيث اعتمدنا من خلال الأدوات المستعملة في الدراسة الميدانية على الاستبيان، وهو كثيرا ما يستعمل في بحوث العلوم الاجتماعية لجمع معلومات من المصدر الأصلي، و تناولنا فيه 3 محاور على حسب الفرضيات، وهو يضم جملة من الأسئلة المغلقة للحصول على أجوبتها من طرف تلاميذ الطور الثانوي، و تم طرح هذه الأسئلة على عينة عشوائية في بعض ثانويات ولاية الوادي. واستعملنا الأساليب الإحصائية بعد تفريغ البيانات بحساب عدد التكرارات الخاصة بكل سؤال ثم بعد ذلك حساب النسبة المئوية والكاف تريبع بطريقة اختبار معامل بيرسون. وقد أسفرت النتائج النهائية على انه توجد علاقة ايجابية بين التربية البدنية والرياضية والنمو النفسي الاجتماعي، و هذا بعد الوصول الى استنتاج تحقق الفرضيات التي وضعت في هذه الدراسة وذلك بعد عرض وتحليل النتائج ومناقشتها حسب هذه الفرضيات، وفي الاخير وضعنا بعض الاقتراحات والتوصيات ونذكر بعض منها توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد نفسية وبدنية وعقلية على المراهق، ومراعاة أساتذة التربية البدنية والرياضية للجانب النفسي والاجتماعي للمراهقين وذلك من خلال محاولة تسيير الحصص على أكمل وجه.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية، النمو النفسي الاجتماعي.

Physical education and their relationship with the psychological and social growth.

Summary:

This study aims at investigating the effect of physical education on psychological and social growth, as well as to determine the positive relationship between them. The hypotheses are physical education effects positively the adolescents in high school. The researcher adopted the descriptive method which fits the social studies. Whereas we distribute a questionnaire targeting (15-18 years students), that discussed three subjects according the hypothesis in form of closed questions, the sample was randomly selected from El Oued secondary school.

We adopt the percentage rule in statistical methods after analysing data counting the repeated answers , and we used Person coefficient.

As a results, there is a positive relationship between physical education from a hand and psychological and social growth after achieving at results collaborates the hypothesis.

Finally, we suggest some recommendations among them raising the awareness of students of the importance of physical education that has psychological, physical and mental benefits, as well as raising teachers awareness about psychological and social aspects for adolescents during managing the sport sessions.

Keywords: physical education, psychological and social growth.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
	كلمة شكر	
	إهداء	
	الملخص	
	قائمة المحتويات والجداول	
	مقدمة	
الجانب النظري		
الفصل الأول: مدخل عام للدراسة		
5	الإشكالية	1
6	الفرضيات	2
7	أهمية الدراسة	3
7	أهداف الدراسة	4
8	تحديد المفاهيم والمصطلحات	5
9	أهداف التربية البدنية والرياضية	6
9	أهمية دراسة النمو	7
10	دور التربية البدنية والرياضية في النمو النفسي الاجتماعي	8
12	الآثار النفسية الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية على المراهق	9
13	أهم النظريات المفسرة التي تناولت النمو النفسي الاجتماعي	10

الفصل الثاني: عرض ومناقشة الدراسات السابقة

18	عرض الدراسات السابقة	1
20	مناقشة الدراسات السابقة	2

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

23	منهج البحث	1
23	مجتمع الدراسة	2
23	عينة الدراسة	3
24	مجالات البحث	4
24	أدوات جمع البيانات	5
26	الطريقة الاحصائية المستعملة	6

الفصل الرابع: عرض تحليل ومناقشة النتائج

29	عرض تحليل النتائج حسب الفرضيات	1
46	مناقشة النتائج حسب الفرضيات	2
50	الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات	3
51	الاستنتاج العام	4
52	الاقتراحات والتوصيات	5
53	خاتمة	

المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
24	يبين توزيع عدد التلاميذ في الثانويات	01
25	يبين الاستاذة المحكمين والدرجة العلمية	02
29	يمثل تأثير حصص التربية البدنية والرياضية على نفسية المراهق	03
30	يمثل ما اذا كانت الانشطة الرياضية المبرجة من طرف الاستاذ تدعو الى الراحة النفسية أثناء ممارستها	04
31	يمثل احساس التلاميذ أثناء ممارستها لحصص التربية البدنية والرياضية.	05
32	يمثل مدى شعور التلاميذ بالثقة في النفس عند ممارسة التربية البدنية والرياضية	06
33	يمثل مدى التحكم في بعض الانفعالات لدى المراهقين من خلال ممارسة النشاط الرياضي	07
34	يمثل مدى تعاون التلميذ مع زملاءه أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية	08
35	يمثل العلاقات الاجتماعية التي يكتسبها المراهق خلال حصص التربية البدنية والرياضية	09
36	يمثل مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية التلاميذ بالاندماج في المجتمع	10
37	يمثل الفرق بين الرياضة الجماعية و الرياضة الفردية في توفير الراحة النفسية و التفاعل الجماعي للتلاميذ	11
38	يمثل ما يفضل المراهق في ممارسته للنشاط الرياضي من مشاركة الجماعة	12
39	يمثل دور النشاط الرياضي في خلق الاحتكاك بين التلاميذ و زيادة الاندماج بينهم	13
40	يمثل ما اذا كان التلاميذ يشعرون بالخجل أثناء ممارستها لحصص التربية البدنية والرياضية	14
41	يمثل مدى دور مادة التربية البدنية والرياضية ما اذا كانت تساعد التلاميذ في استيعاب وفهم المواد الدراسية الأخرى	15
42	يمثل ممارسة التلاميذ للرياضة خارج المدرسة في اوقات الفراغ	16
43	يمثل نوع سلوك المراهق مع زملاءه أثناء ممارسة النشاط الرياضي الجماعي	17
44	يمثل موقف زملاءه من الأصدقاء أثناء ممارسة النشاط الرياضي	18
45	يمثل ما اذا كان المراهق يتأثر ويتضايق من موقف زملاءه أثناء ممارسة النشاط الرياضي	19

مقدمة

مقدمة:

لا شك أن جوانب الشخصية الإنسانية متكاملة ويؤثر بعضها في البعض الآخر، ويتأثر به، وهي وحدة مترابطة ولا يمكن الفصل بينهما إلا في مجال الدراسة النظرية، فمنذ مهد الإنسان إلى الوقت الذي يتم فيه نضجه ويكتمل نموه تتفاعل عناصر تكوينه المختلفة ويحدث التأثير المتبادل بينهما على نحو قد يكون ظاهراً حيناً وقد يكون مستتراً حيناً آخر. إذ هناك اتصال وثيق بين النفس والجسم، فالنفس تؤثر في الجسم والجسم يؤثر في النفس، ولا انفصال بين هذا وذاك، ولذلك نجد أن النمو الجسمي يؤثر في جوانب النمو الأخرى العقلي والنفسي والاجتماعي ويتأثر بها.

إن النمو الجسمي يتأثر بالجوانب النفسية والاجتماعية الذي يعيش فيه النشأ داخل أسرته، ونتيجة للتوترات العصبية والانفعالات والقلق النفسي الذي يلحق به، قد يتأثر نموه الجسمي وتصيبه بعض الأمراض والعلل التي يكون منشؤها عصبي نفسي ولكن تؤثر في وظائف الجسم البيولوجية والفسولوجية وتؤدي إلى عرقلة النمو الجسمي، وقد أثبتت الأبحاث التربوية أن القلق النفسي يحدث اختلالاً في صحة الفرد العامة ويتسبب في اختلال نظامه الهضمي ودورته الدموية ونومه، وإذا ما طال القلق والخوف وأدى إلى اختلال نظامه لمدة طويلة من الزمن، فإن من شأنهما أن يتسببا في بطء عملية النمو الجسمي.

وتبين العديد من الدراسات مثل دراسة "الزهراني" أهمية النمو الإنساني بأشكاله النفسية والاجتماعية والاقتصادية والبدنية في التأثير على شخصية الفرد، فإذا تم النمو بشكل سليم وصحي يتشكل لدينا شخص سوى قادر على تحقيق احتياجاته، وإذا كان هذا النمو قد تأثر ببعض المعوقات نتيجة للظروف المحيطة بالشخص فإن محصلته قد تكون إنسان لديه بعض المشاكل الاجتماعية والشخصية التي قد تعيقه من تحقيق ذاته والتوافق مع البيئة المحيطة به.⁽¹⁾ ولقد ارتبط النمو النفسي والاجتماعي للمراهقين بعدة عوامل أثرت في نموهم مثل أن مشاركة الفتيات المراهقات في الأنشطة البدنية الطبيعية يساهم في تعزيز ثقتهن بأنفسهن ورفع الكفاءة الذاتية لديهن في حين أن الواقع الاجتماعي ونوع العلاقة بين المراهقين ووالديهم يؤثر في الانجاز.⁽²⁾

¹ الزهران نجمة، النمو النفسي والاجتماعي وفق نظرية أريكسون وعلاقته بالتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة

الثانوية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

² Anderson , J. Young, P, Sallis, J. Newmark, D. Gittelshon, J. Webber, L. Saunders , R. Cohnen, S. Jobe, J.

(2007): **Structural Physical Activity and Psychosocial Correlates in Middle School Girls,**

www.pubmed.gov, accessed on 10-9-2007.

فلا شك أن الصحة والقوة وحسن النمو واللياقة البدنية تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في النمو العقلي للفرد، وفي تكامل شخصيته وفي نجاحه في الحياة وتقرر الحكمة اليونانية الشهيرة "العقل السليم في الجسم السليم" قاعدة صحية عامة نلمسها في حياتنا، إذ أن مصدر سعادة الإنسان تكمن في سلامة العقل والجسم معا وليس في مقدور الرجل الذي يعاني من الأمراض، أن ينتفع بذكائه وقدراته العقلية فهو حبيس جسده العليل وأسير أمراضه وعلله.

فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح، من جميع النواحي الحركية منها النفسية والعقلية والاجتماعية، معتمدة في ذلك على ألوان النشاط البدني.⁽³⁾ فهي تعد من احد أوجه الممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية و التدابير الصحية و بعض الأساليب النفسية و الخلقية وبالتالي النمو النفسي الاجتماعي، وقد أصبح من الصعب تجاهل المغزى الاجتماعي لهذا النشاط الإنساني البارز، و لعل أحسن صورة تبرز هذه المكانة هو اهتمام المفكرين بهذا الجانب و ظهور ما يسمى بعلم الاجتماع الرياضي أو علم النفس الرياضي.

و لقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن النشاط البدني يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرها ما في تكوين الشخصية السوية، كما أنه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية و السلوكية بغرض تحقيق التوافق النفسي، كما أن الرياضة تربي الطفل على الجرأة و الثقة في النفس، والتحمل، و عند انخراطه في فريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة و الإخلاص، و ينعدم لديه الشعور بالذات و بذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية مجال لتأكيد المراهق لذاته، كما يمكن للمراهق إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه، و لغيره من خلال اللعب و دور زملائه نحوه، بالإضافة إلى التأثير بشخصيات رياضية كبيرة و تقليدها.

وانطلاقا مما سبق جاء بحثنا هذا ليسلط الضوء على جانب مهم من الجوانب التي تسعى التربية البدنية الرياضية لتنميتها، و من اجل ذلك قسمنا هذه الدراسة إلى جانبين النظري والتطبيقي حيث تناولنا في الجانب النظري فصلين، فالفصل الاول يحتوي على مدخل عام للدراسة وهي الاشكالية، الاهداف، الفروض وأهمية البحث وكذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات وأهم النظريات المفسرة. أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه الدراسات المرتبطة و تم فيه عرض وتحليل الدراسات السابقة.

أما الجانب التطبيقي تناولنا فصلين، حيث احتوى الفصل الثالث على طرق ومنهجية الدراسة، و الفصل الرابع تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل النتائج حسب الفرضيات واهم الاستخلاصات وفي الاخير التوصيات والاقتراحات.

³ صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ج 1، القاهرة: دار المعارف، 1968، ص57.

الحائب النظري

الفصل الأول: مدخل عام للدراسة

- 1- الأشكالية
- 2- الفرضيات
- 3- أهمية البحث
- 4- أهداف البحث
- 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات
- 6- أهداف التربية البدنية والرياضية
- 7- أهمية دراسة النمو
- 8- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي الاجتماعي
- 9- الآثار النفسية الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية على المراهق
- 10- أهم النظريات المفسرة التي تناولت النمو النفسي الاجتماعي

1- الإشكالية :

تعتبر التربية البدنية والرياضية أسلوباً لتنمية الذات واتزانها و وسيلة لتدعيم الصحة النفسية لمن يمارسها، كما أنها تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه مميزة بمواقف وتفاعلات اجتماعية بناءة مما يشكل تدريباً على الحياة الاجتماعية الناجحة وتدعيمها، كما تعتبر مصدراً لمعالجة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان من الإحساس الإيجابي للسعادة والنشاط والحركة.

و تعد مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته، يتعرض فيها إلى مشاكل نفسية واجتماعية نتيجة لعدة تغيرات، تطرأ عليه في هذه المرحلة فتختلف هذه الأزمة العابرة في درجتها باختلاف ظروف الفرد و مدى عدته لاستقبالها، فيصبح المراهق يثور لأتفه الأسباب و نجده يبحث عن الاستقلالية أمام ضغوطات الأسرة و المحيط و من جهة أخرى يبحث عن الحنان.

يتعرض المراهق للتغيرات المختلفة التي تجعله يقع في صراع مع نفسه و مع من يحيطون به، حيث يصبح عنيفاً و قلقاً و غير مستقر، و هذا ما يدفع به إلى إتخاذ أسلوب قد يلحق الضرر بنفسه، و يحاول التأكيد على حاجاته بالإنتهاء إلى جماعة الرفقاء التي يستطيع أن يجد نفسه فيها.

و يمارس المراهق في الثانوية النشاط البدني الرياضي من خلال حصص التربية البدنية والرياضية، التي تسعى إلى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية و العقلية والنفسية الاجتماعية، إلا أننا نجد هذه المادة في برامج التمدريس في مختلف الأطوار مهمشة، و ذلك راجع لكونها مادة غير أساسية كما أن حجمها الساعي لا يفوق ساعتين في الأسبوع، كما نلاحظ أن الإهتمام بالمواد الأخرى على حساب النشاط البدني الرياضي من طرف أغلب شرائح المجتمع بما فيه الطبقة المتعلمة، و لقد ارتأينا أن نحاول إلقاء الضوء على أهمية ممارسة الرياضة في إنماء الجوانب المختلفة للفرد منها الجسمية، الحركية، النفسية، الاجتماعية... الخ، للمراهق الذي يمر بمرحلة تنشأ فيها بعض الصعوبات التي ينتج عنها الإرتباك و العزلة عن المجتمع و كره الذات و كثرة الإرتباكات السلوكية، فهناك دراسة قام بها "أمارداكا" حيث يقول " أن اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للطفل بحيث يعتبر هو المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل تفريغ لكل الضغوط و الشحن و الغرائز المكبوتة"⁽¹⁾.

يعتبر ممارسة النشاط البدني والرياضي أسلوباً لتنمية الذات واتزانها، ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس، كما أنها تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه، مميزة بمواقف وتفاعلات اجتماعية بناءة، مما يشكل تدريباً على الحياة الاجتماعية الناجحة وتدعيمها لها، كما تساعد على التفتح والنمو الاجتماعي السليم لشخصية الممارس، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية مصدراً لمعالجة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة، والنشاط والحركة، فأصبحت المدرسة في هذا العصر مؤسسة اجتماعية تهيئ

¹ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط2، مصر: دار المعارف، 1986، ص120.

الفرص لتحقيق النمو المتكامل للنشأ وللبيئة المحيطة بهم، وذلك بإعداد الطفل حتى يكون مواطناً صالحاً منتجاً يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياتها.

1-1- التساؤل العام:

– ما علاقة التربية البدنية و الرياضية بالنمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

1-2- التساؤلات الفرعية:

- هل هناك علاقة ايجابية بين النمو النفسي و التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل هناك علاقة ايجابية بين النمو الاجتماعي و التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية تأثير ايجابي على النمو النفسي الاجتماعي لدى المراهق؟

2- الفرضيات:

1-2- الفرضية العامة:

– للتربية البدنية و الرياضية علاقة ايجابية بالنمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- هناك علاقة ايجابية بين النمو النفسي و التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- هناك علاقة ايجابية بين النمو الاجتماعي و التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- لحصة التربية البدنية و الرياضية تأثير ايجابي على النمو النفسي الاجتماعي لدى المراهق.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا التي تعتبر من نوع الدراسات التي تتناول مواضيع نفسية واجتماعية كونها تكشف لنا عن طبيعة النمو النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي، ومعرفة الخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية، وبالتالي التحكم في العملية البيداغوجية حيث اختبار محتوى النشاطات المقدمة وكذا التعامل السليم والعقلاني مع التلاميذ الممارسين.

وإلى غاية الوصول إلى هدفنا المسطر وضعنا هذه النقاط حتى تكون عوامل مساعدة لتوضيح مبتغانا:

- إنجاز دراسة بيداغوجية يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث، والتطرق إلى مختلف الجوانب التي تمس النمو النفسي والاجتماعي من ناحية خصائص التلاميذ في هذه المرحلة والتفاعلات التي يعيشونها.
- إبراز العلاقة التي تربط الممارسة الرياضية بالنمو النفسي والاجتماعي.
- إبراز الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في النمو المنظم للمراهقين وذلك في جميع الميادين.

4- أهداف الدراسة:

إن دراستنا هذه تتمحور بشكل عام إلى التعرف على التربية البدنية و الرياضية المدرسية (الثانوية) وبالأحرى على علاقتها بالنمو النفسي الاجتماعي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية فدراستنا تستهدف نقاط أساسية هي:

- معرفة طبيعة النمو النفسي الإجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.
- إيجاد نوعية التأثيرات التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي.
- تسليط الضوء على بعض أساليب النمو النفسي و الإجتماعي.
- معرفة إلى أي مدى يمكن للتربية البدنية و الرياضية أن تؤثر على الحالة النفسية الإجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة.
- لفت إنتباه الكثير من الفئات إلى مكانة التربية البدنية و الرياضية بالمدارس.
- معرفة العلاقة بين التربية البدنية و الرياضية و النمو النفسي الاجتماعي لمراهقي المرحلة الثانوية.

5- تحديد المفاهيم ومصطلحات البحث:

أ- التربية البدنية والرياضية:

يعرفها تشارلز بوتشر بأنها جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألون من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الاغراض.⁽¹⁾

ب- النمو النفسي:

النمو النفسي هو تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه بين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيش فيها ويكون قادرا على تحمل مسؤولياته ومختلف الأزمات اليومية في الحياة. ويعرفه القوسي بأنه التوافق التام أو المتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مجابهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية.⁽²⁾

ج- النمو الإجتماعي:

يقصد ذلك التغير الذي يطرأ على عادات الفرد واتجاهاته الاجتماعية وعلى علاقته وتصرفاته مع الآخرين وأساليب تصرفه في المواقف الاجتماعية وتمركزه في المجتمع. فالنمو الاجتماعي يعني قدرة الفرد على معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم واكتساب حبهم واحترامهم وتعاونهم معهم في تكوين بيئة اجتماعية صحيحة، يمارسون من خلالها حياتهم السعيدة لصالحهم وصالح المجتمع الذي يعيشون فيه.⁽³⁾

د- المراهقة:

¹ أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996، ص30، ص35.
² عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية. القاهرة: دار النهضة للطبع والنشر، ص165.
³ علي محمد زكي، التربية الصحية بين النظرية والتطبيق. ط1، الكويت: منشورات ذات سلاسل، 1983، ص25.

وتعرف المراهقة بأنها مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.⁽¹⁾

6- أهداف التربية البدنية والرياضية:

ان أغراض التربية البدنية والرياضية مشروع تابع لأهداف وفلسفة المجتمع، فالممارسة الرياضية تهدف إلى زيادة القدرات الوظيفية للأجهزة، كما تنمي القدرات الحركية، ويستطيع الفرد من خلال ذلك التحكم في جسمه ووسطه الداخلي والاجتماعي، وبهذا نستنتج احدى أهداف التربية البدنية والرياضية:

أ- أهداف التنمية النفسية:

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والنتائج الانفعالية الطيبة المقبولة والتي يمكن ان تكسبها برامج التربية البدنية والرياضية للمشاركين بها⁽²⁾، فمن خلال اللعب والحركة يمكن تخفيف حدة التوتر والضغوط النفسية.

الى جانب ذلك تعمل التربية البدنية والرياضية على ترسيخ بعض القيم السلوكية والنفسية في الفرد والمتمثلة في تحسين مفهوم الذات الجسمية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات... إلخ⁽³⁾.

ومن خلال ذلك فإن التربية البدنية والرياضية عامل مهم في تحقيق النمو الجيد للفرد وذلك من خلال نشاطاته البدنية.

ب- أهداف التنمية الاجتماعية:

تتسم أنشطة التربية البدنية والرياضية بشراء المناخ الاجتماعي للفرد و وفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب ممارس الرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات بالخصائص الاجتماعية المرغوبة والتي تنتمي للجوانب لاجتماعية في شخصية وتساعد في تطبيع التنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره الاجتماعية والاخلاقية.

7- أهمية دراسة النمو:

إن الغرض من دراسة النمو أو سىكولوجية النمو هو دراسة نمو السلوك البشري وتطور الوظائف النفسية في حياة الإنسان، وتهدف الدراسة العلمية للنمو إلى إكتشاف المعايير والمقاييس المناسبة لكل مظهر من مظاهره. وبذلك يستطيع الباحث أن يقيس النمو الجسمي والنفسي والاجتماعي بمقاييس صحيحة،

¹ خليل ميخائيل معوض، قدرات و سمات الموهوبين، مصر: جامعة الإسكندرية، 2000، ص 15.

² أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية-مدخل على تاريخ الفلسفة، ط2، دار الفكر العربي، 1998، ص167.

³ عدنان درويش جالون، التربية الرياضية المدرسية- دليل معلم الفصل وطالب العملية، ط4، دار الفكر العربي، 1994، ص23.

فيكتشف النمو المتوسط، والنمو البطيء، والنمو السريع، وهكذا تؤدي هذه الدراسة إلى معرفة ألوان الانحراف التي تطرأ على النمو.⁽¹⁾

8- دور التربية البدنية و الرياضية في النمو النفسي الاجتماعي:

8-1- دور التربية البدنية و الرياضية في النمو النفسي:

تشير كلمة التربية البدنية إلى عملية التربية التي تتم عن طريق ممارسة نشاطات تنمي و تصون الجسم البشري، وحينما يزاول الفرد لعبة جماعية أو فردية فإن التربية تتم في هذا الوقت.

كما غيرت النظريات في علم النفس مفهوم اللعب في التربية البدنية و اتجه الاهتمام إلى قيمة اللعب في التنفيس عن الغرائز و تحويل طاقتها إلى تنمية ذاتية للفرد و جلب السرور إلى نفسه، و من ثم أصبح الاهتمام بالصحة النفسية في التربية البدنية يسيّر جنباً إلى جنب مع الاهتمام بالصحة البدنية، و صار تعلم المهارات التي تشتمل عليها الأنشطة الرياضية يتم بصورة أفضل بالاعتماد على مبادئ و قوانين التعلم التي تتضمنها الأطر النظرية.⁽²⁾

فإذا كان مدرس مثلاً يريد أن يعرف كيف يشوق إلى رياضة ما ويث في التلاميذ الرغبة في الفوز على الخصم، أو كيف يدرك أخطائهم وإصلاح العادات البيئية كالعنف، الخشونة في الرياضة، يجب عليه أن يلم بكامل القوانين الأساسية التي تعمل على توليد الرغبة والتشويق ويعرف الأصول التي بمقتضاها التغيير في العادات.

وعندما كثر الحديث على النمو النفسي وصلته بالتربية الرياضية أخذ المدرسون يغالون في فائدته، ومنفعتهم، وجعل من وراءه شيئاً كثيراً حتى قال بعضهم ان الاحاطة بقواعد هذا العلم وأصوله تؤمن للإنسان الجدية في تعلم التربية الرياضية وهذا خطأ كبير فإن التدريس بالنسبة لأي حرفة من الحرف لا يكفي فيها مجرد العلم وإنما تحتاج إلى الدراية والمهارة، وأن مثلهم هو ان يأخذ كتاب في أي مجال وعندما ينتهي من قراءته يضمن نفسه أنه أصبح متمكن مما قرأه، كما هو معروف فإن بين الجسم والنفس من الروابط والصلات، فما من واحد منا إلا وهو يعرف بأن ضعف الجسم بالمرض أو تعب سيتبع ضعفاً عاماً في النفس بحيث لا تقدر على القيام بأعمالها، فمثلاً الزكام يضعف حاسة الشم لدى الإنسان، كذلك فإن إضعاف النفس وإجهادها في التفكير و تحصيلها يؤدي إلى العجز في مواجهة المهوم و الكروب.⁽³⁾

8-2- دور التربية البدنية و الرياضية في النمو الاجتماعي:

تلعب التربية البدنية و الرياضية دوراً هاماً في بناء المجتمع، حيث تكسب الفرد مهارة حركية، و لياقة بدنية و تعود به شتى الطرق الجذابة الشيقة على الأساليب الصحية في التعامل حيث تهذبه

¹ سهر كامل احمد، سيكولوجية نمو الطفل - دراسات نظرية وتطبيقات علمية، مركز الإسكندرية للكتاب، سنة الإيداع 1998، ص9، ص10.

² محمد الافندي، علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية الرياضية، بيروت: دار الثقافة، 1947، ص14، ص15، ص16.

³ محمد الافندي، علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية الرياضية، نفس المرجع السابق، ص14، ص15، ص16، ص17، ص18.

سلوكها و تسمو نزاعاته و رغباته وبما أن ممارسة الرياضة مىل غرىزى و طبيعى فى الإنسان، إلا أنها فى كل الظروف و الأحوال تؤدى الوظيفة الاجتماعية التى تربط أكثر بظروف و قىم ممارسيها سواء كانوا أفراد أو جماعات أو مجتمعات، لهذا أصبحت التربية البدنية و الرياضية فى عصرنا هذا أساسا من أسس إعداد الفرد و هئته للحياة المستقبلية هئية عملية مىكون الدافع فيها مىل الفرد لتقائىها للعب مع أفراد من سنه و رغبة الشباب فى القضاء على الملل الذى يشعرون به فى أوقات الفراغ.

والمدرسة أحد المؤسسات التربوية التى تساهم فى التنمية الاجتماعية للتلميذ و تزويده بالمعلومات و المهارات و الثقافة اللازمة لإعداده لكى يكون مواطنا صالحا لنفسه و لمجتمعه، و يعتبر درس التربية البدنية أحد أوجه النشاط التربوي الذى يمد التلميذ بالعديد من القيم و الاتجاهات الإيجابية و المهارات التى تعده إعدادا سليما متوازيا يمكنه من مواجهة متطلبات الحياة.

فالتلميذ يتعلمون مهارات الدرس فى مجموعات، مما يبت فيهم روح التعاون، كذلك يقوم التلاميذ بتطبيق المهارات المتعلمة فى شكل مباريات تنافسية بينهم مما ينمي عندهم روح المنافسة السريعة و الانتماء، كذلك يقوم المدرس بتدريب التلاميذ على القيادة و التبعية من خلال توليهم بعض المسؤوليات مثل تعيين قائد لكل مجموعة و يكون مسؤولا عن توجيه زملائه، تحقيق الانضباط بينهم، كذلك عند اشتراك التلاميذ فى تحكيم المباريات التى تتم بين المجموعات المدرسية التنافسية يساهم فى تدريبهم على القيادة و تعويد التلاميذ على الطاعة و الانضباط و الالتزام، و يقوم المدرس أحيانا بتنفيذ أوجه النشاط بالدرس فى محطات (مجموعات) و يترك لكل تلميذ تسجيل أدائه و هو بهذه الطريقة يساهم فى تعويد التلاميذ على الأمانة و الاعتماد على النفس، كذلك الأسلوب المتبع فى أخذ الغياب و الحضور، و التزول إلى حصة التربية البدنية و الرياضية و ارتداء الملابس الرياضية، و الرجوع إلى الفصل بعد الانتهاء من درس التربية البدنية و الرياضية و يساهم فى تعويد التلاميذ على النظام و طاعة السلطة.⁽¹⁾

9- الآثار النفسية الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضية على المراهق:

9-1- الآثار النفسية للتربية البدنية و الرياضية على المراهق:

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية، و تذوقه للنشاط و الحركة يصاحبه فى جميع مراحل نموه، و نتيجة هذا فالتربية البدنية و الرياضية حريصة على أن مىكون مصدرها و رائدها التطور الطبيعى لسلوكات المراهق، و لابد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسير تطوره النفسى و الإسراع فيه.

كما أن التربية البدنية و الرياضية تعالج الانحرافات النفسية عند التلاميذ و توجههم إلى الطريق الصحى حتى مىتحقق التوازن النفسى، و كذلك لها دور فى توجيه الرغبات و التحرر من الكبت، و عند

¹ إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهى، الاجتماع الرياضى، ط2، مركز الكتاب للنشر، سنة 2004، ص47.

الاضطراب و الحركة نجد أن التربية البدنية منصرفا ناجحا يؤدي إلى انبعاث الإرادة و الإسهام في تنمية حصال العزم والاكتمال.

وقد أجريت عدة بحوث أثبتت الدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضة على الجانب النفسي للفرد عامة و المراهق خاصة، نذكر منها دراسة قام بها العالم جونز أثبتت وجود العلاقة بين القوة البدنية و الآثار النفسية التي تتركها في الفرد حيث قام بمقارنة عشرة من الصبيان الأقوياء بعشرة من الضعفاء، و أظهرت الدراسة أن تقويم الضعفاء للأقوياء يختلف اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء للضعفاء فقد كان لضعاف البنية صورة وضععية في أعين أقرانهم.⁽¹⁾

9-2- الآثار الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضة على المراهق :

ومن الجهة الاجتماعية فإن التربية البدنية و الرياضة تقوي الرغبة في النشاط و العمل، وتخلق في المراهق روح الجماعة و التعاون و التضامن و تغذي لدى الفرق المتنافسة روح الجماعة و الشعور باللعب الصادق الذي لا تمليه فكرة معينة.

تعتبر البرامج الرياضية من الوسائل الهامة في تربية المراهق و تنشئته و تنمية حواسه و استعداداته و الانتقال به من مرحلة إلى أخرى و إعدادة لحياته المستقبلية، و النشاط الرياضي يلقى ميلا و رغبة من الأفراد و الجماعات وهدفه إيجاد الفرص المناسبة لإشباع ميل الفرد الطبيعي للنشاط البدني و تنمية جسمه تنمية متزنة و إكسابه التناسق في حركاته، و اكتساب صفات اجتماعية و خلقية متعددة كالتعاون و النظام و التسامح و التغلب على الصعاب و العمل من أجل الجماعة.

فالنشاط الرياضي نشاط ديمقراطي في أساسه، يخلق حالة عامة من الرضا نتيجة المشاركة فيه فتختفي الفوارق فيصبح اللاعبون على اختلاف مراكزهم في الحياة على قدم المساواة، و لا يوجد أقوى من اللعب كوسيلة لدعم الصداقة و التفاهم بين الناس، و كل هذه القوى بلا شك تؤدي إلى تماسك وحدة المجتمع. كما أننا نجد للنشاط الرياضي أنه عامل هام في بناء الأخلاق الكريمة فهو

لا شك يقتل عناصر الجريمة في النفوس، و لا عجب أن تلجأ المؤسسات الاجتماعية إلى النشاط الرياضي باعتباره حيافا قويا لتقويم سلوك المراهق، و كلما كانت الرغبة في ممارسة الرياضة قوية عند الشباب فاحتمال ظهور الجريمة في المجتمعات ينقص، لأن انشغال الأطفال و الشباب المراهقين في الملاعب يحول دون اشتراكهم أو تفكيرهم في الجريمة. فالطفل مثلا الذي يجد في اللعب مجالا لإشباع حاجاته الطبيعية عن التقدير و النجاح لا يحتاج إلى أشياء بطرق مكتوبة.⁽²⁾

10- أهم النظريات المفسرة التي تناولت النمو النفسي الاجتماعي:

¹ مالك سليمان مخول، علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة دمشق، 1981، ص 237، ص 238.

² محمد عادل خطاب، كمال الدين تركي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، القاهرة: دار النهضة العربية، 1965، ص 19، ص 20، ص 21.

هناك عددا من النظريات تناولت النمو النفسي الاجتماعي ومن هذه النظريات الآتي:⁽¹⁾

10-1- النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون ان التأثيرات البيئية تلعب دورا هاما في حياة الفرد، فعن طريق التعلم يكتسب المراهق معايير وثقافة المجتمع، وقد تركزت معظم دراسات وبحوث هذه المدرسة على سلوك الفرد الظاهر، وليس على التفكير أو التعليل أو الاستنتاج أو التعميم، فقد أكد سكنر على تأثير الاحداث البيئية في النمو النفسي الاجتماعي، حيث ربطه بالتعزيز وما له من دورا ايجابيا في التعامل مع البيئة.⁽²⁾

ولي سكنر فلسفة خاصة في تنشئة الفرد، اذ يريد ان تكون هذه التنشئة جماعية وليس للعائلة بمفردها، انما بمجتمع خاص مختار من لحظة ولادة الفرد وحتى سن العشرين، ويكون النظام التعليمي الموجود في هذا المجتمع قائما على تفاعلات انتاجية من خلال تنمية مشاعر الحب والسرور، والابتعاد عن الشحنات الانفعالية العالية الاثارة، وجعل الحياة أقل عقابا، وبذلك يتحقق الرضا عن الذات والمجتمع.⁽³⁾

ويرى ايضا ان السيطرة على البيئة من خلال التعزيز الايجابي يمكن ان يخلق لدى الفرد توازنا نفسيا واجتماعيا متمثل في سلوك الفرد اللفظي، ونشاطه المعرفي المتميز.⁽⁴⁾

10-2- النظرية البنائية:

أكد هذا المنظور على التغيرات التي تطرأ على خبرات الفرد المعرفية عبر مراحل نموه المختلفة، وبين المنظور في هذا المجال ان النمو النفسي الاجتماعي يحدث حينما تنتظم خبرات الطفل في بني معرفية تزداد تمايزا وتعقيدا مع تقدم عمره.

وبرى بياجيه واتباعه استنادا الى مفهوم المرحلة (stage concept) ان النمو النفسي يسير متتابعا وبشكل تطوري، وبمرور الوقت ينتقل الافراد من المرحلة الأولى الى المرحلة الثانية، حيث يكون الفرد في المرحلة الثانية أكثر تقبلا للآخرين وأكثر تفاعلا معهم فهو يأخذ العديد من القضايا بنظر الاعتبار ويكون أكثر ملائمة لصنع القرارات، فضلا عن ذلك فقد أكد على دور البيئة الاجتماعية الجيدة في البناء النفسي السليم من خلال خلق فرص التفاعل مع الآخرين على أساس المساوات وخلق جو من المساعدة والفهم المتبادل من جهة، ومن جهة أخرى فقد شدد على أهمية تفاعل الاقران كأسلوب نقل رئيسي للخبرات التي تساعد على النمو النفسي السليم للفرد.⁽⁵⁾

10-3- نظرية التحليل النفسي:

¹ ناجح المعموري، علي المعموري، النمو النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، جامعة بابل: كلية التمريض، 2011، ص4.

² الرشيدان عبد الله زاهي، التربية والتنشئة الاجتماعية، عمان: دار عمان للنشر، 2008، ص231.

³ احمد الرزق، علم النفس، ط1، عمان: دار المعرفة، 2008، ص175.

⁴ أبو هويج سروان، المدخل إلى علم النفس، ط1، عمان: دار المعرفة، 2008، ص562.

⁵ حبر سعاد، سيكولوجية التنشئة الاسرية للبنات، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008، ص45.

أما وجهة نظر التحليل النفسي فأكدت على تمثل الفرد لقيم ومعايير المجتمع وسعيه الدائم للتطابق معها وقد ركزت هذه النظرية على أهمية خبرات الطفولة المبكرة وأثرها على شخصية الفرد في المراحل العمرية اللاحقة.⁽¹⁾

وتفترض وجهة النظر هذه ان النمو النفسي الاجتماعي يبدأ في الطفولة المبكرة باعتبارها مرحلة يتعرض الفرد فيها إلى عوامل حاسمة في النمو النفسي، مع تأكيدها على التنشئة الاجتماعية للطفل ونوع الخبرات التي تلقاها.⁽²⁾

وأوضح اريكسون (Erikson) ان النمو النفسي السليم للفرد يحقق التوافق النفسي له ويشعره بتقدير الذات والانتاجية وعدم شعوره بالاضطرابات النفسية والسلوكية أو لقلق.

وعلى هذا الاساس سيعرف الفرد كيف سيكون في المستقبل؟ بحيث يتصل حاضره بمستقبله والذي هو جزء من ماضيه، فإحساس الفرد بقدرته على العمل كفرد له تميزه عن الآخر في وجود الآخر، كما ان علاقاته الاجتماعية تتميز بالتوجه نحو تحقيق أهداف معينة في حدود زمنية معلومة، مع الأخذ بالاعتبار ان يكون في حياته نمط وأسلوب معين يعيش عليه في ظل علاقة تتسم بالاعتراف بوجود الآخر دون الذوبان فيه مع الرعاية والاهتمام به.⁽³⁾

10-4- نظرية اريكسون للنمو النفسي الاجتماعي في مرحلة المراهقة:

يرى اريكسون بأن الفرد قادر على تطوير شخصيته خلال مراحل النمو المتلاحقة طيلة حياته ويعتقد بوجود فترات حرجة للنمو وهذه الفترات تتسم بنقاط تحول حاسمة، ويؤكد اريكسون أن الأزمة النفسية الاجتماعية يجب أن تحل قبل أن ينتقل الفرد بنجاح إلى المرحلة التالية، وقد شكلت المرحلة الخامسة من مراحل النمو وهي مرحلة المراهقة أساساً قويا في نظرية اريكسون لأنه يعتبرها جسر الانتقال من الطفولة إلى عالم الرشد والبلوغ، كما تشكل المرحلة الخامسة أساس هذه الدراسة حيث أن عينة الدراسة تمر بأهم مراحل النمو وأخطرها خلال هذه المرحلة وهي المرحلة الخامسة من مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند اريكسون وتسمى هذه المرحلة بـ: الإحساس بالهوية مقابل الإحساس بغير الهوية (من السنة الثانية عشر حتى الثامنة عشر)

تمتد هذه المرحلة طيلة فترة المراهقة ويتميز المراهق بالتأثر بالتغيرات الفسيولوجية والعقلية التي تثير الكثير من الشكوك لديه وبالتالي تولد لديه التردد في القيام بالمهام المحاطة به، والمراهق فاقد للهوية، وهمه الأساسي هو الاعتراف بهويته بأنه أصبح رجلاً ولم يعد طفلاً، فإذا حصل على ذلك الاعتراف من الوسط الذي يعيش فيه فإنه يساعده على اجتياز الإحساس بالهوية بسلام، وإذا شعر بأن المشرفين على تربيته ما زالوا يتعاملون معه

¹ التكريتي ثناء بقاء الدين، الآثار النفسية والسلوكية المترتبة على الضغوط النفسية، جامعة بغداد: هيئة المعاهد الفنية، الكلي التقنية الصحية، 1997، ص 32.

² السيد، ماجدة بقاء الدين، الضغط النفسي ومشكلاته وثره على الصحة النفسية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008، ص 562.

³ عثمان اكرام، الخطوات المثيرة لادارة الضغوط النفسية، بيروت: دار بن حزم للنشر، 2002، ص 54.

وكانه طفل، فإنه سيحاول اللجوء إلى أساليب العنف لانتزاع هويته، وقد تلازمه تلك الأساليب طيلة حياته. ويطلق **عبد المعطي و قناوي** على النمو في بداية مرحلة المراهقة "بزوبعة النمو" حيث أن هذه المرحلة هي أعنف ما يواجهه الإنسان في مراحل تطوره، فالجسد يعود ليقحم نفسه علي الوجود من خلال نموه المفاجئ في الحجم والشكل علاوة علي التغيرات الكيميائية (الهرمونية)، مما يسبب للشباب هزة في كيانه تجعله يفقد التعرف على نفسه فيسأل في إلحاح وعمق " من أنا ؟"، وهنا تبرز مشكلة الهوية التي تكمن جوهر الصراع في هذه المرحلة في حياة الفرد.⁽¹⁾

¹ عبد المعطي، حسن قناوي، هدى، علم النفس النمو - الجزء الأول - الأسس والنظريات، مصر: القاهرة، دار قباء للنشر والتوزيع، 2001.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة الدراسات السابقة

1- عرض الدراسات السابقة

2- مناقشة الدراسات السابقة

1- عرض الدراسات السابقة:

بعدما اخترنا موضوع بحثنا هذا وإيماناً بأن الدراسات السابقة والمشاهدة، تعطي صبغة علمية لكل بحث، تفحصنا بحوث لعلنا نجد فيها ما يسهل مهمتنا في اثناء بحثنا فوجدنا بعض الدراسات المشاهدة:

- دراسة لعروسي جيلالي (2008):

تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية عند المراهقين في المرحلة الثانوية واستخدام الباحث المنهج الوصفي و التي تكونت عينة دراسته من 90 تلميذ وتلميذة من ثلاث ثانويات مختلفة، و08 أستاذة من الثانويات الثلاثة ولقد اعتمد على العينة المقصود من حيث العدد وهي عشوائية من حيث الأفراد، وتمثلت أدوات جمع البيانات في الاستبيان عن طريق الأسئلة المغلقة والمفتوحة.

توصلت الدراسة الى: إبراز الدور الإيجابي للتربية البدنية و الرياضية في إرشاد و توجيه المراهق إلى الطريق السليم و الصحيح و إدماجه في المجتمع الذي يعيش فيه من كل النواحي الثقافية، الاجتماعية... والتخفيف و التقليل من التوترات و حالات اللإتزان و المشاكل التي يتعرض لها المراهق، وإبراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية في إشباع الحاجات الاجتماعية للمراهق في حالة ما إذا وظف هدفها التربوي بطريقة سليمة.

وكانت أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين التربية البدنية والرياضية والتنشئة الاجتماعية وكذلك وصل الى تحقق الفرضيات التي وضعها وتوصى النتائج بالاهتمام بتوعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة، بأن الرياضة وسيلة تربوية بالدرجة الأولى وانها تعود بالفائدة على التلاميذ وكذلك تحفيز التلاميذ على ممارستها والاهتمام بالحصة وان لا تقف الاسرة كعائق أمام ميول أبنائهم لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية.⁽¹⁾

- دراسة حسين محمد الأطرش (2005):

والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بليبيا واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها 264 طالبا وطالبة من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية.

و كانت أهم النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين التوافق النفسي الاجتماعي، والذكاء لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0,05⁽²⁾

- دراسة محمد إبراهيم عبد الحميد (1996):

¹ لعروسي جيلالي، دور التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية عند المراهقين في المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية ، 2008.

² حسين محمد الأطرش، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة 7 أكتوبر، كلية الآداب، 2005.

تحت عنوان العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الرياضية و تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا واستخدم الباحث المنهج التجريبي و التي تكونت دراسته من 30 مفحوصا تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين 15 طفلا وطفلة بمجموعة ضابطة، و 15 طفلا وطفلة بمجموعة تجريبية وكانت لأعمارهم من 8 - 10 سنوات ونسبة ذكائهم 50 - 70%، وتمثلت 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 وبعد ممارسة النشاط الحركي وتوصى النتائج بالاهتمام بالأنشطة الرياضية.(1)

- دراسة مديحة حسن فريد (1993):

والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويجية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت العينة من 11 مريضا ومريضة من نزلاء مستشفى دار المقطم بالقاهرة، واستخدمت الباحثة اختبار الشخصية الإسقاطي من إعداد لويس كامل مليكة. وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها هي: أن البرنامج الرياضي قد أثر إيجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية على المرضى النفسيين وأن البرنامج ذو تأثير إيجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث.(2)

2- مناقشة الدراسات السابقة:

ومن خلال الدراسات السابقة نجد أنها كانت تقريبا متشابهة وتدور حول المواضيع النفسية الاجتماعية حيث توصلت نتائجهم إلى وجود فروق دالة احصائية وذلك من حيث دراستهم حول الجانب النفسي والاجتماعي، حيث تشابهت هذه الدراسات في وجود العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الرياضية في تنمية الجانب النفسي والاجتماعي. حيث هناك دراسة واحدة لم تتوصل الى وجود علاقة دالة احصائية وهي دراسة التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء. وللدراسات السابقة دورا هاما في البحث العلمي وهذا لكون العلم تعاوني، حيث نستفيد من الدراسات السابقة في التصميم المنهجي وكذلك أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة.

¹ محمد ابراهيم عبد الحميد، العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، 1996.

² مديحة حسن فريد، تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويجية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، 1993.

ويعني هذا أن الباحث ينبغي له أن يبدأ من حيث انتهى باحثون آخرون، ونظرا لافتقارنا للدراسات في مجال التربية البدنية والرياضية وآثرها على النمو النفسي الاجتماعي، اردنا أن نتطرق في بحثنا هذا و الذي يعتبر تكملة للبحوث المذكورة سابقا والذي يهدف الى محاولة إبراز الدور الهام الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي ومن خلال التربية البدنية الرياضية كمادة في الأثر الايجابي الذي يخلفه من الناحية النفسية الاجتماعية على المراهق في المرحلة الثانوية.

وفي دراستنا للدراسات السابقة وجدنا أن رغم اهتمام الباحثين لمواضيع النفسية الاجتماعية إلا أنها لم تتمكن من إظهار دور التربية البدنية و الرياضية في النمو النفسي الاجتماعي وآثرها في السلوك و الممارسات أو العلاقات الاجتماعية، ومن هنا جاءت دراستنا والتي تمثلت في إظهار علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي، وكذلك لإبراز العلاقة الايجابية بين التربية البدنية والرياضية والنمو النفسي الاجتماعي، حيث وجهنا هذه المرة الدراسة الى المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

الْحَائِبُ التَّطِيفُ

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

- 1- منهج البحث
- 2- مجتمع الدراسة
- 3- عينة الدراسة
- 4- مجالات البحث
- 5- أدوات جمع البيانات
- 6- الطريقة الإحصائية المستعملة

1- منهج البحث:

بالنظر للمشكلة التي طرحناها، وطبيعة الموضوع المقترح، لجأنا إلى المنهج الوصفي، وذلك لتلاؤمه مع موضوعنا هذا، فمنهج البحث الوصفي في مجال التربية والتعليم هو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية والاجتماعية، كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر نفسية أو اجتماعية أخرى.⁽¹⁾

2- مجتمع الدراسة:

و هو جميع الأفراد أو الأشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث⁽²⁾، وبما أن بحثنا يركز حول دراسة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالنمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، فتمحور مجتمع بحثنا حول تلاميذ المرحلة الثانوية في ثانويات ولاية الوادي، حيث تحتوي الولاية على 51 ثانوية.

3- عينة الدراسة:

العينة هي مجموعة من الافراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع اصلي يكون تمثيله صادق.⁽³⁾ تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية قصد الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، حيث تكونت عينة الدراسة من 136 تلميذ و تلميذة ممارسين للرياضة وتم ذلك على مستوى ثلاثة ثانويات مختلفة في ثانويات ولاية الوادي وهي: ثانوية محمد العيد آل خليفة، ثانوية شعباني عباس، ثانوية حساني عبد الكريم. بعد أخذ 10% من كل ثانوية كانت الاستثمارات الموزعة ككل على الثانويات الثلاثة عددها 136 استثمارا موزعة على السنة الاولى والثانية والثالثة ثانوي، وكان عدد الاستثمارات الملغية (أي بما أكثر من خيار للإجابات حسب المطلوب) 18 استثمارا.

مجموع الاستثمارات الكلية بعد ازالة الملغية منها هو 118 استثمارا الموزعة على الثانويات الثلاثة.

جدول رقم (01): يبين توزيع عدد التلاميذ في الثانويات

عدد التلاميذ	اسم الثانوية
450	ثانوية محمد العيد آل خليفة
480	ثانوية شعباني عباس
420	ثانوية حساني عبد الكريم

4- مجالات البحث:

¹ عبد الجليل الزوبغي، محمد احمد الغنام، مناهج البحث في التربية، الجزء الأول، بغداد: مطبعة العاني، 1974، ص51.

² محمد خليل عباس و آخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس، ط1، عمان الأردن، دار المسيرة للنشر و التوزيع، 2007، ص217.

³ محمد شفيق، البحث العلمي مع تطبيقاته في مجال الدراسة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، 2006، ص204.

4-1- المجال المكاني:

أجريت الدراسة في بعض ثانويات ولاية الوادي وهي على النحو التالي:
- ثانوية محمد العيد آل خليفة. - ثانوية شعباني عباس . - ثانوية حساني عبد الكريم.

4-2- المجال الزماني:

قمنا بإجراء بحثنا هذا في الفترة الممتدة بين 01 جانفي و 15 ماي 2014.

5- أدوات جمع البيانات:

5-1- الاستبيان:

هو أداة للحصول على البيانات حول المبحوث، فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج معد لخدمة أغراض بحثه، و على المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه، و الاستبيان قد يكون مقيدا أو مفتوحا أو مقيدا و مفتوحا معا⁽¹⁾، و قمنا باستخدام الاستبيان باعتباره الطريقة الأنجع، لأنه يسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها للتحقق من الفرضيات السابقة وبالتالي الإجابة على الإشكالية المطروحة.
وهذا الاستبيان موجه إلى التلاميذ، حيث احتوى على 17 عبارة وقد اعتمدنا في طريقة الاستبيان على أسئلة مغلقة، ووضع الاستبيان في صورته الأولى قبل التعديل في الملاحق (ملحق رقم 01).

5-2- التأكد من صلاحية الاستبيان:

- صدق الإستبيان :

يعني صدق الاستبيان التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه.⁽²⁾
للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين باعتباره احد الطرق الشائعة.
حيث قمنا بعرض اداة الدراسة في صورتها الاولى على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والحكمة والعلم والمعرفة في مجالات البحث العلمي ومن المؤهلين علميا للحكم عليها.
وطلبنا من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح عبارات اداة الدراسة ومدى تلاؤمها مع الفرضيات، ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف او اضافة او تعديل أي عبارة من العبارات، وقد تم تحكيم الاستمارة من طرف أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وهم:

جدول رقم (02): يبين الأستاذة المحكمين والدرجات العلمية.

الرقم	الاستاذ	الدرجة العلمية
-------	---------	----------------

¹ عثمان حسن عثمان ، المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية ، باتنة: منشورات الشهاب ، باتنة، 1998، ص 29.

² فاطمة عوض صابرو ميرفت على خفاجة، أسس البحث العلمي، ط1، الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، 2002، ص167.

01	جرمون علي	أستاذ مساعد (أ)
02	برقوق عبد القادر	أستاذ مساعد (أ)
03	الهلي مصباح	أستاذ مساعد (ب)
04	كنيوة ميلود	أستاذ مساعد (ب)

ومن أهم التعديلات التي قام بها المحكمين هي حذف بعض الأسئلة وإضافة أسئلة أخرى و الأسئلة التي حذفت هي رقم (01) و (04) و (19) كما هي موجودة في الملحق رقم (01). أما بالنسبة للأسئلة المضافة فهي رقم (01) و (04) كما هو موضح في الملحق رقم (02). وفي ضوء التوجيهات التي أبداها المحكمين، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمين سواء بتعديل الصياغة أو حذف بعض الأسئلة أو إضافة بعض الأسئلة، ووضع الاستبيان في صورته النهائية في الملاحق، (ملحق رقم 02). وتم تقسيمه على ثلاث محاور وهي:

- محور الأول خاص بالفرضية الأولى: هناك علاقة ايجابية بين النمو النفسي و التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- المحور الثاني خاص بالفرضية الثانية: هناك علاقة ايجابية بين النمو الاجتماعي و التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- المحور الثالث خاص بالفرضية الثالثة: لخصه التربية البدنية و الرياضية تأثير ايجابي على النمو النفسي الاجتماعي لدى المراهق.

6- الطريقة الاحصائية المستعملة:

بعد جمع الاستمارات الخاصة بتلاميذ الثانوية قمنا بتفريغ البيانات بحساب عدد التكرارات الخاصة لكل سؤال ثم بعد ذلك حساب النسبة المئوية لكل سؤال والكاف تربيع (كا 2) بالقانونين التاليين:

$$\text{قانون النسبة المئوية: } \text{عدد التكرارات} \times 100$$

النسبة المئوية =

المجموع الكلي للعينة

- قانون الكاف التربيعي:

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين النتائج المحصل من خلال الاستبيان الموجه للتلاميذ، و ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة و التكرارات المتوقعة، و يرمز له بالرمز: كا².

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

قانون الكاف التربيعي (كا²) =

التكرار المتوقع

حيث أن: التكرار الملاحظ هي كل التكرارات لكل عبارة من السؤال.

- التكرار المتوقع هو المجموع الكلي لتكرارات العبارات على مجموع العبارات في كل سؤال.

المجموع الكلي لتكرارات العبارات

التكرار المتوقع =

مجموع العبارات في كل سؤال.

$$\chi^2 = \sum \frac{(Fo - Fe)^2}{Fe}$$

= مجموع القيم لكل الخلايا

F0 = التكرارات المشاهدة

Fe = التكرارات المتوقعة

عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية df=n-1

-درجة الحرية:

هي مجموعة الحالات في المجموعة ناقص واحد و يرمز لها بالرمز¹:

$$D F = N - 1.$$

N = عدد الفئات (عبارات السؤال).

¹ إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسن، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص35.

الفصل الرابع: عرض تحليل ومناقشة النتائج

- 1- عرض تحليل النتائج حسب الفرضيات
- 2- مناقشة النتائج حسب الفرضيات
- 3- الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات
- 4- الاستنتاج العام

1- عرض تحليل النتائج حسب الفرضيات:

- **الفرضية الأولى:** هناك علاقة ايجابية بين النمو النفسي و التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- **السؤال رقم 01:** أتشعر بالراحة النفسية في حصة التربية البدنية والرياضية:

- **الغرض من السؤال:** معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الراحة النفسية للمراهق.

- **الجدول رقم (03):** يبين تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على نفسية المراهق.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
نعم	110	%93.22	88.16	03.84	0.05	01	دالة
لا	8	%6.78					احصائية
المجموع	118	%100					

- تحليل الجدول رقم (03):

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 93.22 % من التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية خلال حصة التربية البدنية والرياضية بينما نسبة 6.78 % منهم لا يشعرون بالراحة النفسية خلال هذه الحصة. وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (88.16) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (03.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذين يشعرون بالراحة النفسية خلال هذه الحصة.

- **السؤال رقم 02:** الأنشطة الرياضية التي تقومون بها تدعو إلى الاستمتاع والراحة النفسية أثناء ممارستها:

- **الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كانت الأنشطة التي يربحها الأستاذ أثناء الحصة تدعو إلى الراحة النفسية للتلاميذ.

- **الجدول رقم (04):** يبين ما إذا كانت الأنشطة الرياضية المبرجة من طرف الأستاذ تدعو إلى الراحة النفسية أثناء ممارستها.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
نعم	110	93.22%	88.16	03.84	0.05	01	دالة احصائية
لا	8	6.78%					
المجموع	118	100%					

- **تحليل الجدول رقم (04):**

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 93.22 % من التلاميذ أجابوا على أن الأنشطة الرياضية التي يقومون بها تدعو إلى الاستمتاع والراحة النفسية أثناء النشاط الرياضي، بينما نسبة 6.78 % يرون أنها لا تدعو إلى ذلك.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (88.16) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (03.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذين أجابوا على أن الأنشطة الرياضية التي يقومون بها تدعو إلى الاستمتاع والراحة النفسية عند ممارستها خلال الحصة.

- السؤال رقم 03: ما احساسك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية:

- الغرض من السؤال: إبراز الحالة التي يكون عليها التلميذ أثناء ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية و

تشخيصها.

- الجدول رقم (05): يبين احساس التلاميذ أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كاف ² محسوبة	كاف ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
الراحة	115	97,46%	218.47	05.99	0.05	2	دالة احصائية
الملل	3	2.54%					
القلق	0	00.00%					
استمارة	118	100%					

- تحليل الجدول رقم (05):

من خلال نتائج الجدول نرى أن نسبة 97.46% من التلاميذ المستجوبين يشعرون بالراحة عند ممارسة التربية البدنية والرياضية، ونسبة 2.54% منهم يشعرون بالملل خلال الحصة في حين ليس هناك من أجاب على انه يشعر بالقلق.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (218.47) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (05.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج وذلك لصالح التلاميذ الذين يشعرون بالراحة أثناء ممارستهم للتربية البدنية والرياضية.

- السؤال رقم 04: أتشعر بالثقة في النفس عند ممارستك التربية البدنية والرياضية:

- الغرض من السؤال: معرفة مدى تقدير التلميذ لقيمة الذات في نفسه والشعور بالثقة عند

ممارسة التربية البدنية والرياضية.

- الجدول رقم (06): يبين مدى شعور التلاميذ بالثقة في النفس عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الاجابات	التكرار	النسبة المتوية	كاف ² محسوبة	كاف ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
نعم	116	%98.31	110.12	03.84	0.05	01	دالة احصائية
لا	2	%1.69					
المجموع	118	%100					

- تحليل الجدول رقم (06):

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 98.31 % من التلاميذ يشعرون بالثقة في النفس عند ممارستهم التربية البدنية والرياضية بينما نسبة 01.69 % أجابوا على أنهم لا يشعرون بالثقة في النفس خلال ممارستهم لهذه الحصة.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (110.12) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (03.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين أجابوا على أنهم يشعرون بالثقة في النفس عند ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية.

- السؤال رقم 05: عند ممارستك للنشاط الرياضي تشعر بتحكم في بعض الانفعالات وتثق بنفسك:

- الغرض من السؤال: معرفة مدى فاعلية التحكم في انفعالات المراهقين بممارستهم الأنشطة البدنية والرياضية.

- الجدول رقم (07): يبين مدى التحكم في بعض الانفعالات لدى المراهقين من خلال ممارسة النشاط الرياضي.

الاجابات	التكرار	النسبة المتقوية	ك ² محسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
نعم	111	%94.07	91.66	03.84	0.05	01	دالة احصائية
لا	7	%5.93					
المجموع	118	%100					

- تحليل الجدول رقم (07):

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 94.07 % من التلاميذ يرون أنهم يستطيعون التحكم في بعض الانفعالات و يثقون في أنفسهم، بينما نسبة 5.93 % منهم يرون عكس ذلك. وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (91.66) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذين يشعرون بالتحكم في بعض الانفعالات و يثقون بأنفسهم.

- **الفرضية الثانية:** هناك علاقة ايجابية بين النمو الاجتماعي و التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- **السؤال رقم 06:** انت متعاون مع زملائك أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية:
- **الغرض من السؤال:** معرفة ما اذا كانت للتربية البدنية والرياضية دور في جعل التلاميذ متعاونين.
- **الجدول رقم (08):** يمثل مدى تعاون التلميذ مع زملاءه أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كاف ² محسوبة	كاف ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
نعم	114	96.61%	102.54	03.84	0.05	01	دالة احصائية
لا	4	3.39%					
المجموع	118	100%					

- **تحليل الجدول رقم (08):**

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 96.61 % من التلاميذ في المرحلة الثانوية لديهم حب التعاون مع الزملاء، بينما نسبة 3.39 % منهم غير متعاونين أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية. وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (102.54) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (03.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين لديهم حب التعاون مع الزملاء أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

- السؤال رقم 07: أتسعى الى اكتساب صداقات جديدة عند ممارسة التربية البدنية والرياضية:
- الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في إقامة العلاقات الاجتماعية وتوطيدها بين المراهقين.
- الجدول رقم (09): يبين العلاقات الاجتماعية التي يكتسبها المراهق خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كاف ² محسوبة	كاف ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
نعم	99	%83.90	54.23	03.84	0.05	01	دالة احصائية
لا	19	%16.10					
المجموع	118	%100					

- تحليل الجدول رقم (09):

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 83.90 % من التلاميذ يسعون الى اكتساب صداقات جديدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية، بينما نسبة 16.10 % أجابوا على أنهم لا يسعون الى اكتساب صداقات جديدة خلال هذه الحصة.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (54.23) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (03.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين أجابوا على أنهم يسعون الى اكتساب صداقات جديدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

- السؤال رقم 08: تساعدك التربية البدنية والرياضية على الاندماج في المجتمع:
- الغرض من السؤال: معرفة دور التربية البدنية والرياضية في الاندماج الاجتماعي.
- الجدول رقم (10): يبين مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ بالاندماج في المجتمع.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
كثيرا	74	62.71%	66.17	5.99	0.05	2	دالة احصائية
قليلا	42	35.59%					
لا	2	1.70%					
المجموع	118	100%					

- تحليل الجدول رقم (10):

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 62.71 % من التلاميذ من خلال حصة التربية البدنية والرياضية انهم يساعدونهم الاندماج في المجتمع، بينما نسبة 35.59 % أجابوا على انها تساعدهم قليلا، اما 1.70 % يرون ان حصة التربية البدنية والرياضية لا تساعدهم على الاندماج في المجتمع.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (66.17) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (5.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين أجابوا على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم كثيرا بالاندماج في المجتمع.

- السؤال رقم 09: نوع النشاط الرياضي الذي تفضل ممارسته:

- الغرض من السؤال: معرفة مدى روح التعاون والتفاعل الجماعي بين التلاميذ من خلال النشاط الذي يفضلونه ان كان فردي او جماعي.

- الجدول رقم (11): يمثل الفرق بين الرياضة الجماعية و الرياضة الفردية في توفير الراحة النفسية و التفاعل الجماعي للتلاميذ.

الاجابات	التكرار	النسبة المتوية	كا ² محسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
فردى	19	16.10%	54.23	03.84	0.05	01	دالة احصائية
جماعى	99	83.90%					
المجموع	118	100%					

- تحليل الجدول رقم (11):

من خلال نتائج الجدول نرى أن نسبة 83.90% من التلاميذ أجابوا على ان النشاط الرياضي الذي يفضلون ممارسته هو النشاط الجماعي، بينما نسبة 16.10% يفضلون ممارسة النشاط الفردي. وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (54.23) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (03.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين يفضلون ممارسة النشاط الرياضي الجماعي.

- السؤال رقم 10: تفضل ممارسة النشاط الرياضي:

- الغرض من السؤال: معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي بإدماج المراهق في الجماعة وذلك عن طريقة مشاركة زملاء.

- الجدول رقم (12): يبين ما يفضل المراهق في ممارسته للنشاط الرياضي من مشاركة الجماعة.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
وحدك	14	11.86%	68.64	03.84	0.05	01	دالة احصائية
مع الزملاء	104	88.14%					
المجموع	118	100%					

- تحليل الجدول رقم (12):

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 88.14 % من التلاميذ في المرحلة الثانوية يفضلون ممارسة النشاط الرياضي مع الزملاء، بينما نسبة 11.86 % منهم يفضلون ممارسة النشاط الرياضي لوحدهم. وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (68.64) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (03.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين يفضلون ممارسة النشاط الرياضي مع الزملاء.

- السؤال رقم 11: ممارسة النشاط الرياضي تزيد من تعاملك مع زملاءك و الاحتكاك بهم:
- الغرض من السؤال: معرفة مدى دور النشاط الرياضي في زيادة اندماج و تعامل زملاءك مع بعضهم.

- الجدول رقم (13): يمثل دور النشاط الرياضي في خلق الاحتكاك بين التلاميذ و زيادة الاندماج بينهم.

الاجابات	التكرار	النسبة المتئوية	ك ² محسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
نعم	112	94.92%	95.22	03.84	0.05	01	دالة احصائية
لا	6	05.08%					
المجموع	118	100%					

- تحليل الجدول رقم (13):

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 94.92 % من التلاميذ يرون عند ممارسة النشاط الرياضي أنه يزيد من تعاملهم مع زملاءك و الاحتكاك بهم، بينما نسبة 05.08 % يرون عكس ذلك. و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (95.22) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (03.84) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين يرون أن ممارسة النشاط الرياضي يزيد من تعاملهم مع زملاءك و الاحتكاك بهم.

الفرضية الثالثة: لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي على النمو النفسي الاجتماعي لدى المراهق.

- **السؤال رقم 12:** أتشعر أحيانا بالخجل عند ممارسة التربية البدنية والرياضية:

- **الغرض من السؤال:** تبين الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية خاصة من الجانب

النفسي الاجتماعي ومدى مساهمتها في جعل المراهق يتجنب عائق الخجل.

- **الجدول رقم (14):** يبين ما اذا كان التلاميذ يشعرون بالخجل أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية

والرياضية.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
نعم	26	22.03%	36.91	03.84	0.05	01	دالة احصائية
لا	92	77.97%					
المجموع	118	100%					

- **تحليل الجدول رقم (14):**

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 77.97% لا يشعرون بالخجل خلال حصة التربية البدنية

والرياضية بينما نسبة 22.03% يشعرون أحيانا بالخجل خلال هذه الحصة.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (36.91)

اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (03.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما

يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين أجابوا بأنهم لا يشعرون بالخجل أثناء حصة

التربية البدنية والرياضية.

- السؤال رقم 13: مادة التربية البدنية والرياضية تساعد على سهولة فهم المواد الدراسية الأخرى:

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت مادة التربية البدنية والرياضية لها اثر في مساعدة التلاميذ على استيعاب و فهم المواد الدراسية الأخرى.

- الجدول رقم (15): يبين مدى دور مادة التربية البدنية والرياضية ما اذا كانت تساعد التلاميذ في استيعاب و فهم المواد الدراسية الأخرى.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
نعم	80	67.80%	14.94	03.84	0.05	01	دالة احصائية
لا	38	32.20%					
المجموع	118	100%					

- تحليل الجدول رقم (15):

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 67.80 % من التلاميذ أكدوا أن مادة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على سهولة فهم المواد الدراسية الأخرى، بينما نسبة 32.20 % أجابوا على ان مادة التربية البدنية والرياضية لا تساعدهم في ذلك.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (14.94) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (03.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذين يرون أن هذه المادة تساعدهم على سهولة وفهم المواد الدراسية الأخرى.

- السؤال رقم 14: تمارس الرياضة خارج المدرسة في أوقات فراغك:
- الغرض من السؤال: معرفة ما مدى ميول المراهق بممارسته للنشاط الرياضي خارج المدرسة في أوقات فراغه.
- الجدول رقم (16): يبين ممارسة التلاميذ للرياضة خارج المدرسة في اوقات الفراغ.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
نعم	82	69.49%	17.93	03.84	0.05	01	دالة احصائية
لا	36	30.51%					
المجموع	118	100%					

- تحليل الجدول رقم (16):

من خلال نتائج الجدول نرى أن نسبة 69.49 % من التلاميذ يمارسون الرياضة خارج المدرسة في اوقات فراغهم، بينما نسبة 30.51 % منهم عكس ذلك.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (17.93) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (05.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج وذلك لصالح التلاميذ الذين يمارسون الرياضية خارج المدرسة في أوقات فراغهم.

- السؤال رقم 15: نوع سلوك زملائك عند ممارسة النشاط الرياضي الجماعي:
- الغرض من السؤال: معرفة نوع سلوك المراهق من خلال ممارسة النشاط الرياضي الجماعي.
- الجدول رقم (17): يبين نوع سلوك المراهق مع الزملاء أثناء ممارسة النشاط الرياضي الجماعي.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
عدواني	11	%9.32	35.20	5.99	0.05	02	دالة احصائية
عادي	44	%37.29					
رياضي	63	%53.39					
المجموع	118	%100					

- تحليل الجدول رقم (17):

من خلال نتائج الجدول نرى أن نسبة 53.39% من التلاميذ يرون ان نوع سلوك الزملاء رياضي عند ممارسة النشاط الرياضي الجماعي، بينما نجد نسبة 37.29% منهم يرون ان السلوك عادي أثناء النشاط الجماعي، في حين نجد أن 9.32% يرون ان السلوك عدواني خلال النشاط الجماعي.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (35.20) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (5.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتلاميذ الذين يرون ان نوع السلوك رياضي عند ممارسة النشاط الرياضي الجماعي.

- السؤال رقم 16: موقف أصدقاءك من ممارستك للنشاط الرياضي:
- الغرض من السؤال: معرفة موقف زملاء من أصدقائهم عندما يمارسون النشاط الرياضي.
- الجدول رقم (18): يبين موقف زملاء من الأصدقاء أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
يشجعونك	87	73.73%	92.26	05.99	0.05	02	دالة احصائية
يسخرون منك	5	04.24%					
لا يهتمون بك	26	22.03%					
المجموع	118	100%					

- تحليل الجدول رقم (18):

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 73.73% من التلاميذ يرون موقف أصدقائهم أثناء ممارسة النشاط الرياضي هو التشجيع، بينما 22.03% منهم يرون ان موقف اصدقائهم عدم الاهتمام من ممارستهم للنشاط الرياضي، في حين نجد 04.24% منهم يرون موقف الاصدقاء من ممارسة النشاط الرياضي هو يسخرون منك. أما من خلال نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (92.26) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (05.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التلاميذ الذين يرون ان موقف الاصدقاء من ممارسة النشاط الرياضي هو التشجيع.

- السؤال رقم 17: تشعر بالمضايقة عندما يهزأ منك زملاؤك أثناء ممارسة النشاط الرياضي:
- الغرض من السؤال: معرفة ما مدى التأثير النفسي للمراهق بالتضايق من موقف زملاءه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- الجدول رقم (19): يبين ما اذا كان المراهق يتأثر ويتضايق من موقف زملاءه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² محسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دالة / غير دالة
نعم	33	27.97%	22.91	03.84	0.05	01	دالة احصائية
لا	85	72.03%					
المجموع	118	100%					

- تحليل الجدول رقم (19):

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 72.03 % من التلاميذ أجابوا على أنهم لا يشعرون بالتضايق أثناء ممارسة النشاط الرياضي، بينما نسبة 27.97 % يرون عكس ذلك. وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول نلاحظ أن كاف المحسوبة التي تساوي (22.91) اكبر من كاف الجدولية التي تساوي (03.48) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذين أجابوا بأنهم لا يشعرون بالتضايق عندما يهزأ منهم زملاءهم أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

2- مناقشة النتائج حسب الفرضيات:

- **الفرضية الأولى:** هناك علاقة ايجابية بين النمو النفسي و التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تقدم نتائج الجداول رقم (03)، (04)، (05)، (06)، (07) على التوالي فبين ان التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية يشعرون بالراحة و الاستمتاع بأنشطتها وهذا ما أكدته النتائج ففي الجدول (03) و(04) المتعلق بالراحة النفسية و الاستمتاع أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية جاءت النتائج كالتالي 93.22% من التلاميذ أكدوا على الشعور بالراحة النفسية و الاستمتاع بالأنشطة و كذلك الجدول رقم (05) والذي بين أن 97.46% ان احساسهم هو الراحة أثناء الحصة، و من خلال النتائج نرى ان التربية البدنية و الرياضية لها اثر نفسي ايجابي على المراهق من الناحية الجانب النفسي، و كذلك من نتائج الجدول رقم (06) أكدو 98.31% من التلاميذ أنهم يشعرون بالثقة في النفس عند ممارسة التربية البدنية و الرياضية، فكما أشارت "مریم سليم" في نتائج الدراسات دلت على " أن الثقة بالنفس هي إحدى عوامل الشخصية الأساسية التي ترتبط بالتكيف العام للفرد، كما اتضح من النظريات المتعلقة بنمو الشخصية أن الثقة بالنفس و مشاعر الكفاية تبدأ في النمو في سن مبكرة و تساعد الفرد على إشباع حاجاته كما تمكنه من تحقيق التكامل النفسي و الاجتماعي." (36)

و زيادة على ما أكدته نتائج الجدول رقم (07) حيث أن نسبة 94.07% التلاميذ يرون أنهم يستطيعون التحكم في بعض الانفعالات و يتقنون في أنفسهم.

و نستنتج من خلال نتائج الجداول (03) (04) (05) (06) (07) قد أكدوا على أن التربية البدنية و الرياضية تقوم بتنمية الجانب النفسي و هذا يدل على الأثر و الدور الايجابي الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية، مما يجعل حياة المراهقين تمر دون أي ضغوطات او صعوبات فالتربية البدنية و الرياضية تعمل على راحة حالتهم النفسية و بذلك تجنبهم من ازمات قد تدخلهم في صراع مع النفس فتؤدي الى مشاكل ناحية النمو النفسي، فالنمو النفسي كما أكده "القوصي" بأنه " التوافق التام أو المتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مجابهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان من الإحساس الايجابي بالسعادة و الكفاية." (37) " إن التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرها هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية، كما تعالج الكثير من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي " (38).

³⁶ - مریم سليم، تقدير الذات و الثقة بالنفس - دليل المعلمين، ط1، القاهرة: دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع، 2003، ص30.

³⁷ عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 165.

³⁸ أنطوان الخوري، طالب الكفاءة التربوية، ط1، المغرب: الدار البيضاء، دار الكتاب، سنة 1980، ص133.

" كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيتحرر بذلك من الكبت و الانفعال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فالتربية البدنية و الرياضية ضمن الجماعات يبتعد فيها الفرد عن العقد النفسية كالأنانية و حب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور و التعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين و تطوير عواطفهم".⁽³⁹⁾

الفرضية الثانية:

تقدم إجابات الأسئلة رقم (06)، (07)، (08)، (09)، (10)، (11)، و المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها أن:

- هناك علاقة ايجابية بين النمو الاجتماعي و التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. و من خلال نتائج المحصل عليها في الجدول رقم (08) والذي يبين تعاون زملاء أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية حيث كانت نسبة 96.61% أكدوا على أنهم متعاونين مع زملاء، و من الجدول رقم (09) والذي يبين أن نسبة 83.90% من التلاميذ يسعون الى اكتساب صداقات جديدة أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، مما يعني أن هذه الحصة لها دور في خلق روح التعاون و منه الى توطيد العلاقات الاجتماعية. وكذلك نجد من نتائج الجداول (11) (12) (13) أن اجابات التلاميذ كانت ايجابية و ذلك ما يبين حب المشاركة الجماعية خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، ففي الجدول رقم (11) نرى نسبة 83.90% أكدوا على أن نوع النشاط الذي يفضلون ممارسته هو النشاط الجماعي، و في الجدول رقم (12) كذلك نسبة 88.14% من التلاميذ يفضلون ممارسة النشاط الرياضي مع زملاء، و نجد في الجدول رقم (13) أن نسبة 94.92% من التلاميذ أكدوا على أن ممارسة النشاط الرياضي تزيد من تعاملهم مع زملاء و الاحتكاك بهم، و من هذه الجداول نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية و من خلال الأنشطة الرياضية بأنها تقرب و تعمل على جمع التلاميذ حيث تجعلهم يفضلون المشاركة و الاحتكاك مع زملاء، و بذلك تكون من هنا زيادة اكتساب الصداقات و تكوين و بناء علاقات اجتماعية و بهذا تزيد في اندماجهم داخل الجماعة و من ثم المجتمع. و من الجدول رقم (10) كذلك نرى أنه يبين على أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على الاندماج في المجتمع و ذلك بنسبة 62.71% أجابوا بأنها تساعدهم كثيرا و نسبة 35.59% أجابوا قليلا، و بنسبة ضئيلة جدا تقدر بـ 01.70% أكدوا على انها لا تساعدهم، و من خلال الاجابات نرى أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في مساعدة التلاميذ على الاندماج في المجتمع.

" تسمح التربية البدنية و الرياضية بإدماج الفرد في المجتمع و تفرض عليه حقوق و واجبات و تعلمه التعاون و المعاملات و الثقة بالنفس و يتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط و ما هو صالح للجميع، و يتعلم

³⁹ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ط2، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية،

كذلك أهمية احترام الأنظمة و المعتقدات و قوانين المجتمع، و هذه العلاقة الوثيقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و الجانب الاجتماعي حيث أنه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة فالإنسان اجتماعي بطبعه".⁽⁴⁰⁾

" فالرياضة بكل نشاطاتها المختلفة تعتبر عمل و أداءات تقوم أساسا على الحياة الاجتماعية للأفراد المشاركين و العاملين و الدارسين في المؤسسات التربوية بشكل عام و المؤسسات الرياضية بشكل خاص، و الفرد الذي يعمل داخل جماعات هذه المؤسسة لا يمكن أن يتطور في علاقاته مع الأفراد الآخرين في مؤسسات أخرى دون تنمية إجتماعية كاملة تساعد في أن ينغرس وسط هذه الجماعات المكونة للمؤسسات".⁽⁴¹⁾

الفرضية الثالثة:

لحصة التربية البدنية و الرياضية تأثير ايجابي على النمو النفسي الاجتماعي لدى المراهق.

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نرى أن نسبة 77.97% من التلاميذ لا يشعرون بالخجل عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا ما يترك أثر نفسي ايجابي على نفسية المراهق وبالتالي يتجنب الخجل عند ممارسته لهذه الحصة، "فالخجل هو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة".⁽⁴²⁾

وكذلك من خلال نتائج الجدول رقم (15) نسبة 67.80% من التلاميذ اكدوا على ان حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على سهولة و استيعاب فهم المواد الدراسية الأخرى، و هذا يبين ان لهذه الحصة دور في تطوير مجاهم الذهني و ارتياحهم النفسي و تجديد اللغة التفكيرية عندهم بعد ممارستهم لحصة التربية البدنية و الرياضية، فالتربية البدنية و الرياضية تعمل على زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه و الإدراك، الملاحظة و التصور و التخيل، الإبداع و الابتكار.

ومن الجدول رقم (16) نجد نسبة 69.49% من التلاميذ أنهم يمارسون الرياضة خارج المدرسة في أوقات فراغهم، و هذا يبين مدى حب التلاميذ للرياضة فهي مجال تشعرهم بالراحة كما أكدته نتائج الجدول رقم (03) ان نسبة 97.46% هو شعورهم بالراحة عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، و هذا ما يعود عليهم ايجابيا من الجانب النفسي و الاجتماعي، فكما دعمت الاجابات الخاصة بالجدول رقم (18) ان التلاميذ بنسبة 73.73% من التلاميذ يعملون على حث بعضهم البعض في ممارسة النشاط الرياضي و هذا بتشجيع زملاء لبعضهم البعض و هو كذلك عامل ايجابي من الجانب النفسي الاجتماعي، و كذلك الجدول رقم (19) والذي بين ان نسبة 72.03% من التلاميذ أنهم لا يشعرون بالتضايق عندما يهزأ منهم زملائهم أثناء

⁴⁰ علي البشير القائدي وآخرون، المرشد التربوي الرياضي، ط1، طرابلس: المنشأة العامة للنشر و الطبع و التوزيع، 1983، ص18.

⁴¹ مصطفى السايح محمد، علم الاجتماع الرياضي، ط1، مصر: دار الوفاء، 2001، ص117.

⁴² حسين عيد العزيز الدريني، مقياس الخجل، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1979، ص06.

ممارسة النشاط الرياضي بينما نسبة 27.97% يشعرون بالتضايق، وبذلك نجد ان نسبة كبيرة لا تأثر فيهم مواقف زملائهم من السخرية ولا يهتمون بها، وبذلك نجد ان التربية البدنية والرياضية زادت في ثقتهم بالنفس وبذلك تزيد في تحكّمهم وضبط انفسهم وعدم الميل الى الانفعالات السلبية التي قد تؤدي الى مشاكل نفسية واجتماعية.

وحسب نتائج الجدول رقم (17) ان نسبة 53.39% من التلاميذ اجابوا على ان سلوك زملائهم عند ممارسة النشاط الرياضي هو سلوك رياضي وبنسبة 37.29% منهم يرونه سلوك عادي اي ليس هناك سلوك عدواني او انفعالات خلال ممارسة النشاط الرياضي، بينما 9.32% اجابوا على نوع السلوك عدواني فالعدوانية شكل من الاشكال المختلفة في المراهقة، ومن هذه الاجابات نجد أن لخصّة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين سلوك المراهق من خلال خلق الروح الرياضية باحترامه للقوانين والقواعد والنظام و تنمية القدرة على التحكم وضبط النفس من الانفعالات السلبية التي قد تسبب له مشاكل نفسية واجتماعية، فالتربية البدنية والرياضية كما أشار لها تشارلز بوتشر⁽⁴³⁾ هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألون من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الاغراض".⁽⁴³⁾

3- الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات:

بعد مناقشة النتائج حسب الفرضيات التي وضعت في الدراسة وبعد الحكم عليها من الجانب التطبيقي والنظري نستنتج حسب الفرضيات التالية:

- الفرضية الأولى:

من خلال مناقشة النتائج حسب الفرضية الأولى نجد أن أغلبية التلاميذ تؤثر فيهم حصّة التربية البدنية والرياضية ايجابيا على الجانب النفسي وعليه نستنتج تحقق الفرضية الأولى حيث تقول أن هناك علاقة ايجابية بين النمو النفسي و التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- الفرضية الثانية:

ومن خلال مناقشة النتائج حسب الفرضية الثانية نستنتج أن الاجابات كانت ايجابية وبأن حصّة التربية البدنية والرياضية تعمل على تطوير الجانب الاجتماعي لدى المراهقين، وعليه نجد أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت والتي تؤكد بأن هناك علاقة ايجابية بين النمو الاجتماعي و التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

⁴³ أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، نفس المرجع السابق، ص 35-30.

- الفرضية الثالثة:

وفي الفرضية الثالثة ومن مناقشة نتائجها نستنتج أن الاجابات كانت إيجابية عند تلاميذ الطور الثانوي وبينت ان التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي على النمو النفسي الاجتماعي لدى المراهق، وعليه نجد بأن الفرضية الثالثة قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

4- الاستنتاج العام:

في ختام بحثنا هذا نؤكد أنه لا يزال يحتاج إلى تعمق في الدراسة لأن الجوانب النفسية الاجتماعية للمراهقين كثيرا ما يبتأها غموض يخفي تحت طياته كثيرا من الألغاز يجب حلها. من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا حول التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالنمو النفسي الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة وبناء على الفرضية الموضوعية والمتمثلة في:

❖ للتربية البدنية و الرياضية علاقة ايجابية بالنمو النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها تبين لنا فعلا بأن هذه الفرضية قد تحققت وكذلك لها اجابة على التساؤل العام، وهذا دليل قاطع على أن التربية البدنية والرياضية لها تأثير ايجابي على النمو النفسي الاجتماعي، وأن العلاقة بينهما علاقة ايجابية ويكمن هذا في العديد من الجوانب التي من بينها:

- اهتمام التلاميذ بالتربية البدنية والرياضية بصفة عامة وشعورهم بالراحة أثناء ممارستهم للرياضة المدرسية بصفة خاصة وهذا اعتبار لفائدة الذين يرون من ممارستها شعورهم بالراحة النفسية وكذلك بالثقة في النفس ومن هذا يتبين إقرارهم بأنه لا توجد مشاكل نفسية تسببها حصة التربية البدنية والرياضية.
- الاندماج الجيد للتلاميذ داخل المجموعات والذي يهدف إلى النمو الاجتماعي في النواحي النفسية والجسدية والعقلية والوجدانية.
- وكل هذا يرجع الى حسن تسيير الحصة من خلال الأنشطة التي يستمتعون بممارستها وكذلك لاهتمامهم بممارسة النشاط الرياضي من خلال أوقات فراغهم، بالإضافة إلى المواقف الإيجابية لتأثير الأصدقاء بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة.

ومن خلال كل هذا نستخلص وجود معنى التعاون والثقة و الرغبة ودافعية التلاميذ إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي الذي يمكنهم من تطوير وتنمية قدراتهم البدنية والعقلية والنفسية وتحسين علاقتهم الاجتماعية وبذلك يكون لهذا تأثير كبير على النمو النفسي الاجتماعي للمراهق، وهذا لا يكون الا بتوفير ظروف تهدف إلى تطوير جانب النمو النفسي الاجتماعي عن طريق التربية البدنية والرياضية.

4- الاقتراحات والتوصيات:

- هناك جملة من التوصيات أريد تقديمها إلى زملائي الطلبة والأساتذة المهتمين بمجال التربية البدنية والرياضية نذكرها في النقاط التالية:
- على أساتذة التربية البدنية والرياضية اختيار الأسلوب التدريسي المناسب لتحقيق الأهداف المرجوة من خلال تنوع الأنشطة الرياضية وهذا الاختيار يكون على أساس الوسائل البيداغوجية المتوفرة.
 - ضرورة استخدام أساليب التدريس في جميع عمليات التعليم المهاري والحركي لما لها من فعالية وتأثير إيجابي على ذلك.
 - تنظيم المنافسات داخل وخارج المؤسسات (بين الأقسام و المؤسسات) لها أثر إيجابي على التلاميذ.
 - على مسئولو التربية البدنية والرياضية الاهتمام أكثر بهذا القطاع الذي له اثر إيجابي للتلاميذ في جميع الميادين خاصة الميدان التعليمي التربوي.
 - إعطاء أكثر أهمية والاهتمام بالمرهقين، باعتبارهم فئة بقدر ما هي مفعمة بالحوية والنشاط، بقدر ما هي حساسة وشديدة التأثر والتغير، لذلك توجيهها والاهتمام بها وذلك يكون بصرفها للممارسة الرياضة والتي تبدأ بالمؤسسات التربوية التعليمية.
 - توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية، لما لها من فوائد نفسية وبدنية وعقلية على المراهق.
 - زيادة عدد حصص التربية البدنية والرياضية للوصول إلى الأهداف المرجوة منها، والرفع إن أمكن معاملها لزيادة الاهتمام بها والدفع إلى ممارستها.
 - ننصح الأولياء بتوطيد العلاقة مع أبنائهم المرهقين خاصة، والتعامل بأكثر ليونة وتفهم مع الابتعاد عن أسلوب القسوة والإهمال الذي يقابل حتما بالعناد واللامبالاة، مع محاولة صرف أبنائهم إلى الممارسة الرياضية عامة وتشجيعهم على المشاركة في حصص التربية البدنية والرياضية في المدارس.
 - إبراز الصورة والدور الحقيقي للتربية البدنية والرياضية من الجانبين النفسي والاجتماعي، وتأثيرها على المراهق من خلال توعية وإرشاد الأولياء عن طريق برامج دورية ينشطها أساتذة وأطباء مختصون.
 - تدخل وسائل الإعلام للتحسيس بالدور النفسي والاجتماعي لحصص التربية البدنية والرياضية، وكذا توعية المجتمع بأهمية التربية البدنية والرياضة على الفرد عامة والمراهق خاصة.
 - مراعاة أساتذة التربية البدنية والرياضية للجانب النفسي والاجتماعي للمرهقين وذلك من خلال محاولة تسيير الحصص على أكمل وجه.

خاتمة

تبعاً للإشكالية المطروحة والمتمثلة في ما علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ لطور الثانوي قمنا بوضع فرضيات:

أن هناك علاقة ايجابية بين النمو النفسي و التربية البدنية و الرياضية كما افترضنا كذلك وجود علاقة ايجابية بين النمو الاجتماعي والتربية البدنية والرياضية، كما أن لخصبة التربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي على النمو النفسي الاجتماعي لدى المراهق.

وكانت النتائج المتحصل عليها مطابقة لفرضيات البحث بحيث أكدت بالفعل على وجود علاقة وتأثير ايجابي بين التربية البدنية والرياضية و نمو الجانب النفسي الاجتماعي.

تحقق هذه الفرضيات أظهر أهمية التربية البدنية والرياضية في النمو النفسي و الاجتماعي للمراهق حيث تقيه من المشاكل النفسية كالعزلة و الإنطواء و ذلك بتوفير أجواء تساعد و تسهل في خلق علاقات بين التلاميذ و تخليهم عن بعض السلوكات السلبية و تزرع فيهم روح الجماعة فتوجه الطاقة التي يتميز بها الفرد في هذه المرحلة توجيهها إيجابياً.

و لهذا يمكننا القول أن التربية البدنية والرياضية ليست حصة ترفيهية فحسب بل هي تربية هادفة لكن ذلك لا يتحقق إلا بتوفر الشروط أخرى كالوسائل التي تسمح ببلوغ الأهداف المبرمجة كما يجب توفر مؤطرين لهم كفاءة في التعامل مع المراهقين الذين يجب أيضاً أن يحضوا بتشجيع و دعم عائلي يوجههم نحو هذه النشاطات المفيدة.

ولهذا نستنتج ان للتربية البدنية والرياضية دور مهم وفعال في التوافق النفسي والاجتماعي، ولذلك نوصي بأخذ هذا الموضوع بشكل معمق وبعينة أكبر بإعتباره يعمل على تجنب العديد من المشاكل ويساعد المراهق ويساهم في تحسين مستواه.

العرايج

المراجع:

- المراجع باللغة العربية:

- الكتب:

- 1- أبو هويج سروان، المدخل إلى علم النفس، ط1، عمان: دار المعرفة، 2008.
- 2- احمد الرزق، علم النفس، ط1، عمان: دار المعرفة، 2008.
- 3- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996.
- 4- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية-مدخل على تاريخ الفلسفة، ط2، دار الفكر العربي، 1998.
- 5- أنطوان الخوري، طالب الكفاءة التربوية، ط1، المغرب: الدار البيضاء، دار الكتاب، سنة 1980.
- 6- إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، الاجتماع الرياضي، ط2، مركز الكتاب للنشر، 2004.
- 7- التكريتي ثناء بهاء الدين، الآثار النفسية والسلوكية المترتبة على الضغوط النفسية، جامعة بغداد: هيئة المعاهد الفنية، الكلي التقنية الصحية، 1997.
- 8- الزهران نجمة، النمو النفسي والاجتماعي وفق نظرية أريكسون وعلاقته بالتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 9- السيد، ماجدة بهاء الدين، الضغط النفسي ومشكلاته وآثره على الصحة النفسية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008.
- 10- الرشدان عبد الله زاهي، التربية والتنشئة الاجتماعية، عمان: دار عمان للنشر، 2008.
- 11- جبر سعاد، سيكولوجية التنشئة الاسرية للبنات، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008.
- 12- حسين عيد العزيز الدريني، مقياس الخجل، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1979.
- 13- خليل ميخائيل معوض، قدرات و سمات الموهوبين، بدون طبعة، مصر: جامعة الإسكندرية، 2000.

- 14- سهير كامل احمد، سيكولوجية نمو الطفل- دراسات نظرية وتطبيقات علمية، مركز الإسكندرية للكتاب، سنة الإيداع 1998.
- 15- صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ج 1، القاهرة: دار المعارف، 1968.
- 16- عبد المعطي، حسن قناوي، هدى، علم النفس النمو- الجزء الأول- الأسس والنظريات، مصر: القاهرة، دار قباء للنشر والتوزيع، 2001.
- 17- عثمان اكرام، الخطوات المثيرة لادارة الضغوط النفسية، بيروت: دار بن حزم للنشر، 2002.
- 18- عدنان درويش جالون، التربية الرياضية المدرسية- دليل معلم الفصل وطالب العملية، ط4، دار الفكر العربي، 1994.
- 19- علي محمد زكي، التربية الصحية بين النظرية والتطبيق. ط1، الكويت: منشورات ذات سلاسل، 1983.
- 20- علي البشير القائدي وآخرون، المرشد التربوي الرياضي، ط1، طرابلس: المنشأة العامة للنشر و الطبع و التوزيع، 1983.
- 21- عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية. بدون تاريخ، القاهرة.
- 22- مالك سلىمان محول، علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة دمشق، 1981.
- 23- مريم سليم، تقدير الذات والثقة بالنفس- دليل المعلمين، ط1، القاهرة: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 24- محمد الافندي، علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية الرياضية، بدون طبعة، بيروت: دار الثقافة، 1947.
- 25- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط2، مصر: دار المعارف، 1986.
- 26- محمد عادل خطاب، كمال الدين تركي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، القاهرة: دار النهضة العربية، 1965.
- 27- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 28- مصطفى السايح محمد، علم الاجتماع الرياضي، ط1، مصر: دار الوفاء، 2001.

29- ناجح المعموري، علي المعموري، النمو النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين،
جامعة بابل: كلية التمريض، 2011.

- الدراسات العلمية:

- 1- حسين محمد الأطرش، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية
بشعبية مصراته، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة 7 أكتوبر، كلية الآداب، 2005.
- 2- مديحة حسن فريد، تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسي
والاجتماعي وبعض المتغيرات الفيسولوجية والبدنية للمرضى النفسيين، رسالة دكتوراه، غير منشورة،
جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، 1993.
- 3- محمد ابراهيم عبد الحميد، العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي،
رسالة ماجستير، غي منشورة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، 1996.
- 4- لعروسي جيلالي، دور التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية عند المراهقين في المرحلة
الثانوية ، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية ، 2008.

- المراجع باللغة الانجليزية:

- 1- Anderson , J. Young, P, Sallis, J. Newmark, D. Gittelshon, J. Webber, L. Saunders , R. Cohnen, S. Jobe, J. (2007): **Structural Physical Activity and Psychosocial Correlates in Middle School Girls**, www.pubmed.gov, accessed on 10-9-2007.

الملاحق

العلمي والبحث العالي التعليم وزارة
ورقلة -مرباح قاصدي جامعة
والرياضية البدنية النشاطات وتقنيات علوم معهد
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استبيان خاصة بالتلاميذ

في إطار إنجاز مذكرة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان: ﴿ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالنمو النفسي الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي ﴾ فإننا نرجو منكم أعزائنا التلاميذ ملء هذه الاستمارة بالإجابة عن أسئلتنا بصراحة ودقة، من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا، وبذلك قد قدمتم خدمة جليلة لهذه المادة.
ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

البيانات الشخصية

- السن:
- الجنس: ذكر أنثى
- المستوى:
- أولى ثانوي ثانية ثانوي ثالثة ثانوي

ملاحظة: اختر اجابة واحدة وضع علامة (X) في الإطار المناسب:

ملحق رقم (01)

أسئلة الاستبيان الخاصة بالتلاميذ

س01: ما نظرتك لمادة التربية البدنية والرياضية:

مادة أساسية - مادة ثانوية - مادة ترفيهية

س02: الأنشطة الرياضية التي تقومون بها تدعو إلى الاستمتاع والراحة النفسية أثناء ممارستها:

نعم - لا

س03: ما احساسك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية:

الراحة - الملل - القلق

س04: الوقت المخصص لممارسة مادة التربية البدنية والرياضية:

كافي - غير كافي

س05: عند ممارستك للنشاط الرياضي تشعر بتحكم في بعض الانفعالات وتثق بنفسك:

نعم - لا

س06: انت متعاون مع زملائك أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية:

نعم - لا

س07: أتسعى الى اكتساب صداقات جديدة عند ممارسة التربية البدنية والرياضية:

نعم - لا

س08: تساعدك التربية البدنية والرياضية على الاندماج في المجتمع:

كثيرا - قليلا - لا

س09: نوع النشاط الرياضي الذي تفضل ممارسته:

فردى - جماعى

س10: تفضل ممارسة النشاط الرياضي:

وحدك - مع الزملاء

س11: ممارسة النشاط الرياضي تزيد من تعاملك مع الزملاء و الاحتكاك بهم:

نعم - لا

س12: أتشعر أحيانا بالخجل عند ممارسة التربية البدنية والرياضية:

نعم - لا

س13: مادة التربية البدنية والرياضية تساعد على سهولة فهم المواد الدراسية الأخرى:

- نعم - لا

س14: تمارس الرياضة خارج المدرسة في أوقات فراغك:

- نعم - لا

س15: نوع سلوك زملائك عند ممارسة النشاط الرياضي الجماعي:

- عدواني - عادي - رياضي

س16: موقف أصدقائك من ممارستك للنشاط الرياضي:

- يشجعونك - يسخرون منك - لا يهتمون بك

س17: تشعر بالمضايقة عندما يهزأ منك زملاؤك أثناء ممارسة النشاط الرياضي:

- نعم - لا

س18: المشاكل التي تسببها لك مادة التربية البدنية والرياضية:

- مشاكل نفسية - مشاكل إجتماعية - مشاكل صحية

- لا توجد مشاكل

العلمي والبحث العالي التعليم وزارة
ورقلة -مرباح قاصدي جامعة
والرياضية البدنية النشاطات وتقنيات علوم معهد
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استبيان خاصة بالتلاميذ

مذكرة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية إنجاز إطار في
الطور الثانوي والرياضية وعلاقتها بالنمو النفسي الاجتماعي لتلاميذ التربية البدنية والرياضية بعنوان: ﴿﴾
فإننا نرجو منكم أعزائنا التلاميذ ملء هذه الاستمارة بالإجابة عن أسئلتنا بصراحة ودقة، من أجل الوصول
إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا، وبذلك قد قدمتم خدمة جليلة لهذه المادة.
ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

البيانات الشخصية

- السن:
- الجنس: ذكر أنثى
- المستوى:
- أولى ثانوي ثانية ثانوي ثالثة ثانوي

ملاحظة: اختر اجابة واحدة وضع علامة (X) في الإطار المناسب:

ملحق رقم (02) أسئلة الاستبيان الخاصة بالتلاميذ

المحور الأول:

س01: أتشعر بالراحة النفسية في حصة التربية البدنية والرياضية:

نعم - لا -

س02: الأنشطة الرياضية التي تقومون بها تدعو إلى الاستمتاع والراحة النفسية أثناء ممارستها:

نعم - لا -

س03: ما احساسك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية:

الراحة - الملل - القلق -

س04: أتشعر بالثقة في النفس عند ممارستك التربية البدنية والرياضية:

نعم - لا -

س05: عند ممارستك للنشاط الرياضي تشعر بتحكم في بعض الانفعالات وتثق بنفسك:

نعم - لا -

المحور الثاني:

س06: انت متعاون مع زملائك أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية:

نعم - لا -

س07: أتسعى الى اكتساب صداقات جديدة عند ممارسة التربية البدنية والرياضية:

نعم - لا -

س08: تساعدك التربية البدنية والرياضية على الاندماج في المجتمع:

كثيرا - قليلا - لا -

س09: نوع النشاط الرياضي الذي تفضل ممارسته:

فردى - جماعي -

س10: تفضل ممارسة النشاط الرياضي:

وحدك - مع الزملاء -

س11: ممارسة النشاط الرياضي تزيد من تعاملك مع الزملاء و الاحتكاك بهم:

نعم - لا -

المحور الثالث:

س12: أتشعر أحياناً بالخجل عند ممارسة التربية البدنية والرياضية:

- نعم - لا

س13: مادة التربية البدنية والرياضية تساعد على سهولة فهم المواد الدراسية الأخرى:

- نعم - لا

س14: تمارس الرياضة خارج المدرسة في أوقات فراغك:

- نعم - لا

س15: نوع سلوك زملائك عند ممارسة النشاط الرياضي الجماعي:

- عدواني - عادي - رياضي

س16: موقف أصدقائك من ممارستك للنشاط الرياضي:

- يشجعونك - يسخرون منك - لا يهتمون بك

س17: تشعر بالمضايقة عندما يهزأ منك زملاؤك أثناء ممارسة النشاط الرياضي:

- نعم - لا

التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالنمو النفسي الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي من (15-18) سنة

- الملخص:

من خلال الموضوع الذي تناولناه في الدراسة وهو التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالنمو النفسي الاجتماعي تم طرح الاشكالية التالية وهي: "ما علاقة التربية البدنية و الرياضية بالنمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي من (15-18) سنة؟" حيث هدفت الدراسة الى معرفة مدى علاقة التربية البدنية والرياضية على بالنمو النفسي الاجتماعي وكذلك إن كان هناك علاقة ايجابية بينهما، وقد كانت فرضية الدراسة على ان التربية البدنية والرياضية لها علاقة بالنمو النفسي الاجتماعي لدى مراهقي الطور الثانوي، وكذلك وجود تأثير وعلاقة ايجابية بينهما، وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لدراسة الظواهر الاجتماعية، حيث اعتمدنا من خلال الأدوات المستعملة في الدراسة الميدانية على الاستبيان، وهو كثيرا ما يستعمل في بحوث العلوم الاجتماعية لجمع معلومات من المصدر الأصلي، و تناولنا فيه 3 محاور على حسب الفرضيات، وهو يضم جملة من الأسئلة المغلقة للحصول على أجوبتها من طرف تلاميذ الطور الثانوي، و تم طرح هذه الأسئلة على عينة عشوائية في بعض ثانويات ولاية الوادي. واستعملنا الأساليب الإحصائية بعد تفرغ البيانات بحساب عدد التكرارات الخاصة بكل سؤال ثم بعد ذلك حساب النسبة المئوية والكاف تربيع بطريقة اختبار معامل بيرسون. وقد أسفرت النتائج النهائية على انه توجد علاقة ايجابية بين التربية البدنية والرياضية والنمو النفسي الاجتماعي، وهذا بعد الوصول الى استنتاج تحقق الفرضيات التي وضعت في هذه الدراسة وذلك بعد عرض وتحليل النتائج ومناقشتها حسب هذه الفرضيات، وفي الاخير وضعنا بعض الاقتراحات والتوصيات ونذكر بعض منها توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد نفسية وبدنية وعقلية على المراهق، ومراعاة أساتذة التربية البدنية والرياضية للجانب النفسي والاجتماعي للمراهقين وذلك من خلال محاولة تسيير الحصص على أكمل وجه. الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية، النمو النفسي الاجتماعي.

Physical education and their relationship with the psychological and social growth.

- Summary:

This study aims at investigating the effect of physical education on psychological and social growth, as well as to determine the positive relationship between them. The hypotheses are physical education effects positively the adolescents in high school. The researcher adopted the descriptive method which fits the social studies. Whereas we distribute a questionnaire targeting (15-18 years students), that discussed three subjects according the hypothesis in form of closed questions, the sample was randomly selected from El Oued secondary school.

We adopt the percentage rule in statistical methods after analysing data counting the repeated answers , and we used Person coefficient.

As a results, there is a positive relationship between physical education from a hand and psychological and social growth after achieving at results collaborates the hypothesis.

Finally, we suggest some recommendations among them raising the awareness of students of the importance of physical education that has psychological, physical and mental benefits, as well as raising teachers awareness about psychological and social aspects for adolescents during managing the sport sessions.

Keywords: physical education, psychological and social growth.