

رقم الترتيب.....

رقم التسلسلي.....

جامعة قاصدي مرباح – ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم:النشاط البدني و الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص: التربية الحركية للطفل و المراهق

من إعداد الطالبين:

❖ كربيح موسى

❖ سمير عبوب

بعنوان:

دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

"دراسة ميدانية بثانويات مدينة ورقلة"

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 02-06-2014

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ(ة): بقاسم دودو (أستاذ محاضر أ – جامعة قاصدي مرباح – ورقلة) رئيسا

الأستاذ(ة): نور الدين غندير (أستاذ مساعد أ – جامعة قاصدي مرباح – ورقلة) مشرفا

الأستاذ(ة): قدور براهيمي (أستاذ مساعد ب جامعة قاصدي مرباح – ورقلة) مناقشا

السنة الجامعية: 2013 – 2014

إهداء

إلى من يحمل صدارة إهدائي وطني الغالي الجزائر

إلى من اشترت راحتي وسعادي بتعبها وشقائها إلى أغلى اسم نطقه لساني أمي ثم أمي ثم أمي حفظها
الله ورعاها وأطال في عمرها

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتنير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي حفظه الله
لكما يا أغلى ما أملك في الحياة والدينا الكريمين

إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخواني وأخواتي كل باسمه ، و إلى أخوالي وخالاتي
وأبنائهم و إلى كل الأهل والأقارب كبيرا و صغيرا، إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين
جمعتني بهم أيام الدراسة بجامعة ورقلة ، إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم من
الطور الابتدائي حتى الجامعي.

إلى الذي وجهنا عند الخطأ وشجعنا عند الصواب الأستاذ المشرف نور الدين غندير

إلى أخي الذي لم تلده أمي ر فريقي في هذا العمل المتواضع "عجوب سمير"

إلى قارئ هذا الإهداء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.



إهداء

إلى من يحمل صدارة إهدائي وطني الغالي الجزائر
إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائتها إلى أغلى اسم نطقه لساني أمي ثم أمي ثم أمي حفظها
الله ورعاها وأطال في عمرها

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتبهر طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي حفظه الله
لكما يا أغلى ما أملك في الحياة والدينا الكريمين

إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وأخواتي كل باسمه ، و إلى أخوالي وخالاتي
وأبنائهم و إلى كل الأهل والأقارب كبيرا و صغيرا، إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين
جمعتني بهم أيام الدراسة بجامعة ورقلة ، إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم من
الطور الابتدائي حتى الجامعي.

إلى الذي وجهنا عند الخطأ وشجعنا عند الصواب الأستاذ المشرف نور الدين غندير

إلى أخي الذي لم تلده أمي رقيقي في هذا العمل المتواضع "كريع موسى"

إلى كل من لم يجد اسمه فغضب.....

إلى قارئ هذا الإهداء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.



التشكرات

الشكر كل الشكر لله عز وجل

ثم نتقدم بجزيل تشكرانا إلى الأستاذ " نور الدين غندير " الذي لم ييخل علينا بعلمه وجهده إرشادا وإشرافا حتى أنهينا بفضل الله ورعايته هذا الجهد المتواضع ، كما لانسى السادة الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة

وكل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية وطلبتها

وفي الأخير تخصيصا لا تأخيرا شكر " الوالدين الكريمين حفظهما الله فأطال عمرهما في طاعة الله ورسوله ، الذين كانوا خير عون لي من بداية الطريق إلى آخره

و الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله

صلى الله عليه وسلم

ملخص البحث

ملخص بالغة العربية: دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة

الثانوية

هدفت دراستنا الحالية إلى التعرف على دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية، و كذلك معرفة بعض خصائص التكيف الاجتماعي و مدى تأثير ممارسة النشاط البدني و الرياضي على تلاميذ المرحلة الثانوية ، والذي كانت إشكالية هذا البحث تدور حول :هل للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية :يساهم النشاط البدني و الرياضي في تقليل الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، يساهم النشاط البدني و الرياضي في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

وقد اعتمدنا على نوع واحد من الأدوات و المتمثل في الاستبيان الخاص بالتلاميذ ، و ذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن السؤال المطروح ، و كذلك اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي ، و ذلك لتلاؤمه مع موضوعنا لدى عينة قوامها 100 تلميذ موزعة على أربعة ثانويات، ثم حسبنا المتوسط الحسابي و النسب المئوية و الانحراف المعياري لمعرفة نتائج الدراسة . و كانت نتائج الدراسة على النحو التالي :

للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي ، و كذلك للنشاط البدني و الرياضي دور في تقليل الشعور بالوحدة ، و كذلك دور في تحقيق الذات، وهناك بعض التوصيات يجب الإشارة إليها و هي زيادة الاهتمام بالنشاط البدني و الرياضي و تشجيع التلاميذ المراهقين على ممارسته و الاهتمام بالفئة الموهوبة ، و إقامة دورات تنافسية مدرسية و توفير الإمكانيات المادية

و في الأخير نستطيع القول أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي يلعب دور هام في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

الكلمات المفتاحية : (نشاط البدني والرياضي، التكيف الاجتماعي)

Summary in English: the role of physical activity and sport in achieving social adjustment among high school students

The purpose of our study present to identify the role of physical activity and sport in achieving social adjustment among students high school , and also find out some characteristics of social adjustment and the impact of physical activity and sport on the high school students , which has been problematic this research revolves around : Is for physical activity and sports a positive role in achieving social adjustment of students of secondary phase , we have developed the following hypotheses : contributes to physical activity and sports in reducing loneliness among high school students , contributes to physical activity and sports in self-realization among high school students .

We have adopted a single type of tools and objective of the questionnaire on pupils , and it collects the results obtained access to answer the question , and so we have adopted in our study on the descriptive approach , and so is aligned with our theme among a sample of 100 students divided into four high schools , and then we calculated SMA and percentages and standard deviation to see the results of the study.

The results of the study are as follows:

For physical activity and sports a positive role in achieving social adjustment , as well as physical activity and sports role in reducing loneliness , as well as a role in self-realization , and there are some recommendations should be referred to and is the increased interest in physical activity and sport and encourage students teenagers on exercise and interest category talented , and stay competitive school courses and provide material

In the end, we can say that the practice of physical activity and sport plays an important role in achieving social adjustment among high school students .

Keywords: (physical activity and sports, social adjustment)

قائمة المحتويات

أ	الإهداء.....
ت	التشكرات.....
ث	ملخص البحث.....
خ	فهرس المحتويات.....
ز	قائمة الجداول.....
س	قائمة الأشكال.....
01	مقدمة.....

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

05	1- الإشكالية.....
06	2- الفرضيات.....
06	2- 1الفرضية العامة.....
06	2-2- الفرضيات الجزئية.....
06	3-أهداف البحث.....
06	4- أهمية البحث.....
07	5- مصطلحات و مفاهيم الدراسة.....

07ممارسة النشاط البدني و الرياضي	5-1
08التكيف الاجتماعي	5-2
08النظريات التي تناولت متغيرات الدراسة	6-6
08نظرية الطاقة الفائضة(الزائدة)	6-1-1
09نظرية الغريزة(نظرية جورس)	6-1-2
09نظرية الترويح	6-1-3
09نظرية الاستحمام	6-1-4
09نظرية الاتصال الاجتماعي	6-1-5
09نظرية التعبير الذاتي	6-1-6
10النظرية السلوكية (theory behaviorism)	6-1-7
10نظرية علم النفس الإنساني (Humanistic psycholog)	6-1-8

الفصل الثاني: الدراسات السابقة و المشاهدة

12الدراسات السابقة و المشاهدة	1-1
----	----------------------------------	-----

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: طرق و منهجية الدراسة

20تمهيد	
21المنهج المتبع	1-1
21الدراسة الاستطلاعية	2-2

223- مجتمع الدراسة و العينة.
223-1-1 حجم العينة.
234- مجالات البحث.
234-1 المجال الزمني.
234-2 المجال المكاني.
234-3 المجال البشري.
235- تحديد متغيرات الدراسة.
236- أدوات البحث خصائصها.
236-1- الاستبيان.
257- الاساليب الاحصائية
257-1- النسبة المئوية.
257-2- المتوسط الحسابي.
257-3- الانحراف المعياري.

الفصل الرابع: عرض و مناقشة و تحليل النتائج

27عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
39مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
40عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
51مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

52 مناقشة نتائج الفرضية العامة
53 الاستنتاج العام
54 الاقتراحات والتوصيات
55 خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	محتوى الجداول	صفحة
01	جدول (أ) يمثل طريقة تنقيط الإجابات عن الاستبيان	52
02	جدول رقم(1) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (1)	27
03	جدول رقم(2) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (2)	28
04	جدول رقم(3) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (3)	29
05	جدول رقم(4) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (4)	30
06	جدول رقم(5) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (5)	32
07	جدول رقم(6) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (6)	33
08	جدول رقم(7) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (7)	34
09	جدول رقم(8) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (8)	36
10	جدول رقم(09) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (9)	37
11	جدول رقم(10) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (10)	38
12	جدول رقم(11) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (11)	40
13	جدول رقم(12) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (12)	41
14	جدول رقم(13) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (13)	42
15	جدول رقم(14) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (14)	43
16	جدول رقم(15) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (15)	45
17	جدول رقم(16) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (16)	46
18	جدول رقم(17) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (17)	47

48	جدول رقم(18) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (18)	19
49	جدول رقم(19) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (19)	20
50	جدول رقم(20) يمثل إجابات التلاميذ الخاصة بالسؤال رقم (20)	21

قائمة الأشكال

الصفحة	محتويات الأشكال	الرقم
27	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 01	01
28	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 02	02
29	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 03	03
31	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 04	04
32	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 05	05
33	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 06	06
35	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 07	07
36	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 08	08
37	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 09	09
38	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 10	10
40	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 11	11
41	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 12	12
42	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 13	13
44	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 14	14
45	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 15	15

46	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 16	16
47	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 17	17
48	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 18	18
49	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 19	19
51	التمثيل البياني لتكرارات الجدول رقم 20	20

مقدمة:

لاشك أن جوانب الشخصية الإنسانية متكاملة و يؤثر بعضها في البعض الآخر، و يتأثر بيه، وهي وحدة مترابطة و لا يمكن الفصل بينهما إلا في مجال الدراسة النظرية ، فمنذ مهد الإنسان إلى الوقت التي يتم فيه نضجه و يكتمل نموه تتفاعل عناصر تكوينه المختلفة و يحدث التأثير المتبادل بينهما على نحو قد يكون ظاهرا حيناً و قد يكون مستتر حيناً آخر .

إن النمو الجسمي يتأثر بالجوانب النفسية والاجتماعي الذي يعيش فيه النشا داخل أسرته ، فلا شك إن الصحة والقوة وحسن النمو والياقة البدنية تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في نمو عقلي للفرد ، و في تكامل شخصيته و في نجاحه في الحياة و تقرر بحكمة اليونانية الشهيرة (العقل السليم في الجسم السليم) قاعدة صحية لنشاط البدني و الرياضي عامة نلمسها في حياتنا إذ أن مصدر سعادة الإنسان تكمن في سلامة العقل و الجسم معا وليس في مقدور الرجل الذي يعاني من الأمراض أن ينتفع بذكائه و قدراته العقلية فهو حبيس جسده العليل و أسير أمراضه و علاه .

كما أن الممارسة الرياضية تلعب دورا مهما في تنمية القيم الاجتماعية، و تعدل في بناء شخصية الطالب الممارس لها ، فتتيح للطالب أن يتصرف في المواقف المختلفة التي يواجهها ، فهي من أهم الوسائل الفاعلة لتحقيق النمو الجسمي ، الذي يؤثر في جوانب النمو الأخرى ، و تقويم السلوك ، وإعداد الشخصية السوية المتوازنة¹ . و الممارسة الرياضية أمر محبب لدى الطلاب في جميع المراحل الدراسية ، وله تأثيره على الفرد في جميع الجوانب الجسمية و العقلية و النفسية فالإنسان وحدة متكاملة ، لا يمكن التفريق فيها بين عقل و جسم أو روح² . و انطلاقا مما سبق جاء بحثنا هذا ليلسط الضوء على جانب مهم من الجوانب التي يسعى النشاط البدني و الرياضي لتنميتها ، و من اجل ذلك قسمنا بحث هذه الدراسة إلى باين هما الجانب النظري و الجانب التطبيقي حيث تطرقنا في الجانب النظري إلى فصلين فشمل الفصل الأول :

مدخل للدراسة الإشكالية، الأهداف، الفروض، أهمية البحث، (مصطلحات و مفاهيم الدراسة، أهم النظريات المفسرة و التي تناولت متغيرات الدراسة)

2- محمود، حمدي شاكر، النشاط المدرسي ماهيته و أهميته. دار النشر، حائل، المملكة العربية السعودية (1997).

3- معوض، حسن سيد، البطولات و الدورات الرياضية تنظيمها. مكتبة الانجلو المصرية، مصر: القاهرة 1998 .

أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى أهم الدراسات السابقة و كذلك عرض و تحليل النتائج و نقد هذه الدراسات.

أما الجانب التطبيقي فشمل فصلين حيث شمل الفصل الثالث على طرق و منهجية الدراسة و تطرقنا فيه إلى :
(المنهجية ، الدراسة الاستطلاعية ، العينة ، حدود الدراسة ، أدوات جمع البيانات ، أساليب التحليل الإحصائي).
أما الفصل الرابع فقد شمل عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الذئب

الذئب

الفصل الأول

الأطوار العامّة السبعة

-الإشكالية:

تعد مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته و يتعرض فيها إلى مشاكل نفسية،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.

و يمارس المراهق في الثانوية النشاط البدني و الرياضي الذي يسعى إلى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية و العقلية النفسية الاجتماعية، إلا أننا نجد المادة في برامج التمدرس في مختلف الأطوار مهمشة و ذلك راجع لكونها مادة غير أساسية كما أن حجمها الساعي لا يفوق ساعتين في الأسبوع كما نلاحظ أن الاهتمام بالمواد الأخرى على حساب النشاط البدني و الرياضي من طرف اغلب شرائح المجتمع بما فيه الطبقة المتعلمة ولقد ارتأينا أن نحاول إلقاء الضوء على أهمية ممارسة النشاط البدني و الرياضي في إنماء الجوانب المختلفة للفرد منها الجسمية، الحركية النفسية والاجتماعية للمراهق الذي يمر بمرحلة تنشا فيها بعض الصعوبات التي ينتج عنها الارتباك و العزلة عن المجتمع و كره الذات و كثرة الارتباك السلوكية فهناك دراسة قام بها (اماردكا) حيث يقول(إن اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل بحيث يعتبر هو المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من اجل تفرغ لكل الضغوط و الغرائز المكبوتة)³.

ويعتبر النشاط البدني و الرياضي أسلوبا لتنمية الذات و اتزانها، ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس، كما أن تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم و التوجيه مميزة بمواقف و تفاعلات اجتماعية بناءة مما يشكل تدريبا على الحياة الاجتماعية الناجحة و تدعيمها لها، كما تساعد على التفتح و النمو الاجتماعي السليم لشخصية الممارس، كما تعتبر التربية البدنية و الرياضية مصدرا لمعالجة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الايجابي بالسعادة و النشاط الحركي، فأصبحت المدرسة في هذا العصر مؤسسة اجتماعية تهيئ الفرد لتحقيق النمو المتكامل للنشأة وللبيئة المحيطة بيه،وذلك بإعداد الطفل حتى يكون مواطنا صالحا منتجاً يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياته.

وبناء على هذه المقدمات النظرية لموضوعنا نجد أنفسنا أمام الإشكالات التالية:

هل للنشاط البدني و الرياضي دور ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

1-محمد حسن العلاوي، علم النفس الرياضي. الطبعة 2، سنة 1986، ص 120.

ومنه نطرح التساؤلات التالية:

- هل يساهم النشاط البدني و الرياضي في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل يساهم النشاط البدني و الرياضي في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

للنشاط البدني و الرياضي دور ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- يساهم النشاط البدني و الرياضي في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوي
- يساهم النشاط البدني و الرياضي في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

3- أهداف البحث:

- إن موضوع دراستنا يتمحور أساسا بشكل عام إلى التعرف ممارسة النشاط البدني و الرياضي في مرحلة الطور الثانوي وبالأحرى على دورها في تحقيق و تطوير التكيف الاجتماعي لدى المراهقين بالإضافة إلى الدور الفعال الذي يسلكه الأستاذ في ذلك فدراستنا تهدف إلى مايلي:
- معرفة طبيعة وأهمية التكيف الاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.
- معرفة إلى أي مدى يمكن للممارسة النشاط البدني و الرياضي أن يؤثر في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ هذه المرحلة.
- لفت انتباه الكثير من الفئات إلى مكانة و أهمية التربية البدنية و الرياضة بالمدارس.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من نوع البحوث التي تتناول مواضيع اجتماعية و نفسية كونها تكشف عن طبيعة التكيف الاجتماعي وعلاقته بممارسة النشاط البدني و الرياضي في مرحلة الطور الثانوي و معرفة الخصائص النفسية و الاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية و بتالي التحكم في العملية التربوية والى غاية الوصول إلى هدفنا المسطر وضعنا هذه النقاط حتى تكون عوامل مساعدة لتوضيح مبتغانا:

- إنجاز دراسة بيداغوجية يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث و التطرق إلى مختلف الجوانب التي تمس جانب التكيف الاجتماعي من ناحية خصائص التلاميذ في هذا المرحلة و التفاعلات التي يعيشونها.
- استخراج أخبار تهدف إلى تحديد طبيعة اتجاه التلاميذ من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية عن طريق تحديد طبيعة هذا التكيف الاجتماعي لديهم و إبراز العلاقة التي تربط الممارسة الرياضية بالتكيف الاجتماعي.
- الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في النمو المنظم للمراهقين و ذلك في جميع الميادين.

5- مصطلحات و مفاهيم الدراسة:

5-1- ممارسة النشاط البدني و الرياضي:

5-1-1- النشاط:

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي و تمتاز بالتلقائية أكثر من الاستجابة⁴.

5-1-2- الممارسة الرياضية:

هي العملية التربوية، التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

و تعرف الممارسة الرياضية على أنها الجزء المتكامل من العملية التربوية، التي تثري و توافق الجوانب البدنية و العقلية و الاجتماعية و الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية.⁵

5-1-3- النشاط البدني و الرياضي:

وهو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية و الرياضية بالإضافة للنشاط البدني و الرياضي التربوي التدريبي التنافسي و هو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية المكتملة لبعضها البعض في بحثنا هذا نقصد بيه كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي وهي عبارة عن التربية البدنية الخاصة لرياضة البدنية و الرياضية دورات رياضية تنافسية و غير تنافسية

4- احمد زكي بدوي، معجم العلوم الإسلامية. لبنان: مكتبة لبنان 1977 .

5- عرار، خالد ياسين، التربية البدنية و الرياضية وعلاقتها النفسية. ط1، ابن خلدون، فلسطين: طولكرم، 2003.

ممارسة داخل وخارج المؤسسة و المنظمة من طرف أساتذة المؤسسة نفسها و المنظمة الداخلية الخاصة أو من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية⁶.

و يعرف إجرائيا:

هي مجموع الأنشطة الفردية و الجماعية المقررة في مناهج التربية البدنية والرياضية، وكذا المنافسات و الدورات التي تجري ما بين الأقسام أو الجماعة التربوية داخل المؤسسة و الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية.

5-2- التكيف الاجتماعي:

يعرفه أحمد زكي بدوي أن التكيف الاجتماعي هو عملية اجتماعية تتضمن نشاط الأفراد والجماعات وسلوكه التحرري الملائمة والانسجام بين جملة الأفراد وبين الجماعات ومن الضروري أن يتكيف الأفراد لما يسود مجتمعهم من عادات وأذواق وآراء واتجاهات حتى تسير جوانب الحياة الاجتماعية في توافق⁷.

و يعرف إجرائيا:

التكيف الاجتماعي هو عبارة عن عملية تتم من خلال الأفراد الذين يحاولون المحافظة على الانسجام و الاستقرار و العلاقات السليمة مع بيئاتهم الجديدة. ومن خلال هذه العملية، فإن الفرد يغير رغباته و استجاباته حتى يتلاءم مع متطلبات البيئة الجديدة.

6- النظريات التي تناولت متغيرات الدراسة:

بعد استعراض الباحث للأدب التربوي الذي يتعلق بالتكيف الاجتماعي يرى الباحث أن هناك رابط بين الممارسة الرياضية و علاقتها بالتكيف الاجتماعي، و ابرز ذلك من خلال اللعب بوصفه أصل الظاهرة الرياضية. نظريات اللعب كما أوردتهم يحي وهي:

6-1-1- نظرية الطاقة الفائضة (الزائدة):

ترى بان اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائد لدى الإنسان، فاللعب هو تعبير عن تراكم الطاقة الفائضة، فمعدل النمو عند الأطفال عال، ولكنه لا يستفيد كل ما يتولد لديهم من الطاقة في دفعهم فائض الطاقة إلى اللعب.

6- قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي ومبادئه و تطبيقه في مجال التدريب. بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990.

7- أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان بيروت، السنة 1979، ص 380.

6-1-2- نظرية الغريزة (نظرية جورس):

ترى بان للإنسان اتجاهها غريزي نحو النشاط، فالطفل يتنفس ويضحك و يصرخ و يزحف ويقف و يرمي و يمشي هذه الأمور الغريزية تظهر طبيعته خلال مراحل نموه، ولهذا فان اللعب ظاهرة طبيعية للنمو و التطور بلا تخطيط.

6-1-3- نظرية الترويح:

وترى بان الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، و استعادة الطاقة المستنفدة، وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب و الإجهاد العقلي و القلق النفسي.

6-1-4- نظرية الاستجمام:

ترى بان اللعب يحث الإنسان على الخروج إلى الخلاء و ممارسة أوجه النشاط مثل: الصيد، السباحة، المعسكرات و مثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة و استجماما، يساعده على الاستمرار في عمله بروح عالية.

6-1-5- نظرية الاتصال الاجتماعي:

ترى أن الإنسان يولد من أبوين في جماعة معينة، ذات ثقافة معينة و طابع معين، هذا فان الإنسان يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه و بيئته، ومن الطبيعي أن يمارس الإنسان نفس الألعاب التي يمارسها سائر أعضاء الجماعة، فمثلا اللعبة السائدة في مصر العربية كرة القدم، وفي الولايات المتحدة الأمريكية لعبة البيسبول.

6-1-6- نظرية التعبير الذاتي:

ترى أن الإنسان مخلوق نشط، ومع تكوينه الفسيولوجي و التشريحي، يفرض بعض القبول نشاطه، ويضاف إلى هذا أن درجة لياقته البدنية، تؤثر كثيرا في أنواع النشاط التي يمارسها، وإن ميوله النفسية التي هي نتيجة احتياجاته الفسيولوجية و عاداته و استجاباته و اتجاهاته، تدفعه إلى أنماط معينة من اللعب.

6-1-7- النظرية السلوكية (theory behaviorism) :

يتمثل التوافق لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد و التي تؤهله للحصول على توقعات منطقية و على الإثابة، فتكرار إثابة سلوك ما من شأنه أن يتحول إلى عادة، و عملية توافق الشخص لدى "واطسون" وسكينر، لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو ثبات البيئة.

6-1-8- نظرية علم النفس الإنساني (Humanistic psychology) :

يتمثل مدخل علم النفس الإنساني في مساعدة الأفراد على التوافق و ذلك عن طريق تقبل الآخرين لهم و شعورهم بأنهم أفراد لهم قيمتهم و منها البدء في البحث عن ذاتهم و التداول مع أفكار و مشاعر كانت مدفونة محاولين الحصول على القبول من الآخرين و بتالي تحقيق التوافق السليم.

وفي هذا الصدد يشير "كارل روجرز" (1951) إلى أن الأفراد سيء التوافق كثيرا ما يتميزون بعد الاتساق في سلوكياتهم حيث يعرف كارل روجرز بان سوء التوافق تلك الحالة التي يحاول الفرد فيها الاحتفاظ ببعض الخبرات بعيدا عن الإدراك أو الوعي و في الواقع إن عدم قبول الفرد لذاته على سوء توافقه .

وفي الأخير نستخلص من خلال هذه النظريات التي طرحها علماء علم النفس ، إن كل واحد منهم له تفسير و تحديد لمفهوم التوافق في ضوء منحى معين، رغم أنها تتفق بان التوافق النفسي مفهوم أساسي مرتبط بمقومات الصحة النفسية للفرد، فالتحليل النفسي يرى إن التوافق هو الحفاظ و إتباع الحاجات الضرورية، أما السلوكيون يشيرون إلى التوافق هو بمثابة كفاءة و سيطرة على الذات و يتحقق من خلال اكتشاف الشروط و القوانين الموجودة في الطبيعة و في المجتمع الذي من خلاله يشبع حاجاته، أما النظرية الإنسانية ترى عملية التوافق أنها حالة واعي خاصة بالفرد نفسه و تجاربه وخبراته الواقعية، و النظرة الصحيحة تتطلب التكامل ما بين هذه النظريات، ذلك بأخذها كلها بعين الاعتبار لتفسير التوافق أو سوء التوافق فالإنسان ما هو إلا وحدة كاملة متفاعلة.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة والمسابقة

1- عرض وتحليل الدراسات السابقة:

بعدما اخترنا موضوع بحثنا هذا و إيماننا بان الدراسات السابقة و المشابهة ،تعطي صبغة علمية لكل بحث،تفحصنا بحثنا لعلنا نجد فيها ما يسهل مهمتنا في إثراء بحثنا فوجدنا بعض الدراسات المشابهة و هناك بعض الدراسات التي تناولت مواضيع مقارنة من موضوع بحثنا و التي تهدف إلى دراسة العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ الطور الثانوي .

1-1- دراسة داوولينج"1981"

تعتبر هذه الدراسة من أشهر الدراسات التي بحثت في تكيف التلاميذ وتعود شهرتها إلى ابتكارها لأسلوب جديد في قياس التكيف الاجتماعي للتلميذ يعتمد على الفكرة القائلة بان تقويم المدارس لسلوك التلميذ يمثل أحسن منبئ عن تكيفه الراهن و تكيفه المستقبلي.

و كانت أدوات قياسه و المتغيرات المختارة هي:

1- اختبار الشخصية و التقويم التنبؤي لتكيف التلميذ من قبل المدرس.

2- اختبار هاوس الذي يقيس التفكير اللفظي.

3- اختبار المؤسسة القومية للبحث التربوي الذي يقيس فهم قراءة الحمل.

4- استخدام استبانة لقياس اتجاهات التلميذ نحو مدرسته كقياس للتكيف المدرسي.

وتكونت العينة من 503 من تلامذة المرحلة الثانوية الذكور و الإناث و بعد سنة حدد موقع التكيف الاجتماعي لكل من 482 تلميذا و تلميذة.

و أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين تقويم المدرسين لتكيف التلاميذ في المدرسة و تقويم التلامذة أنفسهم لهذا التكيف.

1-2- دراسة موسى عبد الخالق جبريل "1983"

تتناول هذه الدراسة التكيف الاجتماعي و مشكلاته و العوامل المؤثرة في التفاعل الاجتماعي داخل المدرسة.

تهدف هذه الدراسة إلى تبيان العلاقة بين تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية و التكيف الاجتماعي و كانت عينة البحث تضم "1627" فرد من الطلاب الذكور في المدارس الثانوية الحكومية في الأردن و قام الباحث ببناء اختبار تقدير الذات و اختبار التكيف الاجتماعي.

1-3- دراسة ناظم الطحان "1984"

عنوان البحث: "علاقة التكيف الاجتماعي بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي و التحصيل الدراسي:

هدف البحث: الإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ماهي المشكلات النفسية التي تعاني منها طالبة الدراسة الثانوية في سورية و مجالاتها
- 2- مدى ارتباط المشكلات النفسية بالمستوى التحصيلي للطالبة استخدم الباحث قائمة بما فيها لضبط المشكلات بالإضافة إلى مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة الذي وضعه هو لتجهديه و قام بتعديله ليلاءم الأسرة السورية أما فيما يتصل بالمرودود التحصيلي فقد اعتمد الباحث على معدل درجات الطالبة في الامتحان النصفى في صفوف المرحلة الثانوية.

النتائج:

- 1- كلما قل عدد المشكلات التي تعاني منها الطالبات ارتفع مستواه في المرودود التحصيلي.
- 2- لا يوجد تباين بين مشكلات الطالبة في المدينة عن مشكلات الطالبة في الريف.
- 3- كلما ارتفع المستوى الاجتماعي و الاقتصادي قل عدد المشكلات التي تعاني منها الطالبة.
- 4- إن عدد المشكلات يزداد كلما هبط مستوى ثقافة الأسرة و العكس صحيح.

وتوصـل إلى أن تقدير الذات لدى طلاب التخصص العلمي أعلى من لدى طلاب التخصص الأدبي و الصناعي و التجاري. و أن تقدير الذات يزداد مع التدرج نحو صف أعلى. وان التكيف الاجتماعي لدى طلاب التخصص العلمي أعلى من ما لدى طلاب التخصص الأدبي و الصناعي و التجاري، و يصبح أكثر ايجابية مع التدرج نحو صف أعلى في المرحلة الثانوية.

1-4- دراسة أغا(1990) : بإجراء دراسة استهدفت الكشف عن العلاقة بين التكيف الاجتماعي و التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في دولة الإمارات العربية المتحدة، كما حاولت الدراسة الكشف عن الفروق الإحصائية التي تعزى إلى الجنس.

تكونت عينة الدراسة من (200) طالبا و طالبة من طلبة المرحلة الثانوية، و لتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد استبانة التكيف الاجتماعي، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق إحصائية بين المتفوقين و غير المتفوقين من اجل الجنسين في التوافق بأنواعه الشخصي و الاجتماعي و العام، وذلك لصالح المتفوقين و المتفوقات دراسيا.

1-5- دراسة مديحه حسن فريد(1993):

والتي هدفت إلى التعرف على اثر برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية و الترويحية على التكيف النفسي و الاجتماعي و بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية للمرضى النفسيين، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، و تكونت العينة من 11 مريضا و مريضة من نزلاء مستشفى دار المقطم بالقاهرة، واستخدمت الباحثة اختبار الشخصية الاسقاطي من إعداد لويس كامل مليكه.

ومن أهم النتائج:

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

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

1-6- دراسة محمد إبراهيم عبد الحميد (1996):

والتي هدفت إلى معرفة اثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي و الاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا، و استخدام الباحث المنهج التجريبي، و تكونت عينة البحث من 30 مفحوصا و تم اختيارهم بالطريقة العمدية، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين 15 طفلا و طفلة مجموعة ضابطة و 15 طفلا و طفلة مجموعة تجريبية، و كانت أعمارهم من 08 الى 10 سنوات و نسبة ذكائهم 50 - 70 و تمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس السلوك ألتكيفي -مقياس جودا نف هارس للذكاء -برنامج لبعض الأنشطة الحركية و كانت أهم النتائج:

- وجود فروق دالة إحصائية بين درجتى عينة الدراسة على النشاط مقياس السلوك ألتكيفي لصالح العينة التجريبية قبل و بعد ممارسة النشاط الحركي و توصي النتائج بالاهتمام بالأنشطة الرياضية و الموسيقية للمتخلفين عقليا

1-7- دراسة مخلفي رضا (2008)⁸.

بعنوان "أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لبعض متوسطات الشلف " وهدفت هذه الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه وكذلك الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة ومساعدة الأسرة ولو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة ووضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة المتوسطة وقد صيغت الفرضيات في هذا البحث على الشكل التالي:

توجد فروق دالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية مقارنة بالغير ممارسين.

هناك فروق دالة إحصائية بين درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

وكانت الفرضية العامة على الشكل التالي:

⁸مخلفي رضا، أهمية التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي. معهد التربية البدنية و الرياضية، الشلف: 2008

توجد فروق دالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة لتلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين.

وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) الملائمة لبحثه وكانت عينة بحثه على تلاميذ وكانت نتائجه على T test المرحلة المتوسطة باختيار عينة عشوائية مستخدما في ذلك أداة اختبار الشكل التالي:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد، فهي تكسبهم الجيران كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي الاجتماعي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية والرضا والراحة.

1-9- دراسة نحال حميد (2008/2009)⁹.

بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

دراسة متمحورة حول البعد النفسي معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسبية بن بوعلي الشلف.

وكان يهدف الباحث في دراسته إلى:

- الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية لتلميذ في الطور الثانوي:
- معرفة طبيعة النمو النفسي والاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.
- إيجاد نوعية التأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي.
- تسليط الضوء على بعض أساليب النمو النفسي والاجتماعي.
- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي أن يؤثر على الحالة النفسية الاجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة.
- إبراز مهام وأهداف التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية في مرحلة التعليم الثانوي.

2 نحال حميد، دور النشاط البدني و الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي، معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة حسبية بن بوعلي، الشلف: 2009/2008

وتضمن البحث الفرضيات التالية:

- هناك دور للنشاط التربوي في تطوير النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- هناك دور للنشاط التربوي في تطوير النمو الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ونصت الفرضية العامة مايلي :

- للأنشطة البدنية الرياضية دور في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- وقد استعان الباحث في بحثه على المنهج الوصفي التحليلي - العينة - عينة مقصودة من حيث العدد
- وهي عشوائية من حيث الأفراد إلا أننا سنتطرق لتبيان حجمها من حيث جنسها (التلاميذ، الأساتذة) التلاميذ 100 والأساتذة 20.

- أدوات البحث هي الاستبيان

النتائج التي توصل إليها:

- ✓ ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد الفرد على التفاعل مع أفراد بيئتهم الإحساس بالقيم والمثل التي يؤمن بها المجتمع تمسكه بها.
- ✓ أن ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية التربوي في الثانوية نستخلص مدى وعيهم، وإدراكهم بالدور المنوط الذي تلعبه في تحقيق النمو النفسي والاجتماعي وذلك عن طريق تخفيض المشاكل النفسية للمراهق.

10-1- دراسة سعودان مخلوف (2009)¹⁰.

بعنوان الممارسة الرياضية في أقسام "رياضة ودراسة وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلميذ" (دراسة ميدانية في إكماليات ولاية الجلفة).

وكان يهدف الباحث من خلال دراسته إلى: معرفة بعض خصائص طبيعة التفاعل الاجتماعي داخل هذه الأقسام ومعرفة مدى الفروق التي تحدثها هذه الأقسام المستحدثة بين تلاميذها وتلاميذ الأقسام العادية، ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه.

كما تضمن هذا البحث الفرضيات التالية:

¹⁰3سعودان مخلوف، الممارسة الرياضية في أقسام "رياضة ودراسة وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلميذ.معهد التربية البدنية و الرياضية،سيدي عبد الله:2009

الممارسة الرياضية في أقسام "رياضة ودراسة" ذات اهتمام خاص ومعاملة فريدة يحرص بها التلميذ تنعكس بالإيجاب على عملية التفاعل الاجتماعي بينهم.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد كانت عينة البحث مقسمة إلى عينتين عينة تجريبية تتكون من 09 أقسام وعينة شاهدة تتكون من قسم أو قسمين من كل مؤسسة بما قسم "رياضة ودراسة" لدراسة الفروق الموجودة واستعمل الباحث مقياس المناخ النفسي وأهم النتائج التي توصل إليها تمثلت في أن:

ممارسة الرياضة داخل هذه الأقسام تساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد وجماعته .

2- تحليل ونقد للدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة تأثير المتغيرات المتعلقة بالممارسة الرياضية الذاتية، الممارسة الرياضية، الأنشطة الرياضية، الألعاب الرياضية، البرامج الرياضية، الممارسة الرياضية الترويحية، واتفقت هذه المتغيرات إلى حد ما مع متغير الدراسة الحالي "الممارسة الرياضية"، حيث أن الممارسة الرياضية مصطلح يشتمل على كل المتغيرات سابقة الذكر، المذكورة في الدراسات السابقة والتي تناولت إبعاد مختلفة من الممارسة الرياضية.

وهدفت معظم الدراسات السابقة إلى مايلي:

- التعرف على تأثير الممارسة الرياضية.

- المقارنة بين الممارسين و غير الممارسين للرياضة.

- دراسة فعالية البرامج الرياضية المختلفة.

و اتفقت أهداف الدراسة الحالية، مع أهداف الدراسات السابقة إلى حد ما، فيما يتعلق بتأثير الممارسة الرياضية على المشكلات السلوكية الذاتية، السلوك العدواني، تدني مفهوم الذات، النشاط الزائد، العناد و التمرد، و الانسحاب الاجتماعي و النمو والتكيف الاجتماعي، و اتبعت الدراسات السابقة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي و المقارن، و المنهج التجريبي، بتصميم مجموعة تجريبية، أو مجموعتين، تجريبية و ضابطة.

كما استخدمت الدراسات السابقة الأدوات التالية في جمع المعلومات: البرامج المقترحة، الاختبارات، المقاييس و الاستبيانات، و اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في إتباع المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي و المقارن، المناسبة للدراسة الحالية.

كما أننا في بحثنا عن الدراسات السابقة لم نجد دراسة تناولت موضوع بحثنا بالضبط ، فأرتينا إلى البحث عن دراسات مشابهة لكل متغير من متغيرتنا و بعدها نقوم بحوصلة عن هذه الدراسات .

الجد التلي

التظيفة

الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة

تمهيد:

نتطرق فيما يلي إلى الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية، حيث نتحدث فيه عن المنهج المتبع والعينة وطريقة اختيار أفرادها وخصائصها مع تحديد مكان إجراء البحث والكيفية المتبعة في ذلك ، وعرض مختلف أدوات جمع المعلومات المستعملة ، كما تطرقنا إلى اختبار الاستبيان من حيث صدقه وثباته بمدينة ورقلة وأخيرا عرض مختلف المعالجات الإحصائية المتبعة لتحليل النتائج.

1- المنهج المتبع:

انطلاقاً من طبيعة الموضوع و البيانات المراد الحصول عليها لمعرفة دراسة دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، فقد استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي الذي يعتمد على الظواهر كما هي موجودة في الواقع ويساهم بوصفها وصفاً دقيقاً و يوضح خصائصها، عن طريق جمع المعلومات و تحليلها وتفسيرها، ومن ثم تقييم النتائج في ضوءها، ومن خصائص هذا المنهج انه لا يقف عند حد جمع المعلومات المتعلقة بظاهرة تربوية معينة وتبويبها وتنظيمها من اجل استقصاء جوانب الظاهرة المختلفة وإنما يهدف إلى الوصول إلى استنتاجات تسهم في فهم الواقع من خلال تحليل تلك الظاهرة وتفسيرها، ومن ثم التوصل إلى تعميمات ذات مغزى تسهم في تطوير الواقع وتحسينه¹¹.

2- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الجانب التطبيقي للبحث قمنا بإجراء استطلاع أولي بغية التعرف على عينة المجتمع الأصلي وذلك من خلال الاطلاع الميداني على الظاهرة (دراسة دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية).

وهذا القيام بملاحظات ميدانية في بعض ثانويات مدينة ورقلة قصد وضع خطة منهجية لمعالجة المشكلة بطريقة علمية.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية نريد أن نحقق مجموعة من الأهداف تتمثل فيما يلي:

- الاطلاع على الممارسة الميدانية في المؤسسات من خلال الاتصال ببعض الأساتذة للتربية البدنية و الرياضية من اجل جمع اكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الإشكال المطروح:

- محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية

- اختيار الاستبيان الأكثر ملائمة للدراسة الميدانية مع تكيفه بحسب طبيعة العينة.

- تحديد الطريقة المناسبة لاختيار العينة.

- محاولة اكتشاف الصعوبات و العوائق التي يمكن أن تصادف الباحث قبل الشروع في الدراسة الميدانية.

وبعد قيامنا بهذه الدراسة مع بداية شهر فيفري تم التوصل إلى حل هذه النقاط التي اتضحت من خلال عرضنا لهذا الفصل.

في التربية البدنية و الرياضية. من جامعة بغداد، 1999، ص 91. - الزويغي والنغم، **مناهج البحث 1**

3-مجتمع الدراسة و العينة:

يتمثل مجتمع الدراسة في طلبة الطور الثانوي في المستويات الثلاثة لأربعة ثانويات من مدينة ورقلة و تم اختيار 100 طالب و طالبة بطريقة عشوائية كعينة لموضوع بحثنا و التي اعتبرناها كمجتمع أصلي للبحث وهي كالتالي:

ثانوية الخوارزمي - ثانوية مبارك الميلي - ثانوية القصر الجديدة -- ثانوية عبد المجيد بومادة.

يقول عمار بوحوش: "عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع¹².

يجب عند اختيار العينة أخذ عدة مفاهيم بعين الاعتبار، حيث يعتبر اختيار العينة أهم المشكلات التي تواجه الباحث في مجال العلوم الإنسانية و الاجتماعية فالنتائج العلمية تتوقف على مدى تمثيل العينة للمجتمع الأصلي، وابتعادها قدر الإمكان عن التحيز، وتستخدم العينة في الأبحاث النفسية و الاجتماعية كونها:

- توفر التكلفة المادية.

-توفر الجهد في جمع البيانات وتبويبها و تفسيرها.

- توفير الدقة في الإجراءات الميدانية و تفسير النتائج.

-تتيح للعينة التعمق في الدراسة للبيانات المحصلة.

لا يستطيع الباحث أحيانا أن يجري بحثا على مجتمع أصلا بأكمله ، فيقتصر على اختيار عينة تمثل في أفرادها جمع الصفات الرئيسية للأصل الذي اختيرت منه، ليكون الاستنساخ صحيحا ولا يمكن لذلك أن يتحقق إلا حينما تتساوى احتمالات ظهور كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي في العينة المختارة .

3-1-3-حجم العينة

يعبر حجم العينة عن عدد العناصر التي تكون العينة، و يتوقف حجم العينة على نوع المعاينة التي يستعملها الباحث، إذا كانت العينة احتمالية فانه يتحدد وفقا لقواعد احتمالية تتعلق دائما بالمعالجة الإحصائية و هناك العديد من الأقوال حول حجم العينة إلا أن "مورس انجرز" أشار إلى القواعد التالية باعتبارها أساسية لاختيار عينة البحث بطريقة احتمالية.

في مجتمع البحث الذي عدد عناصره يقدر ببعض المئات إلى بعض الألف فالفضل هو اخذ 10 بالمئة من المجتمع الإجمالي .

12-عمار بوحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص99، 2001.

في حالة كان المجتمع البحث أكثر من عشرات الآلاف فإن 01 بالمئة تكون كافية.
أما في مجتمع البحث الذي عدد عناصره اقل من 100 فانه يجند اخذ كل مجتمع البحث أو 50 بالمئة منه
على الأقل¹³.

و طريقة اختيار العينة على أساس عشوائي قد يتطلب زيادة العدد عن اختيار العينة بطريقة غير عشوائية.¹⁴

4- مجالات البحث:

4-1 المجال الزماني:

كانت بداية الباحث لهذه الدراسة بتاريخ 2014/02/01 الى غاية 2014/04/01 وهذا بالنسبة للجانب
النظري، أما الجانب التطبيقي فقد كان بتاريخ 2014 /04/01 الى غاية 2014/05/05.

4-2- المجال المكاني:

تمت الدراسة ببعض ثانويات مدينة ورقلة

4-3- المجال البشري:

يمثل المجال البشري لدراستنا لشريحة مهمة في المجتمع و التي يجب الاهتمام بها و هي تلاميذ المرحلة الثانوية
لمدينة ورقلة.

5- تحديد متغيرات الدراسة:

5-1- المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يراد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة و عامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل
التجريبي، و يتمثل في دراستنا في ممارسة النشاط البدني و الرياضي.

5-2- المتغير التابع:

وهو المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة، و يتمثل في دراستنا هذه في جانب التكيف الاجتماعي.

المتغير المستقل: ممارسة النشاط البدني و الرياضي

3- موسى فريد، دروس منهجية البحث العلمي (سنة أولى ماستر)، معهد التربية البدنية الرياضية، الشلف - 2010، ص 05

14- عبد اليمين وبداد، مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية . مرجع سابق، ص 59.

المتغير التابع: التكيف الاجتماعي وعادة يقوم الباحث بصياغة فرضيات محمول إيجاد العلاقة بين المتغير المستقل و المتغير التابع، ولكي يتمكن الباحث من اختيار وجود هذه العلاقة أو عدم وجودها لا بد له من استبعاد وضبط تأثير العوامل الأخرى على الظاهرة قيد الدراسة، لكي يتيح المجال للعامل المستقل وحده التأثير على المتغير التابع.

6- أدوات البحث و خصائصها:

6-1- الاستبيان:

قمنا في بحثنا هذا استعمال تقنية الاستمارة كأداة لجمع البيانات و في ابسط صورة هو "عبارة عن مجموعة من الأسئلة تعد إعداد محدد و ترسل بواسطة البريد أو تسلم مباشرة إلى الأشخاص المختارين لتسجيل إجاباتها على صحيفة الأسئلة الواردة ويتم ذلك دون معاونة الباحث لأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها، وقد تتراوح الاستمارة الاستبيان من قائمة صغيرة للأسئلة إلى صغيرة قد يتجاوز عشرات الصحف، كما تختلف من ناحية نوع الأسئلة (مغلقة، مفتوحة، نصف مفتوحة)¹⁵.

ثم وضعنا جدول به ثلاث صيغ للإجابة (نعم، أحيانا، لا) وتنقط وتصحح حسب الجدول التالي:

التدرج	النقاط
نعم	03
أحيانا	02
لا	01

جدول (أ) يمثل طريقة تنقيط الإجابات عن الاستبيان حسب التدرج الثلاثي.

دراسة ثبات الاستبيان:

تم حساب معامل ثبات الاستبيان بطريقة إعادة الاختبار ويستخدم في الحالات التي لا نتوقع فيها ان تتأثر درجات الاختبار في المرة الثانية بسبب الذاكرة أو التدريب ، وذلك لحساب معامل الثبات " بيرسون " حيث تعتمد هذه الطريقة حساب الدرجة الكلية للتطبيق الاول و الدرجة الكلية للتطبيق الثاني، حيث تم توزيع

5- عمار بوحوش ،مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث.مرجع سابق،ص56.

استمارة الاستبيان على (15) تلميذ كدراسة اولية و بعد اسبوعين تم اعادة تطبيق نفس الاستبيان على نفس العينة، اين تين معامل الثبات بـ (0.92) وهي قيمة دالة في مستوى الدلالة (0.01) وهي درجة تدل على الثبات.

3-6- صدق المحكمين: من الطرائق التي يمكن أن يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى في اللجوء إلى عدد من المحكمين ذوي العلم و الخبرة في مجالات البحث العلمي ومن المسؤولين المؤهلين للحكم عليها.

و طلب الباحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح الأسئلة أداة الدراسة ومدى ملامتها لقياس ما وضعت لأجلها، و مدى كفاية الأسئلة لتغطية متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف و إضافة أو تعديل. وفي ضوء التوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمين سواء بتعديل الصياغة أو حذف بعض الأسئلة أو إضافة بعض الأسئلة.

7- الاساليب الاحصائية:

7-1- النسبة المئوية:

وبعد جمع كل الاستمارات الموزعة على التلاميذ قمنا بترجمة النتائج المتحصل عليها عن طريق تبويبها في جداول إحصائية، حيث تضمنت هذه الأخيرة التكرارات و النسبة المئوية لمجموع الإجابات حيث:

عدد التكرارات × 100

النسبة المئوية =

عدد العينة

7-2- المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا، وهو احد المقاييس التزعة المركزية ويعني إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط. (مقدم عبد الحفيظ 1993 ص 119)

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = \frac{1}{n} (x_1 + \dots + x_n).$$

حيث:

: متوسط الحسابي \bar{X}

: عدد العينة N

: الدرجات x_i

3-7- الانحراف المعياري:

$$\sigma = \sqrt{\frac{1}{N} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}$$

: الانحراف المعياري α

: متوسط الحسابي \bar{X}

: عدد الدرجات X_i

: العينة N

الفصل الرابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

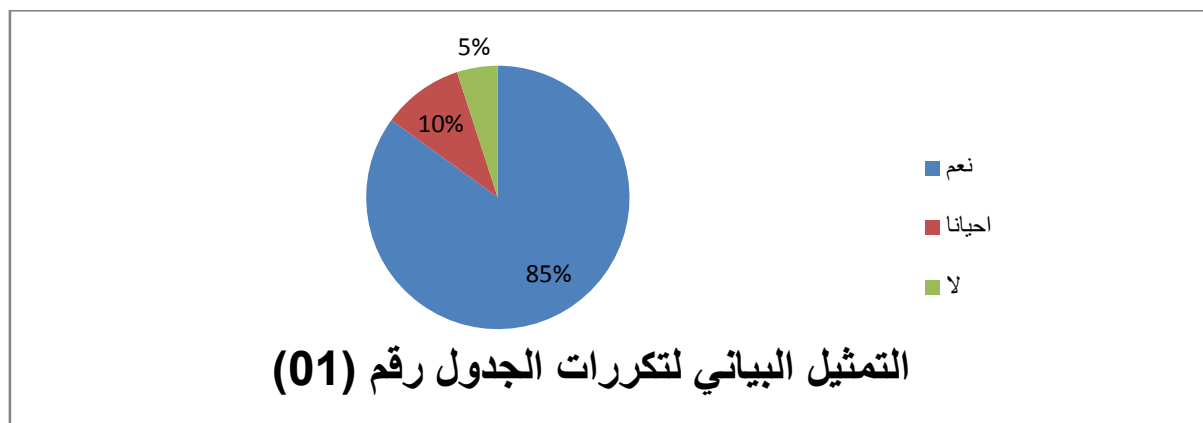
1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

السؤال الأول:

هل لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في كسب أصدقاء جدد بسهولة ؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	85	85%	0.5	2.8
أحيانا	10	10%		
لا	5	5%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (1) يمثل دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في كسب أصدقاء جدد بسهولة.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (01) نلاحظ أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة ، (التكرار 85 ، النسبة 85 %) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تساعد على كسب أصدقاء جدد بسهولة ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل "أحيانا" (التكرار 10، النسبة 10 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على

أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تساعدهم أحيانا على الكسب بسهولة أصدقاء جدد ، في حين تركزت إجابات التلاميذ عند البديل الثالث "لا" (التكرار 05 ، النسبة 05 %) على أنهم يرون أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تساعدهم على كسب أصدقاء جدد بسهولة ، أما فيما يخص المتوسط الحسابي فقد أظهرت النتائج بأن قيمة المتوسط الحسابي في السؤال الأول فكانت (2.8) وهذه تعتبر نسبة مرتفعة مقارنة بعدد التكرارات في البديل الأول و الذي أعطيناه القيمة 3 وكذلك انحراف معياري قدره 0.5.

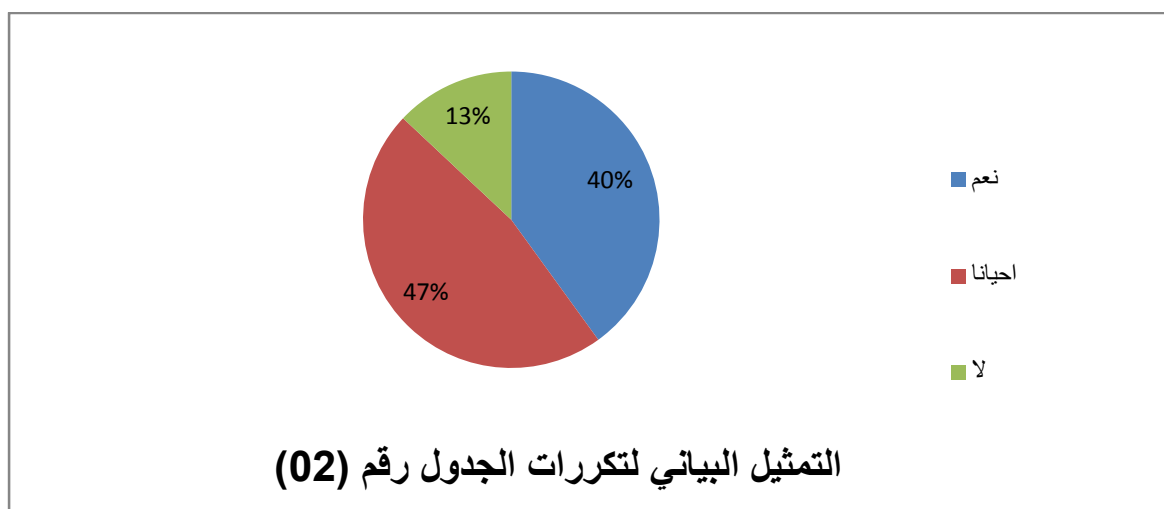
وهذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في كسب أصدقاء جدد بسهولة .

السؤال الثاني:

هل تساعذك ممارسة النشاط البدني و الرياضي على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	40	40%	0.67	2.27
أحيانا	47	47%		
لا	13	13%		
المجموع	100	100		

جدول رقم(2) يمثل دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين.



تحليل و مناقشة نتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) نلاحظ أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ

الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 40، النسبة 40%) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل "أحيانا" (التكرار 47 ، النسبة 47 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تساعدهم أحيانا على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين ، في حين بلغت إجابات التلاميذ عند البديل الثالث "لا" (التكرار 13 ، النسبة 13 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم يرون أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تساعدهم في إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين ،أما فيما يخص المتوسط الحسابي فقد أظهرت النتائج بأن قيمة المتوسط الحسابي (2.27) والذي يعتبر نسبة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل نعم و التي تساوي 3 وكذلك قيمة الانحراف المعياري قدره 0.67.

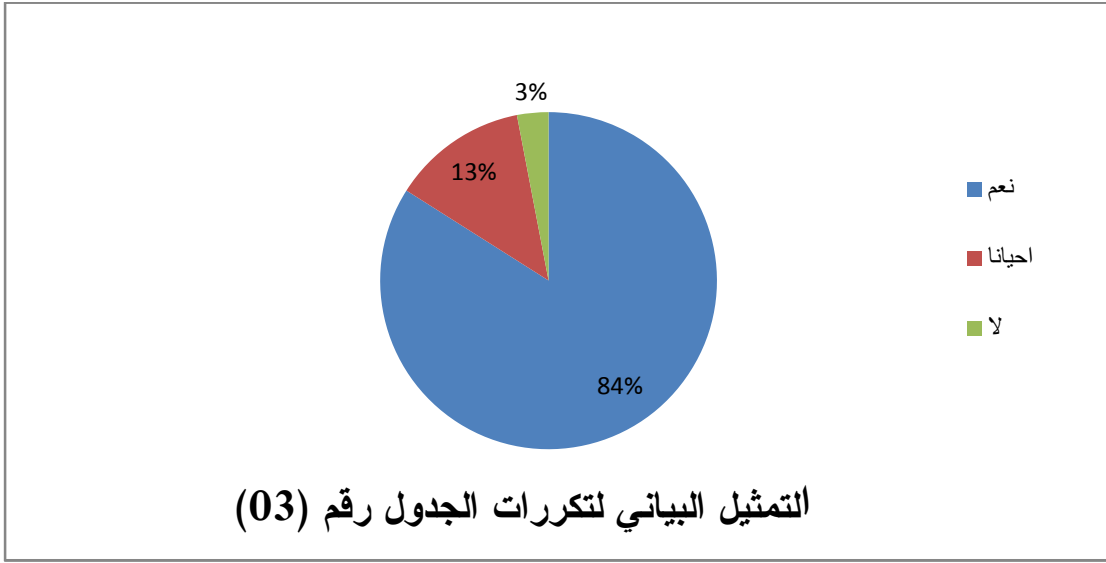
وهذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تساعد على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين.

السؤال الثالث:

هل عند ممارسة النشاط البدني و الرياضي يجعلك تشعر بالمتعة في تفاعل مع الآخرين؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	84	84%	0.44	2.81
أحيانا	13	13%		
لا	3	3%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم(03) يمثل دور ممارسة النشاط الرياضي في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في تفاعله مع الآخرين.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) نلاحظ أن عدد التكررات لإجابات التلاميذ الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 84 ، النسبة 84%) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في تفاعله مع الآخرين، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل "أحيانا" (التكرار 13 ، النسبة 13 %) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي أحيانا لها دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في تفاعله مع الآخرين ، أما البديل الثالث "لا" (التكرار 03 ، النسبة 03%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا يوجد أي دور للممارسة النشاط البدني و الرياضي في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في تفاعله مع الآخرين ،

أما فيما يخص المتوسط الحسابي فقد أظهرت النتائج بأن قيمة المتوسط الحسابي (2.81) كانت قيمة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل نعم والتي تساوي 3 وانحراف معياري قدره 0.44.

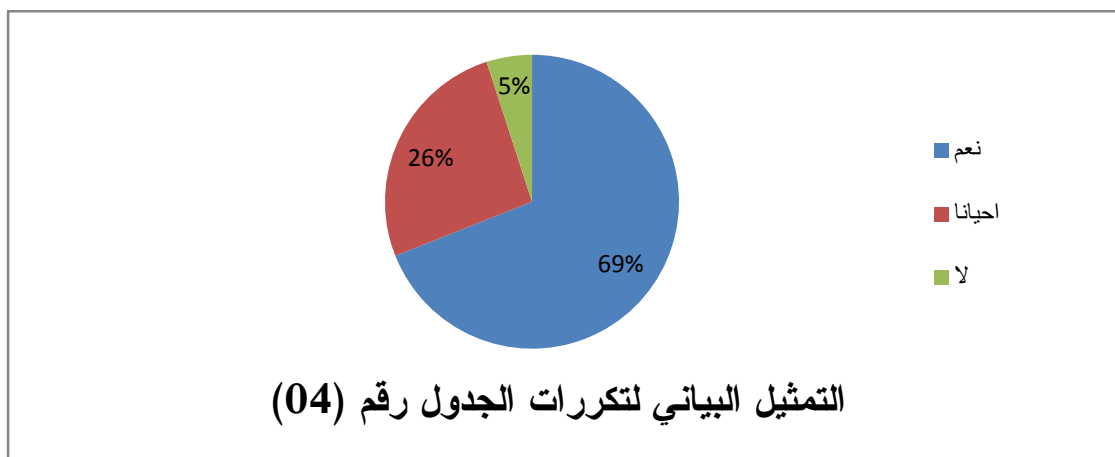
و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للنشاط البدني و الرياضي دور في جعل التلميذ يشعر بالمتعة في تفاعله مع الآخرين.

السؤال الرابع:

هل لممارستك للنشاط البدني والرياضي دور في كسب علاقات طيبة مع زملائك ونبذ الخلافات معهم ؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	69	69%	0.56	2.64
أحيانا	26	26%		
لا	5	5%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم(04) يمثل دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في كسب علاقات طيبة مع الزملاء ونبذ الخلافات معهم.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) نلاحظ أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة(التكرار 69 ، النسبة 69 %) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تساعدهم على كسب علاقات طيبة و نبذ الخلافات مع الزملاء ، في حين بلغت إجابات التلاميذ عن البديل الثاني "أحيانا"(التكرار 26،النسبة 26 %) تركزت إجاباتهم إن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تساعدهم أحيانا على نسيان الخلاف مع زملائهم في سبيل الحفاظ على علاقتهم الطيبة معهم، أما البديل الثالث "لا"(التكرار 05 ، النسبة 05%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه ممارسة النشاط البدني و الرياضي لديهم لا تساعدهم على نسيان الخلاف مع زملائهم من أجل الحفاظ على علاقتهم الطيبة معهم ،أما في ما يخص المتوسط الحسابي فقد أظهرت النتائج بأن

قيمة المتوسط الحسابي (2.64) و التي تعتبر قيمة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل "نعم" و التي تساوي 3 و انحراف معياري قدره 0.56.

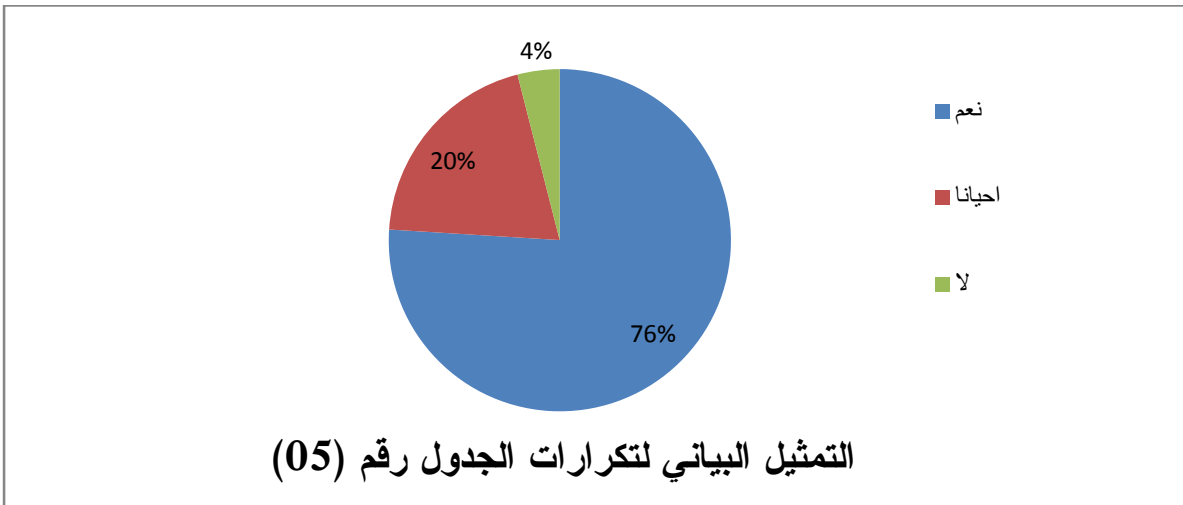
و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعد التلاميذ على كسب علاقات طيبة و نبذ الخلافات مع الزملاء.

السؤال الخامس:

هل ممارسة النشاط البدني والرياضي دور في شعورك بأنك شخص اجتماعي؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	76	76%	0.51	2.72
أحيانا	20	20%		
لا	4	4%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (5) يمثل دور نشاط الرياضي في شعور التلميذ بأنه شخص اجتماعي.



تحليل و مناقشة النتائج:

تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (05) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ

الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة ، (التكرار 76 ، النسبة 76 %) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن النشاط البدني و الرياضي تشعرهم بأهم اجتماعيين ، في حين تركزت إجابات التلاميذ عند البديل الثاني "أحيانا" (التكرار 20 ، النسبة 20%) على أنهم لا يعلمون ما إذا كانت لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في جعلهم يشعرون بأهم اجتماعيين أو منعزلين، أما بالنسبة للبديل الثالث الذي يمثل "لا" (التكرار 04 ، النسبة 04%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تشعرهم بأهم منعزلين ، أما فيما يخص المتوسط الحسابي، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة المتوسط الحسابي (2.72) كانت مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل "نعم" و التي تساوي 3 وانحراف معياري قدره 0.51.

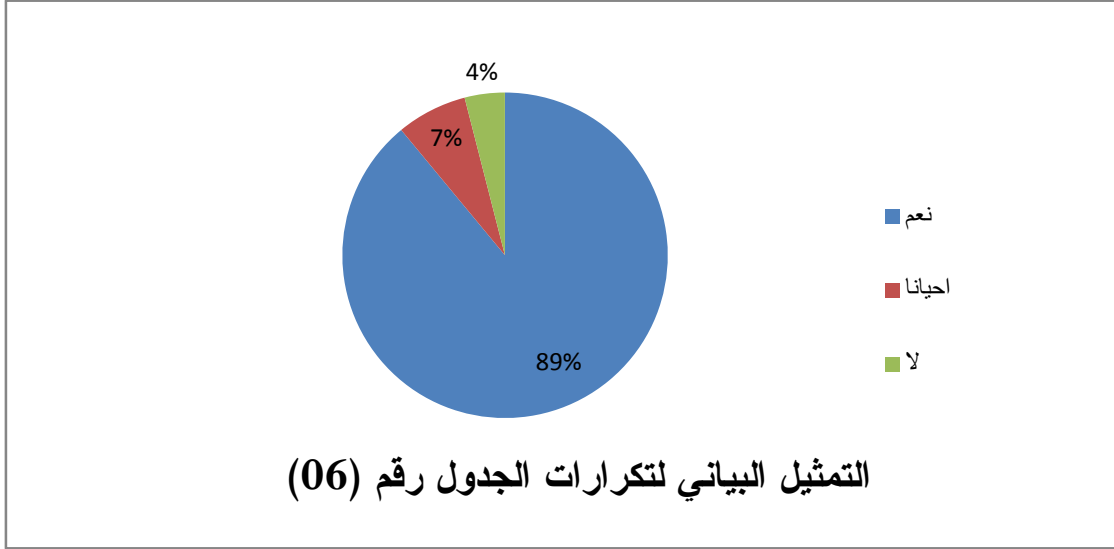
وهذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تشعر التلميذ بأنه شخص اجتماعي.

السؤال السادس:

هل ممارسة النشاط البدني و الرياضي تساعدك في الميل و الاحتكاك مع زملائك؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	89	89%	0.42	2.85
أحيانا	7	7%		
لا	4	4%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (06) يمثل دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في الميل و الاحتكاك مع الزملاء.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 89، النسبة 89%) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " ، فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعدهم على الاحتكاك و الميل إلى زملائهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل "أحيانا" (التكرار 07، النسبة 07%) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي أحيانا يساعدهم على الاحتكاك و الميل إلى زملائهم ، أما البديل الثالث "لا" (التكرار 04 ، النسبة 04%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن النشاط البدني و الرياضي لا يساعدهم على الاحتكاك و الميل إلى زملائهم، أما فيما يخص المتوسط الحسابي، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة المتوسط الحسابي (2.85) كانت مرتفعة وهذا مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل "نعم" و التي تساوي 3 انحراف معياري قدره 0.42 .

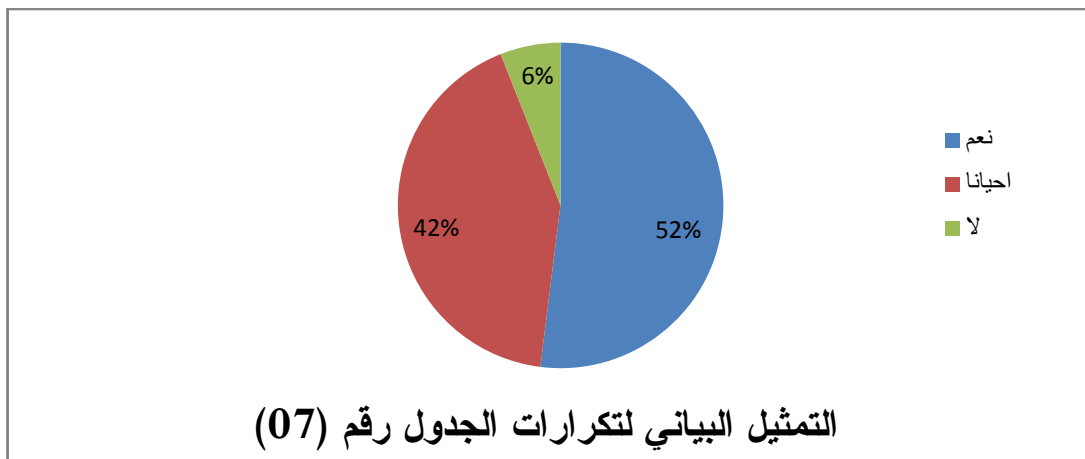
و هذا ما يؤكد من خلال قرائننا للنتائج السابقة الذكر على أن للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في مساعدة التلاميذ على الاحتكاك و الميل إلى زملائهم.

السؤال السابع:

هل لممارستك للنشاط البدني و الرياضي دور في مشاركتك لزملائك اهتمامهم و أفكارهم؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	52	52%	0.6	2.46
احيانا	42	42%		
لا	6	6%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (07) يمثل دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في مشاركة التلميذ لزملائه اهتمامهم و أفكارهم.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 52 ، النسبة 52%) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في جعلهم يشاركون اهتمامهم و آرائهم و أفكارهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل "أحيانا" (التكرار 42 ، النسبة 42%) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن لممارسة النشاط البدني و الرياضي دورا جزئي في جعلهم يشاركون اهتمامهم و آرائهم و أفكارهم ، أما البديل الثالث "لا" (التكرار 06 ، النسبة 06%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا دور للنشاط البدني و الرياضي في جعلهم يشاركون اهتمامهم و آرائهم و أفكارهم، أما فيما يخص قيمة

المتوسط الحسابي، فقد أظهرت النتائج بأن قيمته بلغت (2.46) و التي تعتبر قيمة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل "نعم" و التي تساوي 3 و انحراف معياري قدره 0.6.

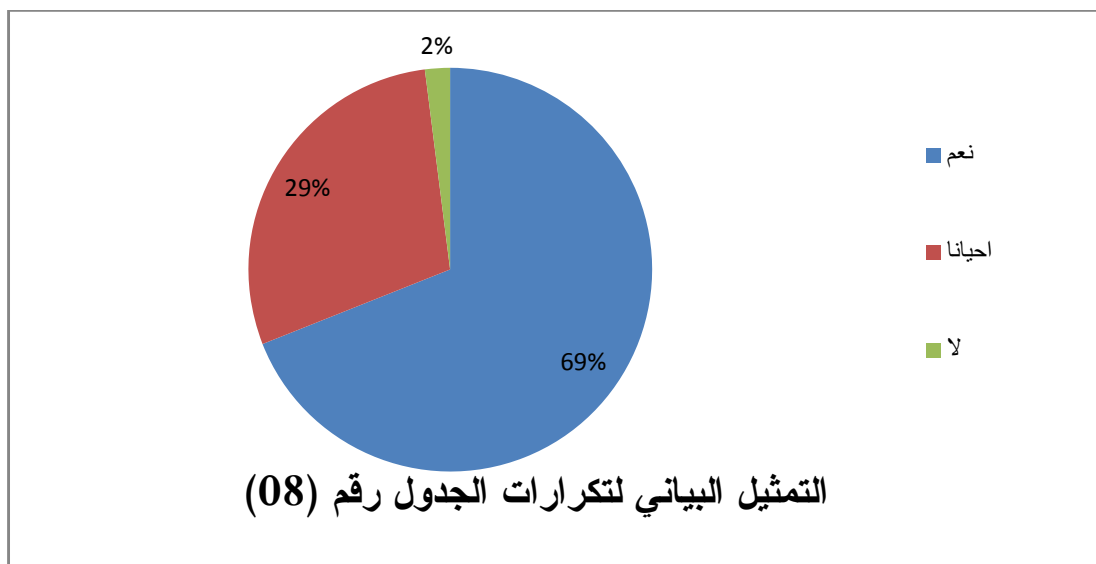
و هذا ما يؤكد من خلال قرائننا للنتائج السابقة الذكر على أن النشاط البدني و الرياضي دور في جعلهم يشاركون اهتماماتهم و آرائهم و أفكارهم.

السؤال الثامن:

هل عند ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تشعرك بأنك عضو في جماعة من الأصدقاء؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	69	69%	0.5	2.67
أحيانا	29	29%		
لا	2	2%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (08) يمثل دور ممارسة النشاط الرياضي بشعور التلميذ في انه عضو من أعضاء الجماعة.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 69 ، النسبة 69 %) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم "

فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي يشعرهم بأنهم أعضاء في مجموعة من الأصدقاء ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل "أحيانا" (التكرار 29 ، النسبة 29%) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي أحيانا يشعرهم بأنهم أعضاء في مجموعة من الأصدقاء ، أما البديل الثالث "لا" (التكرار 02 ، النسبة 02%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على انه أن النشاط البدني و الرياضي لا يشعرهم بأنهم أعضاء في مجموعة من الأصدقاء، أما فيما يخص قيمة المتوسط الحسابي، فقد أظهرت النتائج بأن قيمته كانت (2.67) و التي تعتبر قيمة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل "نعم" و التي تساوي 3 و انحراف معياري قدره 0.5.

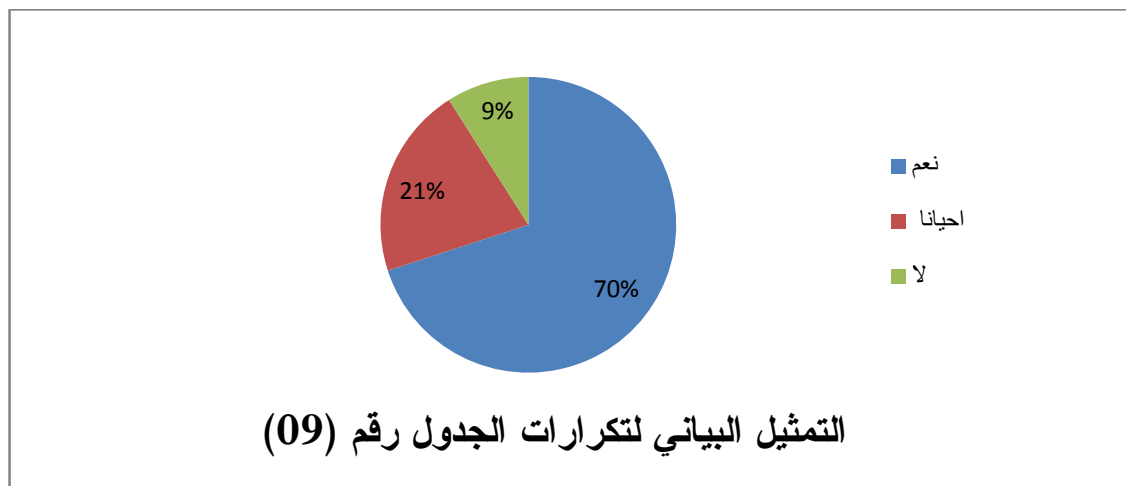
و هذا ما يؤكد من خلال قرائننا للنتائج السابقة الذكر على أن النشاط البدني و الرياضي يشعر التلاميذ بأنهم أعضاء في مجموعة من الأصدقاء.

السؤال التاسع:

هل للنشاط البدني و الرياضي دور في إزالة الشعور بالخجل لديك؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	70	70%	0.64	2.61
احيانا	21	21%		
لا	9	9%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (09) يمثل دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في إزالة الشعور بالخجل.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ

بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 70 ، النسبة 70 %) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعدهم على إزالة الشعور بالخجل ، أما بالنسبة للبديل الثاني الذي يمثل "أحيانا" (التكرار 21، النسبة 21%) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي أحيانا يساعدهم على إزالة الشعور بالخجل ، أما البديل الثالث "لا" (التكرار 09، النسبة 09%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا يساعدهم على إزالة الشعور بالخجل، أما فيما يخص قيمة المتوسط الحسابي، فقد أظهرت النتائج بأن قيمته كانت (2.61) و التي تعتبر قيمة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل "نعم" و التي تساوي 3 مع انحراف معياري قدره 0.64.

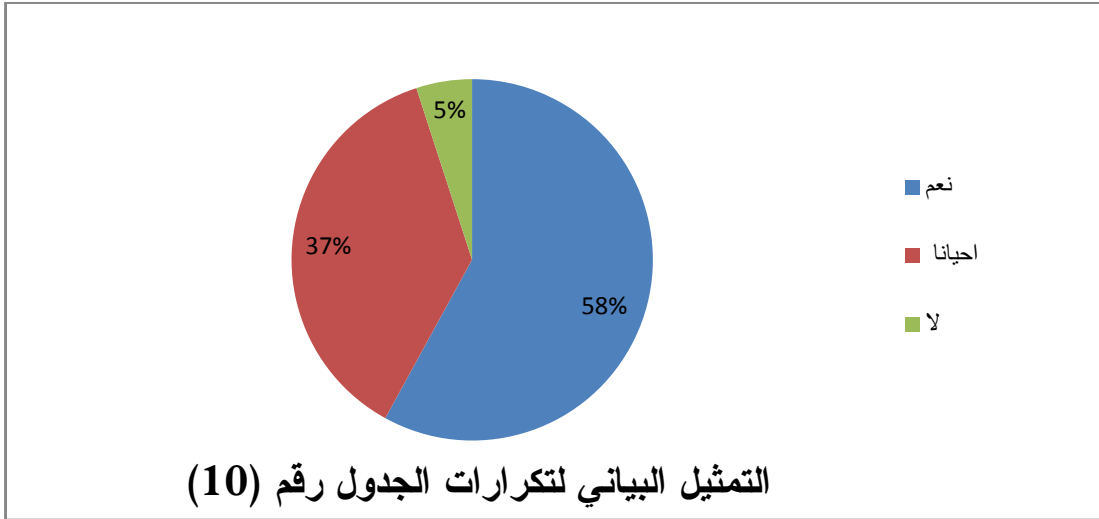
وهذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن النشاط البدني و الرياضي يساعد التلاميذ الممارسين على إزالة الشعور بالخجل.

السؤال العاشر:

هل ممارستك لنشاط البدني و الرياضي يشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	58	58%	0.58	2.53
احيانا	37	37%		
لا	5	5%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (10) يمثل دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في جعل التلميذ يشعر بأنه إنسان محبوب لدى زملائه.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ

الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 58 ، النسبة 58 %) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي يشعرهم بأنهم أناس محبوبون لدى زملائهم ، أما بالنسبة للبديل الثاني "أحيانا" الذي يمثل (التكرار 37 ، النسبة 37%) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي أحيانا يشعرهم بأنهم أناس محبوبون لدى زملائهم ، أما البديل الثالث "لا" (التكرار 05، النسبة 05 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا يشعرهم بأنهم أناس محبوبون لدى زملائهم، أما فيما يخص قيمة المتوسط الحسابي، فقد أظهرت النتائج بأن قيمته بلغت (2.53) و التي تعتبر قيمة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل "نعم" و التي تساوي 3 مع انحراف معياري قدره 0.58.

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن النشاط البدني و الرياضي يشعر التلاميذ الممارسين بأنهم أناس محبوبون لدى زملائهم.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرضنا و تحليلنا لنتائج الأسئلة العشرة الأولى المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في التقليل من الشعور بالوحدة لدى التلاميذ، توصلنا إلى أن لممارسة

النشاط البدني و الرياضي دور كبير في كسب أصدقاء جدد بسهولة، وانه هؤلاء التلاميذ أن ممارستهم للنشاط البدني ساعدتهم على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين، وأكسبتهم ثقة في أنفسهم مما يجعلهم يشعرون بالمتعة في تفاعلهم في أوجه النشاط البدني و الرياضي مع زملائهم الآخرين، وبذلك نبذ الخلافات فيما بينهم و أصبحت علاقتهم طيبة فيما بينهم، كما أن ممارستهم للنشاط الرياضي تساعدهم على الميل و زيادات احتكاكهم مع زملائهم، كما تعمل كذلك على جمع شمل التلاميذ بعضهم ببعض و مشاركتهم أفكارهم و اهتماماتهم، كما أن للنشاط الرياضي دور كبير في الاندماج في الجماعة و زيادة شعورهم كأعضاء في الجماعة من الأصدقاء، وتعود عليهم ممارسة الأنشطة الرياضية بالفائدة ودورها الجلي المتمثل في إزالة الخجل لدى التلاميذ الممارسين، و أن هؤلاء التلاميذ لممارستهم للأنشطة الرياضية تشعرهم بأنهم أناس محبوبين لدى زملائهم، ومن خلال هذا نستنتج أن للممارسة الأنشطة الرياضية بقوانينها و قواعدها المحددة تساهم بقدر كبير في التقليل من الشعور بالوحدة لدى التلاميذ.

ونستنتج من خلال تحليلنا لنتائج إجابات التلاميذ أن للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور كبير في التقليل من الشعور بالوحدة لدى التلاميذ و بذلك تحققت فرضيتنا الجزئية الأولى.

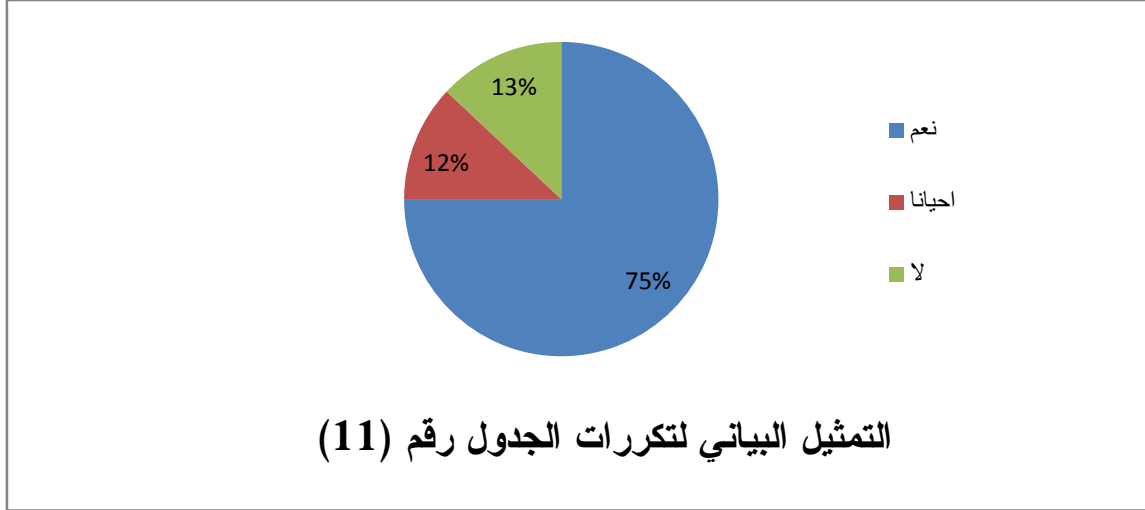
2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

السؤال الحادي عشر:

هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي يجعلك تشترك بصفة دائمة في المناسبات الاجتماعية إذا أتاحت لك الفرصة؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	75	75%	0.7	2.62
أحيانا	12	12%		
لا	13	13%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم(11) يمثل دور ممارسة النشاط البدني في جعل التلميذ يشترك بصفة دائمة في المناسبات الاجتماعية إذا أتيحت له الفرصة.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11) نلاحظ أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بكل بديل من البدائل (التكرار 75 ، النسبة 75%) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تجعلهم يشتركون أكثر في المناسبات الاجتماعية إذا سمحت لهم الفرصة ، أما البديل الثاني "أحيانا" (التكرار 12 ، النسبة 12%) تركزت إجاباتهم على أنه أحيانا النشاط البدني و الرياضي يجعل الممارس يشترك أكثر في المناسبات الاجتماعية إذا أتيحت له الفرصة ، أما البديل الثالث "لا" (التكرار 13، النسبة 13%) فقد تركزت إجاباتهم على نفيهم هذا الدور.

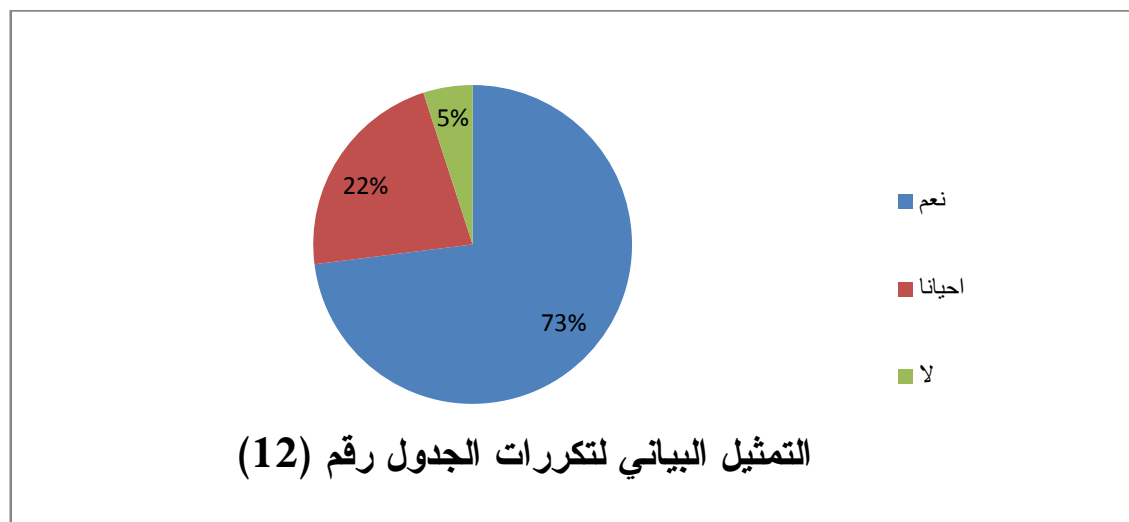
وهذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تجعل التلميذ يشترك أكثر في المناسبات الاجتماعية عندما تسمح له الفرصة .

السؤال الثاني عشر:

هل لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في جعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	73	73%	0.55	2.68
أحيانا	22	22%		
لا	5	5%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (12) يمثل دور ممارسة النشاط البدني في جعل التلميذ يفضل العمل كعضو في الجماعة



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12) نلاحظ أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ

بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 73 ، النسبة 73%) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعد التلميذ على العمل كعضو في الجماعة ، أما البديل الثاني "أحيانا" (التكرار 22 ، النسبة 22%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن

أحيانا ممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في جعلهم يفضلون العمل كأعضاء في جماعة ، في حين بلغت إجابات التلاميذ عند البديل الثالث "لا" (التكرار 05 ، النسبة 05%) تركزت إجاباتهم على أنهم لممارسة النشاط البدني و الرياضي لا يساعدهم على جعلهم يفضلون العمل كأعضاء في الجماعة ،أما في ما يخص المتوسط الحسابي، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة المتوسط الحسابي (2.68) والتي تعتبر قيمة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل "نعم" و التي تساوي 3 وانحراف معياري قدره 0.55.

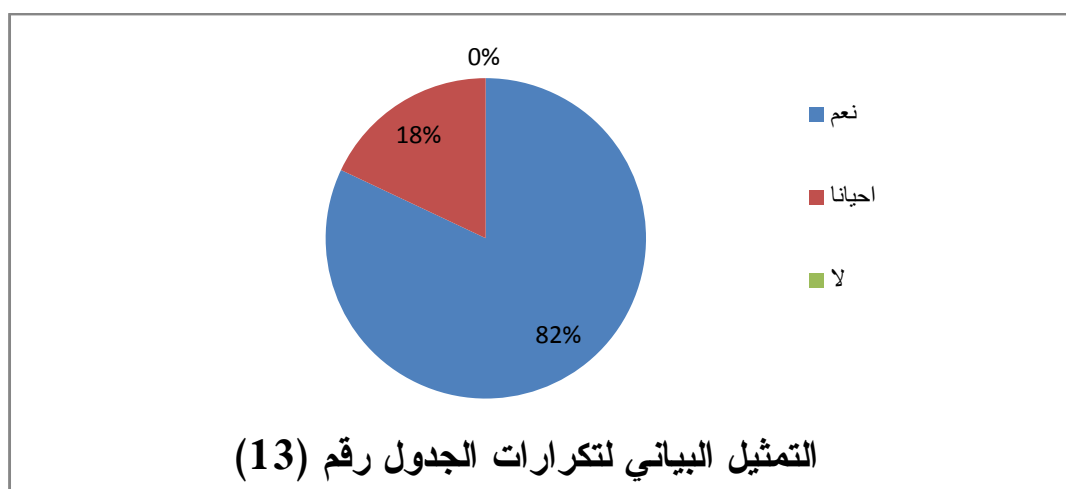
وهذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على انه للممارسة للنشاط البدني الرياضي دور في أن يجعل التلميذ يفضل العمل كعضو في الجماعة.

السؤال الثالث عشر:

هل تستمتع بممارستك للنشاط البدني و الرياضي؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	82	82%	0.37	2.82
احيانا	18	18%		
لا	0	0%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (13) يمثل دور في التمتع بالممارسة للنشاط البدني و الرياضي.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ

الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 82 ، النسبة 82%) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم يستمتعون بممارسة النشاط البدني و الرياضي ، أما بالنسبة للبديل الثاني "أحيانا" الذي يمثل (التكرار 18 ، النسبة 18 %) فقد كانت إجابات التلاميذ على أنهم أحيانا يستمتعون بممارسة النشاط البدني و الرياضي ، أما البديل الثالث "لا" (التكرار 00 ، النسبة 00%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا يستمتعون بممارسة النشاط البدني و الرياضي،أما فيما يخص المتوسط الحسابي، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة المتوسط الحسابي (2.82) والتي تعتبر قيمة مرتفعة بالنسبة للقيمة المعطاة للبديل "نعم" و التي تساوي 3 وانحراف معياري قدره 0.37.

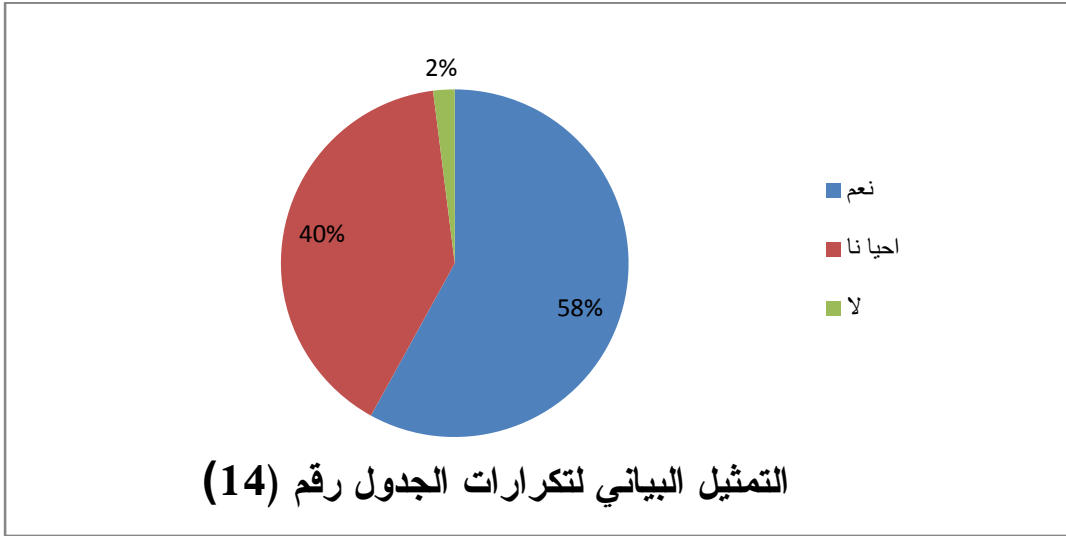
و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن التلاميذ يستمتعون بممارسة النشاط البدني و الرياضي و أن النشاط البدني و الرياضي يجعل التلميذ الممارس يشعر بالمتعة .

السؤال الرابع عشر :

هل عند ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تشعرك بأنك على وفاق مع من حولك من الناس؟.

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	58	58%	0.52	2.56
احيانا	40	40%		
لا	2	2%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (14) يمثل دور ممارسة النشاط الرياضي في جعل التلميذ يشعر بأنه على وفاق مع من حوله من الناس.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ

الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 58 ، النسبة 58%) وهذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ ممارسة النشاط البدني و الرياضي تشعرهم بأنهم على وفاق مع من حولهم من الناس ، أما بالنسبة للبديل الثاني "أحيانا" الذي يمثل (التكرار 40 ، النسبة 40%) فقد كانت إجابات التلاميذ بأن ممارسة النشاط البدني و الرياضي أحيانا يشعرهم بأنهم على وفاق مع من حولهم من الناس ، أما البديل الثالث "لا" (التكرار 02 ، النسبة 02 %) فقد تركزت إجابات التلاميذ بأن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا يشعرهم بأنهم على وفاق مع من حولهم من الناس ،أما فيما يخص قيمة المتوسط الحسابي فقد أظهرت النتائج بأن قيمته كانت (2.56) و التي تعتبر قيمة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل "نعم" و التي تساوي 3 و انحراف معياري قدره 0.52.

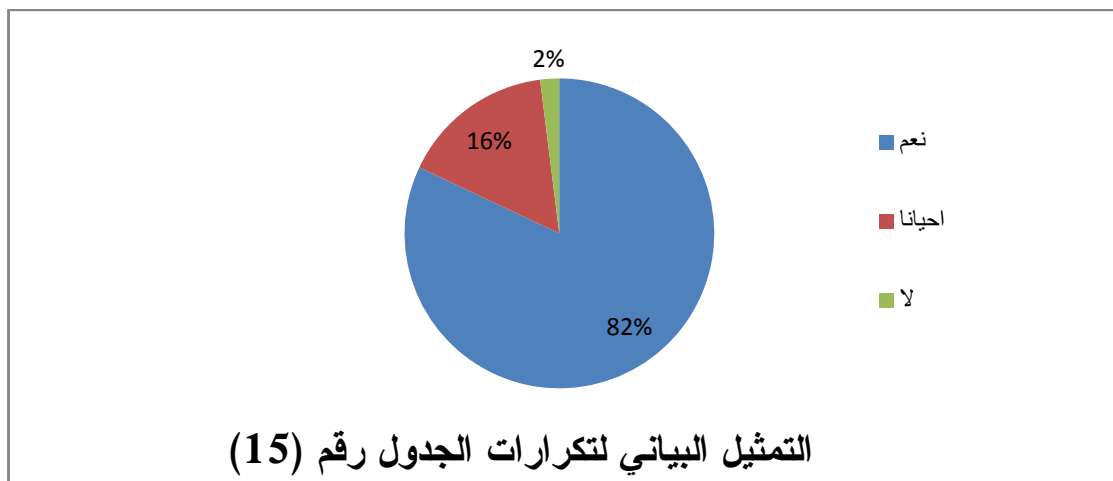
وهذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن النشاط البدني و الرياضي يشعر التلاميذ الممارسين بأنهم على وفاق مع من حولهم من الناس .

السؤال الخامس عشر:

هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تجعلك شخص منطلق و متفتح؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	82	82%	0.44	2.8
احيانا	16	16%		
لا	2	2%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم(15) يمثل دور الممارسة الرياضية في جعل التلميذ منطلق و متفتح.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15) نلاحظ أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ

الخاصة بكل بديل من البدائل (التكرار 82 ، النسبة 82 %) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي يجعلهم منطلقين و متفتحين ، أم البديل الثاني "أحيانا"(التكرار16،النسبة 16%) تركزت إجاباتهم على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي أحيانا تجعلهم منطلقين و متفتحين، أما البديل الثالث "لا" (التكرار 02 ، النسبة 02%) تركزت إجاباتهم على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا يجعلهم منطلقين و متفتحين،أما فيما يخص قيمة المتوسط الحسابي فقد أظهرت النتائج أن قيمته بلغت (2.80) و التي تعتبر قيمة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل "نعم" و التي تساوي 3 و انحراف معياري قدره 0.44.

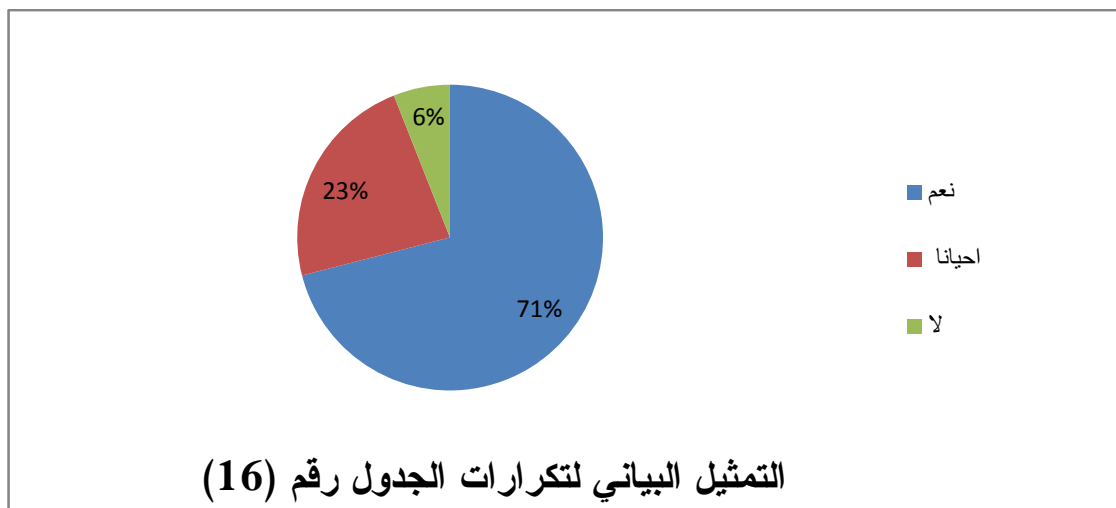
وهذا ما يؤكد من خلال قراءتنا النتائج السابقة الذكر على أن النشاط البدني و الرياضي يجعل التلميذ منطلق و متفتح.

السؤال السادس عشر:

هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي يجعل علاقتك مع زملائك تدوم لفترة طويلة؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	71	71%	0.55	2.65
احيانا	23	23%		
لا	6	6%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (16) يمثل دور الممارسة الرياضية في جعل علاقة التلميذ مع زملائه تدوم لفترة طويلة



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ

الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 71 ، النسبة 71 %) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة ، أما بالنسبة للبديل الثاني "أحيانا" الذي يمثل (التكرار 23 ، النسبة 23 %) فقد كانت إجابات التلاميذ على أنه لممارسة النشاط البدني و الرياضي أحيانا دور في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة ،

أما البديل الثالث "لا" (التكرار 06، النسبة 06%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنه لا دور في ممارستهم للنشاط البدني و الرياضي في جعل علاقتهم بزملائهم تدوم لفترة طويلة، أما فيما يخص المتوسط الحسابي، فقد أظهرت النتائج بأن قيمته كانت (2.65) و التي تعتبر قيمة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل "نعم" و التي تساوي 3 انحراف معياري قدره 0.55.

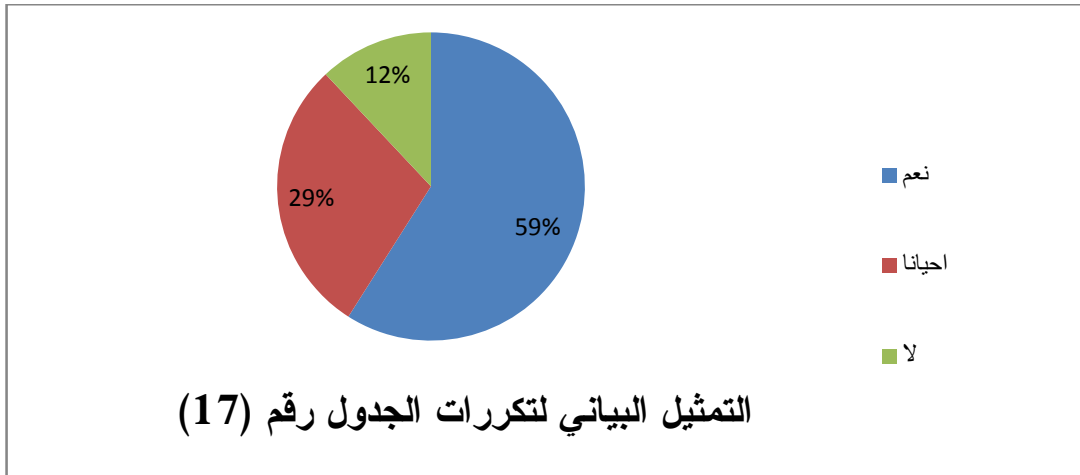
وهذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للنشاط البدني و الرياضي دور في جعل علاقة التلاميذ الممارسين بزملائهم تدوم لفترة طويلة.

السؤال السابع عشر:

هل ممارستك لنشاط البدني و الرياضي يساعدك على تقبل نواحي القصور في تعاملك مع زملائك؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	59	59%	0.69	2.47
احيانا	29	29%		
لا	12	12%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (17) يمثل دور الممارسة الرياضية في مساعدة التلميذ على تقبل نواحي القصور في تعامله مع زملائه.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (17) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 59 ، النسبة 59 %) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي يساعدهم على تقبل نواحي القصور الخاصة بهم ، أما البديل الثاني "أحيانا" (التكرار 29، النسبة 29%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا يعلمون ما إذا كانت للنشاط البدني و الرياضي دور في مساعدتهم على تقبل نقاط القصور الخاصة بهم، أما بالنسبة للبديل الثالث "لا"الذي يمثل (التكرار 12 ، النسبة 12 %) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا يساعدهم على تقبل نواحي أو نقاط القصور الخاصة بهم، أما فيما يخص قيمة المتوسط الحسابي فقد أظهرت النتائج بأن قيمته بلغت (2.47) و التي تعتبر قيمة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل "نعم" و التي تساوي 3 مع انحراف معياري قدره 0.69.

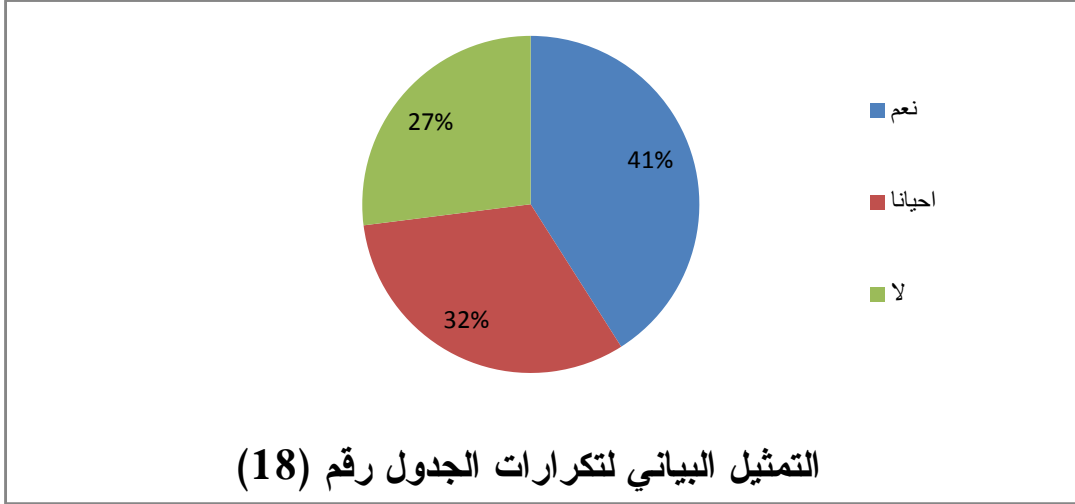
وهذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن للنشاط البدني و الرياضي دور في مساعدة التلاميذ على تقبل نواحي أو نقاط الضعف الخاصة بهم.

السؤال الثامن عشر:

هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تجعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	41	41%	0.8	2.14
احيانا	32	32%		
لا	27	27%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم(18)يمثل دور الممارسة الرياضية في جعل التلميذ يعبر عن مشاعره لزملائه و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية.



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (18) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 41 ، النسبة 41 %) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم اتجاه زملائهم حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية، أما البديل الثاني "أحيانا" (التكرار 32، النسبة 32%) فقد تركزت إجابات التلاميذ أحيانا إن للنشاط البدني و الرياضي دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم اتجاه زملائهم حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية، أما بالنسبة للبديل الثالث "لا" (التكرار 27، النسبة 27%) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي ليس له أي دور في جعلهم يعبرون عن مشاعرهم اتجاه زملائهم حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية، أما فيما يخص قيمة المتوسط الحسابي، فقد أظهرت النتائج بأن قيمته بلغت (2.14) والتي تعتبر قيمة ملائمة مقارنة بالإجابات السابقة و انحراف معياري قدره 0.8.

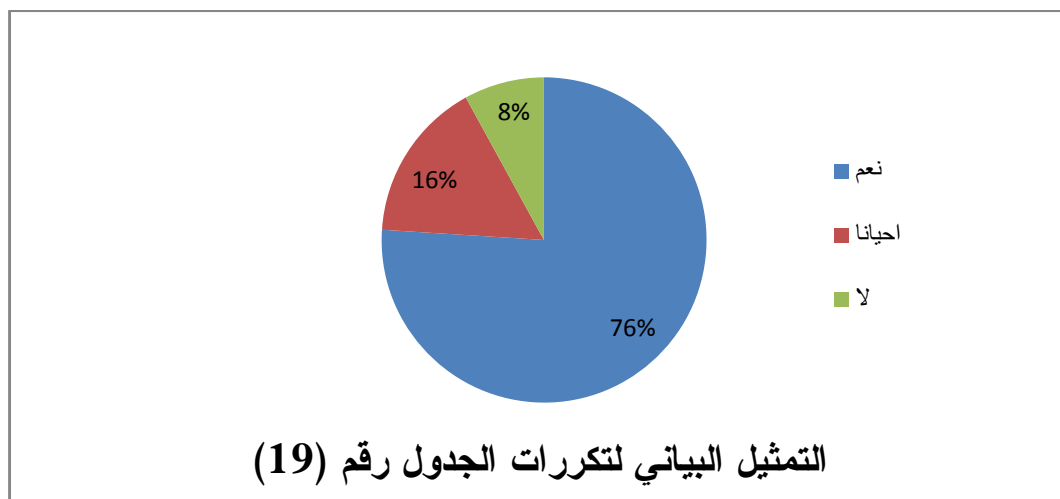
وهذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن النشاط البدني و الرياضي يساعد التلاميذ على التعبير عن مشاعرهم اتجاه زملائهم حتى و لو أدى ذلك إلى نتائج سلبية.

السؤال التاسع عشر:

هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تجعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد أو خوف؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	76	76%	0.6	2.68
احيانا	16	16%		
لا	8	8%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (19) يمثل دور الممارسة الرياضية في جعل الفرد يعبر عن رأيه بجدية دون تردد أو خوف.



عرض و تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (19) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ الخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 76 ، النسبة 76 %) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في جعلهم يعبرون عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف ، أما البديل الثاني "أحيانا" (التكرار 16 ، النسبة 16%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم أحيانا للنشاط البدني و الرياضي دور في جعلهم يعبرون عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف، أما بالنسبة للبديل الثالث "لا" الذي يمثل (التكرار 08 ، النسبة 08%) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي ليس له أي دور في جعلهم يعبرون عن رأيهم بجدية دون تردد أو

خوف، أما فيما يخص قيمة المتوسط الحسابي، فقد أظهرت النتائج بأن قيمته بلغت (2.68) التي تعتبر قيمة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبدل "نعم" و التي تساوي 3 مع انحراف معياري قدره 0.6.

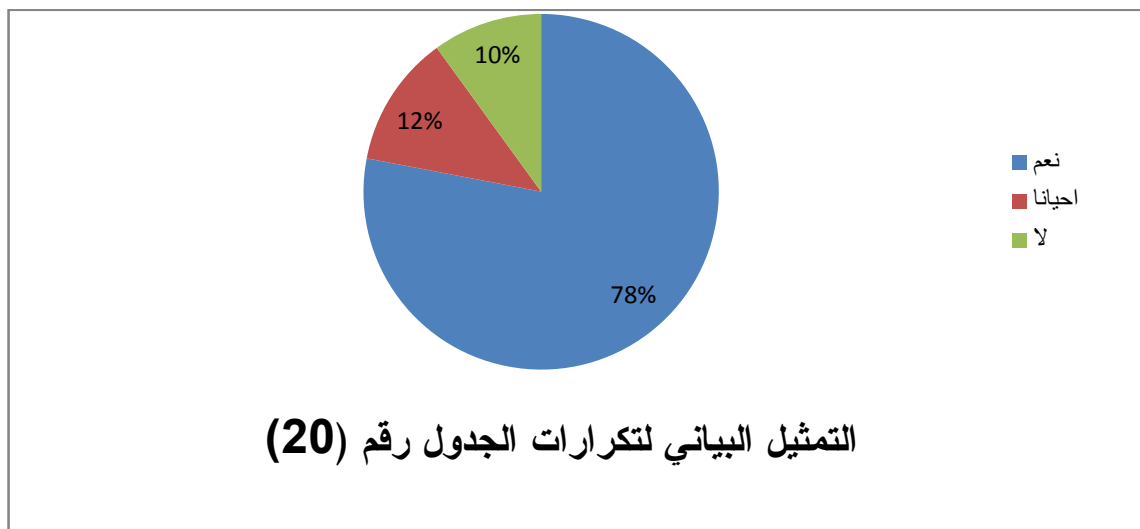
و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن النشاط البدني و الرياضي يساعد التلاميذ على التعبير رأيهم بجدية دون تردد أو خوف.

السؤال عشرون:

هل بممارستك للنشاط البدني و الرياضي تشعر بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك؟

عبارات	الطلبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
نعم	78	78%	0.64	2.68
احيانا	12	12%		
لا	10	10%		
المجموع	100	100%		

جدول رقم (20) يمثل في دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في شعور الفرد بأنه مسؤول عن مساعدة زملائه.



عرض و تحليل النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (20) نلاحظ أن عدد التكرارات لإجابات التلاميذ

المخاص بكل بديل من بدائل الإجابة (التكرار 78 ، النسبة 78 %) و هذا بالنسبة للبديل الأول " نعم " فقد تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤول عن مساعدة زملائه ، أما البديل الثاني "أحيانا" (التكرار 12 ، النسبة 12%) فقد تركزت إجابات التلاميذ على أنهم أحيانا إن للنشاط البدني و الرياضي دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤول عن مساعدة زملائه، أما بالنسبة للبديل الثالث "لا" الذي يمثل (التكرار 10 ، النسبة 10%) فقد كانت إجابات التلاميذ على أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي ليس لها أي دور في جعلهم يشعرون بأنهم مسؤول عن مساعدة زملائه، أما فيما يخص قيمة المتوسط الحسابي، فقد أظهرت النتائج بأن قيمته قد بلغت (2.68) و التي تعتبر قيمة مرتفعة مقارنة بالقيمة المعطاة للبديل "نعم" مع انحراف معياري قدره 0.64.

و هذا ما يؤكد من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر على أن النشاط البدني و الرياضي له دور في جعل التلميذ يشعر بمسؤوليته في مساعدة زملائه.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرضنا و تحليلنا لنتائج الأسئلة العشرة الثانية المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في تحقيق الذات لدى التلاميذ، توصلنا أن للممارسة النشاط البدني و الرياضي في طرقها الصحيحة تجعل الفرد يشترك بصفة دائمة في المناسبات الاجتماعية إذا أتاحت له الفرصة، أي أنها تجعل الفرد يتواصل مع أفراد المجتمع ، كما تجعل من الفرد المبادرة و التقدم نحو المهام المنوط إليه كان يفضل العمل كعضو في الجماعة، و نجد أن كل الممارسين للأنشطة الرياضية نجدهم يستمتعون و يبهرون بممارستهم هذه، وانه هؤلاء التلاميذ يشعرون بأنهم على وفاق مما حولهم من الناس، و تلعب أيضا الممارسة الرياضية دور كبير في جعل التلميذ منطلق و متفتح تجاه أفراد المجتمع، وانه هؤلاء التلاميذ يجعلون من ممارستهم للرياضة علاقتهم مع زملائهم تدوم لفترة طويلة، كما تساعدهم أيضا على تقبل نواحي القصور في تعاملهم مع زملاء أي انه تتولد لديهم قابلية النصح و الإرشاد، وفضل ممارستهم للنشاط الرياضي و البدني يجعلهم يدلون و يعبرون عن مشاعرهم لزملائهم حتى ولو أدى ذلك إلى نتائج سلبية أي تتولد لديهم روح التواصل و المصارحة، و تجعل من هؤلاء التلاميذ يعبرون و يدلون عن رأيهم بجدية دون تردد أو خوف، وفضل ممارستهم للنشاط الرياضي و البدني يجعلهم يتحملون روح المسؤولية وذلك كله من اجل مساعدة زملاء.

ونستنتج من خلال تحليلنا لنتائج إجابات التلاميذ أن للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور كبير في تحقيق الذات للتلاميذ و بذلك تحققت فرضيتنا الجزئية الثانية .

3- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

وكاستنتاج شامل لما جرى حول الفرضيات تطرقت معظم أسئلتهم الموجه للتلاميذ حول طرق ووسائل و كفاءات التعامل مع أفراد المجتمع و الأهداف المتوخاة من ممارسة الأنشطة الرياضية و التربوية و المتمثلة في دور الممارسة في كسب علاقات مع الأصدقاء وكذلك دور الجلي و البارز و المتمثل في إزالة الشعور بعدم الراحة و إكساب الثقة بين الأفراد و تمتعهم في تفاعلاتهم و تعاملاتهم مع زملائهم ونبذ الخلافات و العلاقات الطيبة مع الزملاء و إزالة الشعور بالخجل و تحمل روح المسؤولية ، كل هذه الصفات تساعد في التقليل من الشعور بالوحدة لدى التلاميذ، وهذا بفضل الممارسة الرياضية التي ساهمت في التقليل من الشعور بالوحدة ، وكذلك بتحقيق الجانب الثاني للأسئلة المنطوية تحت الفرضية الجزئية الثانية و التي تتمحور معظم دورهم في اشتراك الفرد في المناسبات الاجتماعية و تقبل الدور الموجه له للعمل في الجماعة و التي تجعل من الشخص منطلق و متفتح و استمرارية علاقته مع الزملاء ، و تجعل من فرد يتقبل النصح و الإرشاد و كل هذا من اجل تحقيق الذات لدى التلاميذ.

ومن خلال إجابات التلاميذ المناهضة و المساندة لدور التي تلعبه الممارسة الرياضية تحققت الفرضيات الجزئية الأولى و الثانية لبحثنا و بالتالي بتحققهم تحققت فرضيتنا العامة و المتمثلة في الدور الايجابي التي تلعبه الممارسة الرياضية لنشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الاستنتاج العام:

بناء على العلاقة بين الجانب النظري والتطبيقي الوطيدة و التكاملية و بحثنا على دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و بعد تحليل الاستبيان الخاص بالتلاميذ توصلنا إلى النتائج التالية:

إن ممارسة النشاط البدني و الرياضي من طرف التلاميذ في المرحلة الثانوية نستخلص مدى وعيهم وإدراكهم بالدور المنوط الذي يلعبه هذا الأخير في تحقيق التكيف الاجتماعي، وذلك عن طريق تمكين العلاقات الاجتماعية

مابين الأفراد و التخفيف من المشاكل النفسية الاجتماعية للمراهقين وخلق روح التعاون بين زملاء لاكتساب أصدقاء بالإضافة إلى إدراكهم بفائدة النشاط البدني و الرياضي و الرياضة المدرسية بصفة خاصة، وهذا الفهم الجيد لهذا الدور الحيوي يؤدي إلى الإقبال عليه و زيادة الحيوية عند ممارسته كما يساهم في إبعادهم عن بعض الانحرافات الاجتماعية مثل الآفات الاجتماعية الخطيرة.

ومن هنا نكون قد وصلنا إلى نتيجة أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي له دور ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما يساعد الفرد على التفاعل مع أفراد بيئته والإحساس بالقيم والمثل التي يؤمن بها المجتمع و تمسكه بها على نحو يرضي بيه نفسه و الآخرين و اكتساب الثقة بالنفس و الاستقلالية و تكوين صورة ذاتية واقعية و الإحساس بالتكيف الاجتماعي وإشباع حاجاته و توجيهاته إلى الطريق الأنسب لتحقيق التوافق الاجتماعي، كما يتيح له أيضا فهم العلاقات الاجتماعية و التكيف معها و اكتساب المعايير والقيم و الاتجاهات الايجابية والشعور بالمسؤولية وبذلك يحيي حياة اجتماعية مستقرة تتجه بيه نحو تحسين سلوكيه الاجتماعي، وبالتالي تكوين شخصية متكاملة و متوازنة من جميع النواحي الاجتماعية و النفسية و البدنية وعلى المربين الرياضيين، وكذا المختصين في القطاع أن يكون مهيين علميا ومكونين في كل الميادين ليكونوا قدوة حسنة بالنسبة للتلاميذ المراهقين في هذه العملية النبيلة في إعداد المراهق.

الاقتراحات والتوصيات:

توصلنا من خلال قيامنا ذا البحث المتواضع والذي يتضمن دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أن النشاط البدني يجعل التلميذ يزيد في حجم تكيفه مع أفراد المجتمع ويسهم بشكل كبير في زيادة حجم التكيف، ونحن الطالبان نتقدم إليكم بمجموعة من الاقتراحات و التوصيات التي تساعد كلا من يهيمه الأمر سواء كان أستاذ أو مربي أو مسؤول في تكوين جيل سليم لعدة جوانب نفسية ،عقلية بدنية و المتمثلة فيما يلي:

__الاعتناء باتجاهات التلاميذ نحو التربية البدنية و الرياضية وذلك بتعزيز الاتجاهات الايجابية أو تغير الاتجاهات السلبية.

__إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة، باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات و الخبرات.

__إعطاء أهمية كبيرة للألعاب الجماعية بتسخير كل اللوازم المادية و المعنوية للمراهقين.

__تغير النظرة للنشاط البدني و الرياضي بأنه سبب للعدوان.

__يعودهم روح المشاركة و يكسبهم الكثير من المهارات الاجتماعية.

__توجيه المراهقين في حياتهم الاجتماعية و الرياضية و مرافقتهم.

__توعية المراهقين بخطورة الصفات السلبية و أثرها على شخصية الفرد.

__الحث على ممارسة الرياضة و الحرص على جوهرها و التعاون و الاحترام.

__على الأساتذة الاهتمام بتحسين علاقتهم مع بالتلاميذ لتوليد الرغبة في نفوسهم وبتالي تحقيق النجاح و

تعويدهم على روح المشاركة و إكسابهم كثير من المهارات الاجتماعية في التعامل و السلوك.

__محاولة الوقوف بشكل أوسع على الفروق الجنسية في التكيف الاجتماعي و الأسباب التي تؤدي إلى

ارتفاعها و انخفاضها.

الخاتمة

أصبحت المشاكل الاجتماعية ومنها مشكل التكيف الاجتماعي التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة وتلاميذ المرحلة الثانوية بصفة خاصة مشكل بالغ الأهمية ، إن مشكل التكيف الاجتماعي موضوع انشغال كثير من العلماء حيث أقرّوا أن التكيف الاجتماعي لا يستطيع أن يتحقق إلا بممارسة النشاط البدني والرياضي وتلقي التوجيهات والإرشادات وبما تختلف أحسن العلاقات بين التلاميذ في الوسط الاجتماعي ومما دعانا لكتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل معالجة هذا المشكل ، ألا وهي أثر ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي ، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الإيجابية والدور الكبير التي تقدمها النشاط البدني و الرياضي للمراهق ومساهماتها في تحقيق التكيف الاجتماعي عن طريق تكيف التلميذ مع بيئته الاجتماعية والانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة وإمكاناته الأدائية والعقلية الحقيقية وظروف الواقع المعاش .

وعليه فإن النشاط البدني و الرياضي يساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد والجماعة وتنمية لقدرات التلاميذ العقلية وتطوير النضج الفكري وتعلم قيم الروح الرياضية والتنافسية مما يعمل على إنشاء جيل صحيح البنية الجسمية ، قوي الشخصية ذو أفكار بناءة ويعمل على النهوض بالرياضة الوطنية وتمثيلها أحسن تمثيل كما يعتبر وسيلة هامة في إنشاء علاقات أخوية وصدقات متينة في وسط اجتماعي .

ومن خلال هذا كله تبين لنا أن للنشاط البدني و الرياضي دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

قائمة

المرجع

قائمة المراجع

- 1- محمود، حمدي شاكر، النشاط المدرسي ماهيته و أهميته. دار النشر، حائل، المملكة العربية السعودية (1997).
- 2- معوض، حسن سيد، البطولات و الدورات الرياضية تنظيمها. مكتبة الانجلو المصرية، مصر: القاهرة 1998 .
- 3- محمد حسن العلاوي ،علم النفس الرياضي. الطبعة 2، سنة 1986، ص120 .
- 4- قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي ومبادئه و تطبيقه في مجال التدريب. بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990.
- 5- أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان بيروت، السنة 1979، ص380.
- 6- خلفي رضا، أهمية التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي. معهد التربية البدنية و الرياضية، الشلف: 2008¹
- 7- الزويغي والنغم، مناهج البحث 1 في التربية البدنية و الرياضية. من جامعة بغداد، 1999، ص91 .
- 8- عمار بوحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص99، 2001.
- 9- موسى فريد ،دروس منهجية البحث العلمي (سنة أولى ماستر)، معهد التربية البدنية الرياضية، الشلف — 2010، ص105
- 10- عبد اليمن وبداد، مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية . مرجع سابق، ص59

11- عمار بوحوش ،مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث.مرجع سابق،ص56.

12- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية و

الرياضية وعلم النفس الرياضي.القاهرة: دار الفكر العربي،1999،ص103

قائمة المذكرات

1- نحال حميد،دور النشاط البدني و الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي

الاجتماعي.مذكرة ماجستير،معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة حسنية بن

بو علي،الشلف:2008/2009

2- سعودان مخلوف، الممارسة الرياضية في أقسام "رياضة و دراسة و أثرها على

التفاعل الاجتماعي عند التلميذ.مذكرة ماجستير،معهد التربية البدنية و الرياضية،سيدي

عبد الله:2009

قائمة

الأملاح

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان

أعزائي التلاميذ:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة، وكلية ثقة فيكم وفي إجاباتكم وبذلك تكونون قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد إنجازه والذي موضوعه: "دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" ملاحظة: من فضلك ضع علامة X على الإجابة المختارة.

- المستوى:

- الأول

- الثاني

- الثالث

اسم الثانوية:

السنة الدراسية 2013 - 2014

1) هل لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في كسب أصدقاء جدد بسهولة ؟

نعم أحيانا لا

2) هل تساعدك ممارسة النشاط البدني و الرياضي على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟

نعم أحيانا لا

3) هل عند ممارسة النشاط البدني و الرياضي يجعلك تشعر بالمتعة في تفاعل مع الآخرين؟

نعم أحيانا لا

4) هل لممارستك النشاط البدني و الرياضي دور في كسب علاقات طيبة مع زملائك ونبذ الخلافات

معهم؟

نعم أحيانا لا

5) هل ممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في شعورك بأنك شخص اجتماعي ؟

نعم أحيانا لا

6) هل ممارسة النشاط البدني و الرياضي تساعدك في الميل والاحتكاك مع زملائك؟

نعم أحيانا لا

7) هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي دور في مشاركتك لزملائك اهتمامهم وأفكارهم ؟

نعم أحيانا لا

8) هل عند ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تشعرك بأنك عضو في جماعة من الأصدقاء ؟

نعم أحيانا لا

9) هل للنشاط البدني و الرياضي دور في إزالة الشعور بالخجل لديك ؟

نعم أحيانا لا

10) هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي يشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك ؟

نعم أحيانا لا

11) هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي يجعلك تشترك بصفة دائمة في المناسبات الاجتماعية إذا أتاحت لك الفرصة ؟

نعم أحيانا لا

12) هل للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في جعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة ؟

نعم أحيانا لا

13) هل تستمتع بممارستك للنشاط البدني و الرياضي ؟

نعم أحيانا لا

14) هل عند ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تشعر بأنك على وفاق مع من حولك من الناس ؟

نعم أحيانا لا

15) هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تجعلك شخص منطلق و متفتح ؟

نعم أحيانا لا

16) هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي يجعل علاقتك مع زملائك تدوم لفترة طويلة ؟

نعم أحيانا لا

17) هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي يساعدك على تقبل نواحي القصور في تعاملك مع زملائك ؟

نعم أحيانا لا

18) هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تجعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك حتى ولو أدى ذلك إلى نتائج سلبية ؟

نعم أحيانا لا

19) هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تجعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد أو خوف ؟

نعم لا أحيانا

20) هل بممارستك للنشاط البدني و الرياضي تشعر بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك ؟

نعم أحيانا لا

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة التحكيم

في إطار انجاز مذكرة Master علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص: التربية الحركية لدى الطفل و المراهق.

يشرفني أن أضع بين أساتذتي الأفاضل هذه الاستمارة المعدة من قبلنا لأجل قياس دور ممارسة النشاط

البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من اجل تحكيمها

علمياً، بالاطلاع على كامل بنود الاستبيان و إبداء الرأي فيها بصلاحياتها للقياس أو عدم صلاحيتها، و التعديل أن أمكن، و أنا على يقين بأهمية اقتراحاتكم و إضافاتكم و جزيل الشكر لسيادتكم على اهتمامكم بعملنا.

الباحثين:

الإشكالية:

هل للممارسة النشاط البدني و الرياضية انعكاس ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

01- الفرضيات:

1-1- الفرضية العامة: للممارسة النشاط البدني و الرياضي انعكاس ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

1-2- الفرضيات الجزئية:

1- يساهم النشاط البدني و الرياضي في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

2- يساهم النشاط البدني و الرياضي في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الرقم	العبارة	التحكيم		الاقتراح
		تقيس	لا تقيس	
1	هل لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في كسب أصدقاء جدد بسهولة ؟			
2	هل تساعدك ممارسة النشاط البدني و الرياضي على إزالة الشعور بعدم الراحة في وجود الآخرين؟			
3	هل عند ممارسة النشاط البدني و الرياضي يجعلك تشعر بالمتعة في تفاعلك مع الآخرين؟			
4	هل لممارستك النشاط البدني و الرياضي دور في كسب علاقات طيبة مع زملائك ونبذ الخلافات معهم؟			
5	هل ممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في شعورك بأنك شخص اجتماعي ؟			
6	هل ممارسة النشاط البدني و الرياضي تساعدك في الميل والاحتكاك مع زملائك ؟			
7	هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي دور في مشاركتك لزملائك اهتماماتهم وأفكارهم ؟			
8	هل عند ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تشعرك بأنك عضو في جماعة من الأصدقاء ؟			
9	هل للنشاط البدني و الرياضي دور في إزالة الشعور بالتحجل لديك ؟			

			هل ممارستك للنشاط البدني والرياضي تشعرك بأنك إنسان محبوب لدى زملائك؟	10
			هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي يجعلك تشترك بصفة دائمة في المناسبات الاجتماعية إذا أتاحت لك الفرصة؟	11
			هل لممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في جعلك تفضل العمل كعضو في الجماعة؟	12
			هل تستمتع بممارستك للنشاط البدني و الرياضي؟	13
			هل عند ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تشعرك بأنك على وفاق مع من حولك من الناس؟	14
			هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تجعلك شخص منطلق ومتفتح؟	15
			هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي يجعل علاقتك مع زملائك تدوم لفترة طويلة؟	16
			هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي يساعدك على تقبل نواحي القصور في تعاملك مع زملائك؟	17
			هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تجعلك تعبر عن مشاعرك لزملائك حتى ولو أدى ذلك إلى نتائج سلبية؟	18
			هل ممارستك للنشاط البدني و الرياضي تجعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد أو خوف؟	19
			هل بممارستك للنشاط البدني و الرياضي تشعر بأنك مسؤول عن مساعدة زملائك؟	20

ملخص البحث

ملخص باللغة العربية: دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

هدفت دراستنا الحالية إلى التعرف على دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية، و كذلك معرفة بعض خصائص التكيف الاجتماعي و مدى تأثير ممارسة النشاط البدني و الرياضي على تلاميذ المرحلة الثانوية ، والذي كانت إشكالية هذا البحث تدور حول :هل للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية :يساهم النشاط البدني و الرياضي في تقليل الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، يساهم النشاط البدني و الرياضي في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

وقد اعتمدنا على نوع واحد من الأدوات و المتمثل في الاستبيان الخاص بالتلاميذ ، وذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن السؤال المطروح ، و كذلك اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي ، وذلك لتلاؤمه مع موضوعنا لدى عينة قوامها 100 تلميذ موزعة على أربعة ثانويات، ثم حسبنا المتوسط الحسابي و النسب المتوية و الانحراف المعياري لمعرفة نتائج الدراسة . وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي :

للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي ، وكذلك للنشاط البدني و الرياضي دور في تقليل الشعور بالوحدة ، وكذلك دور في تحقيق الذات،وهناك بعض التوصيات يجب الإشارة إليها و هي زيادة الاهتمام بالنشاط البدني و الرياضي و تشجيع التلاميذ المراهقين على ممارسته و الاهتمام بالفئة الموهوبة ،و إقامة دورات تنافسية مدرسية و توفير الإمكانيات المادية و في الأخير نستطيع القول أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي يلعب دور هام في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

الكلمات المفتاحية : (نشاط البدني والرياضي، التكيف الاجتماعي)

Summary in English: the role of physical activity and sport in achieving social adjustment among high school students

The purpose of our study present to identify the role of physical activity and sport in achieving social adjustment among students high school , and also find out some characteristics of social adjustment and the impact of physical activity and sport on the high school students , which has been problematic this research revolves around : Is for physical activity and sports a positive role in achieving social adjustment of students of secondary phase , we have developed the following hypotheses : contributes to physical activity and sports in reducing loneliness among high school students , contributes to physical activity and sports in self-realization among high school students .

We have adopted a single type of tools and objective of the questionnaire on pupils , and it collects the results obtained access to answer the question , and so we have adopted in our study on the descriptive approach , and so is aligned with our theme among a sample of 100 students divided into four high schools , and then we calculated SMA and percentages and standard deviation to see the results of the study.

The results of the study are as follows:

For physical activity and sports a positive role in achieving social adjustment , as well as physical activity and sports role in reducing loneliness , as well as a role in self-realization , and there are some recommendations should be referred to and is the increased interest in physical activity and sport and encourage students teenagers on exercise and interest category talented , and stay competitive school courses and provide material

In the end, we can say that the practice of physical activity and sport plays an important role in achieving social adjustment among high school students .

Keywords: (physical activity and sports, social adjustment)