

# جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

دالي براهيم - الجزائر

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي

الاجتماعي لدى تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط

دراسة ميدانية بمتوسطات المقاطعة الوسطى للجزائر العاصمة

دراسة مقارنة بمقاربة نفسية تربوية

إشراف الأستاذ الدكتور:

حشمان عبد النور

إعداد الطالب:

عيسات كمال

السنة الجامعية: 2022/2021

## قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
كلمة شكر	أ
الإهداء	ب
قائمة المحتويات	ج
قائمة الجداول	ح
قائمة الأشكال	ط
مقدمة	02

### الفصل التمهيدي

1- الإشكالية	06
2- فرضيات الدراسة	09
3- أهمية الدراسة	09
4- أهداف الدراسة	10
5- تحديد المفاهيم والمصطلحات	10
6- الدراسات السابقة والمثابفة	13

### الباب الأول: الجانب النظري

#### الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي

تمهيد	28
1- مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي	28
2- أهداف النشاط البدني الرياضي	28
3- دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي	34
4- أغراض التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة	34
5- المناهج المعاصرة في التربية البدنية الرياضية	36
6- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة	36
7- مكانة التربية الرياضية في التربية الحديثة	37

37	.....	8- درس التربية البدنية والرياضية
37	.....	8-1- محتويات درس التربية البدنية والرياضية
39	.....	8-2- مهارات التدريس في التربية البدنية والرياضية
41	.....	8-3- درس التربية البدنية والرياضية في الظروف الخاصة
41	.....	8-4- أخطاء في تدريس التربية البدنية والرياضية
43	.....	8-5- برنامج التربية البدنية والرياضية
44	.....	8-6- الاعتبارات التربوية في تدريس التربية البدنية والرياضية
44	.....	8-7- أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية
48	.....	8-8- أنماط درس التربية البدنية والرياضية
48	.....	8-9- صفات درس التربية البدنية الناجح
50	.....	8-10- الأبعاد التربوية للنشاطات المندرجة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية
52	.....	9- معلم التربية البدنية والرياضية
53	.....	9-1- صفات معلم التربية البدنية والرياضية
54	.....	9-2- الشخصية التربوية لمدرس التربية البدنية والرياضية
55	.....	9-3- المسؤوليات العامة لمعلم التربية البدنية والرياضية
56	.....	9-4- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية
58	.....	10- كيفية تحدي التقلبات السلوكية للمراهق (تلميذ التعليم المتوسط)
59	.....	خلاصة

## الفصل الثاني: التوافق النفسي الاجتماعي

61	.....	تمهيد
62	.....	1- مفهوم التوافق
63	.....	2- الفرق بين التوافق والتكيف
65	.....	3- مفهوم التوافق النفسي
66	.....	4- التوافق الاجتماعي
67	.....	5- التوافق النفسي الاجتماعي
68	.....	6- خصائص العملية التوافقية

70	.....	7- أبعاد التوافق
72	.....	8- الاتجاهات المفسرة لعملية التوافق
75	.....	9- نظريات التوافق
78	.....	10- تحليل عملية التوافق
79	.....	11- الصحة النفسية والتوافق
79	.....	12- مظاهر التوافق النفسي
81	.....	13- مؤشرات التوافق
83	.....	14- اضطرابات التوافق
86	.....	15- ميكانزمات التوافق (الحيل النفسية للدفاع)
90	.....	16- فوائد أساليب الدفاع وأضرارها
91	.....	17- التوافق مع جماعة الرفاق
91	.....	18- دور المدرسة في تحقيق الصحة النفسية للطفل
92	.....	19- التوافق النفسي وعلاقته بالأنشطة الرياضية
94	.....	20- التوافق النفسي في المجال الرياضي وطرق قياسه
96	.....	خلاصة

### الفصل الثالث: المراهقة

98	.....	تمهيد
99	.....	1- تعريف المراهقة
101	.....	2- الفرق بين مفهوم المراهقة ومفهوم البلوغ
103	.....	3- أهمية دراسة المراهقة
104	.....	4- مراحل المراهقة
107	.....	5- السمات النفسية والاجتماعية لمرحلة المراهقة
109	.....	6- المظاهر الدينامية للمراهقة من الوجهة التحليلية
112	.....	7- بعض أشكال المراهقة
113	.....	8- مقاربات المراهقة ونظرياتها
120	.....	9- حاجات المراهق

122	.....	10- أهمية الحاجات النفسية في التوافق النفسي للمراهق والمراهقة
123	.....	11- مشاكل المراهقة
127	.....	12- الصراع الاجتماعي النفسي في حياة المراهق
127	.....	13- النشاط النفسي أثناء المراهقة
130	.....	14- المراهق وممارسة الرياضة
130	.....	15- علاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية
131	.....	خلاصة

### الباب الثاني: الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع: الاطار المنهجي للدراسة

133	.....	تمهيد
134	.....	1- منهج الدراسة
134	.....	2- متغيرات الدراسة
135	.....	3- مجتمع الدراسة
135	.....	4- عينة الدراسة
138	.....	5- مجالات الدراسة
139	.....	7- أدوات الدراسة
139	.....	7-1- الدراسة النظرية
139	.....	7-2- مقياس الشخصية
143	.....	7-2-2- طريقة تطبيق وتصحيح الاختبار
144	.....	7-3- ثبات الاختبار على عينة الدراسة
145	.....	7-3-1- تصحيح الطول
146	.....	7-4- صدق الاختبار
148	.....	7-4-1- الصدق التمييزي بأسلوب المقارنة الطرفية
149	.....	8- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة
152	.....	خلاصة

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

154	1- مستويات وأبعاد التوافق
156	2- عرض النتائج الخاصة بالأدوات الإحصائية
156	2-1- بالنسبة للتلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي
157	2-2- بالنسبة للتلميذات الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي
158	3- عرض وقراءة نتائج "مقياس التوافق النفسي الاجتماعي"
159	3-1- التصنيف الثلاثي لدرجات التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ...
161	3-2- التصنيف الثلاثي لدرجات التلميذات الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي
163	3-3- مقارنة النتائج المتحصل عليها من قبل الفئة الممارسة والغير الممارسة
167	3-4- إختبار "ت" لدلالة الفرق بين فئتي عينة الدراسة
171	3-5- إختبار "ت" لدلالة الفرق بين الفئتين للدرجات المحصل عليها في مقياس الشخصية
176	4- مناقشة نتائج الدراسة في ظل الفرضيات
176	4-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
180	4-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
184	4-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
186	5- خلاصة النتائج
188	الخاتمة
191	التوصيات والمقترحات
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

168	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين الفئتين في مستويات التوافق الاجتماعي	18
170	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين الفئتين في مستويات التوافق العام	19
171	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين الفئتين في درجات أبعاد التوافق النفسي	20
173	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين الفئتين في درجات أبعاد التوافق الاجتماعي	21
175	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين الفئتين في درجات الاختبار وقسميه	22

الرياضة للتأكد من سلامة عضلاته وعظامه وقلبه ورئتيه وبقية أعضائه الحيوية الأخرى، والعقل أيضا في حاجة لذلك، لبناء شخصية سليمة من الأمراض. وهذا ما أكدته العديد من الدراسات والأبحاث، إذ أنّ الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية وتزيد من الثقة بالنفس وزيادة القدرة على التعلم، من خلال تأثيراته في القدرات العقلية وتنميتها.

وفترة المراهقة من أهم مراحل النمو الإنسان وأدقها، تحدث فيها الكثير من التغيرات النفسية والجسدية والفسولوجية بشكل سريع ومتلاحق، والتي تترك بصمتها على تكوين المراهقين، وشخصيتهم مدى الحياة. كيف لا وهي المرحلة الطبيعية التي ينتقل فيها الولد والفتاة من مرحلة ما قبل النضوج إلى مرحلة النضوج العضوي والنمو الجسدي الكامل، فيتبدل شكل الطفل والفتاة، ويكبرون بسرعة ويدركون حينها أنهم لم يعودوا أطفالا، وأنهم في طريقهم ليصبحوا ناضجين، ومقبلين على تحمل مسؤوليات الحياة.

وتعاني الطفلة المراهقة من وجود عدة صراعات داخلية، ومنها صراع بين الاستقلال عن الأسرة وعن الاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الأنوثة، وصراع بين غرائزها الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلّمته من مسلمات ومبادئ وشعائر وهي صغيرة، وصراعها الثقافي بين جيلها الذي تعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق. وكل هذه الصراعات التي من شأنها التأثير سلبا على توافقها.

ويعد التوافق من أهم المواضيع التي حظيت باهتمام علماء التربية وعلم النفس، حيث يعتبر العديد من هؤلاء أنّ الصحة النفسية مرادفة التوافق، وباعتبار التربية البدنية والرياضية تُقدّم نشاطات تربية تستهدف الجنسين جاءت هذه الدراسة كمحاولة لإبراز مساهمة تلك النشاطات البدنية والرياضية التربية التي تتضمنها حصة التربية البدنية والرياضية، في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلميذات المتمدرسات في مرحلة التعليم المتوسط وبالتحديد تلميذات السنة الرابعة.

ولأجل ذلك قام الباحث بإجراء هذه الدراسة معتمدا في ذلك على خطوات البحث العلمي، من جمع للبيانات النظرية المتعلقة بالموضوع محلّ الدراسة، وتمّ تقسيمها إلى جانبين رئيسيين هما الجانب النظري الذي يشمل على ثلاثة فصول والجانب التطبيقي الذي يضمّ فصلين.

في الفصل التمهيدي حُصص للإشكالية وتساؤلاتها وفرضياتها، وبعدها أهمية وأهداف الدراسة، ليتمّ تحديد المفاهيم والمصطلحات، وفي الأخير والدراسات السابقة والمثابفة.



بينما الجانب النظري تضمّن ثلاثة فصول، حيث خُصّص الفصل الأول منه للنشاط البدني الرياضي التربوي؛ وتناولنا فيه مفهوم وأهميته وأهدافه ودوافع ممارسته، والعديد من العناصر ذات الصلة بالتربية البدنية والرياضية، من مهارات وبعض من الأساليب الحديثة في تدريس المادّة. وتطرّقنا بعدها لأستاذ التربية البدنية والرياضية، من خلال ذكر بعض الصفات والخصائص والواجبات التي يجب توفرها فيه.

بينما عالج الفصل الثاني موضوع التوافق النفسي الاجتماعي، من حيث التطرق لمفهوم التوافق عامة والتوافق النفسي الاجتماعي، وكذلك خصائص العملية التوافقية عند الفرد وأبعادها، لنشير بعدها لأهم الاتجاهات المفسرة لعملية التوافق ومختلف النظريات. ومن ثمّ تناولنا اضطرابات التوافق وأسبابها خاصة لدى المراهقين، والميكانيزمات الدفاعية، وفي آخر الفصل تناولنا التوافق في الوسط التربوي بالمدرسة وعلاقته بالأنشطة البدنية والرياضية.

وفي الفصل الثالث المخصص للمرحلة العمرية محلّ الدراسة الحالية، حيث تناول المراهقة وأهميتها ومختلف مراحلها ومظاهر النمو في كل قسم منها، ثم بعدها أشكال المراهقة وأهم النظريات والمقاربات المفسرة لمرحلة المراهقة، ليّلي بعدها ذكر حاجات ومشاكل المراهقة المختلفة. وخُتم الفصل بالتطرق إلى المراهقة وممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، وعلاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية.

بالنسبة للجانب التطبيقي من الدراسة فقد شمل فصلين، أولهما تضمن الإطار المنهجي للدراسة من حيث توضيح كل من منهج الدراسة المتمثّل في المنهج الوصفي، ومجتمع الدراسة المتكون من 4832 تلميذة مسجلات في السنة الرابعة متوسط بالمقاطعة الوسطى للجزائر العاصمة، وعينة الدراسة المتكونة من 506 تلميذة، مصنفة على قسمين، ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي وعددهن 349، وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي وعددهن 157 تلميذة. وبعدها تم توضيح مجالات وأدوات الدراسة، حيث اعتمد الباحث على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمحمود عطية هنا، وبعدها تم عرض النتائج المتعلقة بثبات وصدق الاختبار.

وثان فصل في الجانب التطبيقي شَمِل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، من خلال توضيح مستويات وأبعاد التوافق حسب النتائج المتحصل عليها من عينة الدراسة، وبعدها عرض النتائج الخاصة بالأدوات الإحصائية بالنسبة للتلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، ثم عرض وقراءة نتائج مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، وبعدها مناقشة نتائج الدراسة في ظل الفرضيات. وأخيرا التوصل للاستنتاج العام للدراسة والخاتمة، والخروج أخيرا بجملته من الاقتراحات.

168	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين الفئتين في مستويات التوافق الاجتماعي	18
170	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين الفئتين في مستويات التوافق العام	19
171	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين الفئتين في درجات أبعاد التوافق النفسي	20
173	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين الفئتين في درجات أبعاد التوافق الاجتماعي	21
175	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين الفئتين في درجات الاختبار وقسميه	22

الرياضة للتأكد من سلامة عضلاته وعظامه وقلبه ورئتيه وبقية أعضائه الحيوية الأخرى، والعقل أيضا في حاجة لذلك، لبناء شخصية سليمة من الأمراض. وهذا ما أكدته العديد من الدراسات والأبحاث، إذ أنّ الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية وتزيد من الثقة بالنفس وزيادة القدرة على التعلم، من خلال تأثيراته في القدرات العقلية وتنميتها.

وفترة المراهقة من أهم مراحل النمو الإنسان وأدقها، تحدث فيها الكثير من التغيرات النفسية والجسدية والفسولوجية بشكل سريع ومتلاحق، والتي تترك بصمتها على تكوين المراهقين، وشخصيتهم مدى الحياة. كيف لا وهي المرحلة الطبيعية التي ينتقل فيها الولد والفتاة من مرحلة ما قبل النضوج إلى مرحلة النضوج العضوي والنمو الجسدي الكامل، فيتبدل شكل الطفل والفتاة، ويكبرون بسرعة ويدركون حينها أنهم لم يعودوا أطفالا، وأنهم في طريقهم ليصبحوا ناضجين، ومقبلين على تحمل مسؤوليات الحياة.

وتعاني الطفلة المراهقة من وجود عدة صراعات داخلية، ومنها صراع بين الاستقلال عن الأسرة وعن الاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الأنوثة، وصراع بين بين غرائزها الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلّمته من مسلمات ومبادئ وشعائر وهي صغيرة، وصراعها الثقافي بين جيلها الذي تعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق. وكل هذه الصراعات التي من شأنها التأثير سلبا على توافقها.

ويعد التوافق من أهم المواضيع التي حظيت باهتمام علماء التربية وعلم النفس، حيث يعتبر العديد من هؤلاء أنّ الصحة النفسية مرادفة التوافق، وباعتبار التربية البدنية والرياضية تُقدّم نشاطات تربية تستهدف الجنسين جاءت هذه الدراسة كمحاولة لإبراز مساهمة تلك النشاطات البدنية والرياضية التربية التي تتضمنها حصة التربية البدنية والرياضية، في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلميذات المتمدرسات في مرحلة التعليم المتوسط وبالتحديد تلميذات السنة الرابعة.

ولأجل ذلك قام الباحث بإجراء هذه الدراسة معتمدا في ذلك على خطوات البحث العلمي، من جمع للبيانات النظرية المتعلقة بالموضوع محلّ الدراسة، وتمّ تقسيمها إلى جانبين رئيسيين هما الجانب النظري الذي يشمل على ثلاثة فصول والجانب التطبيقي الذي يضمّ فصلين.

في الفصل التمهيدي حُصص للإشكالية وتساؤلاتها وفرضياتها، وبعدها أهمية وأهداف الدراسة، ليتمّ تحديد المفاهيم والمصطلحات، وفي الأخير والدراسات السابقة والمثابفة.

بينما الجانب النظري تضمّن ثلاثة فصول، حيث حُصّص الفصل الأول منه للنشاط البدني الرياضي التربوي؛ وتناولنا فيه مفهوم وأهميته وأهدافه ودوافع ممارسته، والعديد من العناصر ذات الصلة بالتربية البدنية والرياضية، من مهارات وبعض من الأساليب الحديثة في تدريس المادّة. وتطرّقنا بعدها لأستاذ التربية البدنية والرياضية، من خلال ذكر بعض الصفات والخصائص والواجبات التي يجب توفرها فيه.

بينما عالج الفصل الثاني موضوع التوافق النفسي الاجتماعي، من حيث التطرق لمفهوم التوافق عامة والتوافق النفسي الاجتماعي، وكذلك خصائص العملية التوافقية عند الفرد وأبعادها، لنشير بعدها لأهم الاتجاهات المفسرة لعملية التوافق ومختلف النظريات. ومن ثمّ تناولنا اضطرابات التوافق وأسبابها خاصة لدى المراهقين، والميكانيزمات الدفاعية، وفي آخر الفصل تناولنا التوافق في الوسط التربوي بالمدرسة وعلاقته بالأنشطة البدنية والرياضية.

وفي الفصل الثالث المخصص للمرحلة العمرية محلّ الدراسة الحالية، حيث تناول المراهقة وأهميتها ومختلف مراحلها ومظاهر النمو في كل قسم منها، ثم بعدها أشكال المراهقة وأهم النظريات والمقاربات المفسرة لمرحلة المراهقة، ليّلي بعدها ذكر حاجات ومشاكل المراهقة المختلفة. وحُتم الفصل بالتطرق إلى المراهقة وممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، وعلاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية.

بالنسبة للجانب التطبيقي من الدراسة فقد شمل فصلين، أولهما تضمن الإطار المنهجي للدراسة من حيث توضيح كل من منهج الدراسة المتمثّل في المنهج الوصفي، ومجتمع الدراسة المتكون من 4832 تلميذة مسجلات في السنة الرابعة متوسط بالمقاطعة الوسطى للجزائر العاصمة، وعينة الدراسة المتكونة من 506 تلميذة، مصنفة على قسمين، ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي وعددهن 349، وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي وعددهن 157 تلميذة. وبعدها تم توضيح مجالات وأدوات الدراسة، حيث اعتمد الباحث على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمحمود عطية هنا، وبعدها تم عرض النتائج المتعلقة بثبات وصدق الاختبار.

وثان فصل في الجانب التطبيقي شمل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، من خلال توضيح مستويات وأبعاد التوافق حسب النتائج المتحصل عليها من عينة الدراسة، وبعدها عرض النتائج الخاصة بالأدوات الإحصائية بالنسبة للتلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، ثم عرض وقراءة نتائج مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، وبعدها مناقشة نتائج الدراسة في ظل الفرضيات. وأخيرا التوصل للاستنتاج العام للدراسة والخاتمة، والخروج أخيرا بجملته من الاقتراحات.

### 1- الإشكالية:

تُعتبر المراهقة من المواضيع التي شغلت اهتمام عدد كبير من الباحثين والمتخصصين في علم النفس، فمنهم من يعتبرها مرحلة عادية كباقي مراحل النمو، كما هو الشأن في المقاربة التكوينية، وعلى رأسهم الباحثة "كستمبرغ" التي ترى أنّ المراهقة مرحلة عادية من حيث النمو، وهي ليست بالمنفصلة عن باقي المراحل السابقة، بل هي ممتدة لها، وترى "كستمبرغ" أنّها عملية تعديل لبنية سابقة للأنا، وذلك بسبب التغيّر الجسدي، حيث اكتساب النضج الجنسي، ونتيجة للتحوّلات التي تطرأ على المراهق، يجد هذا الأخير نفسه في مواجهة حاجات جنسية غير معروفة لديه من قبل، وهذا ما جعل "كستمبرغ" تقول أنّ المراهقة "فترة نموّ يكون بحوزة الطفل عضويّة راشد، لا يعرف جيّداً ماذا يفعل بها" (kestemberg، 1962 كما ورد في شرادي 2006).

كما يعتبرها "ستانلي هول" غير عادية ومرحلة أزمة وتغيّر وشدة في التوافق، حيث أنّها فترة التطرفات السلوكية، التي تتميزها مجموعة العواطف والتوترات الانفعالية (بهادر، 1997).

إذن ركّزت هذه المقاربة على الخصائص الوراثية والتكوينية للمراهق (الزغبى، 1996 كما ورد في عطا كريم 2014). وأعطت هذه المقاربة المراهقة الطابع التأزمي، أي حتمية الاضطرابات النفسية في هذه المرحلة الارتقائية، بمعنى أنّ المراهقين يواجهون اضطرابات نفسية واجتماعية، ناجمة عن التغيرات الفيزيولوجية السريعة والمفاجئة.

لكن على نقيض هذه المقاربة، ظهرت المقاربة الثقافية التي تعتبر أنّ خصائص النمو النفسي للمراهقة والجانب التأزمي منها، ليس مردّه عوامل فيزيولوجية، بقدر ما يرجع لعوامل اجتماعية ثقافية، ترتبط بأساليب التنشئة الاجتماعية التي يخضع لها المراهق، ومن أهم رواد هذه المقاربة "مقرت ميد"، حيث توصلت من خلال أبحاثها، إلى أنّ التغير في الوسط الاجتماعي هو الذي يؤدي إلى التغيّر بين سلوك المراهقين، أمّا عدا ذلك فهذه المرحلة انتقالية عادية وطبيعية، وأنّه إن صادف المراهق بعض الصعوبات فإن مردّه قلة تجاربه وخبرته. (زهران، 1977 كما ورد في عطا كريم، 2014)

وسواءً اختلفت أو اقتربت وجهات النّظر حول موضوع المراهقة، فإنّه مما لا شك فيه أنّ المراهقين تعترضهم عقبات وصعوبات عديدة ومتنوعة في هذه المرحلة، ولعلّ أبرزها المتعلقة بالتوافق.

ومشكلات التوافق سواء النفسي أو الاجتماعي لها أسبابها المتنوعة من ظروف اجتماعية، اقتصادية وبين ما هو ناجم عن العوامل الوراثية، وأيضا الطريقة التي عاش بها المراهق طفولته، من قسوة أو

## الفصل التمهيدي

حرمان أو تعسّف في المعاملة سواءً من الآباء أو باقي أفراد العائلة، كلّها ظروف ذات انعكاسات سلبية على التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين.

فكلُّ هذه المشاكل والاضطرابات التي يتعرّض لها التلميذ المراهق عامة والتلميذة المراهقة بوجه خاص سواء كان مصدرها الأسرة التي تعيش معها، أو التي مصدرها المدرسة التي تدرس فيها، فإنّها تشكل عائقاً في سبيل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وعليه فقد تناولت العديد من الدراسات والأبحاث موضوع التوافق، وهي التي شغلت حيّزاً كبيراً من أبحاث علم النفس وعلوم التربية، وهذا لأهميته البالغة في حياة الأفراد. فالتوافق ليس مرادفاً للصحة النفسية فحسب، بل أنّه الصّحة النفسية بعينها، فهو الهدف الرئيس لجميع فروع علم النفس بصورة عامة، وهذا من أهمّ أهداف العملية الإرشادية والعلاج النفسي، ويُرْتَب في أوائل أهداف الإرشاد النفسي" (زهران، 1980).

ومهما اختلفت الميادين والمجالات فإنّ كلّ جهة تسعى بما تقدمه من معارف وخدمات، من أجل تحقيق النموّ السليم للفرد من كافة الجوانب البدنية الصحية والنفسية الانفعالية، والاجتماعية التفاعلية والتربوية التعليمية، وباعتبار مرحلة المراهقة المتوسطة مرحلة تتزامن مع مرحلة التعليم المتوسط، فإن المدرسة تتعامل مع المراهقين، وتحتضنهم ضمن مختلف برامجها التعليمية. ومن بين المواد الدراسية مادة التربية البدنية والرياضية، التي تعدُّ أحد أهمّ المواد الدراسية التي يتضمنها المنهاج الدراسي.

وتهتم التربية البدنية والرياضية حسب المفهوم التربوي، بإعداد التلميذ المراهق صحياً ونفسياً واجتماعياً وهذا من خلال أوجه النشاط الرياضي التعليمي، بغرض تحسين قدراته الحركية والبدنية والمعرفية والنفسية الوجدانية والاجتماعية. فمن خلال تلك الأوجه المتعدّدة من النشاط يمكن التخفيف من التوترات الصادرة عن مختلف المواقف، سواء في حياته اليومية للمراهق بشكل عام، أو في الحياة الدراسية بوجه الخصوص.

وتعتمد مادة التربية البدنية والرياضة على مختلف النشاطات الحركية، وتتاؤلها يتماشى والتجانس مع المقاربة المعتمدة، من خلال تنمية الجانب البدني العام، ومختلف المهارات الفكرية والحركية، وبناء الشخصية السّوية للتلميذ، وتنمية مختلف القدرات. ولما كانت المدرسة تُبجّل هذا المسعى الحيوي العام فإنّ التعليم بواسطة النشاطات البدنية والرياضية المقدّمة في حصة التربية البدنية والرياضية، يُمكن التلميذ من الاندماج في الحياة اليومية، والتعايش مع المحيط الذي يعيش فيه. (اللجنة الوطنية للمناهج، 2013)

## الفصل التمهيدي

ويُتفق علماء التربية وعلم النفس والمختصين في المجال الرياضي، على أنّ ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منتظمة وعلمية، يساهم إلى حدّ كبير في تدعيم الصحة البدنية والصحة النفسية للإنسان، والتخفيف من حِدّة الاضطرابات النفسية أو البدنية، واكتساب المهارات الحركية، وإتقانها والعناية باللياقة البدنية، من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول وأكثر نشاطاً، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات ما من جوانب شخصيته، وإضافة إلى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفّر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل. (حلمي وفرحات، 1998)

وبناءً على كل ما سبق التطرق إليه من تقديمات نظرية حول عناصر موضوع الدراسة، فإنّه وبحكم أنّ الموضوع ينصب ضمن تخصص الباحث في ميدان النشاط البدني الرياضي التربوي، سيحاول الباحث إبراز الدور الذي تلعبه النشاطات البدنية والرياضية، وتأثيرها على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلميذات المتمدرسات في السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط، وقد تمحورت الدراسة على هذه الفئة كونها الفئة العمرية المتوسطة من المراهقة، ثم أنّ تلميذات السنة الرابعة من التعليم المتوسط قد درسنا مادة التربية البدنية والرياضية لمدة أربعة سنوات في هذه المرحلة من التعليم.

وانطلاقاً من هذا الطرح تتبلور مشكلة الدراسة الحالية، ويتبادر إلى أذهاننا التساؤل الرئيسي الآتي:

- هل للأنشطة البدنية الرياضية تأثير على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط؟

ويندرج ضمن هذا التساؤل العام التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي في درجة التوافق النفسي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي في درجة التوافق الاجتماعي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي في درجة التوافق العام؟

### 2- فرضيات الدراسة:

تلعب الفرضيات دوراً هاماً في حلّ المشكلة البحثية، باعتبارها تخمينات ذكيّة وحلول مؤقتة تدفع البحث في مجال التّحقيق والبرهان، فإذا استطاع الباحث أن يدمج بين حقائق غير معروفة مع أخرى معروفة ضمن نظرية علمية قائمة فإنّه سوف يُقدّم تفسيراً منطقيّاً ومعقولاً أو حلاً للمشكلة محلّ الدّراسة. (عزة كما ورد في بعين، 2014، ص. 36)

"الفرضية هي إجابة مؤقتة عن سؤال البحث. تمكّننا من توجيه بحثنا وأدواتنا نحو زاوية بحث محدّدة. فتجدّد على أساسها المفاهيم" (مرتاض نفوسي، 2016، ص. 97).

وفي دراستنا هذه يمكن تقديم الفرضيات على النحو الآتي:

#### 2-1- الفرضية العامة:

- الأنشطة البدنية الرياضية بأبعادها التربوية تساهم على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط.

#### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي في درجة التوافق النفسي لصالح الممارسات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي في درجة التوافق الاجتماعي لصالح الممارسات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي في درجة التوافق العام لصالح الممارسات.

#### 3- أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة في الفئة المستهدفة، وهي فئة تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط والتي تكون فيها البنات في عزّ مرحلة المراهقة، وهذه المرحلة الحساسة التي تميزها جملة من التغيرات والاضطرابات المؤثرة على سلوكياتها وحاجياتها بشكل عام، وتجعلها غير مستقرة خاصة من الناحية النفسية والاجتماعية. فالدراسة الحالية تسعى لتبيان مساهمة وتأثير الأنشطة البدنية والرياضية المدرجة



## الفصل التمهيدي

ضمن حصة التربية البدنية والرياضية، في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلميذات المراهقات في هذه المرحلة العمرية.

فالموضوع محل الدراسة الحالية ذو أهمية نظرية، من حيث أنها تسلط الضوء على أهمية محتوى النشاطات البدنية والرياضية، وانعكاسها على الصحة النفسية للتلميذات المراهقات المتدرسات في السنة الرابعة من هذه المرحلة التعليم المتوسط.

ومادة التربية البدنية والرياضية بما تحتويه من أنشطة وبرامج متنوّعة، في شكل أدائها سواء الفردية أو الجماعية، أو من حيث مضمونها المعرفي والتربوي، الذي يهدف إلى تربية الأجيال الصاعدة على قيم وثوابت المجتمع، وإذ نحن في هذه المرحلة نتعامل مع مراهقات هُنَّ أمّهات المستقبل فإنّه لا بدّ من تربيتهنّ تربية سليمة حتى يضطلعن بمهامهن المستقبلية في تربية الأجيال الصاعدة.

### 4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى إثراء البحث العلمي في ميدان التخصص وتطويره. وبما أنّ الموضوع يدرس الجانب النفسي الاجتماعي لدى المراهقات، فإنّ الباحث يهدف من خلال دراسته إلى زيادة الرصيد العلمي في مجال علم النفس الرياضي، والتي لها علاقة بمجال الأنشطة البدنية والرياضية.

وعليه فإنّ أهداف الدراسة كما يلي:

- إبراز أهمية وفعالية النشاطات البدنية والرياضية المبرمجة خلال حصص التربية البدنية والرياضية، في بناء وتكوين علاقات حسنة وطيبة بين التلاميذ.
- الكشف عن تأثير النشاطات البدنية والرياضية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، لدى تلميذات السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط. وبالتالي التوافق بشكل عام في المجتمع ككل.
- الكشف عن مختلف الأطراف المساهمة في تنمية الجانب النفسي الاجتماعي لدى التلميذات المراهقات.
- إبراز فعالية الممارسة الرياضية في تنمية شخصية المراهقين بصفة عامّة، والمراهقات بشكل خاص.

### 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### 5-1- النشاط البدني الرياضي التربوي:

النشاط البدني: ويعني أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة، مثل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة والعمل، وبعض أنشطة الحياة اليومية" (راتب، 2004، ص. 29).

## الفصل التمهيدي

ويعتبر النشاط الرياضي، ممارسة ذاتية حرّة أو موجّهة تُسهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته (أبوهرجة وآخرون، 2002، ص. 37).

ويذكر الغفري (2003) أنّه ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الفرد ممارسة إيجابية، سواءً بشكل فردي أو جماعي في ظلّ قوانين محدّدة، وهو يؤدي إلى إحداث تغييرات في شتى جوانب الشخصية، بدنيّة عقليّة، نفسيّة واجتماعيّة، وهذا من أجل تكيفه مع بيئته.

ومنّه يمكن اعتبار النشاط البدني الرياضي التربوي، تلك النشاطات الرياضية المدرجة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية، تحت إشراف أستاذ تمّ تكوينه خصيصاً لذلك.

### 5-2- التوافق:

أول ما استُخدم هذا المفهوم كان في علم البيولوجي، حيث كان مصطلح التكيف هو المصطلح السائد الاستخدام، وكان هذا المفهوم حجر الأساس في نظرية التطور "لداروين" Darwin، ولقد استعار علماء النفس المفهوم البيولوجي (التكيف)، وأعادوا تسميته Adjustnent، ويمثل التكيف والتوافق معاً زاوية وظيفية للنظر إلى سلوك الإنسان والحيوان، وفهمه هذا يعني أنّ السلوك ينظر إليه أنّ له وظيفة التّعامل أو التّحكم في الحاجات التي تفرضها البيئة على الفرد.

ومن ثمّ فإنّه يمكن فهم سلوك الإنسان أو الحيوان باعتباره عملية تكيف مع الأنواع المختلفة، من الحاجات الفيزيائية أو عملية توافق مع الحاجات النفسية.

بمعنى آخر يمكن القول أنّ العمليات البيولوجية التي تقابل متطلبات البيئة الطبيعية، والتي تقاوم مخاطر العالم والتي تتمّ بفضل الأعضاء المُتكيفة هي نشاط تكيفي، وبالمثل فإنّ السلوك الإنساني الذي يقابل متطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش في ظلها الفرد هو نشاط توافقي، والفرد يتعامل مع متطلبات وتوقعات عالمه الفيزيقي والاجتماعي. (باهي وآخرون، 2015، ص. 165-166)

وقد أشار الداھري 2008 إلى أنّه: "عملية ديناميكية مستمرة، يحاول بها الفرد عن طريق تغيير سلوكه لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه، وبين البيئة المحيطة به، بُغية الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي" (ص. 79).

### 5-3- التوافق النفسي:

يُعرّف التوافق النفسي بأنّه: "عملية ديناميكية مستمرة، تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل، حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته" (سليمان، 2014، ص. 755).

## الفصل التمهيدي

ويُعنى به التوفيق بين الدوافع المتصارعة بشكل مُرضي يؤدي إلى الاتزان، ولا يقصد من هذا الخلو من الصراعات النفسية، وإنما التحكُّم فيها، والقدرة على حلها بشكل إيجابي، لا عن طريق الهروب منها أو التمويه عليها. (شاذلي، 2001)

وعرّفه النجار (1997) أنّه: " توافق الأنا مع الأنا الأعلى وتوافق الأنا مع الهو، ويتضمّن التوافق أشكالاً متعددة من التوافق الدافعي، التوافق الوجداني، التوافق العقلي، التوافق التروحي " (ص. 136).

### 4-5- التوافق الاجتماعي:

"هو قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، مثمرة وممتعة، تتسم بالقدرة على الحبّ والعطاء، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى القدرة على العمل الفعّال، الذي يجعل الفرد شخصاً نافعا في محيطه الاجتماعي" (الزيادي، 1969، كما ورد في الجماعي، 2009، ص. 78).

وهو شعور الفرد بالأمن الاجتماعي، والتي تعبر عن علاقات الفرد الاجتماعية، وتتضمن السعادة مع الآخرين، والاتزان الاجتماعي، والإلتزام بالأخلاق، ومسايرة المعايير الاجتماعية، وقواعد الضبط الاجتماعي، والأساليب الثقافية، والتفاعل الاجتماعي السليم، والعلاقات الناجحة مع الآخرين، وتقبُّل نقدهم وسهولة الاختلاط بهم، والمشاركة في النشاط الاجتماعي، مما قد يؤدي إلى تحقيق التوافق الاجتماعي. (سالم، 1989، كما ورد في الجماعي، 2009، ص ص. 78-79).

### التعريف الإجرائي للتوافق:

هي الدرجة التي تتحصل عليها التلميذات المتمدرسات في السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط وهذا بالإجابة على أسئلة مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، المستخدم كأداة للدراسة الحالية.

### 5-5- المراهقة:

#### لغة:

تُرَدُّ كلمة مراهقة إلى الفعل رهق: رهاق. وراهق مراهقة: وهو من الغشيان، أي ظهور علامات تكسو الوجه والجسد، وتغيرات نفسية وجسدية في النشأة عند اقتراب بلوغه (عبد الله، 2008، ص. 5).

#### إصطلاحاً:

"المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها وهي تعني التدرج نحو النضج الجنسي والانفعالي والعقلي" (راتب وخليفة، 2008، ص. 115).

## الفصل التمهيدي

"وهي مرحلة اقتراب النشأ من النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وهي إعلام بانتهاء الطفولة (عبد الله، 2008، ص. 05).

المراهقة للجنسين، تدلُّ على النموّ المستطرد، ومقاربة الاحتلام والنضج، وتعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بسن الرشد، وهي فترة انتقالية، تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، وفيها يجتهد المراهق، وكذلك المراهقة، للانفلات من مسألة الاعتماد على الكبار، لبلوغ الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به سائر الراشدين. وهو طور يتيح للمراهقين والمراهقات أن يكونوا في طور فكري يسمح بإعادة النظر في ماضيهم، بقصد الابتعاد عنه واستشراف المستقبل الذي يسمح بتحقيق الذات. (الجسماني، كما ورد في شروخ، 2008، ص ص. 39-40)

### إجرائياً:

يقصد بالمراهقة في هذه الدراسة التلميذات التي يتراوح أعمارهن بين 14 و 16 سنة، والمتمدرسات في السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط.

### 6- الدراسات السابقة والمثابفة:

يقال لولا وجود "نيوتن" لما وُجد "أينشتاين"، وبالتالي فالتطرق إلى الدراسات السابقة والمثابفة بغرض التحليل والنقد بقدر ما هو في مصلحة الباحث لعدة أسباب، فإنّه أيضا اعتراف في ذات الوقت بجهود الآخرين، ممن كانوا سبّاقين في البحث، وعرفانا بما وفّروه من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات، قد لا تكون ميسرة لولا وفّرت هذه الدراسات لمختلف الباحثين.

وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمثابفة لموضوع الدراسة الحالية، وجد الباحث أنّ من بين المواضيع التي اهتمت بالنشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي، والقريبة إلى الموضوع، والتي تخدم الدراسة الراهنة من قريب أو من بعيد، وقد استعان الباحث ببعض الدراسات، والتي لخصناها على النحو الآتي:

### - الدراسة الأولى: (روبيح ، 2007).

أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق.

وهدفنا الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه. وحاولنا أيضا الدراسة الوقوف على مشاكل

## الفصل التمهيدي

التلاميذ في سنّ المراهقة ومساعدة الأسرة، ولو بالشيء القليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة وفهمهم. وكذلك هدفت لمعرفة مكانة التربية البدنية والرياضية، ومدى تأثيرها على النمو النفسي الاجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرّر من قيود الأسرة لفرض شخصيته.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته.

واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، وقدر عددها 60 تلميذا (إناثا وذكورا) مقسمون على عينتين، العينة الأولى ممارسة للتربية البدنية والرياضية وعددهم 36 تلميذ (18 ذكور، 18 إناث). والعينة الثانية هي المعفيين من ممارسة التربية البدنية والرياضية وعددهم 24 تلميذ (10 ذكور، 14 إناث).

واستخدم الباحث أداة دراسة هي اختبار الشخصية لعطية محمود هنا لقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

واستنتج الباحث وجود علاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والنمو النفسي والاجتماعي لتلاميذ السنة أولى من مرحلة التعليم الثانوي. وأنّ هناك فروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية لصالح الممارسين.

وأخيرا أوصى الباحث بتوسيع ممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية، ووجوب توفير الوسائل لذلك. كما أوصى بتضييق مجال الإعفاءات من ممارسة التربية البدنية والرياضية.

- الدراسة الثانية: (بن عبد الرحمن، 2013).

اقترح مجموعة من الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الجانب النفسي والاجتماعي لمرحلة التعليم المتوسط.

وهدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي، وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط، واكتساب تلاميذ المتوسطه المهارات الاجتماعية. وكذلك إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الشبه رياضية. وأيضا معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه رياضية المقترحة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة المتوسط، كما هدفت الدراسة أيضا إلى معرفة واقع ممارسة الألعاب الشبه رياضية داخل مؤسساتنا التربوية.

واعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته لموضوع دراسته.

وشملت عينة الدراسة أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط على مستوى ولاية البويرة البالغ عددهم 200 أستاذ موزعين على 110 متوسطة، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المنظمة حيث تم اختيار 51 أستاذ بنسبة 25 % من مجتمع الدراسة لتوزيع الاستبيان الخاص بالأساتذة.

## الفصل التمهيدي

أما عينة التلاميذ: العينة الأولى تتشكل من 24 تلميذ وتلميذة تمثل المجموعة الضابطة والتي تمارس حصة التربية البدنية والرياضية بالمنهاج الحالي.

العينة الثانية تتشكل من 24 تلميذ وتلميذة تمثل المجموعة التجريبية التي تمارس حصة التربية البدنية والرياضية بالألعاب شبه رياضية المقترحة.

واستخدم الباحث مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية (اختبار كاليفورنيا للشخصية).

وأهم استنتاجات الباحث هي أنّ الألعاب الشبه رياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع أنفسهم ومع محيطهم أي المجتمع، وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلاميذ. ثم أنّ للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتنشيط حصة التربية البدنية والرياضية. وأنّ الألعاب الشبه رياضية تعمل على تكوين شخصية التلاميذ، وإكسابهم مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد مواطنين صالحين. وقد تبين من خلال دراسة الباحث أنّ معظم الأساتذة التربية البدنية والرياضية يولون أهمية للألعاب الشبه رياضية أثناء الحصة.

واقترح الباحث تعميم البرامج المقترحة للألعاب الشبه رياضية أثناء الحصص.

- الدراسة الثالثة: (ربوح ، 2013).

الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

والهدف من الدراسة هو إبراز العلاقات الارتباطية بين كل من أبعاد الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية، وفق مجموعة من المتغيرات المتعلقة بالجنس والمستوى الدراسي. والتعريف بأهمية ومزايا الاتجاهات العلمية نحو النشاط البدني الرياضي ذات الأغراض الاجتماعية، لتحقيق الأهداف التربوية أثناء ممارسة الرياضة. وكذلك معرفة طبيعة الاتجاهات المميّزة لهاته المرحلة في الطور الثانوي، وكذلك بالنسبة للتوافق النفسي الاجتماعي. والكشف عن الفروق في درجة التوافق العام (النفسي الاجتماعي) التي تولدها البيئة الجغرافية من خلال تحليلها وفق المناطق الدراسية لمجموع تلاميذ عيّنة الدراسة.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي

## الفصل التمهيدي

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المنتظمة، مع مراعاة المستوى والجنس والمتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية (سنة أولى والثالثة) يقدر عددهم 840 تلميذ وتلميذة، من بينهم 420 تلميذ (210 ذكور و210 إناث) سنة أولى و420 تلميذ (210 ذكور، 210 إناث) سنة ثالثة.

واستخدم الباحث في دراسته مقياس كينيون للاتجاهات.

بالنسبة لاستنتاجات الدراسة، فإنَّ الباحث أكد على أن التوافق النفسي الاجتماعي يساهم في الرفع من مستويات أبعاد الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي. وأتت توجداً علاقة ارتباطية بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي، والتوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير الجنس (ذكور، إناث). ووجود علاقة ارتباطية بين الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي حسب متغير المستوى (سنة أولى، سنة ثالثة).

وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالنشاطات البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية، وإعطائها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد التعليمية الأخرى، باستعمال الوسائل التعليمية الحديثة، والتي تساهم في الرفع من الاتجاه نحو النشاط الرياضي. وكذلك إعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني الرياضي على النواحي النفسية والاجتماعية في تكوين شخصية الفرد.

- الدراسة الرابعة: (بومعراف، 2014).

تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق.

وهدفت إلى التعرف على مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

وأجريت الدراسة على عينة من 30 تلميذ ممارسين للنشاط البدني الرياضي، بثنائية الشيخ محمد خير الدين بسكرة.

واستخدمت الباحثة مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لـ "زينب شقير"، بأربعة أبعاد للتوافق الشخصي (الانفعالي)، التوافق الصحي (الجسمي)، التوافق الاجتماعي، التوافق الدراسي.

## الفصل التمهيدي

أما بالنسبة للاستنتاجات فقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي مع التوافق العام للتلاميذ بأبعاده الأربعة. وأن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعدُّ بمثابة العلاج للعديد من المشاكل التي يعاني منها التلاميذ كالجمل والانطواء والعزلة....، كذلك تفرغ الطاقة الزائدة التي تؤدي إلى كثرة الحركة وغير ذلك الكثير من المشكلات، وبالتالي يساعد النشاط البدني الرياضي التلاميذ في التخلص مما يعانونه، وتلبية الحاجات الصحية والنفسية والاجتماعية والتربوية.

وأوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية، وتوفير كافة الشروط الضرورية من أجل القيام بأداء دورها بالشكل المطلوب. هذا وقد أوصت بإعادة النظر في الحجم الساعي الأسبوعي لحصة التربية البدنية والرياضية، بجعلها مرتين في الأسبوع، نظرا لتأثيرها على سلوك الطلبة لأن حصة واحدة في الأسبوع لا تكفي.

- الدراسة الخامسة: (جبوري، 2015).

أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى قياس درجة التوافق العام لتلاميذ المرحلة الثانوية، الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية. والتعرف على أثر كل من الجنس والنشاط البدني الرياضي الممارس، والعمر التدريبي على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية، الممارسين للأنشطة الرياضية. وكذا معرفة أثر تفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس على التوافق النفسي، ومعرفة أثر تفاعل الجنس والعمر التدريبي على التوافق النفسي. وكذا أثر تفاعل الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس والعمر التدريبي، على التوافق النفسي.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية المقارنة لملائمته طبيعة الدراسة.

وتمَّ اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، والبالغ عددها 200 تلميذ وتلميذة، يستفيدون من إقامة داخلية، بعد إبعاد التلاميذ المنخرطين بالأندية، وتم توزيعهم إلى مجموعتين حسب الأنشطة الرياضية المختارة فردية وجماعية.

واستعان الباحث في دراسته بمقياس التوافق النفسي العام محمود عطية هنا.

وتمثلت الاستنتاجات في أنَّ التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي في المدارس الرياضية على اختلاف الجنس والنشاط الرياضي الممارس، وكذا العمر التدريبي، يتميزون بدرجة متوسطة في التوافق العام



## الفصل التمهيدي

ببُعديهِ الشخصي والاجتماعي. وأنَّ مستوى التوافق النفسي العام يختلف باختلاف الجنس، حيث نجده مرتفعا عند الذكور مقارنة مع الإناث، كما أنَّه يتأثر بعدد سنوات الممارسة لصالح الممارسين أكثر من خمسة سنوات، وهو لا يتأثر بنوع النشاط الممارس. كما توصلَ الباحث في دراسته إلى أنَّ لتفاعل الجنس والعمر التدريبي أثر على المستويات الاجتماعية والعلاقات بالمدرسة.

وأوصى الباحث الأولياء والمربين بضرورة الاهتمام بالفتى المراهق، وذلك بفتح المجال للتعبير عن آرائه وميولاته. وكذا ضرورة توعية أولياء التلاميذ بمدى أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية وتطوير الصحة البدنية والنفسية. والاهتمام بالخصائص العمرية لكل مرحلة عمرية وإدراجها ضمن مقررات تكوين الأساتذة والمدرِّبين بالمجال الرياضي.

- الدراسة السادسة: (بوابية محمد الطاهر، 2016).

الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الممارس.

هدف الدراسة إلى البحث عن علاقة نوع الرياضة الممارسة فردية أو جماعية، بخصائص الأفراد من حيث المهارات الاجتماعية والقدرة على التفاعل في المواقف والوضعيّات، وذلك من خلال تحديد بعض المشكلات التي قد تلعب ممارسة نوع رياضة معينة دورا في الحدِّ منها، وذلك بالانطلاق من افتراض أنَّ الممارسين للرياضات الجماعية أكثر توافقا على الصعيد الاجتماعي من ممارسي الرياضات الفردية. واستخدم الباحث في بحثه المنهج الوصفي.

وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، والمتمثلة في تلاميذ السنة السابعة من الطور الثالث أساسي والسنة أولى ثانوي من نفس المنطقة الجغرافية، تمَّ اختيار 30 تلميذ من كل طور تعليمي من جنس ذكور، موزعين منتصفاً بين تفضيل الرياضات الفردية والجماعية، ما جعل كل مجموعة مكوّنة من 15 تلميذاً أي إجمالي التلاميذ هو 60 تلميذ 30 تلميذ رياضة جماعية و30 رياضة فردية.

وبالنسبة لأدوات الدراسة فقد استخدم الباحث الاستبيان، والذي تمَّ بناؤه خصيصاً لأغراض الدراسة.

وتوصل الباحث إلى استنتاج أنَّ لممارسة النشاط الرياضي الجماعي علاقة بالقدرة على التعامل مع المشكلات الاجتماعية والنفسية. وأنَّ الرياضة الجماعية وسيلة مناسبة لتسهيل التدرج في الألعاب تبعا للنضج المرفولوجي والفسولوجي والنفسية والاجتماعي للفرد.

## الفصل التمهيدي

وأوصى الباحث بإدخال التربية الرياضية بشكل أوسع خاصة الجماعية منها، كحصر دراسية وفق منهجية مراعية للخصوصيات المختلفة للممارسين. وضرورة اعتماد الرياضة (الفردية والجماعية) كوسيلة تربية وعلاجية، وليس فقط نشاط بدني نهايته تصريف الطاقة السلبية، يتم بفضلها تقليل السمات اللاسوية أو المرضية كالعدوانية، الانطوائية وبعض السلوكيات الضد اجتماعية، وذلك كون الامتثال لقواعد وضوابط أخلاق اللعبة الجماعية، يؤدي تدريجيا إلى التكيف السوي.

- الدراسة السابعة: (طرش، 2017).

التوافق النفسي الاجتماعي وتأثيره على دافعية الإنجاز أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي بمنظور المقاربة بالكفاءات.

هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على التوافق النفسي الاجتماعي، ودوره في تحفيز التلاميذ المراهقين لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، خلال حصة التربية البدنية والرياضية. وكذا معرفة أي من الأنشطة البدنية والرياضية يكون فيها الإقبال نحو الممارسة والأداء أكثر. كما هدفت أيضا إلى معرفة الاختلافات الفردية الموجودة بين الجنسين ومراعاتها أثناء عملية التعليم التعلم، من أجل زيادة دافعية الإنجاز. واستخدم الباحث المنهج الوصفي.

أما عينة الدراسة فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وشملت تلاميذ المرحلة الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية، وشملت 200 تلميذ ذكورا وإناثا (67 تلميذ و133 تلميذة).

وفيما يخص أدوات الدراسة، فقد استخدم الباحث اختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة والثانوية لمحمود عطية هنا، وكذلك استخدم مقياس دافعية الإنجاز.

وعن استنتاجات الدراسة فقد توصل الباحث، إلى أن أفراد عينة البحث ذكور وإناث يختلفون في درجات التوافق النفسي الاجتماعي. وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد دافعية الانجاز وفقا لمتغير الجنس. كما أن دافعية انجاز تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، تتأثر بدرجات التوافق النفسي. وبالتالي هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق الاجتماعي، ودافعية انجاز التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

## الفصل التمهيدي

وأوصى الباحث القائمين على العملية التعليمية عامة والأساتذة خاصة، بالعمل على استثارة دافعية التلاميذ أثناء المواقف والوضعيات التعليمية، خاصة في ضل الإصلاحات الكبرى في ميدان التربية والتعليم، والتي تحثّ على بعث الرغبة واستثارة دافعية المتعلمين، وإعطائهم فرص المبادرة والإبداع.

- الدراسة الثامنة: (يونس، 2019)

تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط مقارنة بين الممارسين وغير ممارسين.

وكان الهدف الكشفي عن أثر ممارسة التربية البدنية على التكيف والتوافق النفسي الاجتماعي، للتلاميذ المتمدرسين من خلال معرفة الفرق بينهم وبين غير الممارسين لحصة التربية البدنية في المدرسة، من هذه الناحية. وكذا الكشفي عن الفروق بين الجنسين في التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن.

وتمثلت عينة الدراسة في 177 تلميذاً، منهم 142 ممارس للتربية البدنية والرياضية و35 غير ممارس.

وعن أداة الدراسة فقد استخدم الباحث اختبار الشخصية الذي يقيس التوافق النفسي الاجتماعي.

وتوصل الباحث لاستنتاجات تُقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، ولصالح الممارسين. وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية على مقياس التكيف الاجتماعي بين تلاميذ التعليم المتوسط حسب الجنس. كما أشارت النتائج إلى تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على تكيف التلاميذ النفسي والاجتماعي، وأنّ التلاميذ الممارسين يتمنّعون بتكيف نفسي اجتماعي أفضل من غير الممارسين.

- الدراسة التاسعة: (عمرون، 2019).

التوافق النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي، والتعرف على العلاقة بين التوافق النفسي ودافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، والكشفي عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث في التوافق النفسي.

## الفصل التمهيدي

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي.

أمّا عن عينة الدراسة فقد تمّ اختيارها بالطريقة العشوائية، حيث بلغ عددها 47 تلميذا وتلميذة، موزعين على ستّة أقسام، تمّ توزيعهم وفق متغيّر الجنس، حيث بلغ عدد الذكور 22 بنسبة 46.20 % والإناث 25 بنسبة 53.20 %.

واستخدم الباحث في دراسته أداة الاستبيان، ومقياس دافعية التعلّم لدى التلاميذ المراهقين المتمدرسين في التعليم المتوسط والثانوي لـ "يوسف قطامي" 1998، ومقياس التوافق النفسي لـ "محمود عطية" 1984.

وعن نتائج الدراسة فقد توصل الباحث إلى أنّ مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط كان متوسطا. وأنّ هناك علاقة ارتباطية ايجابية قويّة دالّة إحصائيا، بين التوافق النفسي ودافعية التعلّم لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. في حين توصل إلى أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور وإناث) في التوافق النفسي.

وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالتوافق النفسي في الوسط المدرسي، لأهميته وانعكاساته على المردود التربوي وعلى تحصيل التلاميذ، وذلك من خلال المعاملة الطيبة المبنية على الاحترام والثقة المتبادلة. والاهتمام بالبيئة التعليمية وتحسينها لما لها من دور ايجابي في رفع التوافق النفسي للتلاميذ وبين أفراد المؤسسة التربوية، ثم يتوفر الجوّ النفسي العام لصالح الأداء التربوي.

### - الدراسة العاشرة: (دراجي وآخرون، 2020).

دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين الممارسين للنشاط الرياضي، والغير ممارسين وعلاقته بالسرعة الهوائية القصوى لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وهدفَت الدراسة إلى إعداد مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي، والتعرّف على المستوى البدني للممارسين للنشاط الرياضي والغير ممارسين، وكذا التعرّف على العلاقة بين التكيف الاجتماعي المدرسي وبعض المتغيرات البدنية، على غرار السرعة الهوائية القصوى لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وعن منهج الدراسة فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح.

واشتملت عينة الدراسة التي اختيرت بالطريقة العشوائية على 576 تلميذ ممارس، و952 غير ممارس.

وفيما يخص أدوات الدراسة فقد استخدم مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي واختبار السرعة الهوائية

القصوى.

## الفصل التمهيدي

وتوصل الباحثون لاستنتاجات مفادها أنّ ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد التلاميذ على التكيف والتألف الاجتماعي المدرسي. وإلى أنّ هناك علاقة ايجابية بين التألف الاجتماعي المدرسي واللياقة البدنية، المتمثلة في عنصر السرعة الهوائية القصوى بالنسبة للممارسين للأنشطة الرياضية المدرسية.

- الدراسة الحادية عشر: (سحنون، 2020).

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط.

هدفت الدراسة إلى إبراز أثر مزاوله النشاط البدني التربوي على تقدير الذات، والقدرات العامة، ومدى استقطاب النشاط البدني الرياضي التربوي في توطيد علاقة التلميذ بأقرانه، وإبراز مدى إسهامها في تنمية الثقة بالنفس لتلاميذ السنة الرابعة متوسط.

وفيما يخص منهج الدراسة فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي.

وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بنسبة 15 % من المجتمع الأصلي (2200 تلميذ) وقدرت بـ 330 تلميذ يدرسون في السنة الرابعة متوسط.

وقد استخدم الباحث أداة بحث متمثلة في استبيان مكوّن من 30 سؤال وثلاث محاور، كل محور 10 أسئلة، حُصص المحور الأول لتقدير تلميذ السنة الرابعة متوسط لذاته وقدراته العامة. والمحور الثاني لعلاقته بأصدقائه. والمحور الثالث والأخير للثقة بالنفس.

وتوصل الباحث إلى استنتاجات مفادها، أنّ النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بشكل كبير في تنمية المهارات النفسية التي تعتبر أساسية في شخصية التلميذ، وأنّ معظم التلاميذ يُفضلون مادة التربية البدنية والرياضية عن سائر المواد الأخرى، وذلك لشعورهم بالارتياح من خلال الأنشطة الترويحية والألعاب الترفيهية وتحفيز الأستاذ، كما توصل إلى أنّ النشاط البدني الرياضي، يجعل من تلميذ السنة الرابعة متوسط تلميذ اجتماعي نشيط بعيد عن الوحدة والكسل، وهذا راجع للألعاب الجماعية التي تقام في حصة التربية البدنية والرياضية.

وأوصى الباحث بتشجيع التلميذ على المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية، وضرورة المعاملة الحسنة من طرف الأستاذ، والقيام بتحفيز التلاميذ للمحافظة على العلاقة الاجتماعية والمردود الجيد لتلاميذه. والعمل على خلق جو تنافسي بين التلاميذ، عن طريق حصص التربية البدنية والرياضية، لتنمية روح المنافسة والثقة بالنفس والدافعية.

- الدراسة الثانية عشر: (الأحمدي، 2020).

أثر ممارسة الرياضة والنشاط البدني على التوافق النفسي الاجتماعي، وتقدير الذات البدنية لدى طالبات جامعة الطائف.

وهدفت الدراسة بصورة رئيسية، إلى التعرف على أثر النشاط البدني في التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى طالبات جامعة الطائف، وكذا دراسة العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى أفراد العينة.

أما بالنسبة لمنهج الدراسة، فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

وعن عينة الدراسة فقد أُختيرت بطريقة عشوائية تمثل مجتمع الدراسة، وبلغ العدد الإجمالي للعينة 154 طالبة من مختلف الأقسام الأساسية لكلية التربية بجامعة الطائف، أعمارهن بين 18 و21 سنة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين، المجموعة الأولى هنَّ الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بصفة دورية وتكوّنت من 79 طالبة، أي 51.3 % من إجمالي العينة. المجموعة الثانية متمثلة في الطالبات الغير الممارسات للنشاط الرياضي، وتكوّنت من 75 طالبة، أي ما يعادل 48.7 % من إجمالي العينة.

بالنسبة لأدوات الدراسة، فقد استخدمت الباحثة مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لفئة الراشدين لـ "فاطمة الهويش" 2008، ومقياس تقدير الذات البدنية لـ "بوغطاس وآخرون" 2017.

وتوصلت الدراسة لنتائج مفادها أنّ ممارسة النشاط البدني، يساهم في رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لطالبات كلية التربية لجامعة الطائف، وأنَّ ممارسة النشاط البدني تساهم في رفع مستوى تقدير الذات البدنية، وأنَّ هناك علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى طالبات كلية التربية لجامعة الطائف.

وأوصت الدراسة بضرورة توفير بيئة جامعية ومجتمعية مناسبة، لتشجيع الطالبات على ممارسة النشاط البدني، بصفة دورية لما لذلك من تأثير ايجابي يساهم في رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالبات. وكذا العمل على نشر الوعي بين الطالبات الغير ممارسات للرياضة، لبيان أهميتها وتأثيرها على مستوى الصحة العامة، والصحة النفسية بشكل خاص.

### 6-1- التعليق على الدراسات السابقة:

إنَّ إنجاز أيِّ بحثٍ علمي يستدعي بالضرورة اللجوء والاستعانة بالدراسات السابقة والمثابرة، إذ تكمن أهمية هذا الاجراء في معالجة مشكلة الدراسة والإحاطة بمختلف أبعادها، والاستفادة منها في التوجيه ومناقشة الفرضيات.

وفي دراسة الباحث الحالية فإنَّه استعان بهذه الدراسات والبحوث السابقة، من أجل التوضيح وامتلاك نظرة شاملة حول موضوع التوافق النفسي الاجتماعي في فترة المراهقة.

إنَّ القراءة النقدية للدراسات السابقة والمثابرة التي تطرقت لموضوع التوافق النفسي الاجتماعي تبين أن هناك أوجه تشابه وأوجه إختلاف مع الدراسة الحالية للباحث. وخصَّص الباحث بعد اطلاعه عليها إلى بعض النقاط يمكن ايجازها فيما يلي:

#### بالنسبة لتقسيم هذه الدراسات بحسب أهدافها فهي على ثلاثة أقسام:

القسم الأول: الدراسات التي هدفت إلى الكشف عن أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، وهي دراسات سابقة تناولت نفس الموضوع الحالي للباحث، ويتعلق الأمر بدراسة "يونس أحمد عماد" الدين حول "تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط - مقارنة بين الممارسين والغير ممارسين". ودراسة "بن عبد الرحمن سيد علي" حول إقتراح مجموعة من الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الجانب النفسي والاجتماعي لمرحلة التعليم المتوسط. ودراسة "روبيح كمال" عن أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق. ودراسة "بومعروف نسيم" حول تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق". ودراسة "جبوري بن عمر" حول " أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق العام لتلاميذ المرحلة الثانوية". ودراسة "بويابة محمد الطاهر" حول الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الممارسين"

القسم الثاني: هدف هذا القسم من الدراسات إلى التعرف على أثر النشاط البدني الرياضي التربوي على التوافق النفسي الاجتماعي وبعض المتغيرات الأخرى النفسية كتقدير الذات وتوطيد العلاقات بين التلاميذ وتنمية الثقة بالنفس، وأيضا من الدراسات من تناولت بعض المتغيرات البدنية كالسرعة الهوائية القصوى وعلاقتها بالتوافق النفسي للتلاميذ. ويتعلق الأمر بدراسات كل من "الأحمدي صفاء عيد" حول أثر ممارسة الرياضة والنشاط البدني على التوافق النفسي الاجتماعي وتقدير الذات البدنية لدى طالبات

## الفصل التمهيدي

جامعة الطائف. ودراسة "العرباوي سحنون" حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط. ودراسة "دراجي عباس" وآخرون وهي دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين الممارسين للنشاط الرياضي والغير ممارسين وعلاقته بالسرعة الهوائية القصوى لدى تلاميذ الطور الثانوي.

القسم الثالث: دراسات تناولت فيها التوافق النفسي الاجتماعي كمتغير مستقل، وأثره على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، ويتعلق الأمر بدراسات كل من "روح صالح" حول الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". ودراسة "لطرش عماد" حول التوافق النفسي الاجتماعي وتأثيره على دافعية الإنجاز أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي بمنظور المقاربة بالكفاءات. ودراسة "عمرون سليم" حول التوافق النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

**أما بالنسبة للمنهج المعتمدة في هذه الدراسات:**

استخدمت كل الدراسات المستعرضة المنهج الوصفي لملاءمته لمثل هذه المواضيع، باستثناء دراسة واحدة هي دراسة بن عبد الرحمان التي اعتمدت على المنهج التجريبي حيث اقترح فيها الباحث برنامج من الألعاب الشبه رياضية لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي.

**بالنسبة للأدوات المعتمدة في هذه الدراسات:**

أستعملت في هذه الدراسات أدوات مختلفة للبحث في هذه المواضيع ودراسة مُتغيّراتها، بين ما هو (استبيان، مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمحمود عطية، مقياس دافعية الإنجاز، مقياس دافعية التعلم مقياس الاتجاهات)، لكنّ الملاحظ أنّ أغلب الدراسات اعتمدت على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمحمود عطية هنا. وهي الأداة الأساسية في الدراسة الحالية للباحث.

**بالنسبة للعينات المعتمدة في هذه الدراسات:**

طبّقت هذه الدراسات على عينات مختلفة من حيث الكمّ أو النّوع، حيث أنّ هناك من الدراسات التي تناولت الممارسة للنشاط البدني والرياضي حسب الجنس، ومنها من تناولته حسب الممارسة أو غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي، ويتعلق الأمر بدراسات كل من (الأحمدي صفاء عيد، سحنون العرباوي، دراجي عباس، يونس أحمد عماد الدين)، وهناك منها من تناولت الموضوع من حيث الجنس



## الفصل التمهيدي

وهو الذي ورد في دراسات كل من (بن عبد الرحمان سيد علي، لطرش عماد، بومعراف نسيمة). وهناك دراسات تناولت العينة من حيث الجمع بين متغيري الجنس والممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي، وهو الذي ورد في دراسات كل من (جبوري بن عمر، ريوح صالح، رويح كمال).

وقد تميزت الدراسة الحالية للباحث في كونها تناولت فئة محددة من حيث الجنس ألا وهي فئة الإناث وكذلك من حيث المستوى ألا وهو مستوى السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط.

### بالنسبة للنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات:

جاءت نتائج الدراسات السابقة والمشابهة مؤكدة للدور الذي تلعبه النشاطات البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، سواءً حسب متغير الجنس كما ورد في دراسة "جبوري بن عمر" ودراسة "ريوح صالح"، أو النشاط الممارس حيث توصلت دراسة كل من "بوباية محمد" إلى أنّ النشاطات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية تساهم في القدرة على التعامل مع المشكلات الاجتماعية والنفسية. وأكدت دراسة "بن عبد الرحمان سيد علي" على أنّ الألعاب شبه الرياضية تساهم في تنمية الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في محاولتها التطرق إلى موضوع التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي والمتمدرسات في السنة الرابعة من مرحلة التعليم المتوسط، وهي مرحلة مهمة في هذا الطور التعليمي كون أن الإناث قد مارسن التربية البدنية والرياضية في المدرسة بهذا الطور التعليمي لمدة أربعة سنوات، ثم أنّهن على وشك الإنهاء من هذا الطور والانتقال لطور الثانوية، وبالتالي هذه الدراسة ستبين لنا ملمح الخروج من هذا الطور والذي هو أيضا ملمح دخول لطور الثانوية، وعليه يتوقع الباحث أن تكون نتائج الدراسة الحالية كحلقة وصل بين الطورين المتوسط والثانوي، ثم أنّ هذه الدراسة تناولت فئة الإناث بحكم ملاحظة البحث من منطلق الخبرة المكتسبة في ميدان التعليم بهذا الطور التعليمي، أنّ الإناث هنّ الأكثر توجها نحو الإعفاء عن ممارسة التربية البدنية والرياضية.

**الفرضية الجزئية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي، بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في مرحلة التعليم المتوسط.

**4- أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة لتوضيح الفروق الموجودة في درجة التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في مرحلة التعليم المتوسط.

**5- منهج الدراسة:** اعتمد الباحث على منهج البحث الوصفي.

**6- مجتمع الدراسة:** متمثل في تلاميذ الطور المتوسط بالمقاطعة الوسطى للجزائر العاصمة.

**7- عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة بالتحديد من فئة المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط من الجنسين. وشملت 100 مراهق ومراهقة (50 تلميذ وتلميذة ممارسين وأخذت بطريقة عشوائية، و50 منهم غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي).

**8- أدوات الدراسة:** مقياس الشخصية، هو اختبار مأخوذ في الأساس من "اختبار كاليفورنيا للأطفال"

**9- الاستنتاج العام:**

توصل الباحث إلى نتيجة عامة مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية، من حيث درجات التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي، وهذا لصالح الممارسين حيث أنهم كانوا الأكثر اعتمادا على أنفسهم، وكذلك جانب التوافق الاجتماعي، وكذلك التوافق العام للتلميذ. وهذا ما يثبت أنّ الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين، وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في مرحلة التعليم المتوسط قد تحققت، وكذلك الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين، وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية، في مرحلة التعليم المتوسط قد تحققت هي أيضا. ويتحقق هاتين الفرضيتين الجزئيتين، يمكن الحكم بأنّ الفرضية العامة التي مفادها أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي، بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في مرحلة التعليم المتوسط قد تحققت أيضا.

## ملخص:

تهدف هذه الدراسة الحالية إلى إبراز تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلميذات المراهقات المتمدرسات في مرحلة التعليم المتوسط، وبالتحديد في السنة الرابعة متوسطة، المتزاوجة أعمارهن ما بين 15 و16 سنة من خلال إبراز درجات التوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق العام، بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية. ومن أجل إبراز تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، أجريت الدراسة الحالية على عينة من التلميذات تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة وعددهن 506 تلميذة، وهن موزعات على فئتين، الفئة الممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي وعددهن 349 تلميذة، وفئة غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، وعددهن 157 تلميذة. وتحصل الباحث على هذه العينة عن طريق مسح 81 متوسطة في المقاطعة الوسطى للجزائر العاصمة. واعتمد الباحث على المنهج الوصفي لملائمته مع الدراسة وأغراضها، مستعينا بمقياس الشخصية لـ "محمود عطية هنا".

وقد خرجت الدراسة في الأخير أنّ لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة التعليم المتوسط تأثير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، للتلميذات المتمدرسات في السنة الرابعة من هذه المرحلة التعليمية.

## الكلمات المفتاحية:

توافق؛ توافق نفسي، اجتماعي؛ نشاط بدني رياضي تربوي، المراهقة.

## **Abstract:**

This current study aims to highlight and illustrates the impact of physical and pedagogical activities on the psycho-social compatibility of female adolescent pupils attending the middle level of education “middle school”, namely, in the fourth year of intermediate education, between the ages of 15 and 16 years old by highlighting the degrees of psychological compatibility, social compatibility and general compatibility between schoolgirls' practices and non-practices of physical and pedagogical sports activity in educational institutions.

In order to point out the impact of physical and pedagogical activities on psycho-social compatibility, the current study was conducted on a sample of female pupils selected in a random manner, numbering 506 pupils, who are divided into two categories, the physical and pedagogical sports activity category of 349 pupils, they are divided into two categories: the Physical Activity Group for Pedagogical Sports of 349 pupils and the Non-Physical Activity Group for Pedagogical Sports of 157 pupils. The researcher obtains the sample by surveying 81 middle schools in the Central District of Algiers. The researcher relied on the descriptive curriculum to fit it with the study and its purposes, using the personality measure of Mehmood Attiya.

Finally, the study found that physical and pedagogical activity at the intermediate level of education has an impact on the psycho-social compatibility of schoolgirls in the fourth year of this educational cycle.

## **Keywords:**

consensus; Psychological, social consensus; Pedagogical physical activity, adolescent.