

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية و الرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

بعنوان:

التوافق العام وعلاقته بالذات الجسمية لدى طلبة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية  
و الرياضية

دراسة وصفية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بتيسمسيلت

تحت إشراف الدكتور:

- واضح أحمد الأمين

- من إعداد الطالب:

كـ- ريوح مداني

كـ- عيسى طاهر

السنة الجامعية 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا  
عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم  
الآية (32) سورة البقرة

# كلمة شكر

عملا بقوله تعالى في محكم تنزيله:

وَقَالَ رَبُّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ  
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ [

سورة النمل (19)

لذا نتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف "واضح أحمد الأمين" الذي قبل

الإشراف على مذكرتنا

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل

سواء من قريب أو من بعيد ونخص بالذكر

الدكتور الفاضل "ربوح صالح"

الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيمة

فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة معهد

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تيسمى

وإلى كل الأصدقاء ورفقاء الدرب.

مداني

طاهر

# الإهداء

قال تعالى: { } وقضى ربك ألا تعبدوا إلا

إياه وبالوالدين إحسانا { } سورة الاسراء (23)

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا

إلى أغلى ما أملك في هذا الوجود التي عانت وصبرت وقاست لأجلي

إلى من رافقتني دعواتها وتشجيعها

إلى التي وإن أهديتها كنوز الدنيا ما أوفيتها حقها

**أمي** العزيرة حفظها الله وأطال في عمرها.

إلى الذي جعل مني رجلا وأقنى عمره من أجل راحتني و سعادتي

رسم لي معالم طريق العلم أبي **محمد** أطال الله في عمره.

إلى **جدتي** الغالية أطال الله في عمرها وحفظها .

إلى روح جدي العزيز **عبد القادر** رحمه الله.

إلى عمي و قدوتي **د. صالح**.

إلى كل إخوتي.

إلى ابن أختي الكتكوت **حمودة** حفظه الله.

إلى عمي جيلالي وكل عماتي.

إلى كل أخوالي وخاصة خالتي العزيرة يمينة.

إلى كل أفراد عائلتي **ربوح** و**عباس** كبيرا وصغيرا.

إلى جميع أصدقائي حكيم، طاهر، خالد، أسامة.

إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد

على إنجاز هذا العمل.

**مدايني**

# الإهداء

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله

أحمد الله عزوجل الذي أضاء لي طريقي وهداني لهذا وأسأله خير المسألة وخير الدعاء  
خير النجاح وخير العلم وخير الثواب والصلاة والسلام على خير الأنام محمد صلى الله  
عليه وسلم

أهدي ثمرة جهدي إلى التي أمدتني حسن نور قلبها يوم أرضعتني من حليبها وإلى  
من تربيت في ظلها وألبستني ثوب ثمارها ورسمت مستقبلي

بعنائها أُمي الغالية أطل الله في عمرها

إلى خير ناصح وخير دليل في الدنيا ذا القلب الواسع والتوجيه اللامع

وذا الرأي النافع أبي العزيز أطل الله في عمره

إلى كل إخوتي وإلى الصغار محمد والصحراوي وآية وإلى البراعم

نجم الدين وتاج الدين وأمين وليديا وعائشة وهبة الرحمان

إلى كل العائلة وكل من يحمل لقب عيسى

إلى جميع الاصدقاء ربوح مداني، أحمد صدوق ،حمزة قابور

حسين بوعلام ،ياسين توهامي ،أمين العربي ،رشيد،

بن عيسى، وليد ،بن يسعد، وإلى كل أبناء الحي

إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وخاصة المشرف "واضح أمين" والدكتور "ربوح صالح "

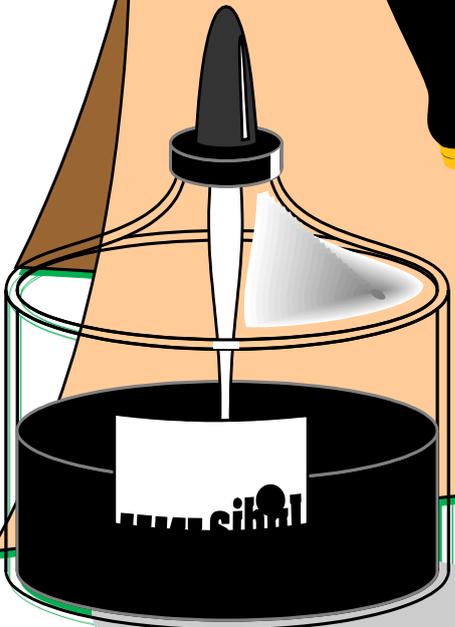
الذي لم يبخل علينا بنصائحه

وإلى كل من مد لنا يد العون لإنجاز هذه المذكرة

إلى كل الذين وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي

شكرا جزيلا

كلام



## محتويات البحث

شكر وعرافان

اهداءات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

مقدمة.....ج،ب،ا

### الفصل التمهيدي

1- إشكالية: ..... 6

2.الفرضيات: ..... 7

3.أهداف البحث: ..... 8

4- أهمية البحث: ..... 8

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات: ..... 9

6. الدراسات السابقة والمشابهة: ..... 11

### الباب الأول: الجانب النظري

#### الفصل الأول: التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد: ..... 16

1- مفهوم التوافق العام: ..... 17

- 2- المفهوم الإجرائي للتوافق العام : ..... 17
- 1.2- مفهوم التوافق : ..... 17
- 3- أنواع التوافق: ..... 17
- 1.3- التوافق النفسي: ..... 17
- 2.3- التوافق الاجتماعي: ..... 18
- 4- مؤشرات التوافق: ..... 20
- 1.4- التوافق السوي: ..... 20
- 2.4- سوء التوافق: ..... 21
- 5- مظاهر التوافق: ..... 23
- 1.5- الصحة النفسية : ..... 23
- 2.5- العلاقة الاجتماعية : ..... 23
- 3.5- ضبط الذات و تحمل المسؤولية : ..... 23
- 6- العوامل الأساسية في إحداث التوافق: ..... 24
- 1.6- إشباع الحاجات الأولية و الحاجات الشخصية: ..... 24
- 2.6- توفر العادات و المهارات للفرد: ..... 24
- 3.6- معرفة الفرد لشخصيته: ..... 24
- 4.6- الحاجة إلى التقدير الاجتماعي : ..... 25
- 5.6- الحاجة إلى الانتماء : ..... 25
- 6.6- الحاجة إلى الأمن: ..... 25

25	7. نظريات التوافق :
25	1.7. النظرية البيولوجية الطبية :
26	2.7. النظريات النفسية :
26	1.2.7. نظرية التحليل النفسي :
26	2.2.7. النظرية السلوكية:
27	3.7. نظريات علم النفس الإنساني :
28	4.7. النظرية الاجتماعية:
28	5.7. قياس التوافق النفسي الاجتماعي:
29	8. أبعاد الشخصية التي يقيسها المقياس :
29	1.8. القسم الأول: التوافق الشخصي
30	2.8. القسم الثاني : التوافق الاجتماعي
31	9. معايير التوافق:
31	1.9. المعيار الإحصائي:
31	2.9. المعيار المثالي:
32	3.9. المعيار الحضاري:
32	4.9. المعيار الباثولوجي:
32	5.9. المعيار الطبيعي:
34	خلاصة :

## الفصل الثاني : صورة الجسم

- تمهيد: ..... 36
- 2- صورة الجسم : ..... 37
- 1.2- تعريف الصورة : ..... 37
- 2.2- تعريف الجسم : ..... 37
- 4.2- حجم الجسم : ..... 38
- 5.2- شكل الجسم: ..... 38
- 6.2- تركيب الجسم : ..... 38
- 7.2- أنماط الجسم: ..... 38
- 3- تعريف صورة الجسم: ..... 39
- 4- مفهوم صورة الجسم: ..... 40
- 5- مفهوم الصورة الجسدية: ..... 42
- مفهوم التصور الجسدي:6 ..... 43
- 7- الفرق بين صورة الجسم و التصور الجسدي: ..... 45
- 8- التخطيط الجسدي: ..... 46
- 9- التمييز بين الصورة الجسمية والتخطيط الجسدي : ..... 46
- 10- أنماط صورة الجسم: ..... 47
- 1.10- الصورة القاعدية : ..... 47
- 2.10- الصورة الوظيفية : ..... 48

- 48 ..... 3.10- الصورة التناسلية : 48
- 49 ..... 11- أهمية الجسم عند الإنسان : 49
- 49 ..... 1.11- الجانب النفسي: 49
- 49 ..... 2.11- الجانب السلوكي: 49
- 49 ..... 3.11- الجانب الاجتماعي: 49
- 50 ..... 12- تطور الجسم حسب المراحل العمرية : 50
- 50 ..... 13- الرضا عن صورة الجسم عند المراهقين : 50
- 51 ..... 14- صورة الجسم و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية : 51
- 51 ..... 1.14- القلق: 51
- 51 ..... 2.14- اضطرابات فقدان الشهية العصبي : 51
- 52 ..... 15- اضطرابات صورة الجسم : 52
- 53 ..... 16- إشكالية الجسد ومحاولة تغيير صورة الجسم عند المراهق : 53
- 54 ..... 17- تأثير النشاط البدني الرياضي على بناء وتكوين الجسم: 54
- 55 ..... خلاصة: 55

57	تمهيد:
58	1-تعريف مرحلة الشباب:
58	1.1- مفهوم الشباب:
59	2.1- النشاط البدني الرياضي في الجامعة:
59	1.2.1- دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب النفسي والجسدي:
61	2.2.1- دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي:
62	3.1- الطالب في الجامعة:
62	1.3.1- حاجات الطلبة في المرحلة الجامعية:
62	1.1.3.1- الحاجات النفسية والاجتماعية:
64	2.1.3.1- الحاجات الجسمية:
65	3.1.3.1- الحاجات العقلية والثقافية:
65	2.3.1- خصائص الطالب الجامعي:
66	3.3.1- مشكلات الطلبة في المرحلة الجامعية:
66	1.3.3.1- المشكلات الصحية والجسمية:
67	2.3.3.1- المشكلات الأسرية:
68	3.3.3.1- المشكلات النفسية و الاجتماعية:
70	4.3.3.1- المشكلات الانفعالية:
70	5.3.3.1- المشكلات الجنسية:
71	6.3.3.1- المشكلات الثقافية:
71	7.3.3.1- المشكلات الاقتصادية:
71	8.3.3.1- المشكلات الدينية:
72	9.3.3.1- المشكلات الدراسية:
73	4.3.1- استثمار أوقات الفراغ لدى الطلبة في الجامعة:

74 ..... خلاصة:

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الاول: منهج البحث و إجراءاته الميدانية

79 ..... تمهيد:

80 ..... 1- المنهج المتبع:

80 ..... 2- مجتمع عينة البحث:

80 ..... 3- الدراسة الاستطلاعية:

81 ..... 4- مجالات البحث:

81 ..... 1.4- المجال الزمني:

81 ..... 2.4- المجال المكاني:

82 ..... 5- أدوات البحث:

82 ..... 1.5 مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

82 ..... 5. 1.1 وصف مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

83 ..... 2.1.5. كيفية تطبيق و تصحيح أداة البحث :

83 ..... 3.1.5. إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث :

84 ..... 5. 1. 1.3. الثبات :

85 ..... 5. 1. 2.3. الصدق :

86 ..... 4.1.5. تحديد الخط السيكولوجي للمقياس المطبق :

87 ..... 2.5- مقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم:

87	1.2.5. وصف مقياس صورة الجسم:
88	2.2.5- طريقة تطبيق وتصحيح المقياس:
90	3.2.5- ثبات المقياس:
90	4.2.5- صدق المقياس:
91	5.2.5-الموضوعية:
91	6. الأساليب الإحصائية المستعملة
91	6. 1. الإحصاء الوصفي :
92	6. 2. الإحصاء الاستدلالي
93	خلاصة:

## الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

95	تمهيد:
96	1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية:
96	1-1 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الاولى:
102	1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية :
106	1-3 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:
108	1-4 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:
112	الاستنتاج العام:
113	الخاتمة :
115	الاقتراحات و التوصيات:

قائمة المراجع و المصادر

الملاحق

# مقدمة البحث

## مقدمة:

إن الحياة اليومية الإنسانية لا تخلو من الحركة بصفة عامة، إذ أصبحت الحركة الخيار الوحيد والمناسب لمواجهة ما ترتب عن التطور التكنولوجي من كسل وخمول سواء في مجالات العمل أو الراحة (البيت) وهو ما قلل أو أعدم من نشاط وحيوية الأجهزة الوظيفية وولد شعور دائم بالتعب والإرهاق والملل وهذا التغيير في السلوك قد يؤدي إلى أمراض نفسية وبدنية .

ويعتبر النشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء وبينتها الكثير من الدراسات إذ تبين دراسة "سيندر" أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد وكذلك أوضح "فروبل" أن العملية التربوية يجب أن تقوم أساسا على النشاط والعمل والتفكير .

إن طبيعة الإنسان تجعل من التوافق هدفا يسعى إلى تحقيقه ، فعليه أن يتكيف مع ظروف بيئته ومجتمعه ، وينجح في التعامل مع الآخرين ليتحقق له التوافق النفسي والاجتماعي، وإذا انعدمت عملية التوافق ، فان ذلك يجعل الفرد يعيش في مشكلات ، وحالات من التوتر والإحباط تعرقله في بلوغ أهدافه ، وتحقيق مطالبه وحاجاته النفسية والاجتماعية وتتفق اغلب كتب علم النفس أن أصل مفهوم التوافق مشتق أصوله من علم الأحياء أو البيولوجيا،

فالتوافق هو القدرة على تكوين علاقة مرتبطة بين الفرد والبيئة حيث يتحقق فيها تنظيم

مع علاقة الفرد الواحد بالفريق الذي ينتمي إليه (عباس محمود عوض، 1988).

إن التوافق عملية ديناميكية مستمرة يسعى الشخص فيها إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة وتبعاً لهذا نستطيع أن نعرف هذه العملية بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته.

ويمر المجتمع الجزائري الآن بمرحلة تغيير كبيرة وهذا في جميع مجالات الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وقد افرز هذا التغيير عدة أنماط سلوكية في السلوك الاجتماعي للأفراد الذي يتمثل في العادات ، التقاليد، الاتجاهات والقيم، وأحيانا نلاحظ تباين هذه الأنماط السلوكية لدى مختلف الأفراد وفي الفرد الواحد، وهذا تبعاً لعملية التفاعل والتغيير التي يتعرض لها الفرد في الحياة الاجتماعية اليومية التي تقتضي منا التكيف لها.

ويعتبر طلبة الجامعة من أكثر فئات الشعب تعرضاً لعمليات التغيير الاجتماعي والحضاري هذا من جهة، ومن جهة أخرى تعتبر هذه الفئة من الفئات المتعلمة القادرة على إحداث التغييرات التي تسير أو تحقق أهداف المجتمع الاجتماعية والاقتصادية.

فعامة الطلبة يهتم بشكل جسمه في مرحلة الجامعة أكثر من غيرها من مراحل الدراسة الأخرى (الابتدائي، المتوسط والثانوي)، فإذا كان مناسباً تتكون لديه صورة جسدية ايجابية، ويكون في حالة نفسية جيدة ناتجة عن تقديره الايجابي لذاته، وهذا يبعده عن كل الأزمات النفسية والانتقادات السلبية التي قد تواجهه. فحضارة الإنسان المعاصرة والتقدم العظيم الذي تحقق في جميع مجالات المعرفة وخاصة مجالات العلوم والتكنولوجيا أو انعكاسات كل ذلك

على جميع مناحي الحياة، وبدون أي استثناء كان للجامعة التي هي رمز لنهضة الأمم وتقدمها وعنوان على يقظتها وحضارتها وراقيها، ومحور جوهري تدور حوله الحياة الثقافية بمعناها العام الشامل وأبعادها الفكرية والأدبية والتكنولوجية دور محوري وأساسي فيها. ولعل أهم الأشياء التي تتجم عن ممارسة الطلبة للنشاط البدني والرياضي هو خروجهم من هذه الأزمات لذا ارتأينا الإلمام بهذا الموضوع، وبحثنا هذا ليس إلا محاولة متواضعة تهدف إلى معرفة العلاقة الموجودة بين مستوى التوافق العام وصورة الجسم لدى طلبة التربية البدنية و الرياضية، وقسمنا بحثنا إلى بابين رئيسيين: الأول متعلق بالدراسة النظرية وقسمناها إلى ثلاثة فصول خصصنا الفصل الأول للتوافق النفسي الاجتماعي والثاني لصورة الجسم وهذا لأهميتها وتناولنا مفاهيمها، ومختلف التناولات التحليلية للصورة الجسدية وتمثلت في التحليل النفسي والتناول النفسي الاجتماعي اما الفصل الثالث فقد خصصناه للمرحلة العمرية المتمثلة في طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

# الفصل التمهيدي

## 1- إشكالية:

إن الإنسان اليوم في اشد الحاجة إلى فهم شخصيته أكثر من أي وقت مضى، فلم يعد أمامه اليوم إلا أن يفهم ذاته فهما يمكنه من السيطرة عليها ومن ضبطها وتوجيهها بعد أن تقدمت معرفة الإنسان بالعالم الطبيعي دون معرفته بطبيعته البشرية وعالمه النفسي بقدر كافي مما أدى إلى اختلال التوازن بينهما، وأصبحت حاجة الناس إلى فهم ذواتهم ورغبتهم في تحقيق التوافق بينهما وبين العالم المحيط ملحة بعد إن وجد الإنسان إن علاقته بالبيئة المحيطة لم تعد بعد علاقة ود أمن، ومحاولة الإنسان فهم شخصيته مستمرة على مر التاريخ ولكنها لازالت في البداية لوجود الكثير من المعوقات التي تحول بين الأمر وفهمه لذاته، منها إحساسه بأنه محور الكون مما ينتج عنه عجز عن النظر إلى الأمور المتصلة بشخصيته نظرة مجردة خالية من كل تحيز، ولهذا السبب ولغيره اهتمت الدراسة العلمية بالشخصية الإنسانية.

كما يرى "محمد لبيب النجيجي" أن اختلاف البيئة والأفراد الذين يتكامل معهم الطالب واختلاف تكوينهم الاجتماعي والنفسي يؤدي إلى اختلاف التكوينات التي تنظم هذه الاتجاهات ،فلا يوجد فردان لهما نفس الاتجاه<sup>(1)</sup>.

ومنه تعد الجوانب النفسية والاجتماعية عناصر أساسية في بلورة السلوك الإنساني الذي يتماشى وحاجات الفرد الأساسية (اللعب ، الترويح) وهذه الأخيرة تدعمها عوامل الاتزان النفسي الاجتماعي قصد تحقيق وتكوين اتجاهات معينة تعمل على تكيف الفرد مع مجتمعه ومع نفسه وغيره وفي مدرسته وعلى أحسن صورة يجب إن يراه بها زملائه وخاصة من خلال الممارسة الرياضية أين يحاول التفوق على غيره وهذا لا يتم الا من خلال اتجاه ايجابي أو سلبي نحو النشاط البدني الرياضي .

ويعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة يعمل على تحقيق أغراض المجتمع فهو ميدان خاص هدفه تكوين فرد صالح من الناحية العقلية والانفعالية والبدنية والاجتماعية ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية للفرد كما يساعده على التكيف مع المجتمع وبالتالي تحقيق التوازن الانفعالي وتكوين الشخصية المتكاملة هذا من جهة ومن جهة أخرى يعد الحساسية الباطنية لأعضاء الحس من حيث العضلات والأوتار والمفاصل فهو يبعث الرضا والارتياح لدى الفرد.

إن صورة الجسم تتبع لدينا من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكوناً أساسياً في مفهومنا عن ذواتنا فهي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو مكوناته

(1) محمد لبيب : الاسس الاجتماعية للتربية ، مكتبة الانجلو مصرية ، ط 2 ، القاهرة ص 132 ، سنة 1965 .

الداخلية أو أعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء واثبات كفاءته وما قد يصاحب ذلك من مشاعر واتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم، والطلبة أكثر اهتماما بجسمهم ومظاهرهم وذاتهم، إذ تعد الركيزة الأساسية في حياتهم ومستقبلهم، فالصورة الذهنية التي يكونها الطالب عن جسمه أثناء ممارسته للنشاط البدني الرياضي سواء مظهره الخارجي أو مكوناته الداخلية وما يصاحب ذلك من إدراكات وصور لا شعورية في حياته النفسية، وبما أن تقدير الفرد لذاته متوقف على الآراء ووجهات النظر التي يبديها الآخرون عن ذلك الفرد، فهنا صورة الجسم بالنسبة للطالب تلعب دورا كبيرا وأهمية بالغة في تكوين شخصيته وتحديد اتجاهاته وتكوين مستقبله الشخصي.

ومن كل ما سبق التطرق اليه حول عناصر موضوع الدراسة ارتأينا الى طرح التساؤل التالي:

### ✓ هل توجد علاقة بين التوافق العام وصورة الجسم لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ؟

ومن خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية :

- 1- ما مستوى الذات الجسمية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية؟
- 2- ما مستوى التوافق العام لدى طلبة التربية البدنية والرياضية ؟
- 3- هل توجد علاقة بين التوافق النفسي و الذات الجسمية ؟
- 4- هل توجد علاقة بين التوافق الاجتماعي و الذات الجسمية؟

### 2.الفرضيات:

. انطلاقا مما سبق ذكره يمكن صياغة الفرضية العامة كالآتي:

توجد علاقة بين التوافق العام وصورة الجسم لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

بناء على الفرضية العامة يمكن استنباط الفرضيات الجزئية التالية:

- هناك مستوى مرتفع للذات الجسمية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية
- هناك مستوى مرتفع للتوافق العام لدى طلبة التربية البدنية والرياضية
- توجد علاقة بين التوافق النفسي و الذات الجسمية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية
- توجد علاقة بين التوافق الاجتماعي و الذات الجسمية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية.

### 3. أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق غايتنا المرجوة والمتمثلة في التعرف على مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على التوافق العام لدى طلبة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالذات الجسمية، ويمكن إيجاز أهداف الدراسة بمايلي:

- الكشف عن أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- التعرف على اثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على صورة الجسم لدى طلبة التربية البدنية والرياضية .
- التعرف على نوع العلاقة الموجودة بين مستوى التوافق العام وصورة الجسم.

### 4- أهمية البحث:

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تهتم بدراسة بعض الخصائص النفسية والاجتماعية، واستنادا لذلك سنقدم أهمها فيما يلي :

- تحاول الدراسة تقديم معلومات أساسية عن علاقة التوافق العام بالنشاط البدني الرياضي.
- ستقدم هذه الدراسة إضافة للبعد الثقافي فيما يتعلق بالعلاقة بين مستوى التوافق العام وصورة الجسم.
- تزيد هذه الدراسة أهمية إذا عرفنا أن التوافق العام لدى طلبة التربية البدنية و الرياضية هام جدا بالنسبة لتقدمهم في كافة نواحي الحياة ، ولقد تبين أن التوافق الجيد والمرتفع يمكن أن يعدل من الضغوط الاقتصادية والمعانات النفسية بالشعور بالوحدة.
- يعد هذا البحث نفسيا واجتماعيا يتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع المتمثلة في الطلبة الجامعيين التي ستكون مستقبل المجتمع الأمر الذي يعطي أهمية خاصة تحمل في طياتها قيمة ثقافية واجتماعية.
- تتجسد أهمية هذه الدراسة في رفد المكتبات بمرجع يفيد المهتمين بهذه الفئة وبمشكلاتهم النفسية والاجتماعية التي يعانون منها.

## 5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### التوافق:

يعرفه **LAZARUS (1996)** بأنه مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات العديدة.<sup>(2)</sup>

ويعرفه **عثمان نجاتي (1980)** بأنه عملية ديناميكية مستمرة، يحاول بها الإنسان تحقيق بينه وبين بيئته التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات، وإمكانيات الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي<sup>(3)</sup>

ويضيف **محمد السيد الهابط (1990)** بأن التوافق هو العملية التي يسعى بها الفرد إلى التوفيق بين مطالبه وظروفه، ومطالب وظروف البيئة المحيطة به<sup>4</sup>.

يفضل المليجي استخدام لفظ التكيف للدلالة على التكيف البيولوجي أو الفسيولوجي للكائن الحي أي التكيف مع البيئة، وبينما يقتصر لفظ التوافق للدلالة على التكيف الاجتماعي بوجه عام<sup>(5)</sup>.

ويتفق صلاح مخيمر مع هذا الرأي حين يقول " أن هناك التوافق وهناك التواء حيث أن التوافق تلاؤم وتناغم على مستوى الأعماق، ما بين الفرد وبيئته، بينما يضل التواء في مستوى السطح لا يزيد على أن يكون مجرد مسايرة ومجارة للبيئة المحيطة".

### التوافق النفسي الاجتماعي :

هو تلك العلاقة التي يحقق بها الفرد حالة من الاتزان مع نفسه، كما يحقق بها أيضا حالة من الاتزان مع المحيط الخارجي، ويظهر هذا الاتزان من خلال تقبله للآخرين من أفراد أسرته ومدرسته بوجه عام<sup>(6)</sup>.

وعليه يعرف الباحث التوافق النفسي الاجتماعي كما يلي: " هو مجموعة التصرفات المتزنة والتي يتسم بها الفرد مع نفسه ومع غيره دون حدوث تذبذبات في هاته التصرفات ."

## - صورة الجسم:

(2) رمضان القذافي: علم النفس التربوي، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية . 1997، ص 164.

(3) عبد الرحمان عيسوي: الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت سنة 2000 ص 93

(4) محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث. سنة 1990 ص 154

(5) حلمي المليجي، عبد المنعم المايجي: النمو النفسي الطبعة التاسعة دار النهضة العربية بيروت سنة 1973 ص 386

(6) عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الاسكندرية. سنة 2001 ص 212

هي تلك الصورة اللاشعورية أو ذلك النموذج اللاشعوري الذي يحمله المرء لشخصيات الطفولة ويوجه ادراكاته اتجاه الآخرين، ويرى فرانسيسكو أن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الطاقة النفسية في تكوين الشخصية.<sup>7</sup>

### النشاط البدني الرياضي :

هو مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الرياضي في المؤسسات التربوية والتعليم وهو ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والنشاط البدني الرياضي التربوي على ثلاثة أشكال .

- درس التربية البدنية والرياضية .
- النشاط الداخلي.
- النشاط الخارجي.

**التربية البدنية والرياضية :** وهي مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وطريقته الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة (مجال حركي، بدني، معرفي، عقلي عاطفين انفعالي وجداني ) (8)

وعليه يعرف الباحث النشاط البدني الرياضي كما يلي: " انه كل مظاهر الحركة التي تتميز بالنشاط الرياضي وفقا لقواعد وأسس تربوية "

<sup>7</sup> - فرج عبد القادر طه: معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة للطباعة والنشر لبيروت، 1998، ص253.

8. محمود عوض بسبوني وفصل ياسين الشاطني: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية . دوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 ص 94 .

## 6. الدراسات السابقة والمشابهة:

### دراسة صديقة على احمد يوسف 1980-

تحت عنوان: "اتجاهات الطلبة و الطالبات و المسئولين نحو النشاط الرياضي في جامعة عين الشمس وعلاقتها بالتوافق النفسي"

حيث توصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة إحصائية في اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي لصالح الطلبة ، وبين طلبة السنوات الأولى و النهائية لصالح طالبة السنوات النهائية بالإضافة اي وجود علاقة ارتباطية بين كل من ابعاد الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي. (9)

### - دراسة زينب شقير:

دراسة قامت بها "زينب شقير" بعنوان الحواجز النفسية وصورة الجسم والتخطيط للمستقبل لدى عينة من ذوي الاضطرابات السيكوسوماتية ،

وقد هدفت الدراسة إلى ما يلي:

- بناء مجموعة من مقاييس الشخصية: الحواجز النفسية بأبعادها الشائعة كالرفض وعدم التقبل، التوتر والانفعال، صورة الجسم.

- الكشف عن الفروق ودلالاتها بين الفئات الإكلينيكية والتي تمثل عينة الدراسة (فئة المشوهي الوجه واليدين) على مقاييس متغيرات الشخصية السيكوسوماتية والإكلينيكية قيد البحث.

- الكشف عن الدوافع والعوامل اللاشعورية والصراعات التي تميز الحالات المتطرفة من ذوات التشوه الوجهي من خلال التحليل النفسي المتعمق لبعض الحالات المتطرفة باستخدام الأدوات الإكلينيكية.

- إلقاء الضوء على أهم الجوانب الشخصية لعينة الدراسة وهي صورة الجسم، الحواجز النفسية، الانتماء، الاستحسان الاجتماعي، الرعاية، الانزواء، طلب النجدة.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الكمي والكيفي باستخدام الاختبار الإسقاطي الجمعي واختبار TAT والذيان يستوجبان مفاهيم التحليل النفسي. وتمثلت الأدوات المستخدمة في البحث في:

- الأدوات السيكومترية: مقياس الحواجز النفسية، مقياس صورة الجسم، مقياس التخطيط للمستقبل.

- الأدوات الإكلينيكية: استمارة دراسة الحالة، اختبار الشخصية الإسقاطي الجمعي، اختبار تفهم الموضوع TAT. وأسفرت النتائج عن:

(9) دراسة صديقة على احمد يوسف: "اتجاهات الطلبة و الطالبات و المسئولين نحو النشاط الرياضي في جامعة عين الشمس" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، 1980 .

- ارتفاع درجات مجموعتي المرضى على مقاييس: الحواجز النفسية وأبعادها، صورة الجسم، الانزواء، الرعاية وطلب النجدة.

- انخفاض درجات متغيرات: الانتماء، الاستحسان الاجتماعي، التخطيط للمستقبل لدى مجموعتي المرضى مقارنة بالصحيحات.

- دراسة نيفين زيور:

هي دراسة تحمل عنوان: الإكلينيكية التشخيصية للتعرف على اضطراب صورة الجسم لدى الأطفال المصابين بالبول، والكشف عن نوعية اضطراب صورة الجسم في حالات البول، وقد استخدمت الباحثة منهج التحليل النفسي واستخدمت الأدوات الإكلينيكية الإسقاطية: اختبار رسم الشخص "ماكوفر"، الرسم الحر، اختبار الرورشاخ، اختبار CAT، المقابلات الإكلينيكية. وجاءت النتائج لتسفر عن اضطراب صورة الجسم من خلال استجاباتهم لبطاقات الرورشاخ والرسم، في تشويهاً تتميز بالنقطيع إلى أجزاء، أي ما يعبر عنه التحليل النفسي بالتفكك أو التصدع والتشويه، ويشمل أعضاء التناسل، الأمر الذي يجعل عقدة الخصاء تلح في تخيلات الأطفال، وأن صورة الجسم ضرب من مزيج من الملامح الذكرية أو الأنثوية، أي ثنائية الجنسية سواء أكان الطفل ذكراً أو أنثى، وهو أمر يوحي بالتوحد بالأبوين معاً.

- دراسة رويج كمال سنة 2007، تحت عنوان " اثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق " .

حيث كانت الدراسة تهدف إلى:

- محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه .

- معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية وتفهم المراحل التي يمر بها المراهق، ومدى تأثيرها على النمو النفسي الاجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته .

- دراسة صالح ربح سنة 2013، تحت عنوان " الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "
- حيث كانت الدراسة تهدف إلى:
  - إبراز العلاقات الارتباطية بين كل من ابعاد الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية وفق مجموعة من المتغيرات والمتعلقة بالجنس والمستوى الدراسي .
  - التعريف بأهمية ومزايا الاتجاهات العلمية نحو النشاط البدني الرياضي ذات الاغراض الاجتماعية لتحقيق الأهداف التربوية أثناء الممارسة الرياضية.
  - معرفة طبيعة الاتجاهات المميزة لهاته المرحلة العمرية في الطور الثانوي وكذلك بالنسبة للتوافق النفسي الاجتماعي.
  - الكشف عن الفروق في درجة التوافق العام (النفسي الاجتماعي ) والتي تولدها البيئة الجغرافية من خلال تحليلها وفق المناطق الدراسية لمجموع تلاميذ العينة الدراسية

#### الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة:

وقد استفدنا من الدراسات السابقة والمشابهة في اختيار موضوع البحث وتحديد أهداف البحث وأداة يمكن بواسطتها معرفة مستوى التوافق العام و صورة الجسم عند الطلبة الجامعيين حتى يتسنى بناء تصورات ايجابية على أجسامهم وتقبلهم لذواتهم .

كما استفدنا منها ايضا في مقارنة النتائج بالفرضيات وكذا في تحديد المنهج و هو المنهج الوصفي الذي يلائم طبيعة الموضوع قيد الدراسة .

# الباب الأول: الجانب النظري

# الفصل الأول التوافق النفسي الاجتماعي

## تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته بكل مراحل نموه المختلفة وهذا ما يعرف بالتنشئة الاجتماعية وعليه يكون الفرد صالح للمجتمع.

كما أن طبيعة الإنسان تجعل من التوافق هدفا يسعى إلى تحقيقه ، فعليه أن يتكيف مع ظروف بيئته ومجتمعه ، وينجح في التعامل مع الآخرين ليتحقق له التوافق الشخصي والاجتماعي، وإذا انعدمت عملية التوافق ، فان ذلك يجعل الفرد يعيش في مشكلات ، وحالات من التوتر والإحباط تعرقله في بلوغ أهدافه ، وتحقيق مطالبه وحاجاته النفسية والاجتماعية وتتفق اغلب كتب علم النفس أن أصل مفهوم التوافق مشتق أصوله من علم الأحياء أو البيولوجيا، وللتربية البدنية و الرياضية دور فعال في تحقيق هذا التوازن باعتبارها وسيلة تقوي القدرات العقلية والحالة النفسية و الاجتماعية و البنية ، وهي تساهم في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للفرد ،حتى يوفق بين واجباته و حقوقه النفسية و الاجتماعية لكي يبتعد عن الانحراف و العدوانية و اشكال الانطواء على الذات ولكي يكون متفتح لعالمه الخارجي و الاجتماعي و الثقافي و الرياضي و عليه سنتطرق في هذا الفصل الى مفهوم التوافق بصفة عامة والمفهوم الاجرائي للتوافق العام و ايضا التوافق النفسي و التوافق الاجتماعي .

## 1- مفهوم التوافق العام:

يرجع أصل مفهوم التوافق حسب - LAZARUS - إلى مفهوم التكيف الذي يعتبر حجر الزاوية في نظرية - داروين - حيث كان يشير إلى التراكيب والعمليات البيولوجية التي تسهل بقاء الأنواع<sup>(10)</sup>.

## 2- المفهوم الإجرائي للتوافق العام :

التوافق بمعناه العام يعني تعديل و تغيير في سلوك الفرد وفق متطلبات البيئة المحيطة به من خلال شعوره بالرضا و التلائم مع وسطه الخارجي و الداخلي نتيجة و إحساسه بتحقيق و إشباع لحاجياته الداخلية و تخلصه من التوتر و الضغط دون إلحاق الضرر بالوسط الخارجي .

## 1.2- مفهوم التوافق :

أ/لغة : يعرف مصطفى فهمي التوافق انه كلمة التألق و التقارب وكلمة التوافق هي نقيض التخالف و التنافر .

وعليه التوافق هو القدرة على تكوين علاقة مرضية بين المرء و بيئته.<sup>11</sup>

ب/اصطلاحا: يعرف التوافق بأنه اصطلاح سيكولوجي منه اجتماعي واستخدمه علماء النفس الاجتماعي و هو العملية التي يدخل فيها الفرد في علاقة متنافسة وصحية مع بيئته ماديا و اجتماعيا .

## 3- أنواع التوافق:

### 1.3- التوافق النفسي:

وينظر إلى التوافق على أنه القدرة على النظر إلى النفس بشكل واقعي وموضوعي، ويتقبل نقاط القوة والضعف على حد سواء، والعمل على تنمية قدرات الفرد واستعداداته إلى أقصى حد يمكن الوصول إليه أو تحقيقه<sup>(12)</sup>.

ويشير - مجدي أحمد محمد عبد الله 1996 - أن التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد في زحمة هذه الحياة عيشة راضية مرضية منتجة في حدود قدراته واستعداداته ، أما إن عجز ذلك بالرغم مما يبذله من جهود فهو سيء التوافق.<sup>(13)</sup>

أما - عبد الحميد محمد شاذلي 2001 - فيقول أن التوافق النفسي يشمل السعادة مع النفس والثقة بها. والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات، والسلم الداخلي، والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف،

<sup>(10)</sup> احمد محمد عبد الخالق:أصول الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الإسكندرية. سنة 1993 ص14 .

<sup>(11)</sup> قريشي عبد الكريم 1988 . ص 13.

( رمضان محمد القذافي: الصحة النفسية والتوافق المكتب الجامعي الحديث. سنة 1998 ص 112 .<sup>12</sup>

<sup>(13)</sup> مجدي أحمد محمد عبد الله: الاضطرابات النفسية للاطفال الاعراض والاسباب والعلاج - دار المعرفة الجامعية. سنة 1996 ص264

والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية، والتوافق لمطالب النمو في مرحلة المتتالية، وهو ما يحقق الأمن النفسي<sup>(14)</sup>.

أما - لازاروس **lazarus** - 1969 - فيقول أن التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة<sup>(15)</sup>.

ويتمثل التوافق النفسي في تلك العلاقة الجيدة التي تكون بين الشخص وذاته ، وأساس تكوين العلاقة هو الرضا عن الذات ومعرفة قدرتها وإمكاناتها وطموحاتها ، والإحساس بالأمن، وتحقيق التناسق في السلوك<sup>(16)</sup>. ومنه نخلص إلى أن التوافق النفسي يشير إلى مجموع العمليات النفسية مع رضى ونفور ومواجهة وهروب ، وحيل نفسية وغيرها من أجل التعامل مع الواقع ، وتقادي المواجهات والتحديات التي تحول بين الفرد واستمرار علاقته مع البيئة الاجتماعية بشكل يرضي مطالب الطرفين<sup>(17)</sup>.

### 2.3- التوافق الاجتماعي:

وينظر إلى التوافق الاجتماعي من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة، فالاتجاه الاجتماعي يشير إلى أن الفرد ينفذ للجماعة وإطاعة أوامرها لمقابلة متطلبات الحياة اليومية قصد المحافظة على تماسكها ووحدتها ، فهذا الأمر يعتبر أسلوبا إيجابيا للتوافق في حين أن الخروج عن طاعة الجماعة ومحاولة الإضرار بها يعتبر مظهرا من مظاهر سوء التوافق.<sup>(18)</sup>

ويشير - عبد الحميد محمد شاذلي 2001 - إلى أن التوافق الاجتماعي يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين ، إذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات ، مما يساعد على ذلك عقد صلات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار، وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف بحاجته إلى الآخرين ، والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة، ويجب أن لا يشوب هذه العلاقات العدوان أو الاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين.<sup>(19)</sup>

أما - عبد المطلب أمين القريطي 1998 - فيقول أن التوافق الاجتماعي يشير إلى حسن التوافق مع المجتمع بنظامه ومؤسساته وأعرافه و تقاليده ، وطوائفه وجماعته وأفراده.<sup>(20)</sup>

ويشير أيضا إلى حسن التوافق مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات الحوارية بين الأفراد منها، الأسرة، المدرسة، المهنة... كما يتضمن نجاح الفرد في عقد علاقات

14) عبد الحميد محمد شاذلي : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الإسكندرية. سنة 2001 ص 20

15) رمضان محمد القذافي: نفس المصدر السابق سنة 1998 ص 109

( جابر نصر الدين: مجلة عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس وعلوم التربية - سنة 1998 ص 753 .<sup>16</sup>

( رمضان محمد القذافي : نفس المصدر السابق. سنة 1998 ص 109 .<sup>17</sup>

18) رمضان محمد القذافي: نفس المصدر السابق. سنة 1998 ص 113 .

19 ) عبد الحميد محمد شاذلي: نفس المصدر السابق. سنة 2001 ص 52 .

20) عبد المطلب أمين القريطي: في الصحة النفسية دار الفكر العربي - القاهرة - سنة 1998 ص 64 .

اجتماعية مرضية ، يرضى هو عليها والآخرين بها ، ويسعد الطرفان لها وتتسم هذه العلاقات بالتعاون والحب ، التسامح والاحترام .(21)

فالتوافق الاجتماعي هو تلك العمليات التي يحقق بها الفرد نوعا من التوازن في علاقاته الاجتماعية التي يستطيع من خلالها إشباع حاجاته في حدود ثقافة المجتمع.(22)

ومن جهة أخرى فهو قدرة الفرد على أن يغير سلوكه كي ينسجم مع غيره من الأفراد، و خاصة بإتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية ، أو عندها يواجه مشكلة خلقة أو يعاني صراعات نفسية تقتضي معالجتها أن يغير من عاداته ، ذلك كي يوائم الجماعة التي يعيش في كنفها.<sup>23</sup> ومن هنا نخلص بأن التوافق الاجتماعي يعني الالتزام بثقافة وعادات المجتمع التي يتشربها الفرد في عملية التنشئة الاجتماعية.(24)

وبعد تعرضنا لكلا الاتجاهين في تعريف التوافق يمكننا اعتبار الاتجاه التكاملي لكل من - ثورب وكلاارك -- الذي يجمع بين كل من التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي معا للوصول إلى أن التوافق هو الشعور النسبي بالرضا ، والإشباع الناتج عن حل صراعات الفرد في محاولاته للتوفيق بين رغباته وظروفه المحيطة.<sup>25</sup>

#### 4- مؤشرات التوافق:

##### 1.4- التوافق السوي:

- يرى سميث-أن التوافق السوي هو اعتدال في الإشباع ، أي إشباع الفرد لجميع دوافعه ، لا إشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى.(26)

فالفرد المتوافق يستطيع مواجهة الصراعات والعقبات بطريقة بناءة ليحقق بذلك إشباع حاجاته ، وهذا ما يؤكد أيضا - سميث smith- في قوله : " توافق الفرد يعني وجود قدر من الرضا القائم على أساس واقعي ، كما يؤدي هذا في المدى الطويل إلى التقليل من الإحباط ، القلق ، التوتر الذي يتعرض له الفرد ، والفرد حسب هورني horny-يحاول أن يتجه نحو الناس أو ضدهم أو يبتعد عنهم:

- فالذي يتجه نحو الناس يتقبل بؤسهم، ويسعى لإقامة علاقات متبادلة مع بقية الأفراد، وهذا ما يجعله يشعر بالأمن والانتماء.

( أحمد محمد عبد الخالق: أصول الصحة النفسية . سنة 1993 ص 21.35

( محمد مصطفى أحمد : التكيف والمشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية- المكتب الجامعي الحديث. سنة 1996 ص 11 . 22

( 23) مجدي أحمد محمد عبد الله: نفس المصدر السابق. سنة 1996 ص 251 .

( 24) أحمد محمد حسن صالح وآخرون : الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية مركز الإسكندرية للكتاب ط1. سنة 2000 ص 28 .

( 25) مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية والتفوق الدراسي - دار النهضة. سنة 1990 ص 82 .

( 26) سهير كامل أحمد: سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. سنة 1999 ص 14 .

- فالذي يتجه نحو الناس يتقبل بؤسهم، ويسعى لإقامة علاقات متبادلة مع بقية الأفراد، وهذا ما يجعله يشعر بالأمن والانتماء.

- والذي يكون ضد الناس، فانه يرى الكراهية في جميع الأفراد المحيطين به، ويعد للحرب كي يهزم الآخرين.

- أما المنسحب فيسلك سبيلا دفاعيا كالاعتزال، ويسعى إلى الإشباع في عالمه الخاص. والتوافق السوي يتطلب استخدام هذه الأنماط الثلاثة استخداما مناسباً في العلاقات مع الآخرين. (27)

والتوافق السوي يمكن أن نطلق عليه أيضا مصطلح " حسن التوافق " وفي هذا الصدد أشار - كمال دسوقي 1974 - بقول أن المقصود بحسن التوافق هو التواصل الجيد والمباشر للفرد ببيئته بقصد إشباع حاجاته وهو يستهدف الرضا عن النفس وراحة البال والاطمئنان ، نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف مع البيئة والتفاعل مع الآخرين، ولا يحتاج ذلك لأكثر من التعرف على حاجات النفس واستطلاع إمكانيات البيئة وحسن التعامل مع الغير. (28)

#### 2.4- سوء التوافق:

يعني سوء التوافق فشل الإنسان في تحقيق انجازاته وإشباع حاجاته. ومواجهة صراعاته، ومن ثم يعيش الفرد في الأسرة والعمل أو المدرسة في حالة عدم انسجام وتناغم . (29)

ويرى -أحمد محمد حسن وآخرون 2000 - أن سوء التوافق قد يكون حالة دائمة أو مؤقتة ، تظهر في عجز الفرد وإخفاقه في حل مشكلاته اليومية وخاصة الاجتماعية إخفاقا يزيد على ما ينتظره الغير منه ، أو ما ينتظره هو من نفسه. (30)

ويشير - فرج عبد القادر طه 1980 - إن هناك سوء التوافق الاجتماعي ، ويتمثل في عجز الفرد عن مجارات القوانين الجماعية ومعاييرها، أو عجزه عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس ، سواء كان اخوته ، زملائه ، ووالديه.... وهناك سوء التوافق النفسي ويبدو في عدم رضا الفرد عن نفسه أو استصغاره إياها أو احتقاره لها ، أو عدم الثقة فيها.

ويقول - عبد الحميد محمد شاذلي 2001 - أن الشخص السيئ التوافق يكون تائرا على المجتمع أو هاربا منه أو عالة عليه ، أو عاجزا عن مسابرتها.

وحسب - مجدي أحمد محمد عبد الله 1996 - فان سوء التوافق العام يتخذ مظاهر شتى ودرجات تختلف شدة وعنفا نذكر منها:

(27) عباس محمود عوض: الموجز في الصحة النفسية. سنة 1996 ص 19 - 20.

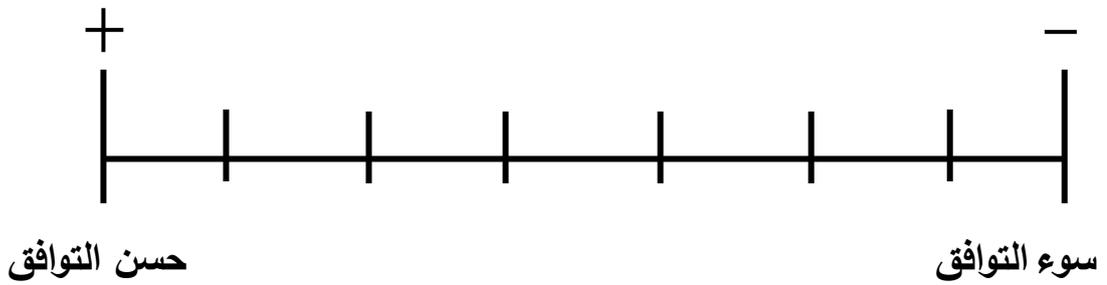
(28) كمال دسوقي: علم النفس ودراسة التوافق - سنة 1974 ص 379 .

(29) صالح حسن الداوي: ناظم هاشم العبيدي الشخصية والصحة النفسية. سنة 1999. ص 55 .

(30) أحمد محمد حسن: نفس المصدر السابق. سنة 2000 ص 29 .

- قد يبدو في صورة انحراف خفيف أو سلوك مضطرب لا يكاد يوصف بالشذوذ
- أو يبدو في صورة مشكله سلوكية كقضم الأظافر ، والتبول اللاإرادي، أو العناد أو الكذب أو مثل ما يحدث للمراهقين كالتمرد الشديد أو الانطواء على النفس.
- أو يبدو في صورة أشد عنفا كالأعراض النفسية أو الانحرافات الجنسية أو الإدمان والإجرام.
- وأخطر ضروب سوء التوافق هو الأمراض العقلية، تلك الأمراض التي تجعل الفرد غريبا عن نفسه وعن الناس، خطرا على نفسه وعلى الناس، مما يضطر المجتمع إلى عزله والإشراف على علاجه.

ومن خلال ما سبق ذكره يمكننا أن نتصور التوافق على أنه متصل كمي كالموضح بالشكل التالي:



#### تمثيل بياني رقم (1) مأخوذ من مدحت عبد اللطيف. سنة 1990. ص 85.

وفي هذا الصدد يمكن القول أن الغالبية العظمى من الأفراد مدفوعة برغبة في القيام بالكثير من النشاطات من بينها النجاح في الدراسة والتمتع بحياة أسرية سعيدة ، والزواج وإنجاب الأطفال وتربيتهم، وتحقيق النجاح في اختيار المهنة ، بالإضافة إلى الإشباع الناجح للرغبات والطموحات ومنه فإذا ما استطاع الفرد أن يحقق كل هذا أطلق عليه أنه شخص متوافق ، وان لم ينجح في ذلك عانى من سوء التوافق. (31)

5- مظاهر التوافق:

1.5- الصحة النفسية :

تنتضح هذه الميزة الايجابية بشكل واضح في غايات التوترات النفسية التي من مظاهرها التعب النفسي و الاكتئاب و عدم الثقة بالنفس التي كلما يتعرض لها الفرد من حين إلى آخر و لهذا يقول "مصطفى فهمي" " الفرد المتميز بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشاكل بطريقة يرضاها هو و المجتمع ،وعليه ضمن سمات الفرد المتمتع بالصحة النفسية ،تزداد قدرته على الصمود اتجاه التوترات و الشدائد ،وعليه كلما كانت فكرة المراهق عن نفسه واضحة وحسنة كان سلوكه متكيفا و نفسيته مرتاحة ، لأن التكيف يساعد على مواجهة مثل هذه الأزمات و تحقيق التوازن النفسي .<sup>32</sup>

## 2.5- العلاقة الاجتماعية :

من بين الدلائل على التوافق الحسن للفرد هو اندماجه مع الجماعة و التواصل و العمل من أجل الصالح العام "إن العلاقة بينه و بين الآخرين تكون ذات صلة وثيقة بحيث يتفاعل معهم و يتحلى بروح المس الاجتماعية ،ويحقق التعاون البناء ،كما انه يحضى بحب الناس وحبه لهم لأن الابتعاد و الانطواء عنهم يدل على عدم التوافق السليم "

فالتطالب ضمن الوسط الجامعي تكون العلاقة بينه و بين الآخرين علاقة احترام و مودة متبادلتين فالعمل في إطار الجماعة أو في إطار الأفواج يتيح للطالب فرصة تكوين شخصيته و إعدادها إلى جانب الاكتساب و روح العمل الجماعي وتقنياته ، ومن خلال المعرفة المتبادلة يستطيع التوصل معهم و يتعلم تقبل الطرف الآخر و احترام آرائهم .

## 3.5- ضبط الذات و تحمل المسؤولية :

التطالب المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يتحكم في ذاته وضبط انفعالاته و رغباته ،فكل سلوك أو حركة عليه القيام بها فهو مدرك لعواقبها و منه يميز بين ما هو قابل للتحقيق فيعمل به و التي يرى استحالة تحقيقها يتركها على جانب ،إذن الطالب يستمد قدرته على الضبط و التحكم في سلوكه .

من تقدير للنتائج المرتبة فيها ، فالتطالب المتمتع بالصحة الحسنة هو الذي يعتبر مسؤولا عن أفعاله و يتحمل هذه المسؤولية بكل شجاعة و هذه إحدى السمات العامة في الشخصية المتكاملة.<sup>33</sup>

## 6- العوامل الأساسية في إحداث التوافق:

هناك عدة عوامل تتدخل لتجعل الفرد متوافقا نفسيا و اجتماعيا نذكر منها :

## 1.6- إشباع الحاجات الأولية و الحاجات الشخصية:

<sup>32</sup> مصطفى فهمي :الطفولة و المراهقة ،دار الطباعة القاهرة سنة 1974 ص16.

<sup>33</sup>مصطفى فهمي:مصدر سابق .سنة 1976 ص99

ويقصد بالحاجات الأولية الحاجات العضوية او الفيزيولوجية "كالطعام و الشراب " أما الحاجات الشخصية نذكر منها الحاجة إلى النجاح و الاستقرار و اكتساب قدرات جديدة ،فإشباع هذه الحاجات أمر ضروري لإحداث التوافق،وإذا لم تشبع هاته الحاجات فإنها تخلق للفرد توتر يشتد كلما طالت مدة الحرمان ،فيحاول إشباع الرغبات بأي وسيلة حتى و أن كانت غير مشروعة

#### 2.6- توفر العادات و المهارات للفرد:

لاشك أن المهارات و العادات يبدأ الفرد في اكتسابها منذ مرحلة مبكرة ،فالتوافق هو في الواقع ما يمر به الفرد من خبرات و تجارب ،ففي النواة الأولى من حياة الطفل تتكون معالم شخصيته .

#### 3.6- معرفة الفرد لشخصيته:

إن معرفة الفرد لنفسه يتضمن أن يعرف الإنسان الحدود و الإمكانيات التي يستطيع أن يشبع بها رغباته ،ولقد بينت دراسة" جابر عبد الحميد " إن المجموعة الأقل رضا عن نفسها تميل إلى عدم الاتزان في حياتها الانفعالية كلما كانت اقل توافقا مع حياتها المنزلية إذا ما قورنت بالمجموعة الأكثر تقبلا لذاتها.<sup>34</sup>

#### 4.6- الحاجة إلى التقدير الاجتماعي :

عند قيام الفرد بعمل فإنه بذلك يريد أن يثبت أن ما قام به له وزن وقيمة لدى الناس، فإذا نجح في ذلك يشعر بتقدير الآخرين له ،فيضمن بذلك توافق ملائم مع الذات و مع المحيط ، و إن عدم إشباع الحاجات تجعل الفرد يشعر بالاغتراب و العزل.<sup>35</sup>

#### 5.6- الحاجة إلى الانتماء :

أي أن الفرد يتمتع بحب والديه و أسرته ويشعر بأنه مرغوب من زملائه و بأنهم يتمنون له الخير ، ونحن كبشر لا نستطيع أن نستغني عن الانتماء إلى جماعة أو أكثر من الناس و لا نستطيع أن نتحمل طويلا الوحدة و الانعزال والدافع على الانتماء من القوة ما جعل بعض العلماء يطلق عليه "الجوع الاجتماعي".<sup>36</sup>

#### 6.6- الحاجة إلى الأمن:

<sup>34</sup>بغدالي عبد الرحمن:سنة 2006ص 19.

<sup>35</sup>ابراهيم احمد بوزيد:سيكولوجية النفس دار المعرفة .1987.ص213

<sup>36</sup>صامونيل مغاريوس:الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التوافق،دار المعرفة،الاسكندرية.1987ص38

الأمن هو تحرير الفرد من الخوف مهما كان مصدره ولاشك أن الشعور بالأمن هو من بين الشروط الأساسية لصحة المراهق النفسية فهذا الأخير بحاجة ماسة إلى الأمن فقد لاحظ "فرويد" عند القصف الألماني بالقنابل على لندن أن الأطفال و الشباب كانوا يستمرون في اللعب و التقويم إن بقوا أقرب إلى أهلهم على عكس الذين أبعدهم عن أهلهم.<sup>37</sup>

## 7. نظريات التوافق :

هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير التوافق لدى الأفراد، وبطبيعة الحال يصعب سردها بأسرها، ويمكننا أن نشير إلى أهمها:

### 1.7. النظرية البيولوجية الطبية :

ويشير روادها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم، خاصة المخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها من خلال الحياة عن طريق الإصابات و الجروح والعدوى والخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد وترجع اللبانات الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين، مندل، وجالتون، كالمان، وغيرهم...<sup>(38)</sup>

### 2.7. النظريات النفسية :

#### 1.2.7. نظرية التحليل النفسي :

يشير فرويد - أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في قوة الأنا، القدرة على العمل ، القدرة على الحب ، أما "س-يونغ -C. yung" فيعتقد أن مفتاح التوافق والصحة النفسية

يمكن في استمرار النمو الشخصي دون توقف ، كما أشار أن التوافق السوي يتطلب التوازن أو الموازنة بين ميولنا الانطوائية وميولنا الانبساطية، وهذا يتطلب ضرورة التكامل بين العمليات الأساسية في تغيير الحياة والعالم الخارجي ، هي الإحساس، الإدراك، والتفكير ....، أما فروم "Fromm" فيعتقد أن الشخصية هي التي لديها القدرة على التحمل والثقة أما أريكسون "Erikson" فقد أشار إلى أن الشخصية المتوافقة لا بد وأن تتسم بالثقة والاستقلالية ، والتوجه نحو الهدف، الإحساس الواضح بالهوية ، القدرة على الألفة و الحب<sup>(39)</sup>.

#### 2.2.7. النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن أنماط التوافق متعلمة أو مكتسبة ، وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد ، و السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات

<sup>37</sup>مصطفى فهمي : مصدر سابق 1976ص38.

(38) مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية والتفوق الدراسي. سنة 1990. ص 86 .

(39) عباس محمود عوض نفس المصدر السابق. 1996. ص 57 .

الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم ، ولقد اعتقد "J.B.Watson & B.Fskinner" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها ولقد رفض كل من " H.Mahoney & Bandura " تفسير تشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ، وأوضح كل من " L. Ulman & L.Kranser " أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة ، فأنهم ينسلخون عن الآخرين ، وهذا ما يؤدي إلى ظهور السلوك الشاذ أو غير المتوافق (40).

### 3.7. نظريات علم النفس الإنساني :

ارتبط مفهوم الذات عند روجرز **Rogers** - بمفهوم التوافق السليم . وبالتالي فإن أي خلل في مفهوم الذات يعد إشارة لسوء التوافق لدى الإنسان (41).

ويشير "روجرز" أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك و الوعي مما ينتج عنه استحالة تنظيم هذه الخبرات نظرا لافتقاد الفرد قبوله لذاته ، فيحس الفرد بأنه مهدد ، فيدفعه هذا الأمر لاستخدام ميكانيزمات الدفاع في سلوكياته، أما التوافق فهو يحدث عندما يكون هناك تطابق بين الصورة التي تكون الذات، وخبرات الكائن الحقيقية وبهذا يصبح يفكر بواقعية دون أن يشعر بالتهديد والقلق، ويرى - روجرز- أن معايير التوافق تكمن في الإحساس بالحرية ، الانفتاح على الخبرة والثقة بالمشاعر الذاتية . (42)

أما -ماسلو **Maslow** - فيرى أن أصحاب الشخصية السوية ، هو الشخص الذي يحقق ذاته ، وتحقيق الذات يعني تحقيق القوى الكامنة الفطرية عند الشخص الذي يستطيع أن يحقق ذاته. (43) وعليه قام - ماسلو **Maslow** - بوضع عدة معايير للتوافق تتلخص في الآتي :

الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات، التلقائية، التمرکز حول المشكلات المهمة، الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية، الشعور باللاعداوة تجاه الإنسان. (44)

كما يؤكد - بيرلز **f - perls** - على أهمية الوعي بالذات وتقبلها و الوعي بالعالم المحيط وتقبله ، ومنه فالشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين (45).

(40) مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: نفس المصدر السابق. سنة 1990 ص 86 .

(41) حامد عبد السلام زهران نفس المصدر السابق ص 88

(42) نعيمة الشمام: الشخصية- . سنة 1987 ص 50

(43) عبد الحميد شانلي: الصحة النفسية والتوافق النفسي. سنة 2001 ص 71.

(44) مجلة سلسلة علوم التربية: سنة 1998 ص 75.

(45) عباس محمود عوض: نفس المصدر السابق. سنة 1996 ص 93.

#### 4.7. النظرية الاجتماعية:

ويشير أصحابها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق ، فقد ثبت ان هناك اختلاف في الاتجاه نحو الخمول بين اليابانيين والأمريكيين ، كذلك وجدت فروق في الاتجاهات نحو الألم والأمراض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة الأمريكية ، ويؤكد أصحاب هذه النظرية إن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق حيث صاغ ارباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي ، كما اظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية ، في حين قام ذووا الطبقات الاجتماعية العليا والراقية بصياغة مشاكلهم بطابع نفسي، واظهروا ميلا اقل لمعالجة المعوقات الفيزيقيّة، ومن أشهر أصحاب هذه النظرية نجد - فريز، دنها، هولنجزهيد ، ردليك.<sup>(46)</sup> ونخلص إلى أن كل هذه المحاولات التي بذلت من اجل التنظير لتفسير ظاهرة التوافق يجب أن ننظر إليها بنظرة تكاملية تضم كل النظريات ، أو وجهات النظر المختلفة ، بمعنى انه لا يجب أن يخضع تفسير سوء التوافق أو حسنه إلى إحدى النظريات فقط ، فالإنسان هو محصلة تفاعل بين العديد من القوى ، فالتوافق البشري ليس من السهولة بالقدر الذي يجعلنا نفسره من زاوية دون أخرى سواء كان في سوءه أو سوائه.

#### 5.7. قياس التوافق النفسي الاجتماعي:

إن من أهم أسباب قياس التوافق النفسي الاجتماعي ، أن قياسها يسمح بمعرفة مدى توافق الفرد نفسيا واجتماعيا ، وذلك عن طريق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي من خلال قياسه لأبعاد الشخصية ، حيث يتكون المقياس من قسمين الأول وهو خاص بالتوافق النفسي أما القسم الثاني فهو خاص بالتوافق الاجتماعي ، بحيث كل قسم يتكون من ستة أجزاء كل جزء يحتوي على 15 عبارة ، أما بالنسبة للتوافق العام فهو عبارة عن المجموع الكلي للأقسام .

#### 8. أبعاد الشخصية التي يقيسها المقياس :

يتكون المقياس من قسمين :

## 1.8. القسم الأول: التوافق الشخصي

يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الذاتي أو الشخصي، ويتضمن النواحي التالية:

### أ- اعتماد المراهق على نفسه :

أي أنه يقوم بأعمال يطلب القيام بها دون الاستعانة بغيره ، وكذلك توجيه سلوكه دون أوامر غيره، فالمراهق الذي يعتمد على نفسه غالبا ما يكون قادرا على تحمل المسؤولية، كما يمكن أن يكون قادرا على الثبات الانفعالي.

### ب- إحساس المراهق بقيمته :

أي شعوره بتقدير الآخرين له، وبأنهم يرون انه قادر على النجاح، وشعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به غيره من الناس، وبأنه محبوب، وبأنه مقبول من الآخرين.

### ج- شعور المراهق بحريته :

أي شعور بأنه قادر على توجيه سلوكه وبأن الحرية في أن يقوم بقسط في تقدير سلوكه وأنه يستطيع لأنه يضع خطته في المستقبل، ويتمثل هذا الشعور في ترك الفرصة للمراهق في أن يختار أصدقائه، وأن يكون له مصروف خاص به.

### د- شعور المراهق بالانتماء :

أي شعور بأنه يتمتع بحب والديه وأسرته، وبأنه مرغوب فيه من زملاءه وأنهم يتمنون له الخير، ومثل هذا المراهق على علاقات حسنة بمدرسته ويفتخر بمدرسته العادية.

### م- تحرير المراهق من الميل :

أي أنه لا يميل إلى الانطواء أو الانعزال، ومثل هذا المراهق لا يستدل النجاح الواقعي في الحياة، والتمتع به، فالنجاح المتخيل أو متوهم وما يسبقه من تمتع جزئي غير دائم، والشخص الذي يميل إلى الإنفراد يكون عادة حساسا و وحيدا، مستغرقا في نفسه .

## و- خلو المراهق من الأعراض العصبية :

أي أنه لا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تؤدي إلى الانحراف النفسي، لعدم النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف، أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء الكثير وغير ذلك من الأعراض العصبية .

## 2.8. القسم الثاني : التوافق الاجتماعي

يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الاجتماعي، وهو يتضمن النواحي التالية :

### أ- اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية :

أي أنه يدرك حقائق الآخرين وموقفه حيالهم، كذلك يدرك ضرورة إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى أنه يعرف ماهر الصواب وما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة، كما أنه يتقبل أحكاما برضا.

#### ب- اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية :

أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة، كما أنه يبذل من راحته ومن جهده وتفكيره ليساعدهم ويسرهم، ويتصف مثل هذا المراهق بأنه لبق في معاملاته مع معارفه ومع الغرباء مثل هذا الشخص يتميز بأنه ليس أنانيا يرضى الآخرين ويساعدهم .

#### ج- تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع :

أي أنه لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم، أو عصيان الأوامر أو تميز ممتلكات الغير وهو كذلك لا يرضى رغباته على حساب الآخرين كما أنه عادل في معاملاته لغيره.

#### د- علاقات المراهق بأسرته :

أي أنه على علاقة طيبة مع أسرته ويشعر بأن الأسرة تحبه وتقدره وتعامله معاملة حسنة، كما يشعر في كنفها بالأمن واحترام أفراد الأسرة، وهذه العلاقات لا تتنافى مع الدين من سلطة على المراهق وتوجيه سلوكه.

#### م- علاقات المراهق في المدرسة :

أي أن المراهق متوافق مع المدرسة، فهو يشعر بأن مدرسيه يحبونه ، يستمتع بزمالة قرائنه، ويجد بأن العمل المدرسي يتفق مع مستوى نضجه وميوله، وهذه العلاقات الطيبة تتضمن شعور الفرد بأهمية وقيمه في مقر تعلمه .

#### و- علاقات المراهق في البيئة المحلية :

أي أن المراهق متوافق مع البيئة المحددة التي يعيش فيها، ويشعر بالسعادة عندما يكون مع جيرانه وهو يتعامل معهم دون شعور سلبي أو عدواني، كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقة بينه وبينهم، وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه.

### 9. معايير التوافق:

لقد سبق وان اشرنا في بداية هذا الفصل إلى وجود نوعين من التوافق هما التوافق السوي والتوافق غير السوي، ويقتضي التمييز بينهما وجود معيار خارجي يسهل تصنيف السلوك المراد تقييمه في المكان المناسب له، لكن نظرا لكثرة الاتجاهات في تفسير الطبيعة الإنسانية والسلوك الإنساني فقد

ظهرت العديد من المعايير عن طريقها نستطيع تحديد نوع السلوك الذي نشاهده ويتفق كل من احمد عزت راجح<sup>(47)</sup> وعباس محمود العقاد<sup>(48)</sup> في أن هناك أربعة معايير هي:

### 1.9. المعيار الإحصائي:

وهو نظرة موضوعية، لا تصدر أحكامها قيمة على السواء أو الشذوذ، الشخص السوي هو المتوسط الذي يمثل الشطر الأكبر من مجموعة الناس وفق المنحنى الإعتدالي وبعبارة أخرى فإن الشخص السوي حسب هذا المعيار من لا ينحرف عن المتوسط أو الشائع " يتطلب هذا المعيار أن تكون الأدوات التي نقيس بها التوافق أدوات موضوعية وموثوق بها حتى يمكننا من تصنيف الأشخاص إحصائياً، كما أن هذا المعيار يصلح لتقييم الأشياء المحسوسة كالطول مثلاً، بينما يصعب عنه قياس بعض بسمات الشخصية أو بعض الاتجاهات وما إلى ذلك".

### 2.9. المعيار المثالي:

وهو عبارة عن أحكام قيمة تطلق على الأشخاص ويستمد أصوله من الأديان المختلفة، السواء حسب هذا المعيار هو الاقتراب من كل ما هو مثالي، والشذوذ هو الانحراف عن المثل العليا ومن الصعوبة الاعتماد على هذا المعيار في أحكامنا، وذلك أن المثالية ليست محددة تحديداً دقيقاً، كما إننا كأشخاص لسنا بالمثاليين حسب هذا المعيار، فكيف يمكننا الحكم على أشخاص آخرين بالمثالية أو غيرها.

### 3.9. المعيار الحضاري:

وهو شبيه بالاتجاه الاجتماعي في تفسير التوافق، ويرى أن الشخص السوي هو الذي يسير قيم ومعايير مجتمعه، والشاذ هو من يسير عكس ذلك، ولقد سبق وان ذكرنا أن الاتجاه الاجتماعي لا يمكن قبوله لكونه يعتمد على احد شقي العملية التوافقية وهو المجتمع، ويقلل من قيمة الفرد بكل ما يملك من قدرات وإبداع كما انه ليس حتماً أن تكون قيم المجتمع ومعاييرها صالحة بل قد تكون هي نفسها فاسدة، زيادة على اختلافها من مجتمع لآخر.

### 4.9. المعيار الباثولوجي:

ويصف الأشخاص حسب الأعراض الإكلينيكية التي تظهر لديهم، وهكذا فإن المعيار يعتمد أساساً على الأعراض الإكلينيكية أي على الأشخاص الذي تظهر عليهم مثل هذه الأعراض أو بمعنى آخر انه يعتمد على الأشخاص غير المتوافقين أساساً، ومن هنا فإنه لا يستطيع أن يحدد الدرجة

<sup>(47)</sup> احمد عزت راجح: أصول علم النفس الطبعة العاشرة مطبعة النهضة المصرية الإسكندرية. سنة 1976 ص 541، 546.

<sup>(48)</sup> عباس محمود عوض: الموجز في الصحة النفسية الطبعة الخامسة دار الفكر العربي القاهرة. سنة 1984 ص 235.

التي نقف عندها ونحكم انطلاقاً منها أن هذا السلوك سوي أو غير سوي وعلاوة على المعايير الأربعة يضيف فرج عبد القادر طه<sup>(49)</sup> .

### 5.9. المعيار الطبيعي:

السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفيزيائية أو الإحصائية والسلوك السوي هو الذي يساير الأهداف والشاذ هو الذي يناقضها وهكذا فإن هذا المعيار لا يختلف عن النظرة الاجتماعية والمثالية وذلك أن ما هو طبيعي في مجتمع ما قد يكون عكس ذلك في مجتمع آخر ، ويرى فرج عبد القادر طه أن المعيارين المثالي والإحصائي يعتبران أهم المعايير المستخدمة والأكثر قبولاً، واشملها في وصف السواء والشذوذ وأكثرها فائدة في الاستخدام التطبيقي في حياتنا اليومية<sup>(50)</sup>.

ونعود بعد هذا العرض إلى القول بان الصعوبة في فهم الإنسان وتباين سلوكه بين الحين والآخر ، ولسببته من أهم الأسباب والعوامل التي أدت إلى ظهور كل هذه المعايير، والتي لم يتم لأي منها الوصول إلى الشمولية والتكامل لهذا يرى محمود أبو النبل: " انه لا يمكن استخدام محك واحد من المحكات السابقة في تشخيص اللاسواء بل يوضع في الاعتبار هذه المحكات جميعاً عن التشخيص " وهو ما يتيح لنا الإحاطة الكبيرة بالسلوكيات المراد قياسها.

<sup>(49)</sup> سعد جلال: في الصحة العقلية والأمراض النفسية والفعلية والانحرافات السلوكية دار المطبوعات الحديثة الإسكندرية. سنة 1970 ص 397.

<sup>(50)</sup> سعد جلال نفس المصدر السابق ص 25. 26 .

## خلاصة :

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل وبعد تطرقنا إلى مفهوم التوافق واهم الاتجاهات النفسية والاجتماعية والتكاملية، وعوامل التوافق وخطواته وعوائقه ومعاييره، وبذلك نستخلص بأن عملية التوافق عملية معقدة وهي غاية يسعى الإنسان طوال حياته لتحقيقها من اجل أن يعيش في سلام مع نفسه ومجتمعه . ويرجع بناء عملية التوافق إلى فترات مباشرة من عمر الإنسان لذا يركز علماء النفس إلى الاهتمام أكثر بفترة المراهقة باعتبارها مرحلة حرجة في حياة الإنسان.

# الفصل الثاني صورة الجسم

## تمهيد:

يصل الفرد إلى هذا العالم وهو كيان فيزيقي يخضع لخصائص النمو وقوانينه العامة، والتي تسير إلى الأمام متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج، ومع استمرارية العملية الإنمائية وتعقدتها والتي تشتمل على كافة الجوانب التي تشكل بنية الإنسان سواء كانت جسمية، عقلية، انفعالية وجدانية أو اجتماعية، يبدأ الفرد في تكوين نظرة نحو ذاته تتضمن أفكارا واتجاهات ومعاني ومدرجات حولها، وبتعبير أدق يكوّن الفرد مفهوما حول ذاته، كما يكون أيضا -في الآن ذاته- أفكارا ومشاعر إدراكات حول جسمه وتنمو لديه صورة ذهنية حول جسمه متضمنة الخصائص الفيزيائية والخصائص الوظيفية، واتجاهات نحو هذه الخصائص وهذا ما يطلق عليه صورة الجسم.

## 2- صورة الجسم :

بتطوير الطرق التي تطور الجسم و ذلك بوضع الوسائل اللازمة و هذا لم يتمركز فقط في الدول المتقدمة بل غزت حتى دول العالم الثالث.

### 1.2- تعريف الصورة :

تعرف الصورة و باللاتينية لغويا بأنها استعادة صورة لشيء عن طريق استعمال آلة مثل المرآة العاكسة أو عن طريق الرسم مثل لوحة فنية أو عن طريق خيال.<sup>51</sup>

أما قاموس علم النفس فيعرف الصورة على أنها عبارة عن تصور داخلي لشيء غائب عرف سابقاً، أو مبدع من الفرد بالنسبة لفكرة و للصورة طابع مجسد يقربها من الحواس.<sup>52</sup>

### 2.2- تعريف الجسم :

■ **الجسم لغوياً :** هو مصطلح يوناني مقابل لكلمة روح باللاتينية، إنه جزء مادي في الكائنات الحية، و هو مضاد للروح و يحتوي على الجذع، الرأس و الأطراف.<sup>53</sup>  
أما قاموس علم النفس فيعرف الجسم على أنه كائن مادي مرئي، مدرك يشغل مكان أو مساحة و يحتوي على ثلاثة أبعاد.<sup>54</sup>

و من جهة نظر العلماء المعاصرين، فإن الجسم هو مركز الكون، فالإنسان ينظر و يهتم فقط بجسمه دون ملاحظة ما يجري حوله من تقاليد و عادات باعتباره أساس العصر و وسيط بين الأفراد، فبواسطة الجسم وجد الإنسان.<sup>55</sup>

أما العلماء الموضوعيين يرون أن المجتمع هو الذي يتحكم في الجسم و ليس العكس، و هذا اعترافاً بوجود العادات و التقاليد في المجتمع المعاصر و بالخصوص في الفكر التحرري للجسم. فلا ينبغي أن نصب اهتمامنا إلى الجسم دون مراعاة ما يحيط به من عادات و تقاليد، لذا فالاعتناء به يكون حسب قوانين المجتمع.<sup>56</sup>

2-Micro Robert , dictionnaire français, Ed , Robert , Paris, 1977 , P542

N, Sillamy , dictionnaire de psychologie , Ed Robert , Paris , 1977 , P593

2-Micro ,Robert , O P C T , P230

5-N, Sillamy , O P C T , P 281

4-André , Bara , l'expression par le corps, Ed Priva , Pris, 1974 p 122

5-Michel , (M), le corps et modernité, Ed . Viyent , Paris, 1984 – p04

## 4.2- حجم الجسم :

مصطلح يشير إلى الطول " Height " و الوزن " Weight " أي إلى كتلة الجسم mass، كأن نقول الأحجام الصغيرة و المتوسطة و الكبيرة، أو طويل و قصير، أو نحيف و ثقيل، و عموماً يمكن النظر إلى وزن الجسم كمؤشر للحجم (الكتلة).<sup>57</sup>

## 5.2- شكل الجسم:

و يعني وضع الجسم في الفراغ، و في النشاط البدني الرياضي الحركي بتغيير شكل الجسم، بمعنى أن يتخذ أوضاعاً متغيرة تبعاً للواجب الحركي، فمثلاً لاعب الغطس الذي يؤدي الشقبة يتطلب ذلك أن يتخذ جسمه شكلاً مفروداً ثم مكوراً ثم فرد الجسم مع امتداد الأطراف استعداداً لدخول الماء.<sup>58</sup>

## 6.2- تركيب الجسم :

مصطلح يشير إلى مجموعة الأجزاء أو العناصر التي تشكل الكل عندما تترايط مع بعضها البعض. هذا يعني أن تركيب الجسم يهتم بتحديد الأجزاء و العناصر التي يتكون منها الجسم، و الطريقة التي تترايط بها تلك الأجزاء و العناصر لتشكيل الجسم، و كذا التنظيم الذي يتكون منه. و يعد تركيب الجسم أحد أهم المؤشرات التي تكشف عن الحالة الصحية و اللياقة البدنية للفرد. و يتطلب فهم تركيب الجسم أن نأخذ في الاعتبار مكونين أساسيين هما:-

وزن الأنسجة غير الدهنية التي تشير إلى وزن العضلات و العظام و الأجهزة العضوية الداخلية و كذا الأنسجة الضامة في الجسم.<sup>59</sup>

و وزن الأنسجة الدهنية و يعبر عادة عن الكمية الكلية للدهون مستوية إلى الوزن الكلي للجسم، و يبين وزن الجسم و الكميات المطلقة لكل من العضلات و العظام و الأجهزة الحيوية و الأنسجة الضامة و الأنسجة الدهنية في الجسم.

## 7.2- أنماط الجسم:

نمط الجسم مصطلح يشير إلى مورفولوجيا الجسم، أي الشكل التكويني و البنائي له. و تعتبر تقديرات نمط الجسم إجراءات قياس فنية و علمية مقننة تستخدم لتحديد مورفولوجيا الجسم (النمط المورفولوجي للجسم) بطريقة كمية. و قد ظهر في المجال الرياضي عدد من الإجراءات (الطرق الفنية) التي تستخدم لتقدير نمط الجسم، حيث اصطلحت جميع هذه الطرق على أن الجسم يتضمن ثلاث مكونات كبيرة رئيسية هي:

محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، 1997 ، ص 20 -<sup>57</sup>

- محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، نفس المرجع ، ص 21 -<sup>58</sup>

- محمد نصر الدين رضوان :- المرجع في القياسات الجسمية ، مرجع سابق ، ص 21-22 -<sup>59</sup>

العضلية، النحافة، و السمنة.<sup>60</sup> و هو تصنيف يقسم أجسام الأفراد إلى فئات نمطية في ضوء خصائص بدنية معينة.

و يعرف نمط الجسم بكونه تتبؤ بالتتابع المقبل للأنماط الظاهرية التي سيبدو عليها الشخص الحي إذا ظلت التغذية عاملاً ثابتاً أو تغيرت في الحدود العادية فحسب، و نحن نعرف نمط الجسم بشكل أكثر دقة بأنه المسار أو الممر الذي سيسلكه الكائن الحي في ظل ظروف التغذية العادية و انعدام حالات الاضطراب المرضي الشديد.

و يمكن تعريف " نمط الجسم" أيضا بكونه محاولة لتقويم البناء البيولوجي الداخلي للفرد من خلال البنين الجسمي.

و يعرف بشكل إجرائي بكونه: تحديد كمي للمكونات الأساسية الثلاثة المحددة للبناء البيولوجي للفرد، و يعبر عنه بثلاث أرقام متسلسلة:

الأول:يسار يشير إلى السمنة، و الثاني في الوسط يشير للعضلة، و الثالث يمين يشير إلى النحافة.<sup>61</sup>

### 3- تعريف صورة الجسم:

لقد ظهر العديد من التعريفات لمصطلح صورة الجسم و منها تعريف "جابر عبد الحميد" و "علاء الدين كفاي" **1989** اللذان عرفا صورة الجسم بأنها: «صورة ذهنية نكونها عن أجسامنا ككل ما فيها من الخصائص الفيزيقية و الخصائص الوظيفية (إدراك الجسم) و اتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسم). على أن صورة الجسم تتبع لدينا من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكوناً أساسياً في مفهومنا عن ذاتنا»<sup>62</sup>، و يتفق تعريف زينب شقير **2002** لصورة الجسم مع وجهة النظر السابقة إذ أنها ترى بأنها "صورة ذهنية و عقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية و أعضائه المختلفة، و قدرته على توظيف هذه الأعضاء و إثبات كفاءتها و ما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم. و يعرف " Childer " صورة الجسم بأنها تعني " شكل الجسم كما نتصوره في أذهاننا أو الطريقة التي يبدو بها الجسم لأنفسنا"

و صورة الجسم هي الصورة أو التصور العقلي الذي يكونه الفرد أو الشخص عن جسمه أثناء الراحة أو في الحركة أو في أية لحظة.<sup>63</sup>

محمد نصر الدين رضوان:المرجع في القياسات الجسمية ، مرجع سابق ، ص 21 <sup>60</sup>-

- محمد صبيحي حسنين: أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، 1995 ، ص 27 <sup>61</sup>

علاء الدين كفاي : صورة الجسم و بعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات، مرجع سابق ، ص 13 . <sup>62</sup>-

- أمين أنور الخولي: جمال الدين الشافعي، أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: دائرة معارف الرياضة و علوم التربية البدنية، دار الفكر العربي، السلسلة <sup>63</sup>

الأولى، 2004 ، ص 129 .

#### 4- مفهوم صورة الجسم:

يعتبر مفهوم صورة الجسم من المفاهيم التي يختلف الباحثون حول تعريفها و التي تقاس بمقاييس متفاوتة في الكم و المحتوى الأمر الذي صعب من مهمة المشتغلين في العلوم النفسية محاولة للخروج بتصوير نظري مقبول لمفهوم صورة الجسم من جهة، و جعل بعض الباحثين يجمعون عن دراسة هذا الموضوع من جهة أخرى.<sup>64</sup>

و من الناحية التاريخية بدأ الاهتمام بصورة الجسم في مجال النيورولوجيا Neurology و الطب النفسي Psycgsatry و يعتبر "بونيه" "Bonnier" الذي يدرس اتجاهات الفرد نحو جسمه قبل مطلع عام 1900م و " بيك " " Pick " الذي درس اضطرابات الاتجاه لسطح الجسم و شبح الأطراف ممن مهدوا الدراسات لصورة الجسم ليوضح كيف أن لكل منا صبغة جمالية لتكامل أجزاء الجسم و من ثم معيار يحكم به على أوضاع و تحركات الجسم. و لقد عمق المحلل النفسي " شيلدر " " Schilder " دراسات صورة الجسم منذ حقبة مبكرة و اهتم بدراسات فارقية بسن الفصامين و المصابين بإصابات مخية.<sup>65</sup>

ويعرف شلدر صورة الجسم : أنها تعني شكل الجسم كما نتصوره في أذهاننا، و الطريقة التي يبدوا بها الجسم لأنفسنا و العملية التي نخبرها كوحدة مميزة.<sup>66</sup>

- و حينما عرض جابر عبد الحميد و علاء الدين كفاقي تعريفهما لصورة الجسم فذهبا إلى أنها " صورة ذهنية تكونها عن أجسامنا ككل بما فيها الخصائص الفيزيقية و الوظيفية (إدراك الجسم) و اتجاهاتنا نحو هذه الخصائص (مفهوم الجسم). على أن صورة الجسم تتبع لدينا من مصادر شعورية و لا شعورية و تمثل مكوناً أساسياً في مفهومنا عن ذاتنا.<sup>67</sup>

- و ذهب فرج طه و آخرون في تعريفهم لصورة الجسم إلى أنها الفكرة الذهنية لفرد عن جسمه، و صور الجسم هي الأساس لخلق الهوية إذ أن الأنا على حد تعبير فرويد " Freud " إنما هو في الأساس أنا جسمي و أن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الظاهرة النفسية، فهي مسألة أساسية في تكوين الشخصية إذ ينفصل الأنا و الأنا بفضل صورة جسمية لها تاريخ. فالأنا إنما هو جزء من الهو عدل بواسطة التأثير المباشر للعالم الخارجي و الذي يعمل من خلال الشعور الإدراكي، فكان صورة الجسم و صيرورتها و الحال هذه يتوقف عليها و على تعثراتها بعد السوية و اللاسوية و هي ترتبط ارتباطاً عضوياً بمراحل النمو.<sup>68</sup>

حسين فايد: دراسات في السلوك و الشخصية، مؤسسة طبية للنشر ، القاهرة ، 1 ط ، 2007، ص120 -<sup>64</sup>

- فرج طه: موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، دار سعاد الصباح ، الكويت، 1993 ، ص 448 <sup>65</sup>

حسين فايد: دراسات في السلوك و الشخصية، مرجع سابق، ص 120. <sup>66</sup>

جابر عبد الحميد. علاء الدين كفاقي: معجم علم النفس و الطب النفسي، الجزء الثاني، دار النهضة، القاهرة، 1979، ص 447. <sup>67</sup>

فرج طه: موسوعة علم النفس و التحليل النفسي ، مرجع سابق، ص 438. <sup>68</sup>

- أثار "أرسطو" إلى أن صورة الجسم و ملامح الوجه ترتبطان بوظيفة الشخصية و يتجلى هذا فيما عبر عنه " شكسبير " في إحدى رواياته في وصفه لشخصية القصير، بأن ملامحه بمدى خطورته و دهائه، أما عن الرؤية النفسية فنلمسها عند شيلدر سنة 1935 إذ عرف صورة الجسم على أنها صورة نكونها ف أذهاننا عن أجسامنا، و أوضح أن صورة الجسم لها دور فعال فيما يكونه الفرد عن تقنيات ذاتية عن جسمه، سواء كانت الصورة ناقصة أو متكاملة.<sup>69</sup>

- و يتلخص من التعريفات لمفهوم صورة الجسم أن هذا المفهوم تصور عقلي أو صورة ذهنية يكونها الفرد، و تسهم في تكوينها و بلورتها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من مواقف و أحداث، و بناء على ذلك فإن صورة الجسم قابلة للتطور و التعديل، و من ثم فإن صورة الجسم تؤثر على نمو الشخصية و تطورها. فما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه قد تكون ايجابية أو سلبية. و هذه الاتجاهات المتعلقة بصورة الجسم بشقيها الايجابي و السلبي، إما أن تكون مسيرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته و مع الآخرين و قد يؤدي هذا بدوره إلى نوع من العلاقة الطردية بين الجاذبية الجسمية للفرد و درجة ميل الآخرين نحوه و تأييدهم له.<sup>70</sup>

و يرى "عدنان السبيعي" أن كل إنسان من البشر يكون صورة نفسية عن جسمه و حالته المعنوية سواء كان عليلاً (مريضاً) أو سليماً، بديناً أو نحيفاً، قوياً أو ضعيفاً.

و لهذه الصورة أهمية كبيرة في تكوين شخصيته، و تحديد اتجاهاته و تكوين مستقبله الشخصي و أساس هذه الصورة هي معرفة الجسم.<sup>71</sup>

## 5- مفهوم الصورة الجسدية:

حسب " N.SILLAMY ": تعرف الصورة الجسدية من خلال وظيفتين رمزيتين، حيث تسمح الوظيفة الأولى من معرفة وجود رابطة ديناميكية بين كل جزء من أجزاء الجسم و هذا الأخير يدرك ككل، كشكل. أما الوظيفة الرمزية الثانية تسمح بمعرفة ما وراء الشكل أي المحتوى و المعنى ذاته لهذا الرابط الديناميكي.<sup>72</sup>

و تعتبر صورة الجسد مفهوما تحليليا نفسيا أشار إليه " FREUD " في مؤلفاته المختلفة ثم تناوله " P.SCHILDER " في مؤلفه الهام " صورة الجسد" و أعمال " SAMI ALI " و من المهم الإشارة إلى أن حياتنا النفسية تبنى على جزء ضعيف من الإدراكات و الصور اللاشعورية. و أن كل إنسان له القدرة على تصور ذاته بكل سهولة.<sup>73</sup>

69 - علاء الدين كفاي: صورة الجسم و بعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات، مرجع سابق، ص 17.

70 - فرج طه: موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، مرجع سابق، ص 438.

71 -عدنان سبيعي: سيكولوجية المرضى و المعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 4، 1985، ص 35

و لهذا فالصورة الجسدية لا تشمل فقط على مظهر الجسم كما يدركه كل شخص بل يحتوي بل يحتوي أيضا على تصورات و كذلك عناصر متعلقة بالوظائف الجسدية.<sup>74</sup> و في هذا يقول " D.ANZENEW " تنشأ هذه الصورة عند التقاء الجسد المادي مع الذات الجسمية. فصورة الجسد تمثل في إبداع ذاتيتها، كما أنها تنتمي إلى السجل الخيالي، فهي لا شعورية قاعدتها انفعالية، فيها يحيى الجسد كوسيلة يمارس عن طريقها علاقات مختلفة مع الآخرين<sup>75</sup>

و ترى " F.DOLTO " بدورها أن صورة الجسد هي ذلك الوسيط أو الموقف النوعي للسلطات النفسية الثلاثة (الأنا، الهو، الأنا الأعلى) في ما يقوم به الشخص من عروض أو تجسيدات رمزية<sup>76</sup>، و هذا لا يعني مفهوم صورة الجسد يتناوله ميدان التحليل النفسي فقط و لا يحضى بالدراسة و باهتمام الميادين الأخرى، بل العكس من ذلك فهذا المصطلح يشكل نقطة مشتركة بين العديد من النظريات حيث تقول " N.R.DETRANBERG " في هذا الإطار. إن صورة الجسد توجد في نهايات علم النفس و الطب، فهي " صورة" أي حقيقة نفسية و هي " الجسد" أي حقيقة بدنية... فهذا الانتماء مزدوج في ميدان الطب و ميدان علم النفس يشرح لنا مختلف وجهات النظر التي أثارها هذه الفكرة.<sup>77</sup>

و يقول " B.M.SCHWEITRYR " أن مفهوم صورة الجسد بالعديد من الدراسات و كان نقطة مشتركة بين العديد من النظريات في ميادين مختلفة في علم النفس المرضى و التكنولوجي و علم النفس التكويني و علم النفس التحليلي.<sup>78</sup> فمثلا مصطلح الصورة الجسدية عند الفيزيولوجيين يظهر أكثر ملائمة لوصف بعض الجوانب الذاتية للتجربة الجسدية المعاشة كما ينقلها و يراها بخصوص الجسد كموضوع يكتسب بعض العناصر البدنية (القامة، السعة، التوجه).<sup>79</sup>

و بالنسبة للظاهرين فيما يخص الصورة الجسدية، فالآثار تتشابه حيث يرى "بونتي" MERLEAN BONTY " أن الصورة الجسدية الثابتة تعطي لنا في الحين و تكون جهاز

---

Revene François de psychanalyse 3-

Anzew. D. et Chassert. C. les méthodes projectives. Ed. P . U . F . Paris. 1987. P2284-

Dolto. F, l'image inconsciente du corps. Ed. de seuil. Paris. 1993. P 085-

1-Deteramberg N.R. les techniquers projectives en Revue de psychologie française. T 28. N°2, Paris. 1983. P105

1-Schweitzer. M.B. pour une approche quantitative de l'image du corps in revue de psychologie appliquée N°27. Paris. 1977. P157

Schweitzer .M.B. psychologie du corps. Ed. P.U.F , Paris, 1990. P 175-176-2

مساواة و معادلة (موازنة) تنتقل بفضلها الأفعال الحرية و الانفعالية، فالجسد نفسه هو الذي يعطي المعنى الحركي للإشارة الشفوية.<sup>80</sup>

أما حسب السيكولوجية يرى " H.WALLON " أن الصورة الجسدية تبنى على أساس تقارب جدلي بين الفزيولوجيا أي دراسة الجهاز العصبي و علم النفس حيث تشخص الوظائف بما يصف المظاهر و ليس التقلصات و الانقباضات و يصف العلاقات و ليس الحركات الصرفة.<sup>81</sup>

**6 - مفهوم التصور الجسدي:**

من خلال تعرضنا لمفهوم الصورة الجسدية نجد أنفسنا في كثير من الأحيان نذكر على سبيل التفريق و التمييز. مصطلح مشابه للصورة الجسمية هو مفهوم التصور الجسدي " SCHEMA CORPORAL " فماذا نقصد بهذا المصطلح ؟

إن مصطلح " التصور الجسدي " هو ثمرة مجهودات طويلة لعلماء الأعصاب و علماء النفس و الأطباء النفسانيين حيث قادهم للتساؤل عن الإدراك الحسي للجسم، شكل، شخصية.....الخ.

استعمل مفهوم التصور الجسدي للمرة الأولى من طرف العالم " P.BONIER " و هذا في إطار دراسته حول الإصابات المحيطة للجسم.<sup>82</sup>

و يتعين علينا أن نذكر أن أصل مفهوم التصور الجسدي انحدر من مفهوم " التصور الوضعي " " SCHEMA POSTURAL " للجسم كما جاء في أعمال " HEAD " و التي ارتكزت على الملاحظات العلمية للمصابين بجراح الجمجمة.<sup>83</sup>

فالبنسبة لـ"HEAD " يميز بين ثلاث أنواع من التصورات و هي كالتالي:

▪ **التصورات الوضعية:**

و التي تؤمن تقدير القوام الجسدي و وضعيته في القضاء

▪ **التصورات عن مساحة الجسم:**

و التي تؤمن تحديد مناطق الإثارة أو التنبيه المحيطة.

▪ **التصورات الوقتية :**

و التي تؤمن التباعد الزمني بين مختلف التنبيهات أو الإثارات الحاصلة في الجسم.

---

Dolto , F, OPCIT , P 22 -3

Piéron . H ,vocabulaire de psychologie , Ed , P.U.F , Paris , 1968 , P 42 P71.-4

5-Deldine . R . le développement psychologique de l'enfant , 3ED , Bruxelles , 1983 , P71.

Coste , J, C , la psychomotricité , Ed P . U . F , Paris , 1980 , P20-21-6

و هكذا فالتصور الوضعي لـ " HEAD " بين صورة ثلاثية الأبعاد لأجسامنا. و يقول " R.DOLIDINE " إن التصور الجسدي هو الصورة التي يمتلكها كل فرد عن جسمه بما فيها مختلف أعضائه و كذلك المكانة الوضعية التي يأخذها في المحيط الفضائي، فهذا المفهوم يتطور مع نمو الفرد، ففي مرحلة البلوغ مثلا يتغير شكل الجسم، و بالتالي تغير الصورة التي يمتلكها المراهق عن جسده.<sup>84</sup>

أما " P.SCHLILDER " فقد استمد دراساته من النموذج التروولوجي لـ " HEAD " و النموذج الليبيدي الاستفهامي لـ " S.FREND " حيث جعلها كمييار للمقارنة، سمح له بتحديد الاضطرابات المتعلقة بمعرفة و تخصيص " الجسم ذاته " " CORP PROPNE " و استعمل مصطلح " التطور الجسدي"، كما يمكن أن نسميه صورة الجسم أيضا و هي تدمج كل تجاربنا الحسية و الحركية و العقلية و الجنسية.<sup>85</sup>

و نذكر " N.R.DETRAMBERG " أن هناك عدة عناصر أو عوامل تساهم في عملية التطور الجسدي و نذكر منها العناصر اللمسية و الحسية و البصرية، معتمدة على ما قاله " P.SCHLIDER " في هذا الصدد إننا نستقبل من كل أنحاء الجسم الإحساسات التي من خلالها نحس بوحدة جسمنا، فهذه الوحدة Micro ,Robert , O P C T , P230 تكون مدركة، لكنها أكثر من الإدراك، نقول عنها بأنها تصور لجسدنا أو تصور جسدي.<sup>86</sup>

و يذكر " P . SCHLIDER " أن مفهوم التصور الجسدي جاء في كل المرات ضمن التفسير الفيزيولوجي المحض، حيث ظهر باعتبار إسقاط للمنبهات المحيطة خارج المراكز العصبية على القشرة المخية - الدماغية - فهي خريطة الجسد المسقطة و المتمركزة في المنطقة الجدارية اليمنى، و عليها تكون الإدراكات التي تطبع الصورة الجسدية من جهة و في إنشاء العمليات الحركية منطلقا من الجسد و موجهة إليه أولى على المحيط الخارجي من جهة أخرى.<sup>87</sup>

#### 7- الفرق بين صورة الجسم و التصور الجسدي:

يفرق " D . ANZEW " بين مفهوم صورة الجسم و مفهوم التصور الجسدي قائلاً : أن صورة الجسم قاعدتها انفعالية أما التصور الجسدي فقاعدته عصبية، ففي الحالة الأولى يكون الجسد معاشا كوسيلة أولى للعلاقة مع الآخرين، أما في الحالة الثانية فالجسد يستخدم كأداة للسلوك في مجال، و نحو الآخرين، بالإضافة إلى أنه يمكن التمييز بين صورة الجسم و التي تنتمي للسجل

Deldine R. le developement psychologique de l'enfant , 3Ed. Bruxelles. 1983. P7-1

2-Xavier B.R In éducation physique au xxe siècle en France. Ed. Revue. E.p.s Paris. 1993 P 172

Detramberg .N.R. OP cit. P 105-3

1-Schelder .P. OP CTT. P 31 -36 -37

الخيالي، أما التصور الجسدي فيتعلق بالسجل الحسي الحركي، المعرفي، كما أن صورة الجسم لا شعورية أساسها عاطفي بينما التصور الجسدي مفهوم ما قبل شعوري أساسه عصبي.<sup>88</sup> أما " P . SCHLIDER " يقول أن مفهوم الصورة الجسدية يعطينا انطباع أو أفضل عن مفهوم التصور الجسدي حيث بين أن هناك شيء آخر غير الإحساسات، و شيء آخر غير التخيل و التصور.<sup>89</sup>

و يمكن تلخيص الفرق بين مفهوم التصور الجسدي كالتالي :

إن الفرد عن طريق التعلم و الخبرة يتعلم أنواع الحركات و الوضعيات المختلفة للجسم في الزمان و المكان و بهذا يكون التصور الجسدي و عند اتصال الفرد بأشخاص آخرين و تعامله معه يتعرف على جسمه هل هو مناسب أم لا ؟ جميل أم قبيح، جذاب أم غير جذاب، قوي أم ضعيف و كل مرة تخزن هذه المعلومات في اللاشعور و تتراكم و بهذا يكون ذلك الفرد صورة واضحة عن جسمه حسب نوع ثقافة مجتمعه، و هذا ما يجعل التصور الجسدي ما قبل شعوري و صورة الجسم مفهوما لا شعوريا.<sup>90</sup>

#### 8- التخطيط الجسدي :

فضلنا التعرض لهذا المفهوم لكي نميزه عن الصورة الجسدية، و لإزالة الالتباس فيما بينهما نظراً للتقارب المعنوي للمفهومين الذي أدى إلى الخلط بينهما لدى بعض الكتاب، فالتخطيط الجسدي مصطلح نورولوجي بقصد به التصور العضوي للجسد في دماغ الإنسان و هو نتيجة و شوط للاتصال بين الإنسان و المحيط.

و يقصد به " N. Sillamy " : " تلك الفكرة التي لدينا عن جسدنا و التي بفضلها نستطيع أن نظهر في أي وقت، و في كل الظروف و في مختلف الوضعيات سواء في حالة الراحة أو الحركة، و هو النموذج الدائم الذي يستعمل كمرجع ثابت في علاقاتنا الزمنية الفضائية و مع العالم الخارجي الذي يحيط بنا، فهو نظام للرقابة و التقييم الذي يقدم من خلال كل إحساس جيد و التي تعطينا معلومات لازمة تحركاتنا.<sup>91</sup>

#### 9- التمييز بين الصورة الجسمية والتخطيط الجسدي :

في البداية كان العلماء يعتبرون هذين المصطلحين مترادفين و كثيرا ما كان يستعمل أحدهما عوض الآخر، بعكس ما هو عليه، إذ يمكننا الرجوع للتمييز المعطى في قاموس علم النفس و

2-Anziew . D Chabert . C . OP CTT . P 328-329

CHELDER. P op ctt. P 351-S-3

<sup>90</sup> - حشا يشي عبد الوهاب. رسالة ماجستير بعنوان إدراك صورة الجسم و علاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحوى النشاط البدني لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.

معهد التربية البدنية و الرياضية . جامعة الجزائر ، سنة 1999، ص 52.

1-Sillany (N). Dictionnaire Usuel de psychologie, Ed. Bordas, 1980. p607

الذي يتمثل فيما يلي " الصورة الجسدية تنتمي للسجل الخيالي، و هي لا شعورية ذات قاعدة عاطفية حيث أن الجسد هنا معاش كوسيلة أولى للعلاقة مع الآخرين، في حين التخطيط الجسدي ينتمي إلى السجل الحسي . الحركي و المعرفي أي ثلاث الأبعاد حسب ذكر القاموس لمفهوم التخطيط الجسدي و هو قرب شعوري ذو قاعدة عصبية نورولوجية تكتسب كما تكتسب كل المهارات المعرفية .<sup>92</sup>

و حسب " F . Dolto " : " تختلف الصورة الجسدية عن التخطيط الجسدي من حيث انه إذا كان هذا الأخير هو نفسه عند جميع الأشخاص من نفس السن، و تحت نفس المناخ، فالصورة الجسدية على العكس من ذلك فهي خاصة بكل فرد و مرتبطة به و بتاريخه، فهي تتميز بالليبيدو و نمط علائقي لبيبيدي.<sup>93</sup>

و فيما يلي بعض النقاط التي تتضمن التمييز بين هذين المفهومين:

- الصور الجسدية هي موقع الرغبة، بينما التخطيط الجسدي هو موقع الحاجة.
  - الصورة الجسدية هي إحساس صاف و بسيط و تصور ذاتي للجسد، بينما التخطيط الجسدي هو الصورة التقليدية الموجودة عند كل شخص عن نفسه .
  - تبنى الصورة الجسدية عن طريق الاتصال بين الذات و الأثر المحتفظ به في الذاكرة بواسطة المتعة المحيطة، المخيبة و المحظورة، بينما المخطط الجسدي عن طريق التعلم و التجربة للجسد المادي محل الموضوع الشعوري جانبه المكاني و الزماني، في كل لحظة، في حين تقع الصورة الجسدية خارج الزمان و المكان، أي تتجاوزهما في التخيل الصافي و التعبير عن استثمارات الليبيدو كما استخرج " Federn " من قراءته لشيلدر تعرفين محددتين للصورة الجسدية و المخطط الجسدي هما " المخطط الجسدي هو التصور الذهني الثابت للجسد، في حين الصورة الجسدية هي التصور الذهني للجسد في كل لحظة تبعاً لتغيرات الأحاسيس و الوضعيات.<sup>94</sup>
- 10- أنماط صورة الجسم:**

صورة الجسم ليست مفهوم تشريحي و طبيعي مثل التصور الجسدي، فهي تتصور و تبنى عبر التاريخ للفرد لهذا يجب معرفة كيفية تكونها و تصورها على طول فترة النمو منذ الطفولة، و حسب " F.Dolto " يجب التمييز بين ثلاثة أنماط للصورة الجسدية و هي صورة قاعدية و وظيفية

---

Anzieu (D) et chobert (C) . les Méthodes projectives, P.U.F. 1987, p328-2

Dolto (F) . Limage inconsciente du corps, O.P. cite. P222-3

1-Chasserguet- Smirgel, Corps vécu et corps imaginaire dans revus française de psychanalyse appliquée, N02, 1963, p261

و تفاعلية، و هي تتشكل و تبني في كل لحظة ككل متزامن و سماها " F . Dolto " بالصورة الديناميكية.<sup>95</sup>

و هاته الأنماط الثلاثة للصورة الجسدية حسب " F . Dolto " هي كالاتي:

### 1.10- الصورة القاعدية :

تسمح الصورة القاعدية للطفل بأن يشعر و يحس في إطار وجوده و ضمن استمرارية النرجسية . في المجال الزمني . و هذه الصورة تتواجد و تتوسع منذ الميلاد، رغم التغيرات التي تحدث في حياة الطفل و التي تفرض عليه تفاعلات أو تنقلات على جسده كما أن إصابة أو تلف هذه الصورة القاعدية ينبثق عنه تصور أو التوهم يكون مهددا للحياة نفسها، و في هذه المرحلة تظهر وضعية مهمة كوسيلة خاصة ضد خطر محسوس كموضوع مضطهد و يكون تصور الطفل لهذا الاضطهاد الوهمي هو نفسه مرتبط بالمنطقة الشبقية و التي تكون مسيطرة على الفرد في هذه الفترة.

### 2.10- الصورة الوظيفية :

هي المكون الثاني للصورة الجسدية بعد الصورة القاعدية، و التي لها ثابت، في حين الصورة الوظيفية هي صورة الفرد الذي يوجه الاهتمام الخاص لرغباته، فبفضل هذه الصورة الوظيفية تستطيع نزوات الحياة في الرغبة أن توجه قصد الحصول على اللذة عن طريق التظاهر و التموضع في علاقة، فمثلا الصورة الوظيفية الشرجية لجسد الطفل هي قبل كل شيء صورة للإصدار التفريغي في الحاجة الناقصة و التي يعلنها الطفل و تكون في عدم فهم لغة الأم ثم تصبح معبرة عن التفريغ المسير لموضوع جزئي دقيق و نضج الصورة الوظيفية يحقق إثراء للإمكانيات العقلانية مع الغير.

### 3.10- الصورة التناسلية :

توجد أو تنقص مثل الصورة الوظيفية للجسد في المركز الذي تتموضع فيه اللذة أو عدم اللذة مع الآخرين، و التصور الخاص لهذه الصورة يرجع إلى دوائر و أشكال بيضاوية و مقعرة، و هذه البنيات هي إما باعثة بمعنى مصدرة فعالة أو مستقبلة ذات هدف مسر أو غير مسر و ترتبط مع بعضها عن طريق نزوات أو رغبات الحياة و هي مفتعلة ضمن ( الصورة الديناميكية ) و التي توافق الرغبة في الوجود و التي هي أساسا مصابة بنقص يجعلها مفتوحة دائما على اللاشعور كما أن هذه الصورة الديناميكية ليس لها تصور خاص بها بل تصورها يتعلق بكلمة " الرغبة " ككلام

فعال مشترك و موجود عند الفرد، و تتعلق الصورة الديناميكية بالرغبة في البحث عن موضوع جيد.<sup>96</sup>

و خلاصة القول فإن الصورة الجسمية في المنظور التحليلي تبنى من ثلاث مركبات من حيث الإحساس بالجسم كمادة بيولوجية يحي بها الفرد و من حيث تمركز اللذة و تحقيق الرغبات و أخيراً من حيث الايجابية و السلبية في تحقيق الرغبة أو اللذة بمعنى من يمثل الصورة الباعثة الفعالة و من الصورة المستقبلية المنفعلة.

### **11- أهمية الجسم عند الإنسان :**

#### **1.11- الجانب النفسي:**

لقد بدأت الدراسات النظرية حول الجسم انطلاقاً من أعمال " فرويد " و ذلك في نظرية التحليل النفسي بحيث أكد أن الجسم يحتل مكانة هامة خاصة في التطور الجسدي عند الطفل حيث أن هذا التطور يأخذ منبعه من الجسم. و أكدت دراسات " فرويد " لمراحل النمو التغيرات الجسمية و آثارها على التغيرات النفسية التي تظهر خاصة في مرحلة المراهقة، فأسس هذه المتغيرات هو الجسم.<sup>97</sup>

#### **2.11- الجانب السلوكي:**

إن التغيرات الجسمية التي تحدث عند المراهق تؤثر سلبا على الناحية النفسية و بالتالي تؤثر على شخصيته.

أثبتت الدراسات السابقة أن التلاميذ اللذين يعانون من بعض المشاكل التربوية و النفسية، أغلبهم يملكون ضعفاً جسمياً عاماً يظهر في نقص الوزن، الأمر الذي يقلل من حيوية التلميذ و قدرته على بذل المجهود أو ممارسة الأنشطة مع زملائه، فيشعر بالعجز و القصور، و من ثم يلجأ إلى الكثير من التصرفات الشاذة، و غالباً ما نجد الطفل القوي البدن قوي الشخصية فرد معين الطفل القوي البدن قوي الشخصية. فلهذا نستطيع الحكم على شخصية فرد معين بالنظر إلى وظهره الجسمي.<sup>98</sup>

#### **3.11- الجانب الاجتماعي:**

---

-Dolto . F. OPCTT . P49-61.1

Oug Missoum psycho – pédagogie des activité du corps, vihot – édition Paris , 1986, p 132-1-Michel quaquelin,fronçoe quaquelin (1 epan ouissement de la personnalité dans la famille et la société moderne) édition Social francaise , 1965, p 29

يشكل الجسم انطلاقاً من الجو الوسط العائلي و المفهوم الذي يطلقه كل الأشكال الوسيطة في المستقبل، فهو نقطة الانطلاق في الوسط، و هذا حسب بحوث " بياجي " عند الأطفال، فإذا كان الجسم ملكاً فإن الوسط خادمه.<sup>99</sup>

و من هنا تظهر المكانة الكبيرة، و المهمة التي يحتلها الجسم، و بما أنه يؤثر على الشخصية فما على الفرد الذي لديه جسم ضعيف إلا أن يقوم بفرض وجوده بشخصيته، هذا شأن الأستاذ فإن لم تكن لديه شخصية قوية عليه أن يوظف جسمه.

## 12- تطور الجسم حسب المراحل العمرية :

تتطور الصورة التي يكونها الفرد عن جسمه أو صورة الجسم من مرحلة عمرية إلى أخرى، فلها خاصية الاستمرارية و التعقيد . و ينظر الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة إلى جسمه بشكل عام و كلي، فلا يدرك التفاصيل الدقيقة التي تميز أبعاد جسمه، و لكن إدراكه يتطور مع نهاية المرحلة، و تبدأ المقارنة بين جسمه من حيث الشكل و الحجم و أجسام أقرانه و ينتبه بصفة إلى خاصيتي الطول و القوة البدنية، و يختلف الأمر كلية في مرحلة المراهقة، إذ ينظر المراهق لكل عضو من أعضاء جسمه و كأنه جزء قائم بذاته، فهي مرحلة الفحص الجزئي المدقق، و يبدأ المراهق في معاناة جديدة نتيجة للتغيرات المفاجئة التي تعترى جسمه، غالباً ما يكون المراهق غير راض عن شكل أجزاء الجسم، و ربما يشعر بالقلق للبدانة التي حلت علة بعض أجزاء جسمه، و هي خاصية ربما تنفرد بها المراهقات أكثر من المراهقين، و تتأثر صورة الجسم لدى المراهق بتعلقات و تقييمات الآخرين، و يتحدد معيار الجاذبية، كما أشار " ديون " و آخرون، في مرحلة المراهقة من خلال إقبال الآخرين على تكوين صداقات و علاقات اجتماعية مع المراهق، و بعبارة أخرى فإنه من ضمن العوامل التي تحدد جاذبية المراهق الاجتماعية و مدى أو درجة جاذبيته الجسمية. و تأتي مرحلة الرشد، و هي مرحلة هدوء نسبي حيث يتوافق فيها الفرد مع صورته الجسمية و يقنع بها من حيث الطول و التآزر و ملامح الوجه، و لكن ربما توجد درجة من عدم الرضا عن الذات الجسمية فيما يخص الوزن و هذه الخاصية الأخيرة تميز الأنثى أكثر من الذكر. فالنحافة و الرشاقة هما شكلهما الشاغل و هما أيضاً الخاصيتان اللتان لا تستطيع الأنثى الحصول عليهما بسهولة في بعض الحالات لصعوبة ضبطهما.

و في مرحلة سن اليأس يدرك المسن التغيرات الواضحة على جسمه، و لكنها لا تمثل محورا جادا في تفكيره بقدر ما يشغله سلامة صحته و أن يجد من يراعه و يهتم بأموره، فترج صورة الجسم في مرحلة الشيخوخة إلى الشكل الكلي العام و تبتعد عن الخصوصية و الجزئية.<sup>100</sup>

### 13- الرضا عن صورة الجسم عند المراهقين :

إن صورة الجسم من حيث الرضا أو عدم الرضا تمس الإناث بشكل أكثر وضوحاً، فلا تكاد توجد امرأة تشعر بالرضا الكامل عن صورة جسمها، فعادة ما ترى أن هناك شيئاً ما به يحتاج إلى تعديل، في حين أن الذكر في الآن ذاته يتحول شعور الرضا أو عدم الرضا إليه نحو مستقبله المهني بدرجة أكبر (ONEIL، 1981)، فرضا الأنثى أو عدم رضاها عن صورتها الجسمية يتحقق من تقييمات الآخرين لها، فهي دائماً عن آراء الآخرين حول جاذبيتها الجسمية، و المرأة لها تقييمها حول صورة جسمها حيث يتحقق رضا المرأة عن ذاتها الجسمية من خلال احتفاظها بالوزن حسب وجهة نظرها .

و صورة الجسم التي ينشد كل الذكور و الإناث الرضا عنها تختلف فيما بين الجنسين. فالذكر يقوم جسمه بشكل كلي و إن كان يرضيه أن يتميز بقوة الجزء العلوي من الجسم بما يتضمنه من بروز العضلات و اتساع المنكبين، في حين تهتم الأنثى بتقويم جسمها من خلال أبعاد متميزة في متعلقات الوزن الجاذبية الجنسية، الحالة الجسمية.<sup>101</sup>

### 14- صورة الجسم و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية :

كشفت لنا التراث النظري و ما تضمنه من دراسات سابقة عن أن صورة الجسم . بما تتضمنه من رضا أو عدم الرضا . ترتبط بصحة الفرد النفسية و بتوافقه النفسي و الاجتماعي.

#### 1.14- القلق:

مرض عصبي وثيق الصلة بالرضا أو عدم الرضا عن صورة الجسم و نخص بالذكر القلق الاجتماعي فعدم الرضا عن صورة الجسم يرتبط بقلق مواجهة الآخرين، تجنباً للأحكام و التقييمات السلبية حول صورة الجسم، بينما الرضا عن صورة الجسم يجعل الفرد أكثر فعالية في التعامل مع الآخرين فضلاً عن إقدامه على مواجهة الواثقة.

و على هذا فقد أكدت نتائج بعض الدراسات على ارتباط صورة الجسم . من حيث الرضا . سلبياً بالقلق الاجتماعي، في حين كان ايجابياً بين عدم الرضا عن صورة الجسم و بين القلق الاجتماعي و نذكر من هذه الدراسات " Shibata " شيباتا سنة 1990 .<sup>102</sup>

#### 2.14- اضطرابات فقدان الشهية العصبي :

علاء الدين كفاي : نفس المرجع السابق ، ص 27 .<sup>101</sup>

- علاء الدين كفاي ، مایسة النیال : صورة الجسم و بعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات ، دراسة ارتقائية غير ثقافية ، مجلة علم النفس، القاهرة ،<sup>102</sup> الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 39 ، 1992 ، ص 15.

و هو القلق من زيادة الوزن و كراهية الطعام، و أعراض فقدان الشهية و الإنقاص المتعمد للوزن<sup>103</sup> . و تتميز هذه الحالة بفقدان كبير للوزن بسبب إما رفض الأكل أو القيء المستمر إذ تناول الفرد الطعام و يكون حدوث معظم الحالات لدى البنات المراهقات أو النساء غير المتزوجات و نادرا ما يحدث عند الرجال.<sup>104</sup>

وكثيرا ما تأتي حالات فقدان الشهية الزائدة والرغبة في الإفراط في الطعام كاستجابة عكسية للعرض الأول وكثيرا ما نجد الفرد الذي يعاني من فقدان الشهية ينحدر في الإفراط في الطعام مرات عديدة أثناء إصابته بفقدان الشهية، وهذا كله يدل على أن الاضطراب في تناول الطعام ليس سلوكا عاديا بل انه مرتبط بالارتفاع والانخفاض في التوتر والقلق الناجم على الصراع الجنسي<sup>105</sup> .

### 15- اضطرابات صورة الجسم :

اضطراب صورة الجسم يعني تشوه صورة الجسم من وجهة نظر الشخص نفسه نتيجة لعدم رضاه عن مظهر جسمه كان يرفض أجزاء جسمه أن تكون بما هي عليه كالشكل و الوزن و حجم الصدر بالنسبة للإناث و الطول أو القصر و ما إلى ذلك . و صورة الفرد السلبية نحو جسمه أو عدم رضاه عنها قد تكون أحد هذه العوامل التي تعوق توافقه مع ذاته و بيئته المحيطة به في الوقت ذاتهن و قد يكون هذا سببا في معاناته من إضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه و سوء توافقه.

و تنتشر اضطرابات صورة الجسم بين النساء و خصوصا الاضطرابات التي ترتبط بعدم الرضا عن صورة الجسم، فقد أشار كل من كاش و هنري " Cash,T – Henry,P " (1990) في الإحصائية القومية الأمريكية أن نصف النساء في أمريكا مشغولات بوزنهن، و لديهن تقييمات سلبية عن شكلهن العام . خاصة ان اضطراب صورة الجسم يبدأ في مرحلة مبكرة جدا من حياة الفتاة . و كل الشباب يرغبون في أجسام أكثر نحافة و في أشكال مثالية بأوزان مقبولة . و نستخلص من هذه الدراسات كلما تقدم سن الفرد ازدادت رغبته في النحافة و كانت النحافة هي صورة الجسم المثالي لديه و عدم تكون هذه الصورة في جسمه تسبب لديه اضطراب.

### 16- إشكالية الجسد ومحاولة تغيير صورة الجسم عند المراهق :

– أحمد عبد الخالق . مایسة النبال: فقدان الشهية العصبي و علاقته ببعض متغيرات الشخصية ، مجلة الدراسات النفسية ، القاهرة ، رابطة الاخصائيين النفسانيين<sup>103</sup> المصرية ط2 ، جزء1 ، 1992 ، ص25.

– محمود أبو النيل: الأمراض السيكوسوماتية ، جزء1 ، ط2 ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 1999 ، ص 271.<sup>3</sup>

– محمد غالي و رجاء أبو غلام : القلق و أمراض الجسم ، دمشق ، مطبعة الحلبوني ، 1974 ، ص555.<sup>105</sup>

يعطي الشاب أهمية كبيرة لجسمه النامي و تزداد هذه الأهمية شيئاً فشيئاً مع النمو حيث يصبح المراهق ينظر على جسمه كمركز لذاته حيث نلاحظ شدة حساسية للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسمية السريعة و المتعددة الجوانب.<sup>106</sup>

و يكون الشاب صورة ذهنية لجسمه و هذه الصورة تتغير بطبيعة الحال مع التغيرات التي تطرأ على جسمه، و هو يعلم أن مظهره الخارجي له أهمية في التوافق الاجتماعي، فهو لا يتوقف عن طرح الأسئلة لمعرفة هل هو عادي ؟ كيف ينظر إليه الناس ؟

و الضغط الآتي من المحيط، يجعل الشاب يستعمل جسده كطريقة للتعبير يوجه به رسالة للآخرين و تكون حاملة لخطاب له أهداف معينة منها التفرقة عن الآخر، أي عدم الانتباه به و في نفس الوقت التشبه بالآخر، و ذلك للاطمئنان على وحدته.<sup>107</sup>

و كذلك هناك هدف آخر للجسد هو استعماله كطريقة للتعبير الرمزي للصراعات التي يعيشها و أنماط علاقاتها، فمثلاً شاب ذا شعر طويل تستطيع أن تكون نوعية الحلاقة ( التصفيفة) إبتاع لمجموعة أقرانه كموضة أو كتعبير رمزي لشخصيته الجنسية.<sup>108</sup>

و هكذا يظهر الشاب اهتماما كبيرا بجسده و خاصة بمظهره الخارجي و يبدو ذلك واضحا في اختيار معظم الشباب للملابس و التفاصيل الجديدة خاصة ما يظهر منها متجانس مع الجسم، فلتحسين الشاب لصورته الجسدية يقوم بعدة محاولات تساعد على تغيير تلك الصورة، فيمكن أن يقوم الشاب ببعض المحاولات للإلتفاف من وزنه سواء ذلك بممارسة النشاط البدني أو بالامتناع عن الأكل و إبتاع الحمية، أو يقوم بتغيير تصفيفة شعره سواء بتطويله أو بقصه إلى غير ذلك من المحاولات التي تهدف إلى أن يقوم الحصول على صورة مرغوب فيها.<sup>109</sup>

و في هذا الصدد يقول " P . SCHLIDER " يقوم الإنسان بعدة محاولات لتغيير صورته الجسدية لسبب أو لآخر، فكل من الوشم ( TATONAGE ) و مواد التجميل كأحمر الشفاه ( RAUGR ALEVRE ) و نوعية الحلاقة ( تصفيفة الشعر ) و تغيير لونه، و اللباس و النظافة و الحمية ... كل هذا يدخل ضمن قائمة محاولات تغيير الصورة الجسدية فاستعمالنا لإحدى هذه المحاولات مثل وضع مواد التجميل يسمح لنا بتقمص الآخرين و ذلك بإتباعنا طريقة وضعهم لتلك المواد، فنتغير صورتنا التي نمتلكها من قبل.

محي الدين مختار ، محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، سنة 1992، ص 162 -106

Bernard. M, OPCT, P 106.-2

3-Schluder . P , OPCT , P 129

1-IBID , P 129.

و عموما فمحاولات تغيير الصورة الجسدية كثيرة و تتباين بين البساطة كتغيير اللباس و تسريحة الشعر إلى حد كبير من الصعوبة كالحمية لإنقاص الوزن أو إجراء عمليات جراحية تجميلية تتطلب و تكلف طاقة مادية و معنوية كبيرتين... الخ.

### 17- تأثير النشاط البدني الرياضي على بناء وتكوين الجسم:

أظهرت نتائج بعض البحوث أن أنماط أجسام البالغين يمكن التنبؤ بها بدرجة عالية من الدقة أثناء فترة ما قبل المراهقة.

ومن الواضح أن الكتلة العضلية يمكن أن تفقد أو تكتسب بسبب أو بما يتناسب مع النشاط البدني وتدريب القوة. كما أن فقدان أو اكتساب الدهون يرتبط بنظام التغذية والتمارين الرياضية، هذه التغيرات المحتملة عادة ما تكون ذات طبيعة محدودة مما يترتب عليها ضعف فكرة إمكانية حدوث تغيير في نمط الجسم، كما أن عدم إمكانية تغيير نمط الجسم يرجع بشكل كبير إلى طبيعة النمط الجسمي الموروث.

ما سبق يشير إلى أن التدريب الرياضي له تأثير محدود للغاية على نمط الجسم، وفي هذا الشأن جدل شديد بين مؤيدي عدم التغيير أمثال **شيلدون Sheldon** ومؤيدي إمكانية التغيير أمثال **هيث Heath** و **كارتر Carter**، ولكن يبدو أن ثبات النمط الجسمي على مدار حياة الفرد الرياضي أمر مدعم، وان إمكانية التغيير نتيجة التدريب الرياضي واردة داخل حدود نمط الفرد الرياضي، وذلك عن طريق زيادة الكتلة العضلية وتقليل الدهون في الجسم فيتجه النمط إل مزيد من العضلية والنحافة مع تقليل من تقدير مركبة السمنة.

أما عن تكوين الجسم فقد ثبت إمكانية حدوث تغييرات كبيرة في تكوين الجسم نتيجة لممارسة النشاط البدني الرياضي.

فقدما كان هناك اعتقاد سائد أن النشاط البدني الرياضي له تأثير محدود على تكوين الجسم، وكانت الحجة في ذلك أن التمرينات الرياضية العنيفة تتطلب استهلاك قليل جدا من الحريات لينتج عنها تخفيضات كبيرة في شحم الجسم. ولتوضيح ذلك قدر أن السيدة التي تزن 150 رطلا يلزمها أن تصعد وتهبط درجات سلم طوله عشرة أقدام ألف مرة تقريبا بخطوة متوسطة لكي تفقد رطلا واحدا من الدهن...، وهذا لتشجيع الناس على ممارسة النشاط البدني الرياضي بغرض إنقاص الوزن أو التحكم في الوزن...، وهذه

دعوة خاطئة حيث وجد أن التمرينات الرياضية فعالة جدا في تنمية وتعزيز التغييرات الكبيرة في تكوين الجسم.<sup>110</sup>



## خلاصة:

يظهر من خلال هذا الفصل أن صورة الجسم ذات اهتمام كبير من طرف الباحثين وعلماء النفس والتربية، فهي تلعب دوراً هاماً في تشكيل سلوك أفراد، وتزداد صورة الجسم أهمية ومكانة عند الشباب وتصبح محور انشغاله حيث يتعرف على مقياس الصورة المثالية للجسم في المجتمع، هذا من جهة، ومن جهة أخرى يكون مهتماً بجسمه بالتغيرات التي تطرأ عليها في مرحلة نمو خاص بالجامعة وبمقارنتها مع الغير، كما تعتبر صورة الجسم بمثابة الأساس لخلق الهوية السلمية وغير السلمية، وفي علاقته في الواقع الموضوعي (الأشكال الجسمية ووظائفها) إنما هي جوهر الظاهرة النفسية، وتزداد أهمية صورة الجسم ومكانته عند الشباب خاصة في مرحلة الجامعة إذا محور انشغالها، فيما تحدد الفرق بين الطالب وأقرانه، وإذا ما وجد جسمه ينمو بشكل لا يحقق الصورة المقبولة في المجتمع يحاول اتخاذ ميكانيزمات لتغيير صورته ولتحسينها عن طريق أنواع من السلوك كالاتجاه نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

# الفصل الثالث المرحلة العمرية

## تمهيد:

يمر الانسان بعدة مراحل من النمو و التطوير و يواجه في كل مرحلة من مراحل النمو تحديات عليه ان يتجاوزها، وتعتبر مرحلة الشباب من بين المراحل التي يصبح فيها الفرد قادرا على معرفة ذاته و شكل جسمه و مواطن ضعفه و قوته، ويصبح أكثر معرفة بالتغيرات التي تطرأ على حياته، فإذا أحسن التكيف معها فإنه يستطيع تلبية حاجاته و متطلباته.

وممارسة النشاط البدني الرياضي يعتبر احد الوسائل التي تحقق حاجات الشباب وتخفف من حدة الصراعات لديهم.

وفي هذا الفصل سنتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع المتمثلة في الطلبة الجامعيين بحيث سنتطرق الى مفهوم هذه الشريحة و اهم خصائصها وأثر النشاط البدني و الرياضي على هاته الشريحة الخ.....

## 1- تعريف مرحلة الشباب:

- لغة: هو ما توقد به النار.<sup>111</sup>

- اصطلاحاً: إن تحديد فترة الشباب زمنياً من الأمور التقريبية، لأن عمر الإنسان متداخل بعضه ببعض، غير أن هذه المرحلة تتميز بخصائصها الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية بما يميزها عن مراحل أخرى في حياة الإنسان، ومرحلة الشباب حددها مؤتمر وزراء الشباب الأول في جامعة الدول العربية بالقاهرة عام 1969 من خلال الاتجاهات المتفق عليها في العالم في توصيته التي تقول: " يرى المؤتمر أن مفهوم الشباب يتناول أساساً من تراوح أعمارهم بين 15-25 سنة انسجاماً مع المفهوم الدولي المتفق عليه في هذا الشأن".<sup>112</sup>

هكذا لا تمثل مرحلة الشباب نمو مفاجئ، وإنما استمرار طبيعي لعملية التنشئة الاجتماعية التي تبدأ منذ مرحلة الطفولة المبكرة وتستمر خلال كل مراحل الحياة. وإذا فمرحلة الشباب هي مرحلة انتقالية لها المقومات النفسية والاجتماعية والبيولوجية والتاريخية سواء كانت هذه المرحلة الانتقالية هادئة أم عاصفة، فإن فهمها ومواجهتها مرتبط بفهم كل مرحلة من مراحل العمر على حدى، ومقارنتها بالمراحل الأخرى.<sup>113</sup>

### 1.1- مفهوم الشباب:

لقد قامت محاولات عديدة بين المشتغلين برعاية الشباب لتحديد مفهوم واضح لمعنى الشباب واتفقوا على تحديده في مفهومين، أحدهما يرى أن الشباب مرحلة عمرية محددة من بين مراحل العمر. أما الآخر فيرى أن الشباب حالة نفسية مصاحبة تمر بالإنسان وتتميز بالحيوية وترتبط بالقدرة على التعلم ومرونة العلاقات الإنسانية، والمفهومان يرتبطان كل منهما بالآخر، فالشباب مرحلة عمرية تتميز بالحيوية والقدرة على التعلم ومرونة العلاقات الإنسانية وتحمل المسؤولية. وتعتبر مرحلة الشباب من أهم مراحل الحياة إذ فيها يكتسب الشباب مهاراته الإنسانية واحدة بعد الأخرى، وهي مجموعة من المهارات الاجتماعية والبدنية والنفسية اللازمة له لتدبير شؤونه وتنظيم علاقاته بالآخرين.<sup>114</sup>

### 2.1- النشاط البدني الرياضي في الجامعة:

تعتبر الممارسة الرياضية والثقافية والعلمية داخل الأوساط الجامعية من المكونات الأساسية لشخصية الطالب، كما تعتبر عاملاً مهماً لضمان التوازن الجسمي والعقلي والفكري للطالب، فهي

1- عبد الهادي ثابت: " القاموس العربي الصغير"، دار الهداية، قسنطينة، ص 216

2- أحمد حنفي: " مشكلات الشباب"، دار التوزيع والنشر الإسلامية، مصر، القاهرة، سنة 2003، ص 07.

3- محمد علي محمد: " الشباب العربي والتغيير الاجتماعي"، دون دار النشر، دون طبعة، سنة 1987، ص 26.

1- محمد مصطفى أحمد، هناء حافظ بدويك " الخدمة الاجتماعية وتطبيقاتها في التعليم ورعاية الشباب"، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، سنة 1988، ص 190/191.

تحرص على عدم تهيمشه ذلك لأن الجامعة تعمل أساسا على تكوين إعداد الإطار المسؤول والكفاء، ومن هنا أضحت النشاطات العلمية والثقافية والرياضية ضرورة حتمية تستوجب السير والنظام الحسن لحياة المؤسسة الجامعية.

فانعدام التقييم الموضوعي والعلمي للنشاطات في مختلف جوانبها (الثقافية الرياضية والترفيهية) والتي سايّرت مسيرة الجامعة الجزائرية خلال مختلف مراحل تطورها، تطرح عموما إلى صياغة اقتراحات وبدائل خاطئة للمشكلات المطروحة وعدم التطلع نحو الآفات المستقبلية، فقد بات من المؤكد اليوم أن الحصيلة في ميدان التنشيط الثقافي والترفيهي هي حصيلة سلبية على العموم وخاصة هذه السنوات الأخيرة من عمر الجامعة الجزائرية، إذ يلاحظ أن هناك ركود في ميدان النشاطات والتظاهرات الرياضية الذي أصبح ظاهرا للعيان، وأصبح القسمة التي تطبع الحياة الثقافية والرياضية في الجامعة رغم وجود بعض المبادرات والمحاولات المنعزلة لإعادة تنميتها أو استمرار الحفاظ على بعض التقاليد المحددة جدا مكانا وزمانا، وهذا ما نلمحه في الدورات التنافسية القليلة الخاصة بالمنافسة والتمثيل الرياضي الجامعي، فرغم هذا التدهور في الأوضاع والظروف فإنه لا ينبغي أن ننسى المراحل المضيئة التي تمت وازدهرت فيها النشاطات الرياضية والثقافية وكذا مساهمة التطور والتقدم الذي أحرزته خلال الحقبة الثرية من تاريخها.<sup>115</sup>

### 1.2.1- دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب النفسي والجسدي :

بين ستون سميث دور النشاط الرياضي كوسيلة للتنشئة الاجتماعية للأفراد وتطبيعهم اجتماعيا ، يتضمن قيمة تنمية التحكم الإداري في الإنسان من خلال اللعب ، حيث هذا الأخير يعتبر بمنزلة التدريب على أنظمة التحكم الإدارية .

"اللعب ينمي قابليته بالتدرج نحو السيطرة على البيئة المحيطة ، إن اكتساب الإحساس بالسيادة في اللعب والمكانة من خلال التعلم ينتج له إن يتوقع نواتج معينة سببها سلوكه في اللعب ، حيث يتجرد بذاته وبتحكمه في سلوكه الحسي الأساسي ، والقيود المفروضة عليه ، حيث انه إذا انخرط في مستوى أعلي من اللعب وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية ، وأيضا عندما يخرج من عالمه الصغير ( الملعب ) إلى عالمه الكبير وهو الحياة الاجتماعية"<sup>116</sup>

ولقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة إن التربية البدنية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرها هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية كما انه تعالج الكثير من الانحرافات النفسية

1- ايوشيكان محمد: مذكرة ماجستير، "النشاط البدني الرياضي في الأوساط الجامعية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 2000/1999

والسلوكية ، بغرض تحقيق التوافق النفسي كما إن الرياضة تربي الطفل على الجرأة ، والثقة في النفس والتحمل ، وعند انخراطه في فريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة والإخلاص وينعدم لديه الشعور بالذات وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي .<sup>117</sup>

كما يعتبر النشاط الرياضي مجال لتأكيد المراهق لذاته التي تعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل والانحراف كما يمكن للمراهق إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه ، ولغيره من خلال اللعب و دور زملائه نحوه ، بالإضافة إلى التأثير بشخصيات رياضية كبيرة وتقليدها ، أما من الناحية الجسدية فالمراهق دائما حريص على هيئته المرفولوجية ، الخارجية ويتأثر تأثيرا كبيرا بهذه الناحية ، وقد تكون السبب في دخوله في عالم الانحراف وعن طريق النشاط الرياضي البدني يمكن يكسب المراهق اللياقة البدنية اللازمة ، و القوام السليم الخالي من العيوب و التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل ، و السيطرة على وزن الجسم ، و بهذا يتخلص من المشاكل النفسية التي تسببها هذه العيوب الجسمية.

بالإضافة إلى أن النشاط الرياضي البدني وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأسرة و المنزل ، و كذا وسيلة لملا الفراغ بدلا من الاتجاه إلى أماكن أخرى تجعله عرضة للانحراف ، كالمخدرات كما يعتبر وسيلة ناجعة لتدارك بعض أخطاء سن المراهقة ، كما أن الترويج في نفس المراهق عند أداء النشاط الرياضي كوسيلة لتجديد الحيوية و التقدم بالصحة و تقوية التوافق العضلي العصبي ، و لو تحرينا جانبا لوجدنا أن النشاط الرياضي البدني من أهم الأسس التي تؤثر في الجسم خاصة بعد سيطرة على الآلة و تطويرها لخدمة و قضاء حاجاته حتى أصبح قليل الحركة و المراهق مثل أي إنسان أصبحت حركاته بالتالي محدودة حتى كادت أن تنعدم خاصة بانتشار وسائل الترفيه المختلفة ، و لا نعجب إن رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع و الأرق و من الأمراض النسبية و الروماتيزمية و ليس صدفة إن نرى الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية منتشرة جدا .

### 2.2.1- دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي :

اجمع علماء اجتماع الرياضة على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية و المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال مضمناها كالتدريب، المنافسة، الانتقال... الخ تساعد و بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، و اكتساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة و المشاركة في الشعور العام<sup>118</sup>

1- أمين أنور الحولي : طالب الكفاءة التربوية ،مؤسسة الشرق للطباعة ، بيروت، 1980، ص 133

<sup>1</sup> - أمين أنور الحولي : طالب الكفاءة التربوية ، مرجع سابق ص197

وإذا ما نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع و تنافس و تعاونه ،و تكيف و امتثال ...الخ كلها تزخر بالتفاعلات و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي ،الأمر الذي يعتبره التربويون فرصا تربوية ثرية من شأنها المساعدة في تدريب الأطفال و الشباب على التنشئة الاجتماعية الفعالة.

إن قوانين و قواعد التنافس و الالتزام باللوائح و التشريعات الرياضية فضلا عن الالتزام بالقوانين و القيم و المعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية و اللعب النظيف و التنافس الشريف ،هي نظام تشريعي لمجتمع مصغر لنظام المجتمع الأم فالتحكيم و كذا القرار يتم وفق قواعد معينة و منظمة إلى حد كبير مؤسسة على أساس و مبادئ و قيم احترام حقوق الإنسان و الأمن و السلامة ،العدالة و النزاهة و احترام و تقبل الفرد الرياضي لهذه القوانين يعتبر بمثابة قيم تربوية كبرى ينطلق ما يسمى ب اثر التدريب من مجتمع الصف إلى مجتمع الأم<sup>119</sup> و يظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة لا إحباط فهو بمثابة نوع من تقبل للفشل في احد جوانب حيلته الاجتماعية و تغلبه على الإحباط ، و يدرك بعدها أن الخسارة ماهية إلا خسارة مقابلة و ليس كل المقابلات ، و هذا ما يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لازمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع ، ومما يميز مرحلة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الآخرين و رفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي و هذا ما يهيئ الظروف لدخوله في عالم الانحراف السلوكي و الوقوع في آفة المخدرات ، إلا انه بفضل الرياضة كانت هناك فرق تتسم بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود على الفريق بالمنفعة رغم اختلاف العقائد و لون البشرة ،و المستويات الاجتماعية ، و يكون هناك احترام للرأي الجماعي ، و رأي قائد الفريق ، و الحكم و القوانين العامة للعب المنظم ، كما تخلق جو عائلي اخوي بين أفراد الفريق.

### 3.1- الطالب في الجامعة:

الطالب هو محور العملية التعليمية التعلمية، والهدف الأساسي من التعليم في الجامعة هو الإسهام في بناء شخصية الطالب بحيث تصل هذه الشخصية إلى أبعادها المتكاملة في النمو، شخصية تتمتع بالاتزان الانفعالي والضبط الذاتي، بعيدة عن الارتجال والعصبية،تستخدم المنهج العلمي في حل المشكلات، متفتحة على البيانات والحقائق، ترى الحقيقة ضالتها وتتشددها أينما

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي : طالب الكفاءة التربوية ، مرجع سابق ،ص197

وجدت، تستوعب تشابك المصالح في شبكة العلاقات الاجتماعية على مستوى المجتمع الوطني والمجتمع العربي والعالم ككل.

ولكي يسهم الأستاذ في بناء شخصية كهذه، يحتاج لأن يعي دوره كمرشد وكأستاذ وكنموذج للعدل والموضوعية والديمقراطية والمنهج العلمي في التفكير، فدور الأستاذ لا يقتصر على تقديم المعلومات بل يتعدى ذلك إلى ما هو أهم ألا وهو الإسهام في تحقيق النمو المتكامل في شخصية الطالب، هذا الطالب الذي سوف يستلم فيما بعد القيادة الاجتماعية، ليسهم في توجيه المجتمع في مجال تخصصه متأثراً إلى درجة كبيرة بخبراته في مرحلة الجامعة بما فيها من معلومات وعلاقات ومهارات ونماذج سلوكية.<sup>120</sup>

### 1.3.1- حاجات الطلبة في المرحلة الجامعية:

#### 1.1.3.1- الحاجات النفسية والاجتماعية:

إن النمو الجسمي والنفسي والاجتماعي والعقلي في مرحلة الشباب ينشأ عنه تغيير في حاجات الشباب عنها في مراحل الطفولة، الصبا، المراهقة، ومن هنا نقسم الحاجات النفسية والاجتماعية إلى ما يلي:

#### - الحاجات إلى الحب والقبول:

وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعيين الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الشعب، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات، الحاجة إلى إسعاد الآخرين.

#### - الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين، الحاجة إلى التقبل من الآخرين، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي، الحاجة إلى الافتناء والامتلاك، الحاجة إلى حماية الآخرين، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن والزملاء في المظهر والملابس والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم، الحاجة إلى المعاملة العادلة.

#### - الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.

#### - الحاجة إلى تحقيق وتوكيد الذات:

وتتضمن الحاجة إلى أن يصبح سويا وعاديا، الحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات، الحاجة إلى العمل نحو الهدف، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى تربية الذات. مما يؤدي إشباع حاجات الشباب إلى تحقيق الأمن النفسي.

أما الدكتور أحمد زكي صالح فقد قسم الحاجات النفسية والاجتماعية للشباب إلى ثلاث عناصر أساسية:<sup>121</sup>

◀ الإعداد للزواج والحياة السرية.

◀ إعداد الشاب والشابة لقبول دوره في المجتمع.

◀ التربية الجنسية.

أما الدكتور عمر محمد التومي الشيباني فقد جمع الحاجات الأساسية للمراهق والشباب في اثني عشر حاجة وهي:<sup>122</sup>

◀ الحاجة إلى قبول التغيرات الجسمية والفسولوجية السريعة التي تطرأ على الشباب.

◀ الحاجة إلى تحقيق الاتزان الانفعالي والتكيف النفسي السليم.

◀ الحاجة إلى تنمية الشعور بقيمة الذات وأهميته.

◀ الحاجة إلى تحقيق استقلال عاطفي عن الأسرة.

◀ الحاجة إلى تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية مع رفاق السن.

◀ الحاجة إلى قبول الدور الذي ينتظره كرجل وكزوج ورب أسرة.

◀ الحاجة إلى تكوين شعور ديني قوي يحقق الشباب في ظل الأمن والسلام.

بعد هذا العرض الطويل نستطيع أن نقول أن علماء النفس لم يتفقوا على عدد معين لحاجات الشاب النفسية الاجتماعية، وأن التحديد لهذه الحاجات مرجعه التصور الشخصي.

وهو بلا شك يتأثر بالموقع الجغرافي والعصر الزمني، حيث أن الأنماط السلوكية تختلف من مجتمع لآخر ومن عصر إلى عصر.

### 2.1.3.1- الحاجات الجسمية:

لقد تناول علماء النفس الحاجات الجسمية ضمن دراستهم لمرحلة الشباب ومالها من خصائص وحاجات تتطلبها طبيعة النمو في هذه المرحلة، ولقد جمع الدكتور حامد عبد السلام زهران حاجات الشاب الجسمية إلى :

- الحاجة إلى الأمن:

1- محمد السيد محمد الزعبلوي: "المراهق المسلم"، مؤسسة الكتب الثقافية، الرياض، سنة 1998، ص 58.

1- محمد السيد محمد الزعبلوي، نفس المرجع السابق، ص 60.

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى البقاء حيا والحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع، الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

### - الحاجة إلى تجنب الخطر والألم:

إن توقع الخطر يثير في النفس القلق والشعور بالألم، كما أن طبيعة القتال ينتج عنه الإحساس بالألم الجسمي بالحرج أو الشر والشعور باللم النفسي لفقد بعض الأمل والأصحاب وغير ذلك من الآلام.

### - الحاجة إلى الاسترخاء والراحة:

لقد نظم القرآن الكريم للإنسان أوقات الراحة تحقيقا لحاجة الجسم إلى السكون والاستجمام واستعادة النشاط.<sup>123</sup>

### - الحاجة إلى توفير الغذاء والشراب المناسب:

إن الحاجة لتوفير الغذاء والشراب المناسب تعبر عن الحاجة الحيوية وأن كلمة مناسب تشير إلى وجود فروق نسبية في طريقة وأسلوب إشباع هذه الحاجات وذلك لأن نوعية الغذاء والشراب وكمية وطريقة تناوله والأسلوب الذي يعد به تخضع إلى ظروف المجتمع على حد كبير وتأكيدات الثقافة والعادات الغذائية ومدى وعي أعضاء المجتمع بعقوبات الصحة الغذائية العامة وبقدر ما يكون القائمون على رعاية الشباب واعيين بمقومات الصحة الغذائية العامة والمعايير المنفق عليها تتحدد الفروق بين المجتمعات في تحديد الطريقة والأسلوب والكمية والنوعية اللازمة لإشباع حاجة الشاب الحيوية للغذاء والشراب والتي ترتبط مباشرة بصحته وسلامة جسمه.<sup>124</sup>

### 3.1.3.1- الحاجات العقلية والثقافية:

أن المسببات التعليمية والجامعية المختلفة تهدف إلى دعم الدوار الاجتماعية للشباب على نحو يمكن معه تشكيل شخصياتهم وإعدادهم لكي يكونوا أعضاء ايجابيين في المجتمع، كما يهدف أساسا إلى إعداد الشاب من أجل الحياة، فمن هذا المنظور يمكن أن يكسب الشاب كافة ما نريد أن نزوده به من معلومات، والنظام التعليمي يلعب دورا نسبيا في توجيهه أساسا نحو الحياة، وذلك حين يكون التأكيد على الكيف أكثر من الكم، وحينما ندرس العلوم المختلفة كعلوم عامة ذات صلة بمشكلات الحياة اليومية، بحيث يعد هذا النظام المناخ الملائم لتنمية مواهب وقدرات الشباب

1- محمد السيد محمد الزعيلوي، "المراهق المسلم"، مرجع سابق، ص 50.

2- السيد علي شتا: "هوم الشباب في المجتمع العربي"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، سنة 2004، ص 78.

وتأهيلهم لتحمل دورهم ومسؤوليتهم الكبرى في بناء المجتمع وتحقيق تقدمه، بعبارة موجزة فإن النظام التعليمي يجعل من قضية العلاقة بين الشباب والمجتمع قضية مركزية.<sup>125</sup> بالإضافة إلى ما ذكرناه هناك الحاجة إلى التفكير وترسيخ قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق، الحاجة إلى تفسير الحقائق، الحاجة إلى التنظيم، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع، الحاجة لإشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات.<sup>126</sup>

**2.3.1- خصائص الطالب الجامعي:**

إن طالب الجامعة هو على الأغلب في الفئة العمرية بين الثامنة عشر و بداية العشرينات و هو العمر الذي يقابل فترة الرشد المبكرة، و هي فترة يصل فيها النمو الجسمي إلى أوج قوته، فمن الناحية الصحية، لا يواجه الشباب في مرحلة الرشد المبكر مشكلات مرضية حادة، فمعدل الوفيات في هذه المرحلة أقل منه في أية مرحلة أخرى ما لم تتدخل عوامل خارجية كالحروب أو إصابات الإيدز.

كما أن كثيرا من القدرات العقلية والمعرفية تصل إلى أوجها عند الاقتراب من عمر العشرين و خاصة القدرات التي تتطلب السرعة في الاستجابة و الدقة في التذكر.

ويرى بعض الباحثين أن فترة بداية العشرينات تتميز بنمو القدرة على التفكير الجدلي أي التفكير بالموضوع و نقيضه بالسلبيات و الايجابيات، ثم الخروج من ذلك بفكرة مركبة تجمع بين مزايا الأفكار المتعارضة.

وفي حين يبدو المراهق من حيث العلاقات الاجتماعية ميالا إلى حماية الرفاق و حريصا على تقييماتهم، فإن الراشد يصبح أكثر استقلالية و توجهها ذاتيا. كما أن انفعالات الراشد تكون أكثر ثباتا و اتزاناً على نحو يسمح له بالسيطرة على المخاوف و القلق و ثورات الغضب.

تشير الخصائص للطالب الجامعي بشكل عام إلى انه شخص راشد يتمتع بقدرة عالية على الحكم والموازنة والتفكير بالتناقضات وتجاوزها، ويتطلب ذلك من جانب الأستاذ أن يعي قدرة الطالب على التفكير الناضج وألا يستهين بها وأن يتيح المجال لطلبته كي يفكروا باستقلالية وعلى نحو مبدع. وألا يحصرهم في الكتاب المقر، وأن يعطيهم الفرصة لكي يطلعوا على الأفكار المختلفة بغض النظر عن التناقض بينها ليخلصوا بأنفسهم إلى استنتاج السلبيات و الايجابيات و ليتجاوزوا الأفكار المطروحة نحو فكر مركب أكثر تعقيدا.<sup>127</sup>

### 3.3.1- مشكلات الطلبة في المرحلة الجامعية:

1- محمد علي محمد : الشباب العربي والتغيير الاجتماعي ، مرجع سابق، ص 46/47.

2- محمد السيد الزعبلوي، المراهق المسلم ، مرجع سابق، ص59.

- سعيد التل: قواعد التدريس في الجامعة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع عمان، الطبعة الأولى، 1997، ص454-455. <sup>127</sup>

الطلبة هم عصب الأمم و هم نصف الحاضر وكل المستقبل ولذلك فإن معرفة مشاكلهم في الوقت الحاضر و محاولة القضاء عليها أمر ضروري وهام لإعداد شباب المستقبل خاليا من الاضطرابات النفسية التي تعوقهم عن أداء رسالتهم المستقبلية. ولهذا الأمر قامت الكثير من الأبحاث للتعرف على مشكلات الطلبة.<sup>128</sup>

وتظهر دراسات عديدة أن الطالب في الجامعة يواجه في المرحلة الدراسية الجامعية مشكلات يمكن أن تعيق تكيفه الأكاديمي ، وبالتالي تعيق تحقيق الأهداف التعليمية لديه على النحو المطلوب ، وتشمل هذه المشكلات فيما تشمل مشكلات دراسية وصحية واقتصادية ونفسية وأسرية ومشكلات في العلاقات الاجتماعية ، ومشكلات في اختيار التخصص .و فيما يلي توضيح لهذه المشكلات كالآتي:

### 1.3.3.1- المشكلات الصحية والجسمية:

و هي تتضمن المشكلات التي تتعلق بصحة الطالب مثل سرعة التعب و ضعف البصر و ضعف السمع و السمنة المفرطة و الصداع و فقدان الشهية و أمراض الجهاز التنفسي و اضطرابات المعدة و الإعاقات الحركية و الجسمية و الأمراض المزمنة. و أن كثيرا من هذه المشكلات هي من نوع الاضطرابات النفسية، الجسمية حيث تلاحظ زيادة في المشكلات الصحية في فترات الامتحانات بسبب زيادة مستوى القلق و الضغوطات التي يتعرض لها الطلبة.<sup>129</sup>

و تشغل اللياقة البدنية أذهان الطلبة و ما يرتبط بها من مشكلات فالطالب يريد أن يعرف مقدار ونوع الغذاء الصحي له، و معرفة العوامل التي تؤثر على شهيته للأكل. و كذا معرفة العوامل التي تؤثر في نشاطه أو كسله و ما يؤدي إلى نقص الوزن و زيادته، و معرفة مشكلات النوم و اضطراباته، و على عدم حصوله على رعاية صحية كاملة. و من أهم المشكلات الجسمية التي تؤثر على الشاب تتمثل فيما يلي:-(أ) (أ) **فقد الشهية:** عندها لا يشعر الشاب بميل لتناول الطعام بالقدر المناسب للقيام بنشاطاته اليومية. فغن استمرت هذه الحالة لفترة طويلة فإنها تؤدي إلى ضعف الجسم و نحافته و انخفاض وزنه، و نلخص أهم أسباب فقدان الشهية لدى الشاب إلى ما يلي:

- عدم توفر الرغبة في نوع معين من الطعام خاصة إذا ما تكرر تقديمه.
- إصابة الشاب بأحد الأمراض المؤثرة على الجهاز الهضمي تأثيرا مباشرا.
- كثرة تعرض الشاب للمواقف التي تثير قلقه و اضطرابه.

<sup>128</sup> - فوزي محمد جبل: الصحة النفسية، سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، 2000، ص 423

<sup>129</sup> - سعيد التل: قواعد التدريس في الجامعة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، الطبعة الأولى، 1997، ص 458.

**ب) النحافة:** النحافة ناشئ طبيعى لفقدان الشهية حيث لا يجد الجسم حاجاته بالمعدل المطلوب بسبب قلة كمية الغذاء التي يتناولها الشاب بالإضافة إلى عدم تنوعها أيضا مما يؤدي إلى عجز مصادر الطاقة عن تلبية حاجات الجسم.

**ج) البدانة:** يتعرض بعض الشباب إلى زيادة مرفوضة في وزن الجسم و يظهر ذلك في صورة شحوم موزعة على أجزاء الجسم، و هذه الزيادة ناشئة بسبب حصوله على كمية أكثر من السعرات التي تزيد عن احتياجات الجسم من الطاقة فيتخزن هذا الزائد في صورة شحوم موزعة على الجسم تحت الجلد، و ترجع هذه الزيادة إلى العوامل الرئيسية التالية: - العامل الوراثي، العامل الحركي، العامل الغذائي.<sup>130</sup>

### 2.3.3.1- المشكلات الأسرية:

ينظر الطالب إلى ذاته كشخص ناضج و راشد، و يتطلع لان يعطي دورا بارزا في إدارة شؤون ذاته وإدارة شؤون غيره، وهو في الوقت نفسه مازال معتمدا على الأسرة من النواحي المالية والاجتماعية. وكثيرا ما يؤدي مثل هذا الوضع إلى عدم الوفاق مع أفراد الأسرة وإلى مشكلات في العلاقات مع الأبوين يعبر عنها الطلبة بالقول بأنهم يشعرون بأن الأهل يتدخلون أكثر من اللازم في شؤون الطالب الخاصة. ولا يعطون فرصة للطالب لمصارحتهم بمشكلاته الخاصة، ولا يقدرّون الأعباء الدراسية الملقاة على عاتق الطالب، ويتوقعون منه أكثر مما يستطيع انجازه، ولا يتعاملون معه بعدالة وإنصاف وتفهم.<sup>131</sup>

تلك المشكلات كثيرة ومتنوعة ومتشابهة مع المشكلات الأخرى ونوجزها فيما يلي:

- تصدع الأسرة بانفصال الوالدين.
- سوء العلاقة بين الشاب ووالديه مما يشعره بأنه منبوذ أو مكروه منهم مما يؤدي إلى اكتسابه بعض السلوك العدوانى.
- أن يكون جو الأسرة مشحونا بعدم التوافق والمبالغة في القيود والتزمت في أمور الدين والجنس وعدم الحوار والمناقشة أي غياب الجو الديمقراطي داخل الأسرة مما لا يستطيع معه الشباب التعبير عن آرائه.
- تزمت الأسرة في عدم إعطاء الابن الحرية في اختيار أصدقائه.
- التدخل في شؤون الشاب حتى شؤونه الشخصية منها.
- العلاقة السيئة بين الإخوة والأخوات داخل المنزل وذلك نتيجة عجز الأسرة التوفيق بين الأبناء.

-محمد السيد محمد الزعبلوي: المراهق المسلم، مؤسسة الكتب الثقافية، الرياض، 1998، ص 40.<sup>130</sup>

سعيد التل: قواعد التدريس في الجامعة ، مرجع سابق ، ص 462<sup>131</sup>

### 3.3.3.1 - المشكلات النفسية و الاجتماعية:

تمثل مرحلة الشباب مرحلة حيوية وديناميكية تشهد العديد من الضغوط في دورة النمو الاجتماعي والنفسي للفرد، ويرجع السبب في ذلك من وجهة النظر السيكولوجية إلى تأثير القوى الغريزية المرتبطة بالبلوغ في مرحلة المراهقة، ويفترض في هذه القوى أنها تؤدي إلى اختلال في الاتزان النفسي الذي ترتب عليه نتائج مثل:

- السلوك العدواني، التناقض الوجداني، و عدم الامتثال، هذا فضلا عما ينتشر بين الشباب من مشكلات تتعلق بأزمة الهوية. أما تفسير هذه المشكلات من المنظر السوسولوجي فغنه ينهض على الاعتراف بتعدد العوامل المؤثرة و المرتبطة بالمكانة التي يشغلها الشباب والمراهقون في المجتمع، وهذا الوضع المتميز لهم هو مصدر التوترات التي يعانون منها.<sup>133</sup> و تتضمن مشكلات العلاقات الاجتماعية لطلبة الجامعة مشكلات مثل: صعوبة تكوين صداقات و صعوبة التحدث مع الآخرين و ضعف الثقة بالآخرين ونقص مهارات الاتصال و الافتقار إلى الجاذبية الاجتماعية. يضاف إلى ذلك صعوبة الاختلاط بالجنس الآخر الناتجة عن الطبيعة المحافظة للمجتمعات العربية.

وبواجه الطلبة أيضا مشكلات في علاقاتهم مع الأساتذة. و كثيرا ما يشكو الطلبة من تعالي بعض الأساتذة عليهم و التعامل معهم بعجرفة و عدم احترام آرائهم و الاستهزاء بهم بل و تسخيف أفكارهم. و يرى بعض الطلبة أن الأساتذة لا يبذلون تفهما لمشاكلهم و لا يصغون لهم و لا يسمحون بالحوار و المناقشة و لا يتحملون الاختلاف في الرأي، و يؤدي مثل هذا الوضع إلى تخرج الطالب من توجيه الأسئلة إلى الأستاذ، الأمر الذي يخفض من مستوى المشاركة الصفية و يجعل المحاضرة إرسالاً من طرف واحد هو الأستاذ مما يخفض من دافعية الطالب للتعلم و يزيد من تشتت الانتباه لديه، و بالتالي يقلل من كفاية العملية التعليمية و يقلل من إمكانات تحقيقها لأهدافها.<sup>134</sup>

و من هذا تم تلخيص المشاكل النفسية و الاجتماعية للشباب إلى ما يلي:

<sup>132</sup> - فوزي محمد جيل: الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، مرجع سابق، ص 425

<sup>133</sup> - محمد على محمد: الشباب العربي و التغيير الاجتماعي، دون دار النشر و دون طبعة، 1987، ص 08

<sup>134</sup> - سعيد التل: قواعد التدريس في الجامعة، مرجع سابق

أ) حب الظهور والاهتمام بالمظاهر، وهي الرغبة الدائمة في لفت انتباه الآخرين والاستحواذ على إعجابهم و إبراز تميزه على أقرانه في إمكانياته الشكلية أو الكلامية أو مهارته المختلفة والحرص على الزعامة.<sup>135</sup>

ب)- نقص خبرة الشاب في الاحتكار الاجتماعي والتعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة نتيجة التنشئة الخاطئة.

ج)- عدم الإلمام بالمعايير والقيم السائدة في المجتمع حتى يعمل على الالتصاق بها وعدم الخروج عن مسيرتها.

د)- قلة عدد الأصدقاء أو عدم تكوين صداقات جديدة مما قد يؤدي في الحالات الشديدة إلى الانطواء.

هـ)- شعور الشاب بعدم أهميته في جماعة الأصدقاء و إحساسه بعدم قبوله اجتماعيا.

و)- الإقدام على الزواج و مشكلاته.

ي)- الصراع المستمر في اختياره لدوره في المجتمع.<sup>136</sup>

#### 4.3.3.1- المشكلات الانفعالية:

تتضمن قائمة المشكلات النفسية الاجتماعية التي تظهر لدى بعض الطلبة مشاعر القلق و الاكتئاب و الحزن، و الحساسية الزائدة، و الغضب لأسباب بسيطة، و التعبير عن الغضب بالاعتداء على الآخرين، و الشعور بالخجل، و ضعف الثقة بالذات، و تدني مفهوم الذات، و المخاوف المرضية كالخوف من التحدث مع الآخرين، أو التحدث أمام الصف، و التردد و صعوبة اتخاذ قرارات.<sup>137</sup>

و من أهم هذه المشكلات ما يلي:

أ)- الشعور بالقلق و نقص الثقة في النفس و عدم القدرة على تحمل المسؤولية و الخوف منها.

ب)- عدم قدرته بالسيطرة على انفعالاته العارمة و التي تتسم بالتقلب المستمر في المواقف المختلفة.

ج)- الخجل و عدم قدرته على مواجهة الآخرين نتيجة التذليل و التسامح المفرط في التنشئة الأولى داخل الأسرة.

د)- سهولة الاستئثار و الحساسية الزائدة و عدم المبالاة في بعض المواقف.

هـ)- لجوئه إلى الحيل اللاشعورية لتحقيق التوافق و منها أحلام اليقظة و التبرير وغيرها.

- احمد حنيفي: مشكلات الشباب، دار التوزيع و النشر الإسلامية، القاهرة، الطبعة الأولى، سنة 2003، ص 18. <sup>135</sup>

- فوزي محمد جبل: سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، مرجع سابق، ص 425-426. <sup>136</sup>

- فوزي محمد جبل: سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، مرجع سابق، ص 426. <sup>137</sup>

(و) - عدم القدرة على التصرف في المواقف المفاجأة و شعوره بالإثم لأقل عمل يقوم به.<sup>138</sup>

### 5.3.3.1 - المشكلات الجنسية:

باعتبارها أساس مشكلات الشباب فمنهم من يطلق لها العنان بلا حدود دون أن يراعي الدين والأخلاق أو حتى العرف كما هو الشأن في المذاهب الإباحية التي لا تؤمن بدين ولا بفضيلة، وفي هذا الموقف انحط بالإنسان إلى مرتبة الحيوان وإفساد للفرد وللأسرة وللجماعة كلها.

### 6.3.3.1 - المشكلات الثقافية:

وجدير بالذكر أن ثمة تفسيرات للثقافة الشبابية تزعم أن هذه الثقافة تمثل إحدى المشكلات الاجتماعية إلا أن هذا التصور يعكس في الحقيقة انتشار بعض التيارات الثقافية المعادية للمجتمع، والتي ترتبط عادة بظاهرة التطرف في المجتمعات الغربية، في بعض الدول النامية أيضا إلا أن هناك حاجة ماسة إلى إعادة فحص مفهوم ثقافة الشباب في ضوء الظروف الموضوعية التي تؤدي إلى ظهورها، ومن ثم ضرورة ربط هذه الثقافة بطبيعة بنية المجتمعات العربية من تخلف لنظام الإنتاج والعلاقات الاجتماعية وقصور أسلوب العمل العام فيها.

### 7.3.3.1 - المشكلات الاقتصادية:

و هي المشكلات التي تنتج عن الواقع الاقتصادي للأسرة، حيث أن بعض الطلبة يعاني من تدني دخل أسرهم على نحو يجعل من الصعب على الأسرة أن تؤمن المصاريف التي يحتاج إليها الطالب مما يضطر الأسرة للاستدانة أو لضغط النفقات في مجالات أخرى. و يذكر بعض الطلبة أنهم يشعرون بالحرج أمام زملائهم بسبب عدم توافر الملابس المناسبة أو المصروف اليومي الكافي و يجد بعض الطلبة صعوبة في مشاركة زملائهم بالنشاطات كالرحلات أو الحفلات. كما أن بعض الطلبة لا يجدون في بيتهم المكان المناسب للدراسة بسبب صغر البيت و كثرة عدد أفراد الأسرة، و من الطبيعي أن يزيد المشكلات الاقتصادية من مستوى التوتر الذي يعانيه الطالب و تخفض من تكيفه الأكاديمي.

### 8.3.3.1 - المشكلات الدينية:

لا يمكن أن ينمو الإطار الديني الأخلاقي لدى الشاب في يوم و ليلة فلا بد من ضوابط لكي تساعده في بناء هذا الإطار، و يصادف الشاب بعض المشاكل في هذا الطريق منها:

- فوزي محمد جبل: الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، مرجع سابق، ص 426 ، 427<sup>3</sup>

- حاجة المراهق للتوجيه و الإرشاد الديني للتعرف على أمور الدين الحنيف لإزاحة الشك لديه.
- كيفية ترغيب الشاب في إقامة الفرائض و الشعائر الدينية.
- معالجة النقص لديه في معلوماته الدينية لتعريفه الصواب و الخطأ حتى لا يقع فريسة أفكار دينية متطرفة بعيدة عن أمور الدين الحنيف و التي تتنافى و معايير المجتمع.
- تعريفه بالأوامر و النواهي التي تحت عليها الأديان، و معرفة الحلال و الحرام لتحريره من تأنيب الضمير.
- إبعاده عن التعصب الديني و مساعدته بالبحث عن التوازن بين التزمّت و التحرر و الانفتاح.<sup>139</sup>

### 9.3.3.1- المشكلات الدراسية :

- وهي المشكلات التي ترتبط بالدراسة و بالتحصيل الدراسي . ولعل من أهمها ما يلي :
- الضعف ألتحصيلي و انخفاض المعدل الدراسي مع أن الطلبة الذين يلتحقون بالجامعة هم في معظم الحالات من أفضل طلبة المدارس الثانوية من حيث التحصيل .
  - مشكلات تتعلق بالمهارات الدراسية .
  - مشكلات تتعلق بالخوف من الفشل الدراسي .
  - مشكلات تتعلق بالامتحانات و أساليب التقييم .
- وعندما يتكون لدى الطالب إدراك بان نتائجه في الجامعة لا تعتمد على الجهد الذي يبذله فان هذا يخفض من مستوى الجهد المبذول من قبله و يخفض من دافعيته الدراسية . كما يطور لديه إحساسا بعدم العدالة.
- خلاصة مشكلات الطلبة:**

تعرض هذا الفصل لأهم المشكلات التي يواجهها الطالب في الجامعة التي يمكن أن تسهم في إعاقة تكيفه الأكاديمي و تعيق تحقق أهداف الجامعة في بناء الطالب علمياً و الإسهام في نمو شخصيته، و من هذه المشكلات مشكلات دراسية مثل الضعف ألتحصيلي، و الضعف في

<sup>139</sup> - فوزي محمد جبل: الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ، مرجع سابق ، ص 427.

المهارات الدراسية كمهارة تنظيم الوقت و استخدام المكتبة و كتابة البحوث، و مشكلات تتعلق بالامتحانات و أساليب التقييم و الخوف من الفشل الدراسي الذي كثيرا ما يسبب القلق و يؤدي إلى ضعف التركيز الدراسي.<sup>140</sup>

و من المشكلات التي يواجهها الطالب في الجامعة المشكلات النفسية مثل تدني الثقة بالذات و التوتر النفسي، و منها مشكلات صحية مثل سرعة التعب أو ضعف إحدى الحواس أو وجود مرض أو إعاقة، و منها المشكلات الاقتصادية و المشكلات الأسرية و مشكلات العلاقات الاجتماعية و من أهمها صعوبة تكوين علاقات ايجابية مع الأساتذة أو مع الطلاب. و هناك أيضا مشكلات اختيار التخصص الذي يتناسب مع قدراتهم و ميولهم.

### 4.3.1- استثمار أوقات الفراغ لدى الطلبة في الجامعة:

من خلال معرفتنا التامة بالمحيط الجامعي يمكننا التأكيد على أن للطلاب أوقات فراغ في حياته اليومية و لذلك توجب عليه استغلاله بالقيام بأنشطة مفيدة تساهم في تنمية قدراته النفسية و البدنية، و مما لوحظ أن الأنشطة الترويحية المختلفة تساهم في إثراء الشخصية الإنسانية و تنميتها.

و هي تعد فرصا هائلة لإطلاق قوى الفرد قوى الفرد الإبداعية، فهو ينطوي على نشاط ذهني و عاطفي بالإضافة إلى النشاط الفسيولوجي الذي يتضمنه، و الترويح مرتبط بوقت الفراغ، أي الوقت الذي يتحرر فيه من الالتزامات و الضغوط المختلفة، و معنى ذلك أن الترويح لا يحدث إثناء أداء العمل، و ان كان العمل في كثير من الأحيان يكون هو ذاته مصدرا للمتعة.

و الواقع أن تحقيق الإشباع في الأنشطة الترويحية و الترفيهية التي نمارسها خلال أوقات الفراغ يتوقف على النظرة الشمولية لوحد الإنسان فالحياة العصرية التي تشجع على التفتيت و الجزئية جعلتنا نفتقد هذه النظرة الكلية، أن الإنسان في حقيقته وحدة متكاملة العقل و الجسم و الروح، هي عناصر متكاملة يجب أن تعمل معا في انسجام و تناغم تام، و من ثم يكون الترويح فرصة لصقل الاهتمامات، و ترقية المهارات، و القدرة على التعليم و تقدير العالم و الحياة من حولنا، و بهذه الطريقة يساهم الترويح في تأكيد اعتزازنا بذاتنا من خلال تقديم قدراتنا على الانجاز بحيث نفهم أن الرضا و الإشباع الذاتي يجب أن يسبق المتعة التي نعبر عنها تعبيراً خارجياً، و الاستخدام الصحيح لوقت الفراغ يساهم في تأكيد الروابط الروحية و العقلية و الجسمية للإنسان و الصحية لكل فرد ، تلك التي تحقق الإشباع و الوجود المبدع الخلاق .<sup>141</sup>

140 - سعيد التلّ قواعده التدريس في الجامعة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع عمان، الطبعة الأولى، 1997، ص 463-464.

141 - محمد علي محمد: "وقت الفراغ في المجتمع الحديث"، دار النهضة العربية بيروت، 1985، ص 88 - 90

ومن الدراسات التي بينت كيفية استثمار أوقات الفراغ لدى الشباب في الوسط الجامعي أن معظمهم يمارس أنشطة داخل الجامعة وخارجها ، ولكنهم أشاروا بنسبة عالية قدرها 77.21% إلى أنهم يهتمون بممارسة هذه النشاطات خارج الجامعة ، وهذا في حد ذاته يدل على أن الجامعة لا تزال في موقف لا يمكنها من استيعاب طاقات الشباب خلال أوقات فراغهم ، وربما يعكس ذلك أيضا الفرص المحدودة المتاحة لمزاولة هذه الأنشطة أمام الطلاب داخل الجامعة .

## خلاصة:

يوفر النشاط البدني المنتظم للشباب فوائد صحية بدنية و نفسية واجتماعية هامة . فالمواظبة على ممارسة النشاط البدني تساعد الأطفال و الشباب على أن يببنوا عظامهم وعضلاتهم ومفاصلهم بناء سليما، وان يحافظوا عليهم ، كما تساعدهم على السيطرة على أوزان أجسامهم و التخلص من الشحم الزائد ، و رفع كفاءة وظيفة القلب و الرئتين . كما تساهم في تنمية حركة التناسق وتساعد على الوقاية من الإحساس بالقلق و الاكتئاب ، وعلى مكافحة هذا الإحساس .

إن المشاركة الواسعة النطاق في اللعب الجماعي ، الألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية ، سواء من الجامعة أو في الفراغ أمر أساسي للنماء الصحي لكل شاب . كما أن إتاحة الوصول إلى الأماكن الآمنة و الفرص الملائمة ، و توفير الوقت اللازم ، و القدوة الحسنة ممثلة في الأساتذة و الأصدقاء ، تساهم في ضمان تقدم الأطفال و الشباب نحو تحقيق الصحة الجيدة .

# الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول  
منهج البحث  
وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

بناء على ما أثير من تساؤلات والبحث عن الاجابات التي تمثل ابعاد الاشكالية التي تدور حولها الدراسة الحالية ،وطبقا لما اسفرت عليه الدراسات السابقة التي انارت الطريق ،لاستنتاج الاجابات المحتملة لتلك التساؤلات التي صيغت في صورة فرضيات، لزم علينا القيام بدراسة تطبيقية وذلك للتحقق من صحة الفروض لإثباتها أو نفيها ،حتى تمكننا من الوصول الى نتائج محددة .

## 1- المنهج المتبع:

المنهج هو الوسيلة التي يستخدمها الباحث لتناول الظاهرة من حيث ملاحظتها و التحدث عنها بما يساعد على فهمها و تفسيرها .

ويعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث . ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، وتحديد العلاقة بين عناصرها (التوافق العام وعلاقته بالذات الجسمية لدى طلبة التربية البدنية و الرياضية)، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق و تفسيرها وتحليلها ايجاد العلاقات بين متغيراتها، واستخلاص دلالاتها، فهي إذا كما يعرفها " مصطفى حسن باهي" ..... يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية و النفسية والإجتماعية والرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق، وتحليلها تحليلا دقيقا وكافيا للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة...<sup>142</sup>

## 2-مجتمع عينة البحث:

يتمثل مجتمع عينة البحث في طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، تضم عينة البحث 90 طالب و طالبة المتمدرسين طور ليسانس الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية. فوقع الاختيار كآتي:

عدد الطلبة	المستوى
30	السنة الاولى
30	السنة الثانية
30	السنة الثالثة
90	المجموع

## 3-الدراسة الاستطلاعية:

<sup>142</sup> مصطفى حسن باهي : الإحصاء و قياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون طبعة.. سنة 2000 ص83 )

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها و وضوحها.<sup>143</sup>

فالدراسة الإستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، و صدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الإستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية ( مقياسي التوافق النفسي الاجتماعي وصورة الجسم )، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق. وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ( طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المتدرسين طور ليسانس ) و مميزاته وخصائصه .
- التأكد من صلاحية أداة البحث (مقياس التوافق النفسي الاجتماعي و مقياس صورة الجسم) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :
  - أ - وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها .
  - ب - التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم ( الصدق و الثبات ) .
  - ج - التأكد من وضوح التعليمات .
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، و بالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا .

#### 4-مجالات البحث:

#### 1.4-المجال الزمني:

لقد تم البدء في أوائل شهر ديسمبر عن طريق البحث في الجانب النظري، أما في ما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع مقياس التوافق النفسي الاجتماعي و مقياس صورة الجسم في شهر افريل و بعدها القيام بتحليل النتائج و تفسيرها .

#### 2.4- المجال المكاني:

لقد تم إجراء البحث بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي بولاية تيسمسيلت.

#### 5- أدوات البحث:

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات التالية:

#### 1.5. مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

#### 1.1.5 - وصف مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي والذي وضعه في الأصل كلارك وينجز وارنست وشورب ولويس وقد خصص للمرحلة المتوسطة كاختبار للشخصية في منطقة كاليفورنيا واعد صورته العربية "الدكتور عطية هنا" ليناسب البيئة المصرية .  
ويذكر معد الاختبار انه من الممكن استخدامه في عدة أماكن كالكشف عن توافق المراهق مع نفسه ومع غيره ومع مشكلاته والظروف التي تواجهه وكذا عن إرضاء الأسرة والمدرسة والبيئة التي يعيش فيها فيها المراهق لحاجاته الأساسية وكذا في البحوث والدراسات المتعلقة بالمراهق وطريقة تنشئته وبنواحي الضعف أو القوة في النظم المدرسية السائدة وذلك بمقارنة مجموعات المراهقين الذين يخضعون لنظم مدرسية متباينة وهكذا فهكذا فإن أهمية هذا الاختبار تزداد بالنسبة لدراستنا الحالية ومدى أهميتها في التوافق العام لدى طلبة التربية البدنية و الرياضية .  
ويحتوي المقياس على قسمين قسم خاص بالتوافق النفسي والقسم الآخر خاص بالتوافق الاجتماعي بحيث كل قسم يحتوي على ستة أجزاء وكل جزء يحتوي على 15 عبارة ويتكون مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في قسمين وهي كالاتي :

#### القسم الأول: التوافق النفسي

يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الذاتي ، ويتضمن النواحي التالية:

- أ- اعتماد المراهق على نفسه.
- ب- إحساس المراهق بقيمته.
- ج- خلو المراهق من الأعراض العصبية.

د- شعور المراهق بحريته.

م- شعور المراهق بالانتماء.

و- تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد .

### القسم الثاني : التوافق الاجتماعي

يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الاجتماعي ، وهو يتضمن النواحي التالية :

أ- اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية .

ب- اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية.

ج- تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.

د- علاقة المراهق بأسرته.

م- علاقات المراهق في المدرسة .

و- علاقات المراهق في البيئة المحلية .

و على المجيب أن يجيب على كل عبارة بوضع علامة (x) في الخانة الموجودة أمام كل

عبارة التي يراها تنطبق عليه أو لا تنطبق .

### 2.1.5. كيفية تطبيق و تصحيح أداة البحث :

قبل إجراء التطبيق الميداني النهائي لأداة البحث، و المتمثل في توزيع مقياس التوافق النفسي

الاجتماعي على نفس أفراد العينة التي طبق عليها المقياس ، والمتمثلة في طلبة معهد علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كان لا بد لنا من المرور بالمراحل و الخطوات الأساسية

التالية :

### 3.1.5. إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث :

لقد تم التأكد من ثبات و صدق مقياس الاتجاهات من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في

الدراسات السابقة في البيئة العربية، و كنموذج لذلك نأخذ الدراسة التي أجريت في البيئة الجزائرية

حيث قام العديد من الباحثين بتطبيق هذا الاختبار على عينة من المراهقين أثناء إعداد رسائل

الماجستير والدكتوراه وحصل على معدلات الثبات التالية :

- التوافق النفسي 0.855 الى 0,928

- التوافق الاجتماعي 0.889 الى 0,936

- التوافق العام (النفسي الاجتماعي ) 0.866 إلى 0,913

و بهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا، و حساب معامل الثبات و معامل الصدق ، قمنا بتطبيقه على ( 10 ) طلاب من العينة الاجمالية. بحيث طبقنا عليهم المقياس مرة واحدة باستعمال طريقة التجزئة النصفية.

**5. 1. 3. 1. الثبات :**

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ ( 1993 ) بأنه مدى الدقة و الاتساق، واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (144).

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعد صورته العربية الدكتور عطية هنا، و المطبق في بحثنا للتأكد من سلامته، و ملائمته لموضوع الدراسة، و كان ذلك عن طريق معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد باستعمال طريقة التجزئة النصفية، فإذا أثبتت الدرجات في النصفين وتطابقت قيل أن درجة ثبات الاختبار كبيرة.

وقد دلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات ثبات عالية وهذا ما يبينه الجدول رقم (01)  
الجدول رقم (01) يبين معاملات الثبات للاختبار

معاملات الثبات	القسم الثاني التوافق الاجتماعي	معاملات الثابت	القسم الأول التوافق النفسي
0.789	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية	0.791	اعتماد المراهق على نفسه
0.803	تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.	0.894	خلو المراهق من الأعراض العصبية
0.869	علاقات المراهق في المدرسة .	0.808	شعور المراهق بحريته
0.838	علاقات المراهق في البيئة المحلية	0.786	تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد

#### 5. 1. 2.3. الصدق:

إن صدق الاختبار هو مقدرته على قياس ما وضع من أجل السلم المراد قياسها ، ويعتمد معدوا الاختبارات النفسية على العديد من الطرق لمعرفة مدى صلاحية الاختبار وعدم صلاحيته ، كارتباط نتائجه بنتائج محاكاة واختبارات خارجية أو الجذر التربيعي لمعاملات ثباته وغيرها . أما بالنسبة لصدق هذا الاختبار لم يذكر مؤلفوه شيئاً عن ذلك ، وقد استدلوا عليه من الانتقاء الدقيق لعناصره ، وهذا المعيار في نظرهم من أكبر الضمانات للصدق ، وبهذا فقد أشاروا إلى ما يشبه الصدق المنطقي أو ما يطلق عليه " روبرت ثور ندايك" الصدق عن طريق تحليل محتويات الاختبار والصدق التكويني وقد ذكروا أن معاملات الارتباط التي وجدت بين أجزاء الاختبار تشير إلى أنماط سلوكية متميزة ، ولكنها في الوقت نفسه تشير إلى كلية الشخصية ، لذا فإن هذه الألفاظ ليست منعزلة عن بعضها البعض ، وعلاوة على دلالات الصدق التي ذكرها مؤلف الاختبار ، فقد قام مقرب الاختبار بحساب معامل صدق الإختبار على البيئة في النواحي المقابلة لهذه الأجزاء وقد تم الحصول على تقديرات المدرسين على استمارة تقدير المدرس لبعض نواحي شخصية التلميذ . والجدول التالي يبين معاملات الصدق الذاتي للاختبار:

#### الجدول رقم(02) يبين معاملات الصدق الذاتي للاختبار

معاملات الصدق	القسم الثاني التوافق الاجتماعي	معاملات الصدق	القسم الأول التوافق النفسي

0.882	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية	0.910	اعتماد المراهق على نفسه
0.876	تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.	0.923	خلو المراهق من الأعراض العصبية
0.943	علاقات المراهق اثناء الدراسة .	0.909	شعور المراهق بحريته
0.927	علاقات المراهق في البيئة المحلية	0.901	تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد

#### 4.1.5. تحديد الخط السيكولوجي للمقياس المطبق :

يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعا لإيجابية و سلبية العبارات، أي أنه تعطى الدرجات ( 2) على الإجابة الموجبة والدرجة (1) على الإجابة السالبة بحيث تجمع كل العلامات المتحصل عليها من خلال إجاباته على عبارات المقياس وتسجل .  
و طبقا لهذا النظام فإن أقصى و أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في المقياس تتراوح قيمه بين ( 180 و 360 ) و بالتالي فإن :

01- أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المختبر في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

$$180 = 180 \times 1$$

02 - أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المختبر في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

$$360 = 180 \times 2$$

1. بالنسبة للتوافق النفسي :

▪ أعلى درجة للمقياس =  $90 \times 2 = 180$

▪ أدنى درجة للمقياس =  $90 \times 1 = 90$

2. بالنسبة للتوافق الاجتماعي :

▪ أعلى درجة للمقياس =  $90 \times 2 = 180$

▪ أدنى درجة للمقياس =  $90 \times 1 = 90$

3. التوافق النفسي الاجتماعي :

▪ أعلى درجة للمقياس =  $180 \times 2 = 360$

▪ أدنى درجة للمقياس =  $180 \times 1 = 180$

### التصحيح :

لقد تم تصحيح المقياس من خلال ملاحظة مكان العلامة (x) الموافقة لرأي المجيب مع الدرجة الموضوعية و المقابلة لذلك، و في الأخير و بعد الإنتهاء من عملية تقدير كل عبارة نقوم بحساب درجة المقياس ككل . وهذا عن طريق التحليل الاحصائي الذي يمكننا من التعامل مع النتائج بطريقة موضوعية ، والخروج بنتائج علمية ودقيقة لها أهمية كبيرة بالنسبة لهذا البحث ، وعليه فحسب موضوع الدراسة او البحث استعملنا قوانين إحصائية نراها مناسبة و الموضوع وتتلاءم مع تحليل النتائج .

و استخدمنا "معامل الارتباط " للتعرف على طبيعة وقوة العلاقة بين متغيرين او أكثر ، ويشير الارتباط إلى التباين المشترك بين المتغيرين فمعامل الارتباط هو شبه التباين ، فإذا كان التباين الموجود في المتغير " هو نفسه الموجود في المتغير " فهذا يعني أن العلاقة بينهما علاقة قوية ، وبالتالي كلما كانت نسبة التباين تامة ، فكلما اقترب معامل الارتباط من (+1) كانت العلاقة بين المتغيرين موجبة وقوية في أن واحد ، وكلما اقترب معامل الارتباط من (-1) كانت العلاقة بين المتغيرين سالبة .

### 2.5- مقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم:

#### 1.2.5. وصف مقياس صورة الجسم:

لمصمته سامية محمد صابر محمد عبد النبي لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه كما يمكن استخدام المقياس للمقارنة بين الذات الجسمية الواقعية و الذات الجسمية المثالية من خلال آراء الآخرين ، و مفهوم الذات الجسمية يعتبر احد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات و شخصية الفرد ، فقد أشار فيشر Fisher إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته وان شعور الفرد بأن جسمه كبير أو صغير جذاب أو غير جذاب قوي أو ضعيف، قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته و التعرف على نمط سلوكه اتجاه الآخرين . و أوضح هلمز helms وتيرنوز tuners أن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ،ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم صورة ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم .

و قد أظهرت نتائج دراسة برشيد **bercheid** أن الأفراد الذين لديهم صورة ايجابية نحو أجسامهم يرون أنفسهم أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر ذكاء ، وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك بعكس الأفراد الذين لديهم صورة سلبية عن أجسامهم .

### 2.2.5- طريقة تطبيق وتصحيح المقياس:

ويتكون مقياس صورة الجسم "إعداد الباحثة" من (27) عبارة ويقع في بعدين:

**الأول:** إدراك الفرد لجسمه والذي يكون موجباً أو سالباً، ويشتمل على العبارات التالية:  
1، 2، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 12، 13، 16، 17، 19، 20، 21، 23، 24، 25، 26.

**والثاني:** إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين كالأسرة والأصدقاء والزملاء .

ويشتمل على العبارات التالية: 3، 8، 11، 14، 15، 18، 22، 27.

ويتكون المقياس من (10) عبارات موجبة و(17) عبارة سالبة

وتقع الإجابة في ثلاثة مستويات هي: (نعم، أحياناً، لا)

وتقدر "نعم" بثلاث درجات، و"أحياناً" بدرجتين و"لا" بدرجة واحدة، وذلك في العبارات الموجبة (1)،  
2، 7، 10، 11، 16، 22، 24، 25، 27).

وتعكس الدرجات في العبارات السالبة (3)، 4، 5، 6، 8، 9، 12، 13، 14، 15، 17، 18، 19،  
20، 21، 23، 26) .

تتراوح قيمة الدرجات علي القياس من 27 درجة كحد أدنى إلي 80 درجة كحد أقصى لدرجة صورة الجسم.

### 3.2.5- ثبات المقياس:

تم حساب معامل ثبات مقياس صورة الجسم باستخدام معامل ألفا وجاءت النتائج كما يلي:

$$1- \text{معامل ألفا لمقياس صورة الجسم} = 0.83$$

$$2- \text{معامل ألفا للبعد الأول لمقياس صورة الجسم} = 0.93$$

$$3- \text{معامل ألفا للبعد الثاني لمقياس صورة الجسم} = 0.89$$

وجميعها معاملات ثبات مرتفعة، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياس صورة الجسم.

### 4.2.5- صدق المقياس:

#### 1- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على 8 محكمين من السادة الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وتم حذف بعض العبارات وتعديل أخرى بناء على توجيهات السادة المحكمين.

## 2- الصدق بطريق الاتساق الداخلي:

تم تقنين القياس على عينة مكونة من 75 طالبا وطالبة من الفرقة الثالثة/ شعب مختلفة.

في الدراسة الحالية تم حساب معامل الصدق الذاتي (الصدق الاحصائي)

$$\sqrt{0,83} = 0,91 \quad \text{هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات}$$

### 5.2.5-الموضوعية:

يتميز مقياس صورة الجسم بموضوعية عالية كونه اختبار عالمي ومقنن ويصلح تطبيقه في كل زمان ومكان.

### 6.الأساليب الإحصائية المستعملة

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الإعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كما يلي :

#### 6. 1. الإحصاء الوصفي

: ويتضمن الأساليب التالية:

##### 6. 1. 1. المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويعنى إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط (145).

##### 7. 1. 2. الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس التشتت، ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى انسجام العينة .<sup>146</sup>

يحسب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين :

$$X = \frac{\sum F_i X_i}{N}$$

N

$$S = \frac{\sum F_i (X_i - X)^2}{N}$$

√ N

<sup>145</sup> محمود السيد أبو النيل: الإحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة 5 سنة 1987، ص101

<sup>146</sup> مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة. سنة.1993، ص71

## 6. 2. الإحصاء الاستدلالي

: ويتضمن الأساليب التالية:

### 6. 2. 1. معامل الارتباط بيرسون

ويستعمل للكشف عن دلالة العلاقات والارتباطات، وتمت الاستعانة بهذا الأسلوب لمعرفة العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي وصورة الجسم.

يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة :

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$
$$\frac{\text{مج(س-س)(ص-ص)}}{\sqrt{\text{مج(س-س)}^2 \text{مج(ص-ص)}^2}}$$

SPSS :ibm 20 ,00 ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام الإحصائي

## خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها (المنهج،مكان الدراسة،مجتمع البحث،عينة البحث،جمع البيانات)من اجل التحقق من صدق الفروض على ارض الواقع كما تم التعرض إلى الإجراءات الإحصائية فيما يخص الطرق و الأدوات وكذلك التأكد من شروط صحة المقاييس في الصدق و الثبات من اجل الوصول إلى نتائج موثوقة .

# الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## تمهيد:

بعد معالجتنا النظرية للعناصر الثلاثة التي يتمحور حولها بحثنا، و عرضنا للمنهجية التي إتبعناها في جمع بياناتنا الميدانية خاصة، سنحاول في هذا الفصل معالجة معطيات الدراسة الميدانية و هذا بعرض البيانات و تحليلها و مناقشتها على ضوء الفرضيات التي قمنا بإقتراحها، و يتم ذلك من خلال عرض نتائج صورة الجسم و التوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة للتعرف على مستوياته، و العلاقة بينهم .

## 1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

### 1-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الاولى والتي تنص على :

مستوى صورة الجسم لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مرتفع مقارنة بما هو متوقع .

### 1-1-1- عرض و تحليل مستويات أبعاد صورة الجسم لدى أفراد العينة:

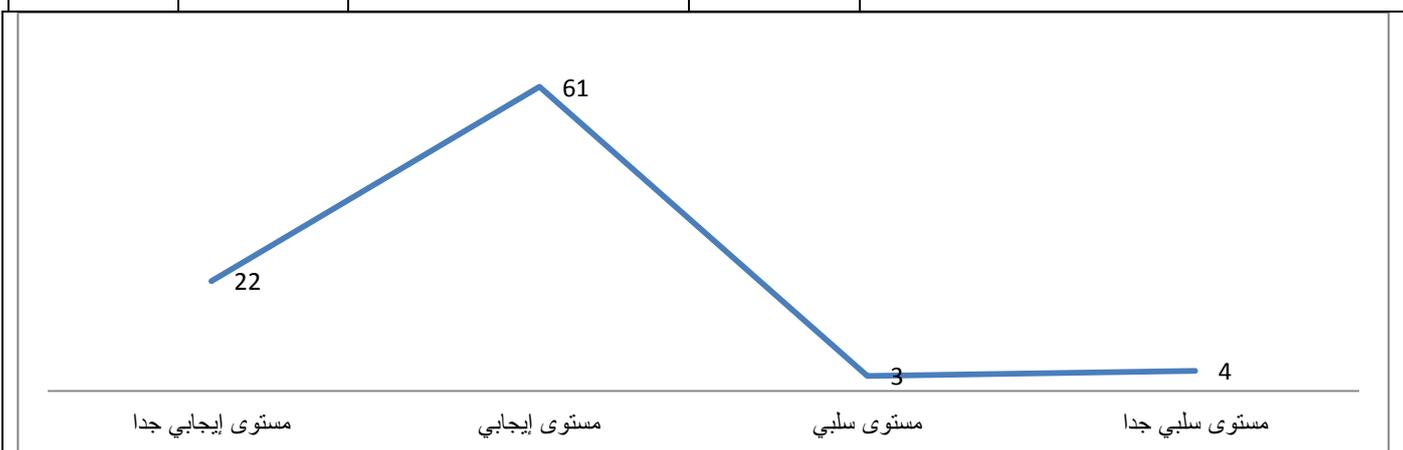
#### - عرض و تحليل نتائج بعد ادراك الفرد لجسمه :

بعد تحليلنا لنتائج مفهوم صورة الجسم الكلية نقوم بتحليل أبعاده ، و الجدول التالي

يوضح مستويات البعد الأول ( ادراك الفرد لجسمه ):

#### - جدول رقم (4) : يوضح توزيع مستويات " ادراك الفرد لجسمه " لدى أفراد العينة

المتوسط الحسابي النموذجي <sup>147</sup>	المتوسط الحسابي المحسوب	النسبة المئوية	افراد العينة	العينة	المستويات
38.00	48.57	% 4.44	04	مستوى سلبي جدا	
		% 3.33	03	مستوى سلبي	
		% 67.77	61	مستوى إيجابي	
		% 24.44	22	مستوى إيجابي جدا	



التمثيل البياني رقم (1)

ملاحظة<sup>147</sup> : المتوسط الحسابي النموذجي =  $19 \times 2 = 38$



نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن أغلب أفراد العينة يتراوح مستوى ادراكهم لجسمهم وفق المستوى الإيجابي، و هذا بنسبة (67.77%)، و تليها النسبة (24.44%) الممثلة للمستوى الأعلى من ذلك ( المستوى الإيجابي جدا ) ثم تليها النسبة (4.44%) الممثلة للمستوى السلبي، و أخيرا أقل نسبة (4.28%) الموافقة لأدنى مستوى أي ( المستوى السلبي جدا ) و بتحليل نتائج العينة على مستوى البعد الأول المتمثل في ادراك الافراد لأجسامهم فإننا نجد أن (92%) من أفراد العينة تقع درجاتهم فوق المتوسط الحسابي النموذجي (38)، و هي المجموعة التي تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي [38 - 57]، في حين نجد أن ما يقارب هذه النسبة أي (8%) من افراد العينة تقع مستوياتهم تحت مستوى درجة المتوسط الحسابي النموذجي، و هي المجموعة التي تنحصر درجاتهم وفق المجال [19 - 38] ، و للتدقيق أكثر في المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي و المحسوب من خلال الدرجات التي تحصل عليها كل فرد من أفراد العينتين مع المتوسطات الحسابي النموذجي يتبين لنا أن المتوسط الحسابي الحقيقي في بعد ادراك الفرد لنفسه كان أكبر من المتوسط الحسابي النموذجي في البعد المطبق ( $x_2 < x_1$ ) أي (48.57 < 38)، و بقسمة المتوسط الحسابي الحقيقي على عدد فقرات البعد أي (48.57 تقسيم 19) نحصل على المتوسط الحسابي للفقرات و الذي نجده 2.55 و هذا ما يؤكد أنه أكبر من درجة الفقرة النموذجية أي (2.55 < 02) .

مع الإشارة إلى أن المتوسط الحسابي الحقيقي هو عبارة عن جمع المتوسطات الحسابية لإجابات العينة على كل فقرة من فقرات البعد و أن المتوسط الحسابي النموذجي هو عبارة عن ضرب عدد فقرات البعد في الإجابة النموذجية الوسطية (02) .

و بمقارنة المتوسط الحسابي الحقيقي في الجدول السابق (4) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي أكبر على مستوى بعد ادراك الفرد لجسمه مما يوضح أن طالب التربية البدنية والرياضية له ادراك عالي لنفسه ولصورة جسمه و المظهر الخارجي من تناسق و مرونة و رشاقة ... إلخ، و التي تعتبر من النواحي الإيجابية الناجمة عن الممارسة الرياضية، و التي بدورها تساهم في زيادة تقبل الذات انطلاقا مما يمتلكه من قدرات .

- 1-1-2: عرض و تحليل مستويات أبعاد صورة الجسم لدى أفراد العينة:

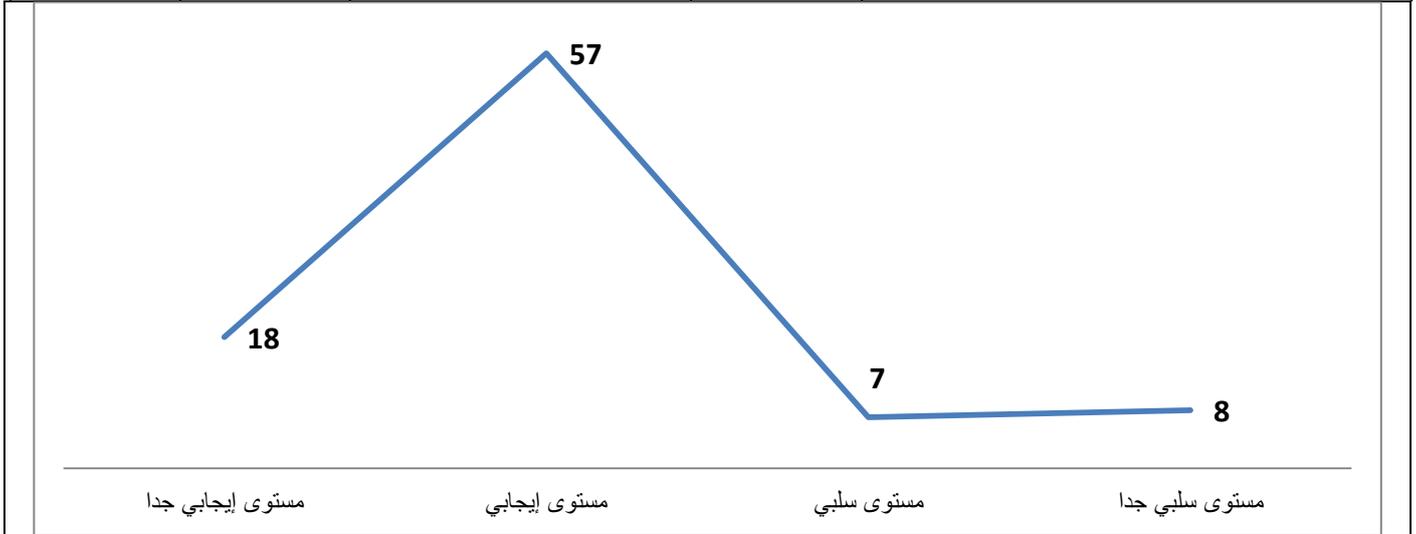
- عرض و تحليل نتائج بعد إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء:

بعد تحليلنا لنتائج مفهوم صورة الجسم الكلية نقوم بتحليل أبعاده ، و الجدول التالي

يوضح مستويات البعد الثاني ( إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء):

جدول رقم (5) : يوضح توزيع مستويات " إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء " لدى أفراد العينة

المتوسط الحسابي النموذجي <sup>148</sup>	المتوسط الحسابي المحسوب	النسبة المئوية	افراد العينة	العينة
16.00	19.37	% 8.88	08	مستوى سلبي جدا
		% 7.77	07	مستوى سلبي
		% 63.33	57	مستوى إيجابي
		% 20.00	18	مستوى إيجابي جدا



التمثيل البياني رقم (2)

ملاحظة<sup>148</sup> : المتوسط الحسابي النموذجي =  $08 \times 2 = 16$



نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن أغلب أفراد العينة يتراوح مستوى ادراكهم لجسمهم وفق **المستوى الإيجابي**، و هذا بنسبة (63.33%)، و تليها النسبة (20.00%) الممثلة للمستوى الأعلى من ذلك ( **المستوى الإيجابي جدا** ) ثم تليها النسبة (8.88%) الممثلة للمستوى **السلبي جدا** ، و أخيرا أقل نسبة (7.77%) الموافقة لأدنى مستوى أي ( **المستوى السلبي** )

و بتحليل نتائج العينة على مستوى البعد الأول المتمثل في **إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء** فإننا نجد أن ( 87% ) من أفراد العينة تقع درجاتهم فوق المتوسط الحسابي النموذجي ( 16 )، و هي المجموعة التي تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي [ 16 - 24 ]، في حين نجد أن ما يقارب هذه النسبة أي ( 13% ) من افراد العينة تقع مستوياتهم تحت مستوى درجة المتوسط الحسابي النموذجي، و هي المجموعة التي تنحصر درجاتهم وفق المجال [ 08 - 24 ] ، و للتدقيق أكثر في المقارنة بين المتوسط الحسابي الحقيقي و المحسوب من خلال الدرجات التي تحصل عليها كل فرد من أفراد العينتين مع المتوسطات الحسابي النموذجي يتبين لنا أن المتوسط الحسابي الحقيقي في **إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء** كان أكبر من المتوسط الحسابي النموذجي في البعد المطبق (  $x_2 < x_1$  ) أي (  $19.37 < 16$  )، و بقسمة المتوسط الحسابي الحقيقي على عدد فقرات البعد أي ( **19.37 تقسيم 08** ) نحصل على المتوسط الحسابي للفقرات و الذي نجده 2.55 و هذا ما يؤكد أنه أكبر من درجة الفقرة النموذجية أي (  $2.42 < 02$  ) .

مع الإشارة إلى أن المتوسط الحسابي الحقيقي هو عبارة عن جمع المتوسطات الحسابية لإجابات العينة على كل فقرة من فقرات البعد و أن المتوسط الحسابي النموذجي هو عبارة عن ضرب عدد فقرات البعد في الإجابة النموذجية الوسطية ( 02 ) .

و بمقارنة المتوسط الحسابي الحقيقي في الجدول السابق ( 5 ) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي أكبر على مستوى بعد **إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء** مما يوضح أن طالب التربية البدنية والرياضية له ادراك عالي لنفسه ولصورة جسمه و المظهر الخارجي من تناسق و مرونة و رشاقة ... إلخ، و التي تعتبر من النواحي الإيجابية الناجمة عن الممارسة الرياضية، و التي بدورها تساهم في زيادة تقبل الذات إنطلاقا مما يمتلكه من قدرات .

### 1-1-3 مناقشة الفرضية الاولى :

من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذكر يتضح لنا أن الإدراك الإيجابي لصورة الجسم على مستوى ادراك الفرد لنفسه وادراك الفرد من وجهة نظر الاخرين كان أكبر من المستوى المتوقع بحيث يكون لدي الفرد صورة جسم موجبة عندما يدرك شكل الجسم علي نحو واضح وواقعي وحقيقي ،وعندما يري الأجزاء المختلفة للجسم كما هي في الحقيقة، وعندما يتقبل جسمه ويعرف أن الأجسام تبدو في عدة أشكال وأحجام، وعندما يعرف أن الهيئة الجسمية تقول القليل عن الشخصية وعن قيمة الفرد كإنسان، وصورة الجسم الموجبة ترتبط بتقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس، ويكون لدي الفرد صورة جسم سالبة عندما يدرك حجم وشكل الجسم علي نحو منحرف، عكس ما هو في الواقع، وعندما يشعر بالخجل والخزي والقلق تجاه جسمه، وعندما يشعر بأن حجم وشكل الجسم يترتب عليهما الاحترام أو عدم الاحترام، وصورة الجسم السالبة ترتبط بتقدير الذات المنخفض والاكنتاب واضطرابات الطعام.<sup>149</sup>

إذا و من خلال كل ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج محور بعد الذات الإجتماعية نستنتج أن هناك مستوى ايجابي لصورة الجسم ادى الطلبة، و هذا على مستوى بعد ادراك الفرد لنفسه وادراك الفرد من وجهة نظر الاخرين ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الاولى الثانية المقترحة في بداية الدراسة و التي يتناولها هذا المحور و بالتالي نقبل الفرضية التي تشير إلى مستوى صورة الجسم مرتفع ، و التي وجدناها بعد الدراسة.

### 2-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على :

<sup>149</sup> Sandoval,E. ,2008 *Secure Attachment, Self-esteem, and Optimism as Predictors of Positive Body Image In Women*, Ph.D.,Texas A&M University, AAT 3333763 .

مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مرتفع مقارنة بما هو متوقع .

جدول رقم (6) : المتوسطات الحسابية لابعاد التوافق العام والمتوسطات الحسابية المحسوبة لدى أفراد العينة

الابعاد	المتوسط الحسابي المتوقع	المتوسط الحسابي المحسوب	
اعتماد المراهق على نفسه.	22.50	26.83	التوافق النفسي
إحساس المراهق بقيمته.		22.53	
خلو المراهق من الأعراض العصبية.		29.52	
شعور المراهق بحريته.		27.71	
شعور المراهق بالانتماء.		28.73	
تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد		24.81	
اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية .	22.50	26.37	التوافق الاجتماعي
اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية.		22.13	
تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.		22.21	
علاقة المراهق بأسرته.		28.49	
علاقات المراهق في المدرسة .		27.51	
علاقات المراهق في البيئة المحلية		25.93	
<b>الدرجة الكلية</b>	<b>270</b>	<b>312.77</b>	اجباري

الابعاد	المتوسط الحسابي المتوقع	المتوسط الحسابي المحسوب
اعتماد المراهق على نفسه,	22,00	26,00
إحساس المراهق بقيمته,	22,00	22,00
خلو المراهق من الأعراض العصبية,	27,00	29,00
شعور المراهق بحريته,	27,00	27,00
شعور المراهق بالانتماء,	28,00	28,00
تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد	24,00	24,00
اعتراف المراهق بالمستويات الاجتماعية ,	22,00	26,00
اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية,	22,00	22,00
تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع,	28,00	28,00
علاقة المراهق بأسرته,	27,00	27,00
علاقات المراهق في المدرسة ,	25,00	25,00
علاقات المراهق في البيئة المحلية	25,00	25,00

**التمثيل البياني رقم (3)**

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه والذي يبين قيم المتوسط الحسابي للأبعاد المشكلة للتوافق النفسي الاجتماعي من خلال كل مؤشر على حدى والذي من خلاله تم تحديد مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة التربية البدنية والرياضية ومنه نلاحظ ان

اغلب المؤشرات المشكلة لبعء التوافق النفسي وبعء التوافق الاجتماعي كانت اعلى من المتوسط الحسابي المتوقع وهو 22.5 باستثناء مؤشرين اثنين في التوافق الاجتماعي وهما اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية بمتوسط 22.13 أي (22.5>22.13) ومؤشر تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع 22.21 أي (22.5>22.21) اما فيما يخص الدرجة الكلية للمقياس فتعدى المتوسط الحسابي المحسوب المتوسط الحسابي المتوقع اي كان المتوسط الحسابي المحسوب 312.77 في الدرجة الكلية بإجراء مقارنة بين المتوسط الحسابي المحسوب مع المتوسط الحسابي المتوقع اي (270<312.77) وهي نتيجة تدل على ان مستوى التوافق النفسي الاجتماعي كان عالي مقارنة مع ما هو متوقع ووفقا لسلم التوافق العام .

## 1-2-1- مناقشة الفرضية الثانية :

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت ان مستوى للتوافق النفسي الاجتماعي في الدرجة الكلية هو التوافق الذي يحققه الفرد عند تفاعله مع البيئة يتأثر بعدد من العوامل والمتغيرات ومن هذه العوامل الامن النفسي فقد اشارت الدراسات الى العلاقة الارتباطية بين الشعور وعدم الشعور بالأمن النفسي.

وينظر المشتغلون في الصحة النفسية الى انها القدرة على التكيف والتوافق العام الذي يسعى الى تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الاخرين له بحيث يترتب على هذا كله الشعور بالسعادة والراحة النفسية كما يتحدد التوافق السليم تبعاً لمدى نجاح الاساليب التي يتبعها الفرد للوصول الى حالة من الاتزان النفسي مع البيئة ومؤثراتها.

والتوافق يعبر عن جملة العمليات ذات الطبيعة الديناميكية التي يقوم بها الفرد متأثراً بالوسط الذي يعيش فيه من اجل اشباع حاجاته وحفظ اتزانه والتخلص من التوتر الذي ينجم من عدم اشباع تلك الحاجات ويرتبط مفهوم التوافق بالشخصية فيرى (لازاروس)(Lazaruse). ان التوافق والشخصية مفهومان متلازمان يمثلان وجهين لعملة واحدة من الصعب التحدث عن احدهما غير الاخر والعكس صحيح.

كم ان التوافق يعد في علم النفس عملية سلوكية تمثل حالة الانسجام والتوازن بين متطلبات الفرد ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها

كما ان التوافق ضروري في حياة الافراد الاجتماعية فهو سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الافراد خاصة بأتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية ولكن الفرد عندما يواجه مشكلة خلقية او صراعاً نفسياً تقتضي معالجتها ان يغير من عاداته واتجاهاته ليوائم الجماعة التي يعيش فيها

تعتبر العلاقة المتبادلة بين الفرد وبيئته واحدة من المحددات الهامة للشخصية فأى ظرف يبعد الفرد عن بيئته كالفرق الملحوظ في تكوينه او مظهره يكون له اثر ظاهر في تطوير شخصيته وفي انحرافها بدرجة ما عن المؤلف وهذا الانحراف يؤثر في طريقة تعامل الفرد مع باقي افراد مجتمعه كما يؤثر في طريقة تعامل هؤلاء الافراد معه.

ان سبب ذلك يعود لكون بعض عوامل الشخصية تكمن في الفرد نفسه في حين يكمن بعضها الاخر في البيئة.

فالعوامل الموروثة التي تنطوي عليها شخصية الفرد لها تأثير محدد لا يظهر الا بحصول تفاعل متبادل بين الفرد وبيئته.

ومن بين هذه العوامل الموروثة التي تؤثر في طبيعة تكيف الفرد وبالتالي في شخصية البناء الجسماني والمظهر العام

كما تعد التنشئة الاجتماعية في اساسها عملية تعليم وتربية ونضج تقوم على اساس التفاعل الاجتماعي الايجابي وتؤدي الى اكتساب الفرد سلكا وقيما واتجاهات متناسقة لأدوار اجتماعية معينة تمكن من مسايرة الجماعة والتوافق معها وتكسب الطابع الاجتماعي والثقافي وتيسر له سبل التكيف والاندماج في ظل الحياة الاجتماعية.

### 1-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة والتي تنص على :

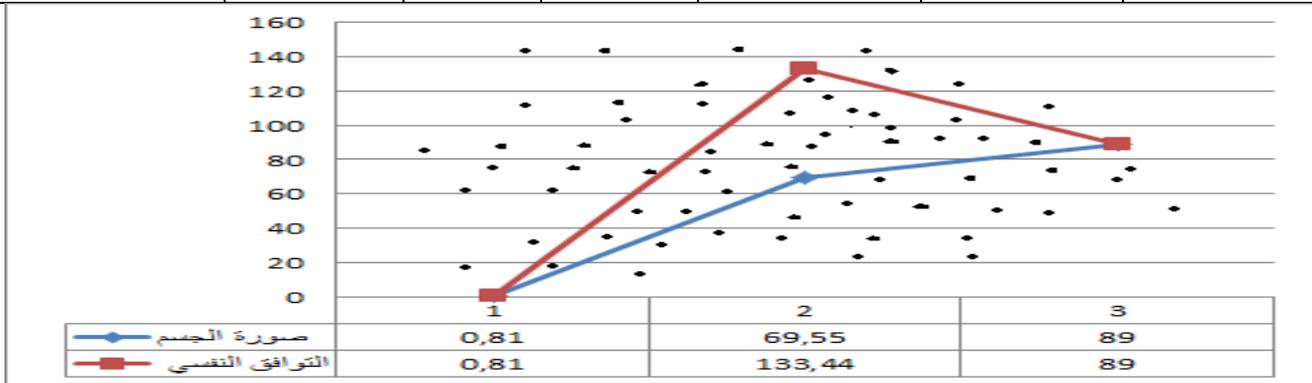
" وجود علاقة ارتباطية ودالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين التوافق النفسي

وصورة الجسم ."

الجدول رقم(7): يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين صورة الجسم والتوافق

النفسي

الأبعاد الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
صورة الجسم	69.55	0.81	0.206	89	0.05	دال
التوافق النفسي	133.44					



التمثيل البياني رقم (4)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (7) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي لصورة الجسم "69,55" و المتوسط الحسابي للتوافق النفسي فقد قدر ب"133,44"، أما في ما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0,81" وهي أكبر من قيمة R الجدولية "0,206" أي ( $0,206 < 0,81$ ) عند مستوى الدلالة "0.05 = ∞"، وهي قيمة تبين ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين قيمة صورة الجسم والتوافق النفسي . و التمثيل البياني رقم (4) والذي يوضح الارتباط الحاصل بين المتغيرين عند المتوسطات الحسابية للعينة في كل متغير وذلك عند درجة الحرية 89 ومستوى دلالة 0.05 .

### 1-3-1- مناقشة الفرضية الثالثة :

انطلاقا من الخلفية النظرية لهذه الدراسة تم اختيار الفرضية الثالثة للبحث و التي جاءت حول العلاقة الارتباطية بين **التوافق النفسي وصورة الجسم**.

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين

**التوافق النفسي وصورة الجسم**. و قدرت ب 0,81

تعود العلاقة الارتباطية بين **التوافق النفسي وصورة الجسم** لتأثر هذه الأخيرة بالتوافق النفسي و هذا ما تبينه دراسة **كوربن و تولسون 1970** الذي عالج موضوع صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق العام، وجد أن صورة الجسم ترتبط بالتوافق النفسي .

كذلك دراسة **لوريتا هرجرت 1969** الذي تبين عدة عوامل للاتجاهات تتأثر بها

منها: العوامل الانفعالية والوجدانية، التفاعل مع الآخرين و الثقة بالنفس<sup>150</sup>.

حيث توصل الباحث إلى ان ادراك الفرد لصورته الجسمية تعتبر شكل من أشكال النشاط الاجتماعي المنظم تلعب دورا وقائيا ،و تحسينا في الميول نحو هذا النشاط وكذلك الصحة النفسية و للمراهق نظرا لما تنتجه له من فرص لإشباع مختلف الرغبات و الحاجات التي يتطلبها النمو في هذه المرحلة بصفة مقبولة اجتماعيا و لما تجلب له من المتعة و السرور مما يرفع من مستوى توافقه النفسي<sup>151</sup>.

وكذلك دراسة **عبد الشافي 1996** الذي عالجت موضوع الادراك لصورة الجسم

وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب كلية الشرطة ، بوجود علاقة ارتباطية دالة

<sup>150</sup> دراسة لوريتا هرجرت اتجاهات طلبية و طالبات جامعة يوتا نحو النشاط البدني و الرياضي ، رسالة دكتوراة، غير منشورة، 1969 .

<sup>151</sup> دراسة حسان بوجليلة: "ممارسة نشاطات الرياضات الجماعية وعلاقتها بعملية التوافق النفسي و الاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي بالمحيط المدرسي" غير

منشورة ،سيدي عبد الله،الجزائر، 2010.

احصائيا بين كل من اصحاب الادراك العالي لصورة الجسم والتوافق النفسي عكس اصحاب الادراك السلبي بعدم وجود العلاقة بينها وبين التوافق النفسي.

و قد جاءت هذه النتائج تكملة للدراسات السابقة التي أثبتت وجود علاقة بين صورة الجسم والتوافق النفسي منها: دراسة مجلس النشر العلمي لجامعة الكويت 2006 حول الذات وصورة الجسم وعلاقتها بالعوامل النفسية والاجتماعية ، حيث توصل إلى وجود علاقة ارتباطية بينهم.

#### 1-4-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة والتي تنص على :

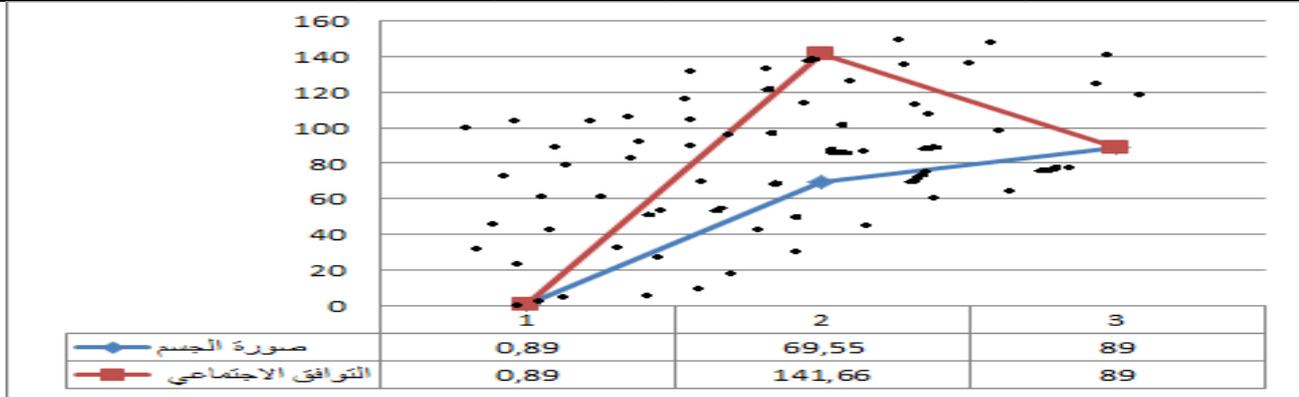
" وجود علاقة ارتباطية ودالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين التوافق

الاجتماعي وصورة الجسم ."

الجدول رقم(8): يبين قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين صورة الجسم والتوافق

#### الاجتماعي

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	R الجدولية	R المحسوبة	المتوسط الحسابي	الأبعاد / الدرجة الكلية
دال	0.05	89	0.206	0.89	69.55	صورة الجسم
					141.66	التوافق الاجتماعي



التمثيل البياني رقم (5)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (8) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي لصورة الجسم "69,55" و المتوسط الحسابي للتوافق الاجتماعي فقد قدر ب"141,66"، أما في ما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0,89" وهي أكبر من قيمة R الجدولية "0,206" أي ( $0,206 < 0,89$ ) عند مستوى الدلالة "0.05 = ∞"، وهي قيمة تبين ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين قيمة صورة الجسم والتوافق النفسي . و التمثيل البياني رقم (5) والذي يوضح الارتباط الحاصل بين المتغيرين عند المتوسطات الحسابية للعينة في كل متغير وذلك عند درجة الحرية 89 ومستوى دلالة 0.05 .

#### 1-4-4-1 مناقشة الفرضية الرابعة:

يرى روجرز ان الدافع الاساس عند الانسان هو تحقيق الذات وكيفية المحافظة عليها ويتحقق هذا من تفاعل الفرد مع بيئته ومع الخبرات التي يتعرض لها وما قد تحدثه من تغيرات في شخصيته باتجاه تحقيق التكامل الانساني والتوافق<sup>152</sup>

ويؤكد روجرز ان تأكيد الذات اجتماعياً (التوافق الاجتماعي) ينبثق من التقدير والاحترام الايجابي منذ فترة الرضاعة<sup>153</sup>.

كما يعتقد ان سوء التوافق ينشأ عند وجود حالة عدم اتساق بين الذات وخبرات الفرد. وان الفرد الذي يعاني من مشاكل شخصية او من سوء لا توافقي يبدو في حالة توتر وقلق دائمين ويميل سلوكه الى ان يكون متصلباً جامداً بسبب عدم ادراكه للمثيرات ادراكاً صحيحاً<sup>154</sup>.

ويعتقد روجرز ان الشخصية المتوافقة والمتكاملة تتميز بعدة خصائص منها:  
1. الشعور الكامل بالخبرات والوعي بها. اي ان يكون الفرد متكاملأ في وظائفه النفسية ويعي كل خبراته ولا يعمل على استبعاد اي خبرة منها او تشويهها.  
2. يشعر الفرد المتوافق والمتكامل في وظائفه النفسية بكل لحظة من لحظات حياته بكامل ابعاده. لان كل لحظة جديدة تكون محملة بخبرات جديدة او ممتعة والشخص السليم والمتوافق نفسياً لا يعترف بالجمود بل يكون مرناً في سلوكه وتصرفاته ولا يعاني من القلق.

3. الشخص المتكامل في وظائفه النفسية يشعر بالثقة لأنه كائن عضوي فعال يتخذ على سجيته قرارات ومواقف سليمة ولا يكون منقاداً وخاضعاً للتقاليد<sup>155</sup>.

يشير معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لصورة الجسم و التوافق الاجتماعي إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة ( $R=0.89$ ) و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، وهنا نقول أنه يوجد تناسب طردي بين صورة الجسم

<sup>152</sup> مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين الأشول واخرين، القاهرة، دار ماكر وهيل للنشر، القاهرة .ص261

<sup>153</sup> صالح، عواطف حسن(1987): التنشئة الوالدية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى المراهقين من الجنسين، مجلة كلية التربية، العدد(94) ص 151

<sup>154</sup> القاضي، يوسف واخرين(1981): الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ للنشر، الرياض ص237 ص 240

<sup>155</sup> صالح،1988،صص 87- 88 مرجع سابق

والتوافق الاجتماعي، حيث أنه كلما كانت صورة الجسم مرتفعة تؤدي بالضرورة الى ارتفاع درجة التوافق الاجتماعي .

وهذا ما يدل على ان التوافق الاجتماعي له تأثير كبير من صورة الجسم لان في هذه المرحلة يبحث عن الظهور بمظهر جمالي وحركات ذات جمالية مميزة عن الاخرين ، وهو ما اشار اليه أريكسون " Erikson " من خلال نظرية التحليل النفسي إلى أن الشخصية المتوافقة لابد وأن تتسم بالثقة والاستقلالية ، والتوجه نحو الهدف ، الإحساس الواضح بالهوية ، القدرة على الألفة و الحب (156)

**2- نتائج تأثر التوافق العام بصورة الجسم من حيث ادراك الفرد لنفسه وادراك الفرد لنفسه من وجهة نظر الاخرين :**

بعد عرض النظريات التي فسرت عملية التوافق يلاحظ ان جميع النظريات ابرزت دور البيئة في حدوث التوافق مع النفس والاخرين. فقد ركز فرويد في تفسيره للتوافق على مكونات الشخصية واكد ان الانسجام الذي يحصل بين هذه المكونات له دور في تحقيق التوافق. اما اصحاب التحليل النفسي الجدد مثل (ادلر) الذي ركز على البعد الاجتماعي واثر الشعور بالنقص سواء كان هذا النقص جسمياً او عقلياً او اجتماعياً. كما اكد سوليفان اهمية الجانب الاجتماعي لان الانسان لا يمكنه العيش منعزلاً منذ الطفولة فهو يعيش في مجال اجتماعي فيؤثر فيه كما تؤثر العوامل البيولوجية فيه ايضاً. ويتفق فرويد مع ادلر وسوليفان وهورني في ان الانسان كائن اجتماعي يعيش في ضوء علاقات اجتماعية. واكد ماسلو ان الشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع اشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية بحسب اهميتها. اما اصحاب المدرسة السلوكية مثل سكنر وبافلوف فإنهم يؤكدون المؤثرات البيئية تأكيداً كبيراً في اكتساب السلوك وتعلمه. اما روجرز فقد اكد على دور الذات الجسمية في عملية التوافق وهو ينطلق من المنطلق الذي يعتمده ماسلو في تحقيق الذات من خلال اشباع الحاجات والتفاعل الاجتماعي الخلاق .



## الاستنتاج العام:

بعد عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية يتبين لنا من خلال المحور الأول الخاص بالفرضية الأولى أن مستوى صورة الجسم على مستوى ادراك الفرد لنفسه كان مرتفع مقارنة مع ما هو متوقع و يتجلى ذلك من خلال المتوسط الحسابي المحسوب و الذي كان يتراوح بين المستويات الإيجابية والإيجابية جدا مما يؤكد أن صورة الجسم لدى الطلبة من حيث ادراكهم لأجسامهم كانت مرتفعة وهذا بمساهمة مجموعة من العوامل والمتغيرات وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى.

نفس الشيء بالنسبة للفرضية الجزئية الثانية والتي كانت تنص على ان مستوى صورة الجسم على مستوى ادراك الفرد لجسمه من خلال وجهة نظر الاخرين كان ذو مستوى ايجابي وبمتوسط حسابي عالي مقارنة بالمتوسط النموذجي .

أما فيما يخص نتائج الفرضية الأساسية الثانية الخاصة بمستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة ، فإننا نجد تحقق الفرضية من خلال مستوى التوافق العام والذي كان 312.77 ابي اكبر من المتوسط الحسابي المتوقع وهو 270 وهي درجة ايجابية للتوافق العام ، وهي نتائج تؤكد على صحة الفرضية الجزئية الثانية

أما فيما يخص نتائج الفرضية الأساسية الثالثة الخاصة بوجود علاقة ارتباطية بين صورة الجسم والتوافق النفسي، فإننا نجد تحقق الفرضية من خلال وجود علاقة ارتباطية بين ( صورة الجسم و التوافق النفسي) في تحديد درجة هاته العلاقة والرفع من مستواها الإيجابي (0.81) وهي درجة ايجابية جدا ، في حين نتائج الفرضية و هذا ما يؤكد على صحة الفرضية الجزئية الثالثة .

أما بالنسبة لنتائج الفرضية الأساسية الرابعة الخاصة بوجود علاقة ارتباطية بين صورة الجسم والتوافق الاجتماعي ، فإننا نجد تحقق الفرضية من خلال وجود علاقة ارتباطية بين ( صورة الجسم و التوافق الاجتماعي ) في تحديد درجة هاته العلاقة والرفع من مستواها الإيجابي (0.89) وهي درجة ايجابية ، وجود علاقة ارتباطية موجبة ولكن بدرجة قوية جدا و هذا ما يؤكد على صحة الفرضية الجزئية الرابعة.

## الخاتمة :

إنطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي يحتوي على الإشكالية المطروحة للدراسة و الفرضيات المصاغة كمشروع للبحث و الدراسات السابقة التي وضعت كخلفية نظرية و مروراً بالجانب النظري الذي حاولنا فيه تناول كل ما له علاقة بالموضوع ( صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي عند طلبة التربية البدنية والرياضية ) من خلال تقسيمه إلى ثلاثة فصول تناولنا في الفصل الأول التوافق النفسي الاجتماعي مفهومه ونظرياته و ذلك لتكوين سند و خلفية نظرية نعتمد عليها لتدعيم نتائج الدراسة الميدانية المتوصل إليها ، كما تطرقنا في الفصل الثاني الى كل ما له علاقة بصورة الجسم و أبعاده و مكوناته و نظرياته ... إلخ لنصل إلى الفصل الثالث والذي خصصناه الى الفئة العمرية واهم مميزاتها وخصائصها وتأثيرها بجملة من العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية وصولاً للجانب الميداني في ختام هذه الدراسة و الذي كان الهدف منه إختبار الفرضيات الموضوعية كمشروع للبحث قصد إثبات أو نفي صحتها و كانت على الشكل التالي :

### أ - الفرضية الأساسية الأولى :

■ مستوى صورة الجسم لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مرتفع مقارنة بما هو متوقع.

### ب - الفرضية الأساسية الثانية :

■ مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مرتفع مقارنة بما هو متوقع

ج. الفرضية الأساسية الثالثة :

▪ هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين صورة الجسم والتوافق النفسي.

د. الفرضية الأساسية الرابعة :

هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين صورة الجسم والتوافق الاجتماعي.

إعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس، و تمت الدراسة على عينة قوامها ( 90 طالب ) ، و هذا قصد دراسة العلاقات الارتباطية الخاصة بالفرضيات الجزئية التي تنتمي للفرضية الأساسية الأولى، و الفرضية الأساسية الثانية و الفرضية الثالثة و الفرضية الرابعة ، و قد إعتمدنا على مقياس صورة الجسم ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي كأدوات لجمع البيانات من الميدان، و ذلك بعد التأكد من خصائصه السيكومترية ( الصدق والثبات، الموضوعية ) مع الإستعانة بالوسائل و التقنيات الإحصائية الوصفية و الإستدلالية لتحويل البيانات الكيفية إلى بيانات كمية قابلة للتحليل و القياس، لننتقل إلى مرحلة تفريغ نتائج الدراسة الميدانية التي توصلنا فيها إلى تحقق جميع الفرضيات و التي كانت كلها ذات علاقة ارتباطية موجبة بدرجات مختلفة " توجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسم والتوافق العام بمستوى إيجابي.

❖ الاقتراحات و التوصيات:

إنطلاقاً من النتائج السابقة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر العوامل السابقة الذكر على تحديد المتغيرات الخرى ، أو دراسات أخرى مكملّة للدراسة الحالية من خلال إدراج بعض المتغيرات والعوامل الذاتية المرتبطة بالتوافق التي لم نتطرق إليها في هذه الدراسة، كتأثير المعاملة الوالدية و المكانة الإجتماعية ، و الظروف الإجتماعية للأسرة ، والمراحل الدراسية الأخرى، أو الحالة العائلية للطالب في حد ذاته أو الظروف الإقتصادية التي يعيشها و التي يمكن أن تكون من بين المتغيرات التي لم ندرسها، و التي يمكن أن يكون لها تأثير .

و في الأخير نوفي ببعض الإقتراحات العلمية و العملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة لهاته المرحلة و الاستفادة بما تستطيع هذه الشريحة تحقيقه.

- الإستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في عملية التكوين والاطلاع على الوسائل و المناهج الحديثة في هذا المجال.

- التوعية من طرف الأسر والمؤسسات بأصول المعاملة النفسية والاجتماعية والتربوية للطالب في المراحل الدراسية بصفة عامة .

- إبراز واقع الأهمية النفسية لفهم الجسم والذي له دور كبير في عملية التوافق الشخصي لدى فئة المراهقين ، و محاولة الوصول بهذه الأخيرة إلى درجة

التقدير الإيجابي لصورة الجسم طبقاً لتوافقهم النفسي والاجتماعي

- اجراء دراسات مماثلة بالتطرق الى جملة من المتغيرات والتي لها علاقة بالتوافق وتحديد درجاته الايجابية كالعوامل الاقتصادية والتربوية والوجدانية والعلاقات الاجتماعية ، بين التلميذ والمدرس والتلميذ والمدرسة...الخ .

المراجع

## قائمة المراجع و المصادر

### قائمة المراجع باللغة العربية :

1. القرآن الكريم
2. سورة البقرة الآية 32.
3. سورة النمل الآية 19.
4. ابراهيم احمد بوزيد : سيكولوجية النفس دار المعرفة .1987.
5. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: " فسيولوجية ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم"، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، سنة 1997.
6. ابيوشيكان محمد: مذكرة ماجستير، " النشاط البدني الرياضي في الأوساط الجامعية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 2000/1999.
7. أحمد حنفي: "مشكلات الشباب"، دار التوزيع والنشر الإسلامية، مصر، القاهرة، سنة 2003.
8. أحمد عبد الخالق . مايسة النيال: فقدان الشهية العصبي و علاقته ببعض متغيرات الشخصية ، مجلة الدراسات النفسية ، القاهرة ، رابطة الاخصائيين النفسانيين المصرية ط2 ، جزء 1 ، 1992 .
9. احمد عزت راجع: أصول علم النفس الطبعة العاشرة مطبعة النهضة المصرية الإسكندرية. سنة 1976 .
10. أحمد محمد حسن صالح واخرون : الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية مركز الإسكندرية للكتاب ط1. سنة 2000.
11. احمد محمد عبد الخالق:أصول الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الإسكندرية. سنة 1993 .
12. أمين أنور الخولي: جمال الدين الشافعي، أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: دائرة معارف الرياضة و علوم التربية البدنية، دار الفكر العربي، السلسلة الأولى، 2004 .

13. بغدالي عبد الرحمن: سنة 2006.
14. جابر عبد الحميد. علاء الدين كفاي: معجم علم النفس و الطب النفسي، الجزء الثاني، دار النهضة، القاهرة، 1979.
15. جابر نصر الدين: مجلة عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس وعلوم التربية - سنة 1998 .
16. حسين فايد: دراسات في السلوك و الشخصية، مؤسسة طبية للنشر ، القاهرة ، ط 1، 2007.
17. حشا يشي عبد الوهاب. رسالة ماجستير بعنوان إدراك صورة الجسم و علاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحوى النشاط البدني لدى التلاميذ المرحلة الثانوية. معهد التربية البدنية و الرياضية . جامعة الجزائر ، سنة 1999.
18. حلمي المليجي، عبد المنعم المايجي :النمو النفسي الطبعة التاسعة دار النهضة العربية بيروت سنه 1973
19. دراسة صديقة على احمد يوسف: "اتجاهات الطلبة و الطالبات و المسئولين نحو النشاط الرياضي في جامعة عين الشمس" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، 1980.
20. رمضان محمد القذافي: الصحة النفسية والتوافق المكتب الجامعي الحديث. سنة 1998 مجدي أحمد محمد عبد الله: الاضطرابات النفسية للاطفال الاعراض والاسباب والعلاج - دار المعرفة الجامعية. سنة 1996
21. سعد جلال: في الصحة العقلية والأمراض النفسية والفعالية والانحرافات السلوكية دار المطبوعات الحديثة الإسكندرية. سنة 1970.
22. سعيد التل: "قواعد التدريس في الجامعة"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، سنة 1997.

23. سهير كامل أحمد: سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. سنة 1999.
24. السيد علي شتا: "هموم الشباب في المجتمع العربي"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، سنة 2004.
25. صالح حسن الداھري: ناظم هاشم العبيدي الشخصية والصحة النفسية. سنة 1999.
26. صاموئيل مغاريوس : الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التوافق، دار المعرفة، الاسكندرية. 1987
27. عباس محمود عوض: الموجز في الصحة النفسية الطبعة الخامسة دار الفكر العربي القاهرة. سنة 1984.
28. عبد الحميد محمد الشاذلي :الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ط 2 المكتبة الجامعية الاسكندرية. سنة 2001
29. عبد الرحمان عيسوي: الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ،بيروت سنه 2000.
30. عبد المطلب أمين القريطي: في الصحة النفسية دار الفكر العربي - القاهرة - سنة 1998 .
31. عبد الهادي ثابت: " القاموس العربي الصغير"، دار الهداية، قسنطينة.
32. عدنان سبيعي: سيكولوجية المرضى و المعاقين، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 4 ، 1985 .
33. فرج طه: موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، دار سعاد الصباح ، الكويت، 1993 .
34. فرج عبد القادر طه: معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة للطباعة والنشر لبيروت، 1998.
35. فوزي محمد جبل: الصحة النفسية، سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، 2000.

ريشي عبد الكريم 1988.

37. كمال دسوقي: علم النفس ودراسة التوافق - سنة 1974 .

38. مجلة سلسلة علوم التربية: سنة 1998.

39. محمد السيد محمد الزعبلوي: "المراهق المسلم"، مؤسسة الكتب الثقافية، الرياض، سنة 1998.

40. محمد صبيحي حسانين: أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، 1995 .

41. محمد علي محمد: "الشباب العربي والتغيير الاجتماعي"، دون دار النشر، دون طبعة، سنة 1987.

42. محمد غالي و رجاء أبو علام : القلق و أمراض الجسم ، دمشق ، مطبعة الحلبوني ، 1974 .

43. محمد لبيب : الاسس الاجتماعية للتربية ، مكتبة الانجلو مصرية ، ط 2 ، القاهرة ، سنة 1965 .

44. محمد مصطفى أحمد، هناء حافظ بدويك " الخدمة الاجتماعية وتطبيقاتها في التعليم ورعاية الشباب"، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، سنة 1988.

45. محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، 1997.

46. محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية ،المكتب الجامعي الحديث .سنة 1990

47. محمود السيد أبو النيل: الإحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة 5 سنة 1987.

48. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي:نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية دوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 .

49. محي الدين مختار : بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر . سنة 1995.
50. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية والتفوق الدراسي. سنة 1990.
51. مصطفى حسن باهي : الإحصاء و قياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون طبعة.، سنة 2000.
52. مصطفى فهمي :الطفولة و المراهقة ،دار الطباعة القاهرة سنة 1974.
53. مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة .1993.
54. نعيمة الشماع: الشخصية- . سنة 1987.

## قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. André , Bara, l'expression par le corps, Ed Priva , Pris, 1974.
2. Anziew . D Chabert . C . OP CTT.
3. Chasserguet- Smirgel, Corps vécu et corps imaginaire dans revus française de psychanalyse appliquée, N02, 1963,
4. Coste , J, C , la psychomotricité , Ed P .U . F , Paris , 1980.
5. Deldine R. le development psychologique de l'enfant , 3Ed. Bruxelles. 1983.
6. Deteramberg N.R. les techniquers projectives en Revue de psychologie française. T 28. N°2, Paris. 1983.
7. Dolto (F) . L'image inconsciente du corps, O.P. cite.
8. Michel quaquelin,fronçoiie quaquelin (1 epan ouissement de la personnalité dans la famille et la société moderne) édition Social française , 1965.
9. Michel, (M), le corps et modernité, Ed . Viyent , Paris, 1984.
10. Micro Robert , dictionnaire français, Ed , Robert , Paris, 1977.
11. Oug Missoum psycho - pédagogie des activité du corps, vihot édition Paris , 1986.
12. Piere Chay «Siences humaines»
13. Piéron . H ,vocabulaire de psychologie , Ed , P.U.F , Paris , 1968.
14. Revue française de psychologie. Ed Alvin . Paris. 1962 .

15. **Sandoval, E. ,2008 *Secure Attachment, Self-esteem, and Optimism as Predictors of Positive Body Image In Women*, Ph.D.,Texas A&M University, AAT 3333763 .**
16. **Schweitzer. M.B. pour une approche quantitative de l'image du corps in revue de psychologie appliquée N°27. Paris. 1977.**
17. **Sillany (N). Dictionnaire Usuel de psychologie, Ed. Bordas, 1980.**
18. **Sillmy (N) . (Dictionnaire encyclopédique de psychologie) Ed Bordas. Paris. 1980.**
19. **Xavier B.R In éducation physique au xxe siècle en France. Ed. Revue. E.p.s Paris. 1993 .**

الملاحق

## مقياس (صورة الجسم )

فيما يلي مجموعة من العبارات، والمطلوب قراءة كل عبارة، ووضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة التي تنطبق عليك وتعبر عن رأيك.

م	العبارة	نعم	أحد ياناً	لا
1	أتمتع بصحة جيدة.			
2	جسمي وهيئتي حسنة.			
3	تؤثر فيّ تعليقات زملائي "السالبة" على جسمي.			
4	يشغلني - كثيراً - شكلي وجسمي.			
5	أشعر بأنني بدين وأحاول تخفيف وزني.			
6	أشعر بالاكتئاب بسبب هيئتي وجسمي.			
7	يعجبني جسمي وهيئتي كما يبدوان في المرأة.			
8	تضايقتي تعليقات أسرتي "السالبة" على جسمي وشكلي.			
9	أشعر بالقلق والتوتر عندما ينظر إليّ الآخرون.			
10	تؤدي أعضاء جسمي وظائفها بكفاءة.			
11	يرى الأشخاص الآخرون أن جسمي متناسق.			
12	أشعر بالنقص لعيب في جسمي وهيئتي.			
13	أتمنى لو كانت هيئتي وجسمي كالممثلين أو عارضي الأزياء أو الرياضيين.			
14	يقلقتني كثيراً تعليقات أصدقائي "السالبة" على جسمي وهيئتي.			
15	أشعر بأن الآخرين يسخرون من جسمي وهيئتي.			
16	هيئتي الجيدة وجسمي المتناسق يساعداني على إقامة صداقات كثيرة.			
17	أحس بالخجل من جسمي.			
18	يشغلني كثيراً آراء الآخرين تجاه جسمي وشكلي.			
19	أشعر بأن جسمي نحيف وأحاول زيادة وزني.			
20	أتجنب الآخرين لأن جسمي وشكلي غير مقبولين.			
21	أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسمي.			
22	أسرتي تمدح جسمي وهيئتي.			
23	أرى أن الآخرين أجسامهم أفضل مني.			
24	أشعر بالرضا عن هيئتي وجسمي.			
25	يشعرنني جسمي بالثقة في نفسي.			
26	كنت أتمنى أن تكون هيئتي وجسمي أفضل من الآن.			
27	أشعر باهتمام الآخرين وتقديرهم لأن لي هيئةً وجسماً جيدين.			

الجدول يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم.

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
28	أتمتع بصحة جيدة.	3	2	1
29	جسمي وهيئتي حسنة.	3	2	1
30	تؤثر في تعليقات زملائي "السالبة" على جسمي.	1	2	3
31	يشغلني - كثيراً - شكلي وجسمي.	1	2	3
32	أشعر بأنني بدين وأحاول تخفيف وزني.	1	2	3
33	أشعر بالاكنتاب بسبب هيئتي وجسمي.	1	2	3
34	يعجبني جسمي وهيئتي كما يبدوان في المرأة.	3	2	1
35	تضايقتي تعليقات أسرتي "السالبة" على جسمي وشكلي.	1	2	3
36	أشعر بالقلق والتوتر عندما ينظر إلى الآخرين.	1	2	3
37	تؤدي أعضاء جسمي وظائفها بكفاءة.	3	2	1
38	يرى الأشخاص الآخرون أن جسمي متناسق.	3	2	1
39	أشعر بالنقص لعيب في جسمي وهيئتي.	1	2	3
40	أتمنى لو كانت هيئتي وجسمي كالممثلين أو عارضي الأزياء أو الرياضيين.	1	2	3
41	يفلقتني كثيراً تعليقات أصدقائي "السالبة" على جسمي وهيئتي.	1	2	3
42	أشعر بأن الآخرين يسخرون من جسمي وهيئتي.	1	2	3
43	هيئتي الجيدة وجسمي المتناسق يساعداني على إقامة صداقات كثيرة.	3	2	1
44	أحس بالخجل من جسمي.	1	2	3
45	يشغلني كثيراً آراء الآخرين تجاه جسمي وشكلي.	1	2	3
46	أشعر بأن جسمي نحيف وأحاول زيادة وزني.	1	2	3
47	أتجنب الآخرين لأن جسمي وشكلي غير مقبولين.	1	2	3
48	أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسمي.	1	2	3
49	أسرتي تمدح جسمي وهيئتي.	3	2	1
50	أرى أن الآخرين أجسامهم أفضل مني.	1	2	3
51	أشعر بالرضا عن هيئتي وجسمي.	3	2	1
52	يشعرنني جسمي بالثقة في نفسي.	3	2	1
53	كنت أتمنى أن تكون هيئتي وجسمي أفضل من الآن.	1	2	3
54	أشعر باهتمام الآخرين وتقديرهم لأن لي هيئة وجسماً جيدين.	3	2	1

## مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

### القسم الأول (أ)

الرقم	العبارة	نعم	لا
1.	هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كان متعباً		
2.	هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوئك عندما تصبح الأمور		
3.	هل تتضايق عندما يختلف معك الناس		
4.	هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة لا تعرفها		
5.	هل يصعب عليك إن تعترف بالخطأ إذا ما وقعت فيه		
6.	هل تجد من الضرورة أن يذكر شخص ما بعملك حتى تقوم به		
7.	هل تفكر عادة في نوع العمل الذي تقوم به عندما تكبر		
8.	هل تشعر بالمضايقة عندما يهزأ منك زملاؤك في الفصل		
9.	هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو أن تعرفهم بالآخرين		
10.	هل تشعر عادة بالآسئ علي نفسك حينما يصيبك ضرر		
11.	هل تعتقد أن من الأسهل عليك ان تقوم بما يخطئه لك أصحابك من أن ترسم خطك بنفسك		
12.	هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون السيطرة عليك		
13.	هل يسهل عليك أن تتحدث إلى ذوي المراكز العالية		
14.	هل تخسر عادة اللعب		
15.	هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ به من أعمال		

### القسم الأول (ب)

الرقم	العبارة	نعم	لا
1.	هل تدعي للحفلات التي يحضرها من هم في مثل سنك		
2.	هل تعتقد أن معظم الناس اخساء		
3.	هل يعتقد معظم أصدقائك انك شجاع		
4.	هل يطلب منك عادة أن تساعد في إعداد الحفلات		
5.	هل يعتقد الناس أن أفكارك جيدة		
6.	هل يهتم أصدقائك عادة بما تقوم به من أعمال		
7.	هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة		
8.	هل يظن زملاؤك في القسم انك دكي مثلهم		
9.	هل يصر الزملاء أن تكون معهم		
10.	هل يعتقد انك محبوب عند زملاؤك		
11.	هل يعتقد انه من الصعب عليك أن تنجز ما تقوم به من عمل		
12.	هل تشعر أن الناس لا يعاملونك كما ينبغي		
13.	هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك		
14.	هل تعتقد أن الناس يضحون انك سوف تنجح في عملك حينما تكبر		
15.	هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة		

القسم الأول (ج)

الرقم	العبارة	نعم	لا
1.	هل يسمح لك بان تبدي رأيك في معظم		
2.	هل يسمح لك بان تختار أصدقاءك		
3.	هل يسمح لك بان تقوم بعظم ما تريد القيام به		
4.	هل تشعر بأنك تعاقب بسبب الأمور التافهة كثيرا		
5.	هل تأخذ من المصروف ما يكفيك		
6.	هل تسمح عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك		
7.	هل تسمح لك والدك بان تساعدهما في اتخاذ القرارات		
8.	هل يوجه لك التوبيخ لأمر ليشث لها أهمية كبيرة		
9.	هل تسمح لك أن تذهب إلي السينما والملاهي بالقدر الذي يسمح به لزملائك		
10.	هل تشعر بان زملاؤك أكثر حرية منك القيام بما تريدون		
11.	هل تشعر بان لديك وقت كافي للهو والمرح		
12.	هل تشعر بأنه لا يسمح لك بحرية كافية		
13.	هل يترك والدك تخرج مع أصدقائك		
14.	هل يسمح لك باختيار ملابسك		
15.	هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله		

القسم الأول (د)

الرقم	العبارة	نعم	لا
1.	هل تجد أن عليك أن تتعرف علي الطلبة الجدد		
2.	هل تعتبر نفسك قويا وسليما مثل أصدقاءك		
3.	هل تشعر بأنك محبوب عند زملائك		
4.	هل يبدو بان معظم الناس يستمتعون بالتحدث إليك		
5.	هل تشعر انك موفق في المدرسة التي تذهب إليها		
6.	هل لك عدد كافي من الأصدقاء		
7.	هل يظن أصدقاءك أن والدك مثل آبائهم		
8.	هل تشعر عادة بان المدرسين يفضلون أن لا تكون الفصول التي يدرسونها		
9.	هل تدعي عادة إلي الحفلات التي تقيمها المدرسة		
10.	هل يصعب عليك أن تكون صدقات		
11.	هل تشعر بان زملاؤك في الفصل يسرهم أن تكون معهم		
12.	هل يحبك الآخرون كما يحبون أصدقاءك		
13.	هل يهتم من في المدرسة بأرائك عادة		
14.	هل يبدو لك أن زملاؤك يقضون في بيوتهم وقتا أطيب من الوقت الذي تقضيه في بيتك		
15.	هل يرغب أصدقاءك في أن تكون معهم		

القسم الأول ( هـ )

الرقم	العبارة	نعم	لا
1.	هل لاحظت أن كثيرا من الناس يعملون أعمالا وضيعة ويقولون أقوالا دنيئة		
2.	هل يبدو لك أن معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك		
3.	هل تعرف أشخاصا غير معقولين لدرجة أنك تكرههم		
4.	هل تشعر أن معظم الناس أن يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما تقوم به ؟		
5.	هل ترى أن كثيرا من الناس يهتمهم أن يجرح شعورك		
6.	هل تفضل أن تبقي بعيدا عن الحفلات والنواحي الاجتماعية		
7.	هل تشعر بأن الأقوى منك يحاولون الإيقاع بك		
8.	هل يوجد لديك مشكلات تثير قلقك أكثر مما لدى معظم زملائك		
9.	هل تشعر دائما بأنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك		
10.	هل تلاحظ أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي		
11.	هل تقلق كثيرا لأن لديك مشكلات كثيرة جدا		
12.	هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر		
13.	هل تفكر كثيرا في أن الأصغر منك سنا يتمنون بوقت أطيب أكثر منك		
14.	هل تشعر عادة بأنك كما لو كنت تريد أن تبكي بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس		
15.	هل يحاول كثير من الناس استغلالك		

القسم الأول ( و )

الرقم	العبارة	نعم	لا
1.	هل تكرر أصابتك بنوبات العطاس		
2.	هل تتلجج أحيانا عندما تنفعل		
3.	هل تنزعج كثيرا من الصداق		
4.	هل تشعر عادة بأنك غير جوعان حيي حين يحل موعد الطعام		
5.	هل تشعر كثيرا أن من الصعب عليك أن تجلس ساكنا		
6.	هل تؤلمك عيناك كثيرا		
7.	هل تجد في كثير من الأحيان أن من الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما سبق أن قالوه		
8.	هل تضايقت كثيرا الأحلام المزعجة أو الكابوس		
9.	هل تنسى عادة ما تقرأه		
10.	هل تتضابق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك		
11.	هل تجد أن كثيرا من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث تسمعهم		
12.	هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان		
13.	هل تضايقت الإصابة بالبرد كثيرا		
14.	هل يعتبر معظم الناس غير مستقرون		
15.	هل تجد عادة أنه من الصعب أن تنام		

القسم الثاني ( أ )

الرقم	العبارة	نعم	لا
1.	هل من الصواب أن يتجنب الإنسان العمل الذي يجب أم يعمله		
2.	هل من الضروري دائما أن تحافظ على وعودك ومواعيدك		
3.	هل من الضروري أن تكون رحيماً نحو من لا تحبهم		
4.	هل من الضروري أن تسخر ممن لديهم آراء شاذة		
5.	هل من الصواب أن يكون الإنسان مجاملاً لسخفاء		
6.	هل من حق الطالب أن يحتفظ بالأشياء التي يجدها		
7.	هل من حق الناس أن يطلبوا من الآخرين ألا يتدخلوا في شؤونهم		
8.	هل ينبغي دائما على الإنسان أن يشكر الآخرين على المجاملات البسيطة حتى ولو لم تفد أحد		
9.	هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي أنت في حاجة ماسة إليها إذ لم يكن لديك نقودا		
10.	هل ينبغي أن يعامل أصحابك معاملة أفضل من معاملة من هم أقل منك		
11.	هل يصح أن تضحك من الذين في مأزق إذا كان منظرهم باعثاً على الضحك		
12.	هل من المهم أن يتودد الإنسان لجميع الطلبة الجدد		
13.	هل من الصواب أن يضحك الإنسان على الآخرين إذا كانت اعتقاداتهم سخيفة		
14.	إذا عرفت أنك لن تضبط وأنت تغش فهل تفعل ذلك		
15.	هل من الصواب أن تثور إذا رفض والدك أن يدعك تذهب إلى سينما أو إلى حفلة من الحفلات ؟		

القسم الثاني ( ب )

الرقم	العبارة	نعم	لا
1.	هل يسهل عليك التعامل مع الأفراد من الجنس الآخر		
2.	هل تجد أنه من الصعب عليك أن تتكلم أمام أصدقائك		
3.	هل تكون البادئ عادة في عقد صدقات جديدة		
4.	هل تعتقد أن أصدقائك يعاملونك معاملة ليس فيها عدل		
5.	هل لديك رغبة في الاشتراك في المهرجانات والحفلات المبهجة		
6.	هل تشعر بالخجل أحيانا عندما تكون وسط مجموعة أصدقائك		
7.	هل تقف بجانب أصدقائك إذا وقع أحدهم في ورطة أو مأزق		
8.	هل يسعدك حضورك الحفلات الاجتماعية التي يتاح فيها الاختلاط بأفراد من الجنس الآخر		
9.	هل تميل إلى التحدث مع زملائك الجدد والتعرف عليهم عندما تقابلهم لأول مرة		
10.	هل تستطيع أن تخفي مشاعر الضيق عندما تنتهي مناقشتك لأحد الأصدقاء برأي غير رأيك		
11.	هل تكتفي بالاستماع إلى أصدقائك عندما يتحدثون إليك		
12.	هل معظم الناس يصادفون احتالاً أن يفيدهم أصدقاؤهم		
13.	هل من الصعب عليك أن تستمع بوقتك إلا إذا كنت مع مجموعة من أصدقائك		
14.	هل تشعر بعدم ارتياح من أصدقائك المتشككين الذين لا يثبتون على رأي		
15.	هل تواجه مشاكل حقا إذا لم تكن في شلة من الأصدقاء		

القسم الثاني (ج)

الرقم	العبارة	نعم	لا
1.	هل تضطر إلى أن تكون عنيفا مع بعض لكي يعاملونك معاملة عادلة		
2.	هل تشعر بأنك تكون أسعد حالا إذا استطعت أن تعامل الظالمين يستحقون		
3.	هل تحتاج أحيانا بأن تظهر غضبك لكي تحصل على حقوقك		
4.	هل يضطرك زملائك في الفصل إلى القتال دفاعا عما تملك		
5.	هل وجدت أن الكذب من أسهل الطرق التي يلجأ إليها الناس للتخلص من مشاكلهم		
6.	هل تجد في كثير من الأحيان أنك مضطر إلى المقاتلة دفاعا عن حقوقك		
7.	هل يحاول زملائك في الفصل لومك بسبب المشاحنات التي يبدونها عادة		
8.	هل كثيرا ما تجد أن عليك أن تثور لكي تحصل على حَقك		
9.	هل يعاملك من في المدة عادة بطريقة سيئة جدا لدرجة أنك تشعر برغبة في أن تكسر بعض الأشياء		
10.	هل تجد أن بعض الناس الظلم لدرجة أن من الصواب أن تكون سافلا معهم		
11.	هل تضطر كثيرا إلى دفع الأطفال الأصغر منك سنا بعيدا عن طريقك لكي تتخلص منهم		
12.	هل يعاملك بعض الناس بسفالة لدرجة أنك تشتتهم		
13.	هل ترى أن من الصواب أن يكون الإنسان ظالما نع الظالمين		
14.	هل تعصي مدرسيك والديك إذا كانوا غير عادلين نحوك		
15.	هل من الصواب أن تأخذ الأشياء التي يمنعها عنك الآخريين دون حق		

القسم الثاني (د)

الرقم	العبارة	نعم	لا
1.	هل تشعر بأن والديك عادلان عندما يجبران على القيام بعمل من الأعمال		
2.	هل تقضي وقتا أطيبا مع أسرتك في المنزل عادة		
3.	هل لديك أسبابا قوية تدعوك إلى أن تحب أحد الوالدين أكثر من الآخر		
4.	هل يرى والدك أنك ستكون ناجحا في حياتك		
5.	هل يعتقد والدك أنك متعاون في المنزل		
6.	هل يشعر والدك أنك لا تفعل لا ما هو خطأ		
7.	هل تنفق مع والديك في الأشياء التي تحبها		
8.	هل كثيرا ما يبدأ أفراد أسرتك في المشاحنة معك		
9.	هل تفضل أن تحتفظ بأصدقائك بعيدا عن منزلك لأنه غير لائق		
10.	هل تهتم عادة بأنك لست لطيفا مع والديك كما ينبغي أن تكون		
11.	هل تكون مرحا بعض الشيء عندما تكون في منزلك		
12.	هل تجد أن من الصعب عليك تتسبب في سرور والديك		
13.	هل تشعر عادة كما لو كنت تفضل أن تعيش بعيدا عن أسرتك		
14.	هل تشعر عادة أن أحدا من أسرتك لا يهتم بك		
15.	هل يميل أهلك إلى الشجار بدرجة كبيرة جدا		

القسم الثاني ( هـ )

الرقم	العبارة	نعم	لا
1.	هل تشعر بأن مدرسك يفهمونك		
2.	هل تحب أن تمارس النشاط مع زملائك		
3.	هل تشعر أن بعض المواد الدراسية صعبة لدرجة أنها تعرضك لخطر الرسوب ؟		
4.	هل فكرت كثيرا في أن المدرسين يهتمون اهتمام ضئيلا بطلبتهم		
5.	هل يرى زملائك أو بعض زملائك أنك لا تلعب لعبا عادلا كما يفعلونه		
6.	هل ترى بعض مدرسك من الدقة بحيث يجعلون الدراسة عملا شاقا أكثر يفعلون هم ؟		
7.	هل تستمع بالحديث مع زملائك في المدرسة		
8.	هل فكرت كثيرا في أن بعض المدرسين غير عادلين		
9.	هل طلب منك أن تشترك في بعض المباريات المدرسية بقدر الواجب		
10.	هل تكون أسعد في المدرسة إذا كانوا المدرسيين أكثر عطفًا		
11.	هل تقضي وقتا أطيب إذا كنت مع زملائك		
12.	هل يحب زملائك في الفصل الطريقة التي تعاملهم بها		
13.	هل تعتقد أن المدرسين يريدون من الطلبة أن يستمتعوا بما بينها من الصداقات		
14.	هل تجد أن من الضروري أن تتعد عن زملائك بسبب الطريقة التي يعاملونك بها		
15.	هل تفضل أن تتغيب عن المدرسة إذا استطعت		

القسم الثاني ( و )

الرقم	العبارة	نعم	لا
1.	هل تزور أصدقائك ممن في سنك من الجيران		
2.	هل من عادتك أن تتحدث مع من هم في سنك من جيرانك		
3.	هل يخالف معظم جيرانك ممن هم في سنك ما يفرضه القانون		
4.	هل تلعب مع أصدقائك من جيرانك		
5.	هل يعيشون بالقرب من منزلك شبان يتصفون بأخلاق طيبة		
6.	هل معظم جيرانك من النوع المحبوب		
7.	هل يوجد من جيرانك من تحاول أن تتجنبهم		
8.	هل تذهب أحيانا لزيارة الجيران		
9.	هل يوجد من جيرانك من تجد أن من الصعب عليك أن تحبهم		
10.	هل تقضي وقتا طيبا مع جيرانك		
11.	هل يوجد عدد من الجيران الذين لا تهتم زيارتهم		
12.	هل من الضروري أن تكون لطيفا مع جميع جيرانك مهما اختلفوا عنك		
13.	هل يوجد من جيرانك من يسببون المضايقة لدرجة أنك تحب أن تسيء إليهم		
14.	هل تحب معظم من سنك من الجيران		
15.	هل تشعر أن الحي الذي تعيش فيه لا يعجبك		

## ملخص البحث

- **عنوان الدراسة:** التوافق العام و علاقته بالذات الجسمية لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .
- **أهداف الدراسة:**
- الكشف عن أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي .
- التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على **صورة الجسم و التوافق العام لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.**
- التعرف على نوع العلاقة الموجودة بين التوافق العام و صورة الجسم.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.
- **مشكلة الدراسة:**
- هل توجد علاقة بين التوافق العام و صورة الجسم لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ؟
- **فرضيات الدراسة:**
- هناك مستوى مرتفع للتوافق العام لدى طلبة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
- هناك مستوى مرتفع لصورة الجسم لدى طلبة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
- **إجراءات الدراسة الميدانية:**
- **العينة :** يتمثل مجتمع عينة البحث في طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، و تضم العين 90 طالب و طالب المتدربين طور ليسانس المستويات الثلاثة .
- **المجال الزمني:** لقد تم البدء في أوائل شهر ديسمبر عن طريق البحث في الجانب النظري .
- **المجال المكاني:** معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمركز الجامعي أحد بن يحي الونشريسي ب تيسمسيلت .
- **المنهج المتبع:** تم استخدام المنهج الوصفي الذي يقوم على وصف ماهو كائن وتحليله و تفسيره وهذا للكشف عن جوانب الاشكالية المطروحة.
- **الأدوات المستعملة:** لقد استخدمنا في هذا البحث مقياس التوافق النفسي الاجتماعي و مقياس الذات الجسمية.
- **النتائج المتوصل إليها:** توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق العام و الذات الجسمية لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .
- **حدود البحث و فتوحاته :**
- ✓ الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في عملية التكوين والاطلاع على الوسائل و المناهج الحديثة في هذا المجال.
- ✓ إبراز واقع الأهمية النفسية لفهم الجسم والذي له دور كبير في عملية التوافق الشخصي لدى فئة المراهقين ، و محاولة الوصول بمذه الأخيرة إلى درجة التقدير الإيجابي لصورة الجسم طبقا لتوافقهم النفسي والاجتماعي
- ✓ التوعية من طرف الأسر والمؤسسات بأصول المعاملة النفسية والاجتماعية والتربوية للطلاب في المراحل الدراسية بصفة عامة.
- ✓ اجراء دراسات مماثلة بالتطرق الى جملة من المتغيرات والتي لها علاقة بتحديد هوية الفرد بدرجة ايجابية كالعوامل الاقتصادية

والتربوية والوجدانية والعلاقات الاجتماعية ، بين التلميذ والمدرس والتلميذ والمدرسة... الخ .

