

المركز الجامعي

أحمد بن يحيى الونشريسي بتيسمسيلت
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

**دور حصة التربية البدنية و الرياضية
في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي
لدى تلاميذ الطور الثانوي من 15 سنة إلى 18 سنة**

دراسة ميدانية لبعض الثانويات بدائرة خميستي

بولاية تيسمسيلت

تحت إشراف الأستاذ :

◀ قرقور محمد

من إعداد :

◀ بولعشار حمزة

◀ مفتاح حسين

السنة الجامعية:

2016/2015

قال تعالى:

بسم الله الرحمن الرحيم :

{ إقرأ باسم ربك الذي خلق (1)
خلق الإنسان من علق (2) اقرء و
ربك الأكرم (3) الذي علم بالقلم
(4) علم الإنسان ما لم يعلم (5) }
سورة العلق
الآية من 1 إلى
.5

قال صلى الله عليه وسلم:
" تعلموا العلم، فإن تعلمه خشية،
و طلبه عبادة، و مذاكرته تسبيح "
رواه البخاري

التشكرات:

نحمد الله لمنه وكرمه علينا وتوفيقه لنا بإتمام هذا البحث المتواضع الذي هو بين أيديكم وإقتداء بسنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله..

وقال نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: { من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة... }.

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع وألف شكر وشكر لا ينتهي على كل نعمة وصبرا عند كل مصيبة وكمال الإيمان الذي يقودنا للفوز في الدنيا والصلاح في الآخرة.

أتقدم بخالص شكري وعرفاني لمن كان سببا في إعداد هذا البحث وكان لي النور الذي أضاء لنا دربنا في خطوات هذه الدراسة إلى الأستاذ الفاضل "قرقور محمد" الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه ومساعدته.

وأشكر كل الأساتذة الذين قدموا لي المساعدة خاصة الأستاذ الفاضل

الدكتور

"ربوح صالح" والدكتور "واضح محمد الأمين".

وكل أساتذة ودكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

– تيسمىلت –

والشكر لكل من ساهم في هذا العمل نعرفه أم لا نعرفه ساعد بالكثير أم القليل و جزاكم الله كل خير

وشكرا

إهداء:

بكل معاني الحب والخشوع وبكل شجونات القلب وتردد الأنفاس أهدي هذه الصفحات إلى من أضاء لي الطريق وإلى من كانوا السبب في وصولي إلى هذا المستوى إلى من وفروا لي سبيل التعلم والنجاح، الإهداء إلى من قال فيهما الله جل جلاله : {واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا}، ولقوله صلى الله عليه وسلم : {الجنة تحت أقدام الأمهات}، ولقوله صلى الله عليه وسلم : {أمك ثم أمك ثم أمك ثم أمك ثم أبيك}.

إلى الغالية أمي شمعة حياتي التي افتقرت من أجلي والتي حملتني وهنا على وهن وسهرت الليالي وحرمت النوم لأجلي وتعبت لراحتي. وإلى أبي سندي أمل وجودي في هذه الحياة و إلى زوجتي الغالية وإلى جدي وجدتي وإلى الأخت الوحيدة المحبوبة نور عيني خيرة والإخوة : الحبيب، الجيلالي، ومحمد الأمين و الكتكوة ابنة أخي مروة و محمد الصديق وأخوالي وخالاتي و جميع أبنائهم ،

وهاشمي بن علي صديقي و أخي وإلى جميع أصدقائي: لحرر أحمد و بوسنة عبد الله وعزيز و ولن أنسى الخال فوضيل وابن الخالة محمد الذي ساعدني كثيرا وإلى كل أصدقائي في أنحاء البلاد.

وإلى كل من جعل من العلم منبرا ومن المعرفة نبراسا وإليهم جميعا أهدي العمل المتواضع راجين من الله عز وجل أن لا يحرمنا علما نافعا ورزقا حلالا وحسن خاتمة.

حمزة

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

" وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا " صدق الله العظيم

إلى أعز إنسانة على قلبي ، إلى أول إسم نطقت به فكان منبع حياتي ،

إلى التي أحلم بها كلما إبتعدت عنها ، وأحن لها كلما تغربت عنها ،

إلى التي تبكي فرحا لنجاحي إلى الغالية والحببية : أمي ... أمي ... أمي

إلى الذي شق لي درب الحياة من أجل راحتي ، إلى قاهر الرجولة وعنوان الأنفة

إلى من علمني الصبر والتواضع في الحياة ، إلى من كان مدرستي في القيم

والأخلاق ، إلى مثلي الأعلى في الحياة إلى الغالي والعزيز : أبي .. أبي .. أبي

إلى جدي الغالية أطل الله في عمرها ، إلى روح جدي الغالية رحمه الله وأدخله

فسيح جنانه

إلى أخي الوحيد والعزيز والغالي على قلبي ياسين ، إلى الأخوات سميرة، رفاة

، هبة الله وإلى الكتكوتة الصغيرة نور اليقين ، إلى كل أعمامي وأخوالي

إلى كل الأحباب والأصدقاء في الجامعة

إلى كل من يذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلبي

إلى كل عائلة مفتاح وجميع الأصدقاء الذين أعرفهم

حسين

محتوى المذكرة

التشكرات
الإهداءات
فهرس المحتويات
فهرس الجداول
فهرس الأشكال
مقدمة

الفصل التمهيدي

- 1 - الإشكالية..... 3
- 1-1- التساؤلات الأساسية..... 4
- 2-1- التساؤلات الجزئية..... 4
- 2 - الفرضيات..... 5
- 1-2- الفرضية العامة..... 5
- 2-2- الفرضيات الأساسية..... 5
- 3-2- الفرضيات الجزئية..... 5
- 3 - أهمية البحث..... 6
- 4 - أهداف البحث..... 7
- 5 - أسباب اختيار الموضوع..... 8
- 6 - تحديد المفاهيم..... 9
- 7 - الدراسات السابقة..... 12

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول:

حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد

- 1- مفهوم التربية.....16
- 1-1 مفهوم التربية العامة.....17
- 2-1 أهداف التربية العامة.....17
- 1-2-1 الأهداف المباشرة.....17
- 2-2-1 الأهداف الغير مباشرة.....17
- 2- مفهوم التربية البدنية والرياضية.....18
- 3- مفهوم ومهام التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية19
- 4- مفهوم التربية البدنية.....20
- 5- مفهوم التربية الرياضية20
- 6- علاقة التربية البدنية بالتربية الرياضية.....21
- 7- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة.....21
- 8- الأهداف الإجرائية من التربية البدنية والرياضية.....22
- 1-8 مفهوم الهدف الإجرائي.....22
- 2-8 شروط صياغة الأهداف الإجرائية.....22
- 9- طرق التعلم في التربية البدنية والرياضية.....23

- 10- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية.....23
- 11- تعليم مادة التربية البدنية والرياضية في طور التعليم الثانوي.....25
- 11-1- إسهامات مادة التربية البدنية والرياضية.....25
- 12- مرجعية تدريس التربية البدنية والرياضية في طور التعليم الثانوي.....26
- 12-1- الطرق المعتمدة في تدريس التربية البدنية والرياضية.....26
- 13- مقارنة بين الطريقة التقليدية والطريقة النشيطة.....26
- 13-1- الطريقة التقليدية(المعمول بها في البرامج السابقة).....26
- 13-2- الطريقة النشيطة(المقترحة في البرامج الحديثة).....27
- 13-3- مساعي الطريقة النشيطة.....27
- 14- القدرات الواجب تطويرها للتلميذ من خلال نشاطات التربية البدنية والرياضية...28
- 14-1- الجانب النفسي الحركي.....28
- 14-2- الجانب المعرفي.....28
- 14-3- الجانب الوجداني.....29
- 15- الأبعاد التربوية لنشاط التربية البدنية والرياضية.....29
- 15-1- الأبعاد التربوية للنشاطات الجماعية.....29
- 15-2- الأبعاد التربوية للنشاطات الجماعية.....29
- 16- دور التربية ب و ر في العلاج والتقليل من المشاكل النفسية عند المراهق.....30
- 16-1- دور الأنشطة الرياضية في علاج المشاكل النفسية عند المراهق.....31
- 32.....خلاصة الفصل

الفصل الثاني :

التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد

- 1/التوافق.....34
- 1-1/نبذة تاريخية حول مصطلح التوافق.....34
- 2-1/تعريف التوافق.....36
- 3-1/ المصطلحات المرتبطة بالتوافق.....38
- 1-3-1/التكيف.....38
- 2-3-1/الصحة النفسية.....38
- 4-1/مؤشرات التوافق.....39
- 1-4-1/النظرة الواقعية للحياة.....39
- 2-4-1/مستوى طموح الفرد.....39
- 3-4-1/الإحساس بإشباع حاجات نفسية.....39
- 4-4-1/توافر مجموعة من سمات الشخصية.....40
- الثبوت الانفعالي.....40
- اتساع الأفق.....40
- مفهوم الذات.....40
- المسؤولية الاجتماعية.....40
- المرونة.....40
- 5-4-1/الاتجاهات الاجتماعية الايجابية.....40
- 6-4-1/مجموعة من القيم (نسق قيمي).....40
- 5-1/أبعاد التوافق.....41

41.....	1-5-1/البعد البيولوجي.....
42.....	2-5-1/ البعد السيكولوجي.....
42.....	3-5-1/البعد الاجتماعي.....
43.....	6-1/النظريات المفسرة التوافق.....
44.....	1-6-1/ النظرية البيولوجية.....
44.....	2-6-1/ نظرية التحليل النفسي.....
45.....	3-6-1/النظرية السلوكية.....
45.....	4-6-1/نظرية علم النفس الإنساني.....
46.....	2/التوافق النفسي.....
46.....	1-2/ تعريف التوافق النفسي.....
47.....	2-2/ معايير التوافق النفسي.....
47.....	1-2-2/الراحة النفسية.....
47.....	2-2-2/ الكفاية في العمل.....
47.....	3-2-2/ مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية.....
47.....	4-2-2/ الأعراض الجسيمة.....
48.....	5-2-2/ الشعور بالسعادة.....
48.....	6-2-2/ القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية.....
48.....	7-2-2/ثبات إتجاهات الفرد.....
48.....	8-2-2/ اتخاذ أهداف واقعية.....
48.....	3-2/ العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي.....
49.....	1-3-2/ النقص الجسماني.....
49.....	2-3-2/ عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة.....

49.....	3-3-2/عدم تناسب الانفعالات و المواقف
49.....	4-3-2/الصراع بين أدوار الذات
50.....	3/التوافق الاجتماعي
50.....	1-3/تعريف التوافق الاجتماعي
51.....	2-3/معايير التوافق الاجتماعي
52.....	3-3/العوامل التي تعوق التوافق الاجتماعي
52.....	1-3-3/العقبات الخاصة بالقدرات الفردية
52.....	2-3-3/العقبات الاجتماعية
52.....	4/التوافق النفسي الاجتماعي
52.....	1-4/تعريف التوافق النفسي الاجتماعي
53.....	2-4/عملية التوافق النفسي الاجتماعي
55.....	خلاصة الفصل

الفصل الثالث :

خصائص الفئة العمرية من 15 إلى 18 سنة

تمهيد:

- 1/ مفهوم المراهق 57
- 2- مراحل المراهقة 58
- 1.2 المراهقة المبكرة 58
- 2.2- المراهقة الوسطى 58
- 3.2- المراهقة المتأخرة 59
- 3- خصائص المراهقة 59
- 1.3- المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد 59
- 2.3- المراهقة مرحلة انتقالية 60
- 3.3- مرحلة تغيير 60
- 4.3- مرحلة المراهقة تمثل مشكلة 61
- 5.3- مرحلة المراهقة تمثل البحث عن الهوية 61
- 6.3- المراهقة مرحلة عدم الواقعية 61
- 7.3- المراهقة عتبة مرور إلى الرشد 61
- 4/ الاتجاهات المفسرة للمراهقة 62
- 1.4- الاتجاه البيولوجي 62
- 2.4- الاتجاه الاجتماعي 63
- 3.4- الاتجاه السيكولوجي 63
- 5- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة 64

64.....	1.5-النمو الجنسي الجسمي.....
66.....	2.5-النمو العقلي.....
66.....	3.5-النمو النفسي.....
67.....	4.5-النمو الاجتماعي.....
67.....	5.5-النمو النفسي الاجتماعي.....
68.....	6.5-النمو الانفعالي.....
69.....	7.5-النمو الديني.....
69.....	6-أنواع المراهقة.....
69.....	1.6-المراهقة المتوافقة.....
70.....	2.6-المراهقة المنحرفة.....
70.....	3.6-المراهقة الإنسحابية (المنطوية).....
70.....	4.6-المراهقة العدوانية المتمردة.....
71.....	7-حاجات المراهقين.....
71.....	1.7-الحاجة إلى المكانة.....
71.....	2.7-الحاجة إلى تحقيق الذات.....
72.....	3.7-الحاجة إلى الحب و الانتماء و التقبل الاجتماعي.....
72.....	4.7-الحاجة إلى الاستقلال.....
72.....	5.7-الحاجة إلى ضبط الذات.....
73.....	6.7-الحاجة إلى النمو العقلي الإبتكاري.....
73.....	8- المراهق و الحياة المدرسية.....
74.....	9-مشكلات المراهقة.....
74.....	1.9-مشكلات الصحة و النمو.....

75.....	2.9-مشكلات التوافق.....
75.....	3.9-مشكلات نفسية.....
75.....	4.9-مشكلات أسرية.....
76.....	5.9-مشكلات جنسية.....
77.....	6.9-مشكلات مدرسية.....
77.....	1.6.9-الأسباب الذاتية.....
77.....	2.6.9-الأسباب الموضوعية.....
78.....	7.9-مشكلات أخلاقية.....
78.....	8.9-مشكلات اقتصادية.....
79.....	9.9-مشكلات اجتماعية.....
80.....	خلاصة الفصل.....

فهرس الجداول

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين في التوافق النفسي	95
02	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين في التوافق الإجتماعي	98
03	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين في الدرجة الكلية	101
04	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الذكور والإناث في التوافق النفسي	103
05	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الذكور والإناث في التوافق الإجتماعي	105
06	يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية	107

فهرس الأشكال

قائمة الأشكال البيانية:

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
97	التمثيل البياني رقم (01) يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري بين الممارسين والغير ممارسين في التوافق النفسي	01
99	التمثيل البياني رقم (02) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للممارسين والغير ممارسين في التوافق الإجتماعي	02
102	التمثيل البياني رقم (03) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري بين الممارسين والغير ممارسين في الدرجة الكلية	03
104	التمثيل البياني رقم (04) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري بين الذكور و الإناث في التوافق النفسي	04
106	التمثيل البياني رقم (05) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري بين الذكور و الإناث في التوافق الإجتماعي	05
108	التمثيل البياني رقم (06) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري بين الذكور و الإناث في الدرجة الكلية	06

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهج البحث المتنوع

تمهيد

- 1 - منهج البحث..... 83
- 1-2- مجتمع البحث..... 84
- 1-3- عينة البحث..... 84
- 1-3-1- المجال البشري..... 85
- 1-3-2- المجال الزمني..... 85
- 1-3-3- المجال المكاني..... 85
- 2 ضبط متغيرات الدراسة..... 85
- 1-2- المتغير المستقل..... 85
- 2-2- المتغير التابع..... 85
- 3- أدوات البحث..... 86
- 1-3- مقياس التوافق النفسي..... 86
- 2-3- إجراءات الإختبار و تعليماته..... 86
- 3-3- طريقة تقييم الإختبار..... 86
- 4- الدراسة الاستطلاعية..... 87
- 1-4- الدراسة الأساسية..... 87

88.....	2-4- الأسس العلمية للإختبار
88.....	1-2-4- ثبات الإختبار
88.....	2-2-4- كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث
88.....	1-2-2-4- إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث
88.....	3-2-4- الثبات
89.....	4-2-4- الصدق
90.....	5-2-4- موضوعية المقياس
90.....	6-2-4- صدق المحكمين
90.....	5- الأساليب الإحصائية المستعملة
91.....	7. 1. الإحصاء الوصفي
91.....	7. 1. 1. المتوسط الحسابي
91.....	7. 1. 2. الانحراف المعياري
91.....	7. 2. الإحصاء الاستدلالي
91.....	7. 2. 1. معامل الارتباط بيرسون
92.....	7- 2- 2. معامل الثبات (α كرومباخ)
93.....	خلاصة الفصل

الفصل الثاني :

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- عرض و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية95
- الفرضية الأساسية الأولى95
- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.....95
- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.....98
- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.....101
- الفرضية الأساسية الثانية.....103
- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.....103
- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.....105
- عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.....107
- إستخلاص النتائج
- الإستنتاج العام
- الخاتمة
- الإقتراحات و التوصيات
- قائمة المراجع بالعربية
- قائمة المراجع بالفرنسية
- الملاحق

مقدمة:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية جزءاً بالغ الأهمية من عملية التربية العامة فهي ليست حاشية، أو زينة تضاف للبرنامج الدراسي، حيث تعتبر نظام تربوي له أهداف تلمس جوانب عديدة في حياة الفرد، منها العقلية والنفسية والاجتماعية، كما أن لها دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق، لأن فترة المراهقة تعتبر من أصعب وأخطر المراحل العمرية في حياة الإنسان، وتعتبر الجسر الذي يمر عليه الفرد من الطفولة إلى سن الرشد، و موضوع التوافق من المواضيع التي تأخذ حيزاً كبيراً في الدراسات والبحوث العلمية لأهميته في حياة الإنسان بصفة عامة و حياة المتعلم بصفة خاصة باعتباره العنصر الأساسي، و هدفت الكثير من الدراسات إلى فهم سلوكيات المتعلم ضمن نطاق المدرسة و ذلك بدراسة شخصيته من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية و أهم أبعادها ألا و هو التوافق الذي يتمثل في محاولة الفرد لإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية، و السعي إلى التكيف مع متطلبات المجتمع، و نظراً لكون التوافق دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة فهو يتصل بمجالات و أبعاد عديدة ممثلة للسلوك البشري و منها الجانب النفسي الذي يتضمن الشعور بالحرية و الانتماء للمجتمع و تقدير الذات يقابله الجانب الاجتماعي و الذي يمثل في التحرر من الميول المضادة للمجتمع و التمتع بعلاقات إيجابية داخل الأسرة و في البيئة المدرسية بالإضافة إلى امتلاك مهارات اجتماعية مختلفة.

فالتوافق النفسي الاجتماعي للمتعلم يمكن أن يؤثر على مساره الدراسي من خلال أسلوب تفاعله و تعامله مع العناصر التربوية في البيئة المدرسية، حيث تعتبر هذه الأخيرة المؤسسة الثانية بعد الأسرة أين يقضي المراهق جزءاً كبيراً من حياته يتلقى فيها أنواع المعرفة و التربية و التعليم التي تعد من الطرق الناجحة في تعديل السلوك، فسوء التوافق النفسي الاجتماعي يظهر من خلال سوء العلاقة مع الذات و الأسرة و المدرسة و ذلك من خلال السلوكيات . كمارسة العنف و فقدان الثقة ثم الانعزال عن الزملاء و بعدها الغياب المستمر لعدم قدرته على مواجهة المواقف التعليمية و بالتالي عدم تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي الذي يعتبر هدفاً تربوياً من بين أهم المعايير التي تلعب دوراً هاماً في النجاح أو الفشل. و التوافق يعد من أهم المفاهيم الأساسية الرئيسية في علم النفس بل أن البعض يعتبره المحور الأساسي الذي يدور حوله علم النفس بصفة عامة . و هو عملية ديناميكية يحاول بها الإنسان عن طريق تغيير سلوكه أن يحقق نوعاً من الانسجام و التوافق بينه وبين نفسه وبينه وبين البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات وإمكانات الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي و البدني و الاجتماعي.

حيث وضعنا هذا الموضوع نصب أعيننا ووجهة تحليلنا وبحثنا، فكان واجبا علينا تقديم تعاريف للمصطلحات المرتبطة مباشرة بموضوع البحث، والمتمثلة في التربية البدنية و الرياضية و التوافق النفسي و الإجتماعي و المراهقة ، وكذا تقديم دراسات سابقة في هذا المجال التي من خلالها نكمل درب بحثنا، بالإضافة إلى كتابة أهداف وأهمية البحث، كل هذا يدخل ضمن الفصل التمهيدي، بالإضافة إلى لب البحث المقسم إلى بايين. الباب الأول والمتعلق بالجانب النظري والذي من خلاله حاولنا أن نلم بجميع جوانب الموضوع وتفسير كل كلمة وضعت في عنوان البحث (التربية البدنية والرياضية، المراهقة، التوافق النفسي الإجتماعي) وإعطاء تعاريف و مصطلحات بعض العلماء و الدكاترة و الإلمام بالأهداف و الأغراض و النظريات و كذا التداخلات المشتركة بين عناصر البحث.

أما الباب الثاني والمتعلق بالجانب التطبيقي الذي حاولنا فيه تقديم مقياس للدكتور زينب شقير الموجه إلى عينة من تلاميذ الطور الثانوي، وفصل آخر لنتائج الأجوبة على المقياس لتحليلها وتفسيرها.

وأخيرا تضمنت هذه الدراسة واختتمت بخلاصة عامة وتوصيات واقتراحات عسانا أن نساهم في فائدة المجتمع.

الفصل التمهيدي

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الإنساني العام من من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي يتميز بخصائص تربوية و تعليمية مهمة . فالتربية البدنية و الرياضية لها دور رئيسي في المجتمع بكل مؤسساته و أنظمتها و لا يستطيع أي نظام آخر أن يقدم هذا الدور الذي يتلخص في النفسية الإجتماعية للفرد من حيث تنمية شخصيته تنمية تتسم بالإتزان و الشمول و النضج بهدف التوافق النفسي و الإجتماعي للفرد مع مجتمعه مما يساعده على بناء و تكامل التربية العامة ، و أصبحت التربية البدنية و الرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على مستوى الإجتماعي بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية و التربوية و النفسية و الترويحية و لقد أصبحت من الأنشطة المتداخلة في وجدان الناس جميعا على مختلف أعمارهم و ثقافتهم و طباقهم ، و التربية البدنية ليست مادة من مواد المنهاج المدرسي أو مجرد هدف في حد ذاته فهي تهتم بالجوانب البدنية و النفسية و العقلية و الإجتماعية للتلاميذ ، فحصة التربية البدنية و الرياضية مادة من المواد الرئيسية المدرجة ضمن البرنامج الدراسي في التعليم الثانوي ، حيث أنها تساهم في تزويد التلاميذ بمهارات و خبرات حركية، ولها دور كبير في عملية التوافق النفسي الإجتماعي ، فإن التربية البدنية تلعب دورا كبيرا في التنشئة الاجتماعية للتلميذ، إذ يتمكن من خلالها إلى زيادة أواصر الأخوة و الاحترام و كيفية اتخاذ القرارات الجماعية.

وقد يتعرض تلميذ المرحلة الثانوية لضغوطات نفسية ، مما يجعله عرضة لمشاكل أخرى ومن هنا يبرز دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لحل المشاكل النفسية و الإجتماعية التي تصادف مرحلة المراهقة و التي تعتبر من أصعب مراحل النمو وأكثرها تشعبا ، و تساهم في التكوين البدني و العقلي و الإجتماعي و النفسي للمراهق، حيث أنها تدفعه إلى حب اللعب و الاحتكاك مع الآخرين وذلك لإشباع رغبته الطبيعية . حيث أن المراهق يتميز في هذه المرحلة بنمو سريع من كل الأنحاء منها النفسية و الاجتماعية و الجسمية و من هذا فإنه من الواجب الاعتناء به و محاولة تجنيبه هذه المشاكل أو التقليل منها.

وعلى ضوء ما سبق يمكن طرح التساؤل العام التالي :

هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي للمراهقين في الطور الثانوي؟

الفصل التمهيدي

1-1- التساؤلات الأساسية:

2-1- التساؤل الأساسي الأول :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين في التوافق النفسي الإجتماعي ؟

1-2-1 التساؤلات الجزئية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين في التوافق النفسي ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين في التوافق الإجتماعي ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين في الدرجة الكلية ؟

3-1- التساؤل الأساسي الثاني :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في التوافق النفسي الإجتماعي ؟

1-3-1 التساؤلات الجزئية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في التوافق النفسي ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في التوافق الإجتماعي ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الدرجة الكلية ؟

الفصل التمهيدي

2- الفرضيات:

للإجابة على التساؤلات السابقة تم صياغة الفرضيات التالية :

1-2- الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي للمراهقين في الطور الثانوي .

2-2- الفرضية الأساسية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في التوافق النفسي الإجتماعي .

1-2-2 الفرضيات الجزئية :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في التوافق النفسي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في التوافق الإجتماعي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في الدرجة الكلية.

3-2- الفرضية الأساسية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في التوافق النفسي الإجتماعي .

1-3-2 الفرضيات الجزئية :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في التوافق النفسي .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في التوافق الإجتماعي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الدرجة الكلية.

3- أهمية البحث:

تلعب حصة التربية البدنية و الرياضية دورا فعالا في بناء شخصية التلميذ من خلال تنمية قدراته و تحريره من كل القيود و العقد بالإضافة إلى تعديل سلوكه و تغييره ليتناسب مع إحتياجات المجتمع لذلك أصبحت حصة التربية البدنية و الرياضية عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ المراهق في الدول الراقية و ذلك من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل و إعداد و علاج التلميذ عن طريق ممارسة الرياضة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية للوصول إلى مستويات رياضية عالية بالإضافة إلى ماتحققه من مردود صحي و جسدي و نفسي و إجتماعي للتلميذ.

و إرتكازا على ذلك فإن أهمية هذا البحث تميل إلى الجانب النفسي الإجتماعي و تتناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي . وهو الأمر الذي يجب التركيز عليه كون المراهق في هذه المرحلة العمرية يكون أكثر إضطرابا و حساسية من كل ما يحيط به فلهذا يستوجب علينا التعامل مع التلميذ المراهق بحذر شديد و تجنيد كل الجهود للعناية بهذه الفئة لتحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .

وتكمن أهمية البحث في الكشف عن علاقة الجوانب النفسية الاجتماعية للشخصية في حصة التربية البدنية و الرياضية وذلك بدراسة التوافق النفسي الاجتماعي على عينة من المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي، حيث نعتبر هذه المرحلة (المراهقة) من أكثر المراحل التي تزداد فيها المشاكل النفسية والاجتماعية نظرا للتغيرات التي تطرأ على الفرد والتي تحول دون نجاح المراهق في مشواره الدراسي، فالتوافق الجيد يؤثر إيجابا على المراهق من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

و تتجلى أهمية هذا البحث في :

1 – أهمية الأنشطة البدنية و الرياضية في تنمية و تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

2 – أثر ممارسة الأنشطة البدنية في تحقيق التوافق الإجتماعي

3 – تزويد القارئ أو الباحث في مجالات النفسية و الاجتماعية ببعض المتغيرات التي تربط بين ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و التوافق النفسي الإجتماعي و المرحلة السنية التي يمر بها المراهق في تكيفه.

الفصل التمهيدي

4 – تنبيه المعلمين و المدرسي لأهمية التربية البدنية و الرياضية في عملية التوافق النفسي و الإجتماعية و أهميتها بالنسبة للفرد و الجماعة .

5 – قلة الدراسات في التوافق النفسي و الإجتماعي و علاقته بالتربية البدنية و الرياضية هو محفز الباحث لإجراء هذه الدراسة .

4- أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي و حصة التربية البدنية و الرياضية لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي،بالإضافة إلى الإجابة على فرضيات و التساؤلات الواردة في إشكالية البحث.

وتمكين القارئ من معرفة دور حصة التربية البدنية و الرياضية من حيث أهميتها في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و الحصول على أكثر معلومات قيم يخص أهم التغيرات الفيزيولوجية البدنية و النفسية و الإجتماعية التي تطرأ على الفرد في مرحلة المراهقة التي يمكن أن تساعد على إختيار

الطريقة المثلى في التعامل مع هذه الفئة بسبب حساسية المرحلة العمرية

- مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية في بناء شخصية سوية و متوازنة لتلاميذ المرحلة الثانوية.
- إبراز الأهمية الكبيرة التي تكتسبها حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.
- معرفة أهم مشاكل المراهق و الطريقة المثلى لمعالجتها داخل حصة التربية البدنية و الرياضية.
- إعطاء نظرة عن فترة المراهقة و مدى تأثيرها على تكوين شخصية الفرد.
- تحديد المفاهيم و شرح المصطلحات قصد إزالة الغموض عن بعض المفاهيم
- محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة

5- أسباب اختيار الموضوع:

1-5 أسباب ذاتية :

الفائدة التي سنجندها من القيام بهذه البحوث على حياتنا العامة و العلمية الخاصة هي رغبتنا في الإحتكاك بالمراهق و تلميذ هذه المرحلة و كذا الفهم الحقيقي لطريقة تفكيرهم و تعاملهم مع الواقع .

2-5 أسباب موضوعية :

- إفتقار المكتبة لمثل هذه البحوث و المواضيع التي تتطرق إلى دراسة الجانبين النفسي و الإجتماعي معا اللذان يتأثران ببعضهما البعض .
- الوصول إلى تحقيق القيمة لحصة التربية البدنية و الرياضية في جميع الأطوار في التربية وإعداد النشء خاصة من الجانبين النفسي و الإجتماعي . هذا الدور و تلك القيمة اللذان هما في إهمال تام .
- الوصول إلى معرفة تأثير التربية البدنية و الرياضية على المراهق من الجانب النفسي و الإجتماعي .

6- تحديد المفاهيم:

يعد تحديد المصطلحات عمل علمي ومنهجي يتطلبه كل بحث أو دراسة علمية وقد لجأ لتحديد هذه المصطلحات بغية نزع اللبس و الغموض عليها كي يتسنى للقارئ فهمها بكل وضوح .

6-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان التجربة، هدفها تكوين المواطن من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وكذلك عن طريق ألوان النشاط البدني الذي اختير بغرض تحقيق المهام.¹

6-2 المراهقة:

6-2-1 لغة :

تعني كلمة مراهقة في القاموس العربي "الاقتراب من الحلم"

يقال في اللغة العربية رفق بمعنى لحق أو دنا

- الفتى الذي يدنو من الحلم: اكتمال العقل أو الرشد، أما في اللغتين الأجنبية الفرنسية والانجليزية هي كلمة "adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "adolescence" الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي والانفعالي والعقلي.²

6-2-2 اصطلاحاً :

يعرفها الباحث " أوسبل " (1955) : المراهقة هي سيرورة الإدماج النفسي للبلوغ، إذ تظهر معالمها بالبلوغ الجنسي الذي يصاحبه تغير نفسي هام يميزها عن باقي المراحل الأخرى .³

نستنتج من تعريف أوسبل أن المراهقة هي مرحلة البلوغ و الإدماج النفسي .

¹ محمد الحمادي، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، مصر، 1990 ص18
² حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، دار الكتب، ط50 مصر 1977، ص22
³ Francois richards. 1998 p 28

الفصل التمهيدي

6-2-3 إجرائيا :

المراهقة هي فترة تسودها مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد الحسي والنفسي والعقلي والاجتماعي، وفيها تحدث الكثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات الجسمية والعقلية.¹

6-3 التوافق :

6-3-1 لغة : توافق ، توافقا : [وفق] القوم في الأمر : ضد تخالفوا تقاربوا تساعدوا.²

6-3-2 اصطلاحا :

" التوافق هو الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة "³ يشير هذا التعريف إلى إلى أساليب التوافق الإيجابي – بوجه خاص – التي تؤدي إلى إستقرار العلاقة بين الفرد و بيئته .

تعريف لازاروس:

التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة.⁴

6-4-1 التوافق النفسي :

هو عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك و البيئة بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته و هذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد و تحقيق متطلبات البيئة .

6-4-2 التعريف الإجرائي :

هو درجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي إذا استخدم في هذه الدراسة .

- و يشير الباحث حامد زهران إلى التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي ويعني السعادة عن النفس و الرضا عنها و إشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) و الدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية) و بالتالي يعبر عن سلام داخلي كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة.⁵

¹ عبدا لرحمان العيسوي:سيكولوجية المراهق والمسلم المعاصر. دار الوثائق الكويت1992

² المنجد الابجدي 1967 : ص 297

³ عبد المنعم الخليجي 1971 ص 385

⁴ رمضان محمد القذافي، 1998، ص 109

⁵ عبد السلام حامد زهران، 1994، ص 08

1-5-6 التوافق الإجتماعي :

يتضمن السعادة مع الآخرين و الإلتزام بأخلاقيات المجتمع و مسايرة المعايير الإجتماعية و الإمتثال لقواعد الضبط الإجتماعية و تقبل التغيير الإجتماعي و التفاعل الإجتماعي السليم . و العمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الإجتماعية

2-5-6 التعريف الإجرائي :

هو الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التوافق الإجتماعي إذا استخدم في هذه الدراسة .

- أما الباحث حسين أحمد حشمت يرى أن التوافق الإجتماعي هو مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد و شعوره بالأمن الإجتماعي¹.

6-6- التوافق النفسي و الإجتماعي :

1-6-6 إصطلاحاً:

هو حالة تكون حاجات الفرد من ناحية و متطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماماً من خلال علاقة منسجمة بين الفرد و بيئته الإجتماعية .

- إذ يرى خير الله بأن التوافق النفسي الإجتماعي هو قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته وحاجاته من جهة و متطلبات المجتمع من جهة أخرى، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي و الإجتماعي و إحساسه بقيمته و شعوره بالانتماء و التحرر و الصحة العقلية و الخلو من الميول المضادة للمجتمع².

2-6-6 التعريف إجرائي:

هو الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي الإجتماعي إذا استخدم في هذه الدراسة .

¹ حسين أحمد حشمت، 2007، ص55

² السيد خير الله، 1981، ص75.

7- الدراسات السابقة:

لإجراء أي بحث يجب على الباحث أن يستند على مؤشرات تساعد في إثراء بحثه و الدراسات السابقة هي نقطة بداية بالنسبة للباحث لبحثه لأنه يستطيع مقارنة ما وصل إليه غيره نفس الإتجاه . فإما أن يؤكد النتائج السابقة أو الخروج بنتائج جديدة إلى المعرفة الإنسانية . و الإطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة في كونها تزود الباحث بأفكار و نظريات و تفسيرات تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة المراد البحث فيها . ومن هنا أردت الإطلاع على بعض الدراسات التي تنصب في موضوع البحث مراد دراسته وجدت أنها قليلة في هذا المجال مما اضطرني اللجوء إلى دراسات مشابهة . كونها تفي بالغرض و اهم الدراسات التي أنجزت في هذا المجال :

1 – الدراسة الأولى :

مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان * مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية * من إعداد الطلب بن عبد الرحمان سيد علي للسنة الجامعية 2008 – 2009

النتائج المتوصل إليها :

- نرى ان للألعاب شبه الرياضية الهادفة الفعالة دورا و أهمية كبيرة في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي مع نفسه و محيطه أي المجتمع . و لها نتيجة على نفسية تلاميذ هذه المرحلة . إن عرفنا كيفية إستعمالها بوجه صحيح .
- تعمل على تكوين شخصية التلميذ و اكسابه مختلف الصفات و السمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح .

2- الدراسة الثانية :

مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان * دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية * دراسة متمحورة حول البعد النفسي الإجتماعي . في التربية البدنية و الرياضية . جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف من إعداد الطلب نحال حميد للسنة الجامعية 2008 – 2009

الفصل التمهيدي

النتائج المتوصل إليها :

- ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على التفاعل مع أفراد بيئته و الإحساس بالقيم و المثل التي يؤمن بها المجتمع و تمسكه بها .

-إن ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية و الرياضية التربوية في الثانوية تلخص مدى وعيهم و إدراكهم بالدور المنوط بهم الذي تلعبه هذه الأخيرة في تحقيق النمو النفسي و الإجتماعي و ذلك عن طريق تخفيض المشاكل النفسية للمراهق . حيث تكون فضاء لإفراغ طاقته و إبراز قدراته و ميولاته .

3 – الدراسة الثالثة :

- مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر بعنوان * الرياضة المدرسية و علاقتها بتحقيق التكيف الإجتماعي المدرسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط * من إعداد الطالبان :
بن عيسى بلخير و بلعربي محمد . جامعة مستغانم / عبد الحميد بن باديس /
للسنة الجامعية 2014 – 2015

النتائج المتوصل إليها :

- ممارسة الرياضة المدرسية تساعد التلاميذ على تمتين العلاقات الإجتماعية و تخلق روح التعاون فيما بينهم و تخفف من المشاكل النفسية الإجتماعية .

- ممارسة الرياضة المدرسية تساعد على فهم العلاقات الإجتماعية و التكيف معها و إكتساب المعايير و الإتجاهات الإيجابية و الشعور بالمسؤولية .

4 / الدراسة الرابعة :

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر بعنوان * التوافق النفسي الإجتماعي و التحصيل الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي * جامعة زيان عشور * الجلفة * من إعداد الطلبة : زعيتري سعيدة و بن الطاهر مريم . للسنة الدراسية 2012 - 2013

النتائج المتوصل إليها :

- التوافق النفسي الإجتماعي يساعد المراهق على التحصيل الدراسي الجيد
- تكوين شخصية المراهق و رعاية نموه النفسي و الإجتماعي و العمل على تحرير طاقته و إستعداداته و إستغلالها في المجال الدراسي من أجل النجاح .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

لقد كثر اهتمام الباحثين والعلماء بالتربية البدنية والرياضية و أصبحوا يولوها عناية كبيرة ويخضعون لها الميزانيات المالية وذلك حتى تلعب دورها في تنمية الصراعات الجسمية والنفسية والعقلية للمجتمع، عملت الحكومات على توفير كل الإمكانيات المادية والمعنوية للنادي والمدارس والهيئات الرياضية بصفة عامة من اجل نقل لمختلف الخبرات الممارسة للتربية البدنية.

والجزائر كأى دولة من دول العالم أعطت أهمية للتربية البدنية، وذكر ذلك في المواثيق الدستورية منها ما جاء في ميثاق 1976 مايلى: "إن التربية البدنية للشبيبة والشعب بصفة عامة تعتبر شرطا ضروريا لصيانة الصحة وتحسينها وتعطي القدرة على العمل ورفع مستوى المقدرة الدفاعية للأمة في نهاية الأمر.

إن للرياضة فضلا على المزايا التي توفرها للفرد تسير وتطور خصالا معنوية هامة مثل : الروح الجماعية والأخوية وحس التضامن والتعود على العلاقات الجماعية ولهذه الأسباب كلها يصبح تنظيم النشاطات الرياضية جزءا أساسيا من العمل على تكوين الشبيبة وصيانة صحتها".¹

1- مفهوم التربية:

لغة: من الفعل " ربي ""يربو" أي بمعنى زاد ونما مثل غذى الولد وجعله ينمو ما في القاموس فتعني كلمة "ربي"تبليغ الشيء إلى كماله، أما عند المفكرين المسلمين فيستخدمونها بمعنى السياسة و الإدراك والتوجه والتنمية والقيادة أي قيادة الفرد من حالة إلى حالة أخرى، وقد أشيع لفظ هذه الكلمة لأنها تفيد الرياضة والسياسة كما أنها تدل على العلم والأخلاق معا.

اصطلاحا:لقد اختلف الفلاسفة في تحديد مفهوم التربية فهي عند البعض تدريب عن الدراسة، وعند البعض الآخر مجموعة الخبرات التي يمكن للفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل.

ويرى أشهر المربين بإيطاليا في عصر النهضة "فيريندو" " firundo" إن التربية هي تنمية الفرد من جميع النواحي العقلية والخلقية والجسمية ليكون فردا صالحا مفيدا في المجتمع.²

¹ حزب جبهة التحرير الوطني 1979، الميثاق الوطني ص 247.
² رايح تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 02، الجزائر 1990، ص 19.

تفيد معنى التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي ، النباتات، الحيوانات، الإنسان ولكل طرق خاصة للتربية، فتربية الإنسان تبدأ في الحقيقة قبل ولادته وتنتهي بموته، إن التربية ما هي <غلا تهيئة ظروف تتاح فيها الفرص لأنها توجد وتوجه كل المقومات التربوية التي تجعلنا ننشأ الأشخاص صغارا وكبارا نشأة سليمة من الناحية الخلقية والجسمية والروحية.¹

16-2- مفهوم التربية العامة:

هي عملية إحداث تغيير في شخصية الفرد بحيث يؤدي هذا التغيير إلى تشكل الشخصية ونموها نموا سليما في شتى جوانبها، وهذا في الطريق المرغوب فيه فرديا واجتماعيا. . .

وتعتبر التربية ضرورة اجتماعية، وبالتالي لا بد أن يكون الفرد عنصرا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه ويأخذ منه ويعطيه، كما يسهم في بناءه وتطويره والنهوض بالحياة فيه في كل ميادينها.

والتربية عملية مستمرة متطورة لا تتوافق بانتهاء فترة الدراسة ولا بانفصال الفرد عن أسرتهن وغنما تتصل معه طيلة حياته، طالما كان مستمرا في تفاعله مع الحياة وطالما مازال على قيد الحياة.²

16-3- أهداف التربية العامة:

يمكن تقسيم الأهداف التربوية من طرق تحقيقها على مجموعتين: أهداف مباشرة، أهداف غير مباشرة.

1-2-1- الأهداف المباشرة: من أهم الأهداف الأكثر انتشارا تلك التي يمكن أن تنمو عن طريق التعليم المباشر وتتمثل في المجالات التالية:

- أ- تكوين الفرد السليم وهو ما يتمثل في صحة الفرد ونظافته وسلامته وأمنه.
- ب- التكوين المتناسق مع مجتمعه بعاداته وطرق تصرفه وهو يتمثل في التربية الخلقية أو ما يعرف عند علماء الاجتماع بالتنشئة الاجتماعية.
- ج- تكوين الفرد معرفيا حتى تكون له مجموعة من المعارف التي تساعد على فهم واقعة وشغل مهنته في حياته.

1-2-2- الأهداف الغير مباشرة: وقد تكون أكثر أهمية وتتمثل هذه الأهداف فيما يلي:

¹ رايح تركي، نفس المرجع السابق، ص20
² وزارة التعليم الابتدائي والثانوي-مديرية التكوين والتربية-خارج المديرية الفرعية للتكوين 1973/1994 دروس في علم التربية والنفس ص32.

أ- تكوين فرد علمي منطقي ومبدع وهو ما يمكن اكتسابه من خلال طريقة تقديم المعلومات، فمنهجية تقديم المعلومات قد تشجع على التقليد والحفظ كما أنها قد تنمي الرغبة في الفهم والتحليل والتعليل وبالتالي على تكوين فكر منظم باحث ومبدع.

ب- تكوين الفرد المستقل الذي يتمتع بروح المبادرة والثقة بالنفس والاعتماد عليها بالدرجة الأولى، مما يعزز استقلالية الفرد وتعوده على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات.

ج- تكوين شخصية سامية ومتناسقة، وهو ما يمكن للتلميذ أو الطالب أن يتعلمه بطريقة غير مباشرة عن طريق التأثر بتصرفات المربين وسلوكياتهم داخل قاعات الدراسات وخارجها، مما يؤدي على تقديمهم في معاملاتهم وطرق ممارستهم لمهنتهم.¹

2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

اكتسب تعبير التربية البدنية والرياضية مفهوما جديدا بعد إضافة كلمة البدنية إليه فكلمة بدنية تشير إلى البدن، وكثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية كالقوة، السرعة المرونة، فهي تشير إلى البدن مقابل العقل.

وقد استخدم مصطلح التربية البدنية والرياضية في مؤسسات التعليم والتكوين وتعددت مفاهيمه عند المربين والمختصين، وعن نجدها تختلف في شكلها فإن مضمونها لم يتغير.

يرى "فيري" أن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، إذ تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص، لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والانفعالية والعقلية.

ويرى "تشارلز بيوتشر" أن التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي، ويضيف أن فهم التربية البدنية والرياضية على أنها جسم قوي، أو مهارة أو ما شابه ذلك هو اتجاه خاطئ في فهم معنى التربية البدنية والرياضية.

يجب تحديد مفهوم خاص بالتربية البدنية والرياضية يتماشى مع أهداف وغايات النظام التربوي العام والتوجيهات الإيديولوجية والسياسية للدولة، لذا يمكن القول إن مقصود التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجهها لنشاط البدني الرياضي بالاعتماد على تأثير كل معطيات العلوم الحديثة (البيولوجيا، علم الوراثة نعلم

¹ بوتلجة غباب، أهداف التربية تحقيقه، ديوان المطبوعات الجامعية، ص22.

وظائف الأعضاء الداخلية علم النفس) وتتمى إلى تكوين الفرد تكوينا متكاملًا من الناحية الحسية والحركية والاجتماعية العاطفية والمعرفية.¹

3- مفهوم ومهام التربية البدنية و الرياضية في الجمهورية الجزائرية:

يؤكد ميثاق أو قانون التربية البدنية و الرياضية (1976-1981) أن الشباب الجزائري يشكل أئمن رأس مال للأمة وند إقرار سياسة شاملة تخصه لا يمكن تجاهل التربية البدنية و الرياضية بصفتها عاملا لتجديد وتنشيط مصادر الطاقة الاجتماعية إذ أنها تشكل بحكم القيم التربوية والمدنية والخلقية التي تحملها إحدى دعائم هذه السياسة.

تعرف التربية البدنية و الرياضية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية على أساس أنها نظام عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية لبلوغها والرامية إلى الرفع من شأن الإنسان والمواطن والعامل والعمال الاشتراكيين لمل لديهم من مزايا²، و ينتظر من التربية البدنية و الرياضية أن تؤدي في مجال النظام التربوي الشامل ثلاث مهام رئيسية:

1- من الناحية البدنية: تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية من خلال التحكم أكثر في البدن وتكيف السلوك مع البيئة، وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح ومنظم تنظيميا عقليا.

2- من الناحية الاقتصادية: كان تحسين الصحة الفردية وما تكتسبه مكن ناحية المحرك النفسي أمر يزيد من قدرته على مقاومة التعب، إذ يمكنه من استخدام القوة المستخدمة في العمل استخداما محكما، فإنه يؤدي بذلك إلى زيادة المر دودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي.

3- من الناحية الاجتماعية والثقافية: فإن التربية البدنية و الرياضية تجعل القيم الثقافية والخلقية التي تواجه أعمال كل مواطن، و تساهم في تعزيز الوئام الوطني مدخرة الظروف الملائمة للفرد كي يتعدى ذاته في العمل، و تنمية روح الانضباط و التعاون و المسؤولية و الشعور بالواجبات المدنية.

¹ أحمد أبو سكرة، مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي والتقني، جامعة مسيلة 2005 دار الخلدونية للنشر والتوزيع ربيعة الجزائر ص 07.

² أحمد أبو سكرة مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي والتقني جامعة المسيلة 2005 دار الخلدونية للنشر والتوزيع ربيعة، الجزائر ص 07.

4- مفهوم التربية البدنية:

يرى عامة الناس أن التربية البدنية مجرد لهو ولعب، ومنهم من يراها نوع من الحشو في البرامج الدراسية، وفترة راحة في الدروس النظرية اليومية، ولقد تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لآخر، فرغم اختلافهما في شكل تعريفها إلا أنهم يتفقون حول مضمونها، أهم تعاريفها نوجزها في مايلي :

-يرى "كوتر" أنها ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية من التعليم.

-ويرى "تشارلز" أن التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي يهدف إلى تكوين لائق من الناحية البدنية، والعقلية، الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني بغرض تحقيق مهام.

فالتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من التربية العامة، فهي طريق البرنامج الدراسي السليم للتربية البدنية والرياضية ينمو الأطفال اجتماعيا، نفسيا عقليا و بدنيا، أو بطريقة صحيحة تساعد على تكوين المواطن من الناحية البدنية والعقلية، ولهذا فالذي يظن أن التربية البدنية ذات أهداف جسمية بحتة فهو خاطئ، فالتربية البدنية جزء هام من التربية العامة.¹

5- مفهوم التربية الرياضية:

تتناول التربية البدنية نشاطاتها المتعددة، الحياة الاجتماعية، والمثل الخلقية، والمقدرة على التفكير، بجانب عنايتها بصحة ونمو الأعضاء الحيوية، ومن أجل رفع مستوى الحضاري بجوانبه الاجتماعية، السياسية، الاقتصادية، فالتربية الرياضية بهذا المعنى جزء من التربية العامة، تعد الفرد للحياة والمجتمع، وعن طريقها يمكن أن تحقق جميع الصفات الخلقية العامة، كحب النظام، الطاعة والاعتماد على النفس، والعمل مع الجماعة، وكذلك هي تعود الفرد الجرأة والأقدام وتسعى لتكوين شخصية الفرد، وبالتالي فهي تخلق مجتمع يفهم معنى الواجب ومعنى الحق ومعنى الإنسانية والمثل العليا والأخلاق.

إذا التربية الرياضية أسلوب من أساليب التربية ولون من ألوانها، وهي عملية تتم عن طريقا للعب بحد ذاته، من أحب الميول إلى الفرد، ولهذا كانت التربية الرياضية أعمق أثر عند الأفراد من أي نوع آخر من أنواع التربية.²

¹ محمد عوض بيسيوني، فيصل الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992، ص20.
² أديب خضور، الإعلام الرياضي، المكتبة الإعلامية، دمشق 1994، ص41، 42.

وعلى ضوء ما تقدم، يمكن القول أن التربية الرياضية لم تعد مجرد نشاط جسماني، بل هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلة الأولى حركة الجسم، ويتميز هذا النوع من التربية بشمولية للفرد كله جسما، نفسا، ووجدانا، كما يتميز باستخدام التربية عن طريق الممارسة.

6- علاقة التربية البدنية بالتربية الرياضية:

يقصد بالتربية البدنية والرياضية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية، فالتربية الرياضية تتمثل في تلك الأنشطة البدنية المختارة والموجهة لإعداد الأفراد إعداد متكاملًا بدنيا واجتماعيا وعقليا، وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية ليصبح عنوانا موحدًا هو التربية البدنية والرياضية، ويعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف أنواع الرياضات والبعض الآخر أنها عضلات، عرق، أو عملية تدريب تأتي عن طريق الممارسة وذكرت على أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم عبارات جديدة بطريقة أفضل ولذلك يختلف نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري وذلك المفهوم الذي يبرز وحدة الفرد الذي جعل التربية البدنية والرياضية تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية من ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوكيات الاجتماعية والوجدانية والجمالية أما الاهتمام بالناحية الجسمية والمهارات الحركية فهي أمور لها من الأهمية ما لا ينبغي إهمالها إلا أنها ليست كافية لتربية الفرد، لان التربية البدنية والرياضية شملت إعداد الفرد من كل النواحي من مهارات ومعارف ومعلومات ومعاني وسلوك اجتماعي مميز وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد في كل ميادين المجتمع.¹

7- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

جاء الربط بين مفهوم التربية والتربية البدنية والرياضية بعد أن توصل علماء النفس والتربية في بحوثهم بالسعي لمحاولة التوصل إلى انسب الطرق التي تسهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات، واتضح أن ذلك يتحقق عن طريق الأنشطة الرياضية لذا كان للرياضة دورها وأهميتها في تربية الفرد بحيث ينشأ نشأة طيبة فأصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض والتطبيق أي التربية والتربية البدنية والرياضية مقرونين ببعض تحت عنوان تربية بدنية ورياضية، وأصبح ارتباطهما واضحا جليا متفقين في الغرض والمعنى والمظهر الذي يحدد تنمية وتطور وتكيف النشء من الناحية الجسمانية والعقلية والاجتماعية

¹ عادل خطاب كمال زكي، التربية البدنية والرياضية، دار النهضة العربية للنشر، 1996، ص 43، 42.

والانفعالية وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسس المثل والقيم الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربوياً¹.

8- الأهداف الإجرائية من التربية البدنية والرياضية:

إن الأهداف العامة للتربية البدنية الرياضية لا يمكن إنجازها خلال دورة أو سنة أو سنتين إنما يمكن تحقيقها في نهاية مرحلة التعليم الثانوي، أي بعد ثلاث سنوات من التكوين. إن الأهداف التي تحقق في حصة واحدة يطلق عليها الأهداف الإجرائية.

8-1- مفهوم الهدف الإجرائي:

هو عبارة عن إحداث تغييرات في سلوكيات التلاميذ، أو ما يتوقع من المتعلم إنجازها خلال كل حصة تعليمية.

يعرفه "جرولاند" حصيلة عملية التعليم مبلورة في سلوك المتعلم وتظهر من خلال سلوكياته، وقد يكون هذا السلوك حركياً أو انفعالياً أو معرفياً².

وعند كتابة الهدف الإجرائي يجب بصياغته في صيغة الحاضر أو المستقبل (يجري، يعرف، يفرق، . . .) ويشترط أن يتصف بالوضوح والدقة والواقعية، ويكون قابلاً للقياس والملاحظة، ويؤخذ بعين الاعتبار تنمية المجالات الثلاث (الجسمي، الاجتماعي، العاطفي، المعرفي).

8-2- شروط صياغة الأهداف الإجرائية:

عند صياغة الأهداف الإجرائية لدرس التربية البدنية والرياضية لابد للمدرس مراعاة ما يلي:

- أن يشتق الهدف الإجرائي من الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية.
- أن يصاغ الهدف الإجرائي بفعل سلوكي يشير إلى سلوك المتعلم.
- أن يشير الهدف الإجرائي بوضوح إلى ما ينتظر أن يحققه التلميذ من خلال الحصة التعليمية.
- أن يكون الهدف الإجرائي قابلاً للقياس والتقويم.

¹ علي بشير أفندي إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب، المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، طرابلس 1983 ص 20.

² أحمد بوسكرة مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، جامعة المسيلة 2005 دار الخلدونية للنشر والتوزيع-ريغة الجزائر ص 69.

9- طرق التعلم في التربية البدنية و الرياضية¹:

هناك ثلاث طرق رئيسية في تعلم المهارات الحركية في التربية البدنية و الرياضية:

1- الطريقة الجزئية: تعتمد هذه الطريقة على تقسيم المهارة الحركية إلى أجزاء ومراحل بحيث يكون لكل جزء هدف واضح ومحدد ويتم تعلم كل جزء لوحده وهذه الطريقة تستعمل خاصة في الحركات الصعبة والمعقدة، وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء صغيرة ويعلم كل جزء منفصل على الآخر، وبعد إتقان التلميذ لهذا الجزء ينتقل إلى الجزء الذي يليه، وهكذا حتى يتم تعلمه لجميع أجزاء الحركة الأساسية ثم بعد ذلك يقوم التلميذ بأداء المهارة الحركية كوحدة واحدة.

2- الطريقة الكلية: تعتمد هذه الطريقة على تعلم المهارة الحركية كوحدة واحدة دون تقسيمها وتجزئتها إلى أجزاء ووحدات صغيرة، وتتميز بشرح المهارة الحركية ككل نظريا وبطريقة مبسطة وأداء نموذج حركي متكامل للمهارة ثم يبدأ تعليمها، وعلى المعلم القيام بإصلاح الأخطاء أثناء الممارسة.

3- الطريقة الكلية الجزئية (المختلطة): تعتمد هذه الطريقة على الجمع بين الطريقتين السابقتين وفيها يبدأ المعلم بتعليم المهارة الحركية ككل في البداية وبصورة بسيطة وسهلة، وبعد أدائها ينتقل المعلم إلى الأجزاء الصعبة مع ربطها بالكل، ثم بعد ذلك تؤدي المهارة الحركية ككل ويتم تعليمها وتثبيتها وإتقانها، وفيها يستفاد من مزايا كل منهما والتغلب على عيوب كل منهما والتعلم بهذه الطريقة يعطي ويحقق نتائج أفضل.

10- مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية:

إن حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة هامة من وسائل التربية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم والمهيكل، تعمل على تنميته وتحسين وتطوير هذا البدن ومكوناته من جميع الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية والخلقية والصحية، لضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامة في مجتمعه ووطنه، أفضل طريقة لاكتساب هذه الصفات وتنميتها هي الممارسة².

فحصة التربية البدنية و الرياضية جزء متكامل من التربية العامة: بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان النشاطات البدنية المختلفة التي أجريت بغرض تزويده بالمعارف والخبرات والمهارات التي تسهل إشباع رغباته عن طريق التجربة، ليكيف هذه المهارات لتلبية حاجياته ويتعامل بها من الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على الاندماج.

¹ أحمد أبو سكرة، مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي والتقني، مرجع سابق، ص 21-22-23.
² حسن سعيد معوض، البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها، القاهرة 1977 ص 179.

إن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات تحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فهي تضمن النمو الشامل والتمرن للتلميذ ويحقق احتياجاتهم البدنية، طبقا لمراحل النمو وتدرج قدراتهم الحركية، ونعطي بها الفرصة للناخبين منهم الاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل المؤسسة، وبهذا الشكل فإن حصة التربية البدنية والرياضية لا تعطي مساحة زمنية فقط ولكنها تحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلميذ على كل المستويات والجوانب.¹

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأساسية لتكوين الدورة ويتمثل مركز اهتمامها في النشاط البدني والرياضي، ويتم تحديده تبعاً للأهداف المنشودة من خلال الأجزاء الخاصة بالحصة والتي تساهم في خدمة بعضها البعض، يجب على مربي التربية البدنية تتبع التدرج التالي:

- أ- المرحلة التسخينية: وهو تحضير عام للتلميذ على المستوى النفسي والبدني مع التحضير الخاص بالنشاط والأهداف المسطرة.
- ب- المرحلة التحضيرية: وتحتوي على:

- مواقف تعليمية خاصة لتحقيق الأهداف المحققة.
- مواقف تطبيقية تساعد على تقييم درجة النجاح.

ج- الرجوع إلى الهدوء: تساعد على الاسترجاع التام والمناقشة الجماعية².

أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت أهداف حصة التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم للتلميذ.
- المساعدة على تكامل المهارة والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل المؤسسة وخارجها.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة...
- إكساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفسولوجية والبيوميكانيكية.³

¹ محمد عوض ببيوني، 1987، ص 94.

² منهاج التربية البدنية 1996 ص 16.

³ محمد عوض ببيوني، 1987 ص 35.

11- تعليم مادة التربية البدنية والرياضية في طور التعليم الثانوي :

11-1- إسهامات مادة التربية البدنية والرياضية:

تعتمد التربية البدنية والرياضية على مختلف النشاطات الحركية العامة وتناولها يتمشى مع المقاربة المعتمدة من حيث تنمية الجانب البدني والمهارات الفكرية والحركية وبناء شخصية التلميذ.

ولما كانت المدرسة تبجل هذا المسعى الحيوي إلهاما فان التعليم بواسطة النشاطات البدنية والرياضية يمكن التلميذ من الاندماج في الحياة اليومية ويدفع به إلى التعايش مع محيطه المؤلف¹.

وللاستجابة لانشغالات التلميذ ومواكبة هذا التعايش حددت مقاييس علمية وبيداغوجية تسيير وتنظم نشاطات المادة حتى تساهم بكل فعالية في تنمية الكفاءات المنتظرة في المسار الدراسي حيث:

- تساهم في تنمية قدرات التلميذ الحركية التي تستدعي إمكانيات التنفيذ الحركي (السرعة، المداومة، القوة، المرونة، التنسيق، التوازن).

- تساهم في تنمية قدرات التلميذ الفكرية والنفسية والحركية، انطلاقا من القدرات المكتسبة وتحويلها من ممارسة بسيطة إلى ممارسة نفعية.

- تساهم في تنمية قدرة الإدراك التي تسمح له بالتعرف على المعلومات الضرورية واستعمالها لأخذ القرار المناسب أثناء تأديته لمهمة أو عمل ن جهة والتحكم في مواجهة المحيط المادي والبشري من جهة أخرى.

- تساعد على تنمية المهارات التي يمكن توظيفها في مختلف النشاطات الرياضية لتمتد إلى النشاطات المدرسية والمهنية والعملية بعد ذلك.

- تعليم التلميذ كيفية مواجهة المواقف وتقييم المشاكل المطروحة التي تعترض حياته اليومية ومدا فعالية وتأثير أفعاله وتصرفاته من أجل تحسينها وتطويرها في مواقف جديدة.

- تمكن التلميذ من اكتساب كفاءات جديدة عن تعلم مفيد صالح، وكذا الوعي بإمكانياته حيث تدفع به إلى التعلم الذاتي والإبداعي.

- تعلم تذوق الجهد والتعبير الحركي ، تنمي روح المسؤولية وروح الانضباط.

¹ الوثيقة الرفقة لمناهج التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية متوسط، المرجع السابق، ص81.

- تساهم في تنمية التوازن وتحسين الصحة، وتوفي أحسن ظروف النجاح.

- تمكن التلميذ من إثبات ذاته في محيطه الاجتماعي والمدرسي.¹

12- مرجعية تدريس التربية البدنية والرياضية في طور التعليم المتوسط:

1-12- الطرق المعتمدة في تدريس التربية البدنية والرياضية:

اعتمد في تدريس التربية البدنية والرياضية في الفترة والتي سبقت الإصلاحات الجذرية التي مست المنظومة التربوية على التدريب الرياضي في الوسط المدرسي بمختلف مستوياته التعليمية، أين تم إعطاء أهمية للمهارات الفنية الرياضية مفادها النتيجة الرياضية كونها المقاس الأساسي لتقييم التلميذ وتقدير مجهوداته باعتبار المستوى الفني هو الهدف المنشود في نهاية التدريب الذي يعتمد على ميدان تجزئة الحركة وتلقينها للتلميذ ليسوغها في إطار الحركة الإجمالية المنتظرة والمتعلقة بتوفي إمكانيات ووسائل بيداغوجية كبيرة كضرورة ملحة للنجاح.²

لكن الواقع أثبت تصورا أكثر واقعية وشمولية، وذلك استجابة لاهتمامات التلميذ ولحقيقة الميدان وظروف العمل.

فأصبح تدريس مادة التربية البدنية والرياضية وسيلة تربوية لا يستهان بها، حيث احتل مكانة هامة في تنمية قدرات التلميذ الفكرية، العلمية المنهجية، والحركية وتطلعه على آفاق المستقبلية التي تشعره بالثقة والارتياح والأمان.³

13- مقارنة بين الطريقة التقليدية والطريقة النشيطة:

1-13- الطريقة التقليدية(المعمول بها في البرامج السابقة):

هي طريقة تعتمد على التدريب الرياضي، والتركيب بين عناصر الحركة الإجمالية المعتمدة على التدرج في الصعوبة وبتجزئة التمرين أو الحركة.⁴

انطلاقا من هذه التجزئة يتم تعلم كل جزء على حدى، ثم ربط الأجزاء ببعضها البعض في كل متكامل.

¹ الوثيقة الرفقة لمناهج التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية متوسط، المرجع السابق، ص104.
² وزارة التربية الوطنية، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسي (الطور الثالث) 1996، ص61.
³ مجلة المربي الصادرة عن وزارة التربية الوطنية، العدد4، سبتمبر-أكتوبر 2005 ص04.
⁴ وزارة التربية الوطنية، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسي (الطور الثالث) 1996، ص61

وتعتمد هذه الطريقة على عاملين أساسيين لاكتساب المهارة الرياضية، وهما الذاكرة والتكرار. هذان العنصران في مميزات في منهجية التدريب الرياضي وبفضلها يصل التلميذ الرياضي لما يريده من الأستاذ المدرب¹.

2-13- الطريقة النشيطة (المقترحة في البرامج الحديثة):

وهي الطريقة التي تؤخذ بعين الاعتبار اهتمامات وانشغالات التلميذ، تستدعي مبادرة التصور، التأمل، التفكير المنطقي.

تساعد بقسط كبير وافر في تنمية التلميذ، وخلق توازن بينه وبين محيطه المادي والبشري، وهذا من خلال وضعيات اندماجية مناسبة لقدراته البدنية، النفسية، الحركية، المعرفية وكونها محفزة، ضمن حالات معقدة التي تتطلب حلولاً من التلميذ نفسه تعتمد هذه الطريقة على عناصر أهمها:

- ❖ الحالات الاندماجية.
- ❖ الإشكالات التعليمية.
- ❖ المشاركة الطوعية للتلاميذ، وقدرتهم على التعامل فيما بينهم.²

3-13- مساعي الطريقة النشيطة: تسمح هذه الطريقة بما يلي:

- نشاط شامل أثناء عملية التعلم.
- تكتسي الطابع الإدماجي بمعنى أن لها صفة اجتماعية.
- اشتراك طرفي العملية التعليمية (معلم وتلميذ) وخلق حوار متواصل بينهما.
- تقييم المنتج واستدراك النقائص وتصوير المعالجة خلال التأطير وبعده.
- تفتح مجال التعاون والتضامن النافع والإيجابي في تحقيق مشروع فردي أو جماعي .
- تصور أنجع لحل المشاكل المواجهة في ميدان التعليم.
- خلق روح التشاور لحل المشاكل المطروحة.
- مواكبة التقييم خلال جميع مراحل التعلم.

¹وزارة التربية الوطنية، مرجع سابق، ص103.

²الوثيقة الرفقة لمنهج التربية البدنية والرياضية للسنة الأولى متوسط، 2003، ص114.

- التفاعل الايجابي بين أعضاء الفريق الواحد.
- تعطي الأولوية للسلوكيات والتصرفات دون أن تهمل النتيجة الرياضية.
- تستدعي الملاحظة والمراقبة باستمرار.
- تستدعي العمل بالأفواج من اجل التعامل والتكافؤ والتضامن والتعاون.
- تحرر الأستاذ من مهام التلقين حسب المعارف والمعلومات، ليمتد دوره إلى الإرشاد والتنشيط والتوجيه.

14- القدرات الواجب تطويرها للتلميذ من خلال نشاطات التربية البدنية والرياضية:

14-1- الجانب النفسي الحركي: توظيف منطقي للسلوكيات الحركية خلال النشاطات الأقل صعوبة والقدرة على استغلال المؤهلات والمكتسبات و توضيحها في حالات معقدة نسبيا نظرا لـ:

- النمو السريع في القامة وسوية التناسق بين الحركة والمهارة.
- تصاعد القوة العضلية والقيام بالتدرج بمجهودات ذات شدة متزايدة.
- إعطاء الأولوية للمجهودات ذات الوتيرة الضعيفة والطويلة من حيث المدة .
- تشجيع الألعاب شبه الرياضية والدخول في النشاطات الرياضية حسب المنطق المطبق للاختصاص، وتوفير الإمكانيات والوسائل.

14-2- الجانب المعرفي:

- البحث عن التوازن بين الفهم والتكيف "اتساع مجال التخيل" والقدرة على اكتساب المهارات عرفية جديدة تتطلب أكبر تصور ذهني "الدخول في مرحلة استعمال العقل".
- الدخول في مرحلة التميز وتبيين الأحجام، الأوزان، المدى الفضائي، التقييم والمعالجة.¹
- الانتقال من وضع صيغ لتحليل الأحداث وبناء خطط للمشاريع بصفة غير منتظمة إلى القدرة على تنظيمها.

¹ - الوثيقة الرفقة لمناهج التربية البدنية والرياضية للسنة الأولى متوسط، المرجع السابق، ص121.

14-3- الجانب الوجداني:

- التمكن من اختيار فترات القلق والاضطرابات والقدرة على توظيف المهارات الاجتماعية في حالات تقتضي التعاون والمواجهة.
- تطوير الاحتياجات الذاتية، استجابة لطموحات وشهوات التلميذ.
- تكوين فضاء للتلميذ واحترام القيم والقواعد المتفق عليها.
- ينتقل التلميذ من تقليد أدوار الكبار إلى ابتكار أدوار خاصة به.
- تقليد أدوار في التنظيم والتسيير والإدلاء بالرأي المفيد.¹

15- الأبعاد التربوية لنشاط التربية البدنية والرياضية:

15-1- الأبعاد التربوية للنشاطات الجماعية:

التعلم عن طريق النشاطات الجماعية يهدف إلى تنمية المعيشة الاجتماعية، بحثاً لدعم على تدعيم قدرات الاتصال والتكيف الجماعي، التوازن، احترام الغير، التضامن، التعاون، روح المسؤولية المبادرة.

تجد هذه القرارات مدها في مختلف مستويات الكفاءات المصاغة وللترجمة في المشاريع البيداغوجية، عن طريق أهداف تتماشى والصفات الحميدة، المراد غرسها وتنميتها لدى التلميذ والمتمثلة في لعب أدوار إيجابية ونشيطة ضمن الجماعات التي تنتمي إليها بحيث يؤثر ويتأثر بها.

وكذا تلبية رغباته الوجدانية والاجتماعية والحركية في تكامل وانسجام أساسه اللعب الجماعي الذي توفره النشاطات الاجتماعية مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة طائرة، ويبقى المجال مفتوحاً لنشاطات أخرى تتناسب مع الأبعاد المذكورة أعلاه.²

15-2- الأبعاد التربوية للنشاطات الجماعية:

انطلاقاً من المسعى الرامي على تنمية الاستقلالية لدى التلميذ (التسيير الذاتي) وشعوره بالمسؤولية (نظرية اختيار مشروع شخصي وقدرته في التفاوض والتشاور من أجل إنجازه والبحث عن يوازره لإنجازه)، لأخذ المعلومات اللازمة للقيام بالمهام المسنة إليه والذي يحفز هو زملائه مما يمكنه من استيعاب المهارات المعرفية والاجتماعية والحركية.³

¹ الوثيقة الرفقة لمناهج التربية البدنية والرياضية للسنة الثالثة متوسط، المرجع السابق، ص101.
² الوثيقة الرفقة لمناهج التربية البدنية والرياضية للسنة الرابعة متوسط، المرجع السابق، ص107.
³ الوثيقة الرفقة لمناهج التربية البدنية والرياضية للسنة الثالثة متوسط، المرجع السابق، ص113.

تسمح هذه النشاطات بتنمية قدرة التنقل الصحيح في الفضاءات المتميزة، وقدرة تنسيق الحركات البسيطة والشبه العقدة وربطها في الزمان والمكان، والتمكن من تقديرها كنموذج صحيح هادف ونافع¹.

تبقى هذه النشاطات المعمول بها حاليا "نشاط ألعاب القوى، الجمباز" تمثل المجال الأوفر لتحقيق الكفاءات المحددة لذلك ويبقى اختيار نشاطات أخرى.

16- دور التربية البدنية والرياضية في العلاج والتقليل من المشاكل النفسية عند المراهق:

16-1- أهمية التحضير النفسي في العلاج والتقليل من المشاكل النفسية عند المراهق:

يعتبر التحضير النفسي ذو أهمية بالنسبة لتطوير العملية النفسية للتلاميذ المراهقين، مثل الإدراك الحسي وعمليات الانتباه والتصور الحركي (التفكير، الانفعال، الإرادة).

إذن فهذا يكمن دور المربي في امتلاك الخبرة والمعرفة في ميادين التحضير النفسي، واطلاعه على كل المواضيع السيكولوجية وإتقان أسسها، لدراسة وحصر شخصية المراهق، من جانب النمو الذهني والحالات الخاصة، والحالات النفسية الاجتماعية، وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال تقديم وملاحظة شخصية التلاميذ المراهقين من كل الجوانب النفسية.

التحضير النفسي لا يمكن اعتباره كعمل، لظرف معين متعلق بتحضير حصة التربية البدنية والرياضية، من أجل السير الحسن للحصص، كما يمكن أن يتصور الكثير من المربين والأساتذة ولكن هو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائجها الإيجابية بعد مدة طويلة، من العمل التربوي والعلاج النفسي معاً، تسمح من خلالها توفير إمكانيات نفسية للمراهق، وقدرته على التغلب والتحكم في سلوكه وفي بعض الحالات النفسية، وخاصة في المراحل الصعبة والمعقدة في حياته فالوصول إلى هذا المستوى يسمح بتحقيق نتائج بارزة في الميدان النفسي².

¹ الوثيقة الرفقة لمناهج التربية البدنية والرياضية للسنة الرابعة متوسط، المرجع السابق، ص108.
² عبد الناصر بن تومي، محاضرات في علم النفس الرياضي، السنة الثالثة معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 1996.

16-2- دور الأنشطة الرياضية في علاج المشاكل النفسية عند المراهق:

إن الممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة الرياضية لها تأثير فعال على المراهق لان هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي، وينظر للإنسان على انه وحدة ببيكولوجية على هذا الأساس فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية، وإقامها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم، وتهدئ النفس، وتخرجه من عزله وتكسبه الثقة بالنفس، فهي أداة من أدوات بناء الشخصية، وتبحث دائماً لإيجاد التوازن النفسي للفرد والمراهق، وعليه بالانصباب في ممارسة الأنشطة الرياضية مهم جداً، في إخراجهم من المعانات النفسية¹.

¹ - عبد الناصر بن تومي، محاضرات في علم النفس الرياضي، السنة الثالثة، المرجع السابق.

خلاصة الفصل:

إن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وهي وسيلة فعالة في عملية التكوين التربوي الاجتماعي للمراهقين، باستغلال النشاطات البدنية والرياضية.

تمارس التربية البدنية تأثيرها الايجابي مكونة بذلك الفرد تكويننا بدنيا ونفسيا واجتماع يل على قواعد سليمة، ومن بين هذه النشاطات البدنية الرياضات الجماعية والفردية التي تمارس في إطار منظم وقانوني، تحت إشراف مسؤولين ومربين أكفاء، إن التربية البدنية ليست مجرد حركات بدنية ورياضية وإنما هدفها الأسمى هو تكوين أفراد المستقبل، وإنها لا تختلف في مسعى التربية العامة والذي هو تربية النشء على أسس أخلاقية وقيم المجتمع الأصلي.

وعليه دعا كثير من الباحثين والمربين على الاهتمام بالمراهق كفرد من الأفراد، خاصة وأنه في هذه المرحلة بالذات تحدث بعض المتغيرات قد تؤثر عليه، ومن هذا المنطق وجب على كل واحد منا التعامل مع المراهق بالوسائل التي تساعد على التخلص من مشاكله النفسية، هذا حتى يصبح فردا صالحا لمجتمعه يفيد ويستفيد في نفس الوقت، هذا لان أي خلل في هذه الفترة قد ينعكس على شخصيته، ولتجنب هذا الخلل وجب علينا المراعاة التامة لتصرفاته السلبية وكيفية التصرف معها.

ولهذا يجب الاهتمام بالتربية البدنية وهذا انطلاقا من حصة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال وضع برنامج مناسب والذي يهدف في الأخير إلى بلوغ الهدف المنشود وهو التقليل من السلوكيات العدوانية.

الفصل الثاني

التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد:

يرتبط التوافق بالشخصية في جميع مراحلها ومواقفها وهو ما أهله لان يكون احد المفاهيم الأكثر انتشارا وشيوعا في علم النفس، وكذا الصحة النفسية وقد تضاعفت أهميته في هذا العصر الذي ازدادت فيه الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي، وقد اتخذ المهتمون في دراسة التوافق جوانب متعددة في سبيل تحديد هذا المفهوم ويجمعون بأنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين أحدهم الفرد نفسه والثاني البيئة الاجتماعية والمادية، أي يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية وتحقيق مختلف مطالبه متبعا في ذلك وسائل ملائمة لذاته وللجماعة التي يعيش بين أفرادها ونظرا لكون التوافق دليل على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة.

خصصنا هذا الفصل لأهم أبعاد التوافق بما فيها التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي ومختلف خصائصه والعوامل المؤثرة فيه

1/التوافق:

1-1/نبذة تاريخية حول مصطلح التوافق:

التوافق مصطلح يعني التآلف والتقارب، فهو نقيض التحالف والتنافر ومفهوم التوافق مستمد من مصطلح التكيف الذي استخدم في علم الأحياء والذي زادت أهميته بعد ظهور نظرية داروين للتطور سنة 1959، إذ يعتبر هذا المصطلح حيز الزاوية في نظريته ويشير مصطلح التكيف في علم الأحياء إلى البناء البيولوجي والعمليات التي تساهم في بقاء الأجناس، فالحواس البيولوجية التي تتوافر في الكائن الحي لا يمكن أن تساعد الكائن على البقاء والاستمرار إلا إذا توفر ما يساعد على بقائها واستمرارها.¹

يتضح مما سبق أن التكيف من جهة نظر علم الأحياء يركز على قدرة الكائن الحي على التلاؤم مع الظروف البيئية وهذا ما يتطلب منه مواجهة أي تغير في البيئة بتغيرات ذاتية وأخرى بيئية، واستفاد علماء النفس من المفهوم البيولوجي للتكيف واستخدموه في المجال النفسي بمصطلح التوافق حيث إنه من الطبيعي أن ينصب اهتمام علماء النفس على البقاء الاجتماعي والنفسي للفرد إذ يفسر السلوك الإنساني بواصفه توافقات مع مطالب الحياة

¹ مایسة أحمد النیال: سيكولوجية التوافق، القاهرة، 2002، ص 138

وضغوطها، وهذه المطالب هي نفسية اجتماعية بحد ذاتها ويتضح في صورة علاقات متبادلة بين الفرد والآخرين، وتؤثر بدورها في التكوين السيكولوجي للفرد.¹

لقد اهتم الباحثين بهذا الموضوع بغية التمييز بين مصطلحي التكيف والتوافق وأشاروا إلى أن التكيف يعني السلوك الذي يجعل الكائن الحي في نشاط لممارسة الحياة في محيطه الفيزيقي والاجتماعي، بينما يشير مصطلح التوافق إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان وسعيه للتعامل المرن مع مطالب الحياة.

من هنا فالتوافق مفهوم إنساني بحث أما مفهوم التكيف فيشمل تكيف الكائن الحي عامة (الإنسان، الحيوان، النبات). إزاء البيئة التي يعيش فيها ولا بد للكائن الحي أن يتكيف مع البيئة لكي يتمكن من العيش فيها.²

يتبين مما سبق أن السلوك الذي يبديه الفرد يفهم على أنه التكيف مع الجوانب المختلفة من المتطلبات البيئية، وأنه توافق للمتطلبات السيكولوجية وكلاهما يؤديان وظيفة متشابهة تهدف إلى دراسة وفهم السلوك الإنساني، الفرد بإمكانه أن يتلاءم مع الظروف الاجتماعية والنفسية المحيطة به وذلك بتغيير الظروف وفق ما لديه من إمكانيات يتميز بها الجنس البشري.

كما نستنتج أن موضوع التوافق قد تناوله علوم الأحياء والنفس والاجتماع، بحيث يقع وسط كل هذه العلوم وبالرغم من اختلاف أوجه النظر في تعريف التوافق إلا أن كل وجهة نظر أضفت شيء ما، فمن وجهة نظر علم النفس تتمثل في تكوين علاقة متناسقة بين الحاجات الذاتية و متطلبات البيئة الاجتماعية و هو القدرة على التعديل و التغيير ومن وجهة نظر علم الأحياء تتمثل في العلاقات المنسجمة التي يأتي بها الفرد بحيث تتفق وشروط التنظيم الاجتماعي و تقاليد الجماعة من وجهة نظر علم الاجتماع، كما اهتم الكثير من المختصين بدراسة سيكولوجية الشخصية بإعطاء التوافق أهمية كبيرة في دراساتهم العلمية، بحيث اعتبروا التوافق و الشخصية موضوعين متلائمين و من الصعب التفريق بينهما.

¹صبره محمد علي: الصحة النفسية و التوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2003، ص132.

²أديب الخالدي: مرجع في الصحة النفسية، دار العربية المكتبة الجامعية، عرمان، ليبيا الطبعة الثانية، 2002، ص92

1-2/ تعريف التوافق:

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

1-2-1/ تعريف لازاروس:

التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة.¹

يشير هذا التعريف إلى أن التوافق هو عبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستعين بها الفرد من أجل مواجهة مختلف المواقف التي يمكن أن يتعرض لها.

1-2-2/و يعرفه كارل روجرز على أنه :قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما فيها ذاته ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته.²

يشير تعريف كارل روجرز للتوافق على كيفية إدراك و تقدير الفرد لذاته فالفرد المتوافق هو الإنسان القادر على إدراك الحقيقة بشكل جيد مما يجعله يتقبل كل الحقائق و المواقف التي يتعرض لها حتى و لو لم تكن تعجبه ثم العمل على أخذها بعين الاعتبار لبناء شخصيته.

1-2-3/ و يرى أحمد عزت راجح (1973) أن التوافق : هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه و عاداته عندما يواجه موقفا جديدا، أو مشكلة مادية، أو اجتماعية، أو خلقية، أو صراعات نفسية، أو تغييرا يناسب هذه الظروف الجديدة.³

1-2-4/ أما مصطفى فهمي فيعرف التوافق أنه: عملية دينامية مستمرة التي يهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه لإحداث علاقة أكثر تلاؤما بينه و بين بيئته، أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين المرء و بيئته.⁴

و في الأخير نستخلص من التعاريف السابقة أن التوافق هو عملية تعديل و تغيير الفرد لسلوكه وفق متطلبات البيئة بحيث يكون هذا الفرد قادرا على تحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي و بالتالي الشعور بالرضا.

¹ رمضان محمد القذافي: الصحة النفسية و التوافق، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة الطبعة الثالثة، 1998، ص109

² رمضان محمد القذافي: الصحة النفسية و التوافق، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة الطبعة الثالثة 1998، ص110

³ أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثالثة، 1985، ص587

⁴ مصطفى فهمي: التوافق الشخصي و الاجتماعي، مكتبة الخزناجي للنشر، القاهرة، 1979، ص23

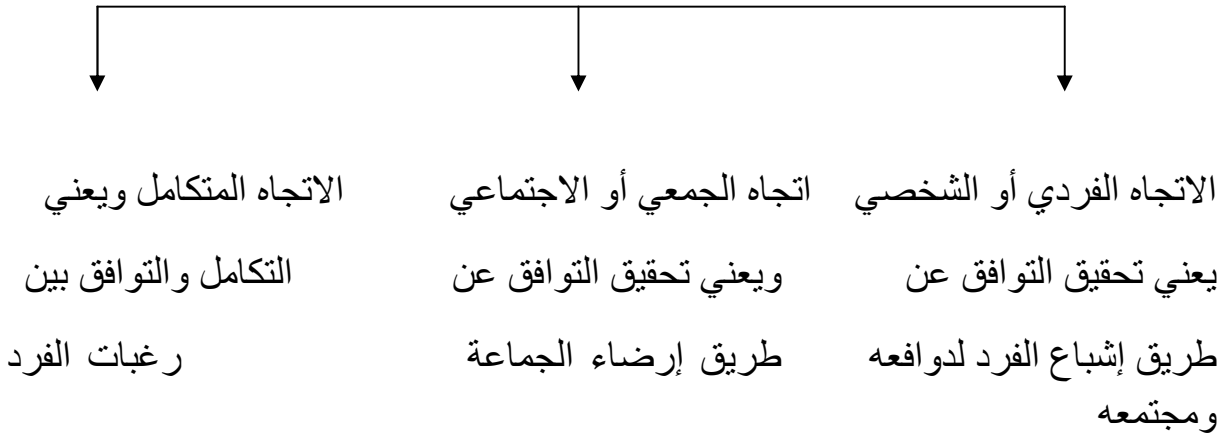
كما نستنتج أن هناك اتفاق في مجمل هذه التعريفات و يبدو هذا الاتفاق في أن التوافق يشمل عنصرين أساسيين هما: التوافق مع الذات و التوافق مع المحيط أو البيئة أما التوافق في شكله العام فيشمل في قدرة الفرد على التوازن و الاستقرار مع ذاته و بين البيئة التي يعيش فيها و حسب **عبد الحميد عبد اللطيف (1995)** هناك ثلاث اتجاهات للتوافق:

-الاتجاه الفردي أو الشخصي.

-الاتجاه الجمعي أو الاجتماعي.

-الاتجاه التكاملي (العام) يشمل الشخصي + الاجتماعي

و هذا الشكل يوضح ذلك:



شكل رقم(01) يمثل اتجاهات التوافق

يمكن أن نستخلص من الشكل رقم (01) أن التوافق يجمع ثلاثة اتجاهات و حتى يصل الفرد إلى تحقيقه يجب الجمع بين هذه الاتجاهات بمعنى – تحقيق التوافق الشخصي و ذلك عن طريق إشباع الفرد لدوافعه ثم تحقيق التوافق الاجتماعي عن طريق إرضاء الجماعة و السعي وفق معايير المجتمع و في الأخير الجمع بين رغباته و مجتمعه.

1-3/ المصطلحات المرتبطة بالتوافق:

1-3-1/ التكيف:

استخدم الكثير من الباحثين في علم النفس كلمة تكيف مرادفة لكلمة توافق و كانوا في كل مرة يقصدون به نفس الشيء مع أن الفرق واضح بينهما، و الاستخدام مازال إلى يومنا. فالتكيف كما هو معروف في علم البيولوجيا و علم الحياة هو تغيير في الكائن الحي سواء في الشكل أو في الوظيفة مما يجعله أكثر قدرة على المحافظة على حياته و المحافظة على جنسه.¹

بينما التوافق كما وردت التعاريف حوله فهو تكيف الشخص مع بيئته الاجتماعية فيما يخص مشكلات حياته مع نفسه و مع الآخرين، أفراد أسرته و المجتمع الذي يحيط به و المعايير البيئية و الثقافية و السياسية و الاقتصادية و الأيدولوجية و غيرها و بهذا المعنى يندرج كل تعريف للتوافق على كلمة تكيف التي تشمل السلوك الحسي الحركي و يقصد به النواحي العضوية للكائن البشري و الذي يخص كذلك الحيوانات، فالتعلم التكيفي للحيوان بيئة يجعله يحافظ على بقائه، أي ملائمة نفسه للموقف و تغيير خصائص سلوكه بما يلاءم و تغيير البيئة غير أن التوافق يتميز به الإنسان و بالتالي فهو ليس مجرد تكيف نفسه مع التغيرات البيئية إنما يعمل كذلك على تغيير البيئة لتلاءم توافقه.²

مما سبق نستنتج أن التوافق يخص علم النفس بحيث يرتبط بالخصائص التي يتميز بها الإنسان فقط، و التي يسعى من خلالها للتوازن و الاستقرار و التفاعل مع المحيط الذي يعيش فيه و ذلك من أجل تحقيق الاستقرار النفسي و الاجتماعي من خلال التوفيق بين ذاته و بين محيطه، أما التكيف يخص أكثر الكائنات الحية من بينها الإنسان، فهو يشترك بين الإنسان و الحيوان.

1-3-2/ الصحة النفسية:

هناك ارتباط كبير قد يصل إلى حد الترادف بين مصطلح التوافق و الصحة النفسية ولعلّ السبب في ذلك يرجع إلى أن الشخص الذي يتوافق توافقا جيدا لمواقف بيئية والعلاقات الشخصية يعد دليلا لتمتعه بصحة نفسية جيدة، وأن القدرة على التشكيل والتعديل من قبل الفرد لمواجهة المتطلبات و إشباع الحاجات، هذا ما جعل بعض الباحثين يلجئون إلى

¹ عبد الرحمن عيسوي: في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت-لبنان، 1992، ص19

² رياش سعيد، 2009، ص99

استخدام مقياس الصحة النفسية لقياس التوافق، و أحيانا مقاييس التوافق لقياس الصحة النفسية.¹

مما سبق نستنتج أن للصحة النفسية أهمية كبيرة للفرد و المجتمع و يمكن اعتبارها الحالة التي يكون فيها الفرد متوافقا مع نفسه و مع محيطه.

فمفهوم الصحة النفسية لحد ذاته يحمل مصطلح التوافق النفسي و الاجتماعي أي قدرة الفرد على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكانياته.

1-4-4/ مؤشرات التوافق:

يمكن حصر مؤشرات التوافق فيما يلي:

1-4-4-1/ النظرة الواقعية للحياة:

يتميز بين أشخاص يقبلون الحياة بكل ما فيها من أفراح وهم واقعيين في تعاملهم مع الآخرين متفائلين ومقبلين على الحياة بسعادة ويشير هذا إلى توافق هؤلاء الأشخاص في المجال الاجتماعي الذين ينخرطون فيه.

1-4-4-2/ مستوى طموح الفرد:

لكل فرد طموح والشخص المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكانياته الحقيقية ويسعى إلى تحقيقها من خلال دافع الانجاز.

1-4-4-3/ الإحساس بإشباع حاجات نفسية:

كي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فان أحد مؤشرات ذلك أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية والمكتسبة مشبعة (الطعام، الشراب، والجنس) بطريقة شرعية، وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية والفيزيولوجية، كالأمن وإحساسه بأنه محبوب من الآخرين.

¹ مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية و التفوق الدراسي، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، 1990، ص83

1-4-4/توافر مجموعة من سمات الشخصية:

-الثبوت الانفعالي:

أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق، تتمثل في قدرته على تناول الأمور بالصبر وتحكم في انفعالاته المختلفة (الغضب، الخوف، الغيرة، الكراهية) وهي سمة مكتسبة من خلال عملية التنشئة الاجتماعية.

-اتساع الأفق:

يتصف الفرد بقدرته الفائقة على تحليل الأمور وفرز الايجابيات من السلبيات كذلك يتم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة على تفسير الظواهر وفهم أسبابها وقوانينها.

-مفهوم الذات:

يشير إلى توافق الفرد ومن عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات عنده يتطابق مع واقعه كما يدركها الآخرون يكون متوافق.

-المسؤولية الاجتماعية:

المقصود بهذه السمة أن يحس الفرد بمسؤولية إزاء الآخرين وإزاء المجتمع بقيمه وعاداته ومفاهيمه.

-المرونة:

أن يكون الشخص متوازنا في تصرفاته أي بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته وفي الحكم على الأمور، والبعد عن التطرق يجعل الشخص مسائرا ومغايرا حيث يساير الآخرين في بعض المواقف التي تتطلب ذلك وان يغيرهم إذا رأى وجهة نظر أخرى والابتعاد عن الاعتمادية والاستقلالية.

1-4-5/الاتجاهات الاجتماعية الايجابية:

يملك الشخص مجموعة من الاتجاهات التي تسير حياته، التوافق مع الاتجاهات التي تبني المجتمع مثل احترام العمل، تقدير المسؤولية، أداء الواجب والولاء للقيم والتقاليد السائدة في المجتمع، كل هذه الاتجاهات تشير إلى الشخص المتوافق.

1-4-6/ مجموعة من القيم (نسق قيمي):

يتمثل في امتلاك المتوافق للقيم على سبيل المثال قيم إنسانية(حب الناس والتعاطف،الرحمة،الشجاعة).¹

ومع المجتمع الذي يعيش فيه عن طريق احترامه للعادات والتقاليد والقوانين السائدة فيه.

1-5/ أبعاد التوافق:

تتعدد مجالات الحياة ففيها مواقف تثير السلوك و التي تبرز على مستويات مختلفة حيث نجد منها المستوى البيولوجي، الاجتماعي، السيكولوجي.

1-5-1/ البعد البيولوجي:

يشترك الباحث لورانس مع الباحث شبين في القول إن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، أي تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير و تعديل في السلوك، أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرق جديدة لإشباع رغباته فالتوافق هو : عملية تتسم بالمرونة مع الظروف المتغيرة، أي أن هناك إدراك لطبيعة العلاقة الدينامية المستمرة بين الفرد و البيئة.²

كما يتضمن التوافق البيولوجي استجابة الفرد الفيزيولوجية للمؤثرات الخارجية و التي تستدعي بدورها أعضاء الحس أو المستقبلات المتصلة بالعقل و هي أعضاء من جسم الإنسان تخصصت في الإحساس بأنواع معينة من تغيرات البيئة دون غيرها، كالعين التي تستقبل الإحساسات بالموجات الضوئية، و الأذن المجهزة من أجل التقاط الأصوات لا للمرئيات إلى جانب أعضاء الأنف للشم و اللسان للذوق... الخ.³

نستنتج أن المستوى البيولوجي يرى أنه على الكائن الحي التغيير من سلوكياته أو تعديلها بما يتناسب مع الظروف المحيطة به، كما أن الفرد مجهز بأعضاء مختلفة متخصصة في الاستجابة و الإحساس بأنواع معينة من تغيرات البيئة.

¹ - صالح حسين الدايري: مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، 2005، ص 56:60
² سهير كامل أحمد، الصحة النفسية للأطفال، دار النشر مركز، الإسكندرية-مصر 2011، ص 32،33
³ كمال الدسوقي: علم النفس و دراسة التوافق، دار النهضة العربية للنشر، لبنان، 1974، ص 106

1-5-2/ البعد السيكولوجي:

يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة أي القدرة على حسم هذه الصراعات و التحكم فيها بصورة مرضية و القدرة على حل المشاكل بصفة إيجابية و تتمثل في:

-الاعتماد على النفس :قدرة الفرد على توجيه سلوكه و تحمل المسؤولية.

-الإحساس بالقيمة الذاتية :شعور الفرد بتقدير الآخرين له، و أنه يروونه قادرا على تحقيق النجاح و شعوره بأنه قادرا على القيام بما يقوم به.

-الشعور بالانتماء و الخلو من الأعراض العصبية أي يتمتع بحب أسرته و يشعر بأنه مرغوب و لا يشكو من الأعراض و المظاهر التي تشير إلى الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف المستمر و البكاء، فالمستوى السيكولوجي ينظر إلى التوافق على أنه قدرة الفرد على توجيهه و تحمل مسؤوليته و الإحساس بقيمته الذاتية و مكانته في المجتمع و قدرته على التوفيق بين دوافعه و حل المشاكل التي يمكن أن يتعرض لها بالاعتماد على نفسه.

1-5-3/ البعد الاجتماعي:

يرى روش أن التوافق على المستوى الاجتماعي هو أسلوب الفرد في مقابلته لظروف الحياة و حل مشاكله لذلك ينبغي أن تكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل و التوليد أي أن التوافق عملية يشترك في تكوينها كل من عناصر البيئة و التنشئة الاجتماعية و أن هناك فروق في سرعة التوافق بين الأفراد راجع إلى الفروق الفردية و الثقافي¹.

يأتي هذا التوافق كنتيجة للتوافق البيولوجي و النفسي و يظهر من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة، فالتوافق يعبر عن طريقة الفرد الخاصة و الغالبة في حل مشاكله و في تعامله مع الناس، ذلك أن كل سلوك يصدر عنه ما هو إلا نوع من التكيف فالفرد يولد مزودا بأنواع مختلفة من الاستعدادات الجسمية و العصبية و النفسية التي تحتاج إلى التهذيب الذي يقدمه المجتمع و الأسرة، إذ أن هذه الأخيرة تقوم بعملية التطبيع

¹ عباس محمود عوض: الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، مصر الطبعة الأولى، 1989، ص21، 28.

الاجتماعي و بفضل هذا التفاعل تتعدل دوافع الفرد و يكتسب خبرات و معلومات ومهارات و اهتمامات... الخ.¹

نستخلص أن المستوى الاجتماعي يركز على العلاقات بين الذات و المجتمع، و ذلك بتقبل الآخرين و مختلف التقاليد و العادات مما يساعد الفرد على عقد علاقات اجتماعية مرضية، و امتلاك طريقة خاصة به من أجل التعامل مع الآخرين في حل مشاكله.

نستخلص مما سبق أن كل مستوى له أهمية لتحقيق التوافق الإيجابي و الكامل، و أن كل مستوى يكمل الآخر حيث أن الفرد يولد و هو مزود بأعضاء متخصصة لكل مثير و مجموعة من الاستعدادات النفسية و الاجتماعية و ما عليه إلا الاعتماد على نفسه لتوجيهها و تحمل مسؤولياته و ذلك بدون إهمال دور الأسرة و المجتمع في تهذيب هذه السلوكات.

1-6/ النظريات المفسرة للتوافق:

يعتبر البعد النظري لتفسير أي ظاهرة علمية الأساس في كل البحوث و موضوع التوافق و لأهميته الكبيرة يعد من المواضيع الحديثة في البحوث النفسية و ذلك لما له من علاقة مباشرة بحياة الفرد و خاصة المراهق، و من أهم النظريات التي فسرت التوافق نجد:

علم النفس الإنساني	السلوكية	التحليل النفسي	البيولوجية
روجرز	واطسون	فرويد	مندل
ماسلو	سكينر	يونج	كالمان
	بندورا	أريكسون	جالتون
	ماهوني		

شكل رقم (02) يمثل نظريات التوافق

- سهير أحمد كامل: الصحة النفسية و التوافق، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 1999، ص 37، 38

1-6-1/ النظرية البيولوجية:

من مؤسسيها الباحثين داروين، مندل، كالمان و جالتون ، تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق حيث ترى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم و المخ و تحدث هذه الأمراض في أشكال منها المورثة و منها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات و اضطرابات جسمية ناتجة عن مؤثرات من المحيط .أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

يرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية و بالتالي التوافق التام للفرد للتوافق الجسمي أي سلامة وظائف الجسم المختلفة و يقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم .¹

1-6-2/ نظرية التحليل النفسي:

من أبرز رواد هذه النظرية نجد الباحث فرويد يرى أن عملية التوافق من لدى الفرد غالباً ما تكون لا شعورية بحكم أن الأفراد لا يعون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعياً.(عبد الحميد محمد الشاذلي،2001، ص70)

أما الباحث يونج في دراسته فقد اعتمد أن مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية و أهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة و أن الصحة النفسية و التوافق يتطلبان الموازنة بين ميولاتنا الانطوائية و الانبساطية.(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف،1990، ص87)

من خلال عرض هذه الآراء لرواد نظرية التحليل النفسي نجد أنهم يركزون على أن التوافق يكون في الشخصية حيث يرى الباحث فرويد أن التوافق عملية شعورية تحدث للفرد دون أن يدرك ذلك.

بالنسبة للباحث يونج فقد اهتم بنمو الشخصية و أكد على أهمية معرفة الذات على حقيقتها و ضرورة الموازنة بين الميولات الانطوائية و الانبساطية لتحقيق التوافق والتمتع بالصحة النفسية.

¹ ريشا سعيد،2008، ص111

أما الباحث أريكسون فالشخص المتوافق لا بد أن يتسم بالثقة و الإحساس الواضح بالهوية و القدرة على الألفة و الحب، الشعور بالاستقلالية، التوجه نحو الهدف والتنافس و القدرة على ملائمة الظروف المتغيرة دليل على النضج و سهولة التوافق.

1-6-3/النظرية السلوكية:

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

أما السلوكين المعرفيين أمثال الباحث ألبرت بندورا و الباحث مايكل ماهوني استبعدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية و اعتبروا أن كثير من الوظائف البشرية تتم و الفرد على درجة عالية من الوعي و الإدراك مزاملة للأفكار و المفاهيم الأساسية.¹

أي أن بندورا و ماهوني رفضوا تفسير طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية.

1-6-4/نظرية علم النفس الإنساني:

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

في هذا الصدد يشير كارل روجرز 1951 إلى أن الأفراد سيؤوا التوافق كثيرا ما يتميزون ببعد الاتساق في سلوكياتهم حيث يعرف كارل روجرز بأن سوء التوافق: تلك الحالة التي يحاول الفرد فيها الاحتفاظ ببعض الخبرات بعيدا عن الإدراك أو الوعي و في الواقع إن عدم قبول الفرد لذاته دليل على سوء توافقه و هذا ما يولد فيه التوتر و الأسى.²

إذا حسب الباحث روجرز التوافق عبارة عن مجموعة من المعايير تكمن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعره، الإحساس بالحرية و الانفتاح على الخبرة.

¹ مايسة أحمد النبال: سيكولوجية التوافق، القاهرة، ص 142
² مايسة أحمد النبال: سيكولوجية التوافق، القاهرة، 2002، ص 104.

أما الباحث ماسلو قام بوضع معايير للتوافق تتمثل فيما يلي: الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات التلقائية، التمرکز الصحيح للذات و هي كلها تؤدي بالفرد إلى التوافق بصفة إيجابية مع نفسه و مع الآخرين.¹

كما يؤكد هذا الاتجاه النفسي الإنساني في تفسير عملية التوافق على أهمية دراسة الذات و يشدد على أهمية القيم التي تعتبر الحدود الضابطة لسلوك الناتج من طرف الفرد.

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

2/ التوافق النفسي:

1-2/ تعريف التوافق النفسي:

يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته و توافقه مع الوسط المحيط به، و كل المستويين لا ينفصل عن الآخر و إنما يؤثر فيه و يتأثر به فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا و يضيف علماء النفس بقولهم أن التوافق الذاتي هي قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه و بين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي.²

كما يقصد بالتوافق النفسي رضا الفرد عن نفسه و تتسم حياته بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقتزن بمشاعر الذنب، القلق و النقص فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة ترضيه و لا تغضب الجميع.³

و يشير الباحث حامد زهران إلى التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي ويعني السعادة عن النفس و الرضا عنها و إشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) و الدوافع

¹ عباس محمود عوض: علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، مصر ، 1990، ص91
² جمال أودولو: الصحة النفسية، دار أسامة للنشر و التوزيع -الأردن، عمان، الطبعة الأول، 2009، ص228
³ مصطفى فهمي: التوافق الشخصي و الاجتماعي، مكتبة الخزانجي للنشر، القاهرة ، 1979، ص34

الثانوية المكتسبة (الخارجية) و بالتالي يعبر عن سلام داخلي كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة¹.

خلاصة القول في هذا الإطار هي أن التوافق النفسي يعتبر مجموعة السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام و تحقيق الاستقرار مع نفسه أولاً و مع الآخرين ثانياً و تحقيق أهدافه و يظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته، قبول الآخرين له و الخلو من الحزن الذاتي و تقبله لذاته.

2-2/ معايير التوافق النفسي:

لقد أشار لازاروس و شافر قد تم تحديد معايير التوافق النفسي في الآتي:

2-2-1/ الراحة النفسية:

يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهها نفسه و يقرها المجتمع.

2-2-2/ الكفاية في العمل:

تعتبر قدرة الفرد على العمل و الإنتاج و الكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً فنياً، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته و تحقيق أهدافه الحيوية و كل ذلك يحقق له الرضا و السعادة النفسية.

2-2-3/ مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية:

إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية و على الاحتفاظ بالصدقات و الروابط.

2-2-4/ الأعراض الجسيمة:

في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسيمة مرضية.

¹ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو " الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة الطبعة الخامسة، 1994، ص8

2-2-5/ الشعور بالسعادة:

الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة و هي شخصية خالية من الصراع أو المشاكل.

2-2-6/ القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية:

أن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، و يكون قادرا على إرجاء و إشباع بعض حاجاته و أن يتنازل لذات قريبة عاجلة في سبيل ثواب أجل أبعد، أكثر دواما فهو لديه قدرة على ضبط ذاته و على إدراك عواقب الأمور.

2-2-7/ ثبات اتجاهات الفرد:

إن ثبات اتجاهات الفرد يعتمد على التكامل في الشخصية، و كذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

2-2-8/ اتخاذ أهداف واقعية:

الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهدافا و مستويات للطموح ويسعى للوصول إليها حتى و لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف¹.

من خلال ما سبق يمكن القول معايير التوافق النفسي هي سلوكيات و تصرفات يسلكها الفرد من أجل الاستقرار النفسي.

2-3/ العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي:

يتعرض الإنسان لعوائق كثيرة تمنعه من تحقيق أهدافه و إشباع حاجاته بعضها داخلي يرجع للإنسان بذاته و البعض الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها و لقد أجمل حسين أحمد حشمت و مصطفى حسين باهي (2007) ، أهم العوائق في النقاط التالية:

¹ - حسين احمد حشمت أحمد و مصطفى حسين باهي :التوافق النفسي و التوازن الوظيفي،الدار العالمية للنشر و التوزيع، مصر 2007، ص62،63

2-3-1/ النقص الجسماني:

تؤثر الحالة الجسمية العامة للفرد على مدى توافقه، فالشخص العليل المريض الذي تنتابه الأمراض تقل كفاءته و يكون عرضه لمجابهة مشاكل لا يجابهها عادة الشخص السليم.

2-3-2/ عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة:

يرى الفرد حاجاته الجسمانية و حاجاته الاجتماعية المكتسبة، و إذا استثبرت الحاجة أصبح الإنسان في حالة توتر و اختلال توازنه و لا بد للحاجة من مشبع لإزالة التوتر وإعادة التوازن و تحدد الثقافة الطرف التي يتم إشباع هذه الحاجات.

2-3-3/ عدم تناسب الانفعالات و المواقف:

إن الانفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن الفرد و لها أثرها الضار جسمانيا واجتماعيا.

2-3-4/ الصراع بين أدوار الذات:

ما يؤدي عادة إلى الصراع و عدم التكيف وجود مجموعة من العوائق و المتمثلة في: - عوائق نفسية و منها الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه و عدم قدرته على اختيار أي منها في الوقت المناسب مثل يرغب الطالب في دراسة الطب والصيدلة و لا يستطيع الفصل بينهما فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب.

-عوائق مادية و اقتصادية يعتبر نقض المال و عدم توفر الإمكانيات عائقا يمنع الفرد من تحقيق أهدافه و رغباته و هذا ما يسبب له الشعور بالإحباط.

-عوائق اجتماعية و تمثل في العادات و التقاليد و القوانين الموجودة في المجتمع و التي قد تعيق الشخص عن تحقيق أهدافه و إشباع حاجاته و ذلك بضبط سلوكاته و تنظيم علاقاته.

3/ التوافق الاجتماعي:

3-1/ تعريف التوافق الاجتماعي:

هناك مفاهيم و تعاريف عديدة للتوافق الاجتماعي و لذا سوف نستعرض أهمها: يعرف الباحث **مصطفى فهمي** التوافق الاجتماعي بأنه : هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات لا يخشاها و الاحتكاك و الشعور و الاضطهاد.

أما الباحث **محمود عطية** هنا يرى أن التوافق الاجتماعي أن مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد و شعوره بالأمن الاجتماعي.¹

هناك من يرى أن التوافق الاجتماعي أو التوافق مع البيئة الاجتماعية أو الوسط الاجتماعي يعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الخارجية – المادية و الاجتماعية والمقصود بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل و ظروف طبيعية و مادية مثل وسائل المواصلات، الأجهزة و الآلات.

أما البيئة الاجتماعية فتشمل العلاقات بالآخرين في إطار التعامل الإنساني، الألفة، الثقافة التبادل الفكري، المعايير الاجتماعية، القيم و العادات و الأهداف العامة و المصالح الإنسانية المشتركة...

هذه المتغيرات الفردية و الشخصية و الاجتماعية العامة تضرب تماما عند الشخص العدواني.²

حين يفسر **إيزنك** و **أرنولد** التوافق الاجتماعي على أنه القدرة التي يستطيع الفرد أو الجماعة الوصول إلى حالة من الاتزان الاجتماعي خلال علاقة منسجمة بين الفرد و بيئته الاجتماعية.³

إذن يمكن القول أن التوافق الاجتماعي عملية تكيف أو توافق الفرد مع البيئة الاجتماعية و حسن اندماجه فيها و تلبيةه لمتطلباتها أو خضوعه لظروفها.

من خلال كل ما سبق من تعريفات يمكن أن نستخلص أن التوافق الاجتماعي هو عملية منسجمة و متفاعلة بين الفرد و بيئته الاجتماعية أين يستطيع هذا الأخير التوفيق بين إشباع

حسين احمد حشمت أحمد و مصطفى حسين باهي: التوافق النفسي و التوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر و التوزيع، مصر، 2007، ص55.

² جمال أبودلو: الصحة النفسية، دار أسامة للنشر و التوزيع -الأردن، عمان، الطبعة الأولى 2009، ص228

³ مایسة أحمد النبال: سيكولوجية التوافق، القاهرة، 2002، ص148

حاجة الذاتية وفق متطلبات العالم الخارجي و بالتالي تحقيق الاتزان و الاستقرار في علاقاته و شعوره بالأمن مع التزامه بمختلف المعايير التي يفرضها المجتمع.

2-3/ معايير التوافق الاجتماعي:

لتحقيق التوافق الاجتماعي يجب الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية:-
أن يتقبل الفرد الآخرين كما يتقبل ذاته و أن يضع نفسه في مكان الآخرين بمعنى أن يكون قادرا على التفكير و الشعور و التصرف بنفس الطريقة التي يعقلها الآخرين.

- أن يكون الفرد متسامحا مع الآخرين متغاضيا عن نقاط ضعفهم و مساوئهم و أن يمد يد المساعدة إلى أولئك الذين يحتاجون المساعدة، كما فسرت الباحثة هيرلوك عن الباحثة براندويت بأن الأشخاص القابلين لذاتهم أحرار في أن يكونوا هم أنفسهم مدركين لإمكاناتهم و قدراتهم على التطور و مساعدة الآخرين على تحقيق ذاتهم.

- نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين يتيح له أن يشارك بحرية في أنشطة الجماعة كما يتطلب منه أن يسخر مهارته و إمكاناته لصالح الجماعة و هو لن يتراجع و إنما سيكون قادرا على أن يحيط من قدرة نفسه في مواقف معينة و في المقابل سيحظى بقبول الجماعة و احترامها كما أنه سيستفيد من نتائج مهارات و أنشطة الأفراد والآخرين.

- أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة، فإذا كانت أهداف الجماعة تقوم أساسا على احترام حقوق الآخرين بمعنى أن أهداف الشخصية يجب أن لا تتعارض مع هذا الهدف الإنساني الكبير و إلا حدث التناقض و التضارب بين أهداف الفرد و أهداف الجماعة و من هنا ينشأ الصراع.

- شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الجماعة الآخرين و يقصد بذلك التعاون التشاور معهم في حل أو مناقشة ما، يواجهه من مشكلات اجتماعية أو تنظيمية تخص أمور الجماعة و تنظيم حياتهم و أعمالهم، و كذلك ضرورة احترام الفرد لآراء الآخرين المحافظة على مشاعرهم.¹

مما سبق تتضح أن قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي تكمن في ميله إلى مساهمة الجماعة و الإحساس بالألفة و المودة.

¹ - حسين احمد حشمت أحمد و مصطفى حسين باهي: التوافق النفسي و التوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر و التوزيع، مصر، 2007، ص 36، 58

3-3/ العوامل التي تعوق التوافق الاجتماعي:

رغم أن هدف الفرد في الحياة هو تحقيق التوافق و الاتزان إلا أنه يواجه عقبات تحول دون تحقيق ذلك، قد تعود إلى خاصية في الفرد ذاته أو داخله تعيق توافقه الاجتماعي، وقد تعود إلى البيئة التي يعيش فيها.

3-3-1/ العقبات الخاصة بالقدرات الفردية:

إن الفرد في مراحل حياته يتعرض إلى عوائق مختلفة سواء كان عائق عضوي كنقص السمع، البصر أو ضعف في الصحة و قصور عضوي، أو يكون عائق عقلي كانهخفاض الذكاء و بالتالي نقص في الأداء و الاستعداد، و قد يكون العائق نفسي كالقلق التعب، عدم الثقة و القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين و شعوره بعدم الرضا عن نفسه و لا يستطيع الدفاع عنها، كما يظهر في عدم قدرته على إقامة علاقة طيبة مع الأسرة.

3-3-2/ العقبات الاجتماعية:

بالإضافة إلى العقبات السابقة التي يواجهها الفرد، هناك البيئة الاجتماعية التي تحول دون تحقيق الفرد لتوافقه الاجتماعي التي من شأنها التقليل من المهارة لدى الفرد كالعادات السيئة و الصراعات الانفعالية التي تسببها الأسرة من خلال المعاملة السيئة.

كما تظهر في عدم قدرة الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية و تقبله لمختلف عادات و تقاليد المجتمع، و عدم الامتثال لبعض التقاليد الأسرية خاصة.

و نستخلص مما سبق أن هذه العقبات تبقى تعيق التوافق الاجتماعي للفرد و ما عليه سوى تجاوزها أو التأقلم معها للوصول إلى الشعور بالرضا.

4/ التوافق النفسي الاجتماعي:

يرى علماء النفس و المختصين في التوافق على أنه من المتطلبات الهامة في حياة الفرد، خلال جميع مراحل نموه رغم ذلك نجد تعاريف محددة تتمثل:

4-1/ تعريف التوافق النفسي الاجتماعي:

الإنسان اجتماعي بطبيعة و رغم ما يتميز به من خصائص نبيلة فعملية التوافق لن تحدث إلا بقدر ما يحققه الفرد من اندماج و تجاوز صراعات في ضوء متطلبات المجتمع إذ يرى خير الله بأن التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته وحاجاته

من جهة و متطلبات المجتمع من جهة أخرى، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي و الاجتماعي و إحساسه بقيمته و شعوره بالانتماء و التحرر و الصحة العقلية و الخلو من الميول المضادة للمجتمع.¹

و يرى Lehner و Kube (1964) أن تحقيق التوافق العام(النفسي الاجتماعي) يشترط عناصر أساسية هي:

1-وعي الفرد بذاته من خلال معرفة جوانب الضعف و القوة.

2-زيادة الوعي بالآخرين و بحاجاتهم و رغباتهم و احترام أرائهم.

3-زيادة الوعي بمشاكلهم و أبعادها و أهميتها و درجاتها.

بناء على ما سبق نستخلص أن التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد على التوفيق بين ذاته من رغبات و متطلبات و البيئة التي يعيش فيها و قدرته على بناء علاقات اجتماعية و الالتزام بالعادات و التقاليد و القوانين المفروضة من المجتمع.

4-2/عملية التوافق النفسي الاجتماعي:

يعتبر التوافق النفسي الاجتماعي عملية التكامل بحيث يرى **فانز احمد** بأن التكامل بينهما يبدو واضحا، فالتوافق عملية ذات وجهين تتضمن الفرد الذي ينتمي إلى المجتمع بطريقة فعالة، و في نفس الوقت يقدم للمجتمع الوسائل لتحقيق الطاقة الكامنة في داخل الفرد لكي يدرك و يشعر و يفكر ليحدث تغيير في المجتمع، بحيث أن الفرد و المجتمع يرتبطان معا في علاقة تبادلية تأثيرية.²

فعملية الانسجام بين الفرد و نفسه و بين الفرد و المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه من بين أهم الأبعاد في حياة الفرد ، و على هذا الأساس يرى الباحث **مجدي عبد الله** بأن التوافق النفسي الاجتماعي لا يتم في إطار منفصل رغم وجود من يرى أن ثمة فرق مبدئي بينهما، فالتوافق النفسي يتضمن كيفية بناء الفرد لتوافقه النفسي في إطار التعديل و التغيير. أما التوافق الاجتماعي فيتضمن كيفية استخدام الشخص لهذه التوافقات الذاتية في مجالات حياته الاجتماعية، تربويا و مهنيا و صحيا، و يتفاعل مع الآخرين في مواجهة المواقف التي

¹ - السيد خير الله: بحوث نفسية و تربوية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1981، ص75
² ريش سعيدي، 2008، ص108

تعرضه للمشاكل، مما يثبت بتوافقه النفسي مدى توافق أو عدم توافقه الاجتماعي بالتالي الصحة و المرض النفسي.¹

أخيرا تبقى عملية التوافق النفسي الاجتماعي للفرد ذات أهمية في تحقيق الأهداف إشباع الحاجات، إذ تهدف هذه العملية إلى رضا النفس و استبعاد التوتر و تحقيق الاستقرار، و قدرة تعديل سلوكه لإحداث علاقة توافق بينه و بين البيئة مما يضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و معاييره الاجتماعية و كذلك تحقيق الرضا النفسي و الاجتماعي.

¹ مجدي عزيز إبراهيم: رؤى مستقبلية في تحديث منظومة التعليم، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر 1996، ص251

خلاصة الفصل :

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس و الصحة النفسية، و عن طريقها يحقق الفرد ذاته النفسية و الاجتماعية و لقد حاولنا في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمت لمصطلح التوافق مع تناول أهم المصطلحات المرتبطة بالتوافق ومستوياته كما تناولنا التوافق النفسي و التوافق الاجتماعي كلا على جهة بتقديم التعريف و أهم المعايير و مختلف العوامل التي يمكن أن تعيق التوافق سواء النفسي أو الاجتماعي و وصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي يعني القدرة على تحقيق أهدافه وحاجاته و دوافعه وفق المتطلبات و الشروط التي يفرضها المحيط، و من أهم الأهداف التي يسعى الفرد في حياته إلى تحقيقها هي الغايات التربوية أي النجاح في الدراسة وامتلاك دافعية قوية للتعلم، فتوافق المراهق النفسي الاجتماعي يعني الخلو من الصراعات و بالتالي امتلاك الدافعية للتعلم والنجاح.

الفصل الثالث

خصائص الفئة العمرية
من 15 إلى 18 سنة

تمهيد:

يخضع الكائن البشري منذ ميلاده لتغيير مستمر، فهو ينمو خلال مراحل متعاقبة و تعد المراهقة مرحلة نمائية يمر بها الإنسان، تتميز بالتغيرات الفيزيولوجية، الاجتماعية العقلية و النفسية فهي مرحلة تسودها الفترات الانفعالية و تتخللها صراعات متعددة و كثرة الاندفاع فالمراهق يسعى إلى الاستقلالية و التحرر و الرغبة في الثبات الانفعالي و تعتبر الممر الذي يوصل الفرد من الطفولة إلى الرشد و الانتقال من الأشياء الملموسة إلى الأشياء المعنوية و الفكرية، في هذا الفصل سوف نستعرض مختلف مظاهر النمو في المراهقة و الاتجاهات المفسرة لها و أهم الحاجات و المشكلات التي تعترض المراهق في هذه المرحلة الحرجة من النمو.

1/ مفهوم المراهقة:

يعرفها الباحث ستانلي هول (1956) مرحلة من العمر تتميز فيها تصرفات الفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة.¹

هنا ركز هول على الجانب الانفعالي في حياة المراهق و ما يعتريه من توترات و ثورات توصف أحيانا بأنها أزمة تحدث في حياة المراهق.

و يرى الباحث دوبيس أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسيمة و النفسية التي تحدث بين الطفولة و المراهقة.²

بالنسبة لدوبيس المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبيين أساسيين هما: تغيرات جسيمة كنمو الأعضاء، الطول، الوزن و تغيرات نفسية كزيادة النشاط الجنسي و نمو القدرات العقلية.

كما عبر الباحث بياجي عن المراهقة بقوله أنها تعني العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عالم الكبار، و العمر الذي لم يعد فيه الطفل يشعر أنه أقل ممن هو أكبر منه سناً، بل هو مساوي لهم في الحقوق على الأقل.³

¹ أحمد محمد الزغبي: علم النفس النمو، المكتبة الوطنية، عمان -الأردن، 2001 ص 318

² 109. Debesse .M : l'adolescence, P.U.F, 1ère édition, Paris, 1971

³ سامي محمد ملحم: علم النفس النمو " دورة حياة الإنسان"، دار الفكر، عمان-الأردن الطبعة الأولى، 2004، ص 341

أخيراً يعرفها الباحث حسن عبد المعطي أنها مرحلة عواطف و توتر و شدة حيث في هذه المرحلة يمر المراهق بفترات عصبية و تكثر عنده الاندفاعية و الصراعات النفسية ويكون المراهق ذو حساسية شديدة يميل إلى تأكيد الذات، كما يميل إلى الخوف خاصة من المجتمع و عدم الثبات الانفعالي.¹

فالمراهقة مرحلة بارزة في النمو الجسمي، و فيها يمر النمو مختلف الجوانب خاصة النفسية، الانفعالية، الاجتماعية و في نفس الوقت وجود الكثير من التذبذب و التقلب الشديد في الانفعالات و التصرفات، فالمراهقة كذلك تعني التحول نحو النضج و تعتبر فترة انتقالية تتميز بتغيرات عديدة خاصة ما يتعلق بالحاجة الملحة إلى التوافق مع التغيرات الجسمية الانفعالية و الاجتماعية التي تحدث خلال هذه الفترة.

2-مراحل المراهقة:

لقد اختلف الباحثون في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ و متى تنتهي و اتفقوا مبدئياً على أنها الفترة الواقعة بين البلوغ الجنسي و اكتمال النضج الجسمي، و هناك من يقول بأنها تبدأ من 10 إلى 21 سنة و البعض يحصرها بين 12 و 21 سنة. و وصلوا إلى تقسيمها إلى ثلاث مراحل كما يلي:

1.2 المراهقة المبكرة:

و التي اتفق عليها الباحثون أنها تتراوح بين 12 و 14 سنة تتميز بتناقص السلوك الطفلي و بداية علامات النضج في الظهور و اكتمال وظائفها عند الذكر و الأنثى، ففي بداية هذه المرحلة تحدث تغيرات عديدة للمراهق و أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة الجانب الجنسي حيث تبدأ الغدد الجنسية في القيام بوظائفها.²

2.2- المراهقة الوسطى:

تمتد من 15 سنة إلى 18 سنة، تتميز بشعور المراهق بالنضج و الاستقلالية و تعتبر هذه المرحلة قلب مراحل المراهقة حيث تنضج فيها مختلف المظاهر المميز لها، كما تتميز هذه المرحلة بالشعور بالهدوء و الاتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيها من اختلافات أو عدم

¹ عبد الرحمن عيسوي: سيكولوجية النمو " دراسة في نمو الطفل و المراهق"، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت-الأردن، 1995. ص35

² ميخائيل معوض خليل: سيكولوجية النمو " الطفولة و المراهقة"، دار الفكر الجامعي الإسكندرية-مصر، الطبعة الثانية، 1994. ص25

الوضوح وزيادة القدرة على التوافق كما يتميز المراهق هنا بطاقة و قدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين و من سمات هذه المرحلة نجد كذلك:

-الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.

-الميل إلى مساعدة الآخرين.

-الاهتمام بالجنس الآخر على شكل ميول و إقامة علاقات.

- وضوح الاتجاهات و الميول لدى المراهق.¹

3.2-المراهقة المتأخرة:

تمتد هذه المرحلة من 18 سنة إلى غاية21 سنة و هي فترة يحاول فيها المراهق و يسعى من خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع مكونات شخصيته كما يحاول التكيف مع مجتمعه، و التوافق مع الظروف البيئية الجديدة، و يشير العلماء إلى أن المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل و توحيد أجزاء الشخصية و التناسق فيما بينها بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة.²

تبقى المراهقة مرحلة واحدة، كاملة و متصلة رغم التقسيمات التي قام بها العلماء حيث كان ذلك لتسهيل الدراسة و البحث في هذه المرحلة الحساسة التي تصاحبها تغيرات جسدية،انفعالية و اجتماعية، لذا فالمراهق بحاجة إلى من يفهمه حتى يحقق أكبر مستوى من التوافق و اجتياز هذه المرحلة بسلام.

3-خصائص المراهقة:

ركزت الباحثة إليزبت هيرلوك(1980)على أن المراهقة مرحلة هامة تميزها خصائص معينة عن غيرها من المراحل التي سبقتها و التي تليها، و هي على النحو التالي:

1.3-المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد:

فهي الأكثر أهمية مقارنة بالمراحل الأخرى إذ لها تأثيرات حالية على الاتجاهات و السلوكات، و تأثيرات طويلة المدى في حياة الفرد، إضافة إلى كونها تجمع بين التأثيرات الجسدية و النفسية.

¹ حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو" الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة الطبعة الخامسة، 1995، ص73

² حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو" الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة الطبعة الخامسة، 1995، ص108

2.3- المراهقة مرحلة انتقالية:

الانتقال هنا هو المرور إلى مرحلة أخرى، فالتغيرات الجسمية التي تحدث خلال سنوات المراهقة تؤثر في مستوى سلوك الفرد و تقوده إلى إعادة تقييم اتجاهاته، و قيامه بكل العمليات التوافقية.

3.3- مرحلة تغيير:

تشير الباحثة هيرلوك إلى وجود خمسة أمور تحدث لجميع المراهقين نتيجة للتغيرات التالية:

زيادة الانفعالية التي تعتمد شدتها على معدل التغيرات الجسمية و النفسية، التي تحدث عادة بسرعة اكبر خلال هذه الفترة، لذا يكون هذا الجانب أكثر شدة في بداية المراهقة من نهايتها.

-التغيرات السريعة التي تصاحب النضج الجنسي تجعل المراهقين الصغار غير متأكدين من أنفسهم و قدراتهم و ميولهم، نتيجة للمعاملة الغامضة التي يتلقونها من طرف الكبار.

-إن التغيرات الجسمية و ما يصاحبها من تغيرات في الميول و الأدوار الاجتماعية المتوقع أن يلعبها المراهق تخلف مشكلة جديدة.

-يحدث تغيير كذلك في القيم، فما كان هاما للمراهقين كأطفال يبدو أقل أهمية لهم الآن و هم على حافة الرشد.

-وجود مشاعر متصارعة لدى المراهقين، فهم يريدون الاستقلال لكن غالبا ما يصطدمون بالمسؤولية التي تتماشى مع هذا الاستقلال، و يتساءلون عن مدى إمكانية التأقلم و التوافق.

4.3- مرحلة المراهقة تمثل مشكلة:

تعود مشكلة المراهقة إلى سببين هما:

-خلال الطفولة استطاع الأطفال حل مشكلاتهم جزئيا على الأقل عن طريق الوالدين و المدرسين، و نتيجة لذلك فإن كثير من المراهقين لم يستطيعوا حل مشاكلهم بأنفسهم.

-بسبب عدم قدرة المراهق التكيف مع المشكلات، مع اعتقاده بأنه قادر على حلها رافضا مساعدة الوالدين و المعلمين.

5.3-مرحلة المراهقة تمثل البحث عن الهوية:

هذا ما يسميه الباحث أريكسون(1964) بالهوية الذاتية و تتمثل في استخدام المراهق الرموز في الملابس أو الأدوات الشخصية أو السيارات أو الكتب التي تشير إلى جماعة أو نادي معين أو مستوى معين، كما انه يأمل في نفس الوقت بهذه الطريقة في جذب انتباه الآخرين إليه ليعرفوه كفرد مستقل محتفظ بانتمائه إلى جماعة الأقران.

6.3-المراهقة مرحلة عدم الواقعية:

يعود سبب عدم الواقعية عند المراهقين إلى الانفعالات الحادة التي تميز هذه المرحلة فكلما زادت طموحات المراهقين كانوا أكثر غضبا و توترا، من ثم يشعرون أنهم لا يستطيعون تحقيقها، لكن مع مرور وزيادة الخبرات الشخصية و الاجتماعية يبدأ المراهق يراها بصور أكثر واقعية .¹

7.3-المراهقة عتبة مرور إلى الرشد:

يكتشف المراهق خلال هذه المرحلة أن الملابس و السلوك لا يؤدي به إلى الصورة التي يرغبها، فيلجأ أحيانا إلى التدخين، أما المراهقة إلى استخدام أدوات التجميل مثل الكبار و يرى الباحث نجيب الفوسن (1978) بأن المراهقة تمتاز بانفعالات عنيفة و المراهق يتميز بأنه غير مستقر مكتئب و خجول .²

كما تتميز مرحلة المراهقة بالنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر و جوانب الشخصية، و كذا التقدم نحو كل من النضج الجسمي، الجنسي، العقلي، الانفعالي و التطبيع الاجتماعي و اكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية، الاستقلال الاجتماعي و تحمل المسؤولية و تكوين علاقات جديدة و اتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم، المهنة الزواج و توجيه الذات و التخطيط لمستقبله .³

¹ سيد محمد الطواب، سيكولوجية النمو الإنساني، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الأولى، القاهرة، 1993، ص.324، ص.330
² هدى محمد قناوي، سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الأولى مصر، 1992 . ص159
³ سامي محمد ملح: علم النفس النمو " دورة حياة الإنسان"، دار الفكر، عمان-الأردن الطبعة الأولى، 2004، ص 340

من خلال ما سبق تبقى فترة المراهقة فترة حرجة بالنسبة للكثير من المراهقين عموماً والمراهقين المتمدرسين خصوصاً، ورغم ذلك فالأمر منطقي يأتي نتيجة السعي المراهق إلى التوافق مع أنماط جديدة من السلوكيات خاصة الاجتماعية.

4/الاتجاهات المفسرة للمراهقة:

لقد اختلفت الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة و ذلك باختلاف الخلفية النظرية وتعددتها و من أبرز الاتجاهات نجد:

1.4-الاتجاه البيولوجي:

يتزعم هذا الاتجاه الباحث **ستانلي هل** حيث يعد من أوائل من اهتم بمعالجة ظاهرة المراهقة و قد سمي هذه المرحلة بمرحلة ميلاد جديدة، كما وصفها بأنها مرحلة عواصف و تؤثر لأنها تتسم بخصائص و صفات تختلف عن مرحلة الطفولة، وتحدث في هذه المرحلة تغيرات تستند إلى أسس بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز و ظهورها بشكل مفاجئ ما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية عند المراهقين تؤثر في سلوكهم.¹

كما أيد هذا الاتجاه الباحث **أرنولد جيزل** حيث أشار إلى أن الوراثة هي المسؤولة عن السلوك، و أن للبيئة دور في تعزيز عملية النمو أو عرقلتها و ليس لها تأثير على توليدها أو إحداثها . عبد المنعم الميلادي كما يؤمن أصحاب نظرية التحليل النفسي بزعامة **فرويد** بأهمية العوامل البيولوجية في نمو الشخصية الإنسانية، حيث يرى زعيمها بأن الرغبات الجنسية التي تظهر في بداية مرحلة المراهقة تتحول إلى أزمات حين يعجز الأنا عن التوفيق بين مطالب الهو أي الرغبات الغريزية و مطالب الأنا الأعلى الذي يمثل القيم الاجتماعية.²

¹ عبد الرحمن عيسوي: سيكولوجية النمو" دراسة في نمو الطفل و المراهق"، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت-الأردن، 1995، ص35

² أحمد محمد الزغبي: علم النفس النمو، المكتبة الوطنية، عمان -الأردن، 2001، ص325

2.4-الاتجاه الاجتماعي:

أصحاب هذا الاتجاه يفسرون سلوك المراهقة على الأسس الثقافية السائدة و التوقعات الاجتماعية و يفترضون أن سلوك المراهقين هو نتيجة تربية الطفل الذي يتعلم أدوار معنية و بالتالي فإن عملية التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوك الفرد في سوائه أو انحرافه إضافة إلى مشاهدة الأبناء لبرامج عنيفة و عدوانية تؤدي بهم إلى تقليد النماذج أثناء تفاعلهم مع الآخرين في الحياة الاجتماعية، خاصة عندما يشعرون بالإحباط و يؤكد علماء الاجتماع أن الفرد عندما يتعلم السلوك العدواني في طفولته يستمر في ممارسة العدوان في مراهقته فهناك استمرارية في سلوكه ما لم يتعرض للتغير الاجتماعي¹.

كما يجب النظر في العلاقات الأسرية المتغيرة، و الأدوار الحديثة للوالدين و التغير الاجتماعي السريع بصورة أكثر دقة و موضوعية، لأن ذلك يساعد على فهم المراهق و سلوكه و علاقاته مع الآخرين، مما يؤدي إلى حل كثير من الغموض.

3.4-الاتجاه السيكولوجي:

يعتمد الباحث فرويد في تفسير مرحلة المراهقة على أساس الغريزة الجنسية والطاقة التي ترتبط بها، أي أن الاضطرابات و المشكلات تتوقف على إفرازات غددية و منها الغدد الجنسية، و من الذين أيدوا على هذا الاتجاه في أمريكا الباحث كينس الذي اهتم بدراسة السلوك الجنسي و الشذوذ عند الذكور و الإناث.

كما نجد العالم النفساني ليفن كيرت الذي يرى أن الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة إلى عالم الراشدين هو الذي يسبب التوتر الذي يسيطر على حياة المراهق و للانتقال الحاصل أوجه عديدة منها:

أن الفرد في انتقاله من الطفولة إلى الرشد يواجه مستقبلاً غامضاً، لا يملك عنه ما يوضحه، و هو في هذه الحالة أشبه بمن يدخل مدينة لم يشاهدها من قبل و قد يؤدي هذا الغموض في أغلب الأحيان إلى صراعات نفسية قد ينتج عنها اضطراب في سلوكه و تصرفاته².

¹ أحمد محمد الزغي: علم النفس النمو، المكتبة الوطنية، عمان -الأردن، 2001 ص325

² صالح حسين الداهري: مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، 2005 ص239

بسبب النضج الجنسي الذي يتم في هذه المرحلة و نظرة الفرد إلى جسمه كأنه مجهول قد يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس و ما ينتج عنها من تردد، صراع و عدوان و صعوبة التمييز بين ما هو خيالي و واقعي و التناقض الذي يقعون فيه، الأمر الذي يؤدي إلى حالات شديدة من التوترات و الصعوبات فنجدهم يعيشون حالات عدم الاستقرار و التذبذب، الخجل، الانطواء و العدوان¹.

مما سبق نستنتج أن كل اتجاه فسر المراهقة اعتمادا على جانب معين رغم أن كل الجوانب في شخصية المراهق متكاملة، و لا نستطيع الفصل بينها فالجانب البيولوجي فسرنا على أساس نضج بعض الغرائز و ظهورها و أن الوراثة هي المسؤولة عن سلوكيات المراهقين، في حين أن الجانب الاجتماعي فسر المراهقة على أسس ثقافية اجتماعية و أن التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوكيات المراهق في سوائه أو انحرافه، و أخيرا الجانب السيكولوجي الذي يرجع سلوكيات المراهقين إلى نمو الغدد الجنسية المسؤولة عن عدم استقرار و تذبذب حياة المراهق.

5-مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

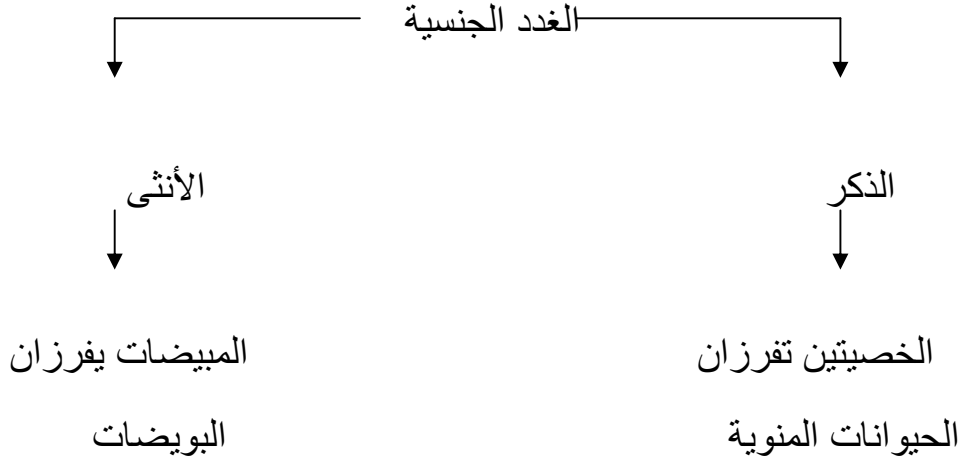
من أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

1.5-النمو الجنسي الجسمي:

تظهر في هذه المرحلة تغيرات نمائية سريعة في حجم الجسم و نسبته فتنمو الغدد الجنسية، و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل و هذه الغدد تتمثل في المبيضين لدى الأنثى و يقومان بإفراز البويضات الناضجة و يحدث الطمث عند الفتاة نتيجة لانفجار البويضة و يحدث أول حيض للفتاة في الفترة ما بين 9-14 سنة، أما الخصيتين عند الذكر فتقومان بإفراز الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية و يطلق على مظاهر النضج عند البنين و البنات الصفات الجنسية الأولى.²

¹صالح حسين الدايري: مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، 2005، ص239ص240

² عبد الرحمن عيسوي: سيكولوجية النمو " دراسة في نمو الطفل و المراهق"، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت-الأردن، 1995، ص103



شكل رقم (03) يمثل الغدد الجنسية عند الجنسين (الذكر، الأنثى)

يصاحب النضج الجنسي ظهور ميزات أخرى يطلق عليها اسم الصفات الجنسية الثانوية مثلا عند البنات تنمو عظام الحوض، و نمو أعضاء الرحم، المهبل، الثديين، أما عند الذكر نمو شعر الذقن و خشونة الصوت... الخ

كما يحدث النمو في مرحلة المراهقة على شكل تغيرات جسمية خارجية يمكن ملاحظتها، و تغيرات فيزيولوجية داخلية تظهر في وظائف الأعضاء كإفراز الغدة النخامية هرمونات منبهة للجنسين و يزداد إفراز هذه الغدة على توجه نشاطها إلى إثارة المشاعر الجنسية لدى الأنثى و الذكر.

أما الجانب الجسمي فهناك نمو مستمر و ملحوظ من حيث الطول، الوزن و نمو الأطراف و العضلات و مختلف الأجهزة كالجهاز الهضمي، و تجدر الإشارة إلى أن في هذه المرحلة النمو الجنسي يبلغ ذروته و يرتبط بسائر جوانب النمو.

2.5-النمو العقلي:

يرى الباحث ترمان (1916) أن التغيرات في النمو الجسمي و الفيزيولوجي في مرحلة المراهقة تقترن بالتغيرات في النمو العقلي، فالقدرات العقلية لا تستمر طول الحياة لكنها تصل إلى ذروتها في سن السادسة عشر (16) تقريبا ثم تأخذ في الانخفاض التدريجي.

أما الباحث بالتر (1973) و كذلك شي (1974) بين أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني لكنه قد يتحسن و يستمر في الازدياد خلال سن النضج¹.

في العموم تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها فالحياة العقلية للمراهق تسير من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي و الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة، و في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و يسمى بالقدرة العقلية العامة و كذلك تنضج الاستعدادات و القدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهقة على القيام بالعمليات العقلية العليا كالتفكير، التذكر، التخيل و التعلّم.

3.5-النمو النفسي:

من أبرز مظاهر الحياة النفسية رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس، فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر أنه لم يعد طفلا قاصرا، كما أنه لا يحب أن يعاقب على كل شيء يقوم به أو أن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة، كما نلاحظ عنده في هذه المرحلة الابتعاد عن التصرفات الصبائية التي يرى بأنها لم تعد مناسبة لسنه فيكبر تحديده لعالم الكبار فيتطفل لمعرفة المجهول و يجتهد في إقناع غيره بأن آراءه صائبة و اختياراته كذلك².

كما يتميز النمو النفسي في هذه المرحلة بالاتجاه نحو الذات الذي يصل إلى حد التمركز حول الذات، و لكنه يختلف في مضمونه عن تمركز الطفل حول ذاته لأن المراهق بلغ النمو العقلي و النضج الاجتماعي الذي يؤهله لتمييز بين ذاته و الآخرين، و هدف المراهق من هذا السلوك هو معرفة أسباب التغيرات الجسمية التي يتعرض لها و إيجاد تفسيرات فيقوم بالاهتمام الزائد بنفسه و بمظهره الخارجي، كما نجده يميل إلى عدم البوح بأسراره و عدم مشاركة الآخرين، و الشعور بالضيق و التذمر كتعبير عن عدم الرضا، فالمراهق في هذه

¹ أحمد محمد الزغبي: علم النفس النمو، المكتبة الوطنية، عمان -الأردن، 2001 ص345

² Bangouain Durnauid ,1999,p19

المرحلة يسعى إلى معرفة خصوصيات شخصيته و إقامة علاقات اجتماعية يشارك أقرانه مشاكلهم و يتبادل معهم الانشغالات و الاهتمامات المشتركة.

4.5-النمو الاجتماعي:

تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزا و أكثر اتساعا و شمولاً عنه في مرحلة الطفولة، حيث يعد الميل إلى الاجتماع عند الفرد أحد الميول التي وجدت مع الإنسان و التي تستمر في نموها و تطورها مع تقدم العمر فالسلوك الاجتماعي عند الفرد عملية مستمرة و متطورة، و المراهق يتأثر بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها و ما يوجد فيها من عادات و قيم و تقاليد و ميول تؤثر في المراهق و توجه سلوكه فالمراهق في هذه المرحلة يحاول ممارسة الاستقلال الاجتماعي و الزعامة بحيث يميل إلى الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية الاجتماعية و الرغبة من التخلص من قيود الأسرة، و يعتمد مدى نجاح المراهق في التوافق مع المواقف الاجتماعية الجديدة على خبراته السابقة و ما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات.

5.5-النمو النفسي الاجتماعي:

يتأثر النمو النفسي الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها بما تحتويه من ثقافة و تقاليد و عادات و عرف و اتجاهات و ميول تؤثر على المراهق و توجه سلوكه، و تجعل عملية توافقه مع نفسه و المحيطين به عملية سهلة أو صعبة حيث أكدت معظم الأبحاث أن الصراعات الموجودة بين المراهقين و أوليائهم نتيجة هذه العادات و التقاليد التي يجب على المراهق إتباعها و خاصة المتعلقة باللباس، و قصة الشعر و الخروج و النتائج الدراسية برغم من أنها صراعات عادية لا تؤثر كثيرا على العلاقة بين المراهقين و الأولياء و لكنها توتر و تجعل المراهق في حالة عدم الاستقرار المستمر و خاصة مبالغة الأسرة أو الاهتمام الزائد بتعليم أبنائهم. و ذلك لتحقيق الاستقرار الاقتصادي و تأمين مستقبلهم يخلق حالات الضغط لدى المراهق، أين يطلب في بعض الحالات الأولياء من أبنائهم الوصول إلى مستوى عالي من التحصيل لا تقوي عليه قدراتهم الطبيعية و من ثم يشعر بالفشل و الإحباط، لذلك يجب أن تكون نظرة الآباء نظرة واقعية لا تحمل المراهق ما لا طاقة فيه، و إتاحة له فرصة النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي.¹

من أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة، رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة و ميله نحو الاعتماد على نفسه، لذلك لا يجب أن يعامل كطفل رغم أنه من جهة أخرى مازال يعتمد على الأسرة في قضاء حاجاته الاقتصادية و في توفير الأمن و

¹ (Helen Bee Denise Boys, 2003p 278,293)

الطمأنينة، و تبقى التربية التسلطية لها سلبيات كثيرة، لذلك على الآباء تربية أبنائهم مع حرية محدود أي الأخذ بيد المراهق و مساعدته على حل مشاكله و تقدر موقفه و ظروفه الجديدة، و ذلك عن طريق إقناعه و التحدث معه حتى يتعلم و يصبح متوافقا مع نفسه و مجتمعه الذي يحيط به.

6.5- النمو الانفعالي:

يتميز النمو الانفعالي في هذه المرحلة بحدة الانفعالات و عدم الثبات و الاستقرار فهي مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية تتميز بالعنف و الاندفاع، كما يساوره أحاسيس الضيق و من أهم الأنماط الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة:

-الغضب: هو من الانفعالات الحادة للمراهقة و من أهم مثيراته نجد:

-الإعاقة و العجز: حيث يغضب المراهق عندما يشعر بوجود حاجز يمنعه من تحقيق غاياته و أهدافه، فيغضب عندما يفشل في انجاز أي عمل كأن يفشل في إيجاد حل مسألة رياضية معينة.

-الظلم و الحرمان: فيغضب المراهق عندما يشعر بأن أحد أفراده أو أحد رفاقه ظلموه و أيضا عندما يشعر بحرمانه من بعض حقوقه.

-الخوف: في فترة المراهقة تقل درجة الانفعال من بعض الأشياء كالظلام و الأشخاص الغرباء و تظهر عنده مخاوف جديدة.¹

كما يعطي لأحلامه أهمية إذ من خلالها يحقق نجاحات خاصة و في هذه المرحلة يبدأ في كتابة مذكرات خاصة به، من خلالها يفشي صراعاته النفسية و يريح نفسه عند الكتابة تعبيرا عن حياته الانفعالية الداخلية، فالمراهق في هذه المرحلة يبالغ في الاهتمام بمظهره الجسمي و يظل بذلك محور تفكيره، مع العلم أن الإناث أكثر اهتماما بمظهرهن من الذكور.

كما يتميز المراهق بتذبذب في الحالة المزاجية و تقلبات حادة في السلوك و امتلاك اتجاهات متناقضة، نجد النمو الانفعالي في هذه المرحلة يتأثر بالتغيرات الجسمية الداخلية و الخارجية و العمليات و القدرات العقلية و التآلف الجنسي و نمط التفاعل الاجتماعي

¹ امتثال زين الدين الطفيلي: علم نفس النمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار المنهل اللبناني، الطبعة الأولى، 2004 ص 25

و معايير الجماعة و المعايير الاجتماعية العامة التي تلعب دورا هاما في تحقيق نمو انفعالي سوي.

7.5-النمو الديني:

يحتل الدين أهمية كبيرة في حياة المراهق، إذ يشكل أحد أبعاد الشخصية و يتناول نواحي الحياة الاجتماعية، الاقتصادية و الثقافية، كما يعتبر قوة دافعة للسلوك، له أثره الواضح على النمو النفسي للمراهق، فالفرد خلال سنوات المراهقة يصبح قادرا على التفكير و التأمل في معتقداته و قادرا على التعمق في أمور الدين، بالإضافة إلى ذلك فإن ما يسهم في يقظة الشعور الديني عند المراهق نمو ثقته بنفسه و نضجه الجنسي، مما يؤدي إلى يقظة عامة في الشخصية و تتضح لديه جميع القوي النفسية مما يزيد من حبه للاستطلاع و خاصة القضايا المتعلقة بالدين.¹

للدين أهمية في التخفيف من انفعالات المراهق حيث يلجأ إليه لكي يجد مخرجا لمشكلاته و يجد فيه السند الذي يحقق له الشعور بالأمان و الطمأنينة.

6-أنواع المراهقة:

تختلف المراهقة من فرد لآخر و من بيئة إلى أخرى كما تتأثر أيضا بما يمر به الفرد من خبرات في المرحلة السابقة (الطفولة) و في دراسة قام بها الدكتور صموئيل ماريوس في جمهورية مصر العربية (1957) حاول أن يبين أنواعا للمراهقة تتمايز وفق الظروف المحيطة و قد استخلص من هذه الدراسة الميدانية أربعة أنواع عامة للمراهقة و هي كالتالي:

1.6-المراهقة المتوافقة:

تتميز المراهقة المتوافقة بالاعتدال و التوازن و الهدوء النسبي و الميل إلى الاستقرار و الاتزان العاطفي، الخلو من العنف و التوترات كما تتميز كذلك بالتوافق مع الوالدين و الأسرة عموما و التوافق المدرسي الذي أهم ما يميزه النجاح الدراسي بالإضافة للتوافق الاجتماعي و الرضا عن النفس خاصة و الاعتدال في الخيالات و أحلام اليقظة مع عدم المعاناة من الشكوك الدينية، و من بين أهم العوامل التي تؤدي إلى المراهقة المتوافقة:

-المعاملة الوالدية الأسرية المتفهمة التي تتسم بالحيوية و احترام رغبات المراهق.

¹احمد محمد الزغبي :علم النفس النمو، المكتبة الوطنية، عمان -الأردن، 2001 ص410

-توفير الجو المناسب و حرية التصرف في الأمور الخاصة.

-توفير جو من الثقة و الصراحة بين الوالدين و المراهق في مناقشة مشكلاته، و شعوره بتقدير والديه و الاعتزاز به.

-ارتفاع المستوى الاقتصادي و الاجتماعي للأسرة، بحيث توفر له مختلف الحاجات المادية الضرورية.

-شغل وقت الفراغ بالاشتراك في الأنشطة الاجتماعية و الرياضية المختلفة للسلامة الجسمية و الصحة العامة.الميل العقلية الواسعة و القراءات المتنوعة.¹

2.6-المراهقة المنحرفة:

تتميز بالانحلال الخلقي التام، الانهيار النفسي و الانحراف الجسمي و البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك و بلوغ الذروة في سوء التوافق كما يتميزون بالفوضى و الاستهتار، و من بين أهم أسباب هذه الأخيرة المرور بخبرات شاذة و صدمات عاطفية عنيفة، بالإضافة إلى انعدام الرقابة الأسرية أو ضعفها، القسوة الشديدة في معاملة المراهق و تجاهل رغباته و مختلف حاجاته، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة بالإضافة إلى النقص الجسيمي و الفشل.² 3.6- المراهقة الإنسحابية (المنطوية):

تتسم بالانطواء و الاكتئاب و العزلة السلبية و التردد و الخجل و الشعور بالنقص و نقد النظم الاجتماعية و الثورة على الوالدين، بالإضافة إلى الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان لحاجات غير مشبعة و الإسراف في الاستمناء، و أهم العوامل المسببة للمراهقة الإنسحابية عدم التوافق مع الجو الأسري و الأخطاء الأسرية كالتسلط أو الحماية الزائدة، ما يصاحب ذلك من إنكار لشخصية المراهق، بجهل الوالدين بأوضاع المراهق و تدنى المستوى الاجتماعي الاقتصادي و سوء الحالة الصحية، مع عدم إشباع الحاجة إلى تقدير الذات و تحمل المسؤولية.

4.6-المراهقة العدوانية المتمردة:

تتسم بالتمرد و الثورة ضد الأسرة ، المدرسة ، السلطة عموما و بالانحرافات الجنسية و العدوان مع الإخوة و الزملاء، العناد بقصد الانتقام خاصة من الوالدين و تحطيم أدوات

¹ سيد محمد الطواب، سيكولوجية النمو الإنساني، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الأولى، القاهرة، 1993، ص.323، ص.324

² حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو " الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة الطبعة الخامسة، 1995، ص.111

المنزل، الشعور بالظلم و عدم التقدير، الاستغراق في أحلام اليقظة و العوامل المسببة تتمثل في التربية الضاغطة و التسلطية و صرامة القائمين على تربية المراهق و الصحة السيئة و تركيز الأسرة على النواحي الدراسية فقط و جهل الوالدين طريقة توجيه المراهقين الحرمان من الحاجات الأساسية و عدم إشباع الميول¹.

7- حاجات المراهقين:

كل إنسان بحاجة ماسة إلى حاجات مختلفة تضمن له العيش و الاستقرار و التوافق مع مواقف الحياة، و تصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين و التي تبدو نفس حاجات الراشدين، إلا أن بعد التدقيق نجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة فنجد حاجات الميول و الرغبات تصل إلى أقصى درجة من التعقيد، و قد وضع الباحث أبراهام ماسلو سنة (1955) ترتيبا هرميا لمختلف هذه الحاجات كما يلي:

1.7- الحاجة إلى المكانة:

هي من أهم حاجات المراهقين، حيث يريد أن يكون شخصا هاما و تكون له مكانة في جماعته و أن تعترف به كشخص ذي قيمة، كما يريد أن تكون له مكانة مع الراشدين لهذا ليس غريب إذا رأينا أن المراهقين يقلدون الراشدين في أعمالهم، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه بالنسبة له أهم من مكانته عند أبويه و معلميه و نجده يحرص على الحفاظ على مكانته².

2.7- الحاجة إلى تحقيق الذات:

يميل الفرد إلى معرفة و تأكيد ذاته و تسمى أيضا بالحاجة إلى الشعور بالقيمة الذاتية و هي من أقوى و أهم الحاجات و تتضمن الحاجة إلى المركز و القيمة الاجتماعية الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى التقدير ، المكانة، الاعتراف و الاستقلال و الاعتماد على النفس، حيث تدفع هذه الحاجة الفرد إلى تحسين الذات و حاجته إلى التقدير تدفعه إلى السعي دائما للإنجاز و التحصيل لإحراز المكانة و القيمة الاجتماعية، و هذه حاجة أساسية تدفع المراهق دائما إلى عضوية الجماعات لتحقيق المركز و القيمة الاجتماعية و النجاح الاجتماعي و كلها تدل على النمو السوي العادي و كذا التغلب على العوائق و العمل نحو هدف و معرفة توجيه الذات.

¹ حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو" الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة الطبعة الخامسة، 1995، ص.154.155.

² حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو" الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة الطبعة الخامسة، 1995، ص.55

3.7- الحاجة إلى الحب و الانتماء و التقبل الاجتماعي:

تعتبر الحاجة إلى الانتماء و الحب و التقبل الاجتماعي من أهم الحاجات فشعور المراهق بتقبل الوالدين له في الأسرة و تقبله في المدرسة و بين الأصدقاء من أهم عوامل نجاحه، أما شعوره بالنبذ و الكراهية من هؤلاء يعتبر من أسباب فشله، فالتقبل الاجتماعي يدخل الأمان النفسي و يشعر المراهق بأنه مهم و مقبول و هذا ما يشكل له الحافز القوي للعمل و النجاح، أما الفشل الدراسي للمراهق في كثير من الحالات يرجع إلى عدم تمتعه بهذه المحبة و التأييد.¹

4.7- الحاجة إلى الاستقلال:

يعمل المراهق على التخلص من قيود الأهل و الاعتماد على النفس و هذا ما نراه أو نلاحظه عندما يريد و يطلب غرفة خاصة به دون أن يشاركه أحد، كما نجده كذلك يكره زيارة والديه له في المدرسة لأنها دليل على الوصاية عليه و يحرص على أن لا يظهر تعلقه الشديد بأسرته و اعتماده عليها، فالمراهق يحتاج في هذه المرحلة إلى الاستقلال العاطفي و المادي و الاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات التي تتعلق به و ذلك نتيجة لاتساع عالمه و خبراته و تجاربه و تعدد أصدقائه.²

5.7- الحاجة إلى ضبط الذات:

يسبب النضج الجسمي و الجنسي السريع لدى المراهق كثير من الاضطرابات في المعاملة و خاصة مع الجنس الآخر و ذلك بسبب قلة خبرته مما يدفعه إلى تصرفات غير مقبولة اجتماعياً، هذا ما يجعله يفقد القدرة على ضبط سلوكه و قد يميل إلى العزلة و الانطواء و من جهة أخرى يشعر المراهق بأنه أصبح ناضجاً لذا ينبغي أن يسلك سلوك الكبار حتى يؤكد لنفسه و للآخرين مثل هذا الشعور و يزيد من شعوره بالأمن و يقوي الضوابط و القيود السلوكية التي فرضها المجتمع، هذا ما يؤدي إلى زيادة قدرته في ضبط سلوكه و إقامة علاقات أكثر نضجاً مع الجنس الآخر.³

¹ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو " الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة الطبعة الخامسة، 1995. ص66
² صلاح الدين العمري: علم النفس النمو، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع الطبعة الأولى، القاهرة، بدون تاريخ. ص295

³ فاخر عاقل: رحلة عبر المراهقة، مطابع دار الكتب بيروت-الأردن1985. ، ص121

6.7- الحاجة إلى النمو العقلي الإبتكاري:

تتضمن الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر و السلوك و الحاجة إلى تحصيل الحقائق و تفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة و متنوعة و الحاجة إلى التعبير عن النفس و إشباع الذات عن طريق العمل و الممارسة من أجل النجاح و التقدم.

من خلال ما ذكرناه من الحاجات نستخلص أن إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى تحقيق الأمن النفسي أو الثقة بالذات، التوافق و الانتماء إلى جماعة آمنة و الشخص الذي يشعر بالأمن النفسي يكون في حالة من التوازن و التوافق النفسي و يقول الباحث بيتر شيرترز أنه يجب النظر إلى الحاجات ليس على أنها نقص لكن أنها مطالب النمو و إشباعها يؤدي إلى التوافق و الصحة النفسية.¹

8- المراهق والحياة المدرسية:

تعتبر الثانوية المؤسسة التربوية التي لها تأثير قوي في تشكيل مفهوم المراهق عن ذاته هي المؤسسة الأكثر تنظيماً في حياة المراهقين بحيث تقدم الفرص للتعلم و توفير المعرفة كما أنها توسع الآفاق الذهنية و الاجتماعية بدمج المراهقين في مجموعة الأقران من خلال النشاطات الرياضية، و قامت الباحثة لبستس بدراسة هدفت من خلالها إلى التعرف على أفضل المدارس الثانوية عن طريق الاتصالات و الملاحظات الميدانية للمدارس في الولايات المتحدة الأمريكية حيث تم اختيار أربعة مدارس تتصف بقدرتها على تكيف جميع الممارسات المدرسية لتلاءم الفروق الفردية بين الطلبة في جميع الجوانب، المعرفية الحسية و الاجتماعية بالإضافة إلى التركيز على أهمية البيئة الايجابية للتطور الانفعالي والاجتماعي عند المراهقين حيث أن التطور الاجتماعي و الانفعالي له أهمية كبيرة في البرامج المدرسية التي تعنتي بتربية المراهقين.²

تعتبر المدرسة الثانوية المؤسسة التربوية الأكثر تنظيماً في حياة المراهقين، حيث أنها تقدم الفرص لتعلم و إتقان الخبرات و المهارات الجديدة و تهذيب الخبرات المكتسبة و توفر المعرفة المناسبة حول الاختيارات المهنية و بالتالي تعزيز فرص المشاركة في الأنشطة المختلفة و التفاعل مع الأصدقاء.³

¹ حامد عبد السلام زهران: التوجيه و الإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، الطبعة الثانية، 1997، ص36

² صالح محمد أبو جادو، علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان -الأردن، الطبعة الثانية، 2004، ص438

³ صالح محمد ابو جادو، علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان -الأردن، الطبعة الثانية 2004، ص439

المعروف فإن استمرار النضج العقلي عند المراهقين يؤدي إلى اختلاف في طبيعة الخبرات التربوية التي تقدمها المدرسة، و ذلك بسبب قدرة المراهقين على التفكير المجرد و تفسير مختلف النظريات و القيام بالعديد من التحولات، كما تزداد قدرة المراهقين على التخيل و الإبداع و هي قدرات يجب على المراهقين استعمالها من أجل النجاح في الثانوية و في العقدين الآخرين شهد العالم نسبة كبيرة من الطلبة الذين يلتحقون بالمدارس الثانوية و هذا ما أدى إلى ضرورة مراجعه النظم التربوية و أساليب التدريس و المناهج الدراسية من أجل إعطاء المراهق الفرص للاستفادة من التطور المعرفي و العلمي.

9-مشكلات المراهقة:

تعتبر المراهقة أصعب و أكثر مراحل نمو الفرد توترا، و التي تكثر فيها الضغوط الداخلية و الخارجية التي تؤثر على المراهق و التي تتيح له الفرصة للوقوع في انحرافات متعددة و مشكلات مختلفة، و تختلف من مراهق لآخر تبعا لمرحلة نموه و درجة وعيه بالمشكلة و موقفه منها، كما تتدخل العوامل الذاتية و الإجتماعية في ظهور المشكلات كعدم التكيف مع المحيط الاجتماعي و عدم الاستقرار الأسري لأن المراهق في هذه المرحلة يكون شديد الإحساس خاصة مع التغيرات التي تطرأ على جسمه و التي ترتبط بنموه الفيزيولوجي و تؤثر على نموه الانفعالي و الاجتماعي و من أهم المشكلات:

1.9-مشكلات الصحة و النمو:

للصحة العامة أثرها على التوافق المدرسي و النفسي الاجتماعي عند التلاميذ فالصحة الجيدة للتلميذ تجعله قادرا على بذل الجهد و تحمل المشقة و أداء ما يطلب منه من عمل عكس المراهق الذي يعاني من عاهات جسمية تعرقل نموه السليم و تقلل من كفاءته في أداء وظائفه، هذه العاهات يمكن أن تكون على شكل فقدان أحد أعضاء الجسم أو ضعف في الحواس و كلها مشكلات جسمية تؤثر سلبا على المراهق نفسيا و عقليا، و هناك مشكلات صحية أخرى كالزيادة المفاجئة في الطول و حجم الجسم، فهذه التغيرات تسبب للمراهق صعوبة التوافق الحركي الجسمي فالمراهق المريض قد يضطر إلى إهمال واجباته فيبتعد عن المدرسة و لا يشارك في النشاط الاجتماعي و الرياضي¹.

فالجانب الصحي له آثار فعال في قدرة المراهق على التركيز و الاستيعاب و تقبل الذات و الآخرين و بالتالي تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

¹ عبد الفتاح دويدار: سيكولوجية النمو و الإرتقاء، دار المعرفة العربية للعلوم، عمان الطبعة الأولى، 2004، ص209

2.9-مشكلات التوافق:

يعتبر التوافق صورة ملحة في فترة المراهقة لما يمر به المراهق من تغيرات في نموه فيذكر الباحثين أن شخصية الفرد و سلوكه يتأثر في مرحلة الرشد بالتجارب الأولى و بأسلوب التربية و الظروف البيئية المحيطة، فإذا توافق معها فإنه يستطيع التوافق في أي مجتمع و في أي مرحلة من مراحل النمو.¹

فشعور المراهق بالانتماء لمجتمعه و ميله إلى الاستقرار و الاتزان العاطفي يؤدي به إلى النجاح الدراسي و الرضا عن النفس و بالتالي تحقيق التوافق الاجتماعي.

3.9-مشكلات نفسية:

تعد المشكلات النفسية للمراهق نتاج عوامل كثيرة بعضها اجتماعية و أخرى فيزيولوجية أو جنسية و التي تتمثل في:

الحساسية للنقد و التجريح، الشعور بالندم، عدم التمكن من السيطرة على أحلام اليقظة و الخوف من ارتكاب الأخطاء، الشعور بالحزن و الضيق دون سبب².

كما تتميز حياة المراهق النفسية بالقلق الذي يعيق تفكيره و يصعب تركيز انتباهه مما يدفعه إلى الشرود الذهني و قد لوحظ في بعض الدراسات النفسية و الاجتماعية للنمو الجسمي المبكر أو المتأخر لدى المراهق يسبب له نوعا من الحساسية الشديدة مما يؤدي به إلى الانطواء و الكراهية، أما عند فئة المتأخرين فكثيرا ما يعانون من قصر البنية وضعف العضلات إلى جانب بعض الأمراض فيؤدي بهم إلى الشعور بالنقص و بالتالي إلى سوء التوافق.³

حيث غالبا ما تتحكم في هذه المرحلة مجموعة من الانفعالات البارزة كالغضب والقلق لتحقيق المراهق لتوافقه النفسي الاجتماعي.

4.9-مشكلات أسرية:

للمناخ الأسري أثر على سلوك المراهق، فهو يساعد على تكوين شخصية قوية متزنة و المظهر العام للمراهق يتأثر بالحالة الاقتصادية للأسرة بحيث أن التفوق الدراسي لهذا

¹ حسين محمد غنيم: سيكولوجية الشخصية، دار النهضة العربية، القاهرة-مصر، 1975. ص 135

² سامي محمد ملحم: علم النفس النمو " دورة حياة الإنسان"، دار الفكر، عمان-الأردن الطبعة الأولى، 2004. ص 382

³ حسن عبد الرحيم طلعت، بدون تاريخ، 293

الأخير مرتبط أو مرهون بمبدأ تشجيع الأسرة على الدراسة و تهيئة المناخ الملائم للأسرة هي التي تقوم بمساعدة المراهق على الاعتماد على نفسه في اتخاذ قراراته و كيفية إقامة العلاقات مع الآخرين، كما تشير المشكلات الأسرية إلى نمط العلاقات الأسرية و الاتجاهات الوالدية في معاملة المراهقين و مدى تفهم الآباء لحاجاتهم.¹

يمكن تلخيص المشاكل فيما يلي:

-عدم تفهم الآباء لحاجات المراهقين و صعوبة التفاهم معهم.

-عدم توفير البيئة المناسبة داخل الأسرة كي يقوم المراهق بواجباته الدراسية.

-اختلاف الآراء بين المراهق و أسرته في حل المشكلات و الحد من حرية المراهق في كثير من الأمور الحياتية.²

يمكن القول أن عدم وجود حرية و عدم تفهم الأولياء لأبنائهم المراهقين يولد مشكلات تحول دون نجاح المراهق في حياته الخاصة و الدراسية كالعقاب الشديد و التربية التسلطية والمعاملة السيئة.

5.9-مشكلات جنسية:

يرى أصحاب مدرسة التحليل النفسي أن المشكلات الجنسية أساس جميع المشكلات السلوكية، و ذلك لأنهم يرون أن الجنس أو الدافع الجنسي هو مصدر الطاقة البشرية و لأن دافع الجنس تحيط به تقاليد و قيود فإن هذه الأخيرة يؤدي بها إلى الكذب، و من ثم يؤدي إلى ظهور أنواع مختلفة من السلوكات الشاذة، فالمراهق في هذه المرحلة يعاني من عدم الإشباع و معرفة كل ما يتعلق بالجنس معرفة حقيقية و طبيعة مشكلاته تتمثل في:

-عدم القدرة على مناقشة الوالدين في المسائل الجنسية.

-التفكير في الحصول على زوجة مناسبة له.

-الشعور بالذنب لقيام المراهق بأفعال جنسية متكررة.

-الحاجة إلى معرفة الأضرار الناجمة عن استعمال العادة السرية و كيفية التخلص منها.³

¹ مصطفى فهمي: الصحة النفسية في المدرسة و المجتمع و الأسرة، دار الثقافة، القاهرة الطبعة الثانية، 1967، ص10
37سامي محمد ملحم: علم النفس النمو " دورة حياة الإنسان"، دار الفكر، عمان-الأردن الطبعة الأولى2004، ص385،386

³ أحمد محمد الزغبي: علم النفس النمو، المكتبة الوطنية، عمان -الأردن، 2001، ص325، 430

فالمراهقون يعتبرون المشكلات الجنسية مسائل خطيرة لا يسمح بالتحدث عنها و نتيجة لعدم وجود تربية جنسية صحيحة يندفع المراهقين للبحث فيها و بكل الطرق و هذا ما يمكن أن يخلق ضغط و عدم الاستقرار النفسي، و كما هو معروف أن مرحلة المراهقة تتميز بوجود عاطفة الحب التي تملك مشاعر المراهق و تقلقه و تشغل إنتباهه و تركيزه عن الدراسة و التحصيل، و لذا على الأولياء السعي وراء أبنائهم و فتح الحوار من اجل معالجة هذه المسائل بإتباع تربية جنسية صحيحة.

6.9-مشكلات مدرسية:

تشير هذه الأخيرة إلى المشكلات التي تتعلق بعلاقة الطالب بمدرسته و زملائه و مدى تكيفه معهم و تعتبر المشاكل المدرسية من أهم المشاكل التي يعاني منها المراهق و تؤثر سلبا عليه و يظهر ذلك في نقص التحصيل و التأخر الدراسي و عدم القدرة على التركيز و الانتباه، كل هذا يمكن أن يعود لأسباب متعددة و نجد منها الأسباب الذاتية و الموضوعية.

1.6.9-الأسباب الذاتية:

في هذه المرحلة يعاني المراهق نوع من النقص في النضج العقلي حيث لا يكفي لأداء النشاطات التربوية و التعليمية بكفاءة، فتنشئت عملية الانتباه و قلة التركيز يؤدي إلى عدم التركيز على الدراسة و نجد أيضا فقدان الشعور بالأمن في بداية التحول من العلاقات الأسرية إلى علاقات جديدة في المدرسة مع الأساتذة و الزملاء إذ أن المراهق يشعر بعدم الاستقرار النفسي و الفشل في التفاهم مع الأساتذة و الزملاء في المدرسة و كذلك يجد صعوبة في التصرف مع المواقف الجديدة التي يمر بها.¹

2.6.9-الأسباب الموضوعية:

تعتبر العوامل المدرسية مهمة في إحداث توافق المراهق مع البيئة المدرسية و تتمثل في:

-شخصية المعلم:

يعتبر المدرس المعلم الشخص الذي يمكن أن يؤثر على المراهق بعد والديه فالمدرس في نظر المراهق يملك السلطة و يعمل على تدعيم فكرته أو تغييرها تماما و إذا كانت

¹ أحمد كمال أحمد و سليمان عدلي: المدرسة و المجتمع، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة. 1976، ص 65 .

السلطة المنزلية تقوم على الردع و العقاب و كان أسلوب المعلم نفسه في التعامل مع المتعلمين فإن مفهوم السلطة لديه يعني العدوان و الظلم، العكس إذا كان المعلم يتعامل معهم بلطف و ليونة و يظهر لهم التقدير و التفاهم يدفع بالتلاميذ المراهقين إلى تكوين مفهوما صحيحا حول السلطة كل هذا يؤثر على التأخر الدراسي للمراهق.¹

-المنهج أو البرنامج:

يعتبر المنهج غذاء للطالب، و مصدر الكثير من مشكلات عدم التفوق و في حالة ما إذا كان هذا المنهج مثقل بالمواد و ضعيف المضمون فهذا لا يتوافق و احتياجات المراهق و خبراته السابقة يؤدي إلى مشكلات دراسية كالرسوب، التأخر الدراسي.

-طرق التدريس و أساليب الامتحانات:

يجب على المعلم اختيار الطرق الجيد والاعتماد عليها في تدريس المراهقين و التي تعطي اهتماما للفروق الفردية بين الطلبة في الذكاء و القدرات العقلية و الميول و مستويات التحصيل، فالمعلم هو الذي يعي اختيار الطريقة المناسبة التي تعطي الفرصة للمراهق أن يشارك في العملية التعليمية، كذلك أساليب الامتحانات لم تعد ناجعة حيث تعتمد أكثر على الحفظ و عدم تنوعها و الاقتصار على الامتحانات المقالية و التي تحتوي الصدفة و انعدام الموضوعية.

7.9-مشكلات أخلاقية:

قد تؤدي المشكلات الأخلاقية بمرور المراهق بأزمات غالبا ما يكون التفكير في الدين راجع لما يحيط به من قيود و تحريم تجعله عبارة عن حاجز يمنعه من الوصول إلى طموحاته و رغباته، هذا ناتج عن عدم تلقي المراهق توجيهات فيما يخص عادات و تقاليد و قيما لمجتمع التي ينبغي الحفاظ عليها و رعايتها و هذا ما يؤدي به إلى الاضطراب حيث نجده يبحث عن شيء يشعره بالاطمئنان و الثقة بالنفس و يبعده عن الشعور بالذنب و المخاوف التي تترتب على ما لديه من دوافع جنسية.²

8.9-مشكلات اقتصادية:

المستوى الاقتصادي المتردي للأسرة يؤثر سلبا على المراهق، فعدم تلبية الأسرة للاحتياجات الأساسية للمراهق تدفعه إلى القلق و عدم الارتياح لوضعهم الاقتصادي و الذي يمتد أثره إلى الحياة الاجتماعية، فشعور المراهق بالحرمان الناتج عن عدم قدرة الأسرة

¹ حسين أحمد اللقاني، 1995، ص420
² حسين اللقاني، 1995، ص232، 238

على توفير حاجاته قد يكون سببا في جنوحه و يدفع بالمراهق إلى إشباع حاجاته بطريقة غير شرعية أو التخلي عن الدراسة للعمل من أجل مساعدة عائلته فالشعور بالنقص يأتي من خلال المقارنات التي يقوم بها المراهق بين أسرته و الأسر الأخرى و هنا يحس المراهق بالفجوة الاجتماعية بينه و بين الآخرين.¹

فالمستوى الاقتصادي للأسرة سواء كان مرتفع أو منخفض له أثر على الحياة الاجتماعية للمراهق خاصة في هذه المرحلة الحساسة

9.9-مشكلات اجتماعية:

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤوننا خاصة بهم و ينظرون إلى هذا التدخل و كأنه تعدي على سلطاتهم و سلبا لحريتهم، و من واجب الآباء في الغالب هو تقديم المساعدة و أن يعملوا على تشجيعهم في التفاعل الايجابي، و عدم معارضة العادات و التقاليد، فغالبا ما نجد الصراع مع الوالدين يظهر في مقاومة الوالدين لتحقيق الاستقلالية و ذلك عند منعهم من الخروج، أين يشعر المراهق بأن حقوقه غير محترمة من طرف الوالدين مما يدفعه إلى هجوم مضاد لإثبات الذات.

أخيرا يمكن أن نقول أن هذه المشاكل يمكن أن يعاني منها المراهقين و التي تؤثر على مصيرهم الدراسي، و ذلك بالتخلي عن الدراسة أو تدني الدافعية للتعلم للانشغال بهذه المشاكل، و المهم من كل هذا ليس معرفة هذه المشاكل بل يجب البحث فيها لمعرفة أسبابها من أجل خلق نوع من التوازن في حياة المراهق و كذا ضمان مستقبل دراسي جيد.

¹ نعيم الرفاعي: الصحة النفسية" دراسة في سيكولوجية التكيف"، مطبعة الطرابيش دمشق، سوريا، الطبعة الثانية، 1989، ص125

خلاصة الفصل :

نستخلص مما سبق أن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي تتبلور فيها الشخصية و تأخذ ملامحها الثابتة، و عليه تربية و رعاية المراهق خلال هذه المرحلة، فهي مرحلة الانبثاق الوجداني من خلال النمو الجسمي ثم أنها مرحلة النضج الاجتماعي فهي أكثر مرحلة عرضة للانحراف فالمراهق يتعرض للضغط النفسي و القلق مما يؤدي به إلى القيام بسلوكات عدوانية و عدم التوافق، لذا يجب الاعتناء به و رعايته للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة تعمل لصالح المجتمع و بنائه و امتلاك مستقبل دراسي يسمح له بالنجاح في الحياة و الالتحاق بالجامعة.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث المتبع

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة. إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث و طرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث

1 - منهج البحث :

في مجال البحث العلمي اختيار المنهج الصحيح لحل مشكلة يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها فالمنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو الخيط الغير مرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة¹ وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لإختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، وفي بحثنا هذا إستخدمنا المنهج الوصفي الذي يعتبر من المناهج الأكثر إستعمالاً في البحوث الوصفية ولتلاؤمه مع مشكلة بحثنا

لهذا يعرف المنهج الوصفي بأنه : "جمع أوصاف مفصلة على الظواهر الموجودة بقصد استخدام البيانات لتبرير الأوضاع أو الممارسات الراهنة، أو لوضع خطط أكثر نكاه لتحسين الأوضاع والعمليات الإجتماعية أو الإقتصادية أو التربوية"²

ويعرفه **وجيه محجوب** : " هو عبارة عن الإستقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية على ما ماهي عليه في الحاضر، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها"³

وبما أن الباحث بصدد دراسة التوافق النفسي الإجتماعي لدى المراهقين في الطور الثانوي بالنسبة لحصة التربية البدنية و الرياضية وجب على الباحث تتبع هذا المنهج .

¹ أزهر و آخرون - الأصول في البحث العلمي - دار الحكمة للطباعة والنشر -1988- الموصل ص 42
² صلاح مصطفى لفوال -مناهج البحث في العلوم الإجتماعية- مكتبة غريب -1982- القاهرة ص 155
³ وجيه محجوب جاسم -طرق البحث العلمي وطرق اعداد البحوث-ديوان المطبوعات الجامعية - 1995 الجزائر - ص 130

2-1- مجتمع البحث

مجموعة من تلاميذ المرحلة الثانوية على مستوى دائرة خميستي ولاية تيسمسيلت وجاءت على النحو التالي :

- ثانوية محمد بوضياف .

- ثانوية ترقو أحمد .

- متقنة خميستي .

3-1- عينة البحث :

تتشكل عينة بحثنا من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وقد تضمنت عينة بحثنا 180 تلميذ وكانت مقسمة على النحو التالي :

الجدول رقم (01)

عدد تلاميذ عينة البحث في كل ثانوية

إسم المؤسسة	عدد التلاميذ	الممارسين	الغير ممارسين	الذكور	الإناث
ثانوية محمد بوضياف	60	20	10	20	10
ثانوية ترقو احمد	60	20	10	20	10
متقنة خميستي	60	20	10	20	10
المجموع	180	60	30	60	30

1-3-1- المجال البشري :

طبق المقياس على تلاميذ الطور الثانوي وكانت على النحو التالي 30 تلميذ في كل مؤسسة

1-3-2- المجال الزمني :

المرحلة الأولى : فترة إنجاز التجربة الإستطلاعية تمت خلال 2016 /03/06

وأعيد القياس يوم 2016/ 03 /21

التجربة الأساسية : 2016 /03 /25 إلى غاية 2016 /05 /05

1-3-3- المجال المكاني :

تم عرض المقياس على مستوى الثانويات المذكورة سلفا حيث تم شرح مفردات المقياس بصورة مبسطة وواضحة

2 ضبط متغيرات الدراسة :

1-2- المتغير المستقل

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر

تحديد المتغير المستقل : دور حصة التربية البدنية والرياضية

2-2- المتغير التابع

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع¹

تحديد المتغير التابع : يتمثل في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي

¹ محمد حسن علاوي -أسامة كامل راتب -البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس - دار الفكر العربي بدون طبعة -القاهرة مصر 1999- ص219

3- أدوات البحث :

3-1- مقياس التوافق النفسي:

أعد المقياس زينب شقير (2003) ويتكون من 56 عبارة تتوزع إلى بعدين وهما التوافق النفسي (الشخصي) ، والتوافق الاجتماعي. ويشمل كل بعد منها 28 عبارة تتوزع بين الفقرات العبارات الموجبة والعبارات السالبة. والدرجة الكلية للمقياس.

وصف مقياس التوافق النفسي الإجتماعي:

يتضمن مقياس التوافق النفسي الإجتماعي على 28 عبارة في التوافق النفسي و28 عبارة في التوافق الإجتماعي يقوم المختبر بالإجابة على كل عبارة طبقاً لدرجة تطابقها على حالته

3-2- إجراءات الإختبار وتعليماته:

بعدما قمنا بنسخ العدد الكافي من الإختبار حسب عدد أفراد العينة إتبعنا الخطوات التالية في عملية القيام بالإختبار:

- 1- قمنا بتقديم تعريف وجيز عن البحث وأهميته في المجال الرياضي
- 2- وزعنا إستمارات الإختبار على كل أفراد العينة
- 3- قمنا بتوضيح وشرح طريقة الإجابة بوضع إشارة x في إحدى المربعات، وأن الإجابة تعبر عن وجهة نظر المجيب
- 4- إبعاد كل تلميذ عن زميله وهذا لتفادي التأثير
- 5- التأكيد على إحترام المدة الزمنية المحددة للإختبار والمقدرة بـ 25 دقيقة .

3-3- طريقة تقييم الإختبار :

بعد تفريغ الإستمارة حيث يتم تفريغ كل الاستمارات بحيث نقوم بتحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية¹

¹ أمحي الدين مختار : بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر، 1995 ص 47 .

4- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها¹. فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (مقياس التوافق النفسي الإجتماعي)، 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 (تلاميذ المرحلة الثانوية، ثانوية محمد بوضياف، ثانوية ترقو أحمد، متقنة خميستي.) و مميزاته وخصائصه .
- ✓ التأكد من صلاحية أداة البحث (مقياس التوافق النفسي الإجتماعي) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :
- ✓ وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها .
- ✓ التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق و الثبات)
- ✓ التأكد من وضوح التعليمات .
- ✓ المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، و بالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهها.

ولهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا، المتمثل في (تلاميذ المرحلة الثانوية ، ثانوية محمد بوضياف، ثانوية ترقو أحمد , متقنة خميستي)

4-1- الدراسة الأساسية:

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية وتحديد العينة والتأكد من صلاحية أدوات الدراسة وتحديد منهج الدراسة، استخدمنا المقياس كأداة لجمع المعلومات من عينة الدراسة بهدف

¹ محي الدين مختار : بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1995 ص 47 .

اختبار فروض البحث، وقد تم توزيع المقياس في صورته النهائية على عينة البحث المتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية، وبعد الإجابة عليه قامنا بتفريغ نتائجها وتبويبها وتحليلها.

4-2- الأسس العلمية للاختبار:

4-2-1- ثبات الاختبار:

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد ، إذ يرى مقدم عبد الحفيظ (1993) أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة والاتساق أو إستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين¹

ويقول فان الدين عن ثبات الاختبار أن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط²

4-2-2- كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث :

قبل إجراء التطبيق النهائي للمقياس المطبق (مقياس التوافق النفسي) في الدراسة إستوجب علينا المرور بالخطوات التالية:

4-2-2-1- إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

لقد تم التأكد من ثبات وصدق المقياس من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في البيئة العربية وهذا ماتم الإشارة إليه في الدراسات السابقة

ويهدف إلى التأكد من ملائمة الأداة المطبقة في بحثنا (الخصائص السيكومترية) قمنا بحساب معامل ثبات المقياس عن طريق معامل (ألفا كرومباخ) وكذا عن طريق إعادة التطبيق ومعامل الصدق بطريقة الإتساق الداخلي للمقياس

4-2-3- الثبات:

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد ، ويعرفه مقدم عبد الحفيظ أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة والاتساق أو إستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين³

¹ مقدم عبد الحفيظ - الاحصاء والقياس النفسي والتربوي - ديوان المطبوعات الجامعية -1987- الجزائر ص 56
² محمد صبحي حسانين - القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية - الجزء الأول - ط2 - دار الفكر العربي -1995- القاهرة ص 193

³ مقدم عبد الحفيظ 1993 ص152

أما في الدراسة الحالية فقد تم إجراء تطبيق المقياس على عينة إستطلاعية من مجتمع الدراسة عددها 30 تلميذ مرتين متتاليتين بلغ الفاصل الزمني بين مرتي التطبيق 15 يوماً وكشفت النتائج على مايلي :

- في التوافق النفسي معامل الارتباط يقدر ب0.61 عند مستوى الدلالة 0.01
- في التوافق الإجتماعي معامل الارتباط يقدر ب0.68 عند مستوى الدلالة 0.01
- في التوافق النفسي الإجتماعي معامل الارتباط يقدر ب0.72 عند مستوى الدلالة 0.01

من خلال النتائج يتبين لنا أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة حيث تتراوح بين (0.61 / 0.79) وهذا مايبين أن للمقياس درجة ثبات عالية .

طريقة معامل (ألفا كرومباخ) :

تم حساب معامل ألفا باستخدام معادلة ألفا لعينة مقدارها 30 وكانت النتائج كمايلي:

- التوافق النفسي معامل إرتباطه يقدر ب 0.67 عند مستوى الدلالة 0.01
 - التوافق الإجتماعي معامل إرتباطه يقدر ب 0.54 عند مستوى الدلالة 0.01
 - التوافق النفسي الإجتماعي معامل إرتباطه يقدر ب 0.61 عند مستوى الدلالة 0.01
- من خلال يتبين لنا أن معاملات الثبات بالنسبة للمقياس وكذلك الدرجة الكلية موجبة ودالة عند مستوى 0.01 وهذا مايبين مدى فعالية إستخدام المقياس في المجالات العلمية

4-2-4- الصدق:

إن صدق الإختبار هو مقدرته على قياس ماوضع من أجل السلم المراد قياسها ، ويعتمد معدو الإختبارات النفسية على العديد من الطرق لمعرفة مدى صلاحية الإختبار وعدم صلاحيته ، كارتباط نتائجه بنتائج محاكاة واختبارات خارجية أو الجذر التربيعي لمعاملات ثباته وغيرها .

أما بالنسبة لصدق هذا الإختبار فاستخدمنا طريقة الإتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معاملات إرتباط التوافق النفسي والإجتماعي مع الدرجة الكلية للمقياس

جدول رقم (02): معاملات الارتباط بين درجة التوافق النفسي الاجتماعي وأبعاده من التوافق الشخصي (النفسي)، الاجتماعي.

متغيرات الدراسة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق النفسي العام / التوافق الشخصي	0.52	0.01
التوافق النفسي العام / التوافق الاجتماعي	0.72	0.01

ويتضح من الجدول رقم (02) أن جميع قيم الارتباطات جاءت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، مما يشير إلى صدق المقياس وتمتعه باتساق داخلي عال

4-2-5 موضوعية المقياس:

من العوامل الهامة التي يجب أن تتوفر في المقياس الموضوعية والتي تعني التحرر من التمييز والتعصب في الآراء فالموضوعية تعني أن توصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً حيث أن أهم صفات القياس أن يكون موضوعياً لقياس الظاهرة.

4-2-6 صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة ذوي الإختصاص من أجل تحكيم المقياس ومدى مطابقته مع الفرضيات المطروحة في الدراسة .

5- 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 :

1.7. الإحصاء الوصفي: ويتضمن الأساليب التالية :

1.1.7. المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعاً، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويعنى إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط⁽¹⁾.

2.1.7. 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.²

يحسب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين :

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

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

2.7. الإحصاء الاستدلالي: ويتضمن الأساليب التالية :

1.2.7. معامل الارتباط بيرسون :

¹ محمود السيد أبو النيل: الإحصاء النفسي و الاجتماعي و التربوي دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة 5 سنة 1987، ص101

² مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة. سنة 1993، ص71

ويستعمل للكشف عن دلالة العلاقات والارتباطات، وتمت الاستعانة بهذا الأسلوب لمعرفة العلاقة بين اتجاهات المراهقين نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي.

يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة :

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

2-2-7. معامل الثبات (α كرومباخ) :

- تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياسين من خلال

$$\alpha = \frac{2R}{1+R} \text{ : توظيف القيم في المعادلة التالية :}$$

حيث: α : معامل الثبات كرومباخ
 R : معامل الارتباط بين قيم نصفي البعد
 1 و 2: ثوابت

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام

(SPSS :ibm 20 ,00) الإحصائي

خلاصة الفصل:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية، لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية.

تم التطرق في هذا الفصل إلى منهجية البحث لإجراءاته الميدانية وشمل على التجربة الاستطلاعية والأدوات المستخدمة في مقياس التوافق النفسي الإجتماعي إلى ثبات وصدق المقياس ثم الدراسة الأساسية بعد ذلك إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذا البحث وما يحتويه من معاملات تتناسب مع موضوع البحث وإشكاليته

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

عرض و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية :

الفرضية الأساسية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين في التوافق النفسي الاجتماعي

عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين في التوافق النفسي

الجدول رقم (01)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين في التوافق النفسي

التوافق النفسي	N العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T قيم المحسوبة	T قيم الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسين	60	75.33	9.962	88	3.995	1.990	0.05	دال إحصائيا
الغير ممارسين	30	61.83	10.336					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) الذي يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيم ت الجدولة والمحسوبة بين الممارسين والغير ممارسين في التوافق النفسي

فالمتوسط الحسابي للممارسين يساوي 75.33 بانحراف معياري يقدر ب 9.96 ، اما فيما يخص عينة الغير ممارسين متوسطها الحسابي يساوي 61.83

بانحراف معياري يقدر ب 10.33

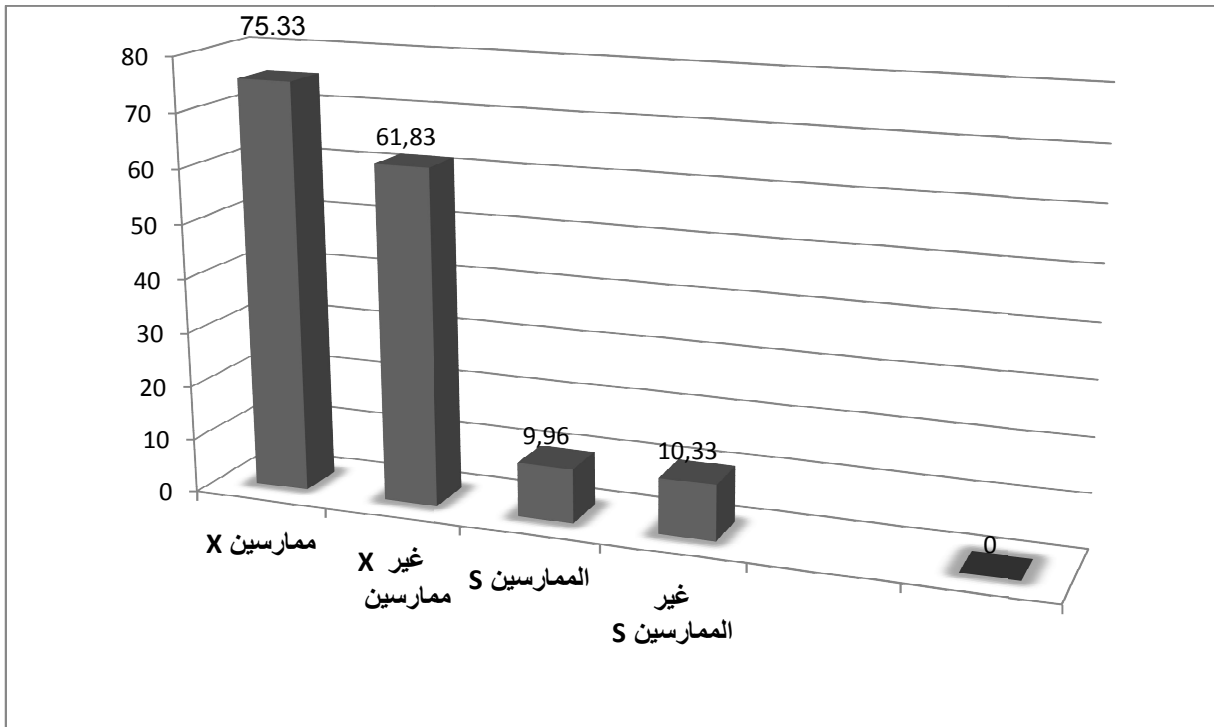
قيمة ت المحسوبة المقدره ب 3.995 عند درجة الحرية 88 عند مستوى الدلالة 0.05

أما فيما يخص قيمة ت الجدولية فقدرت ب 1.990 عند مستوى الدلالة 0.05

من المعطيات السابقة يمكن القول أن

قيمة ت المحسوبة والمقدرة ب 3.995 أكبر من قيمة ت الجدولية و المقدره ب 1.990

نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في التوافق النفسي في الإتجاه الإيجابي لصالح الممارسين مما يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق النفسي من خلال التمتع بالصحة النفسية ومواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاه نفسه ويقرها المجتمع وأكثر استغلال لقدراتهم والشعور بالسعادة التي تقرها الشخصية السوية الخالية من الصراعات والمشاكل العديدة إضافة إلى القدرة على ضبط الذات والتحكم في الرغبات وإشباع حاجاتهم وإدراك عواقب الأمور والاستقرار الانفعالي إلى حد كبير وبالتالي الاستمتاع بالحياة واتساع مجال التجاوب معها ما يؤدي إلى النمو المتكامل المتوازن والذي يهتم بكافة الجوانب



التمثيل البياني رقم (01) : يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري

بين الممارسين والغير ممارسين في التوافق النفسي

مناقشة نتائج الفرضية:

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها إن الممارسين للتربية البدنية والرياضية هم أكثر توافق نفسيا من غير الممارسين وهذا راجع إلى أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق النفسي، وعليه فالنشاط البدني الرياضي يلعب دور في تحقيق التوافق النفسي وبالتالي هو أكثر تحقيق وإشباع لحاجات المراهقين ودوافعهم ومن هذا المنطلق يمكن القول أنهم يتميزون بال ضبط الذاتي وتحليلهم وتقدير المسؤولية وأكثر مسايرة لمعايير المجتمع ولمواصفاته والثقافية وذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم والمواقف المختلفة إضافة على أنهم... بفاعلية الاستجابة تجاه المتوقعات الاجتماعية ومدى استعدادهم لهذه الأخيرة وبالتالي تتناسب سلوكياتهم مع ما يحدث في البيئة من تغيرات. والتحكم فيها وبالتالي أكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك والشعور بالسعادة مع النفس

والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية وبالتالي ممارسة التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى محققة .

عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية:

التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين في التوافق الاجتماعي

الجدول رقم (02)

يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين في التوافق الاجتماعي

التوافق الاجتماعي	N العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T قيم المحسوبة	T قيم الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسين	60	81.27	8.41	88	2.391	1.990	0.05	دال إحصائياً
الغير ممارسين	30	68.03	9.44					

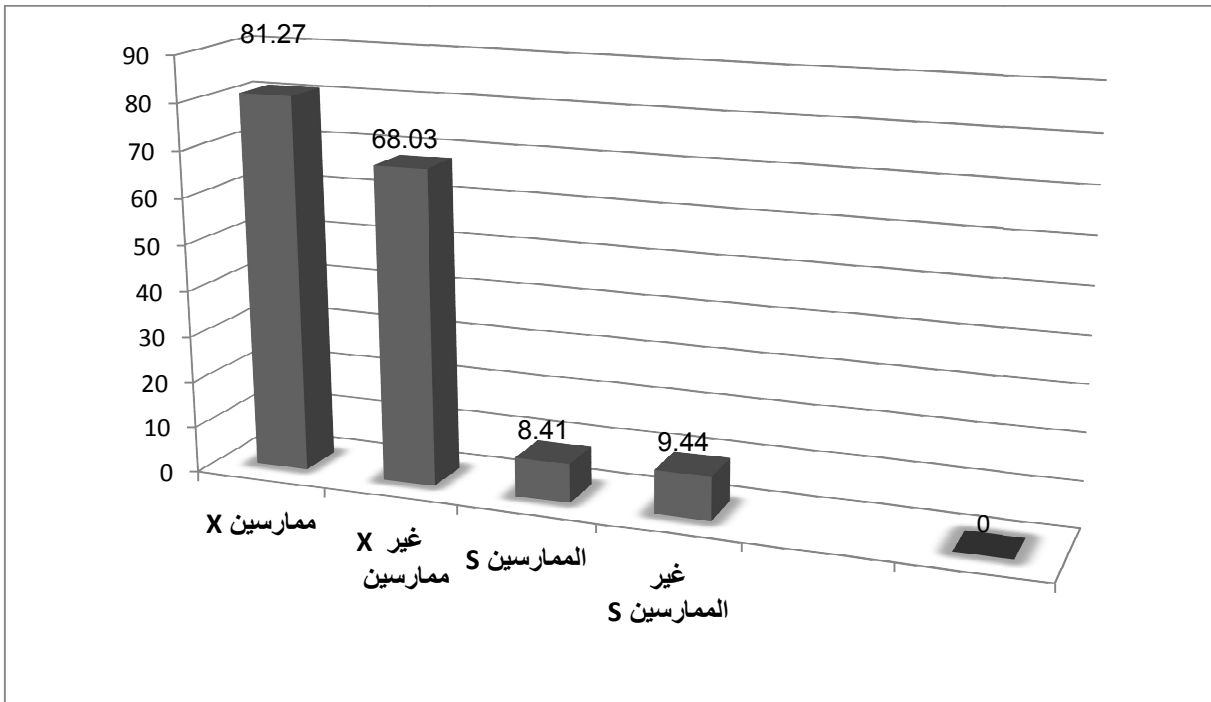
نلاحظ من خلال الجدول (02) الذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيم ت الجدولة والمحسوبة للممارسين والغير ممارسين في التوافق الاجتماعي

المتوسط الحسابي للممارسين يساوي 81.27 بانحراف معياري يقدر ب 8.41 ، اما فيما يخص عينة الغير ممارسين متوسطها الحسابي يساوي 68.03 بانحراف معياري يقدر ب 9.44

قيمة ت المحسوبة المقدر ب 2.391 عند درجة الحرية 88 عند مستوى الدلالة 0.05 اما قيم يخص قيمة ت الجدولية فقدرت ب 1.990

على ضوء هذه المعطيات السابقة يمكن القول أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة ب: 2.391 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر ب 1.990 في مختلف الحالات وعليه نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للتربية

البدنية والرياضية و الغير ممارسين في بعد التوافق الاجتماعي في الاتجاه الايجابي لصالح الممارسين مما يدل على أنهم أكثر توافق اجتماعيا من خلال نجاحهم في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية فتتضح قدرة الفرد على مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة وإمكانية التفاعل مع متطلبات الواقع المتجدد دائما وبالتالي يكون أكثر قدرة على التغيير والمرونة في السلوك نحو الاتجاهات المرغوبة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وعليه الوصول إلى حالة من الانسجام والاتزان مع كل من يحيطون به



التمثيل البياني رقم (02) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري

للممارسين والغير ممارسين في التوافق الإجتماعي

مناقشة نتائج الفرضية :

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية هم أكثر توافق اجتماعي من غير الممارسين لها والتي أوضحتها قيم فروق متوسطات الدرجات الخام لبعد التوافق الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين وهذا راجع إلى اثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق الاجتماعي وعليه فممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دور في تحقيق التوافق الاجتماعي من خلال تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن الاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم وبالتالي الوصول إلى الصحة الاجتماعية وأخيرا تحقيق حالة الانسجام والاتزان في علاقة التلميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم وبالتالي إنشاء علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها، إذن التربية البدنية والرياضية لها أهمية في تحقيق التوافق الاجتماعي، وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين في الدرجة الكلية

الجدول رقم (03)

يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الممارسين والغير ممارسين في الدرجة الكلية

التوافق النفسي الإجتماعي	N العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T قيم المحسوبة	T قيم الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسين	60	136.62	14.83	88	3.555	1.990	0.05	دال إحصائيا
الغير ممارسين	30	122.87	15.64					

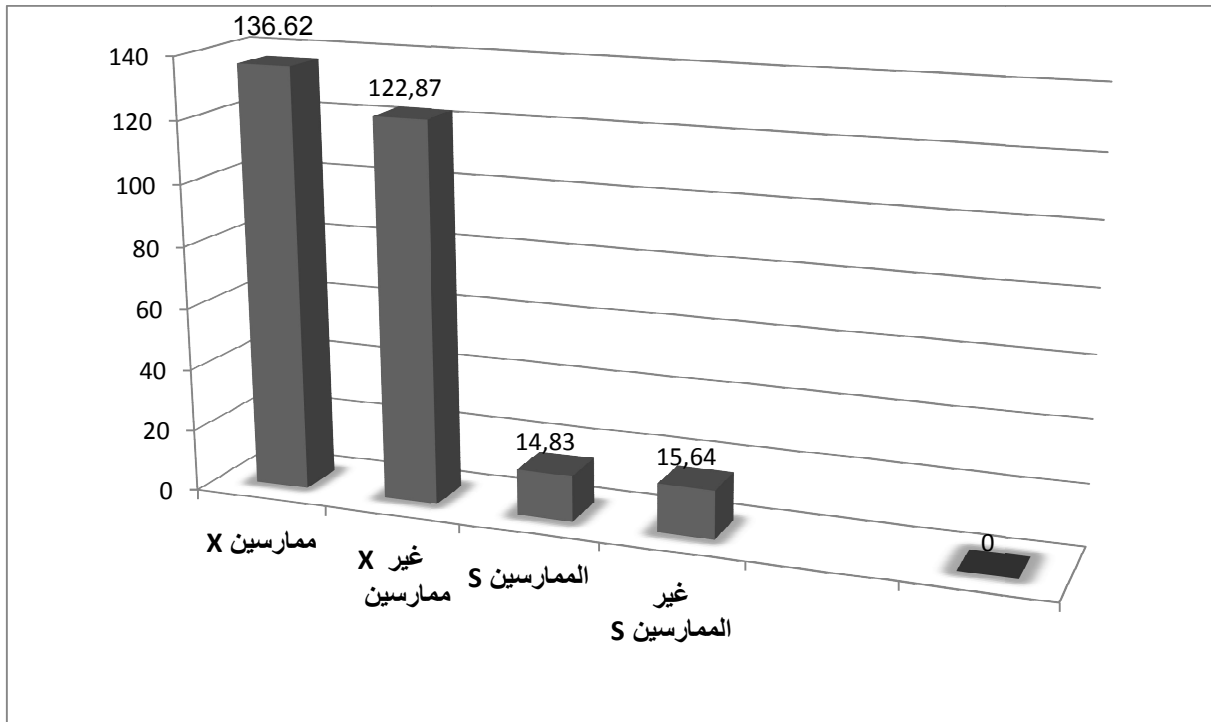
نلاحظ من خلال الجدول (03) الذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيم ت الجدولة والمحسوبة للممارسين والغير ممارسين في التوافق النفسي الإجتماعي

فالمتوسط الحسابي للممارسين يساوي 136.62 بانحراف معياري يقدر ب 14.83 ، اما فيما يخص عينة الغير ممارسين متوسطها الحسابي يساوي 122.87

بانحراف معياري يقدر ب 15.64

قيمة ت المحسوبة المقدر ب 3.555 عند درجة الحرية 88 عند مستوى الدلالة 0.05 اما فيما يخص قيمة ت الجدولة فقدرت ب 1.990

من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة ب: 3.555 أكبر من قيمة ت الجدولة المقدر ب 1.990 في مختلف الحالات نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام لمقياس التوافق النفسي و الاجتماعي دالة إحصائيا بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية و الغير الممارسين .



التمثيل البياني رقم (03) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري

بين الممارسين و الغير ممارسين في الدرجة الكلية

مناقشة نتائج الفرضية:

من خلال النتائج المحصل عليها يتضح أن متوسط الممارسين اكبر من متوسط غير

الممارسين في درجة التوافق النفسي و الإجتماعي مما يدل على إنهم أكثر قدرة على التوافق من الناحية النفسية و الاجتماعية و بالتالي هم أكثر قدرة على إشباع حاجاتهم و تلبية مطالبهم البيولوجية و الاجتماعية مما يؤدي إلى خفض التوتر و تحقيق الاتزان و الانسجام مع البيئة المحيطة بهم و مسايرة المعايير الاجتماعية و التغيير الاجتماعي و إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و هم أكثر تقبل للنقد و المشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية مما يعطيهم فرصة لنمو

الشخصية و التي يعرفها الباحثون على أنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع البيئة المحيطة به و الشعور بالسعادة و تحديد أهداف و فلسفة سليمة للحياة يسعى إلى تحقيقها إذن

ممارسة التربية البدنية و الرياضية تعمل على تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي و بالتالي بناء الشخصية المتكاملة و المتوازنة من جميع النواحي .

الفرضية الأساسية الثانية:

التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير الجنس

عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق النفسي .

الجدول رقم (04)

يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الذكور والإناث في التوافق النفسي

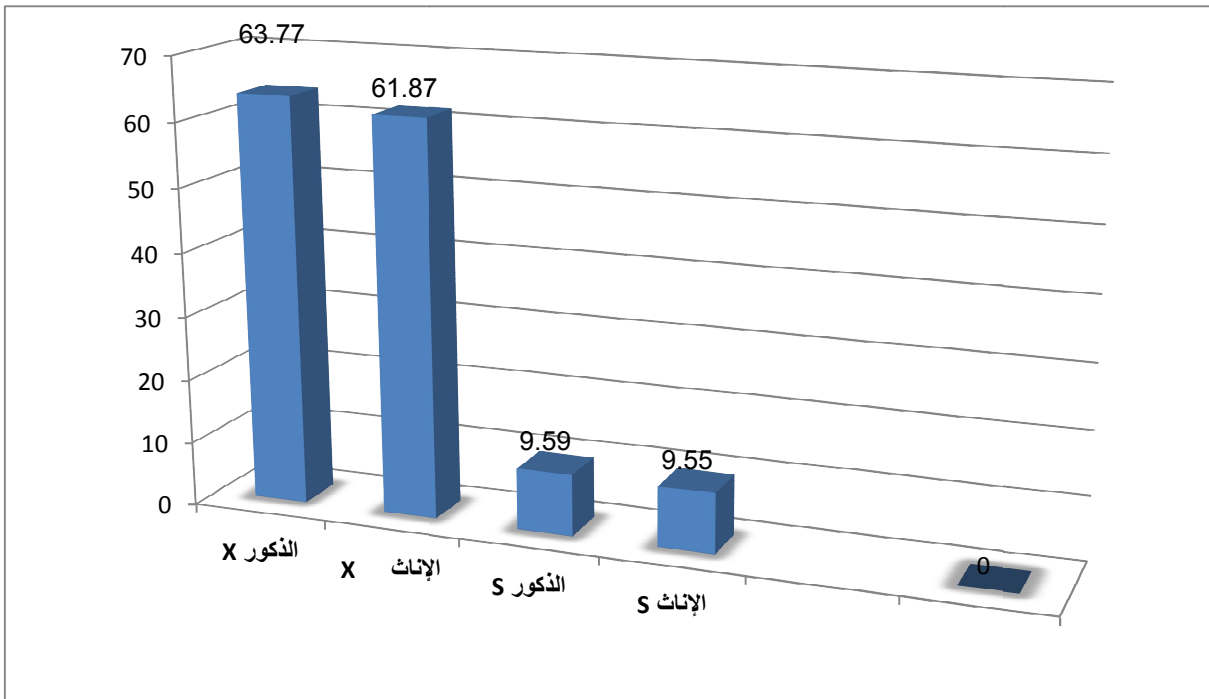
التوافق الاجتماعي	N العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T قيم المحسوبة	T قيم الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
الذكور	60	63.77	9.59	88	1.887	1.990	0.05	غير دال إحصائياً
الإناث	30	61.87	9.55					

نلاحظ من خلال الجدول (04) الذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيم ت الجدولة والمحسوبة بين الذكور والإناث في التوافق النفسي

فالمتوسط الحسابي للذكور يساوي 63.77 بانحراف معياري يقدر ب 9.59 ، أما فيما يخص عينة الإناث متوسطها الحسابي يساوي 61.87 بانحراف معياري يقدر ب 9.55

قيمة ت المحسوبة المقدر ب 1.887 عند درجة الحرية 88 عند مستوى الدلالة 0.05 أما فيما يخص قيمة ت الجدولة قدرت ب 1.990

من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة t المحسوبة والمقدرة ب: **1.887** أصغر من قيمة t الجدولية المقدرة ب **1.990** في مختلف الحالات نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام لمقياس التوافق النفسي غير دالة إحصائياً بين الذكور و الإناث في حصة التربية البدنية و الرياضية .



التمثيل البياني رقم (04) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري

بين الذكور و الإناث في التوافق النفسي

مناقشة نتائج الفرضية:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (04) والتي جاء مفادها أن التوافق النفسي لدى الذكور أقل من التوافق النفسي لدى الإناث وهذا راجع إلى أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق النفسي للإناث اكبر من الذكور ،وعليه فالنشاط البدني الرياضي يلعب دور في تحقيق التوافق النفسي وبالتالي هو أكثر تحقيق وإشباع لحاجات المراهقات يعني الإناث ودوافعهن ومن هذا المنطلق يمكن القول أنهن يتميزن بالضبط الذاتي وتحليلهم وتقدير المسؤولية وأكثر مسايرة لمعايير المجتمع

ولمواصفاته وذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم والمواقف المختلفة إضافة على أنهم يتميزون بفاعلية الاستجابة تجاه المتوقعات الاجتماعية ومدى استعدادهم لهذه الأخيرة وبالتالي تتناسب سلوكياتهم مع ما يحدث في البيئة من تغيرات. والتحكم فيها وبالتالي أكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك والشعور بالسعادة مع النفس

والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية وبالتالي للتربية البدنية والرياضية أهمية بالغة في تحقيق التوافق النفسي لدى الإناث لتلاميذ المرحلة الثانوية وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى غير محققة للذكور و محققة للإناث .

عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق الاجتماعي

الجدول رقم (05)

يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الذكور والإناث في التوافق الاجتماعي

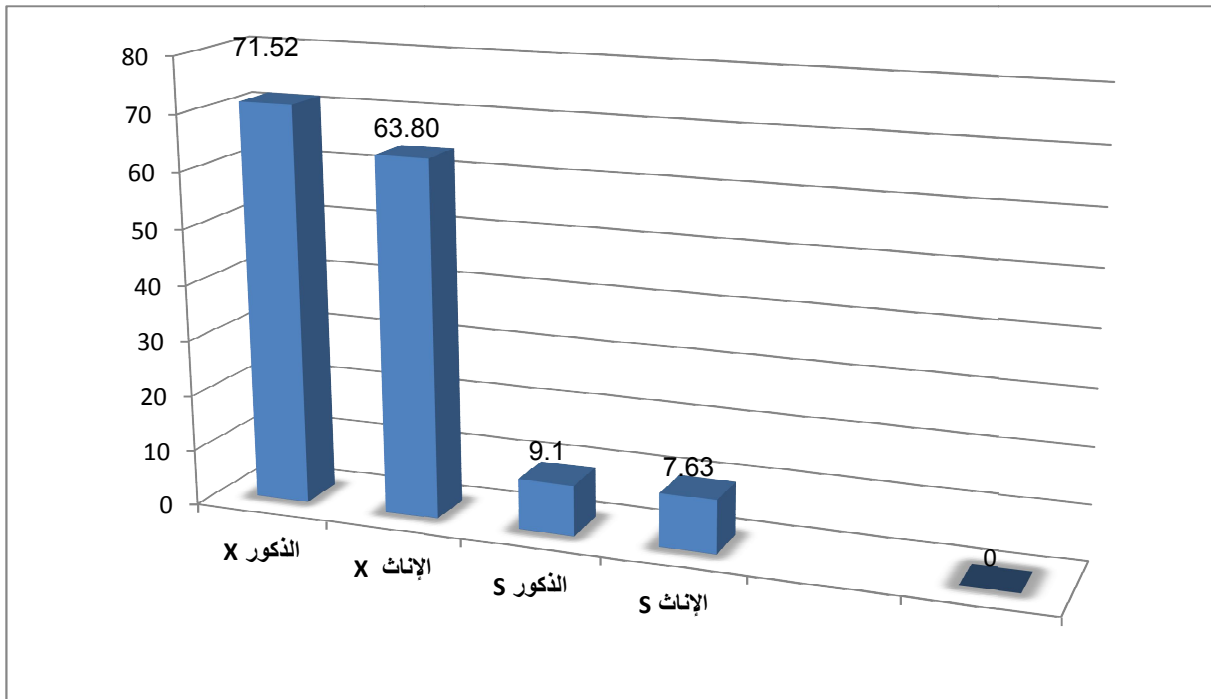
التوافق الاجتماعي	N العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T قيم المحسوبة	T قيم الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
الذكور	60	71.52	9.10	88	2.404	1.990	0.05	دال إحصائياً
الإناث	30	63.80	7.63					

نلاحظ من خلال الجدول (05) الذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيم ت المحسوبة والمجدولة بين الذكور والإناث في التوافق الاجتماعي

فالمتوسط الحسابي للذكور يساوي 71.52 بانحراف معياري يقدر ب 9.10، أما فيما يخص عينة الإناث متوسطها الحسابي يساوي 63.80 بانحراف معياري يقدر ب 7.63

قيمة ت المحسوبة المقدر ب 2.404 عند درجة الحرية 88 عند مستوى الدلالة 0.05 أما فيما يخص قيمة ت الجدولة قدرت ب 1.990

من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة t المحسوبة والمقدرة ب: 2.404 أكبر من قيمة t الجدولية المقدرة ب 1.990 في مختلف الحالات نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام لمقياس التوافق الإجتماعي دالة إحصائياً بين الذكور و الإناث في حصة التربية البدنية و الرياضية .



التمثيل البياني رقم (05) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري

بين الذكور و الإناث في التوافق الإجتماعي

مناقشة نتائج الفرضية:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (05) والتي جاء مفادها أن التوافق الإجتماعي لدى الذكور أكثر من التوافق الإجتماعي لدى الإناث والتي أوضحتها قيم فروق متوسطات الدرجات الخام لبعث التوافق الاجتماعي بين الذكور و الإناث و هذا راجع إلى أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق الاجتماعي وعليه فممارسة التربية البدنية و الرياضية تلعب دور في تحقيق التوافق الاجتماعي بالنسبة للذكور من خلال تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن

الاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم وبالتالي الوصول إلى الصحة الاجتماعية وأخيرا تحقيق حالة الانسجام والاتزان في علاقة التلميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم وبالتالي إنشاء علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها، إذن التربية البدنية والرياضية لها أهمية في تحقيق التوافق الاجتماعي، وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية

الجدول رقم (06)

يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية

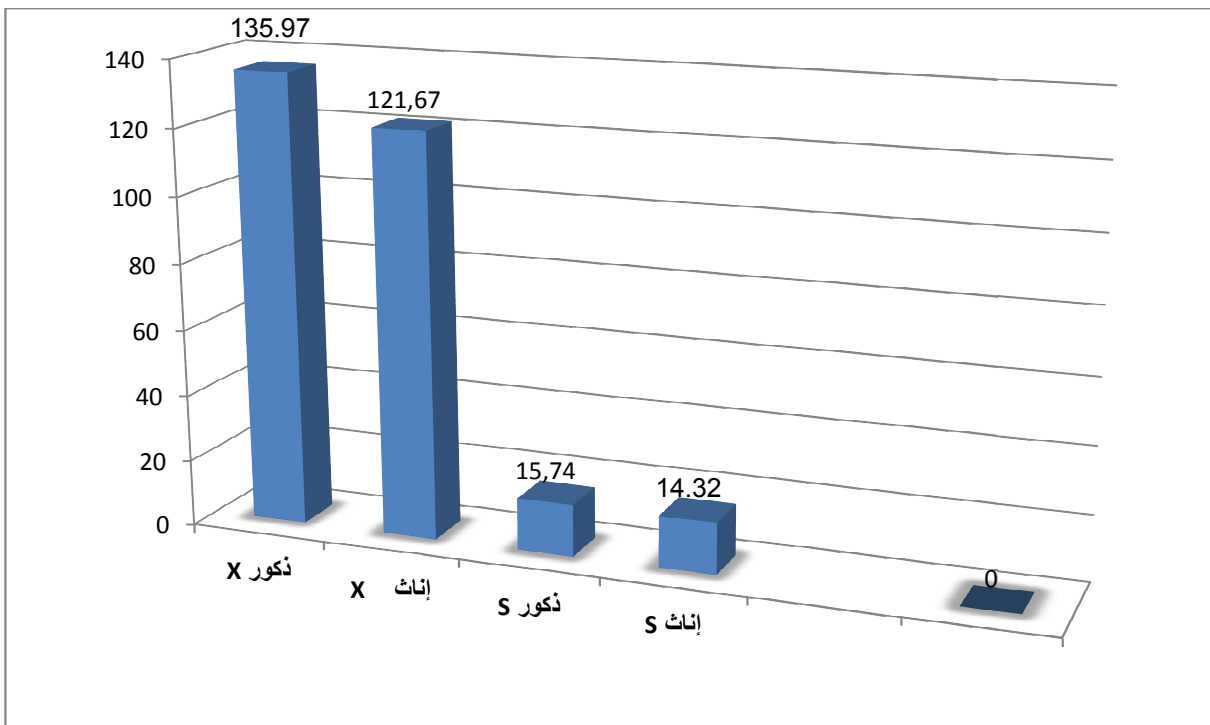
التوافق النفسي الاجتماعي	N العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T قيم المحسوبة	T قيم الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
الذكور	60	135.97	15.74	88	3.258	1.990	0.05	دال إحصائيا
الإناث	30	121.67	14.32					

نلاحظ من خلال الجدول (06) الذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيم ت المحسوبة والمجدولة بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية

المتوسط الحسابي للذكور يساوي 135.97 بانحراف معياري يقدر ب 15.74، أما فيما يخص عينة الإناث متوسطها الحسابي يساوي 121.67 بانحراف معياري يقدر ب 14.32

قيمة ت المحسوبة المقدر ب 3.258 عند درجة الحرية 88 عند مستوى الدلالة 0.05 أما فيما يخص قيمة ت الجدولية فقدرت ب 1.990

من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة t المحسوبة والمقدرة ب: 3.258 أكبر من قيمة t الجدولية المقدرة ب 1.990 في مختلف الحالات نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام لمقياس التوافق النفسي الإجتماعي دالة إحصائياً بين الذكور و الإناث في حصة التربية البدنية و الرياضية .



التمثيل البياني رقم (06) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري

بين الذكور و الإناث في الدرجة الكلية

مناقشة نتائج الفرضية:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (06) يتضح أن متوسط الذكور أكبر من متوسط الإناث

في درجة التوافق النفسي والاجتماعي مما يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق من الناحية النفسية والاجتماعية و بالتالي هم أكثر قدرة على إشباع حاجاتهم و تلبية مطالبهم البيولوجية والاجتماعية مما يؤدي إلى خفض التوتر و تحقيق الاتزان و الانسجام مع البيئة المحيطة بهم و مسايرة المعايير الاجتماعية و التغيير الاجتماعي و إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و هم أكثر تقبل للنقد و المشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية مما يعطيهم فرصة لنمو

الشخصية و التي يعرفها الباحثون على أنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع البيئة المحيطة به و الشعور بالسعادة و تحديد أهداف و فلسفة سليمة للحياة يسعى إلى تحقيقها . إذن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تعمل على تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي للذكور و بالتالي بناء الشخصية المتكاملة و المتوازنة من جميع النواحي .

الإستنتاج العام

الإستنتاج العام :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وانسجاما مع نتائج الفرضيتين الأساسيتين الأولى و الثانية والتي كان الهدف منها معرفة الفروق المعنوية في متوسطات درجات في كل من بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي بين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وغير الممارسين وكذا بين الذكور والإناث ، بالإضافة إلى مكونات كل بعد والتمثلة في المهارات الشخصية والإحساس بالقيمة الذاتية والاعتماد على النفس والتحرر من الميل إلى الانفراد والحالة الصحية والانفعالية حيث كانت الفروق كلها دالة إحصائيا بين درجاتهم حيث أن التوافق النفسي كان اكبر عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية ، كما أسفرت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق معنوية في متوسطات درجات بعد التوافق الاجتماعي ومكوناته والتمثلة في اللياقة في التعامل مع الآخرين والامثال للجماعة والقدرة على القيادة والتواصل وترابط العلاقات داخل الأسرة ناهيك عن العلاقات في المدرسة والبيئة المحيطة والتي اتفقت على أن الممارسين يتمتعون بدرجة اكبر في التوافق الاجتماعي ، إذ كل هذه النتائج تتفق إلى درجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة والتي أظهرت أن في المجال الرياضي توجد علاقة ايجابية بين أنماط التوافق النفسي والنجاح الدراسي وان هناك فروق بين المتفوقين رياضيا وغير متفوقين رياضيا في التوافق النفسي لصالح المتفوقين و الافتراض النظري والمؤكد للسمات الايجابية للتلاميذ المراهقين، والذي أكد لنا على أن الأنشطة البدنية والرياضية هي وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد ذو شخصية متكاملة ومتوازنة من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ومن خلال اكتساب التلميذ المراهق قدرة على التوافق النفسي والاجتماعي والتالي يستطيع التأقلم مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر والتي تتيح له فرصا اكبر للتعبير عن شخصيته وإرضاء دوافعه وتساعده على الاطمئنان والاستقرار النفسي وشعوره نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه وهنا نستطيع القول على ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر وإكسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الجيران ، كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي والاجتماعي وذلك بتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية والرضا والراحة ،قادر على تكوين علاقات اجتماعية بالمحيطين به نميا سلوكياته واتجاهات لمواجهة موافق جديدة ، وخالصة القول يكمن في أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير على عمليتي التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي وتنمية الكثير من العوامل والمظاهر النفسية والاجتماعية والتي تعتبر علامة من علامات الصحة النفسية والتي تخلو من أي صراع انفعالي ونفسي واجتماعي .

- و في الأخير نستنتج بأن حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي على توافق التلاميذ (نفسيا . إجتماعيا . صحيا . دراسيا) إذ تسمح لهم حصة التربية البدنية و الرياضية من تفريغ كل الشحنات و الأحاسيس السالبة لديهم و استمتاعهم بوقت ممتع خلال ممارستهم لمختلف الحركات و المهارات الرياضية .

- إذ تعد حصة التربية البدنية و الرياضية بمثابة علاج للعديد من المشاكل التي يعاني منها التلاميذ كالخجل و الإنطواء و العزلة ... إلخ و في المقابل ما يعانون من طاقة زائدة تؤدي إلى كثرة الحركة و غير ذلك الكثير من المشكلات و بالتالي فإن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد على التخلص مما يعانونه و تلبي حاجاتهم النفسية و الصحية و الإجتماعية و التربوية .

الختامة

الخاتمة

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع التي احتلت مكانة في علم النفس و في علم النفس الاجتماعي و نالت حيزا كبيرا في الصحة النفسية و هذه الأخيرة لقيت اهتمام كبير من طرف الباحثين و المختصين و خاصة العامل الأساسي الممثلة للصحة النفسية ألا و هو التوافق و تزداد أهمية دراسة هذا الموضوع من خلال العينة التي تناولناها و هي المراهقين الممارسين و الغير ممارسين في حصة التربية البدنية و الرياضية، و تعتبر الحياة سلسلة من عمليات التوافق المستمرة فالمرهق يحاول قدر الإمكان أن تكون له استجابات و سلوكيات متوازنة و متكيفة يرضى بها الذات و ترضى الآخرين و هي موجهة لإشباع حاجاته و رغباته، و نجاح المراهق في تحقيق التوافق معناه حصوله على الصحة النفسية التي تدل على الاستقرار في شتى المحاولات الأسرية، المهنية و المدرسية، و تبقى المدرسة الوسط الذي ينمو فيه التلاميذ خارج الأسرة و أين يقضون فترة طويلة من حياتهم، كما لها رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل و أوسع من مجرد التعليم و تحصيل المعرفة، بل إلى تكوين شخصية المراهق و رعاية نموه النفسي و الاجتماعي و العمل على تحرير طاقاتهم و استعداداتهم و استغلالها في المجال الدراسي من أجل النجاح، و لذلك حتى يحقق التلاميذ مستوى عالي من التوافق النفسي الاجتماعي ذلك ضمن محيط نفسي اجتماعي يشجع على الممارسة للنشاط البدني الرياضي ، فموضوع التوافق النفسي الاجتماعي موضوع واسع و يتطلب البحث فيه و تبقى دراستنا مجرد محاولة للكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي الاجتماعي و النشاط البدني الرياضي لدى المراهقين الممارسين و الغير الممارسين في التعليم الثانوي، و ما يجدر الإشارة إليه أن هناك متغيرات أخرى غير النشاط البدني الرياضي تستدعي الدراسة من طرف الباحثين فالمرهق المتوافق نفسيا و اجتماعيا ترتفع لديه الدافعية للتعلم و يحسن أدائه و تحصيله الدراسي فالتلاميذ ذوي التحصيل الدراسي الجيد يتميزون بدافعية مرتفعة للتعلم و المرتبطة بالتوافق النفسي الاجتماعي السليم .

إن العلاقة الارتباطية بين التوافق العام و النشاط البدني الرياضي لا تتحقق إلا بتوفر متغير وسيط ألا و هو البيئة النفسية و الاجتماعية المدعمة و المشجعة لممارسة التربية البدنية و الرياضية و ذلك بتوفير ظروف مناسبة تضمن توافقا سليما، و الذي يتحدد بمدى إشباع المراهق لرغباته النفسية و مطالبه الاجتماعية لتحقيق الأهداف التي يريد الوصول إليها، و لذلك يبقى النشاط البدني الرياضي مرتبط بجوانب الشخصية النفسية الاجتماعية و بعملية التعلم ارتباطا وثيقا .

و أخيرا نرجو أن تساهم هذه الدراسة و لو قليل في إثراء معلومات الطالب المتمدرس في علم النفس و ما يتعلق بموضوع التوافق النفسي الاجتماعي و النشاط البدني و الرياضي و الذي يمكن على أساسه التطرق إلى دراسات أخرى مكملة و ذلك بدراسة متغيرات أخرى كعلاقة التوافق النفسي الاجتماعي بتقدير الذات أو بالمهنة المستقبلية أو بالمكانة الاجتماعية أو بالتحصيل الدراسي هذا للوصول إلى دراسات عملية تفيدنا و تفيد الجميع.

الإقتراحات و التوصيات

الإقتراحات و التوصيات

انطلاقاً من أهداف البحث ،وما تم التوصل إليه من نتائج ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة فإننا نوصي بما يلي من توصيات تربوية وبحثية :

• على المدرسة السعي لتحقيق أعلى درجات التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذها وذلك من خلال توفير الجو المدرسي الجذاب ويشتمل ذلك في توفير المواد الضرورية وتطوير برنامج التربية البدنية والرياضية وتطوير أساليب التدريس والحرص على تعزيز العلاقات الفاعلة بين التلاميذ أنفسهم وبينهم وبين الطاقم الإداري والتربوي ، واستخدام الطرق المنشطة لهذه العلاقة من خلال المناهج الرسمية والأنشطة الإضافية .

• على أساتذة التربية البدنية والرياضية توفير الرعاية اللازمة لمن يظهر من التلاميذ عليه أي تدني في مستوى نموه النفسي والاجتماعي أو توافقه النفسي والاجتماعي وذلك يهدف غالباً إلى مساعدة هذه الحالات ومساعدتها على التوافق.

• حث الأساتذة لتلاميذ المعفيين على ممارسة التربية البدنية والرياضية وتوعيتهم بما فيها من أهمية بدنية ونفسية واجتماعية . حث الأساتذة على البحث في تطوير أساليب وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية وذلك لتنمية التوافق النفسي والاجتماعي .

• أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة أي نوع من النشاط مجالاً خصباً لإشباع حاجة الطالب إلى الحركة ومتنفساً قوياً لطاقته الحركية الكامنة.

• يوصي الباحث بتهيئة الجو الصالح الذي ينمو فيه التلميذ بشكل طبيعي، وإتاحة المناخ النفسي المناسب لنمو الشخصية السوية، وإظهار المثل الصالح والقوة الحسنة من خلال السلوك السوي أمامهم، ومساعدتهم على فهم النفس وتقبل الذات بشكل إيجابي.

• كما يوصي الباحث بتوفير الظروف الملائمة إن أمكن ذلك لتحقيق سبل الشعور بالأمان والاستقرار والتوافق السليم، وتكوين العادات والقيم والاتجاهات السليمة التي تخلق طلبة أسوياء، أصحاء نفسياً وبدنياً .

• ضرورة توعية الممارسين لأثر التقدم في المستوى وتطوير القدرات الحركية والبدنية والعقلية على شخصيتهم وحالتهم الصحية والنفسية .

• العمل على ربط الإنتاج البحثي في التربية البدنية والرياضية بالواقع العملي وإخراجها من أرفف وأدراج المكتبات، للاستفادة منها من خلال التطبيق والتوظيف التقني لها بهدف خدمة الطالب أولاً والارتقاء بالتربية البدنية والرياضية وخدماتها للاستفادة منها من خلال التطبيق والتوظيف التقني لها بهدف خدمة الطالب أولاً والارتقاء بالتربية البدنية والرياضية وخدماتها ثانياً.

• إجراء بحوث ودراسات نفسية على تلاميذ المرحلة الثانوية فدرجات التلاميذ في ضوء هذا المقياس يمكن أن تمدنا بمعلومات عن التوافق النفسي والاجتماعي لديهم .

• إعادة إجراء هذا البحث على عينة أخرى تختلف في السن والجنس والعدد .

• إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على متغيرات نفسية أخرى غير التوافق النفسي والاجتماعي وفي مستويات ومراحل تعليمية أخرى .

• المعلم الناجح هو الذي يبذل جهده في فهم دوافع المتعلمين، و ذلك من خلال ملاحظة مختلف سلوكياتهم و ردود أفعالهم، و هذا يؤدي إلى شعور المتعلمين المراهقين بالاهتمام و القيمة مما يدفعهم إلى التحصيل الجيد.

• يجب على المعلم أن يسعى إلى تنمية شخصية المراهقين الممارسين و الغير ممارسين من حيث إثبات نواتهم و تقدير أنفسهم و امتلاك علاقات مرضية و ذلك عن طريق حصص الرسم و الرياضة مثلا و مختلف الدروس باعتبار المعلم القدوة العليا و الشخص الذي لديه أكبر تأثير على المراهقين الممارسين و الغير الممارسين

• العمل على تكوين المعلمين في المجال النفسي و ذلك بتحصيلهم للمعلومات العلمية في علم النفس و في علم النفس الاجتماعي، فيجب أن يكون المعلم مدرسا مرشدا و موجهها، و ذلك باتساع مفهوم المعلم للتربية و أهدافها و معرفة خصائص مراحل النمو المختلفة.

• يجب على المعلم الإجابة على كل استفسارات و أسئلة المتعلمين المراهقين دون إحراج لإكسابهم ثقة بأنفسهم و بالتالي الرفع من إرادتهم و رغبتهم في التعلم، و الابتعاد على النقد و التجريح و عليه مراعاة الفروق الفردية.

- تقديم الحوافز من طرف المعلم أي يجب أن يعمل على تشجيع المتعلمين المراهقين على التنافس ضمن إطار تعليمي، كما يجب أن يكون التشجيع مستمر على التعلم و على التدريب و الممارسة كما يجب التشجيع على الاستقلالية و الاعتماد على الذات مثلا اعتماد طريقة التدريس بالمشروع أو الأفواج، فكل متعلم يعتمد على نفسه في إنجاز مشروع خاص به.
- تقديم إرشادات و توجيهات للمراهقين الذين يعانون من مشاكل نفسية و التحقق في المعاناة النفسية التي يمكن أن تؤثر على فهم المراهق لنفسه.
- القيام بدراسات مسحية للكشف عن المشكلات العامة و الفردية ضمان نطاق المدرسة للبحث عن حلول إيجابية.
- تنظيم ندوات مع أولياء الأوامر للتعرف على الظروف الاجتماعية و العائلية التي يعيش فيها المراهقين المتمدرسين من أجل التعاون معهم على حل مشاكلهم و بالتالي تحقيق توافق نفسي اجتماعي ضمن ظروف ملائمة مشجعة و مدعمة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع بالعربية:

قائمة المراجع:

1/باللغة العربية:

1.1الكتب:

- 1- أحمد محمد الزغبى :علم النفس النمو، المكتبة الوطنية، عمان -الأردن، 2001 ص318
- 2- سامي محمد ملحم :علم النفس النمو " دورة حياة الإنسان"، دار الفكر، عمان-الأردن
الطبعة الأولى، 2004. ص 341
- 3- الرحمن عيسوي :سيكولوجية النمو" دراسة في نمو الطفل و المراهق"، دارالنهضة
العربية للطباعة و النشر، بيروت-الأردن، 1995. ص35
- 4- ميخائيل معوض خليل :سيكولوجية النمو " الطفولة و المراهقة"، دار الفكر الجامعي
الإسكندرية-مصر، الطبعة الثانية، 1994. ص 25
- 5- حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو " الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة
الطبعة الخامسة، 1995. ص73
- 6- حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو " الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة
الطبعة الخامسة، 1995. ص108
- 7- سيد محمد الطواب، سيكولوجية النمو الإنساني، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة
الأولى، القاهرة، 1993. ص324. ص330
- 8- هدى محمد قناوي، سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الأولى مصر،
1992. ص159
- 9- سامي محمد ملحم :علم النفس النمو" دورة حياة الإنسان"، دار الفكر، عمان-الأردن
الطبعة الأولى، 2004. ص 340

- 10- عبد الرحمن عيسوي: سيكولوجية النمو" دراسة في نمو الطفل و المراهق"، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت-الأردن، 1995. ص35
- 11- أحمد محمد الزغبى :علم النفس النمو، المكتبة الوطنية، عمان -الأردن، 2001ص325
- 12- أحمد محمد الزغبى :علم النفس النمو، المكتبة الوطنية، عمان -الأردن، 2001ص326
- 13- صالح حسين الداھري :مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، 2005.ص239
- 14- صالح حسين الداھري :مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، 2005.ص239ص240
- 15- عبد الرحمن عيسوي: سيكولوجية النمو" دراسة في نمو الطفل و المراهق"، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت-الأردن، 1995. ص103
- 16- أحمد محمد الزغبى :علم النفس النمو، المكتبة الوطنية، عمان -الأردن، 2001ص345
- 17- امتثال زين الدين الطفيلي :علم نفس النمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار المنهل اللبناني، الطبعة الأولى، 2004 ص 25
- 18- أحمد محمد الزغبى :علم النفس النمو، المكتبة الوطنية، عمان -الأردن، 2001ص410
- 19- سيد محمد الطواب، سيكولوجية النمو الإنساني، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الأولى، القاهرة، 1993. ص323.ص324
- 20- حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو" الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة الطبعة الخامسة، 1995. ص111
- 21- حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو" الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة الطبعة الخامسة، 1995. ص154.155

- 22- حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو" الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة الطبعة الخامسة،1995 . ص55
- 23- حامد عبد السلام زهران :علم نفس النمو" الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة الطبعة الخامسة،1995 . ص66
- 24- صلاح الدين العمريّة :علم النفس النمو، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع الطبعة الأولى، القاهرة، بدون تاريخ. ص295
- 25- فاخر عاقل :رحلة عبر المراهقة، مطابع دار الكتب بيروت-الأردن1985. ، ص121
- 26- حامد عبد السلام زهران :التوجيه و الإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، الطبعة الثانية،1997 . ص36
- 27- صالح محمد أبو جادوا، علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان - الأردن، الطبعة الثانية،2004، ص438
- 28- صالح محمد أبو جادوا، علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان - الأردن، الطبعة الثانية،2004، ص439
- 29- عبد الفتاح دويدار :سيكولوجية النمو و الإرتقاء، دار المعرفة العربية للعلوم، عمان الطبعة الأولى. 2004، ص209
- 30- حسين محمد غنيم :سيكولوجية الشخصية، دار النهضة العربية، القاهرة- مصر،1975. ص135
- 31- سامي محمد ملحم :علم النفس النمو" دورة حياة الإنسان"، دار الفكر، عمان-الأردن الطبعة الأولى،2004. ص382
- 32- حسن عبد الرحيم طلعت، بدون تاريخ،293
- 33- مصطفى فهمي :الصحة النفسية في المدرسة و المجتمع و الأسرة، دار الثقافة، القاهرة الطبعة الثانية، . ،1967، ص10
- 34- سامي محمد ملحم :علم النفس النمو" دورة حياة الإنسان"، دار الفكر، عمان-الأردن الطبعة الأولى،2004، ص385،386

- 35- أحمد محمد الزغبى :علم النفس النمو، المكتبة الوطنية، عمان -الأردن،
2001ص325، ص430
- 36- أحمد كمال أحمد و سليمان عدلي :المدرسة و المجتمع، مكتبة الأنجلو مصرية
القاهرة.1976 ، ص65
- 37- حسين أحمد اللقاني،1995، ص420
- 38- نعيم الرفاعي :الصحة النفسية" دراسة في سيكولوجية التكيف"، مطبعة الطرابيش
دمشق، سوريا، الطبعة الثانية،1989ص125
- 39- مايسة أحمد النيال :سيكولوجية التوافق، القاهرة، 2002 . ، ص138
- 40- صبره محمد علي :الصحة النفسية و التوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية،
مصر،2003. ، ص132.
- 41- أديب الخالدي :مرجع في الصحة النفسية، الدار العربية المكتبة الجامعية، عربان، ليبيا
الطبعة الثانية،2002. ص 92
- 42- رمضان محمد القذافي :الصحة النفسية و التوافق، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة
الطبعة الثالثة،1998، ص109
- 43- رمضان محمد القذافي :الصحة النفسية و التوافق، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة
الطبعة الثالثة 1998، ص110
- 44- أحمد عزت راجح :أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثالثة،
1985، ص587
- 45- مصطفى فهمي :التوافق الشخصي و الاجتماعي، مكتبة الخزناجي للنشر،
القاهرة،،1979، ص23
- 46- عبد الرحمن عيسوي :في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت -لبنان.
1992، ص19
- 47- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف :الصحة النفسية و التفوق الدراسي، دار النهضة العربية
للطباعة و النشر، بيروت، 1990، ص83)

- 48- صالح حسين الداھري: مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، 2005، ص 56، 60
- 49- سھير كامل أحمد، الصحة النفسية للأطفال، دار النشر مركز، الإسكندرية - مصر 2011. ص 32، 33
- 50- كمال الدسوقي: علم النفس و دراسة التوافق، دار النهضة العربية للنشر، لبنان، 1974، ص 106
- 51- عباس محمود عوض: الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، مصر الطبعة الأولى، 1989، ص 21، 28
- 52- سھير أحمد كامل: الصحة النفسية و التوافق، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 1999، ص 37، 38
- 53- رياض سعيد، 2008، ص 111
- 54- مایسة أحمد النیال: سيكولوجية التوافق، القاهرة ، ص 142
- 55- مایسة أحمد النیال: سيكولوجية التوافق، القاهرة ، 2002، ص 104
- 56- عباس محمود عوض: علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، مصر ، 1990، ص 91
- 57- جمال أبودلو: الصحة النفسية، دار أسامة للنشر و التوزيع -الأردن، عمان، الطبعة الأولى، 2009، ص 228
- 58- مصطفى فهمي: التوافق الشخصي و الاجتماعي، مكتبة الخرناجي للنشر، القاهرة ، 1979، ص 34
- 59- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو " الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة الطبعة الخامسة، 1994، ص 08
- 60- حسين احمد حشمت أحمد و مصطفى حسين باهي: التوافق النفسي و التوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر و التوزيع، مصر 2007، ص 62، 63
- 61- جمال أبودلو: الصحة النفسية، دار أسامة للنشر و التوزيع -الأردن، عمان، الطبعة الأولى 2009، ص 228
- 62- مایسة أحمد النیال: سيكولوجية التوافق، القاهرة ، 2002، ص 148

- 63- حسين احمد حشمت أحمد و مصطفى حسين باهي: التوافق النفسي و التوازن الوظيفي،الدار العالمية للنشر و التوزيع، مصر ،2007، ص58،36
- 64- السيد خير الله :بحوث نفسية و تربوية، دار النهضة العربية، القاهرة ،1981، ص75
- 65- رياض سعيد،2008، ص108
- 66- مجدي عزيز إبراهيم :رؤى مستقبلية في تحديث منظومة التعليم، مكتبة الأنجلو
مصرية، مصر 1996، ص251
- 67- حزب جبهة التحرير الوطني1979،الميثاق الوطني ص247.
- 68- رابح تركي،أصول التربية و التعليم،ديوان المطبوعات
الجامعية،ط02،الجزائر1990،ص19
- 69- وزارة التعليم الابتدائي والثانوي-مديرية التكوين و التربية-خارج المديرية الفرعية
للتكوين1973/1994دروس في علم التربية و النفس ص32.
- 70- بوتلجة غياب،أهداف التربية تحقيقه،ديوان المطبوعات الجامعية،ص22.
- 71- أحمد أبو سكرة،مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي و التقني،جامعة
مسيلة2005 دار الخلدونية للنشر و التوزيع ريغة الجزائر ص07.
- 72- محمد عوض بسيوني،فيصل الشاطي،نظريات و طرق التربية البدنية،ط3.ديوان
المطبوعات الجامعية،الجزائر1992،ص20.
- 73- أديب خضور،الإعلام الرياضي،المكتبة الإعلامية،دمشق1994،ص41،42
- 74- عادل خطاب كمال زكي،التربية البدنية و الرياضية،دار النهضة العربية
للنشر،1996،ص42،43.
- 75- علي بشير أفندي إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب، المرشد التربوي
الرياضي،المنشأة العامة للنشر و التوزيع والإعلان، طرابلس1983ص20
- 76- أحمد بوسكرة مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي و التقني، جامعة
المسيلة2005دار الخلدونية للنشر و التوزيع-ريغة الجزائر ص69.
- 77- حسن سعيد معوض، البطولات و الدورات الرياضية و تنظيمها،
القاهرة1977ص179.
- 78- محمد عوض بسيوني،1987،ص94.
- 79- منهاج التربية البدنية1996ص16.

- 80- الوثيقة الرفقة لمناهج التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية متوسط، المرجع السابق، ص104.
- 81- وزارة التربية الوطنية، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسي (الطور الثالث) 1996، ص61.
- 82 -مجلة المربي الصادرة عن وزارة التربية الوطنية، العدد4، سبتمبر- أكتوبر2005 ص04.
- 83- وزارة التربية الوطنية، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسي (الطور الثالث) 1996، ص61
- 84- الوثيقة الرفقة لمناهج التربية البدنية والرياضية للسنة الأولى متوسط، ط1، 2003 ص114.
- 85- عبد الناصر بن تومي، محاضرات في علم النفس الرياضي، السنة الثالثة معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 1996.
- 86- عبدا لرحمان العيسوي: سيكولوجية المراهق والمسلم المعاصر. دار الوثائق الكويت 1992
- 87- المنجد الابجدي 1967 : ص 297
- 88- عبد المنعم الخليجي 1971 ص 385
- 89- رمضان محمد القدافي، 1998، ص109
- 90- عبد السلام حامد زهران، 1994، ص08
- 91- حسين أحمد حشمت، 2007، ص55
- 92- السيد خير الله، 1981، ص75.

باللغة الأجنبية:

- les processus d'adaptation, P.U.F, 1ère édition, Paris, -
1967.:107.Bresson F et al
- 108.Couttier R : Mieux vivre avec nos enfants, le jour, -
éditeur, Paris, 1994.
- 109.Debesse .M : l'adolescence, P.U.F, 1ère édition, -
Paris, 1971.
- 110.Debesse M. : l'adolescence, PUT, 1ere édition, Paris- -
France, 1991
-
- Bangouain Durnaude ,1999,p19 -
(Helen Bee Denise Boys, 2003p 278,293)

- 109.Debesse .M : l'adolescence, P.U.F, 1ère édition, -
Paris, 1971

1-Jahson, R. D and Medinnus, G. R(1974) :Child Psychology
Behavior and development, John Wiley and Sons, NEW YORK,
London .

2-Lintierer et Dionne, L'agressivité chez l'enfant, 1981.

الملاحق

مقياس التوافق النفسي الإجتماعي



عزيز التلميذ : إقرأ كل عبارة من عبارات الآتية ثم ضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق عليك.

ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، المطلوب منك أن تبين ما تراه وما تشعر به وما تفعله أجب على جميع العبارات، ولا تترك عبارة دون إجابة حاول أن تفهم العبارة جيداً وأن تجيب عليها بكل صدق.

دائماً	①
أحياناً	②
نادراً	③
إطلاقاً	④

التوافق النفسي:

- 01 أشعر بالخوف إذا اضطررت إلى مقابلة الطبيب بسبب مرض ما. ④ ③ ② ①
- 02 تمر علي فترات أشعر فيها بالضيق والضرر. ④ ③ ② ①
- 03 أصاب بالخوف الغير مبرر من مقابلة الأطباء. ④ ③ ② ①
- 04 الأصوات الغير طبيعية تثير الهلع في نفسي. ④ ③ ② ①
- 05 دائماً ما أشعر بالحزن الشديد. ④ ③ ② ①
- 06 إحساسي بالنقص دائماً عالي. ④ ③ ② ①
- 07 أشعر بالوحدة حتى ولو كنت مع الناس. ④ ③ ② ①
- 08 أنا سريع البكاء. ④ ③ ② ①
- 09 يؤلمني من أن الناس دائماً يعلمون ما يدور في ذهني. ④ ③ ② ①
- 10 أخاف من رؤية الثعبان أو حتى التفكير فيه. ④ ③ ② ①
- 11 أغضب بعنف. ④ ③ ② ①
- 12 أتسرع في أحكامي على الآخرين. ④ ③ ② ①

- 13 أخاف من النوم وحدي. ④ ③ ② ①
- 14 كل الناس يركزون على تحركاتي. ④ ③ ② ①
- 15 أصاب بالفشل دون أن يكون ذلك راجعا إلى أخطاء وقعت مني شخصيا. ④ ③ ② ①
- 16 يثير البرق والرعد الخوف في نفسي. ④ ③ ② ①
- 17 أعتقد أن الاقتراب من الآخرين ليس له قيمة. ④ ③ ② ①
- 18 تضعف همتي بسهولة. ④ ③ ② ①
- 19 أشعر بالنفور من الآخرين. ④ ③ ② ①
- 20 يراودني شعور بالخوف من أني سأسقط أو أفقر حينما أكون في مكان مرتفع. ④ ③ ② ①
- 21 أشعر بالتعاسة. ④ ③ ② ①
- 22 أبغض نفسي دائما. ④ ③ ② ①
- 23 أجتهد دائما في خدمة المجتمع. ④ ③ ② ①
- 24 يراودني الشعور بالنقص. ④ ③ ② ①
- 25 دائما يتحاشى الناس مقابلي. ④ ③ ② ①
- 26 يُجرح شعوري بسهولة. ④ ③ ② ①
- 27 أشعر كأن الناس يلاحظوني ويركزون علي. ④ ③ ② ①
- 28 يضايقني شعور من أن الناس يقرؤون أفكارني. ④ ③ ② ①

التوافق الاجتماعي:

- 01 أصاب بالتلعثم عندما أتحدث مع الناس ④ ③ ② ①
- 02 أفضل الجلوس منفردا. ④ ③ ② ①
- 03 لا أستطيع أن أعبر عن مشاعري أمام حشد من الناس. ④ ③ ② ①
- 04 أبادر إلى بث الفرح عندما أكون في حفل ممل. ④ ③ ② ①
- 05 أبادر لتولي مسؤولية تقديم الناس في الحفلات. ④ ③ ② ①
- 06 ليس في مقدوري أن أكون صدقات مع الآخرين. ④ ③ ② ①

- 07 أجد صعوبة كبيرة في إيجاد موضوع ما لأتحدث به عندما أكون مع جماعة. ① ② ③ ④
- 08 لا أحب زيارة الآخرين. ① ② ③ ④
- 09 أتحاشى أماكن التجمعات الكثيرة من الناس. ① ② ③ ④
- 10 عندما أكون في سيارة أجرة أو حافلة أجد رغبة في التحدث مع الركاب. ① ② ③ ④
- 11 أتولى تعريف الناس ببعضهم البعض. ① ② ③ ④
- 12 من السهل علي طلب المساعدة من الآخرين. ① ② ③ ④
- 13 أرى الحياة مع الآخرين صعبة. ① ② ③ ④
- 14 يضايقني الشعور بالخجل. ① ② ③ ④
- 15 دائما أتزعم الحديث في المناسبات. ① ② ③ ④
- 16 أجد صعوبة في بدء الحديث مع من أتعرف عليه لأول مرة. ① ② ③ ④
- 17 لا يمكنني الإجابة على الأسئلة التي توجه إلي رغم معرفتي الإجابة. ① ② ③ ④
- 18 عندما أكون ضيفا في حفلة هامة أفضل الاستغناء عما أحتاجه من الأشياء الموجودة على المائدة بدلا من أن أطلب من الآخرين أن يناولونها لي. ① ② ③ ④
- 19 أجد صعوبة في التحدث أمام جمهور من الناس. ① ② ③ ④
- 20 أجد صعوبة في أن أتولى قيادة بعض الأعمال أو المهمات الاجتماعية. ① ② ③ ④
- 21 أجد سهولة في كسب الأصدقاء. ① ② ③ ④
- 22 لا أشارك في أي مناسبة اجتماعية. ① ② ③ ④
- 23 حينما أكون في جماعة من الناس أشعر بالحرج إذا اضطررت إلى الاستئذان بالانصراف. ① ② ③ ④
- 24 أحب الاشتراك في الحفلات والمهرجانات السارة. ① ② ③ ④
- 25 أستطيع أن أكون صداقات بسهولة. ① ② ③ ④
- 26 أتضايق كثيرا من الجلوس مع الآخرين. ① ② ③ ④
- 27 أحب أن أخلق صداقات جديدة. ① ② ③ ④
- 28 كثيرا ما أعقد صداقات مع الغرباء. ① ② ③ ④

