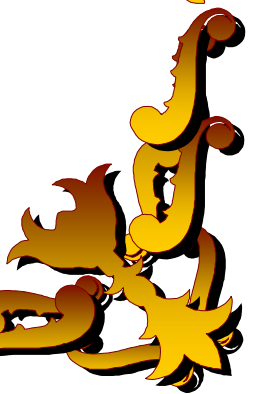
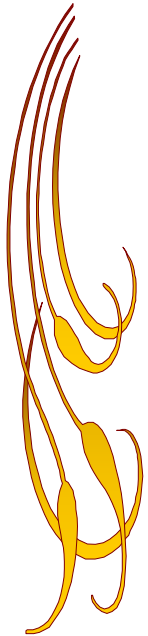
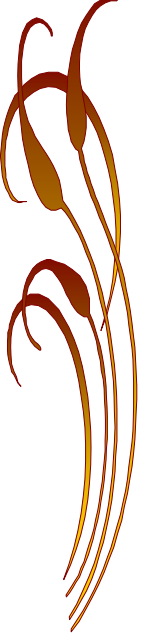
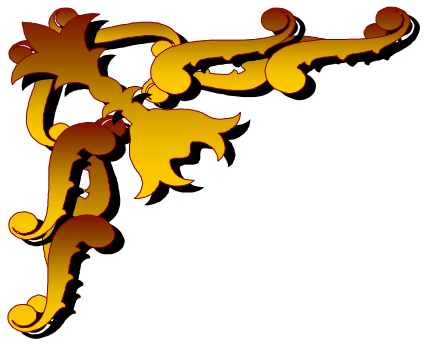


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلمة شكر



﴿ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴾

شكره نجم بعيد لا تبلغه أشواط، و أخاف التفريط بحقه بإفراط، لله رب العالمين الولي العظيم.

الحمد لله رب العالمين حمدا يوافي نعيمه و يكافئ مزيده.

الحمد لله الولي الوهاب، منزل الكتاب، انزله قرآنا عظيما و ذكرا حكيما، انزله على خاتم الرسالة، الهادي للأمة، الناطق بالحكمة، صلي اللهم عليه وسلم صلاة لا ينقطع مددها، ولا ينتهي أمدها، وعلى آله وصحبه الذين هداهم، و بصحبته خصهم وسلم كثيرا.

الحمد لله الذي لا اله سواه، ثم إليكم يا من لا يعبدون إلا إياه.

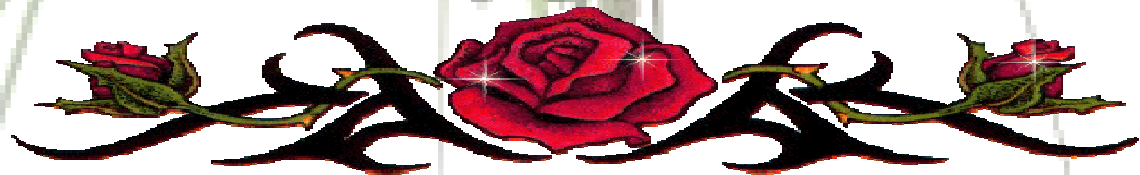
إلى كل ميسر يسر الله عسرته.

إلى كل مفرج فرج الله كربته.

و الشكر الجزيل إلى من أعياه الجهد لفلاحنا الأستاذ المحترم بن ساسي رضوان رزقك

الله تاج الفلاح في الدارين.

جزاكم الله عنا خير الجزاء.



أهدى

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب
اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برويتك
الله ﷺ إلى من بلغ الرسالة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين محمد
ﷺ

أهدي ثمرة جهدي إلى من تمنيت كان حاضرا بجانبني في هذه المناسبة أبي
الغالي أطال الله في عمره

إلى من علمتني أن الحياة تضحية وأن الدنيا عطاء وأن الصداقة وفاء مثال
الرقرة والحنان أُمي الغالية حفظها الله وأطال عمرها

إلى رمز الوفاء والسعادة الذي قدم لي يد العون في إنجاز هذا العمل
حسوني يوسف إلى أفراد عائلتي الكريمة التي ملأتني بالدفء وغمرتني
بحنانها وأعز ما أهدت لي أُمي إخوتي: محمد، مصطفى، وإلى الأخوات
الفاضلات وكل الأصدقاء إلى الاستاذ بن ساسي رضوان
إلى أعز الأصدقاء: بن يمينة، هواري، عبد القادر



محتويات البحث

قائمة المحتويات

	الإهداء
	الشكر و التقدير
	الفهرس

أ	مقدمة
	الفصل التمهيدي
05	1- إشكالية البحث
06	2- فرضيات البحث
07	3- أهداف البحث
07	4- أهمية البحث
08	5- مصطلحات البحث
08	6- الدراسات السابقة و المشاهدة
	الدراسة النظرية
	الفصل الأول : حصة التربية البدنية و الرياضية
18	- تمهيد
18	1- حصة التربية البدنية و الرياضية
19	2- أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في المدرسة
19	3- مهام حصة التربية البدنية و الرياضية
20	4- أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية
22	5- أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية
24	6- المتطلبات الاجتماعية لحصة التربية البدنية و الرياضية
24	7- المراحل الأساسية لحصة التربية البدنية
26	8- تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية
27	9- طرق إخراج درس التربية و الرياضية
29	10- تقويم حصة التربية البدنية و الرياضية
29	11- استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية
30	12- القواعد الخاصة بحصة التربية البدنية و الرياضية المطورة
31	13- اسهام حصة التربية في التنمية الشاملة للتلميذ

31	14- تنظيم حصة التربية البدنية و الرياضية
32	15- معلم حصة التربية البدنية و الرياضية
33	16- مسؤوليات أستاذ حصة التربية البدنية و الرياضية اتجاه المادة العلمية
33	17- مسؤوليات أستاذ حصة التربية البدنية و الرياضية اتجاه التقويم
34	- خلاصة
الفصل الثاني : التوافق النفسي	
36	تمهيد
36	1- مفهوم التوافق النفسي
38	2- أبعاد التوافق النفسي
38	أ- التوافق على البيولوجي
39	ب- التوافق على مستوى السيكولوجي
40	ج- التوافق على مستوى الاجتماعي
44	4- أهمية دراسة التوافق النفسي
46	5- العوامل التي تؤثر على التوافق النفسي
48	6- العوامل الدينامكية في التوافق النفسي
51	7- عوامل التوافق النفسي
52	8- الآليات الدفاعية لتحقيق التوافق النفسي
55	9- الأسرة والتوافق النفسي
57	10- المدرسة و التوافق النفسي
58	11- التوافق النفسي و علاقته بحصة التربية البدنية و الرياضية
60	- خلاصة
الفصل الثالث : المراهقة	
62	- تمهيد
63	1- مفهوم المراهقة

64	2- نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق
64	3- مراحل المراهقة
66	4- أنواع المراهقة
66	5- مظاهر النمو في المراهقة
69	6- مشكلات المراهقة
71	7- أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقين
71	8- مكونات المراهق و حاجاته البيولوجية
72	9- علاقة المراهق بالمجتمع
72	10- علاقة المراهق بالأسرة
72	11- علاقة المراهق بحصة التربية البدنية و الرياضية
73	12- علاقة المراهق بالمدرسة
73	13- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية و الرياضية
74	14- المراهقة في الطور الثانوي، مميزاتها ومتطلباتها
75	15- أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية للمراهق
77	- خلاصة
	الدراسة التطبيقية
	الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
80	-تمهيد
81	1-منهج البحث
81	2- مجتمع وعينة البحث
82	3- مجالات البحث
82	3-1- المجال البشري
82	3-2- المجال المكاني
82	3-3- المجال الزمني

82	4-متغيرات الدراسة
82	4-1- المتغير المستقل
83	4-2- المتغير التابع
83	5-أدوات البحث
83	5-1- اختبار التوافق النفسي
83	5-2- أبعاد مقياس التوافق النفسي
85	5-3- ثبات الاختبار
86	5-4- صدق الاختبار
88	6- الدراسة الاستطلاعية
88	6-1- خطوات تطبيق الدراسة
89	7-الدراسة الإحصائية
89	- خلاصة
	الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج
91	تمهيد
92	1-عرض وتحليل النتائج
92	1-1-عرض وتحليل النتائج حسب الفرضية الأولى
94	1-2-عرض وتحليل النتائج حسب الفرضية الثانية
96	1-3-عرض وتحليل النتائج حسب الفرضية الثالثة
108	2-تفسير النتائج على ضوء الفرضيات
108	2-1- مناقشة الفرضية الفرعية الأولى
109	2-2- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية
109	2-3-مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة
110	2-4-مناقشة الفرضية العامة
114	خاتمة

117	قائمة المراجع
124	الملاحق



مقدمة

المقدمة:

تعد التربية البدنية و الرياضية مادة تعليمية تخضع لنصوص تشريعية للمدرسة الجزائرية و تشارك في تحضير التلميذ لمواجهة المواقف العديدة و المتنوعة في المدرسة و في الحياة اليومية، و هي وسيلة تربية و ليست غاية رياضية و تهدف إلى تنمية الفرد و تطوير سلوكاته في مظاهر الحركية و الوجدانية و المعرفية و ذلك مع التوافق النفسي¹ الذي يعد من المفاهيم الأساسية والمركزية في علم النفس بصفة عامة، و في مجال الصحة النفسية بصفة خاصة، فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الاجتماعي، فأصحاب الاتجاه النفسي الاجتماعي برون "أن التوافق يتضمن تفاعلات مستمرة بين الشخص و بيئته، فالتوافق هو حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما من خلال علاقات منسجمة بين الفرد و بيئته الاجتماعية" كما أشار إلى ذلك "وولمان" .

أمن مرحلة المراهقة² تعد من المراحل الحساسة في حياة الفرد لما يحدث فيها من تغيرات و تحولات فسيولوجية و نفسية و ظهور بعض الصراعات و التوترات لدى المراهق، الأمر الذي أدى بنا إلى دراسة موضوع التوافق النفسي لهذه المرحلة العمرية والتي تقابل مرحلة التعليم الثانوي، ومدى تأثير الممارسة لحصة التربية و الرياضية على التوافق النفسي للتلاميذ المراهقين باعتبار أن حصة التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة ، في مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على الإعداد للحياة المتزنة و الممتعة و تساعد على التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي، ومن خلال أنشطتها تدعم العلاقات الودية بين الجماعة كما تساهم في بث الطمأنينة داخل المجتمع و تخلق الصداقة بين التلاميذ.

¹ -حسين أحمد حشمت و مصطفى باعي، التوافق النفسي و التوازن الوظيفي، دار العالمية للنشر و التوزيع، مصر، 2006، ص 36.

² -نور حافظ، المراهق، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، بيروت، 1981، ص 17.

انطلاقاً من حصة التربية البدنية¹ و الرياضية قمنا بإعداد هذه المذكرة التي تتناول تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية (16-19 سنة)، التي قسمت إلى بابين :

الباب الأول (الدراسة النظرية) شمل كل من الفصل الأول الذي تطرنا فيه إلى حصة التربية البدنية و الرياضية (مفهومها ، أهدافها ، أهميتها ...).

و الفصل الثاني كان يتحدث على التوافق النفسي بأبعاده و دوره و أهميته في حياة التلميذ و الفرد ... الخ.

أما الفصل الثالث فتضمن خصائص مرحلة المراهقة و المرحلة العمرية (16-19) سنة المتمثلة في الطور الثانوي .

أما الباب الثاني (الدراسة التطبيقية) تشمل فصلين :

الفصل الأول تمحور على الإجراءات الميدانية للبحث .

أما الفصل الثاني تمحور على عرض و مناقشة النتائج .

و في الأخير تطرقنا إلى خاتمة عامة لموضوع البحث و من ثم قمنا بإنجاز ملخص لموضوع البحث .

¹ -أحمد بوسكرة، مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي و التقني، الدار الخلدونية للنشر و التوزيع، الجزائر، 2005، ص 63.

الجانب النظري

الفصل التمهيدي

_ الإشكالية :

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية من الحصص التي تساهم في تقدم التعليم و التي تهتم بارتقاء التلميذ إلى المستوى العالي، وذلك بتكوين الفرد فكريا و بدنيا و إعداده ليكون عنصرا صالحا و متوافقا مع نفسه و محيطه، و خاصة في المرحلة الثانوية، فالتلميذ هنا في مرحلة انتقالية بين الطفولة و بداية الرشد و في هذه المرحلة يتم إعداد النشء ليصبح مواطنا صالحا يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير إلا أنه من خلال بحثنا الميداني¹ و الملاحظة المستمرة و المقابلات التي أجريناها مع العديد من مستشاري التوجيه بصفتهم المتعاملين مع مشاكل التلميذ النفسية بالمؤسسات التعليمية لوحظ أن هناك حالات اضطراب سلوكي و عدم الاتزان النفسي لدى التلاميذ و المتمثل في نوبات الغضب و العنف و القلق المستمر و حالات التمرد و العصيان و عدم الامتثال للأوامر و يظهر ذلك بطرق مختلفة كالاكتداءات بالضرب والكلام البذيء و إتلاف الممتلكات العامة سواء في القسم أو الساحة أو الشارع و ذلك لأسباب متعددة منها رفقاء السوء، و لهذه الأسباب السالفة الذكر أردنا أن نقوم بهذه الدراسة محاولة منا مامدى معرفة تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية للممارسين و غير الممارسين؟

و عليه نطرح الأسئلة الفرعية: ماهي درجة التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين؟، ماهي درجة التوافق النفسي للتلاميذ الغير ممارسين؟، هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية على درجة التوافق النفسي؟

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

تؤثر حصة التربية البدنية و الرياضية إيجابيا على درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية عند الممارسين، و يختلف أثرها عند غير الممارسين .

¹ -مصطفى زيدان، دراسة ببيكولوجية تربوية للتلميذ في التعلم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، بيروت، 1985، ص 16.

الفرضيات الفرعية:

- درجة التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين إيجابية .
- درجة التوافق النفسي للتلاميذ غير الممارسين سلبية .
- وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية وذلك لصالح التلاميذ الممارسين .

3- أهداف البحث:

- معرفة تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على درجة التوافق النفسي للتلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية .
- معرفة درجة التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين .
- معرفة درجة التوافق النفسي للتلاميذ غير الممارسين .
- التعرف على الفروق في درجة التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

4- أهمية البحث:

إنه من الضروري الاهتمام بالتلميذ المراهق و رعايته من كل الجوانب، و خاصة في الوقت الراهن نتيجة للضغوط الحياتية و التوترات التي طغت على الحياة اليومية، و التي قد تؤدي إلى سوء توافقه. و بما أن انفعالات المراهق تتميز بالحساسية و سرعة الاستجابة كان من الضروري أن نتجه كباحثين إلى دراسة تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على التوافق النفسي للتلاميذ المراهقين بالمرحلة الثانوية، وذلك بغية الوقوف على مدى فاعلية هذه الحصة على التوافق النفسي للتلاميذ بالمرحلة الثانوية .

5- مصطلحات البحث:

ما هو متعارف عليه أن أي بحث علمي لا بد أن يحدد له الباحث المفاهيم الأساسية و يعرفها، و من المفاهيم التي يتضمنها البحث هي :

- **حصة التربية البدنية و الرياضية:** هي أصغر وحدة تعليمية في المنهاج المدرسي و هي تهدف إلى إكساب التلاميذ العديد المهارات و الصفات و المعارف و المعلومات، و هي جزء لا يتجزأ من خطة التعليم العام كما يقوم بتنفيذ هذه الحصة مجموعة من الأساتذة المتخصصين في عملية التدريس و المؤهلون تربوياً.¹

- **التوافق النفسي:** "هو حالة من التلاؤم بين الشخص و ذاته، و بين الشخص و بيئته المحيطة به، و يتضمن قدرة الفرد على تعديل سلوكه و اتجاهاته إذا واجه مشكلات معينة" .
و هو أنواع: التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق الأسري، التوافق المدرسي، التوافق الصحي.²

- **المرحلة الثانوية:** هي مرحلة من التعليم تلي مرحلتى التعليم الإبتدائي و المتوسط، و تقابل هذه المرحلة من التعليم مرحلة هامة من حياة التلميذ و هي مرحلة المراهقة.³

- **المراهقة:** "هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها".⁴

6- الدراسات السابقة و المشاهدة:

تعتبر الدراسات السابقة و التي لها علاقة مباشرة بالموضوع من أهم المحاور التي يجب على الباحث التطرق إليها باعتبارها استعراض للموضوعات التي سبق أن تناولت مشكلة بحثنا، وذلك لمعرفة

¹ - زكية إبراهيم كامل، طرق التدريس في التربية الرياضية، الجزء الأول، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، ط1، ص101.

² - أحمد صالح و آخرون، الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي و التربية الصحية، مركز الإسكندرية للكتاب، 1990، ص27.

³ - وزارة التربية الوطنية، النشرة الرسمية للتربية، عدد خاص، 16 أفريل 1976، ص 58.

⁴ - حافظ الجمالي، أبحاث في علم النفس الطفولة و المراهقة، مطبعة جامعة دمشق، 1999، ص28.

الأبعاد التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة سواء من التوجيه أو التخطيط أو مناقشة النتائج و مقارنتها يتمكن الباحث من وضع الإجابات المناسبة و المحتملة على التساؤلات التي سبق و أن طرحها في مدخل التعريف بالبحث، وذلك لتوضيح مدى الإتفاق أو الإختلافينفروض كل منها، و ما توصلت إليه من نتائج، مع محاولة الوقوف عند كل منها لتحديد ما أغفله بعضها أو مجملها من جوانب من أجل الاستفادة منها في بحثنا الحالي.

و فيما يلي البحوث المشابهة و المرتبطة بموضوع الدراسة و التي سنتناولها في هذا الفصل بالتفصيل.

1- دراسة : " كوثر محمود رواش "

العنوان: "التوافق النفسي و علاقته بالأداء الحركي في التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة" السنة (1987).

أسئلة الإشكالية:

- هل يوجد علاقة بين المستوى الأداء الحركي في التمرينات و التوافق النفسي لدى الطالبات؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائيا بين توافق الطالبات و مستوى الأداء الحركي في مادة التمرينات؟
- أهداف الدراسة:**

- التعرف على طبيعة العلاقة بين التوافق النفسي للطالبات و مستوى الأداء الحركي في مادة التمرينات.

الفرضيات:

- هناك علاقة إيجابية بين مستوى الأداء الحركي في التمرينات و التوافق النفسي لدى الطالبات.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين توافق الطالبات و مستوى الأداء الحركي في مادة التمرينات لصالح الطالبات الأكثر توافقا.

المنهج: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ملائمة لطبيعة الدراسة.

العينة: شملت العينة على طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة و التي باغ عددها (100) طالبة من الفرقة الثالثة.

أدوات البحث:

- استخدمت الباحثة اختبار "هيوم بل" للتوافق النفسي العام.
- كما قامت بتقييم مستوى الأداء الحركي من خلال الاختبار العملي لنهاية السنة الدراسية.

أهم النتائج:

- أوضحت نتائج الدراسة على أن هناك علاقة إيجابية بين مستوى الأداء الحركي للطالبات في مادة التمرينات و التوافق النفسي لديهن و كان التوافق المنزلي و التوافق الإجتماعي هما أقوى المجالات الأكثر ارتباطا و إيجابيا بمستوى الأداء.¹

2- دراسة : " جيهان حامد السيد اسماعيل " .

العنوان : " مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في التربية العملية و علاقته بالتوافق النفسي " السنة : (1990).

أسئلة الإشكالية :

- هل هناك علاقة بين التوافق النفسي للطالبات و مستوى الأداء؟.
- هل هناك علاقة بين التوافق الاجتماعي لدى الطالبات و مستوى الأداء؟.
- هل هناك علاقة بين التوافق النفسي العام و مستوى الأداء؟.

الأهداف الدراسية :

- يهدف البحث إلى دراسة العلاقة بين التوافق النفسي ببعديه الشخصي و الاجتماعي ومستوى الأداء للطالبات في التربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

الفرضيات :

- هناك علاقة بين ايجابية بين التوافق الشخصي بأبعاده الستة و مستوى أداء الطالبات في التربية العملية .

¹ - المجلة العلمية للتربية و الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد(16)، جامعة حلوان، الإسكندرية، 1992، ص

- هناك علاقة ايجابية بين التوافق الاجتماعي بأبعاده الستة و مستوى أداء الطالبات في التربية العملية.

- هناك علاقة ايجابية بين التوافق النفسي العام و مستوى الأداء للطالبات في التربية العملية .
المنهج : اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي الذي يناسب هذا النوع من الدراسات.
العينة : طبق البحث على عينة شملت على طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات .
أدوات البحث :

- اعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس كاليفورنيا للشخصية و الذي أعده بالعربية "محمود عطية هنا".

- بطاقة تقويم الطالبات في التربية العملية .

أهم النتائج :

توصلت الباحثة إلى أن هناك علاقة ايجابية بين التوافق الشخصي بأبعاده الستة و مستوى الأداء الطالبات في التربية العملية ، وكذا وجود علاقة إيجابية بين التوافق النفسي العام و مستوى الأداء للطالبات في التربية العملية ، و أوصت الباحثة بتطبيق مقياس كاليفورنيا للتوافق النفسي في اختبارات القبول .¹

3- الدراسة : "عبد الرحيم دياب" .

عنوان الدراسة : "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت" ، السنة: (1991) .

أسئلة الإشكالية :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دراجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية و غير الممارسين لهذه الأنشطة لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟ .

¹ جيهان حامد السيد إسماعيل ، مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في التربية العلمية و علاقته بالتوافق النفسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، مصر 1990 .

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية و الممارسين للأنشطة الفردية بين طلاب المرحلة الثانوية ؟ .

أهداف الدراسة :

- التعرف على الفروق في درجات التوافق النفسي بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

- التعرف على الفروق في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية و الممارسين للأنشطة الفردية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

الفرضيات :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية و غير الممارسين للأنشطة الفردية لصالح الممارسين للأنشطة الفردية .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الاجتماعي بين الممارسين للأنشطة الجماعية و الممارسين للأنشطة الفردية لصالح الممارسين للأنشطة الجماعية .

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لهذه الدراسة .

العينة : أجريت الدراسة على عينة قدرت بـ(39) طالبا من الصفين الثالث و الرابع من مختلف المناطق ، ثم اختارهم بالطريقة العشوائية و اشتملت على مجموعتين :

- المجموعة الأولى : (181) طالبا من الممارسين للأنشطة الرياضية بالأندية الرياضية ، منهم (92) طالبا يمارسون الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة الماء)

و (89) طالبا يمارسون الأنشطة الفردية (ألعاب القوى ، السباحة ، الجمباز) ،

- المجموعة الثانية : (187) لا يمارسون أي نشاط رياضي .

أدوات الدراسة :

اعتمد الباحث اختيار الشخصية لقياس التوافق النفسي و الذي أعده بالعربية "محمود عطية هنا" و يحتوي هذا الإختبار على قسمين : أحدهما لقياس التوافق الشخصي و القسم الآخر لقياس التوافق الإجتماعي .

أهم النتائج :

توصل الباحث إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية هو السبب الوحيد الذي أظهر الفرق المعنوي في التوافق النفسي العام و بعد التوافق الشخصي بين الممارسين و غير الممارسين لصالح الممارسين .

- لا توجد أي فروق معنوية بين تأثير كل من الأنشطة الجماعية و الأنشطة الفردية في بعد التوافق الإجتماعي .

- توصل الباحث إلى أن الممارسة الرياضية بصفة عامة و ممارسة الأنشطة الفردية بصفة خاصة لها تأثير ايجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام لطلاب المرحلة الثانوية و خاصة في درجة التوافق الشخصي .

- و أن الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية و الفردية ليست لها فعالية في رفع درجة التوافق الاجتماعي .

- الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية لم تسفر عن أي تأثير ايجابي في رفع درجة التوافق النفسي ببعديه الاجتماعي و الشخصي¹ .

4- دراسة : "سامي غنيم مُجد مطاوع".

عنوان الدراسة : تأثير النشاط الرياضي على التوافق النفسي العام لدى طلاب جامعة عين شظمي " السنة : (1991) .

¹ - المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد 21 ، الإسكندرية ، 1994 ، ص 143 .

أسئلة الإشكالية :

- هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق النفسي العام بين الطلبة و الطالبات الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي ؟ .

- هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق الشخصي بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي ؟ .

- هل يوجد فروق دالة إحصائية في درجة التوافق الاجتماعي بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي ؟ .

أهداف الدراسة :

- التعرف على الفروق بين الطلبة و الطالبات الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي في التوافق النفسي العام و أبعاده .

الفرضيات :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الشخصي بين الطلبة و الطالبات الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين لهذا النشاط .

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الاجتماعي بين الطلبة و الطالبات الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين لهذا النشاط .

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي العام بين الطلبة و الطالبات الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين لهذا النشاط .

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة : اشتملت الدراسة على عينة من الطلاب و الطالبات حيث بلغ حجم العينة (180) طالبا و طالبة للمرحلة الجامعية .

- أدوات الدراسة :

- استخدم الباحث اختبار التوافق النفسي للجامعيين من إعداد الباحث .

- استخدم الباحث استمارة المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و الثقافي .

أهم نتائج الدراسة :

- توصل الباحث إلى أن هناك ارتباط و توحد بين أبعاد التوافق النفسي العام .

- النشاط الرياضي ساعد على إقامة علاقات اجتماعية حسنة .

- التوافق الاجتماعي و الانفعالي و الشخصي أكثر تأثيرا بالنشاط الرياضي ¹ .

تحليل الدراسات السابقة :

- من خلال عرض مختلف البحوث و الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع البحث ، يتضح ان

هذه الدراسات تناولت موضوع التوافق النفسي و علاقته بممارسة الأنشطة الرياضية ، ومنها ما

تناولت التوافق النفسي العام و علاقته بالأداء المهاري في بعض التخصصات الرياضية فردية

أوجماعية حيث تمحورت أغلب تساؤلات الباحثين حول أثر الممارسة الرياضية على التوافق النفسي

العام بأبعاده الشخصي و الاجتماعي ، و قد افترض حل الباحثين على أن الممارسة الرياضية

لمختلف الأنشطة لها تأثير ايجابي على درجة التوافق النفسي بأبعاده ، و أن هناك فروق ذات دلالة

إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين لصالح الممارسين في درجة التوافق النفسي بأبعاده كما أن

مستوى الأداء المهاري يتأثر بدرجة التوافق النفسي العام .

- و بالنسبة للمنهج المستعمل في البحوث فلأغلب الباحثين استخدموا المنهج الوصفي لملائمته

لمثل هذه الأنواع من البحوث و الدراسات .

أوجه التشابه بين الدراسات السابقة و دراسة الباحث :

- أوضحت نتائج دراستنا على أنه توجد علاقة ايجابية بين ممارسين حصة التربية البدنية و الرياضية

و التوافق النفسي .

- استعمالنا للمنهج الوصفي الذي يلائم موضوع الدراسة .

- الوسائل الإحصائية المستعملة (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، ت ستودنت) .

¹ - المجلة العلمية للتربية البدنية و لرياضية ، المجلد الثالث ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1997 ، ص 235 .

أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة و دراسة الباحث :

- موضوع الدراسة المتمثل في تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية (16-19 سنة) .
- مجتمع و عينة البحث .
- الإطار الزمني و المكاني لموضوع البحث .

الفصل الأول

حصة التربية البدنية

والرياضية

تمهيد :

اهتم الإنسان منذ القديم بجسمه و صحته و لياقته ، كما تعرف عبر ثقافته على الفوائد المختلفة التي يمكن أن يجنيها من جراء ممارسته للأنشطة البدنية المختلفة ، كاللعب و التمرينات البدنية و الرقص و التدريب البدني ، كما أدرك أن هذه المنافع لا تقصر على الجانب البدني فحسب بل يمتد تأثيرها الايجابي إلى الجوانب النفسية و الاجتماعية ، العقلية ، المعرفية ، الحركية و المهارية ، الجمالية و الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا متسقا و متكاملا ، فحصة التربية البدنية و الرياضية من بين أهم الوسائل غير المكلفة وذات فعالية إذ بفضلها يمكن تحقيق العديد من الأهداف و هي التخفيف من حدة التوتر و الانحرافات المختلفة التي تؤدي بالشباب للهلاك و الجريمة .

كما تمكن الممارسة من اكتساب عدة خصال منها التعاون ، حسن الخلق و احترام القوانين و الاندماج مع الجماعة ، فحصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر من أبرز وسائل بناء شخصية الفرد و التعبير عن الذات و الرفع من قابليات الفرد البدنية و الذهنية .

و عليه سنتناول في هذا الفصل تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة و إبراز دورها و أهميتها وواجباتها و أغراضها في العملية التربوية و متطلباتها الاجتماعية ، كما سنتطرق إلى كل من المراحل الأساسية للحصة و تنفيذها وطرق إخراجها و كيفية تقويمها و استمرارها و إسهام هذه الحصة في التنمية الشاملة للتلميذ ، و القواعد الخاصة للحصة المطورة ، بالإضافة إلى معلم الحصة و مسؤولياته اتجاه المادة التعليمية و اتجاه التقويم .

1- حصة التربية البدنية و الرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية هي اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبني و تحقق بتتابع و اتساق محتوى المنهج و تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية أهم واجبات المدرس ، و لكل حصة أغراضها التعليمية من المنظر السلوكي (حركي ، معرفي ، وجدني) .¹

¹ - أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر ، مصر ، 2000 ، ص 33 .

2- ماهية و أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في المدرسة :

إن تدريس حصة التربية البدنية و الرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة ظهر أمر شق يساعد على تنمية روح المنافسة ، و هو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ و المدرس من خلال المتعة ، فيجب أن تكون الحصص ممتعة و يشعر بها التلميذ بأنه يقضي أوقات سعيدة لكلاهما المدرس و التلميذ .¹

فحصة التربية البدنية و الرياضية لها أهمية خاصة عن باقي الدروس الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء و الباحثين ، من بينهم "محمود عوض البسيوني" و الذي يشير إلى حصة التربية البدنية و الرياضية على أنها "أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم و الكيمياء و اللغة و لكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط مهارات و خبرات حركية ، و لكنها تندهم أيضا بالكثير من المغارف و المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ، و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية ، مثل التمرينات و الألعاب المختلفة (الجماعية و الفردية) التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض .²

(و يشير أيضا "أحمد خاطر" لأهمية هذه الحصة في "اكتساب التلاميذ القدرات الحركية و النمو المتكامل بدنيا و نفسيا و اجتماعيا ، مما يمكن هؤلاء أن يصبحوا أعضاء ناجحين في المجتمع و ينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل و مستقبل أكثر حظا من غيرهم .³

3- مهام حصة التربية البدنية و الرياضية :

تتضمن مهامها فيما يلي :

- رفع القابلية البدنية للتلاميذ .

¹- ناهد محمود سعيد ونيلي رمزي فهيم ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، مصر الجديدة، ط2 ، 2004 ، ص 21 .

²- محمد عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، ط2، 1992 ، ص 09 .

³- أحمد خاطر ، القياس في المجال الرياضي، جامعة بغداد ، 1988 ، ص 18 .

- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية .
- تطوير وتحسين القدرات العقلية ، الإدراك ، الذكاء، الانتباه ، التخيل ، وهذا عن طريق الألعاب و التمارين المدرجة وفق الطرق و المناهج الكفيلة لتمكين التطور .
- تربية الصفات الخلية كالتعاون ، المثابرة ، التضحية ، الإقدام .
- تطوير و تربية الروح الجماعية و العمل على التكيف و التوافق الاجتماعي .¹

4- أغراض حصّة التربية البدنية و الرياضية :

حصّة التربية البدنية و الرياضية أغراض متعددة و تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً ثم على المجتمع ثانياً ، و لد وضع الكثير من الباحثين هذه الأغراض ، فحدد كل من "عباس السمراني" و "بسطوسي أحمد" أهم الأغراض في الصفات البدنية و النمو.

بمعنى أن المهارات الحركية لنقسم إلى مهارات حركية أساسية ، حركات فطرية طبيعية ومهارات حركية رياضية و هي المهارات المرتبطة بالممارسة الرياضية ، و يظهر النمو الحركي بوضوح لدى التلاميذ من خلال مدى التوافق الحاصل بين أعضاء الجسم مما ينتج عن ذلك اقتصاد في الجهد المبذول و تأخير التعب ، نلتمس من كل ما سبق أن " حصّة التربية البدنية" لها أهمية كبيرة جدا بالنسبة للمدرس و التلميذ كذا العملية التربوية ، فهو يراعي جميع الجوانب ، يمكن أن نلخص أغراض التربية البدنية الرياضية فيما يلي:²

أولاً : غرض تنمية الصفات البدنية .

تقول "عنايات مُجّد أحمد فرج" الغرض الذي يسعى إليه درس التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيق الصفات البدنية ، و يقصد بها الصفات الوظيفية لأجهزة جسم الإنسان و ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية و الإرادية للفرد .

¹ بسطوسي أحمد بسطوسي و عباس أحمد صالح السمراني ، طرق التدريس في مجال التربية البدنية ، ج1 ، جامعة بغداد ، ط2 ، 1984ل، ص 124 .

² بسطوسي أحمد بسطوسي ، مرجع سابق ، 1984 ، ص 73 .

يتضح لنا من هذا القول أن تنمية الصفات البدنية من الأغراض الهامة و الأساسية لدرس التربية البدنية و الرياضية ، بحيث تطور هذه العناصر مثلث القوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، مرتبطة بالسمات الوظيفية للجسم على التعب و مقاومة الأمراض من جهة أخرى.¹

ثانيا : غرض تنمية المهارات الحركية .

إن تعلم المهارات الحركية ثم إتقانها يعتبر أهم أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية حيث تشير "عنايات مُجد أحمد فرج" يتأسس تعلم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية ، و يشير كل من "صالح السمراني" و "أحمد بسطوسي" يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند التعلم و المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات أساسية ومهارات حركية رياضية.²

ثالثا : غرض النمو العقلي .

تعمل حصة التربية البدنية الرياضية على اكتساب الشباب العديد من الأهداف من بينها القدرات العقلية ، و في هذا الصدد يشير "صالح السمراني" و "أحمد بسطوسي" لحصة التربية البدنية و الرياضية دورا إيجابيا في النمو بصورة عامة و النمو العقلي بصفة خاصة ، فعلم التربية البدنية و الرياضية الجيد هو الذي يضع التلاميذ أمام مجموعة من المشكلات الحركية و التي تتطلب التفكير و التصرف الحركي ، الصفات الخلقية الحميدة ، الاعداد ، الدفاع عن الوطن، الصحة و التعود على العادات الصحية السليمة.³

رابعا : غرض اكتساب الصفات الخلقية الحميدة و التكيف الاجتماعي .

من غير الممكن تحقيق الهدف العام بالتربية البدنية و الرياضية إلا إذا تكاملت الصفات الخلقية و التكيف الاجتماعي مع الصفات البدنية و المهارات في الحركات للرياضيين حيث يرى كل من "عدنان درويش" و آخرون أن التكيف الاجتماعي يتمثل في تهيئة الجو الملائم الذي يمكن الطلاب من إظهار التعاون و إنكار الذات و الأخوة و الصداقة و إعدادهم للتكيف بنجاح ففي

¹ - عنايات مُجد أحمد فرج ، مناهج و طرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ، ص 11 .

² - بسطوسي أحمد بسطوسي و عباس أحمد صالح السمراني ، مرجع سابق ، ص 126 .

³ - بسطوسي أحمد بسطوسي ، مرجع سابق ، ص 74 .

المجتمع الصالح و إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس و الابتكار و إشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نموا نفسيا اجتماعيا متزنا .¹

5- أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية .

تبذل المحاولات و الجهود التربوية بهدف تربية النشء تربية متزنة متكاملة ليصبحوا مواطنين صالحين، حيث يعد ذلك أحد المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب أن توليها الأسرة و المدرسة وجميع الهيئات المعنية بأمور الشباب ، كل عنايتها و رعايتها في سبيل تنمية و تطوير قدرات ناشئها و شبابها ، على أسس من التعارف و المعلومات العلمية و اكتسابهم القيم الخلقية .

و من أهم واجبات المدرسة تربية الشباب على العادات السوية التي تتأسس على هذه السمات الخلقية مثل الاستعداد لتحمل المسؤولية و المثابرة و الحب و الحماس للدراسة و للعمل و السلوك النظامي الواعي و التعاون و الاستعداد للتضحية و غير ذلك من السمات الايجابية .

و تلعب حصة التربية البدنية و الرياضية دورا هاما في ذلك ، إلا أن هذه الحصة بمفردها لا تستطيع أن تفي بكل هذه المطالب التربوية ، و لكنها تستطيع مع بقية المواد الأخرى التي تدرس بالمدرسة، بالإضافة إلى الأنشطة خارج الحصة أن تقوم بوظيفة هامة لا يستطيع غيره أن يقوم بها، وهي الوظيفة الخاصة بعملية التربية البدنية عن طريق السلوك الحركي الايجابي الذي يتطلب تضافر العديد من السمات الخلقية و الإرادية و الإشتراك التعاوني في الأداء (كما هو الحال في المسابقات و المنافسات) و المساعدات الايجابية في العمل الجماعي ، و تعلم القيم و التبعية كما هو الحال عند مساعدة الزملاء في أداء بعض الحركات أو عند إعداد و جمع العتاد ، و مما لا شك فيه أن الإستثمار الأمثل لمثل هذه الإمكانيات هو الأساس في الإسهام الاجتماعي لحصة التربية البدنية و الرياضية في التربية الشاملة المتزنة للأفراد .²

و تنقسم أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية إلى :

¹ - عدنان درويش جلول و آخرون ، التربية البدنية و الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 30 .

² - عنايات مُجد أحمد فرج ، مرجع سابق ، ص 15-16 .

أ- الأهداف العامة :

- تساهم في التربية الشاملة بفضل نشاطاتها البدنية و الرياضية المختلفة .
- تساعد التلميذ على مواجهة المواقف العديدة بداخل و خارج المدرسة .
- تسهل في مساندة النمو الطبيعي للتلميذ من حيث الانسجام و التكامل و التوازن .
- تساهم في تنمية قدرات التلميذ البدنية و الفكرية .
- تعتبر الفضاء المبجل للحفاظ على الصحة و الوقاية و الأمن .
- تساعد على الاندماج الاجتماعي بفضل المشاركة و المساهمة ضمن الجماعة .

ب- الأهداف الخاصة :

- تساهم في تنمية القدرات الوظيفية و الحركية بفضل نشاطاتها المقترحة .
- تعلم بالتلميذ ثقافة الاتصال ، ثقافة التعامل ، ثقافة التعايش ، حرية التعبير ، ثقافة التعاون ، و التأزر ... الخ .
- توفر للتلميذ الفضاء الملائم الذي يمكنه من الاستجابة لطموحاته و كذا تطوير قدراته و إمكانياته التي تساعد على تنظيم حياته خلال مراحل نموه .

ج- الأهداف التعليمية :

- تمكن من توظيف المكتسبات و تطويرها بفضل الممارسة النشيطة .
- تساعد على لعب الأدوار اجتماعية مفادها المساهمة في تنظيم و تسيير العمل لإنجاز المشاريع الفردية و الجماعية .
- تساهم على تنمية المهارات الحركية المناسبة لطبيعة النشاط المستعمل .
- تساهم في تنمية قدرات التنفيذ (السلوك الحركي) و كذا قدرات الإدراك .
- تعطي فرصة التعليم بواسطة الجهد البدني و التعبير الحركي و الفكري .
- تنمي قدرة التكيف مع مختلف المواقف و أوساط العمل¹ .

¹ - الوثيقة المرافقة لمنهج التربية البدنية و الرياضية ، مرجع سابق ، ص 86 .

6- المتطلبات الاجتماعية لحصة التربية البدنية و الرياضية :

تشير احتياجات المجتمع المتطور إلى الاتجاه الأساسي للنمو البدني الشامل و التعلم الحركي و الرياضي للأطفال و الشباب في فترة معروفة ومحددة ، هذه الاحتياجات تعكسها الميول الاجتماعية التي تهدف لتحقيق أهداف المجتمع ،ومن الأهمية بمكان لضمان تشكيل المجتمع المتحضر ، عدم وجود أدنى تعارض بين متطلبات المجتمع و وميول الأفراد كما ينبغي أن تكون هذه المتطلبات جميعا مرتبطة معا ارتباطا تاما و بهذه الطريقة يمكن إيقاظ القوى المحركة التي تسهم في تطوير التربية البدنية و الرياضية في جميع المجالات ، ومن جهة أخرى فإن زيادة أوقات الفراغ و النمو الدائم لحاجة الإنسان إلى أساليب الحياة الصحية ، بالإضافة إلى الأهمية الأساسية و الاجتماعية لرياضة المستويات العالية كل هذه المتطلبات تعد من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل أسس ومحتوى و طريقة التربية الرياضية في المجتمع المتطور ،ومن منطلق الهدف الأسمى للتربية البدنية و الرياضية يقع على كاهلها واجب المتطلبات الاجتماعية التالية :

- الارتقاء بالمستوى الصحي .

- تطوير الأسس البدنية للعمل و الإنتاج .

- تطوير الأسس البدنية للدفاع عن الوطن .

- تطوير المستويات الرياضية العالية .

و لا يمكن تحقيق هذه المتطلبات المتطورة المذكورة بدون تظافر جهود جميع المؤسسات العامة في

مجال التربية البدنية و الرياضية في الدولة في إطار تخطيط منظم¹.

7- المراحل الأساسية لحصة التربية البدنية و الرياضية في ظل المنهاج الجديد :

تنقسم حصة التربية البدنية و الرياضية إلى ثلاث مراحل و هي :

¹ - عنايات مُجد أحمد فرج ، مرجع سابق ،ص 07 .

- المرحلة التسخينية :

- و تسمى أيضا (المرحلة الابتدائية ، التمهيدية ، الجزء التحضيري...) ، و الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية و النفسية للأداء و تهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل و تنسم إلى :
- تحضير بدني عام : تهيئة الجهازين التنفسي و الدوري للعمل و تسخين عام للمفاصل .
 - تحضير بدني خاص : التركيز على المجموعات العضلية المقصودة في النشاط و تسخينها جيدا وفقا للأهداف المسطرة ، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصة .
 - يجب أن لا تتجاوز مدة هذه المرحلة من 15 إلى 20 د .

- المرحلة الرئيسية :

تعتبر هذه المرحلة الركن الأساسي لحصة التربية البدنية و الرياضية في جميع المراحل التعليمية ، لذا نجد أساتذة التربية البدنية و الرياضية يعطون أهمية كبيرة لهذه المرحلة ، و تنقسم إلى غرضين هامين و هما :

- * الغرض التعليمي : أن تعليم المهارات الحركية يتطلب من الأستاذ أن يكون ملما بطرق التعلم المختلفة ، و يتميز بكفاءة عالية ، و القدرة على اختيار الطريقة المناسبة ، و استثمار الأدوات و الوسائل المتاحة له و التي لعب دورا مهما في استيعاب التلاميذ المهارات الحركية المراد تعلمها .
- * الغرض التطبيقي : تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الفردية الجماعية ، و تتميز عموما بالتنافس بين الفرق صغيرة لتطبيق المهارة المكتسبة سواء عن طريق المباريات أو المواقف التدريبية و اللعب موجهة ، بإتباع قواعد قانونية معروفة .

- المرحلة الختامي :

و تتميز هذه المرحلة بإجراء تمارين هادفة لرجوع بالأجهزة الجسمية إلى حالتها الطبيعية ، و يستغلها الأستاذ للإجابة عن الاستفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تطبيقه أثناء

الدرس، و يقدم بعض التوصيات و الإرشادات المرتبة بالصحة العامة و البيئة و القيم و المعايير الاجتماعية¹.

8- تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية :

التنفيذ هو الترجمة الميدانية لما وضعه الأستاذ في خطته، و يمثل مجموعة من المهارات تتمثل في تقديم الحصة و الإستحواذ على الإنتباه و التعزيز²، يسعى من خلاله الأستاذ إلى تحقيق الأهداف التالية :

- تنمية الصفات البدنية كالقوة العضلية و التحمل و السرعة و الرشاقة و المرونة و التوازن .
 - تنمية المهارات الحركية الأساسية كالجري و الوثب و القفز و التسلق ...
 - تنمية الأنشطة الرياضية الأساسية كسباقات الميدان و المضمار ، و الألعاب الرياضية و الجمباز.
 - إكساب المعارف و المعلومات الرياضية و الصحية .
 - تكوين الاتجاهات الوطنية و القومية و الأساليب المناسبة للسلوك .
- في بداية الحصة يقوم الأستاذ بتهيئة تلاميذه ، و يهدف من خلل هذه المرحلة إلى :
- الاستحواذ على انتباه التلاميذ و تزويدهم بإطار الحصة .
 - مساعدة التلاميذ على ربط المادة الجديدة أو المعلومات الجديدة بما تعلموه من قبل .
 - تحديد مستوى معرفة التلاميذ قبل تقديم المحتوى الجديد³.
- يحتاج أستاذ التربية البدنية و الرياضية عند تنفيذه لمراحل و خطوات حصته إلى النداء ، و هو عبارة عن كلمات خاصة و عبارات مألوفة يستخدمها من أجل تنفيذ أوضاع معينة و حركات مطلوبة⁴ ، و ينقسم إلى ثلاثة أجزاء :

¹ - أحمد بوسكرة ، مرجع سابق ، ص 73 .

² - جابر عبد الحميد جابر و آخرون ، مدرس القرن الحادي و العشرين الفعال ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص 122 .

³ - جابر عبد الحميد جابر ، مرجع سابق ، ص 50 .

⁴ - فايز مهنا ، التربية الرياضية الحديثة ، دار طلاس ، دمشق ، 2000 ص 139 .

- التنبيه .

- برهة الإنتظار .

- الحكم .

التنبيه هو الصيغة التي يخاطب بها الأستاذ تلاميذه معينا لهم الحركات الواجب تأديتها ، و الغرض منه توضيح الحركات و توجيه التلاميذ ، أما برهة الإنتظار فهي فترة الهدوء التي من خلالها يتاح للتلاميذ استيعاب المطلوب منهم ، في حين أن الحكم يمثل مرحلة التنفيذ ، و فيها يصدر الأستاذ حكمه بالإيعازو الإشارة أو الأمر بابتداء العمل¹.

و لنجاح حصّة التربية البدنية على الأستاذ إلى جانب التقيد بمراحل وخطوات التنفيذ و التطبيق الجيد للنداء ، احترام ميول و رغبات ومستويات و أعمار التلاميذ ، و الإطلاع على كل المستجدات البيداغوجية و القانونية و العلمية في ميدان النشاط البدني ، و لنجاح هذه الحصّة يجب أن تشمل :

- مجموعة مركبة من التمرينات الحركية و الأنشطة الرياضية و الألعاب و المسابقات و المنافسات .

- مجموعة مركبة من القيم و المثل و الاتجاهات التي تتناسب و أساليب السلوك السوي .

- مجموعة مركبو من المفاهيم و المعايير و الحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف و المعلومات².

9- طرق إخراج درس التربية البدنية و الرياضية :

يقصد بإخراج درس التربية البدنية و الرياضية "استخدام جميع الوسائل و الإمكانيات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي و التي يمكن خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة و بسيطة .

أما الطريقة الشائعة في إخراج درس التربية البدنية و الرياضية فهي كما يلي :

- الطريقة الجماعية :

¹ - فايز مهنا ، المرجع السابق ، ص ص 149-150 .

² - مسعود بورغدة مُجّد ،الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية وعلاقتهم بأدائهم، رسالة دكتوراه ،جامعة منتوري، قسنطينة ، 2008 .

حيث يؤدي التلاميذ جميع الحركات و التمارين الرياضية بشكل جماعي و بحمل موحد مع استخدام الوسائل المتوفرة ، و هذا النوع من الإخراج للدرس يخدم المهارات الفردية كالوثب و أنواعه مثل الجري و السباحة ، وكذا يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم و كرة السلة و الكرة الطائرة ... الخ .

و من مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ ، حيث يستطيع هذا الأخير تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد ، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء ، و يلعب موضع أو مكان المدرس دورا كبيرا في ملاحظة الأخطاء .

- طريقة الأداء التتابعي :

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات و الحركات بالترتيب واحدة وراء واحدة و بدون توقف ، و هذه الطريقة تعتمد على الوسائل و الإمكانيات المتوفرة ، و من مميزاتا أنها تتيح لنا الفرصة في معرفة الفروق الفردية عند التلاميذ إلى جانب تماسك وحدة الدرس مع تنظيم الحمل بشكل أفضل و تستعمل هذه الطريقة كثيرا في الجمباز، إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره .

- طريقة المناوبة :

يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب ، حيث ينسمون إلى مجموعتين تقوم المجموعة الأولى بأداء التمارين ثم ترجع إلى الخلف ، لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء ، و يركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي و الوثب الطويل ... الخ .

- طريقة المجاميع :

حيث يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل مفصل يتم في هذه الطريقة نشاط تطبيقي عند توسيع المكان و توفر الأجهزة حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب و يقوم المدرس بالمرور على المجموعات الواحدة تلوى الأخرى و بالاستعانة بالتلاميذ الممتازين.

- الطريقة الفردية :

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الفرد اكتشاف الأخطاء إلى جانب القدرات المتوفرة لديهم¹.

10- تقويم حصة التربية البدنية و الرياضية :

يجب على مدرس حصة التربية البدنية و الرياضية أن يعمل على تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال ما يلي :

- التقويم البدني و المهاري و المعرفي للحصة (التقويم الشامل) .
- قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة .
- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة .
- استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هدف الحصة .

11- استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية :

- لاستمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية يجب مراعاة ما يلي :
- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس بدون توقف أثناء التنفيذ.
- يجب عمل التشكيلات و التكوينات (الصفوف و الدوائر) .
- تؤدي جميع مجريات الدرس و المتعلمون في حالة انتشار في الملعب .
- يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح .
- تحضير و توفير الأدوات و الأجهزة في الملعب قبل الدرس .
- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين .
- التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات و عدم الدخول في تفاصيل غير مهمة .

¹ عبد اللطيف نصيف ، الخطة الحديثة في التربية البدنية و الرياضية ، مطبعة الميناء ، بغداد ، 1981 ، ص ص 102-

- إرشاد المتعلمين على النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات .¹

12- القواعد الخاصة بحصة التربية البدنية و الرياضية المطورة :

حسب عصام الدين متولي عبد الله (2007) يقوم معلم التربية البدنية بالاعتماد على القواعد الآتية:

- تعتمد الحصة المطورة على ابتكاره معلم التربية الرياضية .
- على المعلم التقليل من الشرح اللفظي .
- تعلم المهارات قبل الألعاب .
- وضع الخطوات التعليمية على شكل تدريبات متدرجة على أن تتزايد تدريجيا تبعا لقدرات المتعلمين و استعداداتهم من حصة لأخرى .²

¹ - مكارم حلمي أبو هوجة و مُجد سعد زغلول ، منهاج التربية الرياضية ، مركز الكتاب و النشر ، مصر ، 1999 ، ص ص 96-97 .

² - عصام الدين متولي عبد الله طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية بين النظرية و التطبيق ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، ط1 ، 2007 ، ص 113 .

13- إسهام حصة التربية البدنية في التنمية الشاملة للتلميذ :

تلعب حصة التربية البدنية و الرياضية دورا هاما في التربية الشاملة للتلميذ و نلخصها فيما يلي :¹

تنمية الشخصية	تنمية العقل	تنمية الفكر و الوعي بالقيم الاجتماعية
تنمية بيواسوجية	تنمية تركية	تنمية مورفولوجية
		<p>*في المجال النفسي / حركي : التحكم في الذات .</p> <p>*في المجال الوجداني : التحكم في الإنفعالات.</p> <p>*في المجال الاجتماعي: تنظيم العلاقات.</p>
دعم معرفي		
دعم تربوي		

14- تنظيم حصة التربية البدنية و الرياضية :

لتنظيم حصة التربية البدنية و الرياضية و التحكم في التلاميذ و تحقيق الأهداف ، اقترحت عنايات مُجد أحمد فرج جدولا بينت فيه أنواع التشكيلات في التربية البدنية و الرياضية و كيفية التعامل معها:

¹ - الوثيقة المرافقة امنهاج التربية البدنية و الرياضية ، مرجع سابق ، ص 99 .

جدول رقم 01 : الأنواع الأساسية لتنظيم درس التربية البدنية و الرياضية¹ .

أنواع تقسيم التلاميذ	أنواع التشكيلات	تشكيلات نظامية
<ul style="list-style-type: none"> - الفصل ككل - مجموعات (أقسام) . - مجموعاتطبقا للمستوى - مجموعات متغيرة طبقا للمستوى. - فرق . - زوجي (كل اثنين معا) . - فردي (كل تلميذ بمفرده) . - الفصل كله كمجموعة . 	<ul style="list-style-type: none"> أ- تشكيلات مترابطة : <ul style="list-style-type: none"> . الصف . . القاطرة . . الصفين متقابلين . . الدائرة . . نصف الدائرة . . المربع . . المثلث . ب- تشكيلات غير مترابطة : 	<ul style="list-style-type: none"> - تشكيلات للتقدم و المشي . - أوضاع أساسية . - النظر لليمن و اليسار . يمين/يسار أنظر . - تغيير التشكيل في المكان . تغيير التشكيل في الحركة .

15- معلم حصة التربية البدنية و الرياضية :

إن معلم حصة التربية البدنية و الرياضية يلعب دورا هاما و حيويا و له فاعلية في العملية التربوية فمسؤوليته كبيرة جدا ، إذا أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك ، لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة ، و إلى علاقات التلميذ بتلاميذ المدارس الأخرى ، كما أن لمعلم حصة التربية البدنية و الرياضية أثرا على حياة التلميذ المدرسية ، فهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه السليم و يهيئ لقواه المكتسبة البيئة التعليمية الملائمة ، كما أنه يساعد التلميذ على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم، و ذلك لأن وظيفة معلم حصة التربية البدنية و الرياضية لا تعد مقصورة على توصيل العلم إلى المتعلم ، كما يضمن البعض و لكنه مربي أولا و حجر الزاوية في النظام التعليمي ، فالمعلم دوره مهم

¹ - عنايات محمد أحمد فرج ، مرجع سابق ، ص 94 .

و خطير ، فهو نائب عن الوالدين و موضع ثقتهما ، لأنهما قد وكلا إليه أمر تربية أبنائهم حتى يصبحوا مواطنين صالحين ، و ليس هناك معلم في أي مدرسة تتاح له الفرص التي تتاح لمعلم حصة التربية البدنية و الرياضية في الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول اجتماعيا ، و ذو الأثر الصحي و العقلي .¹

و بجانب ما سبق فإن معلم حصة التربية البدنية و الرياضية يعد رائدا اجتماعيا و يعني ذلك أنه يشعر بما في المجتمع من مشاكل ، و يعمل على أن يعد التلاميذ بحيث يستطيعون التعامل مع هذه المشاكل و حلها كما أنه يسهم بمجهوده الشخصي في إرشادهم إلى كيفية التغلب على ما يصادفهم من أمراض اجتماعية و من تصرفات شاذة يقوم بها بعض الشواذ من الخارجين على المجتمع ، و بالتالي يساعد ذلك على حمايتهم .²

16- مسؤوليات أستاذ حصة التربية البدنية و الرياضية اتجاه المادة التعليمية :

يخضرا أستاذ التربية البدنية و الرياضية اليوم بتجربة أكبر في تحديد المنهج وأنواع النشاط التعليمي لتلاميذه ، فهم يشاركون كأفراد و جماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية و ذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية ، هكذا نرى ان الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير ، و إنما أتاحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية ، و المناهج و الطرق العلمية انطلاقا من واقع التلاميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي .³

17- مسؤوليات أستاذ حصة التربية البدنية و الرياضية اتجاه التقييم :

إن عملية تقييم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة و هامة جدا ، و لكي يسير بصفة صحيحة يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها و للقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة

¹ - زينب علي عمر و غادة جلال عبد الحكيم ، طرق تدريس التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2008 ، ص ص 65-66 .

² - محمد سعد زغلول و مصطفى السايح محمد ، تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية ، دتر الوفاء لندنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، مصر ، ط1 ، 2004 ، ص 197 .

³ - محمد سعد زغلول و مصطفى السايح محمد ، المرجع السابق ، ص 20 .

بأخصائيين في عمل الاختبارات و غيرها من أدوات القياس ، و على عكس الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد إعدادا سليما حيث تعلم أن يقوم النمو في الاتجاهات و المثل و العادات و الاهتمامات ، كما أنه قادرا على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم و إعداده بالمواد و الأساليب العلاجية .¹

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل حول حصة التربية البدنية و مدى أهميتها في حياة الأفراد، و بخاصة في حياة الفرد المراهق اليومية و الدراسية يمكننا القول أن حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر وسيلة التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة لتحقيق أهدافها و تعتبر جوهر العملية التربوية حيث عن طريقها يمكننا تنمية و تطوير الجوانب لينمو نمو متكاملًا بدنيا و عقليا و نفسيا و اجتماعيا ، كما أكد ذلك الكثير من العلماء و الباحثين لذلك يلزم الاهتمام بهذه الحصة و إعطائها القدر الكافي من العناية و الحرص قصد تحقيق عملية التفاعل بين التلميذ و بيئته الاجتماعية .

¹ - نثيال كانتور (ترجمة حسن الفقهي) ، المعلم ومشكلات التعليم و التعلم ، دار المعارف ، مصر ، ط1 ، 1972 ، ص

الفصل الثاني

التوافق النفسي

تمهيد :

إن الإنسان يحاول دائما في حياته و أثناء قيامه بالأنشطة المختلفة أن يصل إلى حالة من الرضا و إشباع دوافعه فهو منذ طفولته يتخذ أسلوبا خاصا في تعامله مع الناس أو في حل المشكلات التي تواجهه ، و لكنه كثيرا ما يواجهه و يصطدم في أدائه بعقبات تمنعه من تحقيق دوافعه و تسبب له ضيقا و قلقا و توترا مما يجعله يبحث عن ما يخفف عنه حدة هذه التوترات النفسية وهذا الإحباط، حتى يجد أسلوبا خاصا يؤدي إلى سعادته و راحته و رضاه ، و إلا قد يلجأ إلى الانطواء أو العدوان أو استدرار العطف من الآخرين فان استطاع الشخص أن يعيش في مجتمع ومع جماعته عيشة راضية منتجة و سعيدة في حدود قدراته و إمكانياته و استعداداته يقال أن هذا الشخص حسن التوافق ، أما إذا عجز عن العيش و الانسجام مع مجتمعه و جماعته و لم يرض عن عيشته قيل إنه سيئ التوافق .

و على ضوء ما تقدم سنتطرق في هذا الفصل إلى التعريف بموضوع التوافق النفسي باعتباره من المواضيع الهامة في علم النفس و الصحة النفسية ، حيث سنتعرف على أبعاد التوافق ، مجالاته و مختلف نظرياته ، و العوامل المؤدية إلى حسن التوافق و علاقة التوافق النفسي بحصة التربية البدنية و الرياضية .

1- مفهوم التوافق :

إن التوافق من أكثر المفاهيم شيوعا في علم النفس ، و لقد تعددت تعاريفه في المعاجم و الموسوعات ومجملها نفسية و اجتماعية ، لا تصب على سلوك الفرد ذاته أو على التوافق الذي هو تقييم لسلوك الإنسان بل تدور حول كيفية الوصول إلى إحداث التوازن بين الفرد ذاته جهة و بينه و بين بيئته ومحيطه الذي يعيش فيه من جهة أخرى ، فقد استخدم مصطلح التوافق بمعاني مختلفة ، كالتكيف في علم البيولوجيا أو التوافق في مجال الصحة النفسية أو العقلية ، أول من استخدم هذا المفهوم كان في علم البيولوجيا ، حيث كان مصطلح التكيف هو المصطلح السائد و بمثابة حجر الأساس في نظرية التطور "لداروين" و لقد استعار علماء النفس المفهوم البيولوجي

(التكيف) و أعادوا تسميته بالتوافق (Adjustment) ، و يمثل التوافق و التكيف معا زاوية وظيفية للنظر في سلوك الإنسان و الحيوان و فهمه ، و هذا يعني أن السلوك ينظر إليه على أنه وظيفة التعامل أو التحكم في الحاجات التي تفرضها البيئة على الفرد ، و من ثم يمكن فهم سلوك الإنسان و الحيوان باعتباره عملية تكيف مع الأنواع المختلفة مع الحاجات الفيزيائية أو عملية توافق مع الحاجات النفسية¹.

و مفهوم التوافق مفهوم لصيق جدا بمفهوم "الشخصية السوية" فمظاهر و سمات الشخصية السوية ترتبط ارتباطا وثيقا بهذا المفهوم ، كما أن تحقيق التوافق هو هدف كل إنسان و هو غاية كل العاملين في حقل الصحة النفسية²، (فيعرفه "لازاروس" (Lazaros) : "التوافق هو مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات و الضغوط المتعددة" و يعرفه "كارل روجرز" (K.Rogers): "التوافق هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته ، ثم العمل من بعد ذلك على بنيتها في تنظيم شخصيته"³ .

و يعرفه "نعيم الرفاعي" : "على أنه مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي ، أو سلوكه ليستجيب لشروط محيطه"⁴ .

و يشير أيضا الدكتور "عبد المنعم الحنفي" إلى التوافق "على أنه علاقة موائمة و تكيف مع البيئة، منها أن يبقى الفرد على استبقاء حاجاته و إشباعها ، و أن يكون بوسعه القيام بما يطلب منه مواجهة الظروف التي تحيط به ، أو التي تفرض عليه و يقتضي ذلك ان يعدل من سلوكه أحيانا أو تمتد محاولات التعديل إلى البيئة نفسها ، حتى يقارب بين إمكاناته و ظروفه و يوازن بين حاجاته و متطلباته فإن نجح في ذلك فهو توافق و إن فشل فهو ما يسمى عدم التوافق"⁵ .

¹ - حسين أحمد حشمت و مصطفى باهي ، مرجع سابق ، ص 37 .

² - أشرف عبد الغني و أميمة محمود الشريبي ، الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق ، جامعة الإسكندرية ، 2003 ، ص 125 .

³ - رمضان مُجد القذافي ، الصحة النفسية و التوافق ، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ط3 ، 1998 ، ص 110 .

⁴ - نعيم الرفاعي ، الصحة النفسية ، دراسة في بيولوجية التكيف ، مطبعة بن حيان ، دمشق ، 1978 ، ص 2 .

⁵ - عبد المنعم الحنفي ، موسوعة الطب النفسي ، مكتبة المدبولي ، القاهرة ، 1995 ، ص 526 .

من خلال التعاريف السابقة ارتأينا أن معظم سلوك الفرد ما هو إلا محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي ، باعتبار أن التوافق عملية مستمرة باستمرار الحياة بهدف إحداث علاقة أكثر توافقاً بين الفرد ذاته و بينه و بين البيئة المحيطة به ، فمحاولات الفرد على مواجهة المشاكل و العقبات و العمل على حلها يعكس صورة صادقة عن توافقه السليم .

2- أبعاد التوافق النفسي :

إن كل مجالات الحياة التي تفرع لها علم النفس يمكن النظر إليها من زاوية التوافق أو عدم التوافق ، حيث أن كل مواقف الحياة في جميع مجالاتها التي تثير سلوكنا تتطلب منا التوافق و شخصياتنا التي هي نتاج خبراتنا بهذه المواقف هي التي تدرك و تستجيب بتوافق أو عدم توافق ، و بما أن الفرد هو دائماً وحدة جسمية نفسية اجتماعية ، لذلك نلاحظ أن البناء البيولوجي إنما يؤثر في الشخصية و في عملية التوافق كما تؤثر فيها الظروف الاجتماعية التي عاشها الفرد .

و على هذا فإننا سنناقش عملية التوافق من خلال عرضنا لبعض التعريفات في ضوء ثلاثة مستويات رئيسية :

أ- المستوى البيولوجي .

ب- المستوى السيكولوجي .

ج- المستوى الاجتماعي .

أ-التوافق على المستوى البيولوجي :

التوافق البيولوجي ظهر عند العديد من علماء البيولوجيا ، مثل "داروين" الذي أكد في نظريته الخاصة بالنشوء و الارتقاء (1989) "إن الكائن الحي يحاول أن يلاءم بين نفسه و العالم الطبيعي الذي يعيش فيه من أجل البقاء" ، و التوافق البيولوجي يظهر في ذلك الاستقرار و التجانس و الثبات للبيئة الداخلية للشخص من حالة التغير في أحوال البيئة و التغيرات المستمرة في جسم الشخص و فيسيولوجيته ، و يتحقق هذا التوافق بجملة من الوسائل كالمناعة و غيرها ، و يشترك

كل من "لورانس مع شوبين" في القول "إن الكائنات الحية تميل إلى تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئتها ، إن تغيرات الظروف ينبغي أن يقابلها تغير و تعديل في السلوك" و هما يقصدان هنا أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقا جديدة لإشباع رغباته و إلا الموت حليفه و هكذا فالتوافق في هذه الحالة هو عملية تتسم بالمرونة و التوافق المستمر مع الظروف المتغيرة.¹

ب- التوافق على المستوى السيكولوجي :

يقول "مورار و كلاكهون" (Muror et Kluckhn) إن الكائنات الحية تميل إلى أن تحتفظ بحالة من الاتزان الداخلي ، إلا أن الصراع صفة ملازمة لكل سلوك أي أن كل فعل مهما كان مريحا فانه يشمل بعض التضحيات أو الخسارة فلا يمكن أن يحدث صورة من صورة التوافق (خفض التوتر) إلا إذ كان نوع من انعدام التوافق (زيادة التوتر) و لا تتعارض هذه الحقيقة بأي حال من الأحوال مع الافتراض القائل بأن الكائنات الحية تميل إلى أن تنتقي أشكال التوافق التي تحمل أقل صراع ممكن أي التي تؤدي إلى أقصى تكامل ، و يعرف سميث (smith) التوافق السوي بأنه "اعتدال في الإشباع ، إشباع عام و الشخص المتوافق المحبط الذي يميل إلى التضحية باهتمامات الآخرين كما يميل إلى التضحية باهتماماته ، أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يقابل العقبات و الصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته و لا تعوق قدرته ، أي أن سميث يرى أن توافق الفرد يعني توفر قدر من الرضا القائم على أساس واقعي ، كما يؤدي في المدى الطويل إلى التقليل من الإحباط و القلق و التوتر الذي قد يتعرض له الفرد ، و يقوم التوافق الفردي كذلك على تحقيق نوع من الرضا العام بالنسبة للشخص ككل ، أكثر من استناده إلى إشباع دافع معين على حساب الدوافع الأخرى ، كما يقوم كذلك على تحقيق التوافق مع الآخرين و يمكن أن يتصف الشخص غير واقعي يعاني إحباطا يهتم فقط بإشباع رغباته الخاصة .

- و نلاحظ من خلال التعريفات على المستوى السيكولوجي :

¹ - سهير كامل أحمد ، الصحة النفسية و التوافق ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية ، 1999 ، ص 35 .

إن هناك إدراك لطبيعة العلاقات الصراعية التي يعيشها الفرد في علاقاته الاجتماعية و البيئية ، و إن هذا الصراع يتولد معه توتر و قلق ، و أن هذه إنما هي تجربة يغشاها الألم لذلك فإن توافق الفرد ناما يهدف إلى خفض التوتر و إزالة أسباب القلق إن الفرد يرغب في إشباع دوافعه و إن الإشباع يعتمد على البيئة .

و لكن لا نستطيع أن نشبع رغبته كلها ، إنما نحاول أن نشبع بعضها و علينا أن لا يطغى إشباع دوافع معينة على بقية الدوافع حتى يتحقق التوافق ، بل و يتحقق التكامل الذي يسمح للإنسان بتحقيق أقصى قدر من استغلال إمكانياته الرمزية و الاجتماعية .

ج- التوافق على المستوى الاجتماعي :

يقول "لورانس شافر" أن الحياة إنما هي سلسلة من عمليات التوافق يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته و قدرته على إشباع هذه الحاجات ، و لكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن يكون توافقه مرنا و ينبغي أن يكون لديه القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف و تنجح في تحقيق دوافعه" ، و يرى "روش (Ruch) أن الشخص المتوافق هو الذي يسلطك وفقا للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه ، فالفرد الذي ينتقل من الريف إلى المدينة ينبغي عليه أن يساير أساليب الحياة في المجتمع الجديد و إلا نبذته البيئة الجديدة ، و عليه أن يدرك محور العلاقات الاجتماعية في المدينة هو "أنا" و ليس "نحن" و على هذا ينبغي أن تكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل وفقا للمعايير الثقافية السائدة في بيئته ، و هو إذا ما توفرت فيه هذه السمات فإنه يكون شخصا متوافقا حسنا ، إلا أنه من الملاحظ أن هناك فروقا في سرعة التوافق بين الأفراد ترجع إلى الفروق الفردية ، و بالتالي إلى الفروق الثقافية و هذا بطبيعة الحال ينطبق على الأفراد الذين يهاجرون من مجتمع لآخر ، و قد حدد كل من "وود ورت" و "دونالد" (Donald et Wood Warth) أن الفرد يتوافق في علاقته مع البيئة بأن يحدث تغييرا للاحسن بقدر المستطاع ، و ذلك أن التوافق للبيئة إنما يتضمن تغيرات في البيئة نفسها أو التغيرات في علاقات الفرد بها كما أن سوء التوافق يرجعه إلى حد كبير إلى الصراع بين الدوافع و إلى إحباطها¹

¹ - سهير أحمد كامل ، مرجع سابق ، 2002 ، ص 39 .

فالتوافق هنا إنما يعني علاقة حسنة بين الفرد و البيئة هو تغير للأحسن ، كما يمكن النظر إلى التوافق العام على أنه طريقة الفرد الخاصة و الغالبة في حل مشاكله و في تعامله مع الناس ذلك إن كل سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا نوع من التكيف ، فالفرد يولد و هو مزود بأنواع شتى من الاستعدادات الجسمية و العصبية و النفسية ، و هذه كلها تحتاج لشذب و تهديب و الأسرة بجزء و يقوم الاتصال و الاحتكاك بالمجتمع بالجزء الآخر ، أي أن البيئة تقدم المادة الخام و تقدم الثقافة و القيم و المعايير كما تقوم الأسرة بعملية التطبيع الاجتماعي (Socialisation) و خلال هذا التفاعل (Interaction) و بفضلته تعدل دوافع الفرد و يتكون ضميره و يكتسب خبرات معلومات ومهارات و عواطف و اهتمامات و يتخذ قيما و معتقدات و إنحيازات و سمات خلقية شتى ، كما يقله عن عادات و اتجاهات و سمات أخرى في تعامله مع الناس و في حل مشاكله هذا الأسلوب إنما هو التوافق العام¹ ،

ومن التعريفات السابقة نلاحظ أن التوافق على المستوى الاجتماعي هو:

- عملية ديناميكية و في هذا إدراك لبيئة العلاقة الديناميكية بين الفرد و البيئة الناشئة عن عملية التغير المستمر ككل من الفرد و البيئة .

- إن عملية التوافق إنما هي أسلوب الفرد ، و أن هذا الأسلوب يشترك في تكوينه البيئة و التطبيع الاجتماعي .

ومن خلال عرض هذه التعريفات المتعددة و التي عرضناها في ضوء ثلاث مستويات نستطيع القول بأن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير ، يتضمن عوامل جسمية و نفسية و اجتماعية .

3- مجالات التوافق النفسي :

هناك دروب مختلفة للتوافق النفسي تبدو في قدرة الفرد على أن يتوافق توافقا سليما و أن يتلائم مع بيئته الاجتماعية أو المهنية ، مثل التوافق الديني و التوافق السياسي و الجنسي و الانفعالي و الأسري و الاقتصادي و المدرسي و التربوي و التوافق المهني و مما يدل على أن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير و يمكننا فيما يلي تعريف كل مجال من مجالات على حدا .

¹ - سهير أحمد كامل ، مرجع سابق ، 2002 ، ص 40 .

- التوافق العقلي :

عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي و التعليم و التذكر و التفكير و الذكاء و الاستعدادات، و يتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملا و متعاوننا مع بقية العناصر .

- التوافق الديني :

الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيرا ما يكون مسرحا للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثلا ذلك ما نجده عند كثير من الشباب الاتجاهات الأحادية و التعصبية ، و يتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة و تنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية و اتزانها فهو يرضي حاجة الإنسان إلى الأمن أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه و اضطربت نفسه و أصبح نهما للقلق .¹

- التوافق السياسي :

يتحقق التوافق السياسي عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها ، أي عندما يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها و إذا ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية و النفسية ، أو قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع كثير من حاجاته و يصيبه التوتر و القلق و عليه أن يساير معايير الجماعة أو يغير مبادئه السياسية أو يوفق بينها و بين التي تسود مجتمعه ، أو أن يجمع هذه المبادئ و الأفكار و أن ينتقل إلى مجتمع آخر يرحب بمبادئه حتى يتحقق له التوافق .

- التوافق الجنسي :

للجنس أثر كبير جدا و بالغ الأهمية في حياة الفرد ، و يتمثل ذلك الأثر في التأثير على السلوك و على الصحة النفسية باعتبار النشاط الجنسي يشبع الحاجات البيولوجية و كثيرا من الحاجات سواء

¹ - أشرف محمد عبد الغني و أميمة محمود الشرييني ، مرجع سابق ، ص 129 .

كانت شخصية أو اجتماعية و عدم الإشباع يؤدي إلى الإحباط و صراعات و هذا يؤدي إلى عدم التوافق الجنسي مما يدل على عدم التوافق العام.¹

- التوافق الإنفعالي :

يتمثل في الهدوء و الاستقرار و الثبات و الضبط الانفعالي و السلوك الانفعالي الناضج ، و التعبير المناسب لمثيرات الانفعال و التماسك لمواجهة الصدمات الانفعالية و حل المشكلات الانفعالية .

- التوافق الأسري :

يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار و التماسك الأسري و سلامة العلاقات بين الوالدين من جهة و بينهما و بين الأبناء من جهة أخرى ، و سلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم مع البعض ، و القدرة على تحقيق المطالب الأسرية ، حيث تسود الثقة و المحبة و الإحترام المتبادل بين الجميع ، و يمتد التوافق الأسري كذلك لكي يشمل سلامة العلاقات مع الأقارب و حل المشكلات الأسرية.²

- التوافق الاقتصادي :

إن التغير المفاجئ بالارتفاع و الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطرابا عميقا في أساليب توافق الفرد ، و يغلب حد الإشباع دورا بالغ الأهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا أو الإحباط فيغلب على الفرد الشعور بالحرمان و الإحباط إذا كان حد الإشباع منخفضا ، و يغلب عليه الشعور بالرضا إذا كان حد الإشباع عنده مرتفعا .

- التوافق المهني :

يتضمن الرضا عن الرضا و إرضاء الآخرين فيه ، و يتمثل في الإختيار المناسب للمهنة عن قدرة و اقتناع شخصي و الاستعداد لها علما و تدريبيا للدخول فيها ، و الصلاحية المهنية و الكفاءة و الإنتاج و الشعور بالنجاح و العلاقات الحسنة مع الرؤساء و الزملاء ، و التغلب على المشكلات

¹ - صالح حسين الداهري و ناظم هاشم العبيدي ، الشخصية و الصحة النفسية ، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر ، بغداد ، ط1 ، 1999 ، ص 55 .

² - اجلال مُجَّد سري ، علم النفس العلاجي ، مركز الإسكندرية للنشر و التوزيع ، مصر ، ط1 ، 1990 ، ص 46 .

و لا ينبغي أن نتصور أن التوافق يعني توافق الفرد لواجبات عمله المحدودة ، وذلك أن التوافق المهني يعني أيضا توافق الفرد لبيئة العمل .

- التوافق الترويجي :

يقوم التوافق الترويجي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل و مسؤولياته ، أو التفكير فيه كخارج أوقات و مكان العمل و التصرف في الوقت بحرية، وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فديته ، و يمارس فيه هواياته رياضية كانت أم عقلية أو ترويجية و يتحقق بذلك الاستجمام¹ .

- التوافق الدراسي :

تبدو حالة التوافق المدرسي في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطلاب لاستيعاب الدروس و تحقيق التلاؤم بينه و بين البيئة الدراسية و مكوناتها الأساسية ، و التوافق المدرسي تبعا لهذا المفهوم "قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين : بعد عقلي و بعد اجتماعي" هي إذن يتوقف على كفاية إنتاجية و علاقات إنسانية ، أما المكونات الأساسية للبيئة الدراسية فهي الأستاذة و الزملاء و أوجه النشاط الاجتماعي و مواد الدراسة و وقت الدراسة ، و وقت الفراغ و وقت المذاكرة و طريقة الاستنكار² .

4- أهمية دراسة التوافق النفسي :

لدراسة التوافق فوائد تطبيقية عديدة تبدو في الميادين الآتية :

- ميدان التربية :

يمثل التوافق الجيد مؤشرا ايجابيا أو دافعا قويا يدفع التلاميذ إلى التحصيل من ناحية و يرغبهم في المدرس و يرغبهم في المدرسة ، و يساعدهم في إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم معلمهم من ناحية أخرى ، بل و يجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة و جذابة و العكس صحيح ، فالتلاميذ

¹ - أشرف مُجدد عبد الغني و أميمة مُجدد الشربيني ، مرجع سابق ، ص 131 .

² - عبد الحميد مُجدد الشاذلي و سامي حنيفة ، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخص ، المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر و التوزيع ، الإسكندرية ، 1999 ، ص 63 .

سينو التوافق يعانون من التوتر النفسي و يعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق عديدة ، كاستجابات التردد و القلق أو بمسالك العنف في اللعب و الأنانية و التمرکز حول الذات و فقدان الثقة بالنفس و استخدام الألفاظ النابية في التعامل مع الآخرين و كراهية المدارس و الهروب منها و اضطرابات سلوكية مثل اللجاجة و التعلم و قضم الأظافر و الميلول الانسحابية و السرحان و الخجل و الشعور بالنقص، و تنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو جوهر عملية التعليم .

- ميدان الصناعة :

إن التوافق الجيد للعمال أمر ضروري لزيادة الإنتاج ، كما لا يمكن التقليل من شأن العلاقات الايجابية و مشاعر المحبة و الود مع الزملاء و الرؤساء و المشرفين و تأثير ذلك كله في كمية و نوعية الإنتاج ، و بالتالي فانس أو التوافق الناتج عن سيادة الروح العدائية أو الكراهية تجاه الرؤساء نتيجة لأساليب الإدارة الدكتاتورية و الشعور بالظلم ، أو هضم الحقوق أو محاباة البعض على حساب البعض الآخر ، أو العجز عن إقامة العلاقات الطيبة مع الزملاء أو العمل في ظروف غير مناسبة ، كل ذلك من شأنه التأثير السلبي على الروح المعنوية للعمال ، مما يؤدي إلى انخفاض الإنتاج و كثرة الغياب عن العمل .

- ميدان الصحة النفسية :

إن سوء التوافق يمثل واحد من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة و هي مجموعة الأسباب التي نطلق عليها الأسباب المرسبة ، من هناك فإن دراسة الشخصية قبل المرض و مدى توافق الفرد مع أسرته و زملائه و مجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص الطبي و النفسي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية ، و بالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص سيئو التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر و القلق و الاضطراب النفسي¹.

¹ - صبرة محمد علي و أشرف عبد الغني ، الصحة النفسية و التوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 2004 ، ص 128 .

5- العوامل التي تؤثر على التوافق النفسي:

هناك كثير من العوامل و المعايير التي حددها العلماء لتحقيق التوافق السوي للإنسان ، فقد حددها "لازاروس" في العوامل الآتية : الراحة النفسية ، الكفاية في العمل ، الأعراض الجسمية ، التقبل الاجتماعي ، أما "شافر Schiffer" فقد حددها في الاستبصار بالسلوك الذاتي ، المحافظة على الصحة ، علاقات موثوق بها مع شخص آخر ، الاتجاهات الموضوعية ، الإحساس بالمرح و النشاط المخطط للعمل الذي يبعث على الرضا ، الراحة و الترويح، و المشاكل الجماعية ، و اتفق على كل من "مصطفى فهمي" و "صموئيل" في تحديد المعايير كالاتي الرائحة النفسية ، الكفاية في العمل ، مدى استمتاع الفرد بعلاقات مع الآخرين ، الأعراض الجسمية ، الشعور بالسعادة ، القدرة على ضبط الذات ، و تحمل المسؤولية ، ثبات اتجاهات الفرد اتخاذ أهداف واقعية لنوع نشاط الفرد .

كما اتفق أيضا "سعد جلال" و "محمد علاوي" و "عبد الرحمن عيسوي" على تحديد العوامل الآتية: النقص الجسماني ، عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تصرها الثقافة ، عدم تناسب الانفعالات و تعلم سلوك مغاير لمعايير الجماعة الصراع بين أدوار الذات .

لأما "رالف تاندال Ralf tendal" فقد حددها في امتلاك شخصية متكاملة و مسايرة الفرد لمطالب المجتمع ، التكيف للظروف الواقعية الاتساق مع النفس ، النضج مع تقدم العمر ، اتخاذ النعمة الانفعالية ، الإسهام في خدمة المجتمع بروح تفاعلية .

ومن خلال المعايير التي وضعها "شافر Schiffer" كمحكات للتوافق نجدها تختلف عن معايير "لازاروس" إلا أنها تتناول جوانب متعددة للحكم على الفرد المتوافق و لكن من أوجه النقد التي توجه إلى معايير "شافر" أنه اعتبر "أن اهمال الماضي كله نوع من التوافق و أنه من الأفضل أن تستخدم خبرات الماضي لصالح الاستجابة في المواقف الحاضرة" ، كما نلاحظ على تعريف "شافر" أنه يتجه اتجاهها فرديا و يؤكد عليه دون الاهتمام بالنواحي البيئية¹.

¹ - حسين أحمد حشمت و مصطفى باهي ، مرجع سابق ، ص 58 .

و قد تم تحديد معايير التوافق النفسي كالآتي :

- الراحة النفسية :

و يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة العقاب وحل المشكلات بطريقة ترضاهما نفسه و يقرها المجتمع .

- الكفاية في العمل :

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

- مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية :

إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية ، و على الاحتفاظ بالصدقات و الروابط المتينة في المجموعات التي يتصلون بها ، و تعتبر هذه العلاقات سندا وجدانيا هاما ، و مقوما أساسيا من مقومات الصحة النفسية ¹.

- الأغراض الجسمية :

في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق ، هو ما يظهر فيشكل أعراض جسمية مرضية في الطب السيكوسوماتي (النفس الجسمي) يؤكد لنا كثيرا من الاضطرابات الفسيولوجية تكون ناتجة من الاضطرابات في الوظائف النفسية .

- الشعور بالسعادة :

إن الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة ، شخصية خالية من الصراع أو المشاكل العديدة .

¹ - محمد مصطفى أحمد ، التكيف و المشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية ، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، الإسكندرية ، 1996.

- القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤولية :

إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته ، و أن يكون قادرا على إرجاء إشباع بعض حاجاته ، و أن يتنازل عن الذات ، فهو لديه قدرة على إدراك عواقب الأمور .

- ثبات اتجاهات الفرد :

إن ثبات اتجاهات الفرد يتم عن تكامل في الشخصية ، و يتم كذلك عن الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير .

- اتخاذ أهداف واقعية :

إن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع لنفسه أهدافا ومستويات للطموح ، و يسعى للوصول إليها حتى و لو كانت تبدو له في غالب الأحيان بعيدة المنال ، فالتوافق المتكامل ليس تحقيق الكمال ، بل يعني بذل الجهد و العمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف.

- تنوع نشاط الفرد:

إن الاستمتاع بالحياة و اتساع مجال التجاوب يتطلب العناية بعدة أنواع من المهارات و المعارف و هذا يقتضي الحرص على النمو المتكامل المتوازن الذي يهتم بكافة الجوانب ¹.

6- العوامل الديناميكية في عملية التوافق النفسي :

إن دوافع عديدة و مختلفة تثير الفرد و يحاول إشباعها ، و في بعض الأحيان و لعدة أسباب لا يستطيع ذلك و منها التضارب أو الصراع بين هذه الدوافع ، لأن عدم الإشباع يؤدي بالفرد إلى حالة من حالات الإحباط ، فالدوافع و الصراع بينهم و الإحباط تعد من العوامل الديناميكية في عملية التوافق .

- الدوافع :

إن وراء كل سلوك بشري وراءه دافع يثير و هدف يسعى لتحقيقه وكلما نجح الفرد في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل من التوافق ، تمثل الدوافع حالة عضوية نفسية أو

¹ - حسين أحمد حشمت و مصطفى باهي ، مرجع سابق ، ص62 .

اجتماعية مكتسبة أو شعورية تثير السلوك و تحدد نوعيته و اتجاهه و يسعى به نحو تحقيق أهداف معينة ، و تمكن الفرد من إعادة توازنه النفسي و توافقه الاجتماعي ، و في حالة عدم إشباع هذه الدوافع تؤدي بالفرد إلى حالة صراع نفسي¹.

- صراع الدوافع :

يتمتع الفرد بمجموعة من الحاجات العضوية ، الدوافع النفسية و الاجتماعية شعورية كانت أو غير شعورية . تكون طاقة محركة تؤدي إلى القيام باستجابات سلوكية مختلفة بغية إيجاد البديل المناسب لإرضاء هذه الحاجات ، و ينتج عن ذلك توافق نفسي اجتماعي سوي كان أو غير سوي، و إذا فشل الفرد في إشباع هذه الحاجات يترتب على ذلك حالة من الصراع النفسي و ينشأ هذا الصراع من تضاد رغبتين أو من صعوبة الاختيار بين دافعين أو أكثر نتيجة تنافسهم على الإشباع في وقت واحد ، الأمر الذي يؤدي إلى ظهور اختلال في التوازن الانفعالي ، و حالة قلق و حيرة و عدم تركيز و تعدد ملامح عدم التوافق .

يعتقد "فهيمي" إن الصراع ينشأ عادة نتيجة لوجود دوافع مختلفة توجد كل منها في الفرد إلى جهات مختلفة تؤدي إلى حالة من الصراع النفسي التي تقود إلى حالة من حالات المنع و الإحباط².

- الإحباط :

إذا كان الهدف المباشر إرضاء دوافعه النفسية و الاجتماعية و الحصول على مستوى مقبول من التوافق ، فإن ذلك لا يحدث دائما بسهولة لأنه لا يمكن إرضاء كل حاجاته في آن واحد ، فهو يشبع البعض منها و يؤجل البعض بسبب عقبات أو مواقف تحول دون ذلك و قد يؤدي بالفرد إلى حالة من الإحباط ، فالإحباط يعد من العوامل الفعالة التي تؤثر على مستوى التوافق ، حيث أن الأفراد يختلفون في قدراتهم على تحمل و مواجهة مواقف الإحباط نتيجة الفروق الفردية بينهم ،

¹ - مصطفى فهيمي و علي القحطاني ، علم النفس الاجتماعي ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، ط1 ، 1997 ، ص 32.

² - مصطفى فهيمي ، أسس الصحة النفسية ، مطبعة التقدم ، مصر ، بدون تاريخ ، ص 140 .

كاختلاف الجنس ، مستوى الذكاء ، النضج العقلي ، القدرة على إدراك الأمر و تقييم الأشياء ، درجة الاتزان الانفعالي ، المستوى التعليمي و الثقافي ، و مجموعة الخبرات و العادات و الاتجاهات ، التي تتكون خلال عملية التنشئة الاجتماعية و يصل الإحباط إلى مرحلة تتعدى قدرة الشخص على مواجهتها، تسمى بعقبة الإحباط ، و هي النقطة التي إذا تعداها الموقف المحبط تحول سلوك الفرد إلى سلوك مدمر، و يكون الإحباط عند الطفل سببا في عزلته و نفوره من الجماعة و رفضه الأكل و الشرب و للعمل ، و إذا تجاوز عتبة الإحباط تجده يستسلم للموت .

الإحباط في عملية التوافق جانبيين ، جانب إيجابي و الآخر سلبي ، فهو إيجابي حينما يفشل الفرد في إرضاء دوافعه و يتحول هذا الفشل إلى حافز قوي ليبدل المزيد من الجهود و التركيز ، و له جانب سلبي يتمثل أساس في القلق و الحيرة و العدوان ، التي هي في الحقيقة ملامح سوء التوافق ، و لتخفيض هذا التوتر يلجأ الفرد إلى استخدام الآليات دفاعية ¹.

- التقلق :

هو إحساس الفرد بالرعب المستمر ، و الخوف اتجاه قين معينة بحيث يكون الفرد حاملها بداخله ، أو من أحداث خارجية لا تبرر وجود هذا الإحساس ، فالقلق قد يعني مجموعة أحاسيس و مشاعر بفاعلية يدخل فيها الخوف و الألم و التوقعات السيئة ².

كما يعرف بعض الباحثين القلق بأنه "حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع و محاولات الفرد التوافق" ، و يمكن أن نعرف القلق بأنه خبرة انفعالية مؤلمة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد دون أن يستطيع تحديده بدقة أو بوضوح ، و الشخص الذي يعاني من القلق يظهر عليه أراض جسمية ، تظهر بحركاته و تعابير وجهه غير الإرادية ، أو بتمتماته اللاشعورية ، كما أن الشخص الذي يعاني من القلق تزداد نبضات قلبه ، و إفرازات

¹ - عباس محمود ، علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 2003 ، ص 155 .

² - أسعد رزوق ، موسوعة علم النفس ، مؤسسة النشر ، بيروت ، ص 2 ، 1979 ، ص 88 ،

الغدة الدرقية ، و تزداد نسبة السكر في الدم ، و قد يصاب الشخص بالغثيان و الأرق و التوتر العضلي ، و قد يصاب بالأمراض (السيكوسوماتية) ،¹ [أ] الأراض التي تسببها الجراثيم ،

7- عوائق التوافق النفسي :

يجب الإنسان عن تحقيق أهدافه و يمنعه من إشباع حاجاته عوائق كثيرة ، بعضها الداخلي يرجع إلى الإنسان نفسه ، و البعض الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها و من أهم هذه العوائق الآتي :

أولاً : العوائق الجسمية .

و نقص بها بعض العاهات و التشوّهات الجسمية ، و نقص الحواس التي تحول بين الفرد و أهدافه فضعف القلب و ضعف البنية قد يعوق الطالب عن مشاركة زملائه في النشاطات الرياضية و الترفيهية و قبل المنظر قد يعوق الشخص عن الزواج و تكوين أصدقاء، و ضعف البصر قد يعوق الطالب عن الالتحاق بالكليات العسكرية و غيرها من الكليات التي تشترط سلامة البصر .

ثانياً : العوائق النفسية :

و نقصد بها نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية و المهارات النفس الحركية ، أو خلل في نمو الشخصية ، و التي قد تعوض الشخص عن تحقيق أهدافه فد يرغب الشخص في التفوق الدراسي أو يمنعه ذكأؤه الممود ، و قد يرغب في الإلتحاق بكلية الهندسة و يعوقه ضعفه في الرياضيات ، و قد يرغب في الإلتحاق بكلية الطب و يمنعه تحصيله الدراسي المتواضع ، و قد يرغب أن يكون عضواً بارزاً في مجتمعه ، فيمنعه خجله الزائد أو عيوب نطقه أو خوفه من مواجهة الناس ، و من العوامل الشخصية التي تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه ، الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه ، و عدم قدرته على المفاضلة بينهما ، و اختيار أي منها في الوقت المناسب ، فقد يرغب الطالب في دراسة الطب و الهندسة و لا يستطيع أو يفاضل بينهما ، فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الإلتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب ، و الفتاة التي يتقدم لها

¹ - نبيه منصور ، الصحة النفسية و التوافق ، دار الكندي للطباعة ، و النشر و التوزيع ، الأردن . 1988 ، ص 36 .

شخصان كل منهما جذاب ،وذو مستقبل زهر ، و لكل منهما مميزات حسنة ، و لا تستطيع المفاضلة بينهما و تعيش في صراع نفسي قد يفوت عليها الخطبة لأي منهما ، و تشعر بالفشل و الإحباط .¹

ثالثا : العوائق المادية و الإقتصادية.

يعتبر نقص المال و عدم توفر الإمكانيات المادية عائقا يمنع كثيرا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة و قد يسبب لهم الشعور بالإحباط ، لذا اعتبر "الإمام علي كرم الله وجهه" (الفقر عدو الإنسان) و قال (لو كان الفقر رجلا لقتلته) ، باعتباره عائقا قويا يمنع الفقراء من إشباع حاجاتهم الأساسية ، و يسبب لهم الكدر و الألم ، و يعتبر نقص المال عائقا يمنع الكثير الشباب من تحقيق لأهدافهم في التعليم و الزواج و العمل أو الحصول على المسكن و السيارة و غير ذلك .

رابعا : العوائق الاجتماعية :

يقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته و تقاليده و قوانينه لضبط السلوك و تنظيم العلاقات ، و تعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه ، و من هذه العوائق منع الوالدين أبنائهما من إشباع بعض رغباتهم تأديبا و تربية ، و منع الطالب من الالتحاق بالكلية التي يرغب فيها بسبب انخفاض في معدله في الثانوية العامة ، و قد تمنع القوانين و العادات و التقاليد شابا من الزواج من الفتاة التي يحبها ، و قد يؤدي غلاء المهور إلى انصراف كثير من الشباب عن الزواج ، و يؤدي الموت و الطلاق إلى حرمان الطفل من والديه أو أحدهما .²

8- الآليات الدفاعية كوسيلة لتحقيق التوافق النفسي :

هي الأساليب السلوكية التوافقية اللاشعورية ، أو الحيل النفسية الدفاعية .. إن الميكانيزمات الدفاعية التوافقية أو حيل التوافق النفسي هي ردود فعل دفاعية يستخدمها الفرد لتخفيف من حدة توتره ، بسبب فشله في تحقيق هدفه ، فيقوم بكثير من المحاولات المختلفة التي تهدف إلى

¹ - صبرة مُجَّد علي و أشرف عبد الغني ، مرجع سابق ، ص 136 .

² - أشرف مُجَّد عبد العني و أميمة مُجَّد الشريبي ، مرجع سابق ، ص 137 .

التغلب على العوائق و الوصول إلى الهدف الذي يشبع دوافعه و يخفف من توتره و هذه الأسباب كثيرة و متنوعة فيلجأ الإنسان عادة إلى طرق و أساليب أخرى غير مباشرة .

8-1- أساليب التوافق المباشرة : و يشتمل بشكل عام ما يلي :

- العمل الجدي و مضاعفة الجهد .

- تغيير الطريقة .

- تغيير السلوك .

- تغيير الهدف .

- تنمية مهارات جديدة .

- إعادة تفسير الموقف .

- تأجيل اشباع الدافع إلى حين .

8-2- أساليب التوافق غير المباشرة :

هي عبارة عن أنواع من السلوك أو التصرفات التي تستهدف حل الأزمة النفسية عن طريق حيل لا شعورية و يمكن أن نذكر من بينها ما يلي :

أ- التوافق باستخدام أساليب اعتدائية :

تشمل الاعتداء و توجيه الأذى إلى الغير أو إلى الذات نفسها ،ومن الحيل التي يقع تحت هذا النوع :

أ-1- العدوان : "يعتبر حيلة لا شعورية اخفض التوتر نتيجة لتأزم شديد" .

و قد يكون العدوان على الأشياء التافهة لا علاقة لها بمصدر التوتر أو صريحا فيتخذ صورة الكيد و التشهير أو الامتناع عن المساعدة ، كما قد يكون هدفه عاما مثل العدوان على النظم و التقاليد ... أما العدوان على الذات فهو أكثر خطورة و أكثر تعقيدا ، مثل ما نراه لدى الأطفال كأن يرمي بنفسه على الأرض أو يضرب رأسه على الحائط حين يمنع من الوصول إلى هدفه .

أ-2- الإسقاط : "و هو وسيلة لاشعورية يلقي بها الفرد اللوم عن نفسه ليتحرر من المسؤولية التي يشعر بها وذلك بإنسابها للآخرين" .

كما إنها تجعل الإنسان يشعر بأن النزاعات و الرغبات البغيضة إلى نفسه كالكذب ، الغش ، الغرور و غيرها من العيوب .¹

ب التوافق باستخدام أساليب هروبية (انسحابية) : مثل :

ب-1- النكوص : "و هو تراجع الفرد إلى أساليب طفيلية أو بدائية من السلوك و التفكير حين تعترضه مشكلة أو حين يعجز عن التغلب بطريقة بنائية على ما يعانيه من إحباط أو صراع"² ، إذا يحدث أحيانا و بعد و بعد إن ترتقي "الأنا" إلى مستوى أعلى من النضج النفسي ، أو تواجه مخاوف متعددة تهددها ، مما يجعلها تلجأ إلى النكوص عن طريق الإرتداء إلى مرحلة مبكرة من مراحل العمر هروبا مما يواجه من ضغوط ، (كمثل عودة الأطفال عادة إلى مص الأصبع عند شعورهم بالخوف أو التهديد و هو عودة إلى مرحلة الرضاعة" .

ب-2- النسيان : "هو حيلة يرجع إليها الفرد للتخلص من الدوافع غير مقبولة و الرغبات التي استحال تحقيقها و الذكريات المؤلمة ، فتختفي اختفاء تاما عن الوعي و عن الفرد و يزول ما كان يمكن أن يترتب عنها من سلوك" ، كأن ينسى الفرد إسم شخص يكرهه و قد يتسع نطاق النسيان فيشمل نسيان فترة من حياة الفرد³ .

ج- التوافق باستخدام الكبت :

يعتبر من أهم وسائل الدفاع النفسية ، و تتمثل عملية الكبت في قيام "الأنا" بدفع الأفكار و الخبرات و الرغبات و الميول و الذكريات تمثل المسائل التي تتعارض مع الدين أو الأخلاق أو العادات أو التقاليد و التي يرعب في ممارستها من جهة إلى أنه يخشى عواقبها الاجتماعية من جهة

¹ - صالح حسن الداهري و ناظم هاشم العبيدي ، مرجع سابق ، ص ص 85-96 .

² - رمضان مُجَّد القذافي ، الصحة النفسية و التوافق ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، ط3 ، 1998 ، ص 110 .

³ - عبد الحميد مُجَّد الشاذلي ، الواجبات المدرسية و التوافق النفسي ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، 2002 ، ص 100 .

أخرى ، و يستنفذ الأنا كثيرا من طاقتها النفسية في هذه العملية من أجل بقاء الأفكار غير المرغوب فيها حبيسة اللاشعورية .

د- التوافق باستخدام أساليب دفاعية :

د-1- التبرير: "هو من الآليات العقلية يهدف إلى إخفاء النزاعات الخبيثة عن طريق المغالطة اللاشعورية في الإفصاح عن الدوافع الحقيقية ، كما يقصد بها تفسير الفرد لسلوكه بأسباب منطقية يقبلها العقل ، مع أنها ليست من الأسباب الحقيقية لهذا السلوك ، و هو حيلة دفاعية تقي الإنسان من الاعتراف بالأسباب الحقيقية غير المقبولة لسلوكه أو لحماية نفسه من الاعتراف بالفشل أو الخطأ أو العجز .

د-2- التقميص : حيلة لا شعورية دفاعية تعمل على خفض التوتر النفسي و إشباع الدوافع المحيطة ، عن طريق اندماج الفرد لا شعوريا في شخصية فرد آخر أو جماعة ، فقد يتقمص شخصية هيئة أو جمعية أو مؤسسة سنسب إلى نفسه صفاتها و أعماله المجيدة ، و يعتبر التقمص فيشكل من أشكاله أسلوبا خاطئا للتكيف و مظهر من مظاهر سوء التوافق .

هـ- التوافق عن طريق المرض و الأوجاع البدنية :

يظهر ذلك في استخدام المرض لا شعوري ليتهرب من لوم الناس أو من لوم ضميره ، و يعني نفسه من مواجهة المواقف الصعبة ، و تحمل المسؤوليات و لا يكون للمرض ما يبرره من الناحية العضوية ، و يدخل المرض هنا تحت دائرة الأمراض (النفس جسمية) كمثال عن ذلك الصراع الذي ينتاب الأطفال صباح كل يوم حتى لا يذهبون إلى المدرسة ، باعتبارهم أنهم يكرهون المدرسة أو المدرس أو ما شابه ذلك .¹

9- الأسرة و التوافق النفسي :

يحتاج الطفل في نموه الانفعالي و باعتباره كائنا اجتماعيا إلى إشباع حاجات نفسية أساسية عنده ، و تتأثر شخصيته تأثيرا كبيرا بما يصيب هذه الحاجات أو بعضها أو إهمال أو حرمان ، و تتأثر

¹ - عبد المجيد مُجد الشاذلي ، مرجع سابق ، ص 101 .

بصفة عامة بالأسلوب أو بالطريقة التي تواجه بها هذه الحاجات و من أهم هذه الحاجات حاجة الطفل إلى التجاوب العاطفي في دائرة الأسرة ، (أي تبادل المحبة و العنان مع الوالدين) ، و تسبع هذه الحاجة في بادئ الأمر عن طريق الأم ، عندما تحمل رضيعها إلى صدرها و تداعبه ، و يستجيب الطفل إلى حنو أمه عليه ، و يقابله بحنو نحو أمه في الوضوح شيئاً فشيئاً ، و يؤكد علماء النفس على الأهمية البالغة لهذه العاطفة المتبادلة بين الطفل و التي تنشأ مثلها فيما بين الطفل و أبيه ، و بينه و بين إخوته على مستقبل شخصيته و صحته النفسية ، حيث تبين أن كثيراً من حالات احراف الأحداث و الكبار أيضا مرجعة إلى افتقاد الحب و الأمن في الطفولة ، و أن الأم هي نقطة انطلاق الطفل و حجر الزاوية في تطور نموه النفسي ، و بالنسبة له المعين الأول لكل ما قد يحس به من حاجات ، و الكافلة الأولى لكل رغباته ، و بما أن سد حاجاته يعني التخلص من التوتر فإنه من الواضح أنه يجلب لنفس الصغير الراحة و الهدوء و المن ، كما أن خبرة الرضاعة السارة تزيد من ثقة الطفل بالعالم و تجعله متفائلاً فيما بعد و أقدر على العطاء ، أما إذا كانت خبرة الرضاعة مشبوهة بالألم و الحرمان فإن ذلك يولد مشاعر الغضب و العدوان ، و تدل نتائج البحوث أن حرمان الطفل والديه يؤثر تأثيراً كبيراً على شخصيته و طباعه و تطوره العقلي و الانفعالي و الاجتماعي ، و هذه التأثيرات قد لا تتراجع أبداً و تستمر مدى الحياة إن كانت شديدة ، فإن فقدان أحد الوالدين أو كلاهما يمثل خبرة أليمة و هزة عاطفية لها تأثيرها السالب على صحته النفسية فيما بعد ، كما أن ظروف التنشئة و التربية الخاطئة لها آثار سلبية على صحة الطفل النفسية ، فظروف الرفض أو نقص الرعاية و الحماية و الحب يؤدي إلى عدم الشعور بالأمن، و الشعور بالوحدة و محاولة جذب انتباه الآخرين و السلبية، و الشعور العدائي و التمرد و عدم القدرة على تبادل العواطف و الخجل و العصبية و سوء التوافق و الخوف من المستقبل ، لذا فإن الأسرة تعتبر من أهم عوامل التنشئة الاجتماعية، و هي أقوى تأثيراً في شخصية الفرد و توجيه سلوكه، و أن الوظيفة الحقيقية للأسرة تتمثل في بناء و تكوين الشخصية الثقافية للفرد ، في إطار جماعة صغيرة تتميز بأن أفرادها تجمعهم مشاعر و أحاسيس مشتركة و ألفة و نالف .

و بينت الدراسات أن التباين في النمو النفسي و الاجتماعي للأطفال يرتبط ارتباط وثيقا بنوعية العلاقة أو التفاعل بين الوالدين ،ونوع الخبرة التي اكتسبها من جميع الهيئات التي تمارس عملية التربية لهم ، هي بذرة تحتاج إلى بيئة اجتماعية متكاملة تساعدهم على تحقيق نمو متين .¹

10- المدرسة و التوافق النفسي :

تعند المدرسة المؤسسة الاجتماعية الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية و نقل الثقافة المتطورة و توفير الظروف المناسبة للنمو جسميا و عقليا و اجتماعي ، و في المدرسة يتعلم التلميذ أدوارا اجتماعية جديدة فهو يعلم الحقوق و الواجبات و ضبط الانفعالات و التوفيق بين حاجاته و حاجات الآخرين ، كما يتم في المدرسة نقل المهارات و المعلومات للتلاميذ ، و فيما يلي بعض المسؤوليات المدرسة :

- 1- تقديم الرعاية النفسية إلى كل طفل ومساعدته في حل مشكلاته و الانتقال به طفل يعتمد على غيره إلى راشد مستقل يعتمد على نفسه و متوافقا نفسيا و اجتماعيا .
- 2- تعليمه كيف يحقق أهدافه بطريقة تتفق مع المعايير الاجتماعية .
- 3- مراعاة قدراته في كل ما يتعلق بعملية التربية و التعليم .
- 4- الإهتمام بالإرشاد و التوجيه التربوي و النفسي و المهني له ، و لقد زادت مسؤولية المدرس كعامل فعال في العملية التربوية ، و يعتبر قدوة و موجه سلوك ، يصحح سلوكيات التلاميذ إلى الأفضل.²

كما أنه يجب على المدرسة أن تولى رعايتها و اهتمامها لكل تلميذ و تلميذة ، بغض النظر عن أوجه القصور فيها ، فيجب أن تكون على علم بقدرات و استعدادات مستوى كل تلميذ ، و تقوم بتعديل عملية التعلم ، بحيث تتناسب مع الإمكانيات و في الوقت نفسه عليها أن تساعد

¹ - سهير كامل أحمد ، سيكولوجية الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية ، ط2 ، 2002 ، ص ص54-53 .

² - سهير كامل أحمد ، سيكولوجية الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية ، ط2 ، 2002 ، ص ص54-53 .

ضمنا على المستوى السري ، و ذلك لأن أحد وظائفها كمدرسة ، هي مساعدة الفرد المتعلم على تنمية قدراته و إمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة ، و عملية النمو هذه لا تتحقق إلا في جو الحرية ، تتقدم فيه الكثير من القيود أو حرية التلميذ في المجموعة مرتبطة و محدودة بحرية الآخرين ، فيجب عليه أن يتعلم احترام حقوق زملائه ، فالحرية تصبح عائقا إذا سمح لكل فرد أن يفعل ما يشاء ، و لأن النجاح الناتج عن ارتفاع مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية له أثر كبير في التوافق الشخصي ، إذ لأن التحصيل المرتفع يتبع عادة تقدير و رضا من المحيطين به ، سواء من المدرسين أو من الزملاء ، و هذا بدوره يؤدي إلى ثقة التلميذ بنفسه و شعوره بالارتياح و بالتالي يتحقق التوافق الشخصي ، إما الرسوب و الفشل الناتج عن انخفاض المستوى في الأداء نتيجة تحقيق رقم أو مسافة صغيرة يتبعه في العادة تأنيب النفس ، و لوم الآخرين و شعوره بعدم الارتياح و الرضا عن النفس ، و هذا بدوره يؤدي إلى سوء التوافق الشخصي ، فلا بد أن تكون المدرسة على علم و دراية بمبادئ الصحة النفسية السوية ، من خلال تنمية التوافق النفسي لدى التلاميذ ، فيجب عليها أن تقوم بتشجيع التلاميذ و بث الحماس في نفوسهم و زيادة الثقة إلى مستوى أحسن فكل ذلك يساعد التلاميذ على النجاح و التفوق .¹

11- التوافق النفسي و علاقته بحصة التربية البدنية و الرياضية :

إن العوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية ، فالرغبة الملحة للحصول على المزيد من التقدم و الإرتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها ، و هي القوة و الطاقة العضوية التي يمكن أن تعبر عنها خاصية التحمل، أو القدرة على الاستمرار في بذل الجهد ، و تحقيق الحركة بحيث يصل على نتيجة أفضل، إن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة تتحدد بمدى تركيب جسمه لأداء العمل

¹ خير الدين علي عويس و عصام الهلالي ، علم الاجتماع الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 1997 ، ص

المطلوب ، و الفاعلية التي يمكن لأعضائه و أنظمتهم إنجاز الجهود بها ، فهناك ثلاثة أوجه من اللياقة و هي :

أ- اللياقة التشريحية .

ب- اللياقة الوظيفية .

ج- اللياقة النفسية .

إذن صلاحية الفرد لممارسة نشاط رياضي معين تتحدد بالصلاحيات البدنية و النفسية ، إن قيام الفرد بعمل يتفق مع التكوين العام لشخصيته يتيح له فرصا للتعبير عن شخصيته و إرضاء دوافعه ، كما يساعده على الإطمئنان و الاستقرار النفسي ، هذا إلى جانب أن سعادة الفرد تتحقق عن طريق حب العمل و رضائه عنه ، و شعوره بقيمة نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه ، و بالعكس إذا لم يقوم بعمل يتفق مع قدراته فإنه يفشل و يؤدي إلى الشعور بالنقص و عدم الأمن ، فهناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتأثر كثيرا بالناحية النفسية من خلال مزاولتها مسبقاتها ، فيمكن أن تتطور العديد من السمات النفسية كالجرأة و العزيمة و الإصرار و الإرادة و المثابرة ، كذلك لبعض العادات غير المرغوب فيها تعادل كالأناحية و الفردية .

إن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي و الاجتماعي و بالتالي يستطيع أن يتوافق مع نفسه ومع مجتمعه ، يؤثر و يتأثر به ، و هذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية ، فهي تكسب الفرد المرح و السعادة و حسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد و صحة المجتمع ،ومن خلال ذلك نجد أن ممارسة الرياضة بشكل عام تتجه إلى الاتجاه الأخلاقي المثالي ، حيث أنها منافسات لا ينهزم فيها فرد من فرد آخر و لا فريق من فريق آخر ، إنما منافسات بين الأفراد و المجموعات لإظهار كفاءاتهم و قدراتهم و مهاراتهم لحقيق البطولات ، فهي من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية و الخلقية للأفراد، فهي

تكسبهم قوة العزيمة و الإرادة و الوصول غلى للأهداف التي يسعى إليها الأفراد و المجموعات، و احترام الآخرين و التحمل و القدرة على مواجهة الصعاب أثناء ظروف المنافسة الصعبة.¹

خلاصة :

التوافق عموما ، هو توافق الشخص مع بيئته الخارجية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين ، و التي ترجع إلى أسرته و المعايير الاقتصادية و السياسية و الخلقية ، كما أن قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها ، بما في ذلك ذاته ، ثم العمل على تبنيها في تنظيم شخصيته ، و يكون الفرد متوافقا إذا استطاع مواجهة المشاكل و العقبات و مختلف الصراعات ، و استطاع إشباع معظم حاجاته بمختلف أنواعها (بيولوجية ، اجتماعية ...) ، كما لا يخفي أن تضافر الجهود و تعاون مختلف الأطراف هو الذي يساعد على التغلب على مختلف العوائق التي تم التطرق لها و يضمن تحقيق إعادة توافق الفرد و توازنه النفسي الجسمي مع البيئة و المحيط.

و على ذلك يمكننا القول أن التوافق النفسي يتمثل في مدى رضا الفرد عن نفسه و إشباع دوافعه، و إحساسه بالأمن و الإنتماء و التقدير و الحرية .

¹ - حسين أحمد حشمت ومصطفى باهي ، مرجع سابق ، ص 70 .

الفصل الثالث

المرحلة العمرية

تمهيد :

تعتبر المراهقة فترة ما بين الطفولة و الشباب بحيث تعمل على تغيير الإنسان و تحويل الإنسان من البراءة إلى سن الرشد و هي فترة جوهرية في الحياة إذ تساهم بدور كبير و فعال في بناء شخصية الإنسان و تتم بوجود مجموعة من الضغوطات و التوترات التي تطرأ على المراهق ، فمن هذا المنعرج اجتهد العلماء على البحث في هذا المجال الشاسع من صفات المراهقة و أطوارها و حاجياتها و مشاكلها و غيرها من البحوث .

و سنتطرق في هذا الفصل إلى تعريفها الشامل و علاقتها بكل جوانب الحياة و بالمجتمع .
ونظرة العالم للمراهق في القديم و في الوقت الحاضر ، فقد اختلفت نظرهم حيث اعتبروا القدماء بأن سن المراهق هي فترة تشاؤم و استسلام بينما في الوقت الحاضر يرون بأنها فترة تمر على كل فرد في حياته .

فلذ وجب على الآباء و المسؤولين المحافظة على هذه الشريحة في هذا المجتمع ، ومساعدتهم على التغلب على الصعاب التي تواجههم في حياتهم و علاقتهم بالمجتمع .

1- مفهوم المراهقة :

أ- المعنى اللغوي :

هي الاقتراب أو الدنو إذ يقال رهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحترام أو أشرف على سن التعرف¹ ، ومعناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي.²

ب- اصطلاحا :

و هي لفظ وصفي يطلق عليه المرحلة التي يقترب فيها الطفل و هو الفرد غير الناضج ، انفعاليا ، و جسميا و عقليا ، من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة.³

و تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعة بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين .⁴

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوة العقلية على تمام النضج .⁵

ج- بعض تعاريف العلماء للمراهقة :

- المراهقة حسب لوهاال "lehall"

هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التنمية ، إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني و الاجتماعي و الاقتصادي .⁶

- المراهقة حسب ستانلي هول "Stanley Hall"

¹ - أحمد أوزري ، المراهق و العلاقات المدرسية ، الشركة المغربية ، الرباط ، ط1 ، 1993 ، ص 18 .

² - عبد اللطيف حسن فرج ، التعليم الثانوي رؤية جديدة ، المركز الجامعي الحديث الإسكندرية ، ط1 ، 2008 ، ص 38.

³ - تركي رايح ، أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1998 ، ص 206 .

⁴ - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، بيروت ، 2002 ، ص 36 .

⁵ - خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، مصر 2000 ، ص 15 .

⁶ - نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الرتب الجامعي ، بيروت ، ط1 ، 2000 ، ص ص 239-

إن المراهقة هي فترة التطرفات السلوكية التي تتميز بالعواطف و التوترات الانفعالية .

- المراهقة حسب سرنسن "Sorensen"

بأنها الفترة من العمر التي تقع بين الحرية المطلقة التي اكتسبت في مرحلة الطفولة و المسؤولية و القيود التي توضع في مرحلة النضج و التكامل و الرشد.¹

و من كل هذه التعاريف يمكن أن نستخلص أن المراهقة هي فترة انتقالية بين الطفولة و سن الرشد بحيث تحدث عدة تغيرات جسمية و نفسية و اجتماعية و انفعالية ومزاجية للمراهق في هذه الفترة و هي فترة بناء الشخصية للإنسان .

2- نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق :

علم النفس القديم ينظر للمراهقة نظرة استسلام و تشاؤم ، و أنها فترة ثلاوة و تمرد تتميز بالعواطف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها إلا بإقامة الحواجز المضادة وكان يعتبر أيضا هذه المرحلة مستقلة ومنفصلة تماما عن المراحل التي قبلها و التي بعدها .

أما علم النفس الحديث فأتجه أيضا إلى اعتبار مرحلة المراهقة ، غير مستقلة عن المراحل الأخرى و أنها تدرج في النمو البدني و الجنسي و العقلي ، و هي امتداد للمرحلة التي تسبقها.²

3- مراحل المراهقة :

- المراهقة المبكرة (12-14) :

تمتد من 12 إلى 14 سنة و في هذه المرحلة يتضائل سلوك الطفل و تبدأ المظاهر الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور ، لا شك من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي³ .

و تتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة و الناقض الانفعالي من حب و كره و شجاعة و خوف ، كمل تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار و

¹ - جهاد مصطفى ، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العليا ، مصر للطباعة ، 1980 ، ص 31 .

² - خليل ميخائيل معوض ، مرجع سابق ، ص 323 .

³ - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس و الطفولة و المراهقة ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1971 ، ص 297 .

معتقدات الأهل و يشعر بالإحراج أن تواجه في مكان واحد مع أهله ، و تبدوا هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل و لكن عليهم التخلي بالصبر و الإصغاء إلى احتياجات أبنائهم لتطوير شخصياتهم المستقلة و الخاصة .¹

-- المراهقة الوسطى (15-17 سنة) :

تمتد هذه المرحلة من 15-17 سنة بحيث تتوسط المراهقة المبكرة و المتأخرة ، و يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ، و مميزات هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجسمي نسبيا في المرحلة السابقة و تزداد الجسمية كالطول و الوزن و يزداد عند شعور المراهق بذاته .² و يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين و إيجاد من التوازن مع العلم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية .³

- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :

تمتد هذه المرحلة من 18 سنة إلى غاية 21 سنة ، و يطلق عليها إسم الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ في اختيار مهنة المستقبل و كذا اختيار الزواج أو العزوف عنه و فيها يميل النمو إلى مرحلة النضج و يتجه الثبات الانفعالي و التبلور لبعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي و طريقة الكلام و الاعتماد على النفس و البحث على الإجتماعية و تكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة و الجنس الآخر .⁴ و يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية و تنسيق فيما بينها ، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة .⁵

¹ - عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، المطبعة الجامعية، الأزراطية ، الإسكندرية ، ط2 ، 2001 ، ص ص 245-246.

² - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس و النمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1971 ، ص 257 .

³ - رمضان مُجد القذافي ، علم النفس و النمو و الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية ، 1997 ، ص ص 253-254 .

⁴ - حامد عبد السلام زهرتن ، مرجع سائق ، ص 265 .

⁵ - رمضان مُجد القذافي ، مرجع سابق ، ص ص 356-357 .

4- أنواع المراهقة :

و هي بعض الصفات التي يكون عليها المراهق في مختلف الأطوار .

- المراهقة المتكيفة :

تكون هادئة نسبيا و تميل إلى الإستقرار العاطفي ، تكاد تخل من التوترات الإنفعالية الحادة ، و غالبا تكون علاقة المراق بالمحيطين به علاقة طيبة ، كما يشعر بتقدير المجتمع بتوافقه معه ، و لا يسرف في أحلام اليقظة أو الإتجاهات السلبية و الشعور بالنقص أي أن المراهقة ... تميل للإعتدال¹.

- المراهقة الانسحابية منطوية :

هي عكس المراهقة المكيفة تتميز بالانطواء و العزلة ، و الخجل و الصفات الأخلاقية².

- المراهقة العدوانية المتمردة :

تتميز بتمرد الفرد على الأسرة و المجتمع و عدم التكيف و التحلي بالصفات اللا أخلاقية³.

- المراهقة المنحرفة :

حيث نجد الانحلال الخلقي و الانهيار النفسي و يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ، و ينهار البعض أحيانا في عداد أو المرض النفسي أو المرض العقلي⁴.

5- مظاهر النمو في المراهقة :

في هذه المرحلة يمتاز المراهق بنمو في جميع النواحي المختلفة أما في صور فيزيولوجية الجسم أو جوانب شخصية وهنا لدينا بعض الجوانب التي ينمو فيها المراهق و هي كما يلي جسمية ، عقلية، معرفية ، انفعالية اجتماعية ونفسية و هي كالتالي :

¹ - سعاد عرلي ، الجسم الزمني لحصة ت.ب.ر و دوره في تجسيد الأهداف المسطرة من خلال المنهاج الدراسي العام في الطور الثانوي ، مذكرة ماستر ، جامعة المسيلة ، 2013 ، ص 37 .

² - وطواط مُجَّد علي ، أثر ت.ب.ر في التخفيف من الضغوط النفسي لدى المراهقين من 11 إلى 15 سنة مذكرة ماستر ، جامعة باتنة ، 2013 ، ص 41 .

³ - مُجَّد عماد اسماعيل ، النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم ، الكويت ، ط 1 ، 1982 ، ص 130 .

⁴ - حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 155 .

- النمو الجسمي :

يرى قاسم أنه في هذه المرحلة يتكامل النمو الجنسي و تظهر فيه بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور و الإناث بشكل واضح و يزداد نمو الجذع و الصدر و ارتفاع في قوة العضلات و لاسيما عند الذكور ،وتصل الإناث في سن 16 سنة إلى حد من النمو الطولي ، و بعد هذه المرحلة يبطيء هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها حتى سن 20 سنة بخلاف الذكور فإن نموها في الوزن طويل يستمر لسن 24 سنة .¹

- النمو العقلي المعرفي :

يتميز المراهق بنمو العقلية و المعرفية ، بحيث نجد أم أساليبه العقلية تختلف عن أساليب الطفل ، فهو لم يعد ذلك الشخص المعتمد على آراء الغير و أفكارهم دون إخضاعها للبحث و التحميص العقلي ، كما تظهر عنده القدرات الخاصة و الميول المتعددة ، كالميل إلى الرياضيات أو تعلم اللغات ، و في هذه الفترة ينتقل من الاعتماد على الإدراك الحسي إلى الاعتماد على التعلم التجريدي .

و تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير و القدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم و الجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام .

- النمو الانفعالي :

يتميز المراهق في هذه المرحلة بالعنف لأنه يثور لأتفه الأسباب و هذا راجع إلى النمو السريع في جسمه و ما يصاحبه من تغيرات مفاجئة في البلوغ ، و عند توازنه لا يستطيع الحكم في مظاهره الخارجية لحالته الانفعالية ، كما قد يتعرض لحالات اليأس و الإحباط و الآلام النفسية راجعة لما يلاقه من ضغط المجتمع الذي عن تحقيق أمانيه .²

- النمو النفسي :

¹ قاسم المندلوي و آخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية ، الجزء الثاني ، جامعة الموصل ، العراق ، 1992 ، ص 21 .

² - رمضان مُجدّ القذافي ، مرجع سابق ، ص ص 56-57 .

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب المراحل من الإثارة النفسية و من الإحباط النفسي وحيث يظهر غالباً اهتمامات مجردة و مثالية و دينية و من ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الإيمان العفوي و سن الثقة و الفضول ، و يمكن أن تسيطر الأفكار على العقل "المفاهيم الإنسانية و عشق المجردات" كما أن المراهقة تعتبر من أعجب المراحل من الناحية النفسية ، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون ما تفكير في شخص واحد معين تزداد تحت سلطة الحاجة المتزايدة فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس من الإرتباك الداخلي و الحاجة إلى العون ، و تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل و النفس.¹

- النمو الاجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ مرحلة النضج ، حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح و المراهق إنساناً يرغب في أخذ مكان في المجتمع، و بالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة.

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له الشعور بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة ، أما الشيء الملفت في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي و ذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد.²

للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنساناً قادراً على بناء مستقبله و يتميز في هذه الفترة في الرغبة بالتححرر من سيطرة المنزل ، اكتساب الامتيازات التي يتمتع بها الكبار و يحاول الفتيان إظهار قدراتهم حتى يفوزون بالجنس الآخر من حيث الإعجاب ومضاعفة محاولاتهم للحصول على مراكز

¹ - البهي فؤاد السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 272.

² - توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع ، العراق ، 1999 ، ص 111.

ممتازة في المباريات الثقافية و الاجتماعية و الرياضية إلى جانب اهتمامهم بالقيم و المثل العليا للدين و العقيدة و لذلك فهو بحاجة إلى رعاية صحية¹.

مشكلات المراهقة :

تصادف المراهق عدة مشاكل و لعل أبرزها التي سوف نتناولها و هي كما يلي :

أ- المشاكل النفسية :

- الصراع الداخلي :

كلاستقلال عن الأسرة و بين عليها و بين مخلفات الطفولة و متطلبات الشباب و طموحاته الزائدة و التقصير الواضح في التزاماته .

- الاغتراب و التمرد :

يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منهما نموذجا يمكن الاستفادة منه في تكوين هويته ، غير أنه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد .

السلوك المنزعج :

يتصف المراهق في هذه المرحلة بالأناية و حب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة ، و لا يبالي بمشاعر الآخرين و بالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السب و الشتيم و عدم الاستئذان ... الخ .

ب- المشاكل الاجتماعية :

- تغيير تركيب الأسرة و أدوارها :

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقو ك بها أفراد الأسرة و ذلك بخروج الوالدين ، و قضاء أوقات كبيرة خارج المنزل .

¹ - وزارة التربية و التعليم ، مديرية التربية و التكوين خارج المدرسة ، دروس في التربية و علم النفس ، 2005 ، ص 228 .

- الانحراف :

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة و الذي يعتبر فيها نفسه أنه ناضج و عاقل منتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف و الضرر بالنفس و المجتمع .
يقدم بعض المراهقين على المخدرات من أجل تحاشي الصراعات الداخلية و مصادر الشعور بالقلق و الاضطراب و الألم ، على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو و التخفي من حدة الشعور بالخوف و اليأس و الوحدة ، أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له ، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات ، يقلق المراهق و يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية و الاستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلعا .

ج- المشاكل الدراسية :

إن إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة اعتماد المراهق على والديه بشكل كامل ، أن إطالة فترة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الاجتماعية ، و في مقدمتها الفاصل الكبير بين درتي البلوغ الجسمي المبكر و البلوغ الاقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد في الالتحاق بعالم الشغل .
شعور المراهق بالسخط و عدم الرضا على والديه و عادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة ، المدير ، المراقبين ، زملاء و الزميلات ، بسبب اضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة .¹

د- مشاكل صحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة في السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ، و لكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل و العرض على طبيب المختص على انفراد مع طبيب الاستماع إلى متاعبهم ، و هو في حد ذاته جوهر العلاج لأن لدى المراهقين إحساس فائق بأن أهله لا يفهمونه .²

¹ - رمضان مُجَّد القذافي ، مرجع سابق ، ص ص 380-383 .

² - خليل ميخائيل معوض ، مرجع سابق ، ص 74 .

7- أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقين :

- الأسباب الوراثية : هي تخلف وراثي و يحدث عند وجود 47 كروموزوم بحيث يجب أن يكون 46 كروموزوما وذلك وراثيا ، حيث يحصل من الأب 23 زوجا و نفسه عند الأم .
- الأسباب الميلادية : و هي أسباب توجد منذ الولادة مثل :
 - تعاطي الأم للخمور و المخدرات و التدخين .
 - تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب .
 - تعرض الأم لبعض الحوادث أثناء فترة الحمل .
 - الولادة غير العادية .
 - معاناة الأم من سوء التغذية .¹
- الأسباب البيئية :

و تشمل البيئة شقيقتها الاجتماعي و الاقتصادي من ذلك التغذية، الأمراض، الحوادث، التربية، الفقر، الحرمان ، الفشل ، القسوة في التعامل مع المراهق و أقران السوء .

قد تصيب المراهق بعض الأمراض النفسية و العقلية و الجسمية و كل ما يحيط به و تؤثر عليه من عادات و تقاليد و أعراف ، و مثل و نظم و قوانين و ما قد يوجه في البيئة من تلوث بصورة عامة.²

8- مكونات المراهق و حاجاته البيولوجية :

حيث يواجه ضغوط المواقع الجنسية عليه و الصراه معها وكبحها و السيطرة عليها .

الصراع مع الأباء بسبب سوء الفهم ، فعادة يخير الأباء المراهقين بعدم رضاهم عن سلوكهم الطفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية ، بينما يفضل المراهق البقاء كطفل من أجل ضمان البقاء و

¹ - خليل ميخائيل معوض ، مرجع سابق ، ص 74 .

² - ذراع مصطفى و آخرون ، المقاربات النفسية الاجتماعية و أثرها على العلاقة بين الأستاذ و المراهق ، مذكرة ماستر، جامعة الجزائر3 ، 2012 ، ص 4 .

الحماية و تجنب المسؤولية ومواجهة الفشل ، حاجات المراهق النفسية كمحاولة تحقيق مركز اجتماعي و الرغبة في الشعور بالاستقلال السعي الدائم نحو تحقيق هوية واضحة المعالم .¹

9- علاقة المراهق بالمجتمع :

لما نذكر المجتمع ترى أم هماك أطيفاء عديدة تمثله وذلك من أسرة و مدرسة و علاقات اجتماعية أخرى فنذكر منها بعض العلاقات التي ترتبط بالمراهق ارتباطا وثيقا .

10- علاقة المراهق بالأسرة :

العلاقات العائلية أهمية خاصة في تنشئة المراهق فتعاون الوالدين و اتفاهما و الاحتفاظ بالكيان الأسري و خلق جو هادئ ينشأ فيه الفرد نشأة متزنة يترتب عليها باكتساب الأبناء الثقة في النفس و تعرض الأسرة للطلاق أو الانفصال يؤدي بالأبناء إلى مشكلات متعددة أهمها عدم الاستقرار في الدراسة و كثرة الغيابات و الهروب بكافة أنواعه كما أن انحصار سلطة الأسرة الذي برز على سطح المجتمعات حديثا أصبح يؤثر كثيرا على مشكلات المراهقين .²

11- علاقة المراهق بحصة التربية البدنية و الرياضية :

ان ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تؤدي به إلى تغيرات فزيولوجية و نفسية توفر نوع من العلاج الفكري و البدني للمراهق كما تزوده المهارات و الخبرات الحركية نشاطا ملموسا أو أكثر رغبة في الحياة و م هذه أصبحت و من هذا أصبحت ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضي تهدف تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية و الجسمانية و العقلية و الاجتماعية و النهوض إلى المستوى الذي يصبح به عنصرا فعالا في مجتمعه و وطنه و راعت في مراحل نمو الطفل منذ و مراقبة هذا الطفل و الاعتناء به خاصة في مراحل المراهقة كما أن هذه الحصة تعمل على صقل المواهب ، و تحسين القدرات الفكرية و ممارستها بصفة دائمة و منظمة تؤدي إلى ابتعاد

¹ - رمضان محمد القذافي ، مرجع سابق ، ص ص 371-372 .

² - عدلي سليمان ، الوظيفة الاجتماعية للمدرسة ، دار الفكر العربي ، بيروت ، 1961 ، ص 37 .

التلاميذ عن الكسل و الإحساس بالملل و الضجر و تملأ وقت الفراغ الذي يضيعه في أشياء تافهة.¹

12- علاقة المراهقة المدرسة :

إذا كان للبيت و الوالدين تأثير واضحاً على حياة المراهق ، فان دور المدرسة و الأساتذة لا يقل أهمية عن دور الأسرة و الوالدين فهي الوسط الذي ينمو فيه التلميذ خارج الأسرة و يعطي فيه معظم وقته و رسالتها تربية تهدف إلى ما هو أشمل و أوسع من مجرد التعليم و التحصيل المعرفي إذ أنه تهدف إلى تكوين شخصية متكاملة للتلاميذ و رعاية نموه الذهني و الوجداني و الاجتماعي في آن واحد كما أنها تحل البيت باعتبارها المصدر الاجتماعي الكبير و الذي يستخلص منه المراهق قيمه ومعايير و ذلك تعمل على منحى أفاق جديدة نحو الكبار و تعلمه كيف يستجيب إليهم و نظراً لما تتميز به مرحلة المراهقة من رغبة الأفراد في الاندماج في جماعة تقدره و تميل به نحو الثورة و العنف فمن واجب المدرسة في هذه المرحلة أن تحسن الميل الاجتماعي عند المراهقين و تواجههم بتهيئة الجو المناسب للاندماج من جماعات مختلفة.²

13- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية و الرياضية :

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دوراً أساسياً في بناء شخصية المراهق بدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى نجاح الموقف التعليمي أو فشله إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية و استعداداته و انفعالاته فان أظهر روح التفتح للحياة و الاستعداد للعمل بكل جد و حزم فإننا نجد نفس الصفات عند تلاميذه و إذا كانت غير هذا فان النتيجة تكون مطابقة لصفاته فإذا كان المعلم يميل إلى السيطرة و استعمال القوة في معاملاته للتلاميذ فالنتيجة تكون سلبية حيث يميل التلميذ إلى الانسحاب و العدوان و الانحراف ، إذا فالعلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ ليست أمراً

¹ - تشارلز بيوكر (ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده) ، أسس التربية البدنية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، مصر ، 1996 ، ص 354 .

² - راوي جمال ، دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، مذكو ماستر ، مسيلة ، 2013 ، ص 38 .

سهلا و بسيطا كما يتصوره البعض ، إذا فالنجاح أو الفشل لهذه العلاقة مرتبط ارتباطا وثيقا بمجموعة العوامل المعقدة ، و منها علاقة التلميذ بوالديه فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الاحترام فبالأكيد تكون كذلك مع معلمه و إذا كان العكس تكون كذلك ، فالعلاقة التي تربط الطرفين إنما هي علاقة يجب أن تكون مبنية على أساس الصداقة و المحبة ، لا على أساس السلطة و السيادة ، فالمعلم الناجح هو إنسان قادر على التأثير بصورة فعالة في حياة التلاميذ و من الطبيعي أن يؤدي مثل ذلك المعلم دوره في توجيه المسار الذاتي للناشئ ، و يساعده على اكتشاف قدراته العقلية و تحقيقها ومساعدته على الصمود أمام الصعوبات الخاصة في التكيف و على مواجهة الاتجاهات الشاذة و العادات المدخرة و غيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي و شخصيته نامية .

14- المراهقة في الطور الثانوي ، مميزاتها ومتطلباتها :

أ- المراهقة في الطور الثانوي :

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق ينتقل الحياة اللجوء إلى الاستقرار و التوافق مع الآخرين و لكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون أقل مما عليه في الطفولة و تتسم علاقته بالطيبة¹.

ب- مميزات المراهق في الطور الثانوي :

- الإهتمام بالذات و تفحصها و تحليلها .
- الاضطرابات الانفعالية الحادة و التناقض الانفعالي .
- البعد عن الأسرة و قضاء أوقات الفراغ خارج المنزل .
- العصيان و التمرد على الأعراف و التقاليد و المعتقدات الخاصة بالمجتمع .
- ضغوط الدوافع الجنسية .
- عدم إتباع نصائح الكبار و محاولة الابتعاد عنهم.
- البحث عن الجنس الآخر .

¹ - ميخائيل ابراهيم أسعد ، مشكلة الطفولة و المراهقة ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، 1991 ، ص 399 .

- النضج الجنسي¹.

ج- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي :

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة و قصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق و خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به و ترعاه و تتعامل مع هذه المرحلة بحذر و لعل من متطلبات هذه المرحلة :

- الحاجة إلى الاحترام .

- الحاجة إلى إثبات الذات .

- الحاجة إلى الحب و الحنان .

- الحاجة للمكانة الاجتماعية .

- الحاجة للتوجيه الايجابي .

- شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية و أخطاره عن طريق الممارسة غير الشرعية و الفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس و المجتمع الإسلامي².

15- أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية للمراهق :

يعيش التلميذ في مرحلة المراهقة تغيرات كبيرة على المستوى السيكولوجي و الفيزيولوجي حيث يلجأ المراهق إلى إشباع رغباته و غرائزه أو إلى تحقيق متطلباته الأساسية ، ففي هذه المرحلة يتصف المراهق بصراع نفسي حاد و يميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به ، و يجد التلميذ الملجأ الوحيد لتفريغ كل مكبوتاته و تحقيق ذاته عن طريق حصة التربية البدنية و الرياضية التي تعتبر بالنسبة للتلميذ الفضاء الواسع الذي يعبر فيه عن مشاعره و يفرغ كل مكبوتاته أو على الأقل إلى حد كبير

¹ فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث الأزراطية ، الإسكندرية ، مصر ، 2001 ، ص ص 424-426 .

² - خضري إسماعيل ، مرجع سابق ، ص 62 .

وذلك بفضل حصة التربية البدنية و الرياضية التي تعلمه أيضا بناء علاقات اجتماعية جديدة تساعد على التكيف.¹

و بما أن حصة التربية البدنية بصفة عامة هي جزء متكامل من التربية العامة و ميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف و على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و يحقق احتياجاتهم البدنية مع مراعاة المرحلة النفسية المعبورة من طرف التلميذ حيث عدم الإنتظام في النمو ، إذ أن النمو يكون سريعا من ناحية الوزن و الطول مما يؤديه إلى نقص في التوافق العضلي العصبي هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق إذا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا و أهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب و زيادة الإنسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات ، هذا من الناحية البيولوجية أما من الناحية التربوية فيوجد في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية ، فإن عملية التفاعل تتم بينه و يكون الكثير من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة و صيانة الملكية العامة و الشعور بالصدقة و الزمان و اقتسام الصعوبات مع الزملاء إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم و يتصف كما يتصفون و لهذا فإن أهمية التربية البدنية في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصيات الإنسانية.²

¹ عوض بسيوني و فيصل الشاطي ياسين ، نظريات و طرق التربية البدنية الرياضية ، النطبعة الجامعية ، الجزائر ، 1992 ، ص 94 .

² - بوثلجة غياب ، أهداف التربية و طرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1985 ، ص 37 .

أما من الناحية الاجتماعية فإن حصة التربية تلعب البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث النشئة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة و الصداقة بين التلاميذ و كذا احترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية و كذا مساعدتها للفرد على التكيف مع الجماعة .

خلاصة :

إن فترة المراهقة مرحلة فعالة في بناء و نمو التلميذ من جميع النواحي الجسمية و العقلية و المعرفية و الانفعالية و النفسية و الاجتماعية و غيرها إلا أنها تتخللها بعض المخاطر و المعوقات التي تؤثر نموه ، فقد تؤدي إلى الانحراف ، و إلا أنه هنالك العديد من العوامل المتواجدة في البيئة و التي تحيط بالمراهق من أجل مرور مرحلته بصفة سليمة سوية بدون اعوجاج و من أهم ما تطرقنا إليه هو دور المجتمع حيث نجد أن هناك تكاملا بين الأسرة و المدرسة و حصة التربية البدنية و الرياضية و البيئة المحيطة به و كل من هذه الجوانب تسمى لبناء شخصية قوية و خالية من النقائص و المشاكل و العادات السيئة للمراهق .

و لقد تطرق العلماء للعديد من مشاكل المراهقة و مراحلها إذطا قسمت مراحلها إلى ثلاث مراحل و هي المرحلة المبكرة و الوسطى و المرحلة المتأخرة ، و عموما قد حدد العلماء سن المراهقة من 12 سنة إلى غاية 21 سنة تقريبا ، و اقترحنا في هذا الفصل بعض المتطلبات اللازم توفيرها للمراهق حتى ينشأ نشأة صحيحة ، حيث أن المراهقين هم نواة الشباب و الشباب هم جيل المستقبل الذي نتطلع إليه .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، و بالتالي تقديم و تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة. إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، و موضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج غلى الكثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم و إعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، و بالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء و استغلال أكثر للوقت و الجهد، و انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث و طرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل و الأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- منهج البحث:

يرتكز استخدام الباحث لمنهج من دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يطرقه، فاختلاف المواضيع من حيث التحديد و الوضوح يستوجب إتلاف في المناهج المستعملة حيث في دراستنا الحالية و تبعا للمشكلة المطروحة فإن المنهج الوصفي المنهج الملائم لها، إذ يقوم بوصف ما هو كائن و يهتم بتحديد الظروف و العلاقات التي توجد بين الوقائع، و لا يقتصر على جمع البيانات و تبويبها بل يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك لأن الوقوف عند وصف ما هو حادث لا يشكل جوهر البحث الوصفي كما أن عملية لا تكتمل حتى تنظم هذه البيانات و تحلل و تستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالة و المغزى بالنسبة للمشكلة المطروحة، و يكتسي هذا المنهج أهمية كبيرة في العلوم السلوكية و خصوصا أثناء دراسة مواضيع محددة كما هو الشأن في دراستنا الحالية ذلك أن الدراسات الوصفية تستهدف تقويم موقف يغلب عليه التحديد.¹

و يقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث و تحديدها و وضع الفروض و اختيار الفئة المناسبة، و اختيار أساليب جمع البيانات، و وصف النتائج و تحليلها في عبارات واضحة و محاولة لاستخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة،² و عليه فمن الضروري أن نسير وفق هذا المنهج في دراستنا الحالية، و نحن بحاجة إلى أدوات موضوعية يمكن عن طريقها الوصول إلى الحقائق الكمية الدقيقة التي تساعدنا على إخضاعها للمعالج الإحصائية.

2- مجتمع و عينة البحث:

تتمثل عينة بحثنا في مجموعة من تلاميذ المرحلة الثانوية تم اختيارهم من مجتمع الأصل الذي مثل مجتمع البحث المتمثل في كل المؤسسات التربوية، تم اختيار 3 ثانويات منها، و تم اختيار

¹ -حسين عبد الحميد لرشوان، في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003، ص 66.

² -رشيد زرواقي، مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص 334.

العينة بطريقة عشوائية، حيث شملت عدد من التلاميذ قدر بـ: 210 تلميذ، تمثل عينة البحث بين ممارسين و غير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و تم توزيع عينة البحث على مجموعتين:
*المجموعة الأولى: شملت 200 تلميذ يمارسون حصة التربية البدنية و الرياضية بالثانوية.
*المجموعة الثانية: شملت 10 تلميذ لا يمارسون حصة التربية البدنية و الرياضية بالثانوية.
الجدول رقم (02): يمثل المؤسسات التربوية (الثانويات) التي شملت عينة البحث.

الرقم	اسم المؤسسات التربوية الثانوية	عدد التلاميذ
01	ثانوية بعمر بوجمعة	70 تلميذ
02	ثانوية أحمد مدغري	70 تلميذ
03	ثانوية بلهوارى مُجد	70 تلميذ

3- مجالات البحث:

3-1- المجال البشري: أجري البحث على مجموعة من التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و البالغ عددهم 210 تلميذ و تلميذة، منهم 200 تلميذ ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و 10 تلاميذ غير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.
3-2- المجاني المكاني: أجريت الدراسة بالمؤسسات التربوية المختارة بولاية تيارت.
3-3- المجال الزمني: شرع الباحث في هذه الدراسة منذ جانفي 2017 إلى غاية شهر ماي 2017.

4- ضبط متغيرات الدراسة:

4-1- المتغير المستقل:

هو ذلك المتغير الذي أحدث تغيرات التي طرأت على متغير آخر (المتغير التابع)، و هو أيضا الذي تم بحث اثره في متغير آخر، و يمكن للباحث التحكم فيه للكشف عن تبيان هذا الأثر باختلاف قسم ذلك المتغير.

و المتمثل في بحثنا هذا هو: حصة التربية البدنية و الرياضية.

4-2- المتغير التابع:

هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه.

و متغيرنا التابع في بحثنا هذا هو: التوافق النفسي.¹

5- أدوات البحث:

5-1- اختبار التوافق النفسي:

اعتمدنا في هذا البحث على اختبار مقياس التوافق النفسي للمرحلة الثانوية، الذي وضعه كل من كلارك Clark/Willis و تيجر Tiges و إرنست Ernest و ثورب Thorpe و لويس Louis، و قد خصص لاختبار المرحلة الثانوية في منطقة كاليفورنيا و قد اعد و ترجم من طرف عطية محمود هنا ليناسب البيئة المصرية.

و يذكر مع هذا اختبار أنه يمكن استعماله في عدة نواحي كالكشف عن توافق المراهق مع نفسه و مع غيره و مع مشكلاته، و الظروف التي تواجهه، و كذا عن مدى إرضاء الأسرة و المدرسة و البيئة التي يعيش فيها المراهق لحاجات الأساسية و كذا البحوث و الدراسات المتعلقة بالمراهق و طريقة تنشئته و بنواحي الضعف أو القوة في النظم المدرسية السائدة، و ذلك بمقارنة مجموعات المراهقين الذين يخضعون لنظم مدرسية متباينة.

و هكذا فإن أهمية هذا الاختبار تزداد بالنسبة لدراستنا الحالية، و ذلك علما أنها تقوم على أساس مقارنة ممارسي حصة التربية البدنية و الرياضية بغير الممارسين.

5-2- أبعاد مقياس التوافق النفسي التي يقيسها الاختبار:

يتكون اختبار التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية من مجموعة من العبارات و التي يجاب عليها بنعم أو لا، و قد صنفنا لتشمل بعض العبارات الإيجابية و السلبية، و قمنا بتقسيمه إلى قسمين، القسم الأول لقياس مستوى التوافق النفسي لممارسي حصة التربية البدنية و الرياضية في حين يقيس القسم الثاني مستوى التوافق النفسي لغير الممارسين و يمثل مجموع الدرجات الكلي مقياسا لمجموع الممارسين و كذا لغير الممارسين.

¹-موريس انجرس (تر: مصطفى ماضي و سعيد سبع)

و يعتمد مقياس التوافق النفسي على مجموعة من العبارات الموزعة على الأبعاد الفرعية التالية:

أ-الاعتماد على النفس:

و تشمل عبارات تقيس ميل التلميذ إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به و دون الاستعانة بغيره، و كذلك مدى قدرته على توجيه سلوكه دون أن يخضع في ذلك لأحد غيره، و كذلك مدى قدرته على تحمل المسؤولية بدرجة من الثبات الانفعالي.

ب-الإحساس بالقيمة الذاتية:

و تشمل عبارات تقيس مدى شعور التلميذ بتقدير الآخرين له و مدى شعوره بأنهم يرون أنه قادر على النجاح و مدى شعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به غيره من الناس و بأنه محبوب أو انه مقبول من الآخرين.

ج-الشعور بالحرية:

و تشمل عبارات تقيس مدى شعور التلميذ بقدرته على توجيه سلوكه و مدى شعوره بحريته في اتخاذ قراراته و خططه للمستقبل.

د-الشعور بالانتماء:

و تشمل عبارات تقيس مدى شعور التلميذ بأنه يتمتع بحب والديه و أسرته و بأنه مرغوب فيه من زملاءه و بأنهم يتمنون له الخير و يكون هذا التلميذ على علاقة حسنة بمدرسيه و يفخر بمدرسته عادة.

هـ-التحرر من الميل إلى الانفراد:

و تشمل عبارات تقيس مدى شعور التلميذ بتحرره من الانطواء أو الانعزال أو قدرته على الاستقبال الناجح الواقعي في الحياة.

و-الخلو من الأعراض العصبية:

و تشمل عبارات تقيس مدى شعور التلميذ بالخلو من الأعراض و المظاهر التي تدل على الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء الكثير و غير ذلك من الأعراض العصبية.

و يتم تقدير الدرجات الخام في مقياس من خلال الإجابة بالإجابة (نعم) أو (لا) و حيث أن العبارات وزعت لتكون في اتجاهين (إيجابية و سلبية) فإن الإجابات و إعطاء الدرجة (1) أو (0) للإجابة يعتمد على اتجاه العبارات، حيث تعطي الإجابة (نعم) في العبارات الإيجابية الدرجة (1) في حين تحصل الإجابة (لا) حلى (0) و يتم تقدير الدرجات للعبارات السلبية بعكس ذلك، و يحصل المفحوص على درجات فرعية في التوافق النفسي.

و يتمتع الاختبار بدرجات مقبولة من الصدق و الثبات، حيث قام الدكتور هنا بحساب صدق الاختبار عن طريق إجراء معاملات الارتباط بين أبعاد الاختبار و كانت كلها دالة، كما قام الدكتور محمود عطية هنا بحساب ثبات الاختبار بطريقة كودرر يتاشر دسون حيث تبين من النتائج تمتع الاختبار على مستوى التوافق النفسي ما بين 0.605 و 0.917.

كما تبين من الدراسات المحلية المستخدمة من مقياس تمتعه بدرجات مقبولة من الصدق و الثبات و من ذلك دراسة أحمد حسين دالي بتطبيق هذا الاختبار على عينة من المراهقين كفيفي البصر، فتحصل على المعاملات التالية: التوافق النفسي 0.855.

5-3- ثبات الاختبار:

إن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف و يقاس هذا الثبات إحصائياً بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد للمرة الأولى و بين نتائج الاختبار في المرة الثانية فإذا تباينت الدرجات في الاختبارين و تطابقت قيل ثبات الاختبار كبير.

و يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاستقرار في نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.¹

و كما أشار (Van Valin) عن ثبات الاختبار: لأن الاختبار يعتبر ثابتا إذ كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط.² و على أساس هذه الطريقة قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بطريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه على عينة قدرها 30 تلميذ بفاصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس الزمان، نفس العينة، نفس التوقيت) و استعملنا لحساب معامل الثبات "معامل بيرسون" لحساب معامل الارتباط بالطريقة المباشر و قد حصلنا على معاملات الثبات كما هو موضح في الجدول رقم (03).

الجدول رقم (03): يوضح معاملات الثبات للاختبار بطريقة إعادة على (30) تلميذا.

أبعاد اختبار التوافق النفسي للممارسين	معاملات الثبات	أبعاد اختبار التوافق النفسي لغير الممارسين	معاملات الثبات
الاعتماد على النفس	0.95	الاعتماد على النفس	0.89
الإحساس بالقيمة الذاتية	0.97	الإحساس بالقيمة الذاتية	0.93
الشعور بالحرية	0.85	الشعور بالحرية	0.71
الشعور بالانتماء	0.77	الشعور بالانتماء	0.69
التحرر من الميل إلى الإنفراد	0.96	التحرر من الميل إلى الإنفراد	0.82
الخلو من الأعراض العصبية	0.90	الخلو من الأعراض العصبية	0.87

5- صدق الاختبار:

إن صدق الاختبار هو مقدرته على قياس ما وضع من أجله و السمة المراد قياسها، أي انه يعتبر الاختبار صادقا إذا كان يقيس ما وضع لقياسه، بالإضافة إلى أن صدق الاختبار يشير

¹ -مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء و القياس النفسي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 152.

² -مُجَّد صبحي حسين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ج1، ص 152.

إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها.¹

قمنا باستعمال أسلوب صدق المحكمين و أسلوب الصدق الذاتي.

أ- صدق المحكمين:

قمنا باستعمال أسلوب صدق المحكمين، حيث قدمنا استمارة المقياس إلى أربعة أساتذة من معهد علوم و تقنيات النشاطات بالمركز الجامعي بتيسمسيلت "احمد بن يحيى الونشريسي" صدق و صلاحية الاختبار لقياس التوافق النفسي على عينة الدراسة.

ب- الصدق الذاتي:

تم اعتماده بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (30) تلميذا كما سبقت الإشارة إلى ذلك أثناء تعرضنا للثبات، إلى أننا ارتأينا أن نعتمد في قياسنا لصدق الاختبار و في ظل غياب محاكاة خارجية على قياس درجة الصدق الذاتي لبنود الاختبار انطلاقا من معاملات الثبات التي وصلنا إليها و يقاس الصدق الذاتي بحساب الذر التربيعي لمعاملات ثبات الاختبار و في جميع هذه المعاملات مرتفعة و دالة إحصائيا و يمكن الاعتماد عليها.

الجدول رقم (04): يوضح معاملات الصدق الذاتي لاختبار التوافق النفسي.

أبعاد اختبار التوافق النفسي للممارسين	معاملات الارتباط	أبعاد اختبار التوافق النفسي لغير الممارسين	معاملات الارتباط
الاعتماد على النفس	0.97	الاعتماد على النفس	0.94
الإحساس بالقيمة الذاتية	0.98	الإحساس بالقيمة الذاتية	0.96
الشعور بالحرية	0.92	الشعور بالحرية	0.84
الشعور بالانتماء	0.87	الشعور بالانتماء	0.83
التحرر من الميل إلى الإنفراد	0.97	التحرر من الميل إلى الإنفراد	0.90
الخلو من الأعراض العصبية	0.94	الخلو من الأعراض العصبية	0.93

¹ -مُجَّد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص 199.

و للتحقق أكثر من صدق و ثبات المقياس استعملنا طريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح باستخدام α لكرونباخ، حيث كان معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (التوافق النفسي) باستخدام α لكرونباخ بالنسبة لممارسي حصة التربية البدنية و الرياضية يساوي 0.67 أما بالنسبة لغير الممارسين يساوي 0.62 و هي قيمة مرتفعة إذا عرفنا أن معامل α يعطي أقل معاملات للثبات، و هو ما يؤكد امن الاختبار يتمتع بدرجة جيدة من الصدق و الثبات.

6-الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية قدرها 30 تلميذا من مجتمع البحث و تتلخص أهداف هذه الدراسة في:

1-تحديد المدة الزمنية التي يستغرقها التلاميذ في الإجابة على عبارات الاختبار لمقياس التوافق النفسي.

2-قياس ثبات الاختبار عن طريق حساب معاملات الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار.

3-قياس صدق الاختبار عن طريق حساب معاملات الارتباط بطريقة حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

و كانت نتائج الدراسة الاستطلاعية قد أوحى بأن التلاميذ تفاعلوا بطريقة إيجابية مع إجراءات البحث، كما تمكنا من تحديد الزمن المستغرق في الإجابة عليه و هو بين 20د حتى 30د.

كما تبين من خلال الدراسة الاستطلاعية أن معامل الثبات كان مقبول.

حيث وجدنا أن مجموع التوافق النفسي للممارسين كان ثباته 0.67، أما مجموع التوافق النفسي لغير الممارسين كان ثباته 0.62، بتطبيقها على مجتمع البحث.

6-1-خطوات تطبيق الدراسة:

بعد عملية ضبط مقياس التوافق النفسي و نسخ العدد الكافي الخاص بالعينة تم إجراء الاختبار على النحو التالي:

-الاتصال بمديرية التربية لولاية تيارت قصد السماح لنا بإجراء الاختبار للمقياس بالمؤسسات التعليمية المختارة.

-الاتصال بمدراء المؤسسات و أساتذة التربية البدنية و الرياضية لإجراء الاختبار.

-رصد الطريقة الصحيحة لإجراء و ملء استمارة المقياس.

-جمع إجابات الاستمارات و تحليلها.

7-الدراسة الإحصائية:

قمنا في بحثنا بالاعتماد على (المتوسط الحسابي-ت ستيودنت-الانحراف المعياري-

معاملات الارتباط) و هذا باستعمال برنامج SPSS22 لدراسة النتائج المتحصل عليها إحصائيا.

خلاصة:

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

و عليه فقد حاولنا كباحثين وضع خطة محددة الأهداف و الغايات في هذا الاتجاه، و ذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعد في ضبط مشكلة البحث، و بالفعل تم ذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و يخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث و التي تمثل تمثيلا كليا صادقا للمجتمع الأصلي، و ضبط المتغيرات المشوشة حيث أن هناك تداخل في المتغيرات المشوشة التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، و اختيار الطرق و الوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعد في عملية عرض و مناقشة النتائج.

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

تمهيد

نتعرض فيس هذا الفصل إلى عملية عرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة، و قد قمنا بعرض هذه النتائج في جداول، بالإضافة إلى الأعمدة البيانية لها، و هذا لغرض إثبات أو نفي الفرضيات المقترحة، و الإجابة على تساؤلات مشكلة البحث و مناقشتها.

1- عرض و تحليل النتائج:

1-1- عرض و تحليل النتائج حسب الفرضية الأولى:

- درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين إيجابية:

1-1-1- عرض و تحليل نتائج التوافق النفسي بأبعاده الستة لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية:

الجدول رقم (05): يبين نتائج التوافق النفسي بأبعاده الستة لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

الممارسين ن=200		العينة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
2.30	9.41	الاعتماد على النفس
2.56	10.54	الإحساس بالقيمة الذاتية
2.49	10.05	الشعور بالحرية
2.56	11.44	الشعور بالانتماء
2.59	8.18	التحرر من الميل إلى الإنفراد
3.18	7.99	الخلو من الأعراض العصبية
9.34	53.43	المجموع

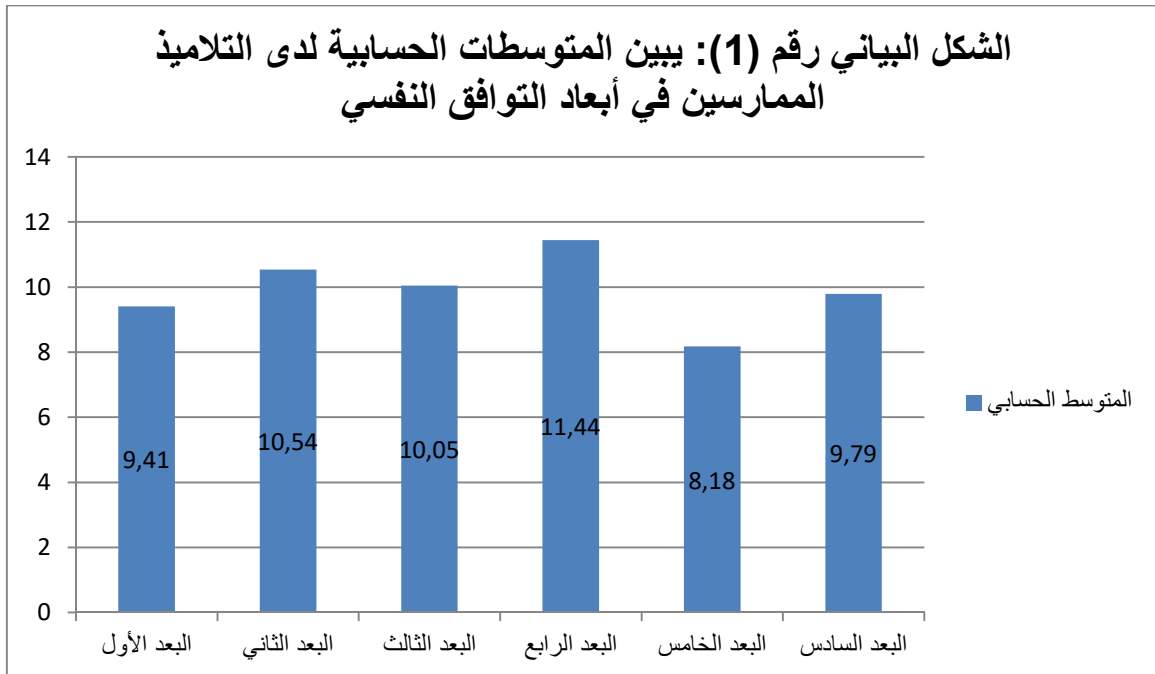
التحليل:

من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يوضح أبعاد التوافق النفسي لدى تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، حيث كانت درجات المتوسطات الحسابية للتلاميذ الممارسين في جميع أبعاد التوافق النفسي المحصورة بين (7.79) كأدنى درجة و(11.44) كأعلى درجة، و هي كلها درجات إيجابية، و انحرافات معيارية محصورة بين (2.30) كأدنى درجة و (3.18) كأعلى درجة، بحيث كانت أكبر درجة لبعد الشعور بالانتماء قدر ب (11.44)، ثم يأتي بعد الإحساس بالقيمة الذاتية بدرجة ثانية قدره (10.54)، و كانت درجة بعد الشعور بالحرية

بدرجة ثلاثة قدرت بـ (10.05)، أما بعد الاعتماد على النفس درجته كانت (9.41) بدرجة رابعة، و كانت درجة بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد (8.18) كدرجة خامسة، أما بعد الخلو من الأعراض العصبية فكانت له أدنى درجة قدر بـ (7.79).

إن كل درجات أبعاد التوافق النفسي هي درجات إيجابية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة، مما يعني أن درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية هي درجة إيجابية.

و الشكل الآتي يبين المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين في أبعاد التوافق النفسي.



استنتاج:

من خلال الشكل البياني رقم (01) نستنتج أن درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية هي درجة إيجابية في جميع أبعاده الستة المذكورة في العمود البياني المدون أعلاه.

1-2- عرض و تحليل النتائج حسب الفرضية الثانية:

- درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الغير الممارسين سلبية:

1-2-1- عرض و تحليل نتائج التوافق النفسي بأبعاده الستة لدى التلاميذ الغير الممارسين

لحصة التربية البدنية و الرياضية:

الجدول رقم (06): يبين نتائج التوافق النفسي بأبعاده الستة لدى التلاميذ الغير الممارسين لحصة

التربية البدنية و الرياضية.

الممارسين ن=100		العينة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
2.24	6.41	الاعتماد على النفس
2.26	6.45	الإحساس بالقيمة الذاتية
2.30	6.78	الشعور بالحرية
2.23	6.27	الشعور بالانتماء
2.03	4.66	التحرر من الميل إلى الإنفراد
2.10	5.37	الخلو من الأعراض العصبية
4.55	35.94	المجموع

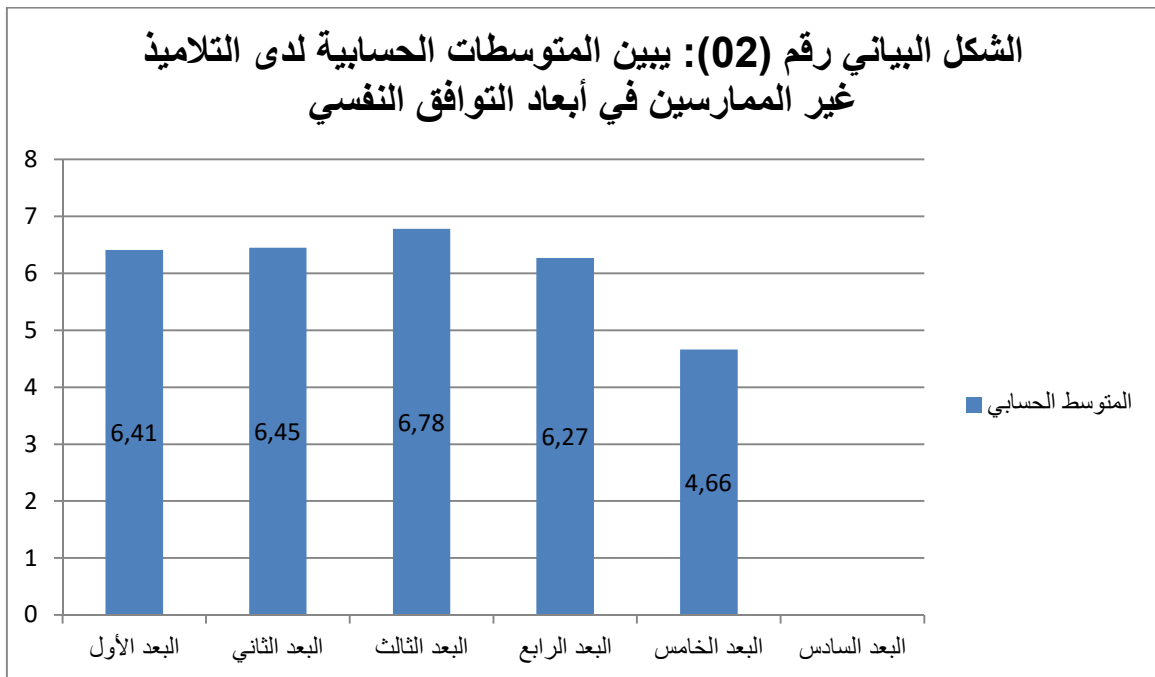
التحليل:

من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يوضح لنا نتائج درجات أبعاد التوافق النفسي لدى التلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، حيث كانت درجات المتوسطات الحسابية للتلاميذ الغير الممارسين في جميع أبعاد التوافق النفسي محصورة بين (4.66) كأدنى درجة و (6.78) كأعلى درجة و هي كلها درجات سلبية، و انحرافات معيارية محصورة بين (2.03) كأدنى درجة و (2.30) كأعلى درجة، بحيث كانت أدنى درجة لبعد التحرر من الميل إلى الإنفراد قدر ب (4.66)، ثم يأتي بدرجة ثانية بعد الخلو من الأعراض العصبية بمقدار (5.37)، و كانت درجة بعد الشعور بالانتماء بدرجة ثالثة قدرت ب (6.27)، ثم يليه بعد الاعتماد على

النفس بدرجة (6.41) كمرتبة رابعة، و قدرت درجة بعد الإحساس بالقيمة الذاتية (6.45) بمرتبة خامسة، أما أكبر درجة فكانت لبعده الشعور بالحرية قدرت بـ (6.78).

إن كل درجات أبعاد التوافق النفسي هي درجات سلبية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة، مما يعني أن درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية هي درجة سلبية.

الشكل الآتي يبين المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الغير الممارسين في أبعاد التوافق النفسي.



استنتاج:

من خلال الشكل البياني رقم (02) نستنتج أن درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية هي سلبية في جميع أبعاد التوافق النفسي.

1-3- عرض و تحليل النتائج حسب الفرضية الثالثة:

- توجد فروق في درجة التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

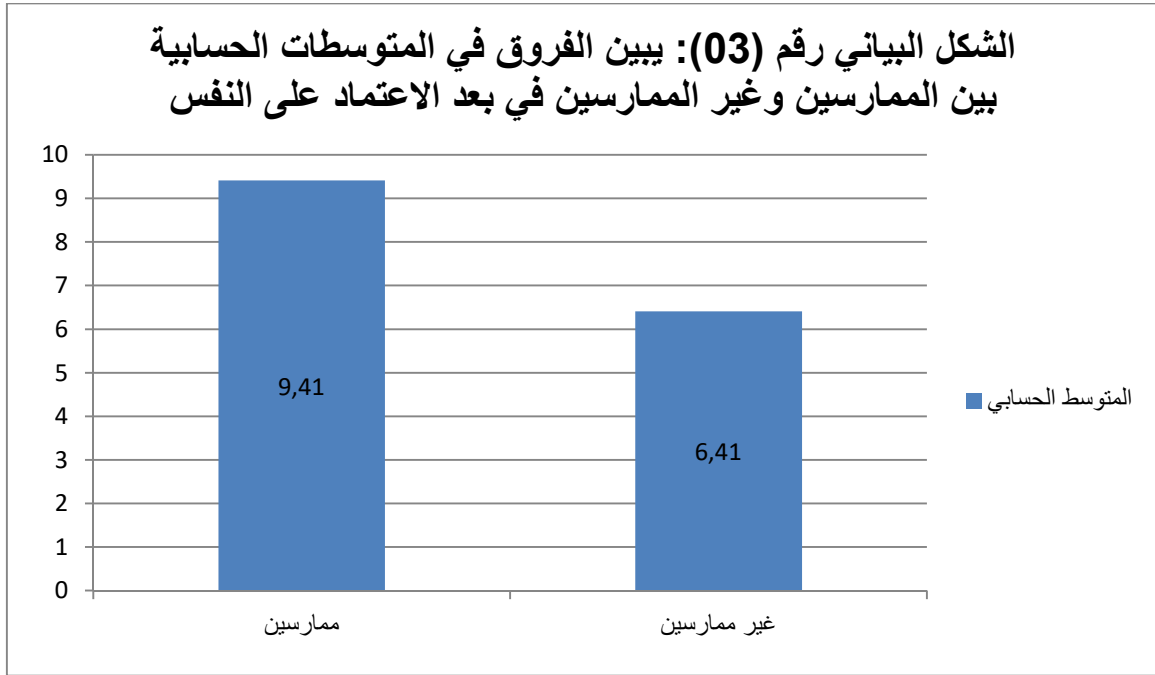
1-3-1- عرض و تحليل نتائج بعد الاعتماد على النفس للممارسين و الغير الممارسين:

الجدول رقم (07): يبين نتائج بعد الاعتماد على النفس للممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

العينة	الممارسين		الغير ممارسين		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 298	نوع الفرق	لصالح
	س'	ع	س'	ع				
البعد	9.41	2.30	6.41	2.24	3.60	1.65	دال	الممارسين
الاعتماد على النفس								

من خلال الجدول المعين أعلاه و الذي يوضح لنا نتائج بعد الاعتماد على النفس بين الممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (9.41) و انحراف معياري (2.30)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (6.41) و انحراف معياري قدر بـ (2.24)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة بـ (3.60) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (298)، و بما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الاعتماد على النفس بين الممارسين و غير الممارسين و هي لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

الشكل الآتي يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين و الغير الممارسين في بعد الاعتماد على النفس.



استنتاج:

من خلال الشكل البياني (03) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في بعد الاعتماد على النفس و هي لصالح الممارسين، مما يعني أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي في رفع درجة الاعتماد على النفس لدى الممارسين.

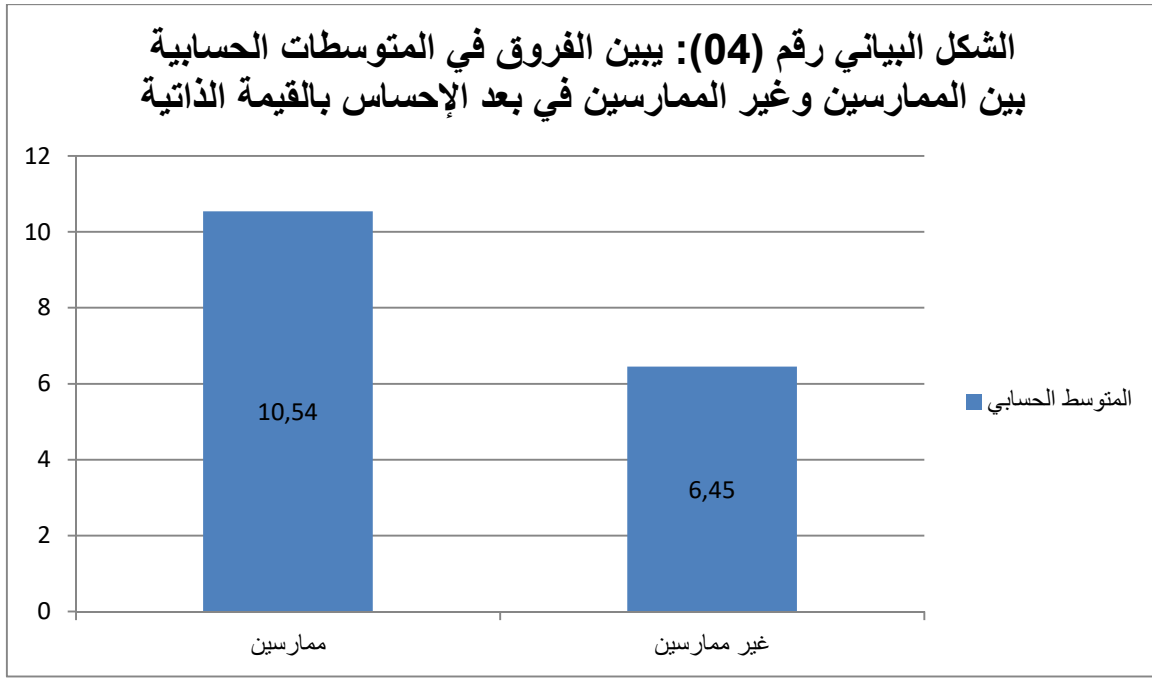
1-3-2- عرض و تحليل نتائج بعد الإحساس بالقيمة الذاتية للممارسين و الغير الممارسين.

الجدول رقم (08): يبين نتائج بعد الإحساس بالقيمة الذاتية للممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

العينة	الممارسين		الغير ممارسين		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	نوع الفرق	لصالح
	ع	س'	ع	س'				
البعد	ع	س'	ع	س'	6.78	عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 298	الفرق	
الإحساس بالقيمة الذاتية	ع	س'	ع	س'	6.78	عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 298	الفرق	الممارسين
	ع	س'	ع	س'	6.78	عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 298	الفرق	الممارسين
	ع	س'	ع	س'	6.78	عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 298	الفرق	الممارسين

من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يوضح لنا نتائج بعد الإحساس بالقيمة الذاتية بين الممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (10.54) و الانحراف المعياري (2.56)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (6.45) و الانحراف المعياري (2.26)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.78) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (298)، و بما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية بين الممارسين و الغير الممارسين و هي لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

الشكل الآتي يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين و الغير الممارسين في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية.



استنتاج:

من خلال الشكل البياني رقم (04) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في بعد الإحساس بالقيمة الذاتية و هي لصالح الممارسين، مما يعني أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي في رفع درجة الإحساس بالقيمة الذاتية لدى الممارسين.

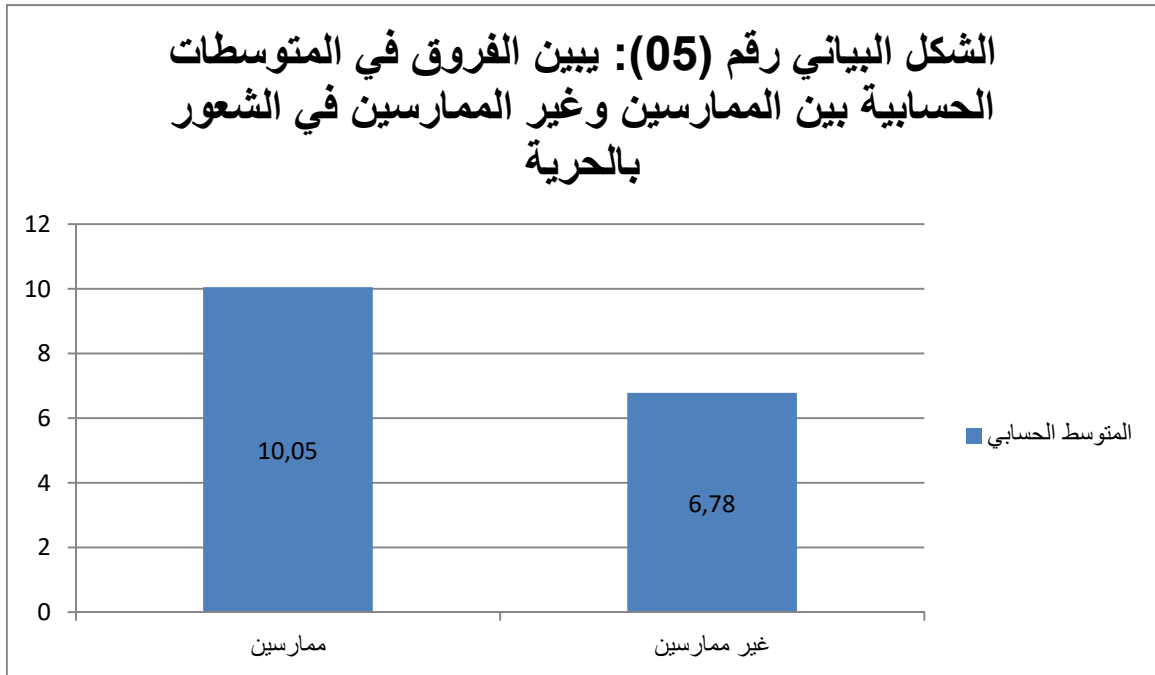
1-3-3- عرضة تحليل نتائج بعد الشعور بالحرية للممارسين و الغير الممارسين:

الجدول رقم (09): يبين نتائج بعد الشعور بالحرية للممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

العينة	الممارسين ن=200		الغير ممارسين ن=100		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 298	نوع الفرق	لصالح
	س'	ع	س'	ع				
البعد الشعور بالحرية	10.05	2.49	6.78	2.30	4.23	1.65	دال	الممارسين

من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يوضح لنا نتائج بعد الشعور بالحرية بين الممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (10.05) و انحراف معياري مقدر ب (2.49)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (6.78) و الانحراف المعياري (2.30)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.23) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (298)، و بما أن قيمة و(ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الشعور بالحرية بين الممارسين و الغير الممارسين هي لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

الشكل الآتي يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين و الغير الممارسين في بعد الشعور بالحرية.



استنتاج:

من خلال الشكل البياني رقم (05) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في بعد الشعور بالحرية و هي لصالح الممارسين، مما يعني أن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي في رفع درجة الشعور بالحرية لدى الممارسين.

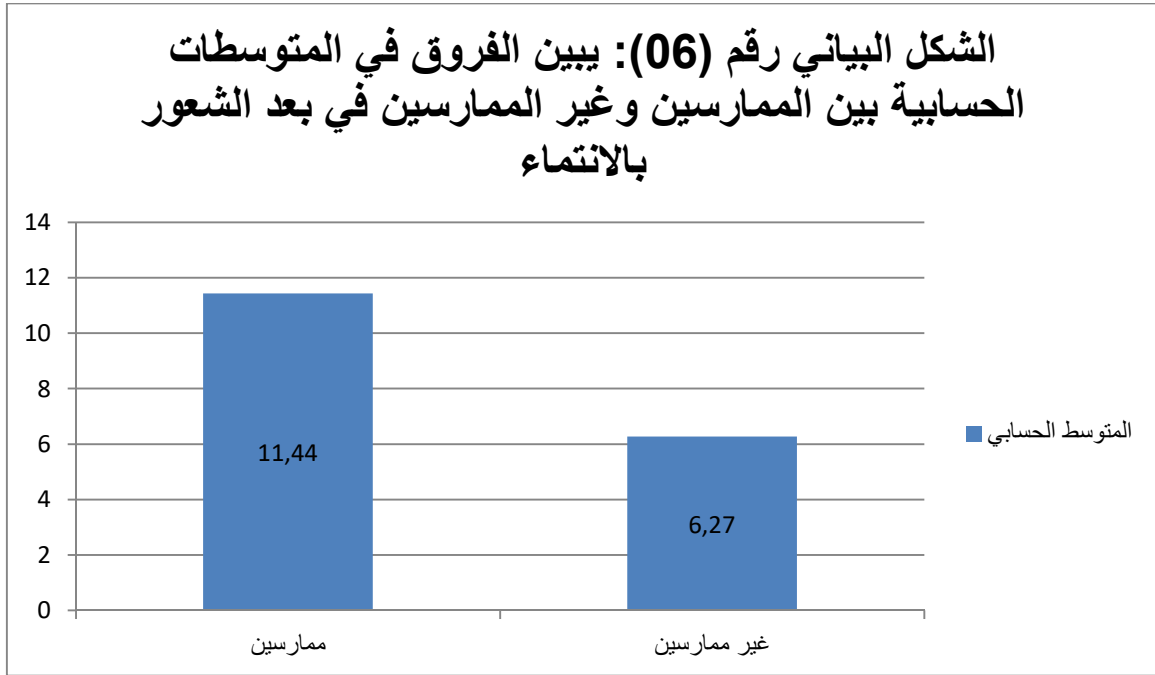
1-3-4- عرض و تحليل نتائج بعد الشعور بالانتماء للممارسين و الغير الممارسين:

الجدول رقم (10): يبين نتائج بعد الشعور بالانتماء للممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

العينة	الممارسين		الغير ممارسين		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 298	نوع الفرق	لصالح
	س'	ع	س'	ع				
البعد	س'	ع	س'	ع	10.18	1.65	دال	الممارسين
الشعور بالانتماء	11.44	2.56	6.27	2.23				

من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يوضح لنا نتائج بعد الشعور بالانتماء بين الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (11.44) و انحراف معياري مقدر بـ(2.56)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (2.27) و الانحراف المعياري (2.23)، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (10.18) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (298)، و بما؟ أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الشعور بالانتماء بين الممارسين و الغير الممارسين و هي لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

الشكل الآتي يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين و الغير الممارسين في بعد الشعور بالانتماء.



استنتاج:

من خلال الشكل البياني رقم (06) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في بعد الشعور بالانتماء و هي لصالح الممارسين، مما يعني أن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي في رفع درجة الشعور بالانتماء لدى الممارسين.

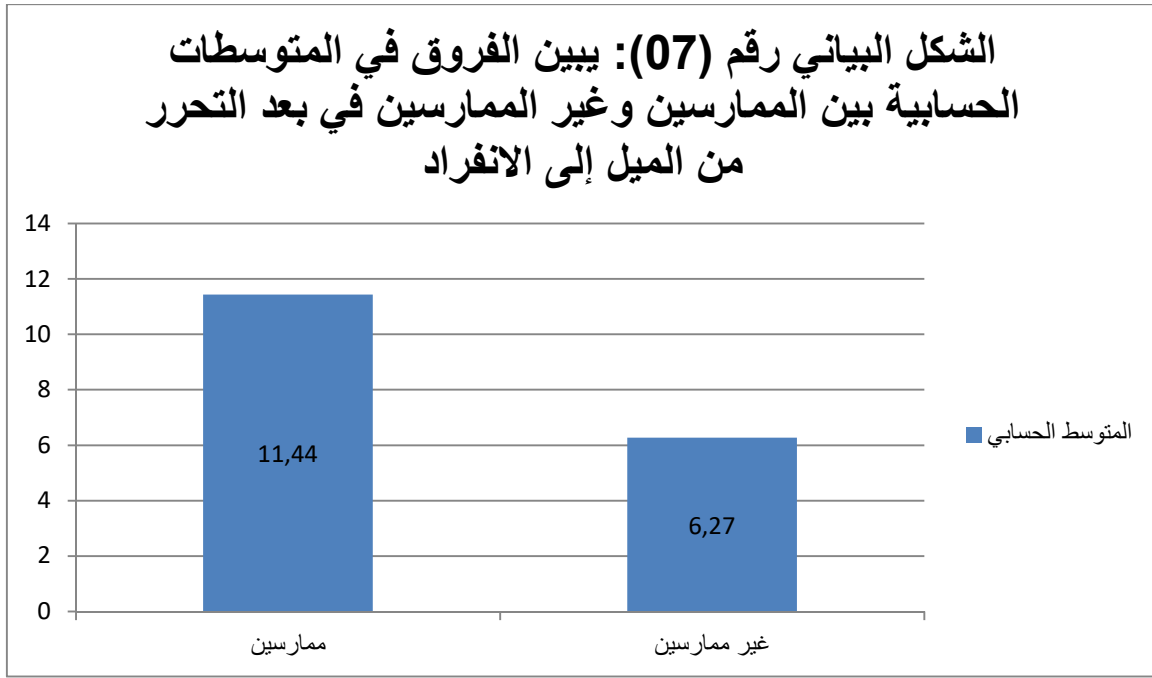
1-3-5- عرض و تحليل نتائج بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد للممارسين و الغير الممارسين.

الجدول رقم (11): يبين نتائج بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد للممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

العينة	الممارسين		الغير ممارسين		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 298	نوع الفرق	لصالح
	س'	ع	س'	ع				
التحرر من الميل إلى الإنفراد	8.18	2.59	4.66	2.03	5.03	1.65	دال	الممارسين

من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يوضح لنا نتائج بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد بين الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (8.18) و الانحراف المعياري (2.59)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين 4.66 و الانحراف المعياري (2.03)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.03) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (298)، و بما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التحرر من الميل إلى الانفراد بين الممارسين و غير الممارسين و هي لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

الشكل الآتي يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين و غير الممارسين في بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد.



استنتاج:

من خلال الشكل البياني رقم (07) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، في بعد التحرر من الميل إلى الانفراد و هي لصالح الممارسين، مما يعني أن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي في رفع درجة التحرر من الميل إلى الانفراد لدى الممارسين.

1-3-6- عرض و تحليل نتائج بعد الخلو من الأعراض العصبية للممارسين و الغير

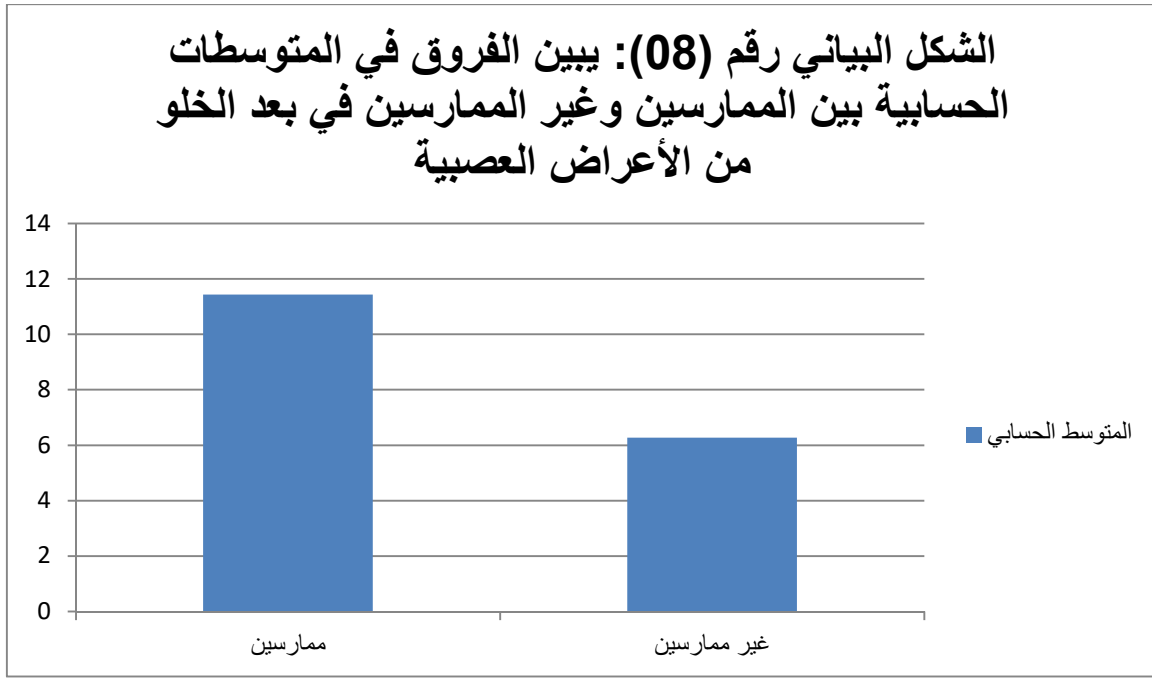
الممارسين:

الجدول رقم (12): يبين نتائج بعهد الخلو من الأعراض العصبية للممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

العينة	الممارسين		الغير ممارسين		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 298	نوع الفرق	لصالح
	س'	ع	س'	ع				
البعد الخلو من الأعراض العصبية	7.79	3.18	5.37	2.10	4.01	1.65	دال	الممارسين

من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يوضح لنا نتائج بعد الخلو من الأعراض العصبية بين الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (7.79) و الانحراف المعياري (3.18)، في حسن بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (5.37) و الانحراف المعياري (2.10)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.01) و هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (298)، و بما أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الخلو من الأعراض العصبية بين الممارسين و غير الممارسين و هي لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

الشكل الآتي يبين الفروق في متوسطات الحسابية بين الممارسين و غير الممارسين في بعد الخلو من الأعراض العصبية.



استنتاج:

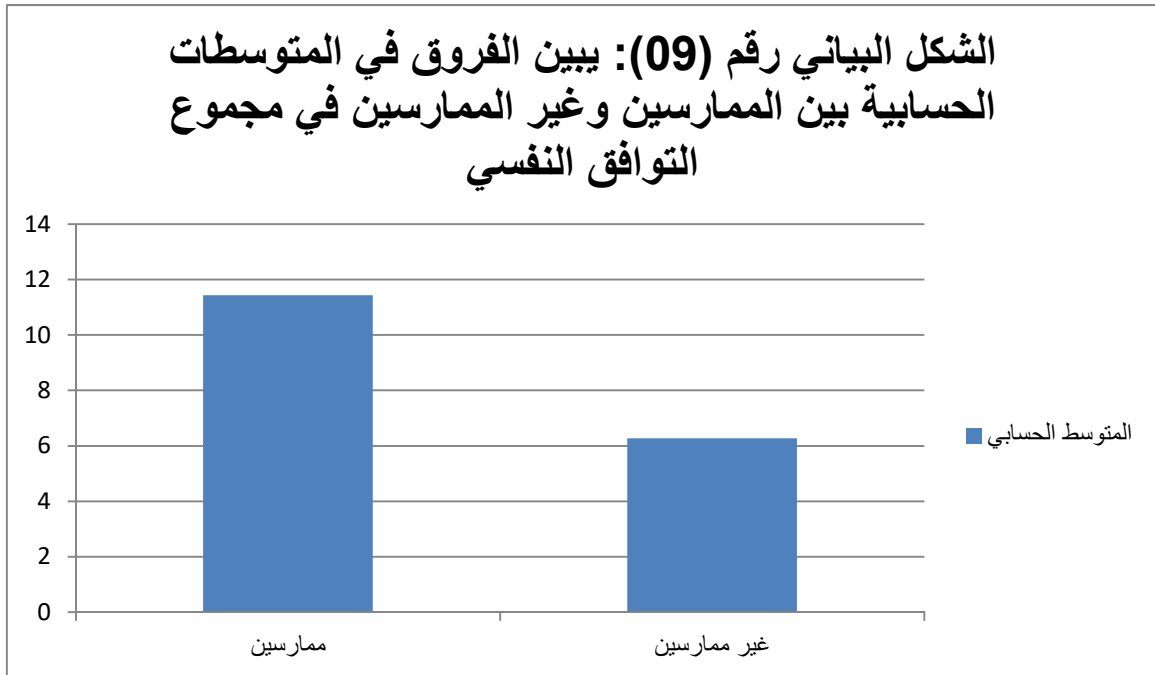
من خلال الشكل البياني رقم (08) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية في بعد الخلو من الأعراض العصبية و هي لصالح الممارسين، مما يعني أن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي في رفع درجة الخلو من الأعراض العصبية لدى الممارسين.

1-3-7- عرض و تحليل نتائج مجموع التوافق النفسي للممارسين و الغير الممارسين:

الجدول رقم (13): يبين نتائج مجموع التوافق النفسي للممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

العينة	الممارسين ن=200		الغير ممارسين ن=100		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 298	نوع الفرق	لصالح
	س'	ع	س'	ع				
البعء								
مجموع التوافق النفسي	57.43	9.34	35.94	4.55	10.61	1.65	دال	الممارسين

من خلال الجدول المبين أعلاه و الذي يوضح لنا نتائج مجموع التوافق النفسي بين الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (57.43) و الانحراف المعياري (9.34)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لغير الممارسين (35.94) و الانحراف المعياري (4.55)، هذا و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (10.61) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (298)، و بما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجموع التوافق النفسي بين الممارسين و غير الممارسين و هي لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية. الشكل الآتي يبين الفروق في المتوسطات الحسابية بين الممارسين و الغير الممارسين في مجموع التوافق النفسي.



استنتاج:

من خلال الشكل البياني رقم (09) نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، في مجموع التوافق النفسي و هي لصالح الممارسين، مما يعني أن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي في رفع درجة مجموع التوافق النفسي لدى الممارسين.

2- تفسير النتائج على ضوء الفرضيات:

-مناقشة فرضيات البحث:

2-1- مناقشة الفرضية الفرعية: الأولى:

من خلال الفرضية التي طرحها الباحث كحل مؤقت لمشكلة البحث و المتمثلة في:

-درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين ايجابية:

حيث أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية و هذا كما هو مبين في الجدول رقم (05) الصفحة رقم (88) و الذي يبين نتائج التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، و كذا الشكل البياني رقم (01) الصفحة رقم (90) الذي يبين الدرجات في المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ الممارسين، حيث كانت هذه الدرجات إيجابية في جميع أبعاد التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين مما يعني أن درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية ايجابية.

و بالتالي يستطيع التلميذ الممارس أن يتوافق مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه و يتأثر به، و هذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية، فهذه الأنشطة تكسب الفرد المرح و السعادة و حسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد و صحة المجتمع.¹

¹-أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 166.

2-2- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

من خلال الفرضية التي طرحناها كحل مؤقت لمشكلة البحث و المتمثلة في:

-درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الغير الممارسين سلبية.

أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية و هذا كما هو مبين في الجدول رقم (06)

الصفحة رقم (91) و الذي يبين نتائج أبعاد التوافق النفسي لدى التلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، و كذا الشكل البياني رقم (02) الصفحة رقم (93) الذي يبين درجات المتوسطات الحسابية للتلاميذ الغير الممارسين فأبعاد التوافق النفسي، مما يعني أن درجات التوافق النفسي للتلاميذ الغير الممارسين سلبية.

حيث فسرنا ذلك بان عدم ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تكسب التلميذ الغير الممارس مجال أصغر من حيث الاعتماد على النفس و الشعور بالحرية و شعوره بذاته عكس التلميذ الممارس، فعدم مشاركته في هذه الحصة لن يتخطى كل القيود الاجتماعية المفروضة عليه و لن يعبر عن انفعالاته بطريقة مقبولة اجتماعيا و لن يخفف من توتره و من الضغوط المفروضة عليه، مما يقلل من شعوره بقيمته الذاتية و شعوره بأنه مقبول و محبوب من الآخرين، و يزيد من التوتر الداخلي و ينقص من مستوى توافقه النفسي بشكل عام.

2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال الفرضية التي طرحناها كحل مؤقت لمشكلة البحث و المتمثلة في:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و ذلك لصالح التلاميذ الممارسين.

أكدت نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية و هذا كما هو مبين في الجدول رقم (13)

الصفحة (106) و الذي يبين نتائج أبعاد التوافق النفسي لدى تلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، و كذا الشكل البياني رقم (09) الصفحة رقم (107) الذي يبين

الفروق في درجات المتوسطات الحسائية للتلاميذ الممارسين و الغير الممارسين بأبعاد التوافق النفسي، مما يعني أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و ذلك لصالح تلاميذ الممارسين. مما يعني أن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تشكل فروقا في أبعاد التوافق النفسي و هي لصالح الممارسين بحيث تتيح حصة التربية البدنية و الرياضية اكتساب الكثير من الاحتياجات النفسية لدى الممارسين كالشعور بالذات و تقبلها و القدرة على تحمل المسؤولية و الاتزان الانفعالي، و التحكم بالنفس و انخفاض التوتر و هذا عكس تلاميذ الغير الممارسين مجال أصغر من حيث الاعتماد على النفس و الشعور بالحرية و شعوره بذاته.¹

4-2- مناقشة الفرضية العامة:

على ضوء صدق الفرضيات الأولى و الثانية و الثالثة يتحقق صدق الفرضية العامة و المتمثلة في:

تأثر حصة التربية البدنية و الرياضية بمستوى إيجابي على درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية للممارسين، و يختلف أثرها عند الغير الممارسين.

إن نتائج اختبار التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية صبت في اتجاه الفرضية العامة للبحث و التي اقترحت كحل مؤقت لمشكلة البحث التي تشير إلى الأثر الإيجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية على درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين مقارنة بغير الممارسين.

و خلاصة لهذا يمكن القول بأن حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين مقارنة بغير الممارسين فممارسة هذه الحصة تؤدي إلى تكوين الشخصية المتزنة و التي تتصف بالشمول و التكامل كما أنها تتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للتلميذ كالشعور بالذات و الاتزان الانفعالي، و التحكم في النفس و انخفاض التوتر و تكسب الممارس المرح و السعادة و التفاعل مع الآخرين و التماسك و المشاركة

¹ -عبد المنعم الحنفي، موسوعة الطب النفسي، مكتبة المدبولي، القاهرة، 1995.

و الانتماء كما تتيح فرصا لنمو العلاقات كالصداقة و الألفة و الامتثال و المسابرة لنظم المجتمع و معايير¹.

حيث يؤكد "روزن بورقر" على وجود علاقة ايجابية بين حصة التربية البدنية و الرياضية و القدرات العقلية و الحالة النفسية الاجتماعية التي تساهم في تحسين التوافق النفسي للمراهق.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض و تحليل نتائج التوافق النفسي بأبعاده الستة حسب فرضيات البحث، فقمنا بعرض و تحليل نتائج التوافق النفسي بجميع أبعاده حسب الفرضية الأولى و ذلك بعرض درجات التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، ثم عرض و تحليل نتائج التوافق النفسي حسب الفرضية الثانية و ذلك بعرض و تحليل درجات التوافق النفسي بجميع أبعاده لدى التلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، و في الأخير عرض و تحليل نتائج التوافق النفسي حسب الفرضية الثالثة و ذلك بعرض نتائج الفروق في درجات التوافق النفسي في جميع أبعاده بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، و من ثم قمنا بتفسير النتائج على ضوء الفرضيات الثلاث و كلها كانت صادقة.

¹-أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 166.

نتائج الدراسة:

بعد الدراسة المنجزة على التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية (16-19) و التي هي عينة بحثنا و من خلال النتائج المحصل عليها خلصنا إلى الاستنتاجات التالية:

- إن حصة التربية البدنية و الرياضية لها ت؟أثير ايجابي في درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين مقارنة بغير الممارسين، فممارسة هذه الحصة تؤدي إلى تكوين الشخصية المتزنة و التي تتصف بالشمول و التكامل كما أنها تتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للتلميذ كالشعور بالذات و الاتزان الانفعالي، و التحكم في النفس و انخفاض التوتر و تكسب الممارس المرح و السعادة و التفاعل مع الآخرين و التماسك و المشاركة و الانتماء كما تتيح فرصا لنمو العلاقات كالصداقة و الألفة و الامتثال و المسايرة لنظم المجتمع و معاييرها.
- عدم ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تكسب التلميذ الغير الممارس مجال أصغر من حيث الاعتماد على النفس و الشعور بالحرية و شعوره بذاته عكس التلميذ الممارس، فعدم مشاركته في هذه الحصة لن يتخطى كل القيود الاجتماعية المفروضة عليه و لن يعبر عن انفعالاته بطريقة مقبولة اجتماعيا و لن يخفف من توتره و من الضغوط المفروضة عليه.

الفتاة

خاتمة:

تعد حصة التربية البدنية و الرياضية من الأنشطة التربوية الهامة، التي تهدف إلى إعداد الفرد من جميع الجوانب البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية حيث تكسب التلاميذ الاستمتاع بالحياة و العمل مع الأسرة و الأصدقاء، و تشعرهم بالسعادة وراحة البال، و كل ذلك يعمل على زيادة الكفاءة و العمل كما يعتبر من أفضل الأسلحة التي يمتلكها المجتمع لمقاومة المشكلات النفسية و الاجتماعية التي توجد اليوم حيث نجد أن من بين التلاميذ الأكثر عرضة لهذه المشكلات هم شريحة المراهقين و هذا لأنهم يعيشون مرحلة حرجة من مراحل النمو المتعاقبة، لأنها فيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى تحولات عميقة تمس الجوانب الجسمية و الفسيولوجية و الجنسية و العقلية و النفسية و الاجتماعية للشخصية، مما يؤهلها للانتقال من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد، و التدرج نحو اكتساب الهوية و في هذه المرحلة يعاني المراهق من مشاكل نفسية و اضطرابات سلوكية و التي تظهر في نوبات الغضب، و التوتر و كذا العصيان و التمرد على سلطة الأولياء في البيت و سلطة المدرسين بالمدرسة، و مخالفة القيم و المعايير الاجتماعية مما يؤدي إلى سوء توافقه النفسي و على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة و المتمثلة في "تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية (16-19) - 19 سنة" و ذلك للإجابة على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث و محاولة الوصول إلى أهداف البحث و التأكد من صحة أو نفي فرضياته.

و من أجل التحقق من فرضيات اعتمدنا كباحثين على المنهج الوصفي، حيث تمت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية (16-19) سنة، و لمعرفة صدق و ثبات المقياس قمنا بدراسة التطبيق و إعادة التطبيق للاختبار حيث تم التأكد من أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق و الثبات، و بلغت عينة الدراسة الأساسية 300 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية و قمنا بتقديم لكل تلميذ نسخة من مقياس خاص باختبار التوافق النفسي قصد إجابة أسئلته، و بعدها تم استرجاع الإجابات على أسئلة المقياس، ثم شرعنا في تفرغ إجابات التلاميذ وفق مفتاح

تصحيح مناسب، و بعد جمع النتائج و معالجتها إحصائيا وفق أساليب معينة و تحليلها و مناقشتها استنتجنا بان:

حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر إيجابيا على درجة التوافق النفسي بأبعاده (الاعتماد على النفس، الإحساس بالقيمة الذاتية، الشعور بالحرية، الشعور بالانتماء، التحرر من الميل إلى الإنفراد، الخلو من الأعراض العصبية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على الممارسين مقارنة بغير الممارسين.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: الكتب.

- 1- إجلال مُجَّد سري ، علم النفس العلاجي ، مركز الإسكندرية للنشر و التوزيع ، مصر ، ط 1 ، 1990 .
- 2- أحمد أوزري ، المراهق و العلاقات المدرسية ، الشركة المغربية ، الرباط ، ط 1 ، 1993 .
- 3- أحمد خاطر ، القياس في المجال الرياضي ، جامعة بغداد ، 1988 .
- 4- أحمد صالح و آخرون، الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي و التربية الصحية، مركز الإسكندرية للكتاب، 1990.
- 5- أسعد رزوق ، موسوعة علم النفس ، مؤسسة النشر ، بيروت ، ص 2 ، 1979 .
- 6- أشرف عبد الغني و أميمة محمود الشرييني ، الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق ، جامعة الإسكندرية ، 2003 .
- 7- أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر ، مصر ، 2000 .
- 8- بسطوسي أحمد بسطوسي و عباس أحمد صالح السمراني ، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، ج 1 ، جامعة بغداد ، ط 2 ، 1984.
- 9- البهي فؤاد السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
- 10- بوثلجة غياب ، أهداف التربية و طرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1985 .
- 11- تركي رايح ، أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1998 .
- 12- تشارلز بيوكر (ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده) ، أسس التربية البدنية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، مصر ، 1996.
- 13- توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع ، العراق ، 1999.

- 14- جابر عبد الحميد جابر و آخرون ، مدرس القرن الحادي و العشرين الفعال ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- 15- جهاد مصطفى ، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العليا ، مصر للطباعة ، 1980 .
- 16- حافظ الجمالي، أبحاث في علم النفس الطفولة و المراهقة، مطبعة جامعة دمشق، 1999.
- 17- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس و الطفولة و المراهقة ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1971.
- 18- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس و النمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1971.
- 19- حسين عبد الحميد لرشوان، في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.
- 20- خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، مصر 2000 .
- 21- خير الدين علي عويس و عصام الهلالي ، علم الاجتماع الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1 ، 1997 .
- 22- رشيد زرواقي، مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
- 23- رمضان مُجَّد القذافي ، الصحة النفسية و التوافق، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ط3، 1998.
- 24- رمضان مُجَّد القذافي ، علم النفس و النمو و الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية ، 1997.
- 25- زكية إبراهيم كامل، طرق التدريس في التربية الرياضية، الجزء الأول، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، ط1.
- 26- زينب علي عمر و غادة جلال عبد الحكيم ، طرق تدريس التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2008 .
- 27- سهير كامل أحمد، الصحة النفسية و التوافق ، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، 1999.
- 28- سهير كامل أحمد ، سيكولوجية الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة ،مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية ، ط2 ، 2002 .

- 29- صالح حسين الداھري و ناظم هاشم العبيدي ، الشخصية و الصحة النفسية ، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر، بغداد، ط1، 1999 .
- 30- صبرة مُجَّد علي و أشرف عبد الغني ، الصحة النفسية و التوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 2004 .
- 31- عباس محمود ، علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 2003 .
- 32- عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، المطبعة الجامعية، الأزراطية ، الإسكندرية ، ط2 ، 2001 .
- 33- عبد الحميد مُجَّد الشاذلي ، الواجبات المدرسية و التوافق النفسي، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية، 2002 .
- 34- عبد الحميد مُجَّد الشاذلي و سامي حنيفة ، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخص ، المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر و التوزيع، الإسكندرية ، 1999 .
- 35- عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجيا النمو، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، 2002 .
- 36- عبد اللطيف حسن فرج ، التعليم الثانوي رؤية جديدة ، المركز الجامعي الحديث الإسكندرية ، ط1، 2008 .
- 37- عبد اللطيف نصيف، الخطة الحديثة في التربية البدنية و الرياضية، مطبعة الميناء، بغداد، 1981 .
- 38- عبد المنعم الحنفي ، موسوعة الطب النفسي ، مكتبة المدبولي، القاهرة ، 1995 .
- 39- عدلي سليمان ، الوظيفة الاجتماعية للمدرسة ، دار الفكر العربي ، بيروت ، 1961 .
- 40- عدنان درويش جلول و آخرون ، التربية البدنية و الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994 .
- 41- عصام الدين متولي عبد الله طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية بين النظرية و التطبيق، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، ط1 ، 2007 .
- 42- عنايات مُجَّد أحمد فرج ، مناهج و طرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- 43- عوض بسيوني و فيصل الشاطبي ياسين، نظريات و طرق التربية البدنية الرياضية ، الطبعة الجامعية، الجزائر ، 1992 .

- 44- فايز مهنا ، التربية الرياضية الحديثة ، دار طلاس ، دمشق ، 2000 .
- 45- فوزي مُجَّد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث الأزارطية ، الإسكندرية ، مصر ، 2001 .
- 46- قاسم المندلاوي و آخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية ، الجزء الثاني ، جامعة الموصل ، العراق ، 1992 .
- 47- مُجَّد سعد زغلول و مصطفى السايح مُجَّد ، تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، مصر ، ط 1 ، 2004 .
- 48- مُجَّد صبحي حسين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ج1.
- 49- مُجَّد عماد اسماعيل ، النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم ، الكويت ، ط 1 ، 1982 .
- 50- مُجَّد عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، ط2، 1992 .
- 51- مُجَّد مصطفى أحمد ، التكيف و المشكلات المدرسية من منظور الخدمة الاجتماعية ، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، الإسكندرية ، 1996 .
- 52- مسعود بورغدة مُجَّد ،الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية وعلاقتهم بأدائهم، رسالة دكتوراه ،جامعة منتوري، قسنطينة ، 2008 .
- 53- مصطفى زيدان، دراسة بسلوكية تربوية للتلميذ للتعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية بيروت، 1985 .
- 54- مصطفى فهمي ، أسس الصحة النفسية ، مطبعة التقدم ، مصر ، بدون تاريخ .
- 55- مصطفى فهمي و علي القحطاني ، علم النفس الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، ط1، 1997 .
- 56- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء و القياس النفسي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993 .
- 57- مكارم حلمي أبو هوجة و مُجَّد سعد زغلول ، منهاج التربية الرياضية ، مركز الكتاب و النشر ، مصر ، 1999 .

- 58- ميخائيل ابراهيم أسعد ، مشكلة الطفولة و المراهقة ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، 1991 .
- 59- نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الرتب الجامعي ، بيروت ، ط1 ، 2000 .
- 60- ناهد محمود سعيد ونيلي رمزي فهم ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، مصر الجديدة، ط2 ، 2004 .
- 61- نبيه منصور ، الصحة النفسية و التوافق ، دار الكندي للطباعة ، و النشر و التوزيع ، ، الأردن . 1988 .
- 62- نشيال كانتور (ترجمة حسن الفقهي) ، المعلم ومشكلات التعليم و التعلم ، دار المعارف ، مصر ، ط1 ، 1972 .
- 63- نعيم الرفاعي ، الصحة النفسية ، دراسة في بيولوجية التكيف ، مطبعة بن حيان ، دمشق ، 1978 .

ثانيا: المجلات العلمية والرسائل الجامعية.

64- المجلة العلمية للتربية و الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد(16)، جامعة حلوان، الإسكندرية، 1992، ص 178.

65- المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، المجلد الثالث ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1997 ، ص 235 .

66- المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد 21 ، الإسكندرية ، 1994 ، ص 143 .

67- جيهان حامد السيد إسماعيل ، مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في التربية العلمية و علاقته بالتوافق النفسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، مصر 1990 .

68- ذراع مصطفى و آخرون ، المقاربات النفسية الاجتماعية و أثرها على العلاقة بين الأستاذ و المراهق ، مذكرة ماستر، جامعة الجزائر3 ، 2012 .

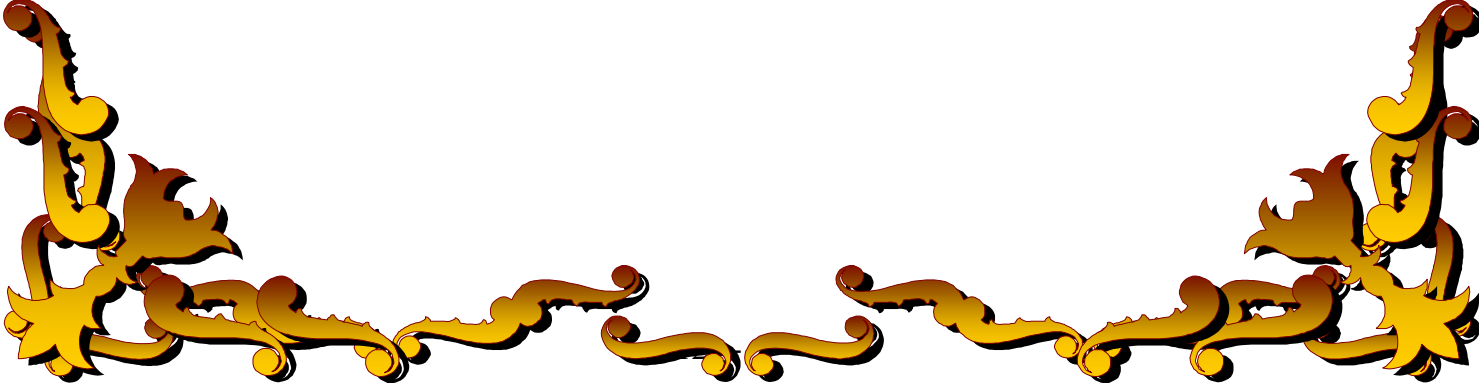

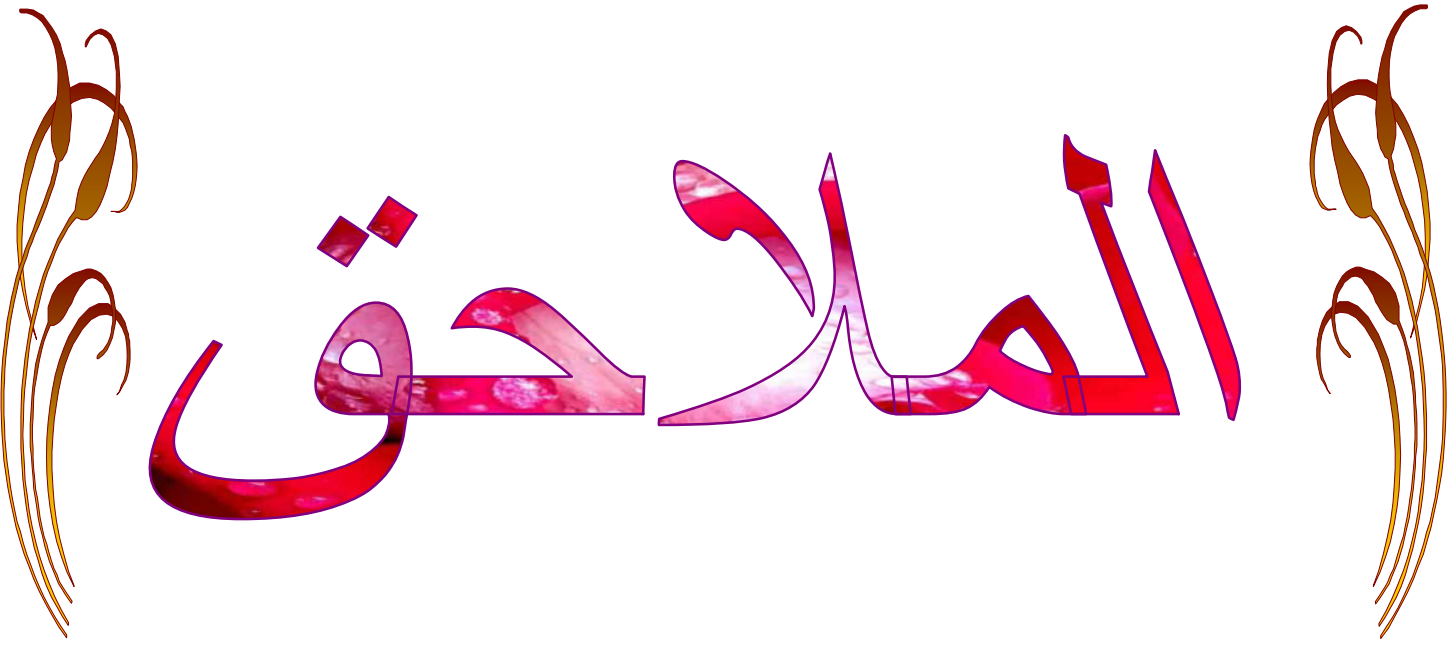
69- راوي جمال ، دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، مذكرة ماستر ، مسيلة ، 2013 .

70- سعاد عرابي، الجسم الزمني لحصة ت.ب.ر و دوره في تجسيد الأهداف المسطرة من خلال المنهاج الدراسي العام في الطور الثانوي، مذكرة ماستر ، جامعة المسيلة ، 2013 ، ص 37 .

71- وطواط مُحمَّد علي ، أثر ت.ب.ر في التخفيف من الضغوط النفسي لدى المراهقين من 11 إلى 15 سنة مذكرة ماستر ، جامعة باتنة ، 2013 .



الملاحق



ملحق

اختبار التوافق الشخصي لتلاميذ المرحلة الثانوية

د.محمود عطية

اختبار التوافق الشخصي لتلاميذ المرحلة الثانوية

اسم التلميذ:.....تاريخ الميلاد:.....

المؤسسة التربوية:.....السن: ()

عزيزي التلميذ: اقرأ كل سؤال من الأسئلة الآتية ثم ضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق عليك أي حول

(نعم) أو (لا). فمثلا السؤال الأول هل عند والدك سيارة؟ إذا كانت عندك دراجة ضع دائرة حول

(نعم) و إذا لم تكن عنده سيارة" فضع دائرة حول (لا).

1-هل عند والدك سيارة؟ نعم لا

2-هل يستطيع أن يقود السيارة؟ نعم لا

3-هل ذهبت إلى المدرسة يوم السبت الماضي؟ نعم لا

ليست هناك إجابة صحيحة و أخرى خاطئة في هذا الاختبار، المطلوب منك أن تبين ما تراه و ما تشعر به و ما تفعله أجب على جميع الأسئلة، و لا تترك سؤال دون إجابة حاول ان تفهم الأسئلة جيدا و أن تجيب عليها بكل صدق.

ملاحظة:

كتابتك للاسم اختياريًا يمكن عدم كتابة اسمك إذا رغبت في ذلك و ستكون نتائج هذا

الاختبار مخصصة لأغراض البحث العلمي و في سرية تامة.

يرجى أن تقرأ التعليمات جيدا قبل بدء الإجابة.

و لكم منا جزيل الشكر على تعاونك الطالبان الباحثان: قصار عدة

حسوني يوسف

البعد الأول: الاعتماد على النفس.

- 01 هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كنت متعبا نعم لا
- 02 هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة نعم لا
- 03 هل تتضايق عندما يختلف معك الناس نعم لا
- 04 هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة لا تعرفها من الناس نعم لا
- 05 هل يصعب عليك أن تعترف بالخطأ إذا وقعت فيه نعم لا
- 06 هل تجد من الضروري أن يذكرك شخص آخر بعملك حتى تقوم به نعم لا
- 07 هل تفكر عادة في نوع العمل الذي تود أن تقوم به عندما تكبر نعم لا
- 08 هل تشعر بالمضايقة عندما يهزا منك زملاءك في القسم نعم لا
- 09 هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو تعرفهم بالآخرين نعم لا
- 10 هل تشعر عادة بالحزن على نفسك حينما يصيبك ضرر نعم لا
- 11 هل تعتقد انه من السهل عليك أن تقوم بما يخطئه لك أصحابك نعم لا
- من أن ترسم خططك بنفسك؟
- 12 هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون أن يسيطروا عليك؟ نعم لا
- 13 هل يسهل عليك أن تتحدث إلى الناس ذوي المراكز العالية؟ نعم لا
- 14 هل يخسر أصدقاؤك عادة في اللعب؟ نعم لا
- 15 هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ به أعمال؟ نعم لا

البعد الثاني: الإحساس بالقيمة الذاتية.

- 01 هل تدعى عادة إلى الحفلات التي يحضرها من هم في مثل سنك؟ نعم لا
- 02 هل تعتقد أن عددا كبيرا من الناس أخساء (حقراء)؟ نعم لا
- 03 هل يعتقد معظم أصدقائك أنك شجاع قوي؟ نعم لا
- 04 هل يطلب منك عادة أن تساعد في إعداد الحفلات؟ نعم لا
- 05 هل يعتقد الناس أن بليديك أفكار جيدة؟ نعم لا
- 06 هل يهتم أصدقائك عادة بما تقوم به من أعمال؟ نعم لا
- 07 هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة؟ نعم لا
- 08 هل يظن زملائك في القسم أنك ذكي مثلهم؟ نعم لا
- 09 هل يسر الزملاء الآخرون أن تكون معهم؟ نعم لا
- 10 هل تعتقد أنك محبوب مثل زملائك؟ نعم لا
- 11 هل تعتقد أن من الصعب عليك أن تنجز ما تقوم به من عمل؟ نعم لا
- 12 هل تشعر بأن الناس لا يعاملونك كما ينبغي؟ نعم لا
- 13 هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك؟ نعم لا
- 14 هل تعتقد أن الناس يتوقعون أنك سوف تنجح في عملك حينما تكبر؟ نعم لا
- 15 هل تعتقد أن الناس لا يعملونك معاملة حسنة؟ نعم لا

البعد الثالث: الشعور بالحرية.

- 01 هل يسمح لك بأن تبدي رأيك في معظم الأمور؟ نعم لا
- 02 هل يسمح لك بأن تختار أصدقائك؟ نعم لا
- 03 هل يسمح لك بأن تقوم بمعظم ما تريد القيام به؟ نعم لا
- 04 هل تشعر بأنك تعاقب لسبب الأمور التافهة كثيرا؟ نعم لا
- 05 هل تأخذ من المصروف ما يكفيك؟ نعم لا
- 06 هل يسمح لك عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم من سنك؟ نعم لا
- 07 هل يسمح لك والدك بأن تساعد في اتخاذ القرارات؟ نعم لا
- 08 هل يوجه إليك التوبيخ في أمور ليست لها أهمية كبيرة؟ نعم لا
- 09 هل يسمح لك بأن تذهب إلى السينما و الملاهي بالقدر الذي يسمح به زملائك؟ نعم لا
- 10 هل تشعر بأن أصدقائك أكثر حرية منك في القيام بما يريدون؟ نعم لا
- 11 هل تشعر بان لديك وقت كاف للهو و المرح؟ نعم لا
- 12 هل تشعر بأنه لا يسمح لك بحرية كافية؟ نعم لا
- 13 هل يتركك والدك تخرج مع أصدقائك؟ نعم لا
- 14 هل يسمح لك باختيار ملابسك؟ نعم لا
- 15 هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله في معظم الأحيان؟ نعم لا

البعد الرابع: الشعور بالانتماء.

- 01 هل تجد أن من الصعب عليك أن تتعرف على التلاميذ الجدد؟ نعم لا
- 02 هل تعتبر قويا و سليما مثل أصدقائك؟ نعم لا
- 03 هل تشعر بأنك محبوب من زملائك؟ نعم لا
- 04 هل يبدو أن معظم الناس يستمتعون بالتحدث معك؟ نعم لا
- 05 هل تشعر بأنك مرتاح في المؤسسة التي تذهب إليها؟ نعم لا
- 06 هل لك عدد كاف من الأصدقاء؟ نعم لا
- 07 هل يظن أصدقائك أن والدك شخص ناجح مثل آبائهم؟ نعم لا
- 08 هل تشعر عادة بان الأساتذة يفضلون أن لا تكون في الأقسام التي يدرسونها؟ نعم لا
- 09 هل تدعى عادة إلى الحفلات التي تقيمها المؤسسة التربوية؟ نعم لا
- 10 هل يصعب عليك أن تكون صادقا؟ نعم لا
- 11 هل تشعر بان زملائك في القسم يسرهم أن تكون معهم؟ نعم لا
- 12 هل يحبك الآخرون كما يحبون أصدقائك؟ نعم لا
- 13 هل يرغب أصدقاؤك في أن تكون معهم؟ نعم لا
- 14 هل يهتم من في المؤسسة التربوية بأفكارك عادة؟ نعم لا
- 15 هل يبدو لك أن زملائك يقضون في بيوتهم وقت أطيب من الوقت الذي تقضيه أنت في بيتك؟ نعم لا

البعد الخامس: التحرر من الميل إلى الإنفراد.

- 01 هل لاحظت أن كثيرا من أعمال الناس وأحوالهم دينية؟ نعم لا
- 02 هل يبدو لك أن معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك؟ نعم لا
- 03 هل تعرف أشخاصا لا يطاقون لدرجة أنك تكرههم؟ نعم لا
- 04 هل تشعر أن معظم الناس يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما تقوم به؟ نعم لا
- 05 هل ترى أن كثيرا من الناس يهتمهم أن يجرح شعورك؟ نعم لا
- 06 هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات و النواحي الاجتماعية؟ نعم لا
- 07 هل تشعر بأن الأقوى منك يحاولون الإيقاع بك؟ نعم لا
- 08 هل توجد لديك مشكلات تثير قلقك أكثر مما لدى معظم زملائك؟ نعم لا
- 09 هل تشعر دائما بأنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك؟ نعم لا
- 10 هل لاحظت أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي؟ نعم لا
- 11 هل تقلق كثيرا لأن لديك مشكلات كثيرة جيدا؟ نعم لا
- 12 هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الآخر؟ نعم لا
- 13 هل تفكر كثيرا في أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقت طيب أكثر منك؟ نعم لا
- 14 هل تشعر كثيرا بأنك كما لو كنت تريد أن تبكي بسبب الطريقة التي يعملك بها الناس؟ نعم لا
- 15 هل يحاول كثير من الناس استغلالك؟ نعم لا

البعد السادس: الخلو من الأعراض العصبية.

- 01 هل تنقرر أصابتك بنوبات من العطس؟ نعم لا
- 02 هل تتلعثم في الكلام أحيانا عندما تتفعل؟ نعم لا
- 03 هل تنزعج كثيرا من الصداع؟ نعم لا
- 04 هل تشعر كثيرا انك غير جوعان حتى حين يحل موعد الطعام؟ نعم لا
- 05 هل تشعر كثيرا أن من الصعب عليك أن تجلس ساكنا لا تتحرك؟ نعم لا
- 06 هل توجعك عيناك كثيرا؟ نعم لا
- 07 هل تجد في كثير من الأحيان أن من الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما سبق أن قالوه؟ نعم لا
- 08 هل تنسى كثيرا ما تقرأه؟ نعم لا
- 09 هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك (شد عضلي)؟ نعم لا
- 10 هل تجد أن كثيرا من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث تسمعهم جيدا؟ نعم لا
- 11 هل تضايقت الإصابة بالزكام كثيرا؟ نعم لا
- 12 هل تعتبر معظم الناس غير مستقرين؟ نعم لا
- 13 هل تجد عادة أن من الصعب عليك أن تنام؟ نعم لا
- 14 هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان؟ نعم لا
- 15 هل تضايقت كثيرا الأحلام المزعجة أو الكابوس؟ نعم لا

مفتاح التصحيح للتوافق النفسي (الشخصي)

المعد من طرف الدكتور محمد عطية هنا

السؤال	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس
السؤال 01	نعم	نعم	نعم	لا	لا	لا
السؤال 02	لا	لا	نعم	نعم	لا	لا
السؤال 03	لا	نعم	نعم	نعم	لا	لا
السؤال 04	لا	نعم	لا	نعم	لا	لا
السؤال 05	نعم	نعم	نعم	نعم	لا	لا
السؤال 06	لا	نعم	نعم	نعم	لا	لا
السؤال 07	نعم	لا	نعم	نعم	لا	لا
السؤال 08	لا	نعم	لا	لا	لا	لا
السؤال 09	نعم	نعم	نعم	نعم	لا	لا
السؤال 10	لا	نعم	لا	نعم	لا	لا
السؤال 11	لا	لا	نعم	نعم	لا	لا
السؤال 12	لا	لا	لا	نعم	لا	لا
السؤال 13	نعم	لا	نعم	نعم	لا	لا
السؤال 14	لا	نعم	نعم	نعم	لا	لا
السؤال 15	نعم	لا	لا	نعم	نعم	لا

ملخص الدراسة

• تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ

المراهقين في المرحلة الثانوية (16-19) سنة

هدفت هذه الدراسة إلى تقديم دراسة علمية حول التوافق النفسي لدى التلاميذ المراهقين وكيفية تأثير حصة التربية البدنية على هذا التوافق، فيما جاءت الفروض الفرعية للإجابة عن الأسئلة الفرعية المصاغة كالتالي:

- ما هي درجة التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين؟

- ما هي درجة التوافق النفسي للتلاميذ الغير ممارسين؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية على درجة التوافق النفسي؟

بحيث تم صياغة هذه الأسئلة من التساؤل الرئيسي:

• هل تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ

المراهقين في المرحلة الثانوية للممارسين والغير الممارسين؟

وقمنا باختيار عينة من التلاميذ على مستوى ولاية تيارت في 03 ثانويات والتي قدر عددها 300 تلميذ منهم 200 ممارسين و100 غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

واستخدمنا المقياس المعد من طرف الدكتور محمد عطية هنا الذي عرض على مجموعة من الأساتذة والمختصين، والذي احتوى على ستة أبعاد للتوافق النفسي بحيث أن كل بعد يحتوي على 15 سؤال.

واستخدمنا المنهج الوصفي الذي يتلائم مع طبيعة الدراسة، ولإستخلاص النتائج تمت معالجة البيانات المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية بواسطة الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، انحرافات المعيارية، المحسوبة والتي تعتبر الأنسب لهذه الدراسة.

ولقد خلصت الدراسة إلى نتائج عديدة ومن أبرزها ما يلي:

*تحقيق الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها:

-درجة التوافق النفسي للتلاميذ الممارسين إيجابية.

* تحقق الفرضية الثانية ومفادها:

- درجة التوافق النفسي للتلاميذ الغير ممارسين سلبية.

* تحقق الفرضية الجزئية الثالثة والتي مفادها:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين والغير

الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وذلك لصالح التلاميذ الممارسين.

التوصيات والاقتراحات:

على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها والاستنتاجات المستخلصة من هذا البحث نوصي كما يلي:

- الاهتمام بالجانب التنفسي للتلاميذ في هذه المرحلة الحساسة
- وضع التلاميذ خلال حصص التربية البدنية والرياضية في مواقف نفسية متوافقة مع نفسه ومحيطه
- جعل حصص التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تقدم هذا النشاط التربوي وكيفية تأثيرها على التوافق النفسي من أجل ممارستها
- إلمام الأستاذ لهذه الحصص وتقديس عمله من أجل إتاحة الفرص للتلميذ المراهق وكيفية التعامل معه وتزويده فكرياً وبدنياً ومن كل الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية حيث تكسب التلاميذ الاستمتاع بالحياة لأن هذه المرحلة انتقالية بين الطفولة وبداية الرشد وإعطائهم الثقة بالنفس باستعمال إمكانياتهم وقدراتهم الجيدة
- و في الأخير نشكر كل من ساهم في إنجاز هذا العمل و نسأل الله السداد و التوفيق لزملائي
بأخذ هذه المذكرة بنوع من الدقة و التفصيل و شكراً.