

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي – تسمسيلات -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية و الحركة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات

البدنية و الرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

الموضوع:

الممارسة الرياضية المنتظمة و علاقتها بالتوافق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية أجريت على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية لبلدية الدحموني ولاية تيارت

- إشراف الدكتور:

فتحي صالح

- إعداد الطلبة:

❖ بن سعدي محمد ياسين

❖ برداد سنوسي

الموسم الجامعي: 2016-2017

إهداء

قال تعالى:

" والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئا وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم

تشكرون "

صدق الله العظيم

الآية 85 سورة الإسراء .

ونحمد الله سبحانه وتعالى الذي يفقه من أراد به خيرا في الدين ويرفع درجات

المؤمنين والعلماء العاملين في الدارين واشهد أن محمدا عبده ورسوله الذي انزل عليه

الكتاب والحكمة وعلمه ما لم يكن يعلم وعلى اله وصحبه أجمعين أما بعد :

بعون الله سبحانه وتعالى نكون قد وصلنا ختام هذا العمل المتواضع الذي

نرجو أن يكون في صالح الأمة والوطن والدين .

أهدي هذا العمل المتواضع الى أغلى ما في هذه الدنيا ومنيع حياتي ألا وهما

والدي العزيزين حفظهما الله وقد أكون بفضلهما قد حققت

أمنية طالما حلما بها ألا وهي الوصول الى مستوى تعليمي مشرف .

أهدي هذا العمل الى كل أفراد عائلتي التي سهرت على التربية الحسنة منذ الصغر

والى كل الاخوة و الأصدقاء من قريب أو بعيد وخاصة أخي "نسيم" وأخي الآخر

"قادة" الذي لم تلده لي أمي وصديقي "بن عيسى" وزميلي في المذكرة "سنوسي"

والى كل من ساهم في انجاز هذه المذكرة ماديا ومعنويا ولو بكلمة ودون أن ننسى الأستاذ

المشرف الدكتور "فتحي صالح" وجميع الأساتذة الكرام

والى كل عمال المعهد والى جميع الأصدقاء والأقارب الذين هم في قلبي

ولم يذكرهم قلبي وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

بن سعدي محمد ياسين

إهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام بحثنا هذا والصلاة والسلام على رسول الله

أهدي ثمرة جهدي إلى من

قال فيهما عز وجل:

" ووصينا الإنسان بوالديه إحسانا حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في

عامين أن اشكر لي ولوالديك " لقمان -14

إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأتها عيني وأول دفء في

حياتي إلى التي إن أعطيتها كنوز الأرض ما وفيتها إلى أمي العزيزة "جميلة".

إلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي أبي العزيز

أطال الله في عمره "جيلالي"

إلى أخواتي "نادية، سمية" و الكتكوت "عبد الإله" إلى أجدادي حفظهم

الله وصغار العائلة وكل أعمامي و عماتي و أخوالي و خالاتي و عمي "عبد القادر"

رحمه الله و كل عائلة "برداد".

إلى رفقاء العمر وكل الأصدقاء والأحباب و زميلي في المذكرة ياسين

إلى زملاء العمل و إلى كل من ساهموا في إعدادي من التعليم الابتدائي إلى التعليم الجامعي.

إلى كل من وسعته ذاكرتي و لم تسعه مذكرتي وإلى كل من قرأ هذه المذكرة

أهدي ثمرة جهدي

برداد سنوسي

تشكرات

الحمد لله حق حمده، والحمد لله على آلائه كله، له الشكر على ما وهبنا إياه من عقل الذي بفضلہ توصلنا الى إنجاز هذا البحث المتواضع، كما نتوجه بخالص الشكر والعرفان الى الأستاذ الدكتور " فتحي صالحى " الذي أشرف طيلة مرورنا بكل مراحل بحثنا وأفادنا كثيرا بتوجيهه لنا ومساهمته في إثمار جهدنا وهذا نسبة لتفكيره الرشيد ورأيه السديد كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر والتقدير إلى جميع دكاترة وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وبشكل خاص الدكتور "بن نعمة محمد" و"بن عربية رشيد".

كما نتقدم بخالص الشكر إلى كل الأصدقاء والزملاء بصفة عامة

وفي الأخير نتوجه بشكرنا الى كل العاملين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وإلى كل من ساهم في إثراء هذا البحث من قريب أو بعيد

فريق البحث

ملخص الدراسة

- عنوان الدراسة: الممارسة الرياضية و علاقتها بالتوافق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- أهداف الدراسة:

إن أهم هدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى أهمية الممارسة المنتظمة للرياضة بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية و مدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه وبناء شخصية سوية في المجتمع و كذلك الهدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة و أيضا مساعدة الأسرة و لو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة و كيفية التعامل معها .
كذلك الهدف من هذا البحث هو وضع الأسرة التربوية و الرياضية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة الممارسة الرياضية المنتظمة في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية و تفهم المراحل التي يمر بها المراهق و أيضا مدى تأثيرها على التوافق لديه لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته.
وكذلك تحديد درجات التوافق العام بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية و هذا حسب صفة الممارسة الرياضية لديهم سواء منتظمة أو غير منتظمة و ملاحظة الفرق.

- إجراءات الدراسة الميدانية:

تم اختيار عينة البحث على النحو التالي:

- عينة التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة: تم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية منتظمة وبلغ افراد العينة (40) تلميذ (ذكور) ممارسين للرياضة بصفة منتظمة، كما هو موضح في الجدول(1)

- عينة التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة: تم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة كونها تخص فئة التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة كونهم فئة قليلة و التي بلغت (20) تلميذ (ذكور).

وبالتالي بلغ عدد افراد العينة الكلية (60) تلميذ (ذكور)، أي بنسبة (4.32%) من

المجتمع الأصلي، كما شملت عينة البحث المستويات الثلاثة للطور الثانوي.

- مجالات البحث :

- المجال المكاني :

أجريت هذه الدراسة على مستوى ثانويتي الأمير عبد القادر و مولود قاسم نايت بلقاسم ببلدية الدحموني ولاية تيارت .

- المجال الزماني :

شرعنا في إنجاز هذا البحث في مدة قدرها 04 أشهر من بداية جانفي 2017 حتى

شهر ماي 2017

- منهج البحث :

يرتكز استخدام الباحثين لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي نود دراسته وفي دراستنا الحالية وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم.

- أدوات البحث :

- مقياس التوافق العام للدكتورة سرى إجلال محمد:

من إعداد الدكتورة إجلال محمد سرى (1986) الذي أعدته لقياس التوافق العام في دراستها التي تناولت فيها " التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الجنسين" ويتكون من أربعين (40) عبارة تقيس التوافق في أربعة أبعاد :

-التوافق الشخصي: العبارات 1-9.

-التوافق الاجتماعي: العبارات 10-20.

-التوافق الأسري: العبارات 21-30.

-التوافق الانفعالي: العبارات 31-40.

- أهم النتائج:

بعد عرض و تحليل مناقشة النتائج المتحصل عليها في نهاية البحث الميداني من خلال تطبيق اختبار مقياس التوافق للدكتورة سرى إجلال محمد الذي يقيس التوافق الشخصي والاجتماعي والاسري والانفعالي، تثبت النتائج المحصل عليها أن الممارسة

الرياضية المنتظمة بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي لها علاقة و تأثير ايجابي بالنسبة لتوافقهم العام وهذا بتطبيق اختبار T حيث بينت النتائج المتحصل عليها ان هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في التوافق العام بين الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة لصالح الممارسين بصفة منتظمة. حيث أن الممارسة الرياضية المنتظمة تعمل على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية تمكنهم من الاندماج الاجتماعي وكذلك تقوية الروابط الأسرية، و تساهم في التقليل من التوترات والانفعالات السلبية الناجمة عن الحياة اليومية و الاجتماعية، كما تعمل على تطوير القدرات النفسية من خلال تقوية الشخصية وجعلها أكثر إيجابية.

- **الاقتراحات:**

- ضرورة توعية وتشجيع التلاميذ على الممارسة الرياضية المنتظمة من خلال الانضمام والانتماء إلى الفرق أو النوادي أو الجمعيات الرياضية.
- أن توسع ممارسة الرياضة في المؤسسات التربوية من خلال تنظيم دورات رياضية بين التلاميذ ووجوب توفير الوسائل لذلك.
- الاعداد الجيد لأساتذة التربية البدنية من الناحية النفسية العامة.
- برمجة الندوات التربوية لدراسة مختلف الجوانب النفسية العامة.
- مراعاة الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للرياضة بصفة منتظمة عند وضع المناهج و ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة للنهوض بمستوى غير الممارسين بصفة منتظمة.
- العمل على توفير الأدوات و الأجهزة و إنشاء الملاعب و عدم إقامة المباني المدرسية عليها حتى يتمكن التلاميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
- إقامة المباريات الداخلية و الخارجية و الندوات الرياضية لتثقيف التلاميذ.

- الاهتمام بالمعسكرات الصيفية و عدم قصر ممارسة النشاط الرياضي خلال العام الدراسي فقط لإيجاد الاستمرارية في الممارسة الرياضية و استغلال أوقات الفراغ لدى التلاميذ بطريقة تعود عليهم بالمنفعة.

- عمل برنامج لتوعية أولياء التلاميذ لما لهم من دور أساسي وهام في توجيه الأبناء نحو الممارسة الرياضية.

- نشر الوعي الرياضي عن طريق وسائل الإعلام لما له من أثر فعال في حفز أفراد المجتمع على ممارسة الرياضة.

- إقامة الدورات التدريبية لمدرسي التربية الرياضية على فترات منظمة من قبل معاهد التربية الرياضية لتطوير العمل و تحديث المعلومات وأسلوب أداء المهنة ومواكبة كل تطور جديد. فالمدرس له و عليه دور هام وأساسي في إقبال أو إحجام التلاميذ منذ الصغر على الممارسة الرياضية.

قائمة المحتويات

الصفحة

تشكرات

إهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال البيانية

مقدمة

الجانب التمهيدي: الاطار العام للدراسة

- 05.....1- الاشكالية
- 06.....2- الفرضيات
- 07.....3- أهمية البحث
- 07.....4- أهداف البحث
- 08.....5- أسباب اختيار الموضوع
- 08.....6- تحديد مصطلحات البحث
- 10.....7- الدراسات السابقة والمثابهة
- 11.....1-7. التعليق على الدراسات السابقة و المثابهة
- 12.....2-7. مدى الاستقادة من الدراسات السابقة والمثابهة

الباب الاول: الجانب النظري

الفصل الاول: الممارسة الرياضية

- 14.....تمهيد
- 15.....1- مفهوم الممارسة
- 15.....1-1. الممارسة لغة
- 15.....2-1. الممارسة اصطلاحا
- 15.....3-1. الممارسة في المجال الرياضي
- 15.....2- مفهوم الممارسة الرياضية
- 16.....3- تعريف الممارسة الرياضية
- 16.....4- نبذة تاريخية حول الممارسة الرياضية

- 5 - الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية..... 17
- 6 - الأسباب المؤدية إلى التخلي عن الممارسة الرياضية..... 18
- 7 - خصائص الممارسة الرياضية..... 19
- 8 - الأهداف العامة للممارسة الرياضية..... 20
- 9 - تأثير العوامل الداخلية و الخارجية للممارسة الرياضية..... 21
- 1-9.العوامل الداخلية للممارسة الرياضية..... 21
- 1-1-9. العوامل السيكولوجية..... 21
- 1-1-1-9.الاحتياج لتأكيد الذات (الأنا)..... 21
- 2-1-1-9. البحث عن التعويض..... 22
- 3-1-1-9.الميل للعدوانية..... 22
- 2-1-9.العوامل السوسولوجيا..... 23
- 1-2-1-9.الاحتياج للاندماج الجماعي في الجماعة..... 23
- 2-2-1-9.الاحتياج إلى الانتماء إلى المنظومة التربوية..... 23
- 3-2-1-9.الاحتياج إلى إقامة علاقات مع الآخرين..... 24
- 2-9. تأثير العوامل الخارجية للممارسة الرياضية..... 24
- 1-2-9. تأثير المحيط الاجتماعي..... 24
- 1-1-2-9.العائلة..... 24
- 2-1-2-9.المدرسة..... 24
- 3-1-2-9.النادي الرياضي..... 25
- 2-2-9. تأثير البيئة الرياضية..... 25
- 1-2-2-9.الفريق الرياضي..... 25
- 2-2-2-9. المدرب..... 26
- 3-2-2-9. الحكام..... 26
- 4-2-2-9. المسيرين..... 26
- 10- وظائف الممارسة الرياضية..... 26
- 1-10. الممارسة الرياضية لشغل أوقات الفراغ..... 26
- 2-10. الممارسة الرياضية لتنمية التفكير..... 27
- 3-10. الممارسة الرياضية لتنشيط الذهن..... 27
- 4-10. الممارسة الرياضية لاثراء العلاقات الاجتماعية..... 28
- 5-10. الممارسة الرياضية لصيانة الصحة وتحسينها..... 28
- 6-10. الممارسة الرياضية لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة..... 29

- 11- الممارسة الرياضية عند المراهقين.....30
12- فوائد الممارسة الرياضية.....30
33.....خلاصة

الفصل الثاني: التوافق العام

- تمهيد.....35
1- مفهوم التوافق.....36
2- مفهوم التكيف.....36
3- العلاقة بين التكيف و التوافق.....37
4- أبعاد التوافق.....37
1-4. البعد الشخصي.....37
2-4. البعد الاجتماعي.....39
3-4. البعد الدراسي.....40
5- نظريات التوافق.....41
1-5. النظرية البيولوجية.....41
2-5. النظرية النفسية.....42
3-5. النظرية السلوكية.....43
4-5. نظرية علم النفس الإنساني.....43
5-5. النظرية الاجتماعية.....44
6- أبعاد التوافق.....45
1-6. أبعاد التوافق الشخصي.....45
1-1-6. الاعتماد على النفس.....45
2-1-6. الإحساس بالقيمة الذاتية.....45
3-1-6. الشعور بالحرية الذاتية.....46
4-1-6. الشعور بالانتماء.....46
5-1-6. التحرر من الميل إلى الإنفراد.....46
2-6. أبعاد التوافق الاجتماعي.....47
1-2-6. اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية.....47
2-2-6. اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية.....47
3-2-6. التحرر من الميول المضادة للمجتمع.....47
4-2-6. العلاقات الطيبة مع الأسرة.....47
5-2-6. التكيف مع البيئة المحلية.....48

48	7- أنواع التوافق.....
48	1-7. التوافق السوي.....
50	2-7. سوء التوافق.....
51	1-2-7. الانطواء و الوحدة.....
51	2-2-7. مشكلات تصاحب المراهق من جو أسرته.....
52	3-2-7. مشكلات في العلاقات المدرسية.....
52	4-2-7. السلوك المضاد للمجتمع.....
52	8- معايير التوافق.....
53	1-8. المعيار الإحصائي " STATISTICAL ".....
53	2-8. المعيار المثالي IDEAL.....
54	3-8. المعيار الحضاري.....
54	4-8. المعيار الطبيعي.....
55	9- عوامل التوافق.....
55	1-9. عوامل خاصة بالفرد أو ما يسمى بالمحيط الداخلي للفرد.....
57	2-9. عوامل خاصة بالبيئة.....
60	10- خطوات عمليات التوافق.....
61	11- أساليب التوافق.....
62	1-11. أسلوب المواجهة المباشرة.....
62	2-11. أسلوب بديل ذا قيمة إيجابية.....
63	3-11. أسلوب سلبي " التراجع و إهمال المشكلة ".....
64	12- عوائق التوافق.....
65	خلاصة.....

الفصل الثالث: المراهقة (المرحلة العمرية 15-18 سنة)

67	تمهيد.....
68	1- تعريف المراهقة.....
68	1-1. المراهقة لغة.....
68	2-1. المراهقة اصطلاحا.....
69	2- المراهقة حسب بعض العلماء.....
69	1-2. المراهقة حسب دوبيس –debesse.....
69	1-1-2. تغيرات جسمية.....
69	2-1-2. تغيرات نفسية.....

- 69.....2-2. المراهقة حسب كستمبرغ -kestemberg
- 70.....3-2. المراهقة حسب لو هال -lehalle
- 70.....3- نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق
- 70.....4- مراحل المراهقة
- 70.....1-4. المراهقة المبكرة (11-14 سنة)
- 71.....2-4. مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة)
- 72.....3-4. المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)
- 72.....5- مظاهر النمو في المراهقة
- 72.....1-5. النمو الجسمي
- 73.....2-5. النمو العقلي و المعرفي
- 74.....3-5. النمو الانفعالي
- 74.....1-3-5. مظاهر النمو الانفعالي
- 75.....2-3-5. العوامل التي تؤثر في الانفعالات
- 75.....4-5. النمو الاجتماعي
- 76.....5-5. النمو الفسيولوجي
- 77.....6-5. النمو الحركي
- 77.....7-5. النمو الحسي
- 77.....8-5. النمو الديني
- 78.....6- بعض مشكلات المراهقة
- 78.....1-6. المشاكل الاجتماعية
- 78.....1-1-6. تغير تركيب الأسرة و أدوارها
- 78.....2-1-6. الانحراف
- 79.....7- أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة
- 79.....1-7. الأسباب الوراثية
- 79.....2-7. الأسباب الميلادية
- 79.....3-7. الأسباب البيئية
- 79.....4-7. مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية
- 80.....5-7. الخوف من مرحلة المراهقة
- 80.....6-7. الغضب في مرحلة المراهقة
- 80.....8- المراهقة في الطور الثانوي
- 80.....9- مميزات المراهق في الطور الثانوي

81	10- مشاكل المراهق في الطور الثانوي.....
81	1-10. المشاكل الأسرية.....
81	2-10. المشاكل المدرسية.....
81	3-10. المشاكل الاجتماعية.....
82	4-10. المشاكل الصحية.....
82	11- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي.....
83	12- متطلبات المراهقة من الناحية البدنية.....
84	خلاصة.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الاول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

86	تمهيد.....
87	1- منهج البحث.....
87	2- متغيرات البحث.....
87	1-2. المتغيرات المستقلة.....
87	2-2. المتغيرات التابعة.....
88	3- مجتمع وعينة البحث.....
89	4- مجالات البحث.....
89	2-4. المجال الزمني.....
89	1-4. المجال المكاني.....
90	5- أدوات البحث.....
91	6- الدراسة الاستطلاعية.....
91	1-6. الغرض من الدراسة.....
92	2-6. ثبات الإختبار.....
92	3-6. صدق الاختبار.....
93	4-6. الموضوعية.....
93	7- الادوات الإحصائية.....
95	8- صعوبات البحث.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

97	عرض وتحليل ومناقشة نتائج البعد الأول المتعلق بالفرضية الأولى.....
102	عرض و تحليل ومناقشة نتائج البعد الثاني المتعلق بالفرضية الثانية.....

107.....	عرض وتحليل ومناقشة نتائج البعد الثالث المتعلق بالفرضية الثالثة
112.....	عرض وتحليل ومناقشة نتائج البعد الرابع المتعلق بالفرضية الرابعة
117.....	عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة
121.....	الاستنتاجات
123.....	الخاتمة
124.....	الاقتراحات
	المصادر و المراجع
	الملاحق
	ملخص البحث

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
89	جدول يمثل توزيع عينة البحث على ثانويتي بلدية الدحموني بولاية تيارت	01
97	جدول يبين درجات و نسب التوافق الشخصي بالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة	02
100	جدول يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في بعد التوافق الشخصي	03
102	جدول يبين درجات و نسب التوافق الاجتماعي بالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة	04
105	جدول يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في بعد التوافق الاجتماعي	05
107	جدول يبين درجات و نسب التوافق الاسري بالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة	06
110	جدول يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في بعد التوافق الاسري	07
112	جدول يبين درجات و نسب التوافق الانفعالي بالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة	08

115	جدول يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في بعد التوافق الانفعالي	09
117	جدول يبين درجة و نسبة التوافق النفسي الكلي من خلال أبعاده الأربعة بالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة	10
119	جدول يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين في التوافق العام	11

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
98	شكل بياني يوضح نسبة المتوافقين من العينتين في التوافق الشخصي	01
101	شكل بياني يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج العينتين في التوافق الشخصي	02
103	شكل بياني يوضح نسبة المتوافقين من العينتين في التوافق الاجتماعي	03
106	شكل بياني يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج العينتين في التوافق الاجتماعي	04
108	شكل بياني يوضح نسبة المتوافقين من العينتين في التوافق الأسري	05
111	شكل بياني يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج العينتين في التوافق الأسري	06
113	شكل بياني يوضح نسبة المتوافقين من العينتين في التوافق الانفعالي	07
116	شكل بياني يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج العينتين في التوافق الانفعالي	08
118	شكل بياني يوضح نسبة المتوافقين من العينتين في التوافق العام	09
120	شكل بياني يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج العينتين في التوافق العام	10

1- الاشكالية:

إن التلميذ في المرحلة الثانوية يكون في مرحلة انتقالية لوجودها بين مرحلة المراهقة و الرشد، وفي هذه المرحلة يتم إعداد النشء ليصبح مواطناً صالحاً يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير، وفيها تتكون جوانب مهمة من شخصية الفرد، إلا أنه من خلال فترة بحثنا الميدانية و الملاحظة المستمرة و المقابلات التي أجريناها مع العديد من مستشاري التوجيه بصفتهم المتعاملين مع انشغالات و مشاكل التلاميذ النفسية بالمؤسسات التعليمية، لوحظ أن هناك حالات اضطراب سلوكي و عدم الاتزان النفسي لدى فئة من التلاميذ، و المتمثل في نوبات الغضب و العنف و القلق المستمر، وحالات التمرد و العصيان و عدم الامتثال للأوامر، و يظهر ذلك بطرق مختلفة كالاكتئاب بالضرب و الكلام البذيء، و إتلاف الممتلكات العامة سواء في القسم أو الساحة أو الشارع، و يرجعه الكثير من مستشاري التوجيه المدرسي للأسباب الاجتماعية التي تحيط بالتلميذ، كمرافقة أصدقاء السوء أو الجو الأسري السائد كالإهمال و عدم المتابعة للأبناء، أو التدليل الزائد أو القسوة الزائدة أو الوضع المادي والاقتصادي للأسرة، و هناك أسباب تربوية منها كثرة المواد التعليمية و الحجم الساعي اليومي المكثف، و قلة ممارسة النشاط بكل أنواعه من قبل التلميذ، حيث أن كل هذه الأسباب تؤدي بالتلميذ إلى سوء توافقه النفسي، وبالتالي سوء توافقه الاجتماعي لمسيرة النظم و المعايير الاجتماعية، لقد أثبتت العديد من الدراسات و البحوث في المجال النفسي والرياضي أن الممارسة الرياضية بمختلف أنشطتها و أنواعها فردية كانت ام جماعية، أنشطة حرة أو تنافسية، تلعب دوراً فعالاً في تطوير قدرات الفرد البدنية و الفكرية و النفسية، كما لها أهمية كبيرة في الوقاية من بعض الأمراض النفسية كالقلق و الخوف و الاكتئاب و الانطواء على الذات، إلى غير ذلك من الاضطرابات السلوكية، حيث نجد أن هذه الأمراض و الاضطرابات النفسية و السلوكية تنتشر بكثرة في فترة المراهقة، و بالتالي فإن النشاط الرياضي يتيح للمراهق فرصاً للحفاظ على صحته البدنية و النفسية و العمل على تطويرها، كما يفسح له المجال للاحتكاك بالآخرين و اكتساب خبرات و مهارات تعينه في تحقيق و تأكيد ذاته، و تعزيز ثقته في

نفسه، وبالتالي تحقيق توازنه الداخلي، و قد وجدنا في دراسة سابقة أجريت على تلاميذ من المرحلة الثانوية ممارسين وغير ممارسين للنشاطات البدنية و الرياضية للتعرف على تأثير النشاطات البدنية و الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لديهم، فإن النتائج أظهرت تميز التلاميذ الممارسين بنسبة عالية من التوافق النفسي والاجتماعي بالمقارنة مع التلاميذ غير الممارسين، وعلى ضوء ما تقدم نسعى نحن الطلبة الباحثين لإجراء هذه الدراسة و التعمق فيها و ذلك قصد معرفة تأثير الممارسة المنتظمة للرياضة على التوافق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية،
وعليه نطرح التساؤلات التالية:

- التساؤل الرئيسي:

- هل للممارسة الرياضية المنتظمة تأثير على التوافق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

- التساؤلات الجزئية :

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الشخصي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الانفعالي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة؟

-2- الفرضيات :

- الفرضية الرئيسية:

- للممارسة الرياضية المنتظمة تأثير إيجابي على التوافق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الشخصي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الأسري بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الانفعالي بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة.

3- أهمية البحث :

- تأتي هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الممارسة الرياضية و التوافق العام لتلاميذ المرحلة الثانوية، و يمكن تلخيص الأهمية في النقاط الآتية :
- توافق التلميذ المراهق في ظل ممارسته للرياضة بانتظام.
- توافق التلميذ و المرحلة العمرية ومدى الصعوبات التي يواجهها المراهق في تكيفه.
- عملية التوافق و أهميتها بالنسبة لتلميذ المرحلة الثانوية.
- دور ومكانة الممارسة الرياضية بشكل منتظم كعنصر مؤثر في درجة التوافق العام.

4- أهداف البحث:

- إن أهم هدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى أهمية الممارسة المنتظمة للرياضة بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية و مدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه وبناء شخصية سوية في المجتمع و كذلك الهدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة و أيضا مساعدة الأسرة و لو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة و كيفية التعامل معها .

كذلك الهدف من هذا البحث هو وضع الأسرة التربوية و الرياضية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة الممارسة الرياضية المنتظمة في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية وتفهم المراحل التي يمر بها المراهق وأيضا مدى تأثيرها على التوافق العام لديه لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته. كذلك تحديد درجات التوافق العام بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية وهذا حسب صفة الممارسة الرياضية لديهم سواء منتظمة أو غير منتظمة وملاحظة الفرق.

5- أسباب اختيار الموضوع :

- من الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا البحث نذكر منها:
- لفت الانتباه و التنويه بأهمية الممارسة المنتظمة للرياضة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- عدم إعطاء المكانة اللائقة للممارسة المنتظمة للرياضة.
- إبراز مكانة الممارسة المنتظمة للرياضة في التأثير على درجة التوافق العام للتلميذ المراهق.

- بناء شخصية سوية في المجتمع.

- الاهتمام بالمراهق و تتبع مراحل نموه.

6- تحديد مصطلحات البحث:

6-1. مفهوم الممارسة الرياضية :

- التعريف الاصطلاحي:

الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني، كما أن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسة لهذا النشاط.¹

1- محمود عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات، 1992، ص، 30.

-التعريف الاجرائي:

هي تلك الأنشطة التي من شأنها تنمية الفرد أو مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس أو الجسد فهي تعزز الصحة وتقوي البدن كما أنها تحسن المزاج وتقي من الاكتئاب، بالإضافة إلى فوائدها التي لا تعد ولا تحصى.

2-6. مفهوم التوافق :

- التعريف الاصطلاحي:

يهدف التوافق إلى الرضا عن النفس، راحة البال والطمأنينة ذلك نتيجة الشعور بالقدرة على التكيف بالبيئة و التفاعل مع الآخرين.¹

- التعريف الاجرائي:

هو حالة التوازن، والتوافق بين الفرد وبيئته أي للتوافق عنصرين أساسيين وهما الفرد بحاجاته ودوافعه وامله ورغباته، والبيئة ومكوناتها المادية والاجتماعية و القيمية.

3-6. مفهوم المراهقة :

- التعريف الاصطلاحي:

مصطلح المراهقة مشتق من المصطلح اللاتيني ADOLECE و معناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانفعالي أي " النمو إلى النضج " و يستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات التي تحدث أثناء الفترة الإنتقالية من الطفولة إلى الرشد و يتفق علماء النفس على ان المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية ثم البلوغ " PUBERTY " و تنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الإجتماعي و البدني وإن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد.²

- التعريف الاجرائي:

هي مجموعة مختلفة من مظاهر النمو التي لا تصل كلها إلى حال النضج في وقت واحد، فهي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجلاً، وتصبح الفتاة المراهقة

1- كمال الدسوقي - علم النفس و دراسة التوافق - 1973 ص15

2- هدى محمد قناوي - سيكولوجية المراهقة ط 1 1992 ص 03

امرأة، ويحدث فيها كثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسمية.

7- الدراسات السابقة والمثابرة:

رغم قلة الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع إلا أنه وجدنا بعض الدراسات متعلقة بموضوع بحثنا.

- دراسة "عبد الرحيم دياب" 1991 :

"تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت 1991"، تهدف الى التعرف على الفروق بين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية و الممارسين للأنشطة الفردية، إستخدم الباحث المنهج الوصفي. معتمدا على عينة قدرت ب(368) طالبا من الثانوية، تم إختيارهم بطريقة عشوائية .

- أهم النتائج:

توصل الباحث إلى أن الممارسة الرياضية للأنشطة الجماعية و الفردية ليست لها فعالية في رفع درجة التوافق الإجتماعي، و أن الأنشطة الجماعية لم تسفر عن أي تأثير في رفع درجة التوافق النفسي ببعديه الشخصي و الاجتماعي.¹

- دراسة "سمسوم علي" 2010 :

" تأثير النشاطات البدنية و الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية "2010، استخدم الباحث المنهج الوصفي. شملت العينة 80 تلميذا. 40 تلميذا ممارسين للرياضة و40 تلميذا غير ممارسين، إستخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الاجتماعي " لمحمود عطية هنا"

- أهم النتائج:

توصل الباحث إلى وجود أثر إيجابي للنشاطات البدنية و الرياضية على التوافق النفسي الاجتماعي لدي التلاميذ، و أن هناك فروق للممارسين و غير الممارسين

1- دراسة "عبد الرحيم دياب" مذكرة تحت عنوان "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت 1991"

لصالح الممارسين في مستوى التوافق النفسي.¹

- دراسة "د/أحمد بن قلاوزالتواتي و د/بن قناب الحاج " 2011:

"دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية التوافق النفسي الإجتماعي و اكتساب بعض المهارات الحياتية للمراهقين " مستغانم 2011، إستخدم الباحثان المنهج الوصفي. تم إختيار عينة بلغت 150 تلميذا . منها 90 تلميذا يمارسون التربية البدنية و 60 تلميذا لا يمارسون. إستخدم الباحثان مقياس التوافق النفسي الاجتماعي إعداد " رشا عبد الرحمان محمود" الخاص بالمرحلة الثانوية.

- أهم النتائج:

إن التربية البدنية و الرياضية أثرت إيجابيا على التوافق النفسي الاجتماعي و المهارات الحياتية للتلاميذ الممارسين، هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي لصالح الممارسين.²

1-7. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بأثر الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي، المنجزة على المستوى المحلي و العربي، فإن أغلب الدراسات تناولت موضوع التوافق من زاوية الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرياضية، باستثناء دراسة "عبد الرحيم دياب" 1991، و التي تضمنت دراسته المقارنة بين الممارسين للأنشطة الفردية و الممارسين للأنشطة الجماعية، و من حيث المنهج فقد تنوعت بين وصفي و تجريبي، كما تنوعت العينة من كل الأعمار و أكثرها من طلبة المرحلة الثانوية، كما تنوعت أدوات القياس لاختبار التوافق النفسي، أما نتائج البحوث فتوصلت إلى أن الممارسة الرياضية لها أثر إيجابي في تحقيق التوافق النفسي.

1- دراسة "سمسوم علي مذكرة تحت عنوان "تأثير النشاطات البدنية و الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية" 2010.

2- دراسة "د/أحمد بن قلاوزالتواتي وآخرون" مذكرة تحت عنوان: "دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي و اكتساب بعض المهارات الحياتية للمراهقين " مستغانم 2011.

2-7. مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابفة:

استفدنا نحن الطلبة الباحثين من خلال تطرقنا للبحوث السابقة والمثابفة، إلى كيفية تحديد أنواع العينات و أدوات قياس التوافق النفسي، وكذا المنهج المتبع، و تم من خلال ذلك تحديد الأداة التي تقيس مستوى التوافق النفسي بصورة أشمل و أفضل، و تم اختيار العينة التي تعيش مرحلة توصف بالمرحلة الحرجة و التي تتطلب الرعاية و المرافقة الرزينة للمحافظة على اتزانها النفسي.

مقدمة:

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي من أهم مظاهر الصحة النفسية و الوقائية من مختلف الأمراض بل وحتى علاجاً للعديد من الأمراض النفسية و العقلية حيث يحمل الإنسان معه عدداً من الحاجات النفسية والاجتماعية التي يسعى لإشباعها. فالفرد مرتبط بالإشباع المتوازن لحاجاته المختلفة والمتعددة، ما يؤدي إلى تحقيق التوافق مع النفس و مع المجتمع أي التوازن بين الشخص ومجتمعه، فالتوافق العام يعد من المفاهيم الأساسية و المركزية في علم النفس بصفة عامة، و في مجال الصحة النفسية بصفة خاصة، فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافق إما على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي.

مصطلح التوافق العام لم يستقر على تعريف خاص، فقد تنوعت تعاريفه من عدة وجهات ، فالتوافق حسب نظرية التحليل النفسي، نجد أصحاب هذا الاتجاه أمثال "سميث ، شوبر و شافر" يرون أن التوافق العام يتحقق بإشباع حاجات الفرد و دوافعه، حيث أن التوافق يقلل من التوتر و إعادة الفرد للمستوى المناسب لحياته و البيئة التي يعيش فيها، أما التوافق من الناحية الاجتماعية هو عملية اجتماعية تقوم على مسايرة الفرد بمعايير المجتمع و لمواصفاته الثقافية، فأصحاب هذا الاتجاه أمثال "جوردن و هنري" يعرفون التوافق بأنه هو محاولات الفرد لتحقيق نوع من العلاقات الثابتة و المرضية مع بيئته.¹

أما أصحاب الاتجاه النفسي الاجتماعي يرون أن التوافق يتضمن تفاعلاً مستمراً بين الشخص و بيئته فالتوافق هو حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية و متطلباته من ناحية أخرى مشبعة تماماً من خلال علاقات منسجمة بين الفرد و بيئته الاجتماعية كما أشار إلى ذلك "ولمان"، والإنسان بطبيعة الحال من ولادته إلى نهايته و عبر مختلف مراحل حياته يسعى دائماً أثناء نشاطه أن يحصل على حالة إرضاء و إشباع لدوافعه²

1-مصطفى باهي، 2006، التوافق النفسي و التوازن الوظيفي، مصر: الدار العالمية للنشر، ص 56.

2-من قضايا التربية (التربية البدنية)، 1997، الجزائر: المركز الوطني للوثائق التربوية ص6.

ولكنه كثيرا ما يصطدم في أدائه عقبات، أو صعوبات و موانع و هو بذلك معرض لإحباطات عديدة، تفقده حالة التوازن الانفعالي، لذلك على الفرد أن يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات فيجب أن يغير أو يعدل من سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلات ليكون أكثر فعالية في العمل أو التعلم حتي تتحقق أهدافه و يخفف من حدة التوتر النفسي، و بذلك يستعيد حالة التوازن و الانسجام، ويمهد السبل أمام استقرار النمو و الحياة و تحقق التوازن مع الظروف المحيطة والبيئية الاجتماعية.

وبما أن مرحلة المراهقة تعد من المراحل الحساسة في حياة الفرد لما يحدث فيها من تغيرات و تحولات فيسيولوجية و نفسية، و ظهور بعض الصراعات و التوترات لدى المراهق، الأمر الذي أدى بنا إلى دراسة موضوع التوافق النفسي لهذه المرحلة العمرية من خلال معرفة مدى تأثير الممارسة المنتظمة للرياضة على التوافق النفسي لدى التلاميذ المراهقين.

باعتبار أن الممارسة الرياضية تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة، فهي مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على الاعداد للحياة المتزنة و الممتعة، كما تساعده على التكيف مع الجماعة و الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، ومن خلال أنشطتها تدعم العلاقات الودية وبالتالي تخلق الصداقة بين أفراد الجماعة كما أنها تساهم في بث الطمأنينة داخل المجتمع.

و تؤكد العديد من الدراسات في المجال الرياضي إلى أنه من خلال الممارسة المنتظمة للرياضة تتحسن قدرات الفرد البدنية و النفسية و العقلية و عليه جاء هذا البحث ليلقي نظرة على مدى تأثير الممارسة المنتظمة للرياضة على التوافق النفسي بالنسبة لشريحة مهمة هي تلاميذ المرحلة الثانوية أو ما يصطلح عليه الفئات الشبانية.

و في دراستنا لهذا الموضوع قسمنا بحثنا إلى جانبين جانب نظري و آخر تطبيقي و قبل هذا عرجنا على جانب تمهيدي الذي تناولنا فيه الخلفية النظرية للإشكالية و الفرضيات و أهداف البحث و التعريف بالمصطلحات و الدراسات السابقة أما الجانب النظري قد قمنا بتقسيمه إلى ثلاثة فصول حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى الممارسة

الرياضية والفصل الثاني إلى التوافق النفسي و الفصل الثالث إلى المراهقة المرحلة العمرية من 15 إلى 18 سنة وفي الجانب التطبيقي تطرقنا على فصلين، تناولنا في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، أما الفصل الثاني فقد قمنا فيه بعرض و تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بدراستنا. لنقوم في الأخير بعرض النتائج النهائية ومختلف الاستنتاجات ووضع خاتمة للعمل و طرح بعض الاقتراحات التي تعد كحلول.

تمهيد:

ليست الممارسة الرياضية بمثابة الركيزة الأساسية لتنمية الفرد جسدياً فقط، فهي تساهم بقسط كبير في تحسين وتطوير القدرات العقلية و النفسية و الحركية للفرد، خاصة في مرحلة المراهقة أين يكون المراهق في أمس الحاجة إلى الممارسة الرياضية قصد التخفيض من الضغوطات.

فإذا ما أعطيت الأهمية الكبيرة لهذه الممارسة بتوفير المنشآت و المرافق الرياضية مثل القاعات، ومساحات اللعب، فهذا يعني إعطاء أكثر من فرصة للمراهق قصد التعبير عن أحاسيسه و تفجير طاقاته الكامنة .

إن الممارسة الرياضية إذا ما استفادت من إشراف بيداغوجي تشارك في التربية للطفل و المراهق، و تستعرض بعض المبادئ، مثل التهيئة للترفيه و تكوين الطبع و الشخصية و تطوير الوظائف الكبرى التنفسية و القلبية، و تكوين الحياة الجماعية و الاشتراكية وبالتالي تحقيق التوافق العام ، كما نعرف أيضاً أن الرياضة يمكن أن تكون مرادفاً للعنف و الغش و تناول المنشطات، فإن الممارسة الرياضية تندمج في مخطط لإنجاز نظام قيم منفتحة في هذا الاتجاه، فهي تمثل عنصر أساسي في التربية و الثقافة و الحياة الأخلاقية و الاجتماعية.

1- مفهوم الممارسة :

1-1. **الممارسة لغة:** مأخوذة في اللغة العربية من الفعل " مارس "، ممارسة و مارس " مرس " الأمر عالجه وعاناه وشرع فيه.¹

أما في اللغة الفرنسية فهي: " **PRATIQUER** " مارس، زاول، تعاطى، طبق عمليا، نفذ، اختلط، والـف.²

2-1. أما اصطلاحا:

فالممارسة تعني " تكرار النشاط مع توجيه معزز"³

3-1. أما في المجال الرياضي:

فالأمر رقم 09 / 95 من المادة 64 تعتبر الممارسة: كل شخص مؤهل طبيا يتعاطى أو يقوم بممارسة نشاط بدني رياضي ضمن إطار منتظم أو ملائم، عندما يكون الممارس مجازا بانتظام في نادي رياضي ومدمج في منظومة تنافسية يأخذ تسمية " رياضي " ⁴

2- مفهوم الممارسة الرياضية :

الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني، كما أن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسة لهذا النشاط.⁵

كما تعني الممارسة الرياضية الأفراد على اختلاف أعمارهم و جنسهم و الأنشطة البدنية، وطبقا لظروف كل فرد، وطبقا لقدوراته وإمكانياته في جو من الديمقراطية، حيث يسود الفرح و السعادة.⁶

1- محمد الباشا الكافي، معجم عربي حديث، شركة المطبوعات للتوزيع و النشر، 1992، ص669،

2- جروان السابق، كنز الوسيط، قاموس عربي فرنسي، ط2، دار السابق للنشر و التوزيع، 1985،

3- محمد مصطفى زيدان وآخرون، علم النفس التربوي، دار الشروق للنشر و التوزيع، جدة، السعودية، 1985، ص59،

4- وزارة الشباب و الرياضة، أمر رقم 09 / 95 ، المؤرخ في 25-09-1995، ص، 25، المادة 64.

5- محمود عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات، 1992، ص، 30.

6- علي محمود المنصوري، الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، ط1، مصر، 1980، ص، 32.

ومن خلال عرضنا لهذه المفاهيم، نستنتج أن الممارسة الرياضية تعني كل تلك الأنشطة التي من شأنها تنمية الفرد جسدياً و فكرياً و نفسياً... الخ.

3- تعريف الممارسة الرياضية:

إن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة، وهي اللعب، حيث يلتبس منها المراهق الراحة الجسمية و النفسية، كونها تعبر عما هو شعوري ومكبوت، وكذلك لإبراز حريته ووجوده كفرد، أو بالأحرى الممارسة الرياضية عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي يهدف إلى تحقيق الانشراح و السعادة في شخصية الفرد و تحضيره، وهي من حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر أو الجنس، وهي منظمة ومصورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي حسب البرامج المرسومة و الموضوعة لتطبيق من طرف الأجهزة العامة و الخاصة.¹

4- نبذة تاريخية حول الممارسة الرياضية:

لقد نشأة الممارسة الرياضية بصورة تلقائية في العصر القديم و ذلك من خلال الآثار المكتشفة من الرسوم و النقوش التي خلها المصريون القدماء التي يعود تاريخها إلى 3000 ق.م.²

وهذا كأمر طبيعي و ضروري لحياة الإنسان وبقائه، حيث كانت هناك محاولات بأن تكون أيضا للجميع وذلك استجابة للمتطلبات و الاستعداد للدفاع و القتال الذي كان يتطلب إعدادا بدنيا متقدما، مثلما حدث في " بابل " و " الفرس " و " الإغريق " و كذلك " إسبرطة ".

لقد بدأت الممارسة الرياضية تأخذ مكانتها في عصر النهضة بتطور المفهوم التربوي للإنسان، حينما اعترف بها كمادة منهجية في المدار، كما بدا المجهود البدني يبذله الإنسان يقل تدريجيا، حتى أصبح في بعض البلدان المتحضرة يقترب من العدم وحتى

1 - Le Journal Officie I,N °1 7 ,Artic le 0 7,19 95.

2- أحمد مختار العباسي و الفاطمي، دار النهضة العربية، 1971، ص، 98.

الذين يقومون بمجهودات بدنية فإنها محدودة لا تغطي و لا تمس جميع مفاصل و عضلات الجسم

إن الممارسة الرياضية هي وليدة حاجة الإنسان الماسة للنشاط البدني في الحضارة القائمة والمستقبلية والعودة إلى الطبيعة الباسطة و الحياة.¹

نستنتج أن الممارسة الرياضية هي كل النشاطات البدنية التي مارسها الإنسان منذ القدم إلى أن طورها في أشكال حديثة وعديدة، أو بعبارة أخرى أن الممارسة الرياضية ليست حديثة النشأة، بل قديمة.

5 - الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية :

يقول " مارك دوران " : من الأوائل الذين اهتموا بهذا السؤال حول الأسباب المؤدية إلى المشاركة عند لاعبي البيسبول و أبناءهم، والباحث " سكوبيك " Skubic سنة 1956، حيث أثبتت أن لاعبي البيسبول أتو ليلعبوا مع الأطفال الآخرين، للتسلية و الترفيه، ولذلك لتطويرها، كما هناك نتائج مماثلة جاء بها كل من " ساب بينستريكر " سنة 1978، حيث قال أن الأطفال قبل كل شيء أتو للممارسة، يبحثون عن التسلية و اللهو، ثم تعلم واكتساب مهارات حركية وتقنية جديدة، كذلك ليصبحوا في لياقة جيدة، ويحققون اللعب مع الأصدقاء، كما أن هنالك أبحاث قام بها معهد: " Inrtitd dd ltns ide rs it " Youth " dlitai dd Mschsgan الذي يهتم بدراسة الدافعية وهيئة الممارسات الرياضية للمشاركين و التي تهدف إلى جمع الأسباب اللازمة لهذه المنافسة.²

وكما يقول ماك دوران: " من التحليلات المنبثقة من مجموعة الإجابات التي كشفت عن المنظومة لثمانية (8) عوامل متشابهة عند الإناث و الذكور "

- العامل الأول : يتطابق مع الاحتياج للأعمال والبحث عن وضع مالي والفوز بمكانة اجتماعية والبحث عن الشهرة.

1- علي محمود المنصور، الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، ط1، مصر، 1890، ص، 80.

2- مارك دوران، الطفل و الرياضة، دار النشر (P.U.F)، باريس، 1997، ص، 31.

- العامل الثاني: الممارسة الرياضية مع الجماعة كالعامل داخل الجماعة، خلف روح التضامن في الفريق ورغبة الانتماء.
- العامل الثالث: موجه إلى اللياقة البدنية الجيدة و البحث عن الصحة الجسمانية.
- العامل الرابع: موجه إلى استهلاك الطاقة كالقيام بتمرينات رياضية تستخدم فيها الطاقة.
- العامل الخامس: يخص الوضعية الرياضية التي تستعمل التجهيزات الرياضية، قصد الحصول على علاقة جيدة مع المدرب، وإرضاء الآباء و الأصدقاء.
- العامل السادس: يخص تطوير المهارات الحركية والقدرات، للوصول إلى مستوى جيد.
- العامل السابع : يهتم بالعلاقات الحميمة، كالتعامل مع الأصدقاء الجدد و الشعور بالوجود بين الأصدقاء.
- العامل الثامن: يتطابق مع البحث عن تسلية و اللهو، يخص الأحاسيس القوية و التسلية.¹

6 - الأسباب المؤدية إلى التخلي عن الممارسة الرياضية :

يقول " مارك دوران " : " لا يجب الخلط بين عدم الممارسة و التخلي عن الممارسة كما يضيف قائلاً يجب الخلط لأن التحقيق الذي قامت به الوزارة للشبيبة و الرياضة الفرنسية لسنة 1976 ظهر أن من بين الأسباب المؤدية للتخلي عن الممارسة الرياضية نجد 13% يبتعدون عن مقر التدريبات و 70، 10% ليس لهم وقت للممارسة، 05% السعر لا يلائمهم، 05% غياب الرغبة عن المشاركة. وتعتبر هذه أهم الأسباب لعدم مباشرة الرياضة، وأسباب التخلي عن الممارسة نجدها من نوع آخر، وأهمها الصراع بين المصالح كما يقول " فوي وال " سنة 1980 و" ساب وبينستريكر " سنة 1978، كما يضيف الكاتب: طرق البحث المختلفة من بحث لآخر،

1- مارك دوران، مرجع سابق، ص، 32.

كما تصبح أحيانا صعبة المقارنة ومع ذلك نستطيع تقدير 50% من الحالات على الأقل الطفل يغادر ناديه الرياضي ليتوجه سواء إلى اختصاص رياضي آخر أو إلى ألعاب ذات طابع تسلوي (تسلية) وغير رياضي تنافسي.¹

هذا العمل له تأثير على تغيير اختصاصات رياضية وأندية على مدار السنة أو موسم رياضي، هذا التغيير الذي يشبه إلى حد ما البحث المستمر المتكرر عن نشاط رياضي معين يتطابق مع حصول الأطفال القادرين على التعلق بالنشاط الرياضي خلال مدة قصيرة جدا، ثم نسيانه فجأة كما أشار "مارك دوران"، حيث يقول: "أن هنالك أسباب أخرى مساعدة لتبرير و التخلي عن ممارسة رياضة ما كطابع التدريبات العنيفة، المكانة المهمة التي تتمتع بها المنافسة والخوف من الفشل ووجود علاقات نزاع وغير حميمة مع المدرب والفريق، الإحساس بعدم التحسن وتطوير المستوى مع التدريبات.

هذه الأسباب مستقلة نسبيا عن الاختصاص الممارس، كما نجد كل من " فولد وال " 1982 و " ماك بارسون وال " 1981 يقولون: " أن من بين أسباب التخلي عن الممارسة الرياضية هي تقريبا متشابهة في السباحة، كرة القدم، (بولي " POOLEY) 1981 أو في مجموعة الاختصاصات مثل التزلج على الجليد، التزلج على الطويل SKID DE FOND والهوكي على الجليد و البسبول، السباحة، كما قال " أور ليك " 1974 ويضيف " مارك دوران " قائلا: الأطفال الصغار نجدهم يميلون بسرعة وسهولة إلى مصالح أخرى وذلك بوجود طبيعة سيئة في الممارسة الرياضية لدى الفريق الثقيل العلاقات ونقص العلاقات الحميمة وكذلك نقص العمل في الفريق، كل هذه الأسباب تؤدي بهم إلى التخلي عن الممارسة الرياضية.²

7 - خصائص الممارسة الرياضية:

تتميز الممارسة الرياضية عن غيرها من الأنشطة الأخرى أنها متعددة المهام والأدوار حسب احتياجات الأفراد، فيوجد من يتخذها كميدان للتنمية الجسمية وآخرون للترويح.

1- مارك دوران، مرجع سابق ص ص، 33، 34.

2- المرجع نفسه، ص، 34.

فالممارسة الرياضية لا تتأسس على المنافسة بصورة تلقائية وليس في مجالها غالب ومغلوب بصورة جادة مما يجعلها خالية من الصراع وما يتبعه من أخطار، فمن خصائص الممارسة الرياضية مايلي:

- ظاهرة ترويحية بناءة تبرز بصفة من خلال الدوافع والاحتياجات الاجتماعية، وليس بالضرورة دافع بدني، حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة المتدرجة في الصعوبة دون إرهاق أو عياء.

- ليس لها بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة، ولكن قواعدها يمكن أن تشكل طبقا للظروف المحيطة المؤثرة، كذلك الإمكانيات المتاحة، كما أن ليس من أهدافها الرئيسية المقارنة بين المستويات.

- يمكن أن تمارس في أي مكان مناسب و بأنواع من الأدوات والأجهزة المتوفرة مما يجعلها اقتصادية التكاليف وباستطاعة الجميع مزاولتها.

- تمارس في أوقات الفراغ وليس من أغراضها الحصول على جوائز ذات قيم مالية كبيرة.

- يمكن للفرد ممارستها لوحده، كما يمكن له وضع برامج ملائمة به بمفرده أو مع الآخرين في مواقع مناسبة.

من أجل هذه الخصائص يمكننا أن نستخلص بأن الممارسة الرياضية لا تستدعي بالضرورة توفر كل الإمكانيات سواء معنوية أو مادية.¹

8 - الأهداف العامة للممارسة الرياضية:

إن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تعيد الاعتبار إلى الجسم كقيمة معنوية و الحركية في العلاقة بين المحيط الفيزيائي والإنساني تساعد على تنمية الطاقات وتخويل الحركية الموروثة إلى حركية مبلورة ومتطورة، كما أن الممارسة الرياضية تساعد على المحافظة وإثراء عوامل الفعالية وسهولة الحركية، السرعة، التحمل، القوة، التوافق

1- علي عمر المنصوري، الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، ط1، مصر، ص، 80.

العضلي والمرونة وازدهار الحياة العلاقية أو أخذ القرارات الفردية والجماعية، ومعرفة وفهم الظواهر المتعلقة بالنشاط الحركي وتهيئ الفرد لحسن التسيير و التطلع إلى توازن وجداني أفضل بالأهداف التي تطمح إليها، فإن الممارسة الرياضية تندمج في مخطط لإنجاز نظام قيم منفتحة في هذا الاتجاه فهي تمثل عنصر أساسي في التربية و الثقافة و الحياة الأخلاقية والاجتماعية.

وبنيتها تحسين عوامل الفعالية الحركية، فهي تشبع بهذا رغبة التحرك والنشاط وتجاوز الذات وتقوى بصفة عامة الصحة بها حتما بتحصيل المهارات في وضعيات غير سهلة فهي تعلم الثقة بالنفس.

فالتدريب على القدرة في وضع مساعي فعالة لحل إشكاليات تسمح بالقول بأن الممارسة الرياضية تساهم في تطوير (استقلالية الفرد) واختلاف الايجابيات التي يمكن اختيارها أمام أنواع المهام المقترحة، تهدف إلى زرع الإبداع والتعبير على فرضية كل شخص و لأنها تجبر على العمل جماعيا في عدة نشاطات، فهي تخلق شروط الوصول إلى المسؤولية و التضامن.¹

9 - تأثير العوامل الداخلية و الخارجية للممارسة الرياضية:

9-1.العوامل الداخلية للممارسة الرياضية:

9-1-1.العوامل السيكولوجية:

9-1-1-1.الاحتياج لتأكيد الذات (الأنا): يقول " ميشال بوي" 1974 في أبحاثه حول مختلف المواضيع لإثبات وتأكيد الذات " إن اتجاه الأنا يعطي إحساس بالوجود، والرياضة تساعد على تسريح سلوكاته و اتجاهاته، كما نجده يبحث عن اكتشاف نفسه. أي (الأنا) وكذلك استخدام إمكانياته وقواه وذلك بالعلاقة الحسنة مع الآخرين، وإن دور الرياضة لا يقتصر على إثبات الذات فقط، بل لتكوين شخصية الفرد كذلك، ومن دون شك أن الرياضة بالنسبة للبعض طريقة للتعبير عن الذات، حيث النشاط الرياضي يعطيهم قدرة الانفتاح باكتساب القيم و المعايير الشخصية...الخ، وكذلك هدف الفرد

1- بليعدام، الرياضة و التوعية، دور حركية الجمعيات الرياضية في المجتمع الجزائري من بداية ق 20 إلى غاية ح ع 1، المعهد الوطني للتكوين العالمي في علوم التكنولوجيا الرياضة، 1993، (مقالة).

عن الممارسة الرياضية هو اكتساب تجارب ذات مغزى للتعريف بنفسه للآخرين"، إذ تظهر لنا من خلال تنظيمات لنشاطات رياضية مختلفة هو الحصول على مكانة داخل الجماعة، ومن الممكن أن لوعة الفوز على الآخرين ما هو إلا دليل على الرغبة في الإستلاء (أي تأكيد الذات) إذن الرياضة تظهر له كمنظومة واسعة لتحقيق رغباته مثل الشهرة ليؤكد لمجتمعه أنه موجود كما يقول " ميشال بوي"¹.

2-1-1-9. البحث عن التعويض:

إن ظاهرة التعويض ملاحظة غالبا في السلوكات التي تهدف لتحقيق العجز أو مركب النقص، كوجود عاهة (قصر في القامة) وتعويض ما هو إلا وهم فقط، وكما يقول لنا "موست فليب" " إن أهمية علم النفس الرياضي تظهر على عدة أشكال كتخفيف تأثير الكبت الانفعالي أو الاجتماعي عند الرياضيين. إذا بالرياضة فغن الرياضي إذا تحصل على نتائج جيدة يعوض هذا النقص أو العاهة الجسدية فعلى سبيل المثال: الرياضي قصير القامة بالرياضة يبحث عن تعويض أو تجاوز لمركب نقصه، ونفس الشيء لرياضي كرة السلة طويل القامة. إذا فالرياضة تعتبر طريقة لتحدي و تخطي الصعاب التي تصادف حياة الرياضي، خاصة من الناحية الاجتماعية، وليس بالصدفة نجد أن معظم الممارسين خارجين من بيئة شعبية، بالنسبة للبعض الرياضة هي الطريقة الوحيدة للنجاح و الوصول إلى السعادة وتعويض الإخفاق في الدراسة.²

3-1-1-9. الميل للعدوانية:

يقول " تيل إدوارد" : " إن الميل للعدوانية يتجه إلى العالم الخارجي بصفة عامة إلى الفرد نفسه، ويعتبر كطريقة للدفاع عن نفسه من بيئة عدوانية "³، ويضيف "موست فليب" قائلا : " لا يجب الخلط بين مظاهر عدوانية و منازعة رياضية لأنه على أي حال المقابلة يجب أن تكون تعاون و ليس حقد و عداوة"، كما يضيف أن "العدوانية أو

1- ميشال بوي، نشاط رياضي، 1974، باريس، ص، 77.

2- موست فليب، علم النفس الرياضي، باريس، 1982، ص، 220.

3- تيل إدوارد، الرياضة و الشخصية، باريس، ص، 130.

السلوك العدواني ما هو إلاّ خلاف بين أفراد الجماعة، حيث ينتج من الحرمان من الحق والرغبة أو الطموح، كل هذه واحدة من أشكال النزعات الأساسية القائمة بين الفرد ومحيطه.¹

وحسب " برايان وكارتي " : " إن الرياضة طريقة نافعة من الناحية الاجتماعي تعتبر مقبولة، أينا نرى الأطفال و الشباب يستطيعون التعبير عن عدوانيتهم، هذه الأخيرة تكون مؤذية و ممنوعة، إذا كانت موجهة نحو الآباء."²

2-1-9.العوامل السوسولوجيا:

1-2-1-9.الاحتياج للاندماج الجماعي في الجماعة:

هذا الاحتياج لا يقتصر بالاحتكاك مع الآخرين فقط في الفوج، بل يجب على الفرد الانتماء إلى فريق نادي، جماعة، هذا لا يقتصر بالحصول على بطاقة انخراط في الجمعية أو النادي، بل إقامة علاقات مع أفرادها و الحصول على مكانة اجتماعية ووظيفة (دور) محددة داخل هذه الجماعة، وتقمص ألوان الفريق والمشاركة في عدة نشاطات رياضية ماهي إلا وسيلة للانتماء إلى المنظومة الرياضية.³

وكما يقول أمين أنور الخولي: الممارس "الرياضي" الذي يكتسب اتجاهات مقبولة نحو فريقه أو ناديه، كالفخر، الولاء يستعمل علي تحسين مكانته من خلال تحسين دوره الاجتماعي مما يدفع زملائه الرياضيين إلى القيام بأدوار مماثلة، وهذا يعزز التمسك ووحدة الفريق وتوفر المناخ الاجتماعي السليم.⁴

2-2-1-9.الاحتياج إلى الانتماء إلى المنظومة التربوية:

يضيف " بيار شاووز " " إن هناك عدة أفراد يحبون الانتماء إلى المنظومة الرياضية الواسعة للمشاركة في نشاطاتها المختلفة، هذه الأخيرة تضم عدة هيئات كالنادي، الرابطة، الفيدرالية... الخ، بقوانينها حكماها، مؤسساتها... الخ، هذه المشاركة تعطي للفرد للانتماء و الاندماج في المجتمع.⁵

1- موست فليب، مرجع سابق، ص، 225.

2- برايان وكارتي، علم النفس و النشاط الرياضي، باريس، 1974، ص، 373.

3- بيار شاووز، العلوم الإنسانية، ف2، المحيط الاجتماعي، باريس، 1991، ص، 38.

4- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، الكويت، 1996، ص ص 81، 82.

5- بيار شاووز، مرجع سابق، ص، 40.

3-2-1-9. الاحتياج إلى إقامة علاقات مع الآخرين:

يقول " بيار شاوز " الصداقة هي الدفاع الأساسي لعدة رياضيين بالممارسة الرياضية، الذوق المشترك، للممارسة يكون بطريقة مباشرة ومتساوية الأفراد لمختلف الشروط الاجتماعية.¹

2-9. تأثير العوامل الخارجية للممارسة الرياضية:

1-2-9. تأثير المحيط الاجتماعي:

لفهم الرياضي يجب فهم دراسة محيطه العام و الخاص، حيث المحيط العام، البيئة الاجتماعية و ما يتكون منها: العائلة، المدرسة، النادي... الخ، و المحيط الخاص هو البيئة الرياضية من : المدرب، الحكام، المسيرين، الفريق الرياضي... الخ.

1-1-2-9. العائلة:

تعتبر العائلة الصلة الأولى بين الطفل و المجتمع وتلعب دورا فعّالا في تكوين شخصيته و تربيته على سلوكيات ضرورية لإدماجه في المجتمع كما يقول " ريمون توماس " إن العائلة تحدد موقف الطفل تجاه الرياضة وهذه الخلية (العائلة) تلعب دور أساسي وحاسم في المسار الاجتماعي أو الثقافي للطفل، لقد منحوا لأطفالهم الأذواق الرياضية للممارسة. ثم يضيف: أن الممارسة في الجو العائلي يحدد موقف الطفل نحوها (الممارسة)، وكذلك تؤثر على نتائجه مباشرة بتسجيحاتهم القيم المحولة من طرف الآباء وطريقة مباشرة على سلوكيات الطفل وأفعاله في وضعيات خاصة التي تواجه المربي،² حيث يقول " بريان و كارتني " بالاجتماع مع المختصين حيث أشاروا إلى عدد الفرص المتاحة للطفل لتسريح سلوكياته العدوانية و تجاربه الذي ينعكس في المستقبل في كيفية التصرف.³

2-1-2-9. المدرسة :

يقول " ريمون توماس " " إن المدرسة تشغل في حياة الطفل مكانة كبيرة، وظيفة المدرسة هي التربية، وتترجم بتلقين و تحضير الامتحانات النجاح في المدرسة.⁴

1- بيار شاوز، ملخص لحالة المربي الرياضي الدرجة 1 و الدرجة 2، باريس، 1991، ص، 137.

2- ريمون توماس، علم النفس للرياضة النخبوية، باريس، 1978، ص، 48.

3- بريان كارتني، علم النفس و النشاط البدني، باريس، 1974، ص، 78.

4- ريمون توماس، مرجع سابق، ص، 186.

3-1-2-9. النادي الرياضي:

النادي الرياضي هو دائما محتكر للنشاطات الرياضية، على الفرد أن ينخرط في النادي للحصول على إجازة " Licence " مصادق عليها من طرف الفيدرالية كما يقول: " توماس " النوادي الرياضية اختبارات سياسية (تشبيب الممارسة) أي استعمال أطفال صغار السن أين كانت في البداية مختصة إلاّ للدارسين و الكبار، حيث ظهرت عدة أشكال للممارسة الرياضية كالألعاب التطوير السيكولوجي للطفل، مثل السباحة، الجمباز، الرياضات القتالية، الجدو...الخ¹

2-2-9. تأثير البيئة الرياضية:

يقول "ريمون توماس" البيئة الرياضية تشكل منظومة اجتماعية خاصة بالفرد و الذي تشرف عليه وتسير قيمه و معاييرها أو الصيغة الإيديولوجية، هذه الثقافة الخاصة تتطور منذ نشأته.

1-2-2-9. الفريق الرياضي:

حسب " فالون " Falon الفريق هو تعاون و ارتباط بين عدد محدد من المحترفين في نفس مجال العمل، والفريق الرياضي ينطبق عليه هذا المفهوم أي مجموعة من الأفراد مجتمعين لتحقيق هدف مشترك مسطر مسبقا، ويضع أمزيان مميزات التي تعرف الفريق وهي الإدراك الفردي المتبادل للأعضاء و العمل على تحقيق نفس الهدف وتقوية العلاقة العاطفية وقوة التبعية في الأدوار بين الأفراد وتكوين قانون خاص بالجماعة، كل هذه المميزات من شأنها أن تحفز الفرد إلى الممارسة الرياضية ليعتبر ذاته عضو من الفريق ويتفاعل مع بقية أعضائه، ويكتسب بسرعة مكانة خاصة تجعله يدع دورا في الفريق والتي يمكنها أن تقوي العلاقة بين الفرد و الأعضاء أو تعرقل اندماجه، فالجو الذي يخلقه الفريق يجعل الفرد يمارس الرياضة ويذهب بها إلى أبعد مستوى من النتائج وتحقيق الهدف المشترك، والعمل على الحفاظ على الفريق وتحمل عبء العمل المكثف وتقوية العلاقة.²

1- ريمون توماس، مرجع سابق ص ص، 186، 187.

2- ريمون توماس، مرجع سابق، ص، 137.

2-2-2-9. المدرب:

هو الشخص الذي يملك كل المعرفة و الذي يعمل على توزيع الأدوار و كما يقول " توماس": "إنّ المدرب يحتل مكانة كبيرة في البيئة الرياضية و الأوساط الرياضية، ويجب أن يكون المدرب حقا في الإقرار و العرفان بالجميل خاصة، لاسيما من طرف وزارته المشرفة عليه، تتناسب مع شهادته ووظائفه".

وفي كل فيدرالية نجد مجموعة من ذوي الكفاءة المهنية من بينهم المدرب الوطني الذي نجده يتمتع بوضع مالي ليس كالمدرّبين الآخرين لأنه يعتبر أحسن كفاءة تقنية في هذا الوقت.¹

3-2-2-9. الحكام:

دور الحكم هو احترام وتطبيق القوانين في المنافسات الرياضية و له الحق في إعطاء الإنذارات.²

4-2-2-9. المسيرين:

يقول ريمون توماس: " في فرنسا نجد انه في الآونة الأخيرة بدأت الأبحاث العلمية في ما يخص دور المسير، ومن بين الباحثين (جورج مانيان) بيّن العقبات التي واجهها خلال قيامه للتحقيق السوسولوجي وذلك بإعطاء أمثلة للمسيرين في سنة 1964، حيث أنّ معظم استماراته فارغة مع امتناع عن الإجابة مع أن استماراته تحتوي على أشياء عامة مجهولة، وأخيرا استطاع (مانيان) أن يجري حوار مع بعض المسيرين بالاتفاق مع بعض الباحثين الآخرين، فوضعوا نظرية مفادها: "أن تطور المسيرين ناجم عن كونهم ينتمون لطبقة اجتماعية لها نفوذ اقتصادي".³

10- وظائف الممارسة الرياضية:

1-10. الممارسة الرياضية لشغل أوقات الفراغ:

للوصول بمجتمعنا إلى درجة أسمى من التطور أو أن يكون قويا و سليم البنيان، عاملا بالخير، متطلعا إلى الغد فلا بدّ أن نعمل على استغلال وقت الفراغ و استثماره و تحويله

1- ريمون توماس، مرجع سابق ص، 162.

2- ريمون توماس، مرجع سابق ص، 169.

3- ريمون توماس، مرجع سابق ص، 172.

من وقت مضر ضائع إلى وقت مفيد، تنعكس فوائده على الفرد والمجتمع. قد تكون الممارسة الرياضية أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من أوقات فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية، رغما من وجود كثير من الأنشطة المفيدة كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها، إلا أنه يجب أن لا تكون هذه الأنشطة بديلة للنشاط الرياضي و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحياة المتدفقة، ولكن يمكن أن تكون هذه الأنشطة وسيلة مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.¹

10-2. الممارسة الرياضية لتنمية التفكير:

إنّ للأداء الرياضي الحركي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها (قوة، سرعة، اتجاهها) وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي، أي المداولة الفكرية الرياضية.²

10-3. الممارسة الرياضية لتنشيط الذهن:

إنّ نشاط الذهن يلعب دورا هاما في استجابات الفرد، حيث ممارسته الأنشطة الرياضية المختلفة، وخاصة في مجالات تنفيذ وأداء خطط اللاعب المتعددة ويبرز هذا في محاولة تقدير الفرد لموقعه وإدراك العلاقات المرتبطة به، والقدرة على الاستدلال و التقليل حتى يستطيع أن يستجيب لاستجابة صحيحة بما يتناسب مع الموقف، ومن ذلك يمكن القول بأن " الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق يكون في حالة تهيب عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل الثقافة والوراثة والسن و الجنس".³

وهذا ما أكدته كثير من الدراسات و البحوث، فقد دلت دراسة أجريت حديثا بأن " الأفراد الذين يقبلون على الممارسة الرياضية و النشاط البدني أقدر من غيرهم على الأداء العقلي الذي يتميز باستنتاج القاعدة من تصنيف الجزئيات العامة، كما أنهم أكثر

1- علي يحي المنصور، الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1973، ص، 33.

2- علي عمر المنصور، الرياضة للجميع، ط1، الإسكندرية، 1980، ص، 91.

3- فؤاد البهي السيد، الذكاء، دار الفكر العربي، 1969، ص، 38.

قدرة على التصرف حينما يواجهون موقفاً يحتاج إلى التنبؤ بنتائج أعمالهم، وعلى النشاط العقلي الذي يتميز بالتصور البصري لحركة الأشكال و المجسمات.¹

4-10. الممارسة الرياضية لاثراء العلاقات الاجتماعية:

الممارسة الرياضية كما هو معلوم تتيح فرصاً عديدة لتنمية السمات الاجتماعية و روح التعاون و التآزر، وتشكل أساس الصداقة وتقوي سمة القبول الاجتماعي والاحترام المتبادل مع الآخرين، كما أن " الميادين الرياضية ما هي الا صورة مصغرة لميادين الحياة الكبيرة، و ان ما يحدث فيها من التفاعلات بين اللاعبين هو نفسه ما يحدث تقريبا في حياتنا العادية، والفرق الوحيد هو أن ما يحدث في الميادين الرياضية متشابهة الى حد كبير مع قواعد الحياة الديمقراطية بما يكتنفها من علاقات متبادلة بين أفراد المجتمع." ²

5-10. الممارسة الرياضية لصيانة الصحة وتحسينها:

إنّ المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محددة و متكررة ومدى ضيق، مما جعله يفقد تدريجياً مرونة عضلاته وحساسيتها وقدرتها ويقع فريسة الأمراض مثل " السمنة" ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل، مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الهضمي، والأمراض النفسية.³ لقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض، لكنه وقف عاجزاً أمام كثير من الأمراض عن انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الخمول و الكسل مما جعله يتجه إلى مزيد من التحلل البدني، وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدر كاف من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.⁴

لقد دلت التجارب المتعددة بأن " حين يقوم شخصان متكافئان أحدهما يمارس النشاط البدني ويقبل على الحركة والآخر عازف عنها بعمل بدني متساوي، فإن الأول يتميز بكثير من الخصائص على مقاومة المرض، قدرة أكبر على تأخر التعب، سرعة أكبر

1- علي عمر المنصور، مرجع سابق، ص، 37.

2- عبد الفتاح لطفي، مذكرات غير منشورات، كلية التربية، جامعة الفاتح، ص، 49.

3- المرجع نفسه، ص، 24.

4- عبد العظيم فياز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 7، كلية التربية، الإسكندرية، 1978، ص، 39.

للعودة إلى الحالة الطبيعية، توافق عضلي عصبي أرقى.¹

6-10. الممارسة الرياضية لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة:

تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية البريئة والهادفة التي تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الحركي يترك جانبا كل هموم الحياة ومشاكلها، فتتراخي تبعا لذلك قبضة التوتر التي تشد أعصابه طول اليوم.

- " كورتن" يستخلص من دراسته التجريبية المتعددة أن الممارسة الرياضية تحدث تغيرات بيولوجية وسيكولوجية لدى الفرد وتجعله أكثر ابتهاجا وتفاؤلا، واحتمالا للضغط النفسي.

- " رايدون" يرى بأن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق النشاط البدني، وأن الملاعب وساحات الشواطئ بمثابة معامل ممتازة، ويستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه، وي طرح القلق جانبا ويشعر بالثقة نابعة من قلبه.

- "هانز" يقول أن حاجة الإنسان للاستمتاع بروح اللعب وممارسة الرياضة أصبحت من الحاجات الأساسية في وقتنا المعاصر وذلك لكسر شوكة الضغط العصبي المتزايد للحياة الحديثة، إذ أنها تكسب الفرد القدرة ضبط النفس في مواقف الحياة المختلفة، وترفع من روح المعنوية.²

وهذا ما أكدته كثير من البحوث العلمية، فقد دلت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخرا بأن " الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية يتميزون بروح معنوية طيبة في معظم الأوقات ويعدون إلى حالتهم الطبيعية بسرعة إذا أصابهم اكتئاب أو يأس أو توتر عصبي، وهم ما يتحمسون للموضوعات و للأصدقاء وألوان النشاط الذي يمارسونه و ينظرون غالبا إلى المستقبل نظرة متفائلة، ذلك أنهم يثقون في أنفسهم.³

1- تشارلز وآخرون، أسس التربية البدنية، ترجمة كمال صالح، 1964، ص، 93.

2- علي عمر المنصوري، مرجع سابق، ص، 29، 30.

3- علي يحي المنصوري، المكونات النفسية للتفوق الرياضي، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، ص، 30.

11- الممارسة الرياضية عند المراهقين:

معظم المراهقين نجدهم يمارسون الرياضة خارج المؤسسات التربوية لكن الإناث بقدر أقل من الذكور، فالرياضة ليست فقط نشاطاً للذة بل الأكثر ممارسة قبل (السينما، الموسيقى، والتظاهرات الثقافية)، فهي أيضاً نشاطات يرغبون ممارستها، 46 % يمارسون الرياضة في النوادي و 42 % يمارسون وحدهم أو مع الأصدقاء، إن وقت ممارسة الرياضة في النادي أكثر أهمية، حيث نجد (38% يمارسون أكثر من أربعة ساعات في الأسبوع)، أما خارج النادي نجد (18 % يمارسون أكثر من أربعة ساعات في الأسبوع).

إن المراهقين لهم الميل إلى ممارسة عدة رياضات، فتنوع الرياضات الممارسة يزيد من حظوظهم في الإنخراط في بعض الجمعيات الرياضية. الممارسة الرياضية تنقص تدريجياً مع قدوم السن، إذ أن 70% من المراهقين الذين عمرهم 12 سنة يمارسون الرياضة بينما الذين عمرهم 19 سنة لا تتجاوز نسبتهم 50% ، بالنسبة للبنات النقص في الممارسة يبدأ من السن 13 سنة، بينما الذكور من السن 16 سنة،¹ ففي المراهقة يكون المراهق منغمساً في ممارسة النشاط البدني والرياضي ومستعداً لتجاوز الحدود، إذا كان الأمر متعلقاً بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية وتنمية استعداداته و مواهبه، وفي حدود 14 سنة يكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية ليتجه نحو الرياضة مثل كرة القدم، الكرة الطائرة، وكرة السلة... الخ. وإلى غير ذلك من أنواع الرياضة كما نجد دائماً يهتم أكثر لمشاهدة الألعاب الرياضية المتفجرة.²

12- فوائد الممارسة الرياضية:

تظهر فوائد الممارسة الرياضية جلياً حينما نعتبرها كعامل يساعد على تهيئة الفرد للنشاطات الاجتماعية كما تتجلى فائدتها العظمى في انفتاح الشخصية ، تظهر منافعتها على المستويات الجسدي و النفسي و المعاملات .

1- عادل محمد خطاب، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965، ص، 35.

2 -Peltier Luis , *Psychologie de l'adolescent*, paris 5, 1973, P, 140

فالرياضة تسمح بتنمية القدرات العضلية و القلبية والعصبية وأبعد من ذلك تحافظ على اللياقة البدنية و ذلك يخص الأشخاص العادين و المنحرفين على حد سواء ، كما تساعد على إثبات الذات خاصة لدى المراهقين ، و تسمح بتصحيح صورة الجسم و من ثمة يندمج الفرد في المجتمع .

لكن إذا كانت للرياضة أهمية بالغة و لا غنى عنها فإن ممارستها لا بد أن تكون محدودة ، لأن عكس ذلك يحدث اضطرابات جسدية ذات آثار وخيمة على الإنسان ، كما يجب منع الرياضة على بعض الأشخاص الذين يعانون من الإعاقات الجسدية مثل الأمراض القلبية ، لكن عموما تبدوا فوائد الرياضة جليا في مراعاة البعد الجسدي للشخصية .

إذا كانت الرياضة تؤثر على الجسد فمن المستحيل اعتبارها كتربية بدنية دون الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي لممارسيها ، فقد أثبت أن النشاطات الرياضية كثيرا ما تغير من السلوك النفسي لدى المتشردين أو المحترفين ، حيث تكمن أهمية الممارسة الرياضية في إبعاد الأشخاص عن العنف و ذلك عن طريق توجيه طاقتهم نحو النشاطات الرياضية، و يضاف إلى ذلك أنها تهذب الفرد ، حيث يجبر من خلال ممارستها على احترام قوانين وضعية ، حتى لو كان الشخص منحرفا أو متشردا فإنه يتعلم الخضوع للقانون الذي لا يكون حتما يتماشى رغباته ، فالنشاط الرياضي يمكن الفرد من إثبات ذاته والثقة في نفسه كما يكشف له عن قدراته و من ثمة توظيفها¹.

إذا كانت للممارسة الرياضية أهمية بالغة على المستوى النفسي فعليا أن لا نتناسى بأن لا حدود لها، فلا شك أنها أحيانا بدلا من أن تقع الغضب لدى ممارسيها فإنها، تزيد من حدته عن طريق ترسيخ بعض الصفات القبيحة المتمثلة أساسا في الشعور بالكمال والافتخار و عدم احترام الغير خاصة الأنانية، وهذا يظهر جليا في الرياضة التنافسية، ففي حالة لن تمثل الرياضة مخرجا للعنف إنما سببا له .

فعلى من يريد الاستفادة من الممارسة الرياضية على المستوى النفسي الأخذ بعين

1- Jean Yves Lassalle, **sport et délinquance** , imprime en France décembre 1988

الاعتبار الآثار الوخيمة السالفة الذكر التي قد تترتب على الفرد إن لم يحسن استغلال النشاط الرياضي .

و تعتبر فوئد الرياضة في مجال علاقات المنحرفين مع غيرهم مهمة ، و في هذا المنظور يمكننا اعتبار النشاط الرياضي كأفضل وسيلة لإدماجهم في الحياة الجماعية ، إن الرياضة تقوم بتسهيل الحياة الاجتماعية عن طريق التعامل مع الغير و يظهر أثر الرياضة كوسيلة لدعم العلاقات الاجتماعية حتى في الرياضة الفردية حيث يجد الممارس من المنافسين من جهة و جمهور من جهة أخرى ، فهو بذلك مجبر أن يقيم علاقة حسنة كانت أو لا ، لكن بطبيعة الحال هذا الأثر يظهر بصورة جلية في الرياضات الجماعية ، فالرياضي يشارك زملائه في الهدف و الشعور الذي قد يكون في الهدف و الشعور الذي قد حزنا أو فرحا ، لهذا يكتشف ضرورة الخضوع للحياة الاجتماعية ، و من جهة أخرى فإنه يستفيد من عاطفتهم ، و كذلك شعوره بالمسؤولية ، فإذا كانت العلاقات الرياضية تعود بالفائدة على ممارسيها فإن المنحرفين منهم أكثرهم استفادة . إن إمكانية الاستفادة من الرياضة من جانب العلاقات أمر ثابت لكن علينا أن لا نتناسى السلبات التي قد تترتب عن طريق تشجيع التصرفات الاجتماعية، فنجد أحيانا بعض الرياضيين يرون في منافسيهم أعداء لابد من الإطاحة بهم، لذا علينا أن نأخذ كل هذا بعين الاعتبار كي تظل العلاقات مصدرا للاحترام والتقدير لهؤلاء. وإذا استطعنا التغلب على هذه الأخبار فان ممارسة الرياضة لا تقودنا سوى إلى انفتاح الشخصية ، فهنا تكمن الفائدة الأساسية التي يمنحها النشاط الرياضي لكن قد تضاف إليها فوائد أخرى¹

خلاصة:

إن الممارسة الرياضية وسيلة من الوسائل التي يستطيع الفرد أن يعتمد عليها للترويح على النفس و كذا اكتساب صحة بدنية ، و لملأ بعض أوقات الفراغ التي يعيشها المراهق وكذا التعرف على أفراد جدد من المجتمع و تكوين علاقات معهم.

والممارسة الرياضية ركيزة أساسية للتنمية الجسمية للمراهق حتى الفكرية والنفسية ، ولكن بالرغم من هذا لم يجد الرعاية الكافية وهذا ما يعيشه المراهق في وقتنا هذا.

و عليه يجب إعطاء العناية الكاملة لهذه الفئة لاتخاذ سياسة واضحة و جيدة، وذلك بتوفير المنشآت الرياضية و تكثيف الفرص للانخراط في الجمعيات والنوادي الرياضية وتشجيع الممارسة المستمرة المنتظمة للرياضة، كما يجب وضع الإمكانيات اللازمة تحت تصرف الشباب، و في مجال النوعية تكون بتسخير وسائل الإعلام والاتصال في صالح الشباب والممارسة الرياضية، كما يجب إعادة النظر في التعليمات المخصصة في هذا الميدان إذ أن توفير أدنى الشروط والإمكانيات يؤدي حتما إلى جلب أكبر عدد ممكن من الشباب و المراهقين خاصة، و بالتالي التقليل من الآفات و المشاكل الاجتماعية و أيضا تساعد على توجيه هذه الفئة أحسن توجيه نحو تحقيق التوافق العام.

تمهيد :

الصحة النفسية حالة انفعالية مركبة تأتي من الشعور بأن كل شيء معقول و من علامات الصحة النفسية نجد التوافق و ترتبط الصحة النفسية مع قدرة الفرد على التوافق مع ذاته و مع الأفراد الآخرين هذا ما يجعله يتمتع بحياة أقل تأزما و إضطرابا يعني هذا الرضى عن النفس و تقبل الآخرين فلا تظهر على الفرد علامة تدل على عدم التوافق حيث يسلك سلوكا معقولا يدل على إتزانه الوجداني و العقلي في مختلف المجالات و تحت جميع الظروف .

1 - مفهوم التوافق :

يعرفه كمال الدسوقي " يهدف التوافق إلى الرضا عن النفس، راحة البال والطمأنينة ذلك نتيجة الشعور بالقدرة على التكيف بالبيئة والتفاعل مع الآخرين"¹ وعلى هذا الأساس يكون التوافق " حالتي التلاؤم والانسجام بين الأفراد بين الفرد و نفسه، بينه و بين بيئته، يتضمن التوافق في قدرة الفرد على تغيير سلوكياته و عاداته ذلك عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة أخلاقية أو صراعا نفسيا"² وحسب شوبن SHOBEN " ذلك السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانيات الرمزية و الاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان و تؤدي إلى بقائه و تقبله للمسؤولية و إشباع حاجاته وحاجات الغير وهذا التوافق يتميز بالضبط الذاتي و التقدير للمسؤولية الشخصية والاجتماعية و هو توافق إيجابي يتضمن النضج الانفعالي."³

2 - مفهوم التكيف :

" مصطلح مستمد من حقل البيولوجيا و يعني قدرة الكائن الحي على التأقلم مع البيئة و يتجلى هذا التأقلم في التغيرات التي تحصل في عضوية الكائن الحي بتأثير معطيات البيئة مما يجعله أكثر قدرة على الاستمرار في البقاء"⁴ " و كلمة تكيف تعني صار الشيء على كيفية من الكيفيات و يطلق على كل ما يكتسب الفرد من كيفيات خاصة تجعله أكثر اتفاقا مع بيئته والعوامل المؤثرة فيه"⁵ مما سبق يتضح أن مفهوم التكيف هو القدرة على التفاعل الإيجابي مع المحيط.

1- كمال الدسوقي - علم النفس و دراسة التوافق - 1973 ص15

2 - أحمد عزتراجح - أصول علم النفس ط 3 دار المعارف القاهرة 1983 ص 87

3- عبد الحميد محمد الشادلي - الواجبات المدرسية و التوافق النفسي الإسكندرية 2001

4 - كمال الدسوقي - علم النفس ودراسة التوافق - 1973 ص2

5- كمال الدسوقي - علم النفس ودراسة التوافق - 1973 ص3

3- العلاقة بين التكيف و التوافق :

حسب التعاريف السابقة لكل من التوافق و التكيف نستنتج أنهما مختلفان ومتكاملان فيما بينهما حيث أن التكيف يكون على المستوى البيولوجي و تشترك فيه كل الكائنات الحية " إنسان، حيوان و نبات "

أما التوافق فهو خاص بالإنسان و حده و عليه فإن الإنسان يتكيف بيولوجيا و يتوافق نفسيا و اجتماعيا .

فالتكيف يبدأ ببداية حياة الإنسان و يستمر حتى نهايتها .

أما التوافق فيتعلق بالسنوات الأولى لحياة الإنسان و بذلك ترتبط العمليات ارتباطا وثيقا بمراحل النمو المختلفة للفرد .

فالشخص المتوافق هو الذي يستعمل جميع إمكانياته الجسمية و النفسية و الاجتماعية و الانفعالية في التلائم مع الوسط الذي يعيش فيه .

4 - أبعاد التوافق :

نظرا لتعدد مجالات الحياة فإن هناك أشكال متعددة من التوافق منها ما يتعلق بوجود الفرد و بقاء كيانه و منها ما يتصل بعلاقته مع غيره و تستعرض إلى أهم أنواعه .

4-1. البعد الشخصي :

تعددت المفاهيم التي أطلقت على هذا البعد من التوافق حيث يرى فرج عبد القادر طه أنه " يتضمن خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات " NEEDS " فإذا تحقق خفض التوتر للفرد بدون توريطة في توتر ذي درجة معادلة أو أزيد من الخطر أعتبر التوافق مرضيا. "1

1- فرج عبد القادر طه - علم النفس الصناعي و التنظيمي - دار النهضة العربية بيروت - بدون سنة ص 32

في حين يرى مصطفى فهمي أن التكيف الشخصي يتحقق حينما يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات و الصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرثاء¹

أما حامد عبد السلام زهران فيرى " إن التوافق الشخصي يتضمن السعادة والرضا عن النفس و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية الفطرية و العضوية و الفيسيولوجية و الثانوية المكتسبة و يعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي و يتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة " ²

أما رمضان محمد القذافي : فيعرف التوافق الشخصي " على أنه التنظيم النفسي الذاتي لدى الفرد و يتمثل في التصور الإيجابي عن الذات و تقلبها بحيث يشعر الفرد بالرضى عن النفس و بعدم كراهيتها أو النفور منها كما يتميز بإدراك الفرد المتبصر للإمكانيات الموضوعية المتوافرة لديه و يضع على أساسها طموحات واقعية قابلة للتحقيق مما يجعله يتحاشى موقع الإحباط و التوترات و الصراعات النفسية " ³

كما يعرفه مجدي أحمد عبد الخالق " التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد هذه الحياة راضية مرضية في حدود قدراته واستعداداته " ⁴

ومن خلال هذا التحليل يتبين أن جل الباحثين يتفقون على أن التوافق الشخصي هو ذلك المجهود الداخلي الذي يبذله المرء بدافع حاجاته و إرضاء لنفسه بهدف تحقيق أدنى توتر نفسي ممكن حتى يحقق الرضا و السعادة و الثقة النفسية التي يمكن من خلالها التقليل من الصراعات التي يواجهها بتأثير من بيئته .

1- مصطفى فهمي – التوافق الشخصي الاجتماعي القاهرة مكتبة الخانجي 1979 ص21

2- حامد عبد السلام زهران – الصحة النفسية بدون سنة ص 29

3- رمضان محمد القذافي – الصحة النفسية و التوافق – المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية ص 76

4- مجدي أحمد عبد الخالق - علم النفس العام – دراسة في السلوك الإنساني – الدرا الجامعية دون طبعة سنة 1996

2-4. البعد الاجتماعي :

إن المفاهيم التي تناولت هذا البعد من التوافق تختلف باختلاف الآراء عند الباحثين فمن بينها تعريف " سوبر – DESUPER – الذي يرى أن التوافق الاجتماعي يتعلق بين الذات و الآخرين أما سوء التوافق فيرى أنه عجز الفرد عن مجاراة لقوانين الجماعة و معاييرها أو عجزه عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس " ¹

أما حامد عبد السلام زهران فهو يرى أن التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و مسايرة المعايير الاجتماعية و الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي و تقبل التغيير الاجتماعي و التفاعل الاجتماعي السليم و يعرفه مصطفى فهمي " التوافق الاجتماعي هو تكيف السلوك الأفراد و الجماعات لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغيير و تتبعا لهذا فيجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم و تقاليدهم عن طريق تعليم جديد و عملية التوافق الاجتماعي هذه من شأنها أن توحد وجهات النظر و الآراء و الأفكار في المجتمع و تحقق حدا أدنى من التفاهم المتبادل المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية الجديدة فتصب السلوك الاجتماعي للأفراد و الجماعات في إطار متوافق مع التغيير الاجتماعي " ²

أما عبد الله عبد الحي موسى فيعرفه " إن تقبل الآخرين هو أساس التوافق الاجتماعي فظاهرة التغيير الاجتماعي تتطلب من الأفراد و الجماعات أن يغيروا سلوكهم لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغيير و تبعا لذلك يجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم و تقاليدهم عن طريق تعليم جديد " ³

1- فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق - ص 50 - 51

2- مصطفى فهمي - نفس المرجع السابق - ص 23

3- عبد الحميد محمد الشاذلي - نفس المرجع السابق - ص 35

و يعرفه سعد الفيشاوي " التوافق الاجتماعي هو أحد الآليات النفسية الاجتماعية الأساسية لإضفاء الطابع الاجتماعي للشخصية و هو العملية التي يتكيف بها الفرد مع بيئته الجديدة و تتعدى الأنماط الأساسية لعمليات التوافق من خلال بنية حاجات ودوافع الفرد " .¹

وبناء على هذه التعاريف يتبين أن التوافق الاجتماعي هو الاستعداد النفسي لتقبل الآخرين وتبني ما لديهم من أخلاقيات ومسايرة معاييرهم الاجتماعية وتقبل قواعدهم وقوانين نظامهم بما يحقق التفاعل السليم و بالتالي السعادة المرجوة .

3-4. البعد الدراسي :

التوافق الدراسي هو محاولة الطالب لتحقيق التوازن بين محيطه الاجتماعي و النفسي في مجاله الدراسي و في هذا المضمار يرى عباس محمود عوض إن التوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف على نوعين من العوامل الطائفة

- GROUPE FACTORS – عقلية و اجتماعية و بناء على هذا المفهوم فإن التوافق الدراسي يقوم على أساس بعدين هامين البعد العقلي والبعد الاجتماعي .
- ويقصد بالبعد العقلي كل من الإدراك الحسي و التعليم و التذكر و التفكير الذكاء و كذا الاستعداد لتقبل المواد الدراسية و قدرة الطالب على تنظيم وقته والتوفيق بين أوقات الدراسة و المذاكرة و الترفيه .

- وعن العامل الاجتماعي للتوافق الدراسي يرى عباس محمود عوض "أن قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم بينه و بين أساتذته و زملائه، إنما يساعد عليه توفقه الذاتي وسماته الشخصية والانفعالية وتمكنه من عقد صلات مثمرة بينه و بينهم و إن اشتراكه في النشاط الاجتماعي و الثقافي للحياة الدراسية إنما يحقق توافقه الدراسي بل و يحقق هدفه من الدراسة " .²

1- سعد الفيشاوي – معجم علم النفس المعاصرة ترجمة حمدي عبد الجواد عبد لاسلام رضوان القاهرة دون طبعة
2- عباس محمود عوض – الموجز في الصحة النفسية – دار المعرفة الجامعة الاسكندرية 1988 ص 37

و يرى كمال الدسوقي " أن لنجاح المدرسة في خلق شخصيات متوافقة لا بد من الموازنة بين ما تغطيه كمقررات و واجبات و تحصيل و بين ما يعمق التلميذ تقبله و آراءه أي الموازنة بين المقررات و القدرات بين مستوى التحصيل و مستوى الطموح¹ من خلال هذه المفاهيم يتبين أن التوافق الدراسي محصلة للقدرة العقلية في استيعاب و تقبل المقررات الدراسية إضافة إلى قدرة الطالب على الاندماج و التعامل مع المحيط الاجتماعي للمدرسة و لتحقيق ذلك من واجب المدرسة أن تحدث نوع من التوازن بين المقررات الدراسية و بين طموحات و رغبات الطالب و بذلك يكون التوافق الدراسي عملية تأثر بالمحيط الدراسي و الدراسة نفسها و محاولة التأثير عن طريق إظهار الاستعدادات الذاتية و القدرة على استيعاب المواد الدراسية التي يمكن أن يظهرها الطالب في مستواه التحصيلي .

5- نظريات التوافق :

إن مكانة التوافق في حياة الإنسان أدت إلى تعدد مفاهيمه لكثرة المهتمين به و بالتالي تعدد النظريات التي تناولته، و من أهمها : النظرية البيولوجية، النظرية النفسية، النظرية السلوكية، النظرية علم النفس الإنساني و النظرية الاجتماعية

5-1. النظرية البيولوجية :

يقرر رواد هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ و هذه الأمراض يمكن توارثها و اكتساب خلال الحياة عن طريق الإصابات بالجروح، العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد و يعد داروين و مندل من روادها الأوائل .

1- كمال الدسوقي - نفس المرجع السابق ص 335

و يرى أصحاب هذه النظرية أن عدم توافق الفرد في حياته يعود إلى إصابته بالأمراض العضوية التي يمكن ان يكتسبها أو يتوارثها بغض النظر عن الجوانب الأخرى مثل الجوانب الجسمية، النفسية أو الاجتماعية التي لها أثر كبير في توافقه¹

2-5. النظرية النفسية : من أبرز روادها نجد :

- فرويد حسب رأيه كما جاء مع كل من BHARGAV و PROTAP فإن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية أي أن الأشخاص لا يعون الأساليب الحقيقية وراء الكثير من سلوكهم .
- فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الفردية عن طريق ما يتقبله المجتمع و أما التي تصيب الفرد حسب رأي فرويد مثل العصاب و الذهان فما هي إلا عبارة عن صورة من صور سوء التوافق .
- يونغ : و الذي تناول أفكاره كل من WEINER و POTEPAN موضحين أن هذا العالم يعتقد أن مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توافق أو تعطل كما انه أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية و أهمية التوازن في شخصية السوية المتوافقة كما قدر أن الصحة النفسية و التوافق السوي يتطلبان التوازن بين ميولنا الإنطوائية و ميولنا الانبساطية .
- أما أريكسون فإنه يرى أن الشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية لابد أن تتصف بالأوصاف التالية : الثقة، الاستقلالية، التوجه نحو الهدف، التنافس، الإحساس الواضح بالهوية و القدرة على الألفة و الحب .
- ويتضح من خلال هذه الأفكار أن ملائمة الذات للظروف المتغيرة دليل على النضج و السهولة في التوافق²

1. عبد الحميد اللطيف – الصحة النفسية و التوافق – دار النهضة العربية بيروت 1998 ص 93
 2. فيحان الدعجاني رفعة – التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الاعدادية بالمملكة العربية السعودية – رسالة ماجستير – 2000

3-5. النظرية السلوكية :

ترى هذه النظرية بأن التوافق و سوء التوافق تعد مكتسبة و ذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد و السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابات لتحديات الحياة التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم و اعتقد واطسن وسكيز أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري و هذا ما قلناه في النظرية النفسية و لكنه تشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها و أوضح كل من " يولمان " و " كراستر " انه عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة أي لا تعود عليهم بالإثابة فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين و يبدوون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية و ينتج عن ذلك أن يتخذ السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق، فالتوافق حسب هذه النظرية يعد مكتسبا من خلال المعارف و الخبرات التي يمر بها الفرد من خلال حياته الماضية.¹

4-5. نظرية علم النفس الإنساني :

لقد أشار كل من " بروتاب بارقافا BHARGAVA إلى أن روجرز و هو أحد أبرز علماء هذا الاتجاه يرى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي نقلقهم فيها يتعلق بسلوكياتهم غير المنسقة مع مفهومهم لذو اتهم و يقرر أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي و ينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات أو توحيدها لجزء من الذات التي تتفكك و تتبعثر نظرا الافتقاد الفرد قبوله لذاته و هذا ما يولد مزيدا من التوتر و سوء التوافق و حسب روجرز يمكن حصر معايير التوافق فيما يلي :

الإحساس بالحرية، الانفتاح على الخبرة، الثقة بالمشاعر الذاتية، أما ماسلو وهو أيضا من أبرز أعلام هذا الاتجاه أكد على أهمية تحقيق الذات في تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي و الجيد .

1- عبد الحميد عبد اللطيف - الصحة و النفسية و التوافق الدراسي - دار النهضة العربية بيروت . 1998 . ص 89 / 90

و قد وضح " ماسلو " معايير للتوافق و هي :

الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات التلقائية، التمرکز حول المشاكل لحلها، نقص الاعتماد على الآخرين، الاستقلال الذاتي، استمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها، الخبرات المهمة الأصلية، الاهتمام الاجتماعي القوي و العلاقات الاجتماعية السوية، الخلق الديمقراطي، الشعور بالاعدوانية اتجاه الإنسان، التوازن بين أقطاب الحياة المختلفة.

أما " بيرلز " أكد على أهمية الوعي بالذات و تقبلها و الوعي بالعالم الخارجي و تقبله و التحرر النسبي من القواعد الخارجية، و يرى أن الشخص المتوافق هو منة يتقبل المسؤوليات و يتحملها دون إلقاءها على عاتق الآخرين.¹

5-5. النظرية الاجتماعية :

وينظر إلى التوافق من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة و يشير هذا الاتجاه إلى أن الفرد عادة ما يلجأ إلى الانقياد و للجماعة و إطاعة أوامرها المقابلة لمتطلبات الحياة اليومية و تحقيق التوافق و هذا يعتبر أسلوباً إيجابياً للتوافق أما الخروج عن معايير الجماعة و الانقياد لبعض جماعات السوء وإيذاء أفراد الجماعة يعتبر مظهر التوافق السلبي.²

وبهذا يمكن القول أن النظرية الاجتماعية تعكس النظرية النفسية التي تركز على الفرد و يغلب عليها التكوين النفسي و هذا ما جعل النظرية الاجتماعية تركز على المجتمع و ترى أن الشخصية المتوافقة هي التي تساير المجتمع و ثقافته و معايير و تؤدي إلى تغييرها .

1- فيجان الدعجاني رفعة - مرجع سابق ص 45 - 46

2 - رمضان محمد القذافي - نفس المرجع السابق ص 111 - 113

" إن هذه النظريات عبارة عن محاولات وضعت من أجل تحديد و تفسير العوامل التي يبني عليها التوافق و لعله من اللائق القول أننا في محاولاتنا لفهم هذه الظاهرة السيكولوجية الاجتماعية و التي هي التوافق أن نضع مختلف هذه النظريات و الآراء في عين الاعتبار و نحاول التوفيق بينهما و نأخذ ما يناسب الوضع و الثقافة التي نعيش فيها لأن التوافق البشري أو الإنساني ليس سهل التفسير إذا تناولناه من زاوية واحدة بل لابد من تعدد وجهات النظر و الأفكار حتى نصل إلى التكامل و التوافق هذا التوافق الذي نحن بصدد دراسته في علاقته بالممارسة الرياضية يمكن القول عنه بصيغة أخرى أن له مجالات كثيرة و لكنها تنحصر في اتجاهين هما :

- التوافق النفسي

- التوافق الاجتماعي

و الإنسان هو محصلة نفسية اجتماعية " .¹

6 - أبعاد التوافق :

1-6. أبعاد التوافق الشخصي :

1-1-6. الاعتماد على النفس : و يقصد به ميل الفرد إلى القيام بما يراه من عمل

دون أن يطلب منه القيام به دون الاستعانة بغيره مع قدرته على توجيه سلوكه دون خضوع في ذلك لأحد غيره و تحمله المسؤولية.²

2-1-6. الإحساس بالقيمة الذاتية : " و يتضمن شعور الفرد بتقدير الآخرين له و

أنهم يرونه قادرا على تحقيق النجاح و شعوره بأنه قادرا على القيام بما يقوم به غيره من الناس و أنه محبوب و مقبول من الآخرين.³

1- فيحان الدعجاني رفعة - نفس المرجع السابق - ص 48 - 49

2. عبد الحميد محمد الشاذلي - نفس المرجع السابق ص 52 - 53

3- المرجع نفسه ، الصفحة نفسها

6-1-3. الشعور بالحرية الذاتية :

" و يتضمن ذلك شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه و انه يستطيع أن يضع خطط مستقبلية و لديه الحرية في أن يقوم بقسط في تقرير سلوكه ".¹

6-1-4. الشعور بالانتماء :

" أي أن الفرد يتمتع بحب والديه و أسرته و يشعر بأنه مرغوب فيه من زملائه و بأنهم يتمنون له الخير و نحن كبشر لا نستطيع أن نستغني عن الانتماء إلى الجماعة أو أكثر من الناس و لا نستطيع أن نتحمل طويلا الوحدة و العزلة و للدافع إلى الانتماء من القوة ما جعل بعض العلماء يطلق عليه " الجوع الاجتماعي ".²

6-1-5. التحرر من الميل إلى الإنفراد :

أي أن الفرد لا يميل إلى الانطواء أو الإنفراد و لا يستبدل النجاح الواقعي في الحياة و التمتع بالنجاح التخيلي أو التوهم و ما سيتبعه من تمتع جزئ غير دائم، الشخص الذي يميل إلى الانفراد يكون حساسا وحيدا مستغرقا في نفسه ".³

1- عبد الحميد محمد الشاذلي – نفس المرجع السابق ص 52 – 53

2- المرجع نفسه ، الصفحة نفسها

3- المرجع نفسه ، الصفحة نفسها

2-6. أبعاد التوافق الاجتماعي :

2-6-1. اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية :

"أي أنه يدرك حقوق الآخرين و موقفه اتجاههم و كذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات المجتمع و بعبارة أخرى أنه يعرف ما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة كما انه يتقبل أحكامها برضاء.¹

2-6-2. اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية :

" أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة كما أنه يبذل من راحته و من جهده و تفكيره ليساعدهم و يسرهم و يتصف مثل هذا الفرد بأنه لبق في معاملاته مع معارفه و مع الغرباء و أنه ليس أنانيا فهو يراعى الآخرين و يتعاون معهم ".²

2-6-3. التحرر من الميول المضادة للمجتمع :

" بمعنى أن الفرد لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير و هو كذلك لا يرضى رغباته على حساب الآخرين كما أنه عادل في معاملته لغيره ".³

2-6-4. العلاقات الطيبة مع الأسرة : " يكون الفرد على علاقات طيبة مع أسرته و يشعر بأنها تحبه و تقدره و تعامله معاملة حسنة كما يشعر بالأمن و لاحترام بين أفراد أسرته و هذه العلاقات لا تتنافى مع ما للوالدين من سلطة معتدلة على الأبناء و توجيه سلوكهم ".⁴

1- عبد الحميد الشاذلي - نفس المرجع السابق الصفحة نفسها

2- عبد الحميد الشاذلي - نفس المرجع السابق الصفحة نفسها

3- عبد الحميد الشاذلي - نفس المرجع السابق الصفحة نفسها

4- عبد الحميد الشاذلي - نفس المرجع السابق الصفحة نفسها

6-2-5. التكيف مع البيئة المحلية :

" و يتضمن ذلك أن الفرد يتوافق مع البيئة المحدودة التي يعيش فيها و يشعر بالسعادة عند ما يكون مع جيرانه و يتعامل معهم دون شعور سلبي او عدواني كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقة بينه و بينهم و كذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه " ¹

7- أنواع التوافق :

يستهدف التوافق الرضا عن النفس و راحة البال و الاطمئنان نتيجة الشعور بالقيمة الذاتية على التكيف بالبيئة و التفاعل مع الآخرين و لا يحتاج ذلك إلا إلى التعرف على حاجات النفس و استطلاع إمكانيات البيئة و حسن التعامل مع الغير .
والآخرين هم المرآة العاكسة لتوافقنا حيث المتوافق هو الذي في علاقة حسنة و تفاهم و تقبل و رضي عنه مع الآخرين، و غير المتوافق هو الذي لم يعرف الوقوف بمطامحه من الحاجات و إشباعها و الذي لم يحسن التعامل مع الآخرين الشركاء معه فإنه يتصارع و شذ و ينحرف عن الجماعة و إما أن يمتثل و يخضع و لكنه يكبت في نفسه و يعقد ذاته و ينتهي إلى المرض.

ويرى كمال الدسوقي أن هناك نوعين من حيث أشكال التوافق و هما :

أ- التوافق السوي

ب- سوء التوافق

7-1. التوافق السوي :

التوافق السوي هو عملية إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضي عن النفس و الارتياح لتحقيق التوتر الناشئ من الشعور بالحاجة حيث يرى كمال الدسوقي " لكي يتوافق الناس ينبغي أن يكونوا في سلام مع أنفسهم أولاً بتحديد المطامح من الحاجات و البواعث ثم في سلام مع الآخرين في الموقف و أخيراً مع أنفسهم " ².

1- كمال الدسوقي - نفس المرجع السابق - ص 85 - 86

2- نفس المرجع الأول - ص 387

و يرى SMITH أن التوافق السوي هو اعتدال في الإشباع أي إشباع الفرد لجميع دوافعه و ليس إشباع لدافع واحد على حساب الآخر .

أما الشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً فهو الشخص الغير واقعي فالفرد المتوافق توافقاً سويًا يستطيع مواجهة الصراعات و العقبات بطريقة بناءة ليحقق بذلك إشباع حاجاته هذا ما يؤكد في قوله " توافق الفرد يعني وجود قدر من الرضي القائم على أساس واقعي كما يؤدي هذا المدى الطويل إلى التقليل من التوتر الذي فيه يتعرض لها الفرد".¹

وفي هذا المجال وضع روجر مظاهر التوافق السوي بمعنى ظاهر الأفراد المحققين لذواتهم وهي :

- تمكنهم من إدراك الواقع بطريقة سليمة و فعالة يرون الحقيقة كما هي بالضبط و ليس كما يتمنون.
 - تقبل الذات و الآخرين و لا يرفضون النقد لعيوبهم و فشلهم من طرف الآخر.
 - لا يحملون أنفسهم مشاعر الذنب و القلق.
 - يأكلون بشهية ينامون جيداً يتمتعون بحياة جنسية سليمة دون كف أو كبت و يتقبلون الناس بأحوالهم.
 - التلقائية و البساطة.
 - عدم مناهضة القيم بشرط أن تكون الطاقة الداخلية غير موجهة لأحد.
 - محققين لذواتهم يرتبطون بالواجب نحو المجتمع و المهنة.
 - لا يتركزون حول ذواتهم.
- التوافق السوي يمكن أن يكون نتيجة لاستعمال آليات دفاعية أو حيل لا شعورية لمواجهة كافة مشاكلهم و حلها بشكل تام.

1- عباس محمود عوض - نفس المرجع السابق ص 9 - 23

من ناحية نجد هذه الحيل تساعد الفرد في محاولاته التوافقية ومن ناحية أخرى الاعتماد الزائد على هذه الحيل التي تعتبر كوسيلة لحل الإحباط أو الصراع الذي يعتبر شكل شاذ في التوافق.¹

2-7. سوء التوافق :

" إن سوء التوافق ناتج عن عدم تحقيق الرضي والعنصر الذي يهدد التوافق بأن إشباع الحاجة لن يرضيه وقد يترتب عن هذا ما يسمى بإحباط وربما الحرمان العاطفي ".²

وهذا ما أكده " فرويد " " أن الخمس سنوات الأولى من حياة الفرد هي التي تتكون فيها المعالم الأولى لشخصيته و فيما تنمو لديه التوافق السليم أو عدمه و هذا ما يؤكد العلاقة الوثيقة بين التكيف و عملية التربية " و ينشأ سوء التوافق عندما تكون الأهداف صعبة التحقيق أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع ".³

" كما يبدو سوء التوافق في مظاهر متعددة كالعناد، الإنفراد أو الانطواء حب التملك والأنانية و قد تظهر في صورة تمرد شديد لدى المراهق و ظهور أمراض نفسية جسمية كالإجرام و أخطر مظاهر سوء التوافق هي الأمراض العقلية.⁴

" وهناك سوء التوافق الاجتماعي ويتمثل في عجز الفرد عن مجارات قوانين الجماعة ومعاييرها أو عجز عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس أو إخوانه و زملائه أو مدرسية أو زوجته و أطفاله أو رؤسائه .

1- محمد السيد الهابط - التكيف و الصحة النفسية - المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية ص 43

2- محمد السيد الهابط - نفس المرجع السابق - ص 44

3- كمال الدسوقي - نفس المرجع السابق - ص 33

4- فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق ص 19- 17

و هناك أيضا سوء التوافق النفسي أو الشخصي " و يظهر في عدم الرضا عن نفسه أو احتقاره لها أو عدم الثقة فيها أو كرهاها أو إدانتها " ¹ و نجد أن سوء التوافق يظهر بمظاهر عديدة و مختلفة فمنها ما يكون انحراف خفيف أو مشكلة سلوكية أو أمراض نفسية " ² كما تجدر الإشارة إلى انه غالبا ما يسوء التوافق الاجتماعي إذا ما أساء التوافق الذاتي و من بين مظاهر سوء التوافق نجد :

1-2-7. الانطواء و الوحدة :

" فالمرهق المنكمش هو مرهق يعاني عرقلة ماضي حياته ولكنه بدلا من أنه يغلب العرقلة لتحقيق هدفه يستجيب للفشل و الانسحاب و الإنفراد و العدوان و يتميز عادة بكتمان الانفعال و عدم الصراحة و هذا راجع لسبب خبرات مؤلمة سابقة متشابهة للموقف الحالي و هذا الشعور يؤدي إلى الألم لتنافيه مع الرغبة بالانتماء و الحاجة إلى الاستحسان و يتنافى الشعور بالوحدة جذر يامع النضج العاطفي " ³ عادة يفقد المرهق الذي يعاني من الحرمان العاطفي و الثقة بنفسه و عدم الإحساس بقيمة وجوده و يتسم سلوكه بالتراجع و بالتردد و الحذر فنجاح الآخر و مديحه يشكلان تهديدا مباشرا للمرهق المرفوض أو المحروم أو يزكيان فيه الإحساس بالتفاهة و الشك بإمكانياته الخاصة " ⁴

2-2-7. مشكلات تصاحب المرهق من جو أسرته :

" عدم توفر محل خاص به للمرهق في بيئته أو عدم استطاعته الخلو إلى نفسه في دارة ووجود الحوافز في بيئته و بين والديه إذ لا يستطيع إطلاعهما على ما يعانیه من حالات نفسية، التشاجر و العراك مع إخوته، معاملته معاملة الطفل من جانب الأبوين وعدم السماح له باختيار أصدقائه " ⁵

1- مصطفى فهمي - نفس المرجع السابق ص 309

2- أحمد عزت - علم النفس الصناعي - دار النهضة العربية القاهرة 1965 - ص 524

3- عبد الفتاح دويدار - سيكولوجية النمو و الإرتقاء - دار المعرفة الجامعية الإسكندرية - 1997 ص 268-269

4- مالك سليمان مخول - علم النفس الطفولة و المراهقة - القاهرة 1981 - ص 328

5- مالك سليمان مخول - علم النفس الطفولة و المراهقة - القاهرة 1981 - ص 308

3-2-7. مشكلات في العلاقات المدرسية :

إن المراهق في حاجة إلى كثير من الحركة والنشاط لئبتعد عن تأملاته الكبيرة فإن لم تساعده المدرسة في ذلك عن طريق مرونة النظام والفعاليات المختلفة خارج قاعة الدرس فإنه قد يجد مجالات أخرى انشر نشاطه في الأفعال العدوانية على غيره وعلى موجودات المدرسة وتتجلى السلوكيات العدوانية للمراهق في مظاهر كثيرة منها، التهيج في الفصل الأول، الاحتكاك بالمعلمين و عدم احترامهم و العناد و التحدي و الإهمال المتعمد لنصائح و تعليمات المعلم " .¹

4-2-7. السلوك المضاد للمجتمع :

" هذا السلوك يتمثل في الاعتداء الجسماني و ارتكاب السرقات الخطيرة و سرقة السيارات و سلب الآخرين ما يملكون بالمواجهة و الاعتداءات و الاغتصاب بالإضافة إلى التخريب المتعمد لممتلكات الغير و عدم اعتبار راحة الآخرين " .²

8- معايير التوافق :

يعرف عبد الحميد مرسي الشخص السوي بأنه " هو الذي سقف من المشكلات موقفا إيجابيا بناءا بمعنى أنه يواجه العوامل التي تسبب المشكلات و يحاول – في حدود إمكانياته – أن يزيل هذه العوامل او يتغلب عليها و ذلك بمواجهتها مواجهة موضوعية أما الشخص المنحرف أو الغير متوافق فهو الذي لا يستطيع أن يحقق هذه الصفات العامة في سلوكه و هو لا يعالج العوامل الأصلية التي تسبب المشكلة بل يعالج مظاهرها فقط " .³

فالسلك الشاذ إذن هو المغاير عن سلوك العامة إذ يتميز بالفشل في مواجهة العوائق أو التهرب منها باستعمال طرق التوائية و ذلك عكس السلوك السوي " إن مفهوم السواء و الشذوذ مفهوم نسبي فلا يوجد حد قاطع بين ما هو سوي و ما هو شاذ يمكن أن نعتبر حدا مميزا ففي أي مجموعة كبيرة من الأشخاص لا نستطيع أن نقول بقدر كبير من " الثقة " أن هذا غير سوى إلا إذا كان الشذوذ واضحا تماما " وفي خضم

1- نعيم الرفاعي – الصحة النفسية و السيكولوجية – مطبعة طوبيني –دمشق ط 2- 1972 ص 417

2- محمود حمودة – الطفولة و المراهقة – المطبعة الفنية – مصر – 1991 ص 173

3- عبد الحميد مرسي – الارشاد النفسي و التوجيه التربوي و المهني ص 24

هذا المجال الواسع الذي يقع بين جدية كل من السلوك السوي و الشاذ تحتم على العديد من الباحثين وضع معايير يمكن القياس بواسطتها الشذوذ و السواء في التوافق و على هذا الأساس ظهرت عدة اتجاهات نذكر من بينها:

1-8. المعيار الإحصائي : " STATISTICAL "

تعتمد هذه الوجة على المنهج الرياضي لتحديد معيار السواء و الشذوذ في التوافق تستعمل المنحنى الإعتدالي للاستدلال على ذلك، عن طريق توزيع السماء و الخصائص النفسية فتفترض " إن معظم الأشخاص يتجمعون في منتصف المنحنى و أن هؤلاء الأشخاص أسوياء و أن الحالات القليلة على جانبي منتصف المنحنى هم الشواذ فالفرض الإحصائي يقول أن (المدى السوي) يظم نقط ما يقرب من الثلثين اللذان يقعان في وسط التوزيع " .¹

وحسب هذه الوجة فإن المتوافق دراسيا مثلا هو الطالب الذي لا ينحرف بعيدا في أي الاتجاهين عن المتوسط أو معيار التوافق .

2-8. المعيار المثالي : " IDEAL "

أهم ما يميز هذه الوجة أنها تتفق إلى حد كبير في تحديد الجوانب المثالية في السمات و الخصائص الشخصية فارتفاع الذكاء مثالية و نسمي الشخص سويا كلما اقترب أكثر من المثل الأعلى إما مثاليا في ذكائه أو في جماله أو في صحته السليمة .

و من خلال هذه الوجة يتبين أنها تعاكس الوجة الإحصائية بحيث تميل إلى جعل الأغلبية أسوياء فالسلوك يتحدد بالمثالية في السلوك و التفكير و شدة الاقتراب من هذه المثالية العليا في السمات أما البعد عنها فهو الشذوذ و سوء التوافق و من خلال وجهات النظر الثلاثة التي تناولناها من بين العديد من الوجهات التي درست معايير لتحديد السواء و الشذوذ في التوافق يظهر تباين اتجاهات حيث يبينها " تيزبك " في انتقاداته حيث يرى أن الوجة الإحصائية قاصرة في تحديد السواء و الشذوذ بالنسبة لبعض السمات كالذكاء أو الجمال أو الصحة .

1- فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق ص 35

أما الوجهة الباتولوجية إن كانت الأصلح و الأوضح في السواء و الشذوذ بالنسبة للإضطرابات الانفعالية و الانحرافات النفسية .
 إلا أنها حسب رأي فرج عبد القادر طه ينقصها تحديد الدرجة التي ينبغي أن يصلها الاضطراب الانفعالي حتى بعد شذوذ كما يرى أن الخبرة تبين انه نادرا ما نجد فردا خاليا تماما من الأعراض و خاصة في الظروف الضاغطة و عن الوجهة المثالية يرى " ايزنك " أن المعيار المثالي نادر التكرار حدا من الناحية الإحصائية أو غير موجود تماما في المجتمع المدروس و حسب فرج عبد القادر طه فالمعيارين المثالي و الإحصائي تعتبر أهم المعايير المستخدمة و أكثرها قبولا و أشملها في وصف السواء و الشذوذ.¹

3-8. المعيار الحضاري :

و هو شبيه بالاتجاه الاجتماعي في تفسير التوافق، و يرى ان الشخص السوي هو الذي يساسر قيم و معايير مجتمعه، و الشاذ هو من يسير عكس ذلك لقد سبق و ان ذكرنا ان الاتجاه الاجتماعي لا يمكن قبوله لكونه يعتمد على احد شقي العملية التوافقية و هو المجتمع، و يقلل من قيمة الفرد بكل ما يملك من قدرات و ابداع كما انه ليس حتما ان تكون قيم المجتمع و معايير صالحة بل قد تكون هي نفسها فاسدة، زيادة على اختلافها من مجتمع لآخر.

4-8. المعيار الطبيعي : السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفيزيائية او الإحصائية و السلوك السوي هو الذي يساير الأهداف و الشاذ هو الذي يناقضها و هكذا فان المعيار لا يختلف عن النظرة الاجتماعية و المثالية و ذلك ان ما هو طبيعي في المجتمع ماقد يكون عكس ذلك في مجتمع اخر و يرى فرج عبد القادر طه ان المعايير المستخدمة و الأكثر قبولا، و أشملها في وصف السواء و الشذوذ و اكثرها فائدة في الاستخدام التطبيقي في حياتنا اليومية.²

1- فرج عبد القادر طه – نفس المرجع السابق ص 36-38-49

2- سعد جلال نفس المرجع السابق ص 25-26

ونعود بعد هذا العرض الى القول بان الصعوبة في فهم الإنسان و تباين سلوكه يبين الحين و الآخر، و لسببته هي أهم الأسباب و العوامل التي ادت الى ظهور كل هذه المعايير، و التي لم يتم لأي منها الوصول الى الشمولية و التكامل لهذا يرى محمود ابو النبل :

" انه لايمكن استخدام محك واحد من المحكات السابقة اللاسواء بل يوضع في الاعتبار هذه المحكات جميعا عند التشخيص " .

و هو ما يتيح لنا الإحاطة الكبيرة بالسلوكات المراد قياسها.

9- عوامل التوافق :

لقد سبق وأن تعرضنا بصورة سطحية لأهم العوامل التي تقف وراء توافق الأشخاص ، أثناء حديثنا في الفصل الأول، رأينا أن هناك عاملين رئيسيين: أ- يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه بما في ذلك صحته البدنية والنفسية وحاجاته وقدراته العقلية وما الى ذلك .

ب- أما العمل الثاني فهو البيئة المحيطة بالفرد خصوصا البيئة الاجتماعية كالمحيط الأسري والمدرسي والمهني الثقافي والاجتماعي.

9-1. عوامل خاصة بالفرد أو ما يسمى بالمحيط الداخلي للفرد :

ويتمثل في جميع مكونات الشخصية الإنسانية، في بنائها النفسي من حاجات ودوافع وخبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف وانفعالات والتي تقوم بتوجيه السلوك الفردي.¹

وللمكونات السابقة تأثيرات متباينة ومختلفة فيما بينها، تأخذ الحاجات والدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط السلوك الذي يقوم به الفرد سواء كان متوافق او غير متوافق، الا ان الشئ الذي يجب ان نأخذه بعين الاعتبار هو ان الفرد يعمل كوحدة ، فهو يفكر ويشعر ويكافح في نفس الوقت الذي يستعمل فيه كفاءاته وصفاته وميزاته البدنية والعقلية، التي اكتسبها بالتعلم وغير ذلك وهذه الشخصية الكاملة الوحدة هو ما يجب الاخذ به أثناء دراستنا لعملية التوافق.²

1- فايز على الحاج : (الصحة النفسية) الطبعة الاولى المكتب الاسلامي بيروت 1979 ص 25

2- احمد زكي صالح : (علم النفس التربوي) الطبعة الثانية عشر ، دار النهضة المصرية ، القاهرة 1966 ص 233

وهكذا فان النظرة المجزئة الى مكونات الشخصية نظرة ناقصة ينبغي التخلي عنها واستبدالها بالنظرة الكلية التي تمكنا من معرفة شاملة ، في حين ان الاعتماد على الجزء كالحاجات والذكاء يجعلنا نهمل الاجزاء الاخرى وبالتالي يكون تقييمنا للشخصية تقييما غير موضوعيا .

وعليه فان الفرد يسعى جاهدا لبلوغ المستوى المرغوب من التوافق سواء بالطرق المباشرة وهي اقصر الطرق ، وفي حالة تعذر ذلك يلجأ الى طرق اخرى غير مباشرة يحاول بواسطتها بلوغ مستوى من الانسجام والتوافق مع المشاكل التي يعانيتها ، والتي يطلق عليها علماء النفس (ميكانيزمات التوافق او ميكانيزمات الدفاع) : وهي وسائل الانسان في سعيه وراء التكيف لانها تشير الى مجموعة اشكال السلوك التي يلجأ اليها في سعيه وراء اشباع حاجة وحد ما يعيقها ، او مواجهة خطر واقع او متوقع ، وكلها وسائل تكيف يسعى الفرد وراء تحقيقها بغية اعادة التوازن والتلائم العضوي او النفسي.¹

وميكانيزمات التوافق او الدفاع كثيرة ومنوعة تختلف تبعا لاختلاف عناصر التوافق النفسي ، او بمعنى اخر تختلف حسب تكوين الانا من جهة والمواقف او الطرق من جهة اخرى السؤال الذي يطرح نفسه الى أي مدى يمكن ان تكون هذه الميكانيزمات فعالة في الوصول الى الانسجام الكلي مع البيئة ؟

وقد سبق وان ذكرنا ان الانسان يلجأ الى هذه الميكانيزمات بعد فشله في تحقيق التوافق بواسطة الطرق المباشرة وعليه فان لجوء الانسان الى هذه الميكانيزمات هو لجوء اضطراري وفرض عليه ان صح القول وذلك ان الشخص الذي يحقق التوافق بأيسر الطرق بلغة شافر وشابن لا يتجه الى هذه الميكانيزمات اطلاقا فهي وسائل ثانوية لا تكتسي صفة الدوام ، وسرعانما يواجه الانسان الواقع على حقيقته ، وينتهي الدور التمثيلي لهذه الميكانيزمات ، وكما يقول عباس محمود عوض : (ان هذه الحيل ووسائل غير معقولة لمعالجته القلق ذلك انها تعتمد تشوي الحقيقة او انكارها او احقاقها ، و انها لا تستهدف حل الازمة التي يعاني منها الفرد بقدر ما تستهدف الخلاص من القلق بخوضه أو الهاء الفرد عنه ، انها وسيلة للراحة الوقتية).²

1- فايز على الحاج : (الصحة النفسية) الطبعة الاولى المكتب الاسلامي بيروت 1979 ص 140

2- عباس محمد عوض : (الوجيز في الصحة النفسية) الطبعة الخامسة دار الفكر العربي ، القاهرة 1984 ص 79

ويعتبرها البعض وظيفة لبعض ابنية التوافق وهى كلها حسنة في دفاعها ازاء القلق لكنها سيئة في حصرها للسلوك الكامن للعضوية¹ وهكذا فالانسان يحكم تكونه المرن ويستطيع ان يجند العديد من الوسائل لبلوغ اعلى مستوى من التوافق ، اما بواسطة مواجهة للمشاكل مواجهة علنية وتمثل الطرق المباشرة ، او بواسطة الميكانيزمات الدفاعية التى تهدف هى الاخرى الى التوافق وتمثل الطرق الغير مباشرة ، فهى لا تقوم على المواجهة الصريحة لمشكلة الحياة اليومية بل على تشويه الحقائق همها الوحيد الحد من التوتر الزائد والقضاء على حالات سوء التوافق وبالرغم من اعتبارها وسائل غير مباشرة وثانوية في احداث التوافق فانه لا يجب الاستهانة بها ، وبدورها فكثير ما يكون الحل المؤقت مرحلة تمهيدية للحل النهائي ، كما ان انعدامها قد يحدث هلاكا للشخص ، وهذا ما يحدث عند الحيوانات التى تملك هذه الميكانيزمات ، فأما ان تشيع حاجاتها واما هلكت دون ذلك.²

2-9. عوامل خاصة بالبيئة :

يتميز الانسان عن بقية الكائنات الحية بطبيعته الاجتماعية ، ولا يمكننا باي حال من الاحوال ان نتصوره منعزلا عن مجتمعه الذي يعيش فيه ، ويقوم هذا التشبث بالمجتمع على العلاقة المتبادلة بين الطرفين والتفاعل المستمر بينهما ، الا ان تأثير المجتمع عادة ما يكون اكثر من تأثير الفرد ، اذ ان المجتمع بواسطة وسائطه التربوية والثقافية يشحذ شخصية الفرد مما يجعل من الصعب خروج هذا الاخير من هذا النظام ، وعن القواعد الاجتماعية المتفق عليها ، وهكذا تؤثر البيئة بابعادها الثلاثة الطبيعية والاجتماعية والثقافية بطريقة مباشرة على حياة الفرد ، ونحدد الاسلوب الذي يحقق له التكيف الملائمة مع كل جانب من جوانب هذه البيئة.³ وترتبط البيئة الطبيعية بشكل خاص بالتكيف البيولوجي ، اما البيئة الاجتماعية والثقافية فتظهر من خلال الجماعات التى يندمج فيها الشخص ، كالاسرة والمدرسة وجماعة الرفاق والمؤسسات الثقافية والاعلاميةالخ.

1- نعيم الرفاعي : (الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف) الطبعة الثانية مطبعة الطليين دمشق 1969 ص 03

2- عبد العزيز القوجي : (اسس الصحة النفسية) الطبعة الثانية عشر مطبعة المصرية القاهرة 1981 ص 82

3- مصطفى فهمي : (التكيف النفسي) الطبعة الاولى دار النهضة مصر القاهرة 1978 ص 15

كلها تؤثر بشكل او باخر على توافق الفرد ولعل اهم هذه الجماعات الاسرة فهى الجماعة الاولى التى تشرف على نمو البدني والنفسي والاجتماعي للطفل ، وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا وديناميكيا وتوجه سلوكه منذ طفولته المبكرة ، وتلعب العلاقات بين الوالدين والطفل واخوته دورا هاما في تكوين شخصيته واسلوب حياته وتوافقهِ.¹

وتختلف الاجواء الاسرية من بيت لآخر فتبدو بعض البيوت على انها اماكن طبيعية لرعاية الطفل كالمنزل الديمقراطي، بينما تبدو اخر على العكس من ذلك كالاسرة النابذة او المفككة وهى منعدمة التكيف فيقدر ما تكون الاسرة هادئة ومستقرة ومشبعة لحاجات افرادها ، بقدر ما يكون ابنائها متوافقين ، وبقدر ما تكون الاسرة تملأها الشجارات العائلية والحقد والتميز بين الابناء بقدر ما يكون ابنائها سيئي التوافق مع انفسهم ومع المجتمع، وتتأثر الاسرة بالطبقة الاجتماعية التى تنتمي اليها ، اذ يتفق الكثير على ان المجتمعات تحتوي على ثلاثة طبقات رئيسية وهى العليا والوسطى والمنخفضة ، ويقوم هذا التصنيف بالدرجة الاولى على الوضع الاجتماعي الاقتصادي للاسرة والذي له اثر كبير على نفسيات التلاميذ.

يرى لويس كايلن /Louis /kaillen :

ان بناء الطبقة الاجتماعية يكون مشجعا ومدعما للكثير من الشعوب ومحبطا لآخرين ينعكس هذا على طبيعة وحجم سوء التوافق الذي يحدث ضمن الطبقات الاجتماعية وقد اوضحت الدراسات ان الطبقات المنخفضة لها تأثير كبير على سوء توافق النفسي الاجتماعي.²

1- حامد عبد السلام زهران : (الصحة النفسية والعلاج النفسي) الطبعة الثانية عالم الكتب القاهرة 1978 ص 84
2- فاخر عاقل : (علم النفس دراسة التكيف البشري) الطبعة السادسة ، دار العلم بيروت 1979 ص 113

وللحد من هذا التأثير الخطير على التلاميذ تذهل العديد من دول العالم الى فرض الشكل الموحد على جميع التلاميذ قصد التخفيض من الهوة الشاسعة من طبقات المجتمع المختلفة ومن وجهة نظر الصحة النفسية تعد المدرسة او المؤسسة ذات الاهمية الكبرى بعد المنزل.¹

والتي اقامها المجتمع قصد تكوين ابنائه من الناحية العلمية، وغرس اخلاق المجتمع فيهم وكذلك قيمه وثقافته حتى يسمح لنفسه بالاستمرار، وهكذا فالمدرسة لها رسالة تربوية تهدف الى ما هو اعمق واوسع من مجرد التعليم وتحصيل المعرفة ومن اهم اهداف هذه الرسالة تكوين شخصية متكاملة للتلميذ واعداده ليكون مواطنا صالحا ورعاية نمونه البدني والذهني والوجداني والاجتماعي في ان واحد.²

وعلاوة على الاسرة والمدرسة فان جماعة الرفاق ودور العادات ووسائل الاعلام والانشطة الرياضية لها تأثير بالغ على شخصية الفرد وسلوكاته، لذا لاينبغي على المجتمع ان يكون حريصا على السير الطبيعي لهذه الوسائط لتكون ايجابية في تكوين شخصية ابنائه.³

و بناءا على هذه اللمحة الخاطفة للعوامل الشخصية و البيئة للتوافق ،ينبغي الاهتمام بكل ما له تأثير على شخصية الفرد و على توافقه لأن إهمالها معناه إهمال تربية أجيال قادرة على التوافق مع متطلبات العصر الذي يعيشون فيه.

و حسب لورينس شافر Shofer:

ان هدف الصحة العقلية معناه حدوث التوافقات السيئة و الاضطرابات الصغرى قبل ان تستقل الى درجة الخطورة ، و تنظيم العوامل المؤثرة على الأفراد بحيث يصبخوت أكثر قدرة على تحقيق الحل الملائم لمشاركتهم التوافقية.⁴

و هكذا فان تنظيم العوامل المؤثرة على الأفراد أقصر الطرق و أيسرها لتكوين الأجيال التي تسير بمجمعاتها الى طريق الازدهار و التقدم.

1- ابراهيم قشقوش : (سيكولوجية المراهقة) الطبعة الاولى دار النهضة مصر القاهرة 1989 ص 263

2- صموئيل ميغاربوس : (الصحة النفسية والعمل المدرسي) الطبعة الرابعة مطبعة النهضة المصرية القاهرة 1974 ص 65

3- رمزية الغريب : (التقويم والقياس النفسي التربوي) الطبعة الثالثة مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة 1970 ص 214

4- سعد جلال : (في الصحة العقلية و الأمراض النفسية و الانحرافات السلوكية) دار المطبوعات الحديثة الإسكندرية 1970 ص 397

10- خطوات عمليات التوافق :

لقد سبق وان رأينا أثناء حديثنا عن عوامل التوافق، اذ ان هناك عوامل مباشرة و أخرى غير مباشرة وتبين لنا ان الحاجات والدوافع هي أهم العوامل المباشرة لمالها من تأثير على توافق، وقد ركزت جميع الاتجاهات في هذا الصدد على ان التوافق يقتضي إشباع حاجات الفرد ودوافعه باستثناء الاتجاه الاجتماعي، وذلك أن الحاجات غير المنسجمة تزيد من إلحاحها بين الوقت و الآخر مما يضعف اضطراب الشخص و عدم اتزانه.¹

و يتفق الكثير من العلماء إن الحاجات هي نقطة البدء في العملية التوافقية كما أن إشباعها نقطة النهاية، فلا يمكن أن يكون سلوك دون دوافع هدف محدد و من هنا ارتبط التوافق باعتباره عملية بالدافع، وارتبط هذا الأخير بالهدف وهو الإشباع باعتباره نتيجة .

وفي هذا المجال يرى كل من شافر و شوبن :

انه بالإمكان وصف عملية التوافق على إنها سلسلة من المراحل ابتداء من الحساس بحاجة معينة و انتهاء بإشباع هذه الحاجة.²

و تتمثل هذه العملية المبسطة من عملية التوافق في تقسيم شافر كما يلي :

الدافع ← الإحباط ← الاستجابة ← الحل³

و حسب على أحمد علي :

"فان عملية التوافق تبدأ بدوافع لم يتمكن الفرد من إشباعها نتيجة ظروف و أحوال منعت الفرد من تحقيق هذا الإشباع ، و هذا ما يجعله يعاني الإحباط و خيبة الأمل و يصاحبه ذلك قدرا من التوتر و القلق و يقوم الفرد بعدة محاولات لحل المشكلة محاولا بذلك إشباع دوافعه و حاجاته، و يصل بعدها عاجلا أو أجلا إلى حل المشكلة و إشباع دوافعه.

1- عبد العزيز القوجي نفس المرجع السابق ص 113

2- عطية محمود هنا : (الشخصية و الصحة النفسية) مطبعة النهضة المصرية : القاهرة 1978 ص 8٠9

3- سعد جلال نفس المرجع السابق ص 362

و يكون توافقه توافقا حسنا كما أن الفرد قد يقوم بعملية توافق سيئة اذا كان الحل يفيد في المدة القصيرة و لكنه يعترضه إلى مخاطر و مهالك في المستقبل.¹ و لا يختلف الكثير من الباحثين و علماء النفس عن هذا الوضع الذي نلمحه عند كل من نعيم الرفاعي.²

وبهذا يتضح أن عملية التوافق تحتاج إلى وقت و جهد بالدرجة الأولى خصوصا عندما يكون الدافع هو نقطة البدء صعب الإشباع ، أو هناك استحالة في إشباعه نظرا لوجود موانع كثيرة تعوق الفرد على بلوغ أهدافه، و الأخص اذا كانت تلك العوائق تتمثل في العقيدة أو العرف أو التقليد، أو موانع مادية صعبة الحصول ، أو عدم وضوح المجال و عدم فهم الفرد للموقف بصورة كلية ، كل هذه قد يجعل من السلوكيات التي يقوم بها الفرد دون أدنى نتيجة ممكنة ، و بهذا فالتوافق عملية و يزداد تعقيدها تبعا لخصائص عناصرها (الفرد ، البيئة ، المحيط).

و السؤال الذي نطرحه ما هي أهم العوائق التي تقف في وجه الفرد حتى نستطيع تجنبها أو التقليل منها؟ معقدة

11- أساليب التوافق :

رأينا إن السلوك عند الإنسان موجه للتوافق عن طريق اجتياز كل العوائق و العقبات التي تواجهه في كل موقف من المواقف و استجابات سلوكه عبارة عن آليات أو أساليب مكتسبة يسير عليها في سبيل إرضاء دوافعه و تخفيف شدة انفعالاته و توتراته و يتم ذلك بثلاث أساليب أساسية :

1- علي احمد علي (الصحة النفسية) دار المعارف ، القاهرة 1977 ص 63،61
2- نعيم الرفاعي : (الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف) الطبعة الثانية مطبعة الطليين دمشق ص36، 37

1-11. أسلوب المواجهة المباشرة :

من خلال هذا الأسلوب يسعى الفرد إلى تحقيق أهدافه بكل جد دون كلل و إذا فشلت محاولته في التغلب عن المشكلة، أعاد الكرة، المرة تلو الأخرى حتى النجاح " فالهدف الأصلي مازال قائما و التوافق الناجح يتجه نحو بناء الذات و ازدياد شعور الفرد بأهمية الذات بشكل واضح , و أن أتباع هذا الأسلوب التوافقي يقوي من شخصية الفرد و يجعله أفضل استعدادا لمعالجة مشكلات المستقبل التي تتطلب مجهودا إراديا " ¹.

و يتضح من هذا الأسلوب نوع من قوة الإرادة و الشخصية تجعل من الفرد يتحكم في نفسه لمواجهة العائق الذي يعيق هدفه فتكون بذلك قوة إرادته في تحقيق هدفه دافع قوي في نجاحه و يعتبر هذا الأسلوب من الأساليب التي يتبناها النجباء في المدارس .

1-12. أسلوب بديل ذا قيمة إيجابية :

يتميز هذا الأسلوب بعدم الإصرار على الهدف كما في أسلوب المواجهة المباشرة بل يعوض الفرد فشله عن طريق البحث عن هدف بديل قد يحقق فيه النجاح " أن شعوره بأهمية الذات قد يبقى او لا يبقى كما هو و يعتمد ذلك على مدى إرتباط هدفه الأصلي بنماذج إنفعالية سارة رغم أن إختبار سلوك بديل قد ينتج عنه شعور بالفشل للعائق الذي يتجنبه الفرد فإنه من المحتمل أن يجعله يكرس طاقه أكثر و فرة في السلوك البديل " ²

يتضح من هذا الأسلوب البديل في التوافق محاولة الفرد للتعويض على ما يسببه في تحقيق هدفه الأول و يتميز بالاحتفاظ على الشعور بالقيمة الذاتية و الأمل في فرص أخرى و في تحقيق غايات أخرى تعويضية .

1- د / عبد المنعم المليجي . د / حلمي المليجي . النمو النفسي ط 05 دار النهضة . بيروت ص 390

2- د / عبد المنعم المليجي . د / حلمي المليجي . نفس المرجع السابق ص 390

11-3. أسلوب سلبي " التراجع و إهمال المشكلة " :

" السلوك البديل السلبي في التوافق هو نشاط يستخدم حيلة للمراوغة للتملص من المواجهة الواقعية مما يؤدي إلي إضعاف قدرة الفرد على مواجهة المشكلة التالية كما يقلل الشعور باستحقاق الذات و أن خبرة المراوغة و التملص تضعف من شخصية الفرد و هكذا تستمر قدرة الشخص المتفاعل على مواجهة المشكلات المماثلة في المستقبل في التناقص، و أن الأسلوب غير متكامل ".¹

في هذا الأسلوب من التوافق نرى أن الفرد يستعمل طريقة الهروب من المشكل و يستأثر المراوغة و استعمال الحيل كأسهل وسيلة بالنسبة إليه و النجاح في اختراق الحواجز التي تصادف حياته اليومية و هي طريقة أكثر ما تظهر في المدارس و ذلك بالغش في الامتحان و التي يستعملها الطلاب الفاشلين في دراستهم .

وفي حالة المراحل المتقدمة من الأسلوب التوافقي الشاذ كما في أسلوب التقهقر و التراجع و الانصراف عن المشكلة فإن حياة الفرد الانفعالية قد تتحول إلى داخله كلية حيث يعيش في عالم من الوهم و الخيال بعيدا عن الواقع، إنه أسلوب نكوصي في التوافق .

ومن الأساليب الثلاث السابق ذكرها نرى أنها أساليب توافقية يحاول الفرد من خلالها أن يحقق رغباته و يلبي حاجاته للوصول إلى هدف معين عن طريق التغلب على العوائق التي تواجهه و تتوفر هذه الأساليب الثلاث غالبا في كل الأشخاص إذ يميل كل واحد منا إلى إستعمال الحيل في موقف من المواقف و لكن الشخص الذي يستأثر و يكثر من أسلوب المواجهة و التعويض الإيجابي، هو الجدير بأن يقال عنه سوي التوافق .

1- د / عبد المنعم المليجي . د / حلمي المليجي . نفس المرجع السابق ص 391

12 - عوائق التوافق :

إن هناك عوائق كثيرة تمنع حدوث عملية التوافق و حسب "روبرت كوك فقد تؤدي العوامل الصحية و الجسمية مثل عدم التوازن في إفرازات الغدد الصماء و الأمراض الخطيرة و العوائق البدنية إلى سلوك غير مرغوب فيه و تسيطر على نوع التوافق الذي يحاول الفرد القيام به.¹

وقد تم التأكيد من طرف " روك " على العوائق البيولوجية و العقلية الخاصة بالفرد

في حين أهملت العوائق البيئية و يشير سعد جلال إلى أهم العوائق فيما يلي :

- افتقار الكائن الحي نفسه إلى القدرة الحركية
- وجود صراع بين دوافع متعارضة لما تخلفه الثقافة من تناقضات
- تعنت المعايير الثقافية و جمودها و عدم تطورها
- عدم فهم الفرد لنفسه و لإمكاناته و عدم تقبله لنفسه و تحديده لمستويات الطموح أعلى أو أقل من قدرته مع وجود عوامل لا شعورية تؤثر على سلوكه.²
- و هذا ما يوضحه أيضا " حلمي عبد المنعم المليجي " حيث أن هناك عوائق عنيفة قد تتعرض إشباع بعض الحاجات الضرورية و التي تدفع الفرد في كثير من الأحيان إلى تقبل حلول توافقية أقل إشباعا لحاجاته او إلى أي سلوك يتعارض مع قوانين المجتمع و قيمه و تقاليدہ فتنشأ عملية الإحباط و الصراع و القلق، و الإحباط يحدث بوجود عقبة في البيئة الخارجية أو وجود نقص في الفرد نفسه أو صراع بين الدوافع التضامنية، أما الصراع فيشير إلى الموقف الذي يقع فيه الفرد تحت تأثير دوافع متضاربة تؤدي بالفرد إلى القيام بأعمال لا يمكن التوفيق بينها.³
- باختصار إن عملية التوافق عملية معقدة تظهر من خلال تفاعل الفرد مع عوامل فردية و عوامل بيئية محيطة كما أنها تنعدم بسبب عوائق خاصة بالفرد المجتمع أو التفاعل فيما بينهما.

1- سكينز أبحاث في علم النفس ترجمة إدمون عبد النور بدون سنة ص 235

2- سعد جلال : نفس المرجع السابق ص 102

3- محمود هنا - الشخصية و الصحة النفسية مكتبة النهضة المصرية 1958 ص 395

خلاصة :

إن الشخص المتوافق هو الشخص الذي يتميز بالقدرة على السيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط و اليأس أكثر من هذا تكون لديه قدرة التغلب على عوامل الهزيمة المؤقتة حيث يستطيع الصمود أمام الصراع العنيف و مشكلات الحياة اليومية و لا يخيفه القليل من الهزائم و الفشل مستعينا بقدرته على التحكم الذاتي مثل هؤلاء الأفراد يعيشون في توافق سليم مع أنفسهم من جهة و مع غيرهم من جهة أخرى .

تمهيد :

إن نمو الفرد يمر بمراحل متسلسلة تمتد من الفترة الجينية إلى مرحلة الكهولة, ومن بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي يقترب فيها الفرد أو الطفل غير الناضج إلى مرحلة البلوغ أو الرشد و يختلف الأطفال فيه فيما بينهم في السن التي يبدأون فيها الدخول في مرحلة المراهقة كما يختلف البنون عن البنات إذ تسبق البنات البنون بسنة أو سنتين، إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بولوج عالم الكبار ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار بسهولة، وبدون أثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقدة نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا، فمن خلال هذه الفترة "المراهقة" تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة و غير مباشرة، وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني والجنسي والعقلي و نفسي وهذا ما تكتسبه من أهمية بالغة في حياة الطفل خاصة في مجال الرياضة نظرا للتفاعل المتبادل بين هذه الأخيرة ومرحلة المراهقة وإيماننا منا بهذا، قمنا في بداية الفصل بشرح الأهمية البالغة لدراسة مختلف مراحل النمو وتطرقنا إلى ما يهمنا في بحثنا هذا من دراسة لمرحلة المراهقة، و توضيح أبعادها الجسمية والفيزيولوجية والنفسية و كذا الحركية .

1- تعريف المراهقة:

1-1. لغة :

- هي من الفعل "راهق" و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.¹

- تعني الاقتراب و الدنو من الحلم ، و المراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم و معنى المراهقة بالانجليزية (adolescence) و المشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh) و معناها الاقتراب من النضج البدني و الجسمي و العقلي والانفعالي و الاجتماعي، و المراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالمرهق لم يعد طفلا وليس راشد.²

2-1. اصطلاحا :

- تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة و هذه التحديدات غير دقيقة لان ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الاجتماعية والاقتصادية.

- إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة.³

- تعرف المراهقة على أنها فترة الحيات الواقعية 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 القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.⁵

1 - فؤاد افرام السبتاني ، منجد الطالب ، دار المشرق، الطبعة الثالث و الأربعون ، بيروت ، 1995 ، ص 256.

2 - علي فالج الهنداوي ، علم النفس الطفولة و المراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة ، 2002 ، ص 288-289.

3-نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000 ، ص 235-236 .

4 -عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 ، ص 36.

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

2- المراهقة حسب بعض العلماء:

المراهقة حسب كل من "دوبيس" ، "كستيمبورغ" ، "لوهال"

1-2. المراهقة حسب دوبيس – debesse:

يرى "دوبيس" إن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية و النفسية التي تحدث بين الطفولة سن الرشد.

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسيين هما :

1-1-2. تغيرات جسمية :

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية و الخارجية ، بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق ، يميل هذا الأخير إلى العزلة و الانطواء .

2-1-2. تغيرات نفسية :

تتميز بتجديد النشاط الجنسي و نضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي و التجريد و التخيل ، كما تتخيل المراهقة الأزمات و القلق و التوتر باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني و فترة التحولات النفسية العميقة ، التي تؤدي بالمراهق لسعي في هذه المرحلة ، إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر و تأكيد الذات .

2-2. المراهقة حسب كستيمبورغ – kestemberg:

بالنسبة لـ "كستيمبورغ" المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية على المدى الطويل و مختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة و كذلك في مرحلة الكمون. ويرى كستيمبورغ أن مرحلة المراهقة ليست عفوية، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها و على أساسها تبني مرحلة المراهقة، ويعتبر كستيمبورغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة لانا و ذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي الليبيدي¹.

1 - نادية شرادي ، نفس المرجع السابق ، ص235-236-237.

3-2. المراهقة حسب لوهال -lehalle:

أما "لوهال" فيرى المراهقة هي البحث عن الاستقلالية الاقتصادية و الاندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة، و بهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة ، تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية و التحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقته الجدلية بين الأنا و الآخرين. وكذلك يرى "لوهال" أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية، إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني و الاجتماعي والاقتصادي.¹ نستخلص من التعاريف السابقة إن المراهقة مرحلة من المراحل النمو تتميز بعدة خصائص أبرزها التغيرات الجسمية و النفسية.

3- نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق:

علم النفس القديم ينظر إلى المراهقة نظرة استسلام و تشاؤم. و أنها فترة ثورة و تمرد تتميز بالعواصف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها إلا بإقامة الحواجز المضادة وكان يعتبر أيضا هذه المرحلة مستقلة و منفصلة تماما عن المراحل التي قبلها و التي بعدها. أما علم النفس الحديث فيتجه أيضا إلى اعتبار مرحلة المراهقة غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة و أنها تدرج في النمو البدني والجنسي و العقلي و هي امتداد للمرحلة التي تسبقها.²

4- مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل النمو و تقع بين الطفولة و الرشد و يمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

1-4. المراهقة المبكرة (11-14 سنة) :

تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة و مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها و ترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

1 - نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000 ، ص239-240.
2 - خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 329.

-الاهتمام بتفحص الذات و تحليلها و وصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.
-الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة و مراقبتهم .
-التمرد على التقاليد القائمة و المعايير السائدة.¹
و تتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة و التناقض الانفعالي من حب و كره و شجاعة و خوف.

كما تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار و معتقدات الأهل و يشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله ، وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر و الإصغاء إلى احتياجات أبنائهم و دعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة .²

2-4. مرحلة المراهقة المتوسطة(15-17سنة) :

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية.³
تقابل هذه المرحلة الثانوية و هنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا و تزداد الحواس دقة و يقرب الذكاء إلى الاكتمال و تظل الانفعالات قوية و تتسم بالحماسة.⁴
يصبح المراهق أكثر تصادما مع العائلة و يصر على ما يحلو له و يجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء، مخدرات، كحول، كنوع من التحدي للأهل و لفرض رأيهم الخاص.

1 - رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ،المكتبة الجامعية الإسكندرية،بدون طبعة ، مصر ، 1997 ، ص 354-353.

2 -عبد الحميد الشاذلي ،علم النفس ،المطبعة الجامعية الأزراطية ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية ،2001 ص245-246.

3- رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 353-354.

4-عبد الحميد الشاذلي ، نفس المرجع السابق ، ص245-246.

3-4. المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي و يصل الذكاء إلى قممه و يبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم و تكوين أسرة.

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متألّفة من مجموعة أجزاءه و مكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية و تنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة¹ و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئ للأهل، إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة².

5- مظاهر النمو في المراهقة:**1-5. النمو الجسمي:**

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سريعة و خاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تتميزها الحساسية النفسية و ظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي و الجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهن الضيق و الحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس و تقدير مرتفع للذات و إن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاط.

مرحلة طفرة في النمو الجسمي طولا و عرضا في أجهزة الجسم الداخلي و الخارجي و قد تبدأ هذه الطفرة عند الأولاد الأصحاء في سن مبكر تصل سن عشرة سنوات و نصف³.

1 - رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 356 - 357 .

2 - عبد الحميد الشاذلي ، نفس المرجع السابق ، ص 245-246 .

3 - علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 239-295-296 .

2-5. النمو العقلي و المعرفي:

ينمو الذكاء العام للمراهق و تزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير و التذكر القائم على الفهم و الاستنتاج و التعلم و التخيل. تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق و العدالة و الفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات و الاهتمامات و الاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي و يظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني و الدراسي و تزداد قدرة الانتباه و التركيز، و يميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجيات تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير و القدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم و الجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام.¹ فترة النمو العقلي السريع ، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير و التوافق مع ذاته و مع بيئته و تزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا و يصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة ببسر ، و تصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ و التذكر و تظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا.² الميول العقلية للمراهق يبدووا في اهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة و الاستطلاع الرحلات فهو يحاول التعبير عن ذاته و يحللها و ينفذها فيصف مشاعره الذاتية و خبراته الوجدانية ، حيث يهتم المراهق بما يدور حوله و ما يؤثر فيه من أحداث يومية³

1 - رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 56-57.

2 - علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 297-300-303.

3- خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 341-342-345.

3-5. النمو الانفعالي:

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد. تتميز هذه المرحلة بالحياة والجل بسبب التغيرات الجسمية .

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع.¹

ترتبط الانفعالات بتغيرات عضوية دالية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فزيولوجية و كيميائية داخل الجسم ويؤثر العالم الخارجي في هذه الانفعالات فيهمل الكثير منها .

3-5-1. مظاهر النمو الانفعالي:

- التذبذب في المشاعر وسلوكيات والتوجهات .
- الاندفاعية وركوب الخطر.
- سرعة الغضب والانفعال وعدم ضبط العواطف وبذاءة اللسان.
- تعجل المراهقة وذلك بفعل الأمور مثل :
 - تضخم الصوت .
 - الشارب واللحية.
 - لبس الأحذية ذات الكعب العالي.
 - المبالغة في الزينة.
- الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدة أمور منها :
 - لبس ملابس متميزة
 - التصنع في الكلام والمشى.
 - إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق.
 - التدخين لإثبات الرجولة و الاستقلالية.

-مقاومة السلطة :

1- علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 297-300-303.

- التمرد على الأسرة.
- التمرد على المدرسة.
- الميل للنقد.

2-3-5. العوامل التي تؤثر في الانفعالات:

-التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .
-نمو القدرات العقلية وتأثيرها على تغير انفعالات المراهق واستجاباته .
-التوتر والحرج الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر .
-نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة والأقارب والإخوة فيما بينهما
-المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحا إذ تنتاب المراهق الشك والصراع الديني.
فهو يميل لمناقشة وتحليل وفهم الأمور والقيم الدينية فهم منطقيا وما يزيد من الانفعالات المراهق شعوره بالإثم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية.¹

4-5. النمو الاجتماعي:

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات و الغموض و التناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وآراء أسرته وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهم وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضا تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويحب و ينفر في نفس الوقت، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات .
يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور.²

1- علي فاتح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة، 2002 ، 303.

2 - رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 1997 ، ص 355.

يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود و يهتم بردود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه ومشاعره، ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي.¹

يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيحاء و النقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا.²

-النمو الاجتماعي هما محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم بيئته المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية واجتماعية ، فالمراهق ينفعل سلبا وإيجابا مع المجتمع ، ومن أهم أنماط السلوك الاجتماعي في فترة المراهقة التقليد والمحاكاة إذ أنها تنشأ من الشعور بعدم الأمن في المواقف الاجتماعية الجديدة .

5-5. النمو الفسيولوجي:

تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجية نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها واهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي.

-تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على النمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية ، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة و البيئة في النمو الفسيولوجية للمراهق .

-ريتم الوصول إلى التوازن الغددي ويكتمل نضج الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق.³

1 - فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 2001 ، ص 427 .

2 - عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة الشباب الجامعية، بدون طبعة ، 2004 ، ص 56.

3 - علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص305-307-310-313.

6-5. النمو الحركي:

-تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور الألعاب الرياضية والإناث للمهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية.¹

-زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية.²

-يميل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة والتأزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة ، يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي.

7-5. النمو الحسي :

لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه، وتغيرات داخلية و خارجية عنده لكنه تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية. في مرحلة المراهق تكتمل جميع الحواس وبالتالي يصل الإحساس إلى ذروته لأنه مرتبط بالإدراك الذي يصل إلى مستوى عالي في هذه المرحلة.

8-5. النمو الديني :

مما يعمل على جلب اليقظة الدينية عند المراهق نمو الثقة بالذات و النضج الجنسي و تنمو لديه جميع القوى النفسية و يزداد لديه حب الاستطلاع خاصة فيما يخص الجانب الديني.

تحفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية و تدل مناقشات المراهقين و جدلهم الحاد على وجود اليقظة الدينية، و لا شك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد و الجماعة و تنمي الضمير الفردي و الضمير الاجتماعي.³

1-علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 363-366.

2- رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 354.

3 -علي فاتح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة، 2002 ، ص 315-317-366-369.

6- بعض مشكلات المراهقة :

تعتبر فترة المراهقة حرجة و صعبة لما فيها من تغيرات و أثرها على شخصية المراهق و المجتمع وما ينتج عنها من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة نذكر منها:

6-1. المشاكل الاجتماعية:

6-1-1. تغير تركيب الأسرة و أدوارها:

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة و ذلك بخروج الوالدين ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل و كذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة، و تغيير الأدوار الاجتماعية و المهنية و في مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل و قضاء أوقات كبيرة خارج المنزل.¹

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم وينظرون إلى هذا التدخل وكأنه سلطة عليهم وسلبا لحريتهم ، بل وكأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهددهم كل حين.²

6-1-2. الانحراف:

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه انه ناضج وعاقل ونتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف والضرر بالنفس والمجتمع.

يقدم بعض المراهقين على المخدرات من اجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والاضطراب والألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو والتخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة.³ 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 ويشعره بنقص كبي عندما يقارن مع زملائه.

1- رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة ، مصر ، 2000 ص373-377.

2- محمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، دار الفكر ، الطبعة الأولى ، الأردن ، 2000 ، ص 236.

3- رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 380-383.

7- أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة

تنشأ مشاكل المراهقة لعدة أسباب منها :

1-7. الأسباب الوراثية:

وهو نوع من التخلف الوراثي والتلف العقلي وينشأ من وجود كروموزوم زائد عن المطلوب حيث يرث الفرد السوي 23 زوجا منها الأب من إلام فيكون مجموعهما 46، أما الطفل الشاذ فيرث 47 كروموزوم.

2-7. الأسباب الميلادية:

وهي أسباب توجد منذ الولادة مثل: ¹

-تعاطي الأم للخمر والمخدرات و التدخين.

-تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب.

-تعرض الأم لبعض الحوادث أثناء فترة الحمل.

-الولادة غير العادية.

-معاناة الأم من سوء التغذية.

3-7. الأسباب البيئية:

وتشمل البيئة شقيقتها الاجتماعي والاقتصادي من ذلك التغذية، الأمراض، الحوادث، التربية، الفقر، الحرمان، الفشل، القسوة في التعامل مع المراهق وأقران السوء. قد تصيب المراهق بعض الأمراض النفسية والعقلية والجسمية وكل ما يحيط به يؤثر عليه من عادات وتقاليد أعراف ومثل ونظم وقوانين وما قد يوجد في البيئة من تلوث بصورة عامة.

4-7. مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:

حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها وكبحها و السيطرة عليها. الصراع مع الإباء بسبب سوء الفهم، فعادة يخبر الآباء المراهقين بعدم رضاهم عن سلوكهم الطفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية في أن يكبر ابنهم أو ابنتهم، بينما يفضل المراهق البقاء كطفل من أجل ضمان البقاء الحماية وتجنب المسؤولية ومواجهة الفشل.

1- عبد الرحمن العيسوي ، نفس المرجع السابق ، ص 47-48.

حاجات المراهق النفسية كمحاولة تحقيق مركز اجتماعي والرغبة في الشعور بالاستقلال والسعي الدائم نحو تحقيق هوية واضحة المعالم.

5-7. الخوف من مرحلة المراهقة:

في بداية المراهقة تكون مخاوف المراهق شبيهة بمخاوف الأطفال كالخوف من الأشباح ولكن سرعان ما يتخلص من هذه المخاوف في نهاية المراهقة.¹

6-7. الغضب في مرحلة المراهقة:

يغضب المراهق عندما يعاق نشاطه ويحال دون بلوغ هدفه. شعور المراهق بعدم التوافق مع البيئة الأسرية أو البيئة المدرسية. الأفراد المتسمون بالخجل وتدني مفهوم الذات أولا يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية قد تدفعهم هذه السمات إلى الإحجام عن عقد تواصل اجتماعيا.² ويؤكد هوجات hojot سنة 1982 أن النقص في العلاقات الدافئة في الطفولة من قبل الوالدين والرفاق، يجعله مستعدا للإصابة بالشعور بالوحدة النفسية لاحقا.³

8- المراهقة في الطور الثانوي :

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق يتنقل الحياة واللجوء إلى الاستقرار والتوافق مع الآخرين ولكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون اقل مما كان عليه في الطفولة وتتسم علاقاته بالسطحية.

9- مميزات المراهق في الطور الثانوي :

- الاهتمام بالذات وتفحصها تحليلها .
- الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقص الانفعالي.
- البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ضغوط الدوافع الجنسية.
- عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.

1 - خليل ميخائيل معوض ،نفس المرجع السابق ، ص 249-252-349-352.
 2 - سلوى محمد عبد الباقي، آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتابة، بدون طبعة، مصر، 1998، ص 54-55.
 3- أبو بكر مرسى، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي، بدون طبعة، 2002، ص 115.

-البحث عن الجنس الآخر.

-النضج الجنسي.¹

10- مشاكل المراهق في الطور الثانوي:

10-1. المشاكل الأسرية:

-نقد الوالدين للمراهق.

-معاملة المراهق كطفل.

-استعمال القسوة ضد المراهق.

-تدخل الوالدين في أمور الشخصية للمراهقة.

10-2. المشاكل المدرسية:

-عدم الاحترام الأساتذة والعناد معه.

-السلوك العدواني في التهريج داخل القسم.

-عدم الانتظام في الدراسة.

-مقاطعة الأستاذ أثناء الشرح.

-الخوف من الامتحان.

10-3. المشاكل الاجتماعية:

-قلة عدد الأصدقاء.

-التمرد على معايير المجتمع.

-اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع.

1 -فوزي محمد جبل ، نفس المرجع السابق ، ص 424-426.

10-4. المشاكل الصحية:

- الإصابة بالأمراض المزمنة.
- الإصابة بالصداع.
- الإصابة بالألم المعدة.
- قلة النوم.¹

11- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بجذر ولعل من متطلبات هذه المرحلة :

- الحاجة إلى الاحترام.
- الحاجة إلى إثبات الذات.
- الحاجة إلى الحب والحنان.
- الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- الحاجة للتوجيه الايجابي.

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة غير شرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي.

1- بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى ، الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ،قسم علم النفس ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، رسالة ليسانس ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2006، ص 13.

12- متطلبات المراهقة من الناحية البدنية :

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سننتظر إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط.

حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية :

-العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.

-تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.

-تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.

-التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطية بالدرس وخارجه.

-رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.

-تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية (الروح الرياضية القيادية التبعية الواعية التعاون

، الاحترام)

-العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية تنظيمية تشريحية)

-الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة¹.

1- بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى ، نفس المرجع السابق ، ص 14.

خلاصة:

يلاحظ أن المراهق سن (15-18 سنة) لهم قابليات هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية، وذلك من خلال التحولات المورفولوجية والوظيفية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتعتبر هذه المرحلة أساسية في تنمية الصفات النفسية الحركية.

في سن (15-18 سنة) المراهقون يكتسبون (90%) من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم، وبالتالي إذا لم يقيم المراقبون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فان ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل.

التنشيط البدني والرياضي له مكانه هامة في حياة المراهق ونموه وتحقيق توافقه العام لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من اجل نمو متناسق مما يجري إلى الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء الممارسة الرياضية وما يتطلبه لجهد بدني ونفساني باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات عن طريق اللعب.

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى منهجية البحث وذلك من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، كما سنتطرق إلى نوع المتغيرات، أدوات البحث (الدراسة) والمعالجة الإحصائية. وبعد دراستنا للجانب النظري الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث و الذي ضم ثلاثة فصول في هذه الدراسة، فسنحاول الانتقال الى الجانب التطبيقي (الميداني) لدراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نعطي منهجيته العلمية، كذلك التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة، و هذا عن طريق تحليل الجداول الإحصائية التي حصلنا عليها بعد تفريغ أسئلة المقياس الموجهة إلى عينة البحث و المتمثلة في بعض تلاميذ المرحلة الثانوية لبلدية الدحموني ولاية تيارت.

1- منهج البحث :

يرتكز استخدام الباحثين لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي نود دراسته وفي دراستنا الحالية وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم حيث يعرفه رابح تركي أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها"¹ أما بشير صالح الرشيد فيعرفه بأنه " مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث"².

2- متغيرات البحث:

1-2. المتغيرات المستقلة:

هي تلك المتغيرات التي يتناولها الباحث بالتجريب في الدراسات العلمية المختلفة، أو هي تلك الموضوعات التي تدور حولها التجارب البحثية وفي هذا البحث الذي نحن بصدد القيام به ، يكون فيه المتغير المستقل هو الممارسة الرياضية المنتظمة.

2-2. المتغيرات التابعة:

هي تلك المتغيرات التي لا تخضع لتحكم الباحث، ويمكن التعبير عنها بالبيانات أو النتائج المحصل من التجربة وفي هذا البحث لدينا المتغير التابع هو التوافق العام و المتمثل في (التوافق الشخصي، الاجتماعي، الاسري، الانفعالي)

1- رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 84، ص23
2 - بشير صالح الرشيد، مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، 2000، ص59

3- مجتمع وعينة البحث:

من الناحية الاصطلاحية مجتمع البحث هو تلك المجموعة التي تؤخذ منها العينة و قد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى¹. أما العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنها تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.²

فقد تكون المجتمع الأصلي للبحث من تلاميذ ثانويتي الأمير عبد القادر و مولود قاسم نايت بلقاسم ببلدية الدحموني ولاية تيارت والمقدر عددهم ب 1390 تلميذ و تلميذة.

تم اختيار عينة البحث على النحو التالي:

- عينة التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة: تم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية منتظمة وبلغ افراد العينة (40) تلميذ (ذكور) ممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة، كما هو موضح في الجدول(1)

- عينة التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة: تم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة كونها تخص فئة التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة كونهم فئة قليلة و التي بلغت (20) تلميذ (ذكور).

وبالتالي بلغ عدد افراد العينة الكلية (60) تلميذ (ذكور)، أي بنسبة (4.32%) من المجتمع الأصلي، كما شملت عينة البحث المستويات الثلاثة للطور الثانوي.

1- محمد نصر الدين رضوان، الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص14
2- محمد حسن علاوي-اسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص126

جدول رقم واحد(1) يمثل توزيع عينة البحث على ثانويتي بلدية الدحموني بولاية تيارت

التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة			التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة			مؤسسات التعليم الثانوي
أولى ثانوي	ثانية ثانوي	ثالثة ثانوي	أولى ثانوي	ثانية ثانوي	ثالثة ثانوي	
4	9	7	4	4	2	ثانوية مولود قاسم نايت بلقاسم
8	7	5	5	4	1	ثانوية الأمير عبد القادر
12	16	12	9	8	3	المجموع
40			20			المجموع الكلي

4- مجالات البحث :

4-1. المجال المكاني :

أجريت هذه الدراسة على مستوى ثانويتي الأمير عبد القادر و مولود قاسم نايت بلقاسم ببلدية الدحموني ولاية تيارت .

4-2. المجال الزماني :

شرعنا في إنجاز هذا البحث في مدة قدرها 04 أشهر من بداية جانفي 2017 حتى شهر ماي 2017 و تنقسم الفترة إلى مرحلتين:

المرحلة 01:

من بداية جانفي حتى شهر مارس وهي مرحلة البحث النظري حيث قمنا من خلالها بجمع أهم ومختلف المعلومات حول الممارسة الرياضية و التوافق النفسي.

المرحلة 02:

من شهر أفريل حتى شهر ماي 2017 وهي مرحلة خصصت للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات ومناقشة النتائج.

5- أدوات البحث :

5-1. مقياس التوافق العام للدكتورة سرى إجلال محمد:

من إعداد الدكتورة إجلال محمد سرى (1986) الذي أعدته لقياس التوافق العام في دراستها التي تناولت فيها " التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الجنسين" ويتكون من أربعين (40) عبارة تقيس التوافق في أربعة أبعاد :

-التوافق الشخصي: العبارات 1-9.

-التوافق الاجتماعي: العبارات 10-20.

-التوافق الأسري: العبارات 21-30.

-التوافق الانفعالي: العبارات 31-40¹.

-خصائصه السيكومترية:

الصدق:

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار فاستخلصت ذلك من معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار بالاستعانة بمعادلة بيرسون على العينة الكلية (ن= 700) وتحصلت على النتائج التالية:

البعد ← معامل الاتساق

التوافق الشخصي ← 0.84

التوافق الاجتماعي ← 0.77

التوافق الأسري ← 0.68

التوافق الانفعالي ← 0.81

الثبات: قامت الباحثة بقياس ثبات الاختبار بأبعاده الأربعة، والتوافق العام ككل، وكان

معامل ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق (بعد 15 يوما) هو (0.70).²

1- سرى إجلال محمد، 1986، دراسات تربوية المجلد (02)، الجزء (05)، عالم الكتب، القاهرة - ص162-163
2- سرى إجلال محمد، 1986، مرجع سابق - ص138-139

التصحيح: تكون طريقة تصحيح المقياس من خلال العبارات، حيث يحتوي على عبارات موجبة وهي (20) عبارة إذا أجب عليها المفحوص بـ(نعم) تعطي له درجة (1)، أما إذا أجب (لا) فتعطي له صفر(0). والعبارات السالبة هي (20) عبارة إذا أجب المفحوص بـ(لا) تعطي له درجة(1)، أما إذا أجب بـ(نعم) يعطي له صفر(0).

عبارات الإجابة:

1، 3، 6، 7، 8، 12، 15، 16، 18، 19، 22، 23، 25، 27، 29، 31، 32، 34، 35، 40 نعم

2، 4، 5، 9، 10، 11، 13، 14، 17، 20، 21، 24، 26، 28، 30، 33، 36، 37، 38، 39 لا

ونظرا أن كل استجابة يمكن أن تقاس من (0) إلى (01) فإن الحد الأدنى للدرجة الكلية للمقياس هي (0) والحد الأعلى هي (40) درجة¹.

6- الدراسة الاستطلاعية:

6-1. الغرض من الدراسة :

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الباحث من تنفيذ المقياس وهذا لغرض مايلي :

- 1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث .
- 2- معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة .
- 3- معرفة مدى التفهم اللغوي لبنود المقياس من طرف العينة .
- 4- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار .

1- سرى إجلال محمد، 1986، نفس المرجع - ص164

2-6. ثبات الإختبار:

يعرف ثبات الإختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين .
و للتأكد من ثبات الأداة قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من خارج عينة الدراسة (30) تلميذ، و استخدمنا لحساب ثبات الإختبار طريقة " تطبيق الإختبار و إعادة تطبيقه للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الإختبار ، و لهذا قمنا بإجراء الإختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة ، نفس التوقيت ، نفس المكان).

حيث يدل الارتباط بين درجات الإختبار الأول و الإختبار الثاني على معامل استقرار الإختبار، و قمنا بحساب معامل الارتباط (بيرسون) و قد كانت قيمة معامل الثبات باستخدام هذه الطريقة (0.87) للأداة ككل و هذا المعامل مقبول لإجراء مثل هذه الدراسة.

3-6. صدق الإختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط الإختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الإختبار لهدفه الذي وضع من أجله و يقصد بصدق الإختبار "مدى صلاحية الإختبار لقياس فيما وضع لقياسه"¹.

لقياس صدق الإختبار في دراستنا الاستطلاعية قمنا بتطبيق الإختبار على عينة قوامها (30) تلميذا كما سبقت الإشارة الى ذلك أثناء تعرضنا للثبات، حيث ارتأينا أن نعتمد في قياسنا لصدق الإختبار انطلاقا من معامل الثبات الذي وصلنا اليه و المقدر ب (0.87) حيث يقاس الصدق بحساب الجذر التربيعي للثبات فكانت النتيجة (0.93) و هذا معامل مقبول لإجراء مثل هذه الدراسة.

1- مقدم عبد الحفيظ - الاحصاء و القياس النفسي و التربوي مع نماذج من المقاييس و الإختبارات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993ص146.

4-6. الموضوعية:

يجب أن تكون تعليمات الاختبار ومحتويات الاداء واضحة ومفهومة، حيث يتمتع اختبار الدكتورة سرى إجلال محمد لقياس التوافق النفسي العام بالسهولة والوضوح، فمن خلال دراستنا الاستطلاعية لاحظنا أن لأسئلة الاختبار المعنى نفسه عند مختلف أفراد العينة كما كان هناك فهما كاملا منهم بما سيؤدونه.

7- الادوات الإحصائية:

حتى يكون نتائج المقياس له معنى و دلالة وأهمية يتطلب منا القيام بمعالجة إحصائية لجمع نتائجه، وقد استعملنا في التحليل الاستمارة الإستبائية للنسب المئوية و صياغتها كالآتي:

عدد التكرارات * 100

- النسبة المئوية =

مجموع التكرارات

الانحراف المعياري : الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها .

$$\sqrt{\frac{\text{مج ع}^2}{\text{ن}}} = \text{ع}$$

ع = الانحراف المعياري .

مج ع = مجموع مربعات الانحرافات .

ن = عدد الأفراد .

- ت (استو دنت) لمتوسطين غير مرتبطين حيث $n_1 \neq n_2$: هو اختبار لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي عينتين، وفي هذه الحالة تحسب دلالة لفرق متوسطي غير مرتبطين و مختلفين في عدد الأفراد بالمعادلة التالية :

$$\bar{s}_1 - \bar{s}_2$$

= ت

$$\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} * \left[\frac{n_1^2 \epsilon_1^2}{n_1} + \frac{n_2^2 \epsilon_2^2}{n_2} \right]$$

$$n_1 + n_2 - 2$$

$$\bar{s}_1 = \text{متوسط المتغير الأول} .$$

$$\bar{s}_2 = \text{متوسط المتغير الثاني} .$$

$$\epsilon_1 = \text{تباين المتغير الأول} .$$

$$\epsilon_2 = \text{تباين المتغير الثاني} .$$

$$n_1 = \text{عدد أفراد المتغير الأول} .$$

$$n_2 = \text{عدد أفراد المتغير الثاني} .$$

$$- \text{درجة الحرية ل ت (استو دنت)} = n_1 + n_2 - 2 .$$

معامل الارتباط بيرسون :

(مج س) (مج ص)

مج س ص - ن

= ر

$$r = \frac{(\text{مج س} - 2) (\text{مج ص} - 2) - \frac{(\text{مج س} - 2)(\text{مج ص} - 2)}{n}}{\sqrt{\left[\frac{(\text{مج س} - 2)^2}{n} - \frac{(\text{مج س} - 2)^2}{n} \right] \left[\frac{(\text{مج ص} - 2)^2}{n} - \frac{(\text{مج ص} - 2)^2}{n} \right]}}$$

س= المتغير الأول (والذي يعبر عن القياس الأول)

ص= المتغير الثاني (والذي يعبر عن القياس الثاني)

ن = عدد الحالات (والذي تعبر عن عدد أفراد العينة)

8- صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث في :

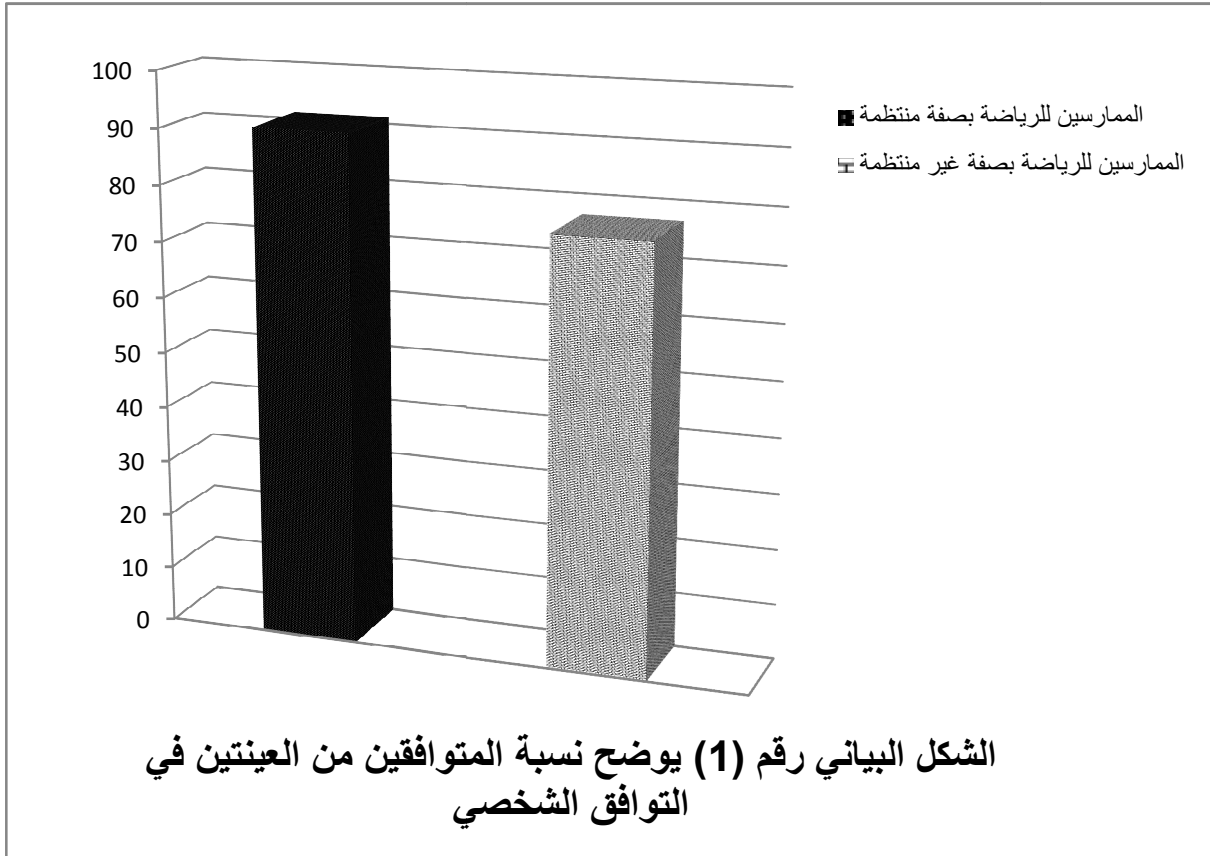
- عدم تقيد الطلبة بنظام استعارة الكتب وعدم إرجاعها في الوقت المحدد.
- صعوبة تفهم مسؤولي مديرية التربية لولاية تيارت والثانويات وعدم التساهل معنا في إجراء هذا البحث.
- صعوبة التحصل على العينة الخاصة بالتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لقلتهم.

- البعد الأول (التوافق الشخصي): عرض و تحليل و مناقشة نتائج البعد المتعلق بالفرضية الأولى.

- جدول رقم (2) يبين درجات و نسب التوافق الشخصي بالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة

الممارسين للرياضة بغير انتظام (العينة = 40)		الممارسين للرياضة بانتظام (العينة = 20)		العبارات
نسبة التوافق	درجة التوافق	نسبة التوافق	درجة التوافق	
70%	28/40	90%	18/20	أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي
75%	30/40	85%	17/20	من المؤكد أنني ينقصني الثقة في نفسي
72.5%	29/40	95%	19/20	إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد
65%	26/40	90%	18/20	أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة
67.5%	27/40	95%	19/20	أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي
77.5%	31/40	85%	17/20	أخطط لنفسي أهدافا و أسعى لتحقيقها
60%	24/40	95%	19/20	أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها
72.5%	29/40	90%	18/20	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية
82.5%	33/40	95%	19/20	أشعر بالنقص و بأنني أقل من غيري
76.39%	275/360	91.11%	164/180	المجموع

- الرسم البياني رقم (1):



- من خلال الجدول رقم (2): الذي يمثل درجات و نسب التوافق للعينتين في التوافق

الشخصي نلاحظ أنه في العبارة الاولى التي تهدف إلى معرفة ميول التلاميذ نحو الاشياء التي تثير إهتمامهم فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 90%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 70%.

أما في العبارة الثانية التي تهدف إلى معرفة مدى ثقة التلاميذ في أنفسهم، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 85%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 75% .

و في العبارة الثالثة التي تهدف إلى معرفة التلاميذ المتميزين بالعزيمة و الاصرار فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 95%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 72.5%.

و في العبارة الرابعة التي تهدف إلى معرفة قدرة التلاميذ في حسم الامور و إتخاذ القرارات في المسائل البسيطة فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %90، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %65.

و في العبارة الخامسة التي تهدف إلى معرفة الحالة الشعورية النفسية المتمثلة في الامن الشخصي للتلاميذ فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %95، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %67.5.

في العبارة السادسة التي تهدف إلى معرفة إستغلال التلاميذ لقدراتهم و وضعهم لخطط ممتازة لتحقيق أهدافهم فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %85، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %77.5.

و في العبارة السابعة التي تهدف إلى معرفة مدى إعتداد التلاميذ على أنفسهم بثقة لمواجهة مشاكلهم الشخصية و حلها فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %95، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %60.

أما العبارة الثامنة التي تهدف إلى معرفة تصرف التلاميذ في حسم الامور و إتخاذ القرارات الشخصية برزانه فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %90، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %72.5.

و في العبارة الاخيرة للتوافق الشخصي والتي تهدف إلى معرفة مدى وجود تلاميذ يشعرون بالضعف و عقدة نفسية إتجاه الغير فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %95 (لا يشعرون بالنقص) ، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %82.5.

و عليه يمكن القول أن التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لديهم نسبة توافق شخصي قدر ب %91.11 ، متفوقين بذلك على التلاميذ الممارسين بصفة غير

منتظمة الذين قدرت نسبة توافقهم %76.39 كما هو موضح في الشكل رقم (1) ، وهذا ما يفسر العلاقة الايجابية بين الممارسة الرياضية المنتظمة و التوافق الشخصي.

- الجدول رقم(3) يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في بعد التوافق الشخصي.

الدالة الاحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية (ن ₁ +ن ₂ -2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	6.6	1.96	0.05	58	20	0.75	8.2	الممارسين للرياضة بصفة منتظمة
					40	0.75	6.88	الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة

- مناقشة و تفسير النتائج:

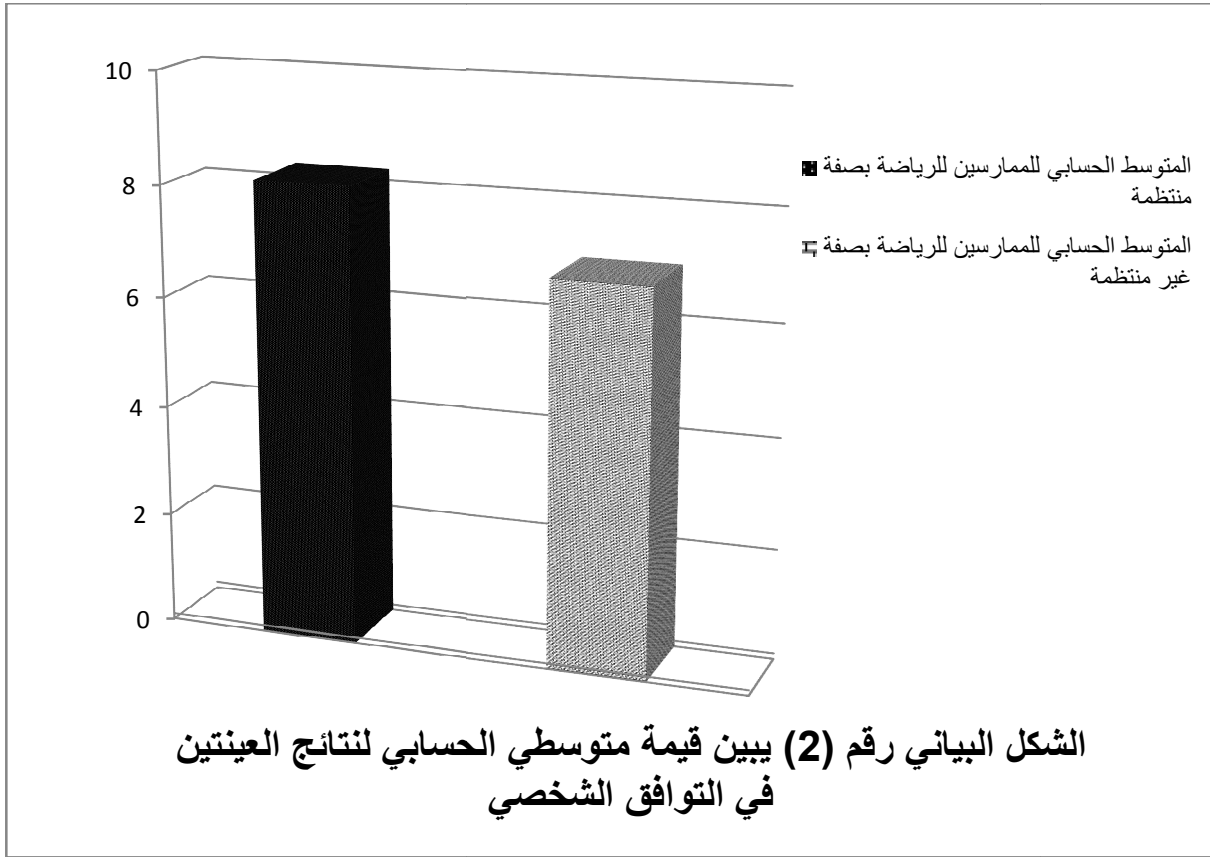
- من خلال الجدول رقم (3) الذي يمثل دراسة مقارنة بين الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الشخصي نلاحظ ما يلي:

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدر ب8.2 و بانحراف معياري 0.75 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة

6.88 و بانحراف معياري 0.75، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعملا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة ب6.6 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب 1.96 هذه النتائج تؤكد أن الفرق بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الشخصي هو فرق معنوي و دال إحصائيا لصالح التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة

إحصائية في التوافق الشخصي بين العينتين و بذلك تثبت هذه النتائج صحة الفرضية الأولى.

- الرسم البياني رقم(2): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الشخصي.

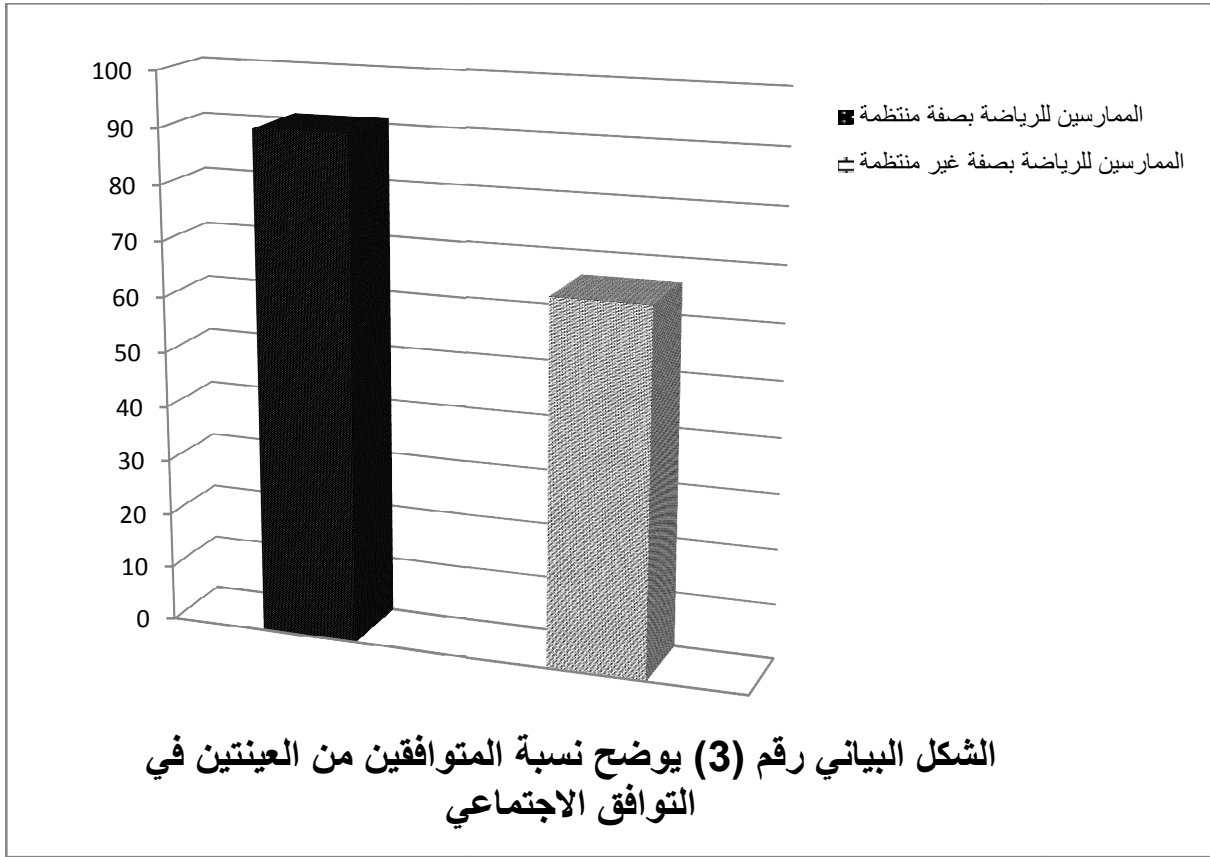


- البعد الثاني (التوافق الاجتماعي): عرض و تحليل و مناقشة نتائج البعد المتعلق بالفرضية الثانية.

- جدول رقم (4) يبين درجات و نسب التوافق الاجتماعي بالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة .

الممارسين للرياضة بانتظام (العينة = 20)		الممارسين للرياضة بغير انتظام (العينة = 40)		العبارات
درجة التوافق	نسبة التوافق	درجة التوافق	نسبة التوافق	
18/20	90%	29/40	72.5%	بعض ظروف البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتني النفسية
19/20	95%	30/40	75%	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين
17/20	85%	28/40	70%	أقبل نقد الآخرين بصدر رحب
17/20	80%	26/40	65%	أشعر أن معظم زملائي يكرهونني
18/20	90%	26/40	65%	كثيرا ما أرح شعور الآخرين
19/20	95%	25/40	62.5%	أشارك في نواحي النشاط العديدة
18/20	90%	23/40	57.5%	علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين
19/20	95%	26/40	65%	تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المحرجة
18/20	90%	28/40	70%	أنتوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين
19/20	95%	24/40	60%	يكون سلوكي طبيعيا في تعاملتي مع أفراد الجنس الآخر
18/20	90%	24/40	60%	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس
200/220	90.91%	289/440	65.7%	المجموع

- الرسم البياني رقم (3) :



من خلال الجدول رقم (4): الذي يمثل درجات و نسب التوافق للعينتين في التوافق الاجتماعي نلاحظ أنه في العبارة الاولى التي تهدف إلى معرفة مدى تأثر التلاميذ نفسيا مع الظروف البيئية التي يعيشون حولها فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 90% (أي لا يتأثرون نفسيا)، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 72.5%.

و في العبارة الثانية التي تهدف إلى معرفة شعور التلاميذ عند تواجدهم مع الجماعة فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 95%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 75%.

أما العبارة الثالثة التي تهدف إلى معرفة تقبل و إحترام التلاميذ لرأي الاخرين حول أفعالهم و تصرفاتهم فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 95%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 75%.

العبارة الرابعة تهدف إلى معرفة علاقات التلاميذ بزملائهم في المؤسسة التي يدرسون بها فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %85، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %65.

أما العبارة الخامسة تهدف إلى معرفة ردود فعل التلاميذ نحو الآخرين فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %90، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %65.

و العبارة السادسة تهدف إلى معرفة مدى نشاط التلاميذ في المجتمع فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %95، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %62.5.

العبارة السابعة تهدف إلى معرفة التوافق للتلاميذ في علاقاتهم مع الآخرين فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %90، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %57.5.

أما العبارة الثامنة التي تهدف إلى معرفة التوافق للتلاميذ في تصرفاتهم في مختلف المواقف فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %95، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %65.

العبارة التاسعة تهدف إلى معرفة مدى إنسانية التلاميذ فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %90، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %70.

و العبارة العاشرة تهدف إلى معرفة توافق التلاميذ مع الجنس الآخر فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %95، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %60.

أما العبارة الأخيرة في التوافق الاجتماعي و التي تهدف إلى معرفة التوافق للتلاميذ في التواصل و الاندماج بسهولة مع الناس فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة

منتظمة قدرت نسبة توافقهم 90%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 60%.

و عليه يمكن القول أن التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لديهم نسبة توافق إجتماعي قدر ب 90.91% ، متفوقين بذلك على التلاميذ الممارسين بصفة غير منتظمة الذين قدرت نسبة توافقهم 65.7% كما هو موضح في الشكل رقم (3)، وهذا ما يفسر العلاقة الايجابية بين الممارسة الرياضية المنتظمة و التوافق الاجتماعي.

- الجدول رقم(5) يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في بعد التوافق الاجتماعي.

الدالة الاحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية (ن ₁ +ن ₂ -2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	8.15	1.96	0.05	58	20	0.89	10	الممارسين للرياضة بصفة منتظمة
					40	1.31	7.23	الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة

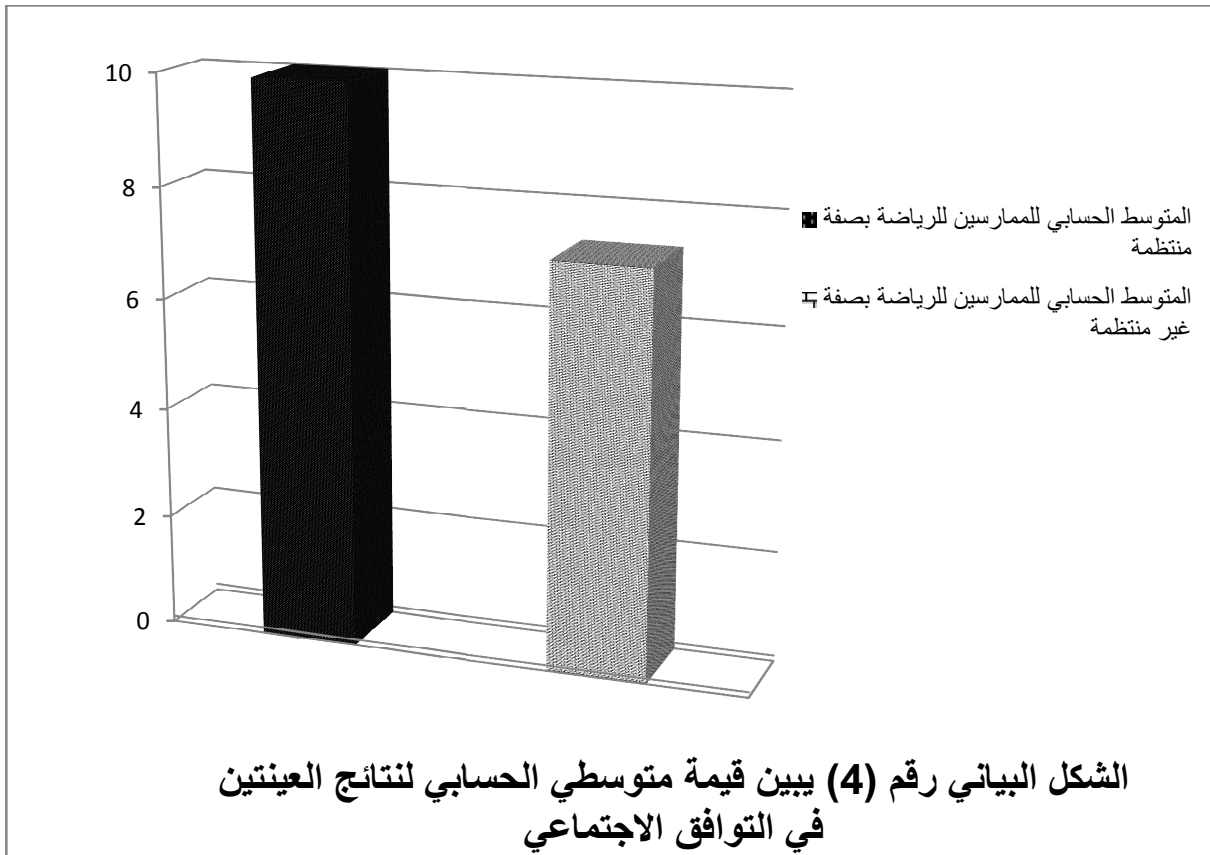
- مناقشة و تفسير النتائج:

- من خلال الجدول رقم (5) الذي يمثل دراسة مقارنة بين الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الاجتماعي نلاحظ ما يلي:

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدر ب 10 وبانحراف معياري 0.89 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة 7.23 و بانحراف معياري 1.31، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات ،وعلا باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة ب 8.15 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب 1.96 .

هذه النتائج تؤكد أن الفرق بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الاجتماعي هو فرق معنوي و دال إحصائياً لصالح التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و هذا عند درجة حرية المقدر ب 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في التوافق الاجتماعي بين العينتين و بذلك تثبت هذه النتائج صحة الفرضية الثانية.

- الرسم البياني رقم(4): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الاجتماعي.

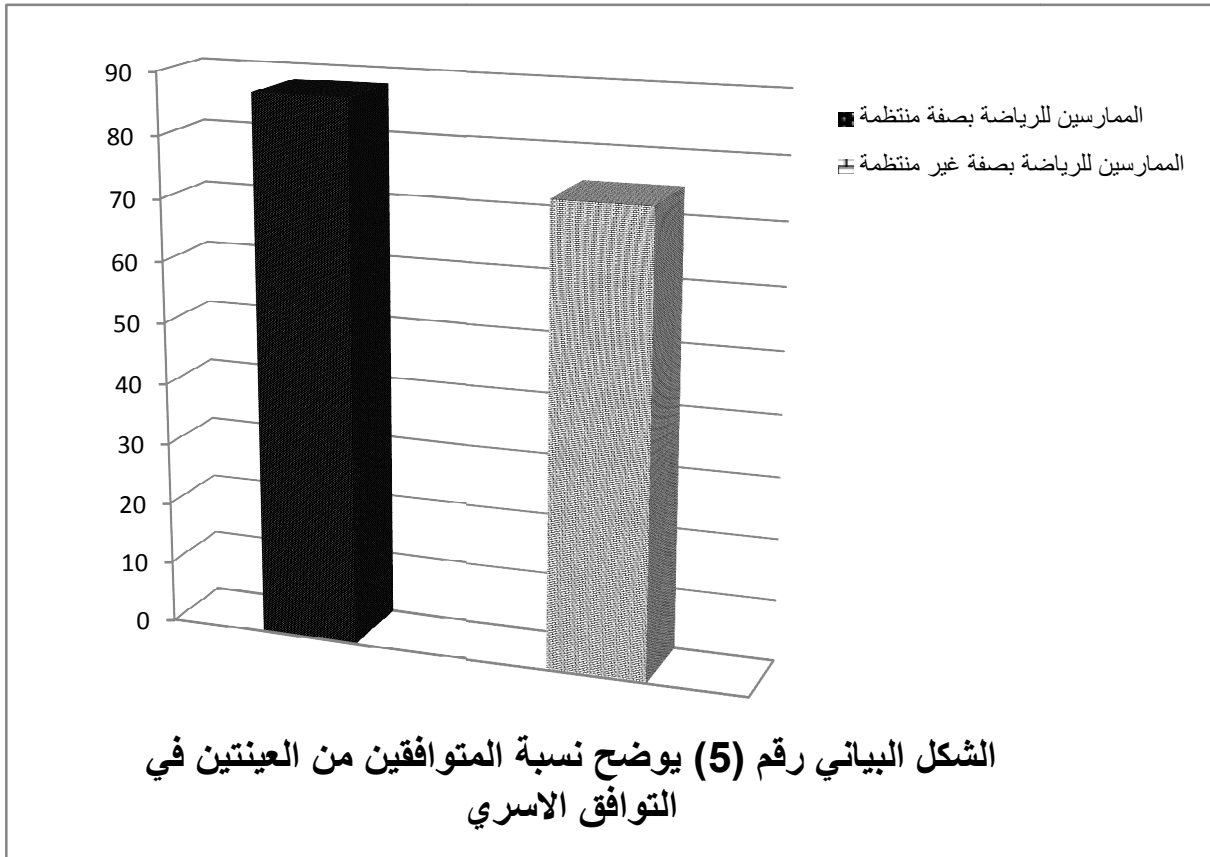


- البعد الثالث (التوافق الأسري): عرض و تحليل و مناقشة نتائج البعد المتعلق بالفرضية الثالثة.

- جدول رقم (6) يبين درجات و نسب التوافق الاسري بالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة .

الممارسين للرياضة بغير انتظام (العينة = 40)		الممارسين للرياضة بانتظام (العينة = 20)		العبارات
نسبة التوافق	درجة التوافق	نسبة التوافق	درجة التوافق	
72.5%	29/40	85%	17/20	أشعر بالعربة وأنا بين أفراد أسرتي
75%	30/40	90%	18/20	تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي
70%	28/40	85%	17/20	أنتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة
72.5%	29/40	80%	16/20	أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي
70%	28/40	90%	18/20	أبدل كل جهدي لإسعاد أسرتي
77.5%	31/40	90%	18/20	تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني
67.5%	27/40	85%	17/20	أحب بعض أفراد أسرتي
87.5%	35/40	95%	19/20	أسرتي مفككة
77.5%	31/40	85%	17/20	أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي
72.5%	29/40	90%	18/20	ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة
74.25%	297/400	87.5%	175/200	المجموع

-الرسم البياني رقم(5):



- من خلال الجدول رقم (6): الذي يمثل درجات و نسب التوافق للعينتين في التوافق الاسري نلاحظ أنه في العبارة الاولى التي تهدف إلى معرفة مدى إندماج و تواصل التلاميذ مع أفراد أسرهم، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 85%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 72.5%.

أما العبارة الثانية التي تهدف إلى معرفة مدى توافق التلاميذ مع أسرهم من ناحية الثقة و الاحترام المتبادل بينهم و بين أفراد أسرهم، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 90%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 75%.

و في العبارة الثالثة و التي تهدف إلى معرفة مدى إهتمام التلاميذ بأراء أفراد أسرهم في أخذ القرارات الهامة الخاصة بهم، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة

منتظمة قدرت نسبة توافقهم 85%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 70%.

و العبارة الرابعة التي تهدف إلى معرفة مدى وجود تلاميذ يسببون مشاكل لأسرهم، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 80% (لا يسببون مشاكل لأسرهم)، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 72.5%.

أما العبارة الخامسة التي تهدف إلى معرفة مدى سعي التلاميذ نحو إسعاد أسرهم، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 90%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 70%.

و في العبارة السادسة و التي تهدف إلى معرفة شعور التلاميذ عند تدخل أسرهم في شؤونهم الخاصة، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 90% (لا يشعرون بالضيق) ، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 77.5%.

في العبارة السابعة التي تهدف إلى معرفة مدى محبة التلاميذ لأفراد أسرهم، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 85%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 67.5%.

أما العبارة الثامنة التي تهدف إلى معرفة الوضعية الاسرية للتلاميذ، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 95% (أسرهم غير مفككة)، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 87.5%.

و في العبارة التاسعة التي تهدف إلى معرفة مدى تخصيص التلاميذ لفترات طويلة من فراغهم مع أفراد أسرهم، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 85%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 77.5%.

أما العبارة الاخيرة في التوافق الاسري التي تهدف إلى معرفة احتمال و تقبل التلاميذ لمطالب أسرهم الكثيرة، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %90، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %72.5.

و عليه يمكن القول أن التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لديهم نسبة توافق أسري قدر بـ %87.5 ، متفوقين بذلك على التلاميذ الممارسين بصفة غير منتظمة الذين قدرت نسبة توافقهم %74.5 كما هو موضح في الشكل رقم (5)، وهذا ما يفسر العلاقة الايجابية بين الممارسة الرياضية المنتظمة و التوافق الاسري.

- الجدول رقم(7) يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في بعد التوافق الاسري.

الدالة الاحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية (ن+1-2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	4.58	1.96	0.05	58	20	0.94	8.75	الممارسين للرياضة بصفة منتظمة
					40	1.11	7.42	الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة

- مناقشة و تفسير النتائج:

- من خلال الجدول رقم (7) الذي يمثل دراسة مقارنة بين الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الاسري نلاحظ ما يلي:

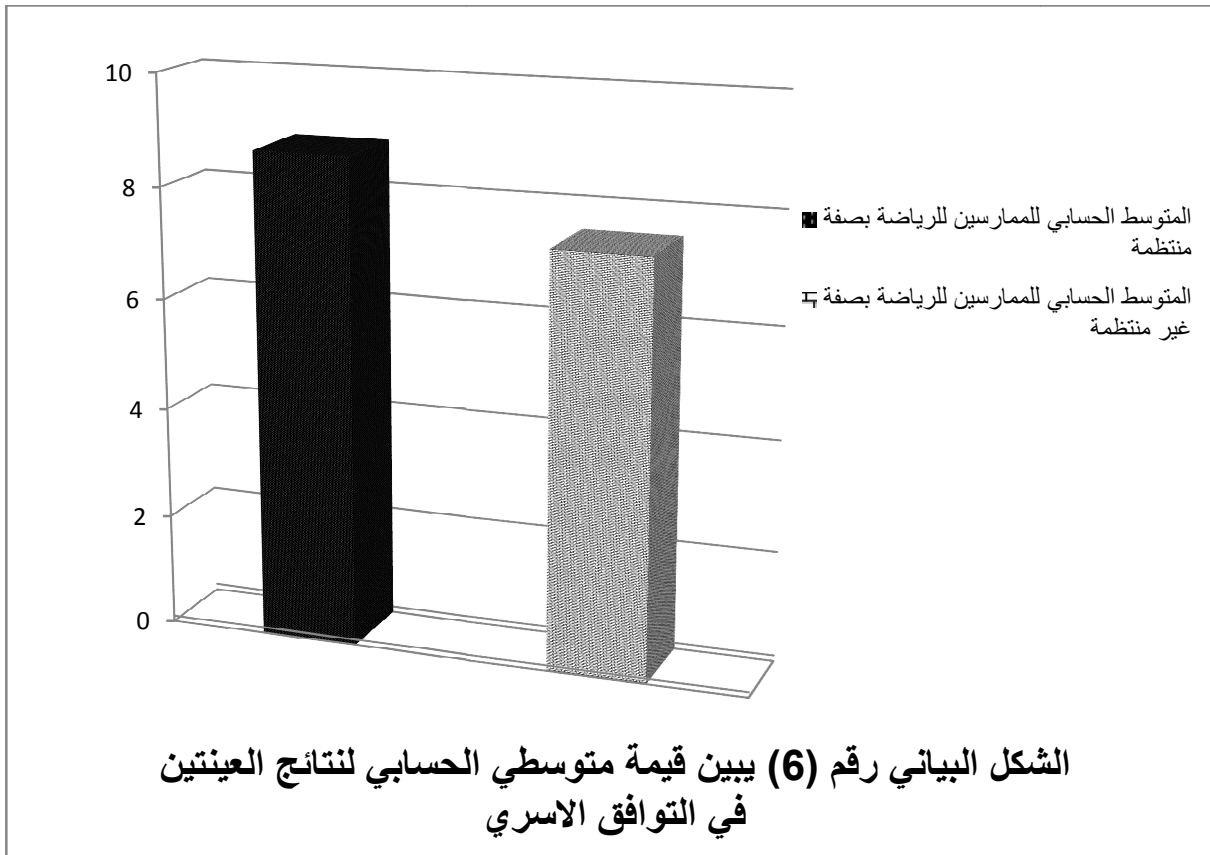
إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدر بـ 8.75 و بانحراف معياري 0.94 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة

7.42 و بانحراف معياري 1.11، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات

، و عملا

باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة ب 4.58 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب 1.96 . هذه النتائج تؤكد أن الفرق بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الاسري هو فرق معنوي و دال إحصائياً لصالح التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في التوافق الاسري بين العينتين و بذلك تثبت هذه النتائج صحة الفرضية الثالثة.

- الرسم البياني رقم(6): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الاسري.

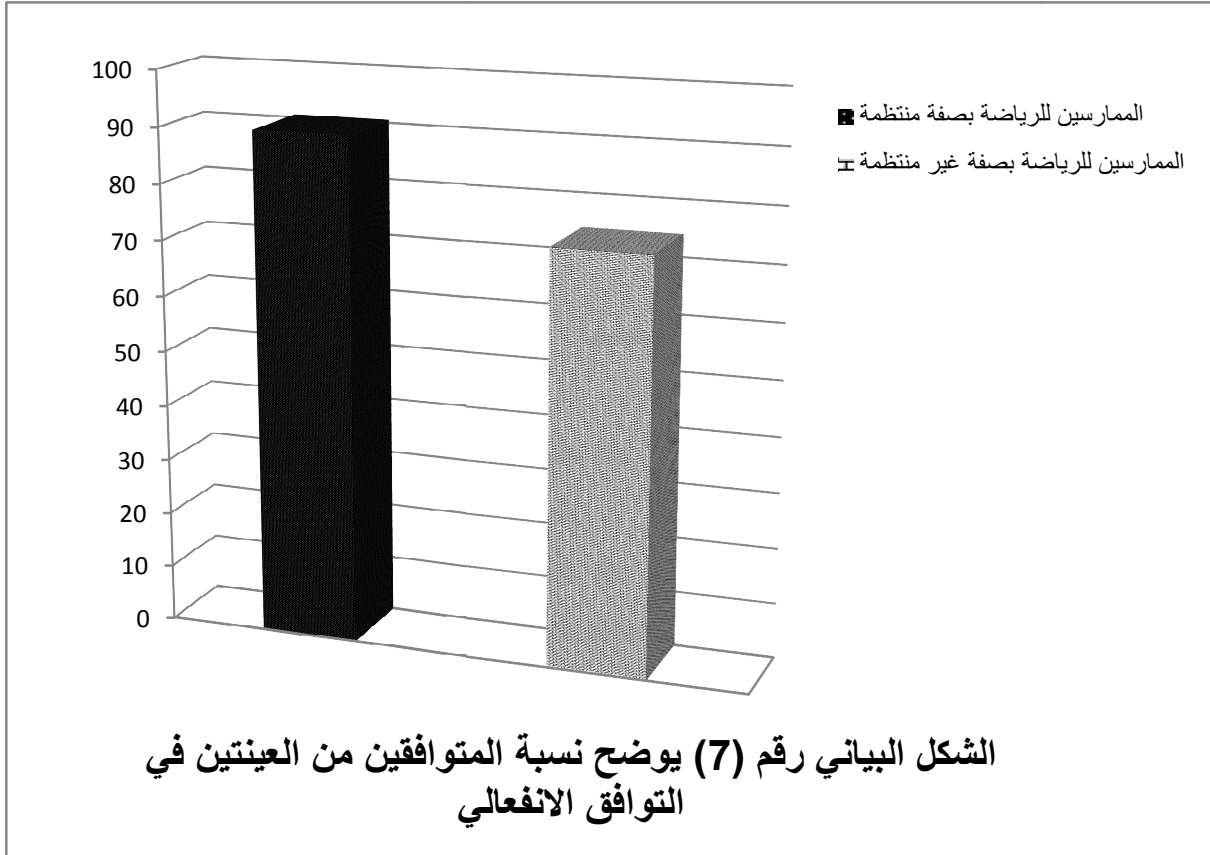


- البعد الرابع (التوافق الانفعالي): عرض و تحليل و مناقشة نتائج البعد المتعلق بالفرضية الرابعة.

- جدول رقم (8) يبين درجات و نسب التوافق الانفعالي بالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة .

الممارسين للرياضة بغير انتظام (العينة = 40)		الممارسين للرياضة بانتظام (العينة = 20)		العبارات
نسبة التوافق	درجة التوافق	نسبة التوافق	درجة التوافق	
75%	30/40	90%	18/20	من الصعب أن يتملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني
77.5%	31/40	90%	18/20	حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة
70%	28/40	85%	17/20	أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر
72.5%	29/40	90%	18/20	عادة ما أتماسك عندما أتعرض لصددمات انفعالية
70%	28/40	90%	18/20	لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية
77.5%	31/40	95%	19/20	تمر عليّ فترات أكره فيها نفسي وحياتي
67.5%	27/40	85%	17/20	أشعر غالباً بالاكتئاب
80%	32/40	95%	19/20	يتسم سلوكي بالاندفاع
77.5%	31/40	90%	18/20	أشكو من القلق معظم الوقت
72.5%	29/40	95%	19/20	من الصعب أن ينجرح شعوري
74%	296/400	90.5%	181/200	المجموع

-الرسم البياني رقم(7):



- من خلال الجدول رقم (8): الذي يمثل درجات و نسب التوافق للعينتين في التوافق الانفعالي نلاحظ أنه في العبارة الاولى التي تهدف إلى معرفة تحكم التلاميذ في الغضب عند تعرضهم لمواقف تثيرهم، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 90%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 75%.

أما العبارة الثانية التي تهدف إلى معرفة ما إذا كانت حياة التلاميذ الانفعالية هادئة و مستقرة فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم 90%، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم 77.5%.

و العبارة الثالثة التي تهدف إلى معرفة مدى إتزان مزاج التلاميذ، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %85، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %70.

و العبارة الرابعة التي تهدف معرفة مدى تمسك التلاميذ بأعصابهم عند تعرضهم لمختلف الصدمات الانفعالية ، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %90، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %72.5.

أما العبارة الخامسة التي تهدف إلى معرفة إذا ما تعرض التلاميذ في حياتهم إلى مشاكل إنفعالية، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %90(لم يتعرضوا لمشاكل انفعالية)، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %70.

و العبارة السادسة التي تهدف إلى معرفة مدى رضى التلاميذ بأنفسهم و إقتناعهم بحياتهم، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %95، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %77.5.

أما العبارة السابعة و التي تهدف إلى معرفة مدى وجود تلاميذ يشعرون غالبا بالاكئاب، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %85 (لا يشعرون غالبا بالاكئاب)، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %67.5.

و العبارة الثامنة التي تهدف إلى معرفة طبيعة السلوك الانفعالي للتلاميذ، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %95، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %80.

العبرة التاسعة التي تهدف إلى معرفة الشعور الانفعالي للتلاميذ في معظم الوقت، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %90، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %77.5.

أما العبرة الاخيرة و التي تهدف إلى معرفة قدرة التلاميذ في التحكم في مشاعرهم ، فبالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم %95، أما الممارسين بصفة غير منتظمة كانت نسبة توافقهم %72.5.

و عليه يمكن القول أن التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لديهم نسبة توافق إنفعالي قدر ب%90.5 ، متفوقين بذلك على التلاميذ الممارسين بصفة غير منتظمة الذين قدرت نسبة توافقهم %74 كما هو موضح في الشكل رقم (7)، وهذا ما يفسر العلاقة الايجابية بين الممارسة الرياضية المنتظمة و التوافق الانفعالي.

- الجدول رقم(9) يبين مقارنة نتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في بعد التوافق الانفعالي.

الدالة الاحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية (ن+1-2)	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	5.68	1.96	0.05	58	20	0.96	9.05	الممارسين للرياضة بصفة منتظمة
					40	1.11	7.4	الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة

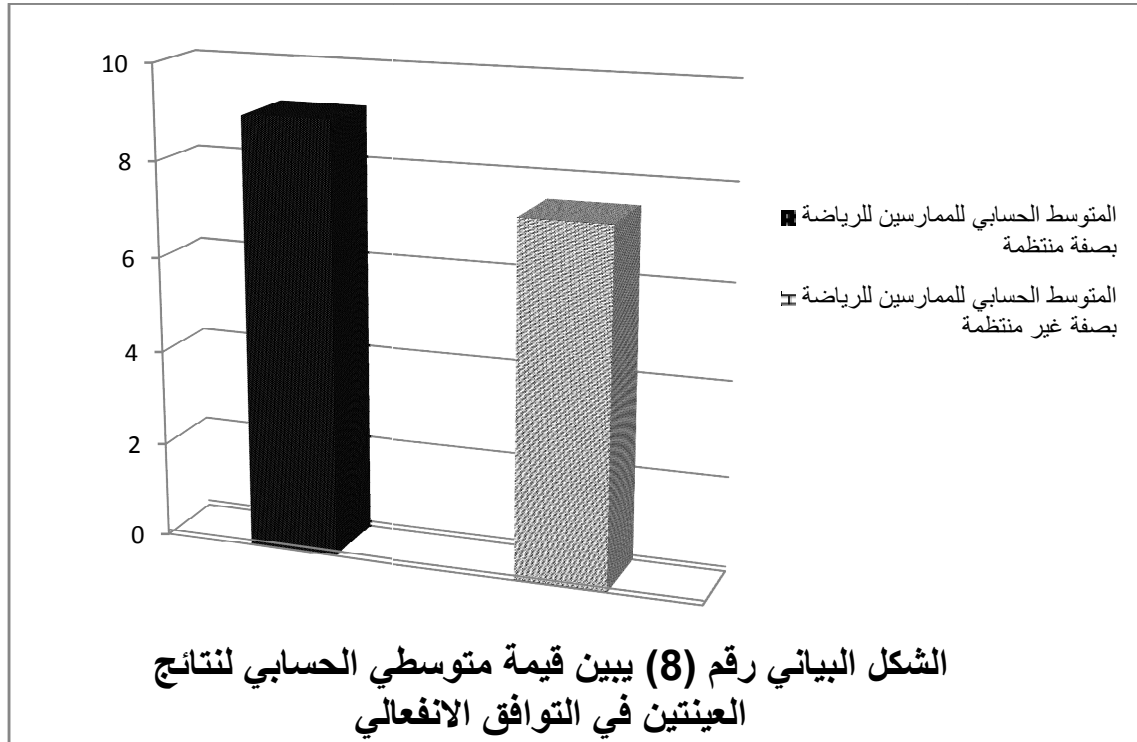
- مناقشة و تفسير النتائج:

- من خلال الجدول رقم (9) الذي يمثل دراسة مقارنة بين الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الانفعالي نلاحظ ما يلي:

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدر ب 9.05 و بانحراف معياري 0.96 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة

7.4 و بانحراف معياري 1.11، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملاً باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة ب 5.68 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب 1.96 . هذه النتائج تؤكد أن الفرق بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الانفعالي هو فرق معنوي و دال إحصائياً لصالح التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في التوافق الانفعالي بين العينتين و بذلك تثبت هذه النتائج صحة الفرضية الرابعة.

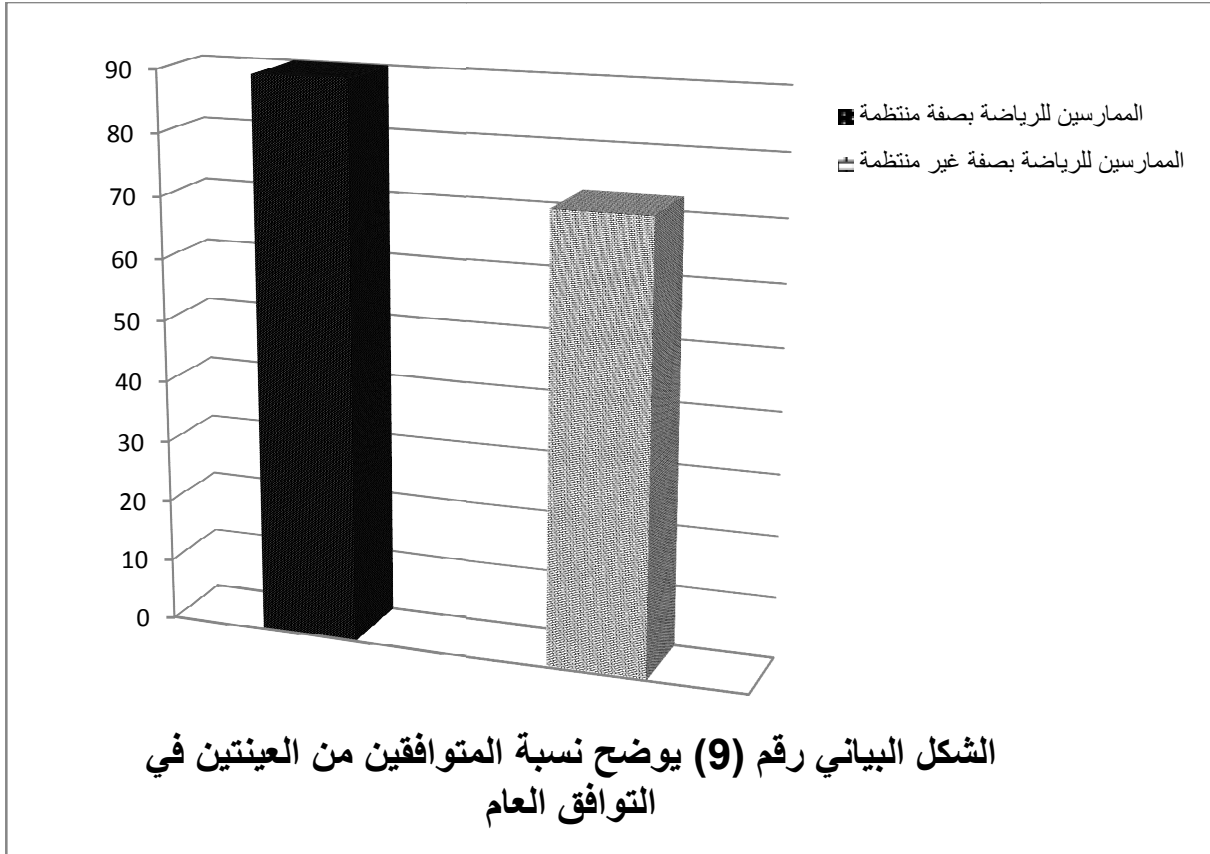
- الرسم البياني رقم(8): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق الانفعالي.



- التوافق الكلي: عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة.
- جدول رقم (10) يبين درجة و نسبة التوافق الكلي من خلال أبعاده الأربعة بالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة.

الممارسين للرياضة بانتظام (العينة = 20)		الممارسين للرياضة بغير انتظام (العينة = 40)		
درجة التوافق الكلي	نسبة التوافق الكلي	درجة التوافق الكلي	نسبة التوافق الكلي	الابعاد
164/180	91.11%	275/360	76.39%	التوافق الشخصي
200/220	90.91%	289/440	65.7%	التوافق الاجتماعي
175/200	87.50%	297/400	74.25%	التوافق الاسري
181/200	90.50%	296/400	74%	التوافق الانفعالي
720/800	90%	1157/1600	72.31%	المجموع

-الرسم البياني رقم(9):



- من خلال الجدول رقم (10) الذي يمثل درجة و نسبة التوافق للعينتين في التوافق الكلي من خلال أبعاده الاربعة نلاحظ أنه بالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدرت نسبة توافقهم الكلي %90، أما الممارسين بصفة غير منتظمة قدرت نسبة توافقهم الكلي %72.31.

و عليه يمكن القول أن التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لديهم نسبة توافق عام أكبر من التلاميذ الممارسين بصفة غير منتظمة كما هو موضح في الشكل رقم (9)، وهذا ما يفسر العلاقة الايجابية بين الممارسة الرياضية المنتظمة و التوافق العام.

- جدول رقم (11): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين في التوافق العام

مستوى الدلالة	T المحسوبة	الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة 40=(ن)		الممارسين للرياضة بصفة منتظمة 20=(ن)		النتائج التوافق العام
		2ع	2م	1ع	1م	
0.05						
دال	13.32	2.07	28.87	1.58	36	التوافق الكلي

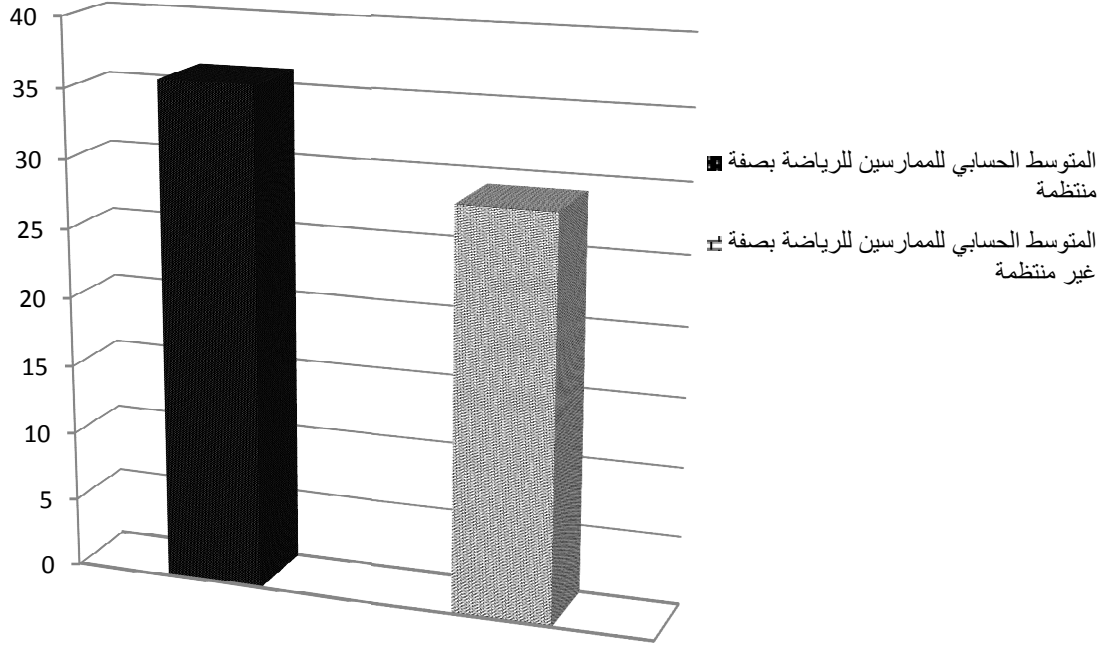
- مناقشة و تفسير النتائج:

- من خلال الجدول رقم (11) الذي يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين في التوافق العام نلاحظ ما يلي:

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة قدر ب 36 وبانحراف معياري 1.58 بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة 28.87 و بانحراف معياري 2.07، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملاً باختبار T لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة ب 13.32 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب 1.96 .

هذه النتائج تؤكد أن الفرق بين التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق العام هو فرق معنوي و دال إحصائياً لصالح التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و هذا عند درجة حرية المقدرة ب 58 و بمستوى الدلالة 0.05 و هذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية و ذات دلالة إحصائية في التوافق العام بين العينتين وهذا يدل على التأثير الإيجابي للممارسة الرياضية المنتظمة على التوافق العام لدى التلاميذ و بذلك تثبت هذه النتائج صحة الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية.

- الرسم البياني رقم(10): يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة في التوافق العام.



الشكل البياني رقم (10) يبين قيمة متوسطي الحسابي لنتائج العينتين في التوافق العام

- الاستنتاجات :

من خلال النتائج المتحصل عليها بقياس التوافق للتلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة و الممارسين بصفة غير منتظمة وفق مقياس سرى إجلال محمد، سنحاول الوقوف على الاستنتاجات الهامة التي توصلنا إليها في هذه الدراسة.

1- من خلال دراسة كل العبارات بالنسبة للتوافق الشخصي نستنتج أن التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لديهم توافق شخصي أكبر من التلاميذ الممارسين بصفة غير منتظمة.

2- مما سبق ومن خلال دراسة كل عبارات التوافق الاجتماعي ظهر لنا جليا أن التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لديهم توافق اجتماعي أكبر من التلاميذ الممارسين بصفة غير منتظمة.

3- من خلال دراسة كل العبارات بالنسبة للتوافق الاسري نستنتج أن التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لديهم توافق أسري أكبر من التلاميذ الممارسين بصفة غير منتظمة.

4- مما سبق ومن خلال دراسة كل عبارات التوافق الانفعالي ظهر لنا جليا أن التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة لديهم توافق انفعالي أكبر من التلاميذ الممارسين بصفة غير منتظمة.

5- أن أكثر المتوافقين في كل الأبعاد سواء في التوافق الشخصي أو الاجتماعي أو الاسري أو الانفعالي هم من التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة.

6- مما سبق نستنتج ان الممارسة الرياضية المنتظمة لها تأثير ايجابي على التوافق الشخصي والاجتماعي و الأسري والانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي من خلال الدلائل الإحصائية المتوصل إليها.

7- بعد عرض و تحليل مناقشة النتائج المتحصل عليها في نهاية البحث الميداني من خلال تطبيق اختبار مقياس التوافق العام للدكتورة سرى إجلال محمد الذي يقيس التوافق الشخصي والاجتماعي والاسري والانفعالي، تثبت النتائج المحصل عليها أن الممارسة الرياضية المنتظمة بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي لها علاقة و تأثير ايجابي

- بالنسبة لتوافقهم العام وهذا بتطبيق اختبار T حيث بينت النتائج المتحصل عليها ان هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في التوافق العام بين الممارسين للرياضة بصفة منتظمة والممارسين بصفة غير منتظمة لصالح الممارسين بصفة منتظمة.
- 8- إن الممارسة الرياضية المنتظمة تعمل على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية تمكنهم من الاندماج الاجتماعي وكذلك تقوية الروابط الأسرية.
- 9- إن الممارسة الرياضية المنتظمة تقلل من التوترات والانفعالات السلبية الناجمة عن الحياة اليومية و الاجتماعية.
- 10- إن الممارسة الرياضية المنتظمة تعمل على تطوير القدرات النفسية من خلال تقوية الشخصية وجعلها أكثر إيجابية.

خاتمة:

بالرغم من التطور الملحوظ في ميدان الرياضة عامة إلا أنه مازال هناك فهم خاطئ لبعض أهداف وغايات الممارسة الرياضية في المؤسسات التعليمية أو خارجها فهناك من ينظر إليها على أنها نوع من الحشو في البرنامج الدراسي أو ملاً لأوقات الفراغ لكن في الحقيقة فإن لهذه الممارسة الرياضية في إطارها العام، أثر على الحياة النفسية العامة للفرد فهي تتغلغل إلى أعماق مستويات التوافق ، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تحقيق توافقه من الناحية الشخصية و الاجتماعية و الاسرية و الانفعالية، و ما هذا البحث المتواضع إلا إسهماً منا في حقل التربية والرعاية بالتلاميذ المراهقين خاصة، والذي أردنا من خلاله إظهار انعكاس الممارسة الرياضية المنتظمة على التوافق لتلاميذ المرحلة الثانوية وكذلك إبراز أهميتها لهذه الفئة ، مما تساعدهم على التنفيس عن المكبوتات والضغطات النفسية وتصريف الطاقة و تكوين علاقات إجتماعية و أسرية إيجابية فهي تساهم بذلك في تنمية أنماط السلوك الاجتماعي من خلال التأثيرات الإيجابية على درجات التوافق العام وعلى إكتساب السلوك المتزن، هذا ما يجعل الممارسة الرياضية المنتظمة وسيلة فعالة في تكوين وإعداد الفرد الصالح المتوافق اجتماعي وشخصيا و أسريا و عقليا ، علميا وعمليا ، قادرا على بناء حياته ، والتكيف مع بيئته سائرا نحو تحقيق نموه الفكري والبدني والتربوي، ومن خلال المعطيات النظرية والتطبيقية، توصلنا في هذا البحث إلى الكشف عن فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الأربعة للتوافق العام (الشخصي، الاجتماعي، الأسري، الانفعالي) بين المجموعة الممارسة للرياضة بصفة منتظمة والمجموعة الممارسة بصفة غير منتظمة و هذا لصالح التلاميذ الممارسين بصفة منتظمة، وعلى ضوء هذه النتائج يتبين لنا دور وتأثير الممارسة الرياضية المنتظمة الإيجابي في تحقيق التوافق العام للتلاميذ المراهقين، وبذلك نثبت صحة الفرضية العامة والفرضيات الجزئية للبحث.

- الاقتراحات:

نقترح نحن الطلبة الباحثين في ضوء البحث ومناقشته و الاستنتاجات المتحصل عليها إلى ما يلي:

- 1- ضرورة توعية وتشجيع التلاميذ على الممارسة الرياضية المنتظمة من خلال الانضمام والانتماء إلى الفرق أو النوادي أو الجمعيات الرياضية.
- 2- أن توسع ممارسة الرياضة في المؤسسات التربوية من خلال تنظيم دورات رياضية بين التلاميذ ووجوب توفير الوسائل لذلك.
- 3- الاعداد الجيد لأساتذة التربية البدنية من الناحية النفسية العامة.
- 4- برمجة الندوات التربوية لدراسة مختلف الجوانب النفسية العامة.
- 5- مراعاة الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للرياضة بصفة منتظمة عند وضع المناهج و ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة للنهوض بمستوى غير الممارسين بصفة منتظمة.
- 6- العمل على توفير الأدوات و الأجهزة و إنشاء الملاعب و عدم إقامة المباني المدرسية عليها حتى يتمكن التلاميذ من ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
- 7- إقامة المباريات الداخلية و الخارجية و الندوات الرياضية لتثقيف التلاميذ.
- 8- الاهتمام بالمعسكرات الصيفية و عدم قصر ممارسة النشاط الرياضي خلال العام الدراسي فقط لإيجاد الاستمرارية في الممارسة الرياضية و استغلال أوقات الفراغ لدى التلاميذ بطريقة تعود عليهم بالمنفعة.
- 9- عمل برنامج لتوعية أولياء التلاميذ لما لهم من دور أساسي وهام في توجيه الأبناء نحو الممارسة الرياضية.

10- نشر الوعي الرياضي عن طريق وسائل الإعلام لما له من أثر فعال في حفز أفراد المجتمع على ممارسة الرياضة.

11- إقامة الدورات التدريبية لمدرسي التربية الرياضية على فترات منظمة من قبل معاهد التربية الرياضية لتطوير العمل و تحديث المعلومات وأسلوب أداء المهنة ومواكبة كل تطور جديد. فالمدرس له وعليه دور هام وأساسي في إقبال أو إحجام التلاميذ منذ الصغر على الممارسة الرياضية.

قائمة المصادر والمراجع

- المراجع باللغة العربية :

- 1- آرل غوستاف يونغ ، علم النفس التحليلي ، ترجمة نها خياطة ، دار الحوار للنشر والتوزيع ، دمشق ، ط 1، 1985.
- 2- أحمد عزت راجح أصول علم النفس ط 3 دار المعارف القاهرة 1983 .
- 3- أحمد عزت، علم النفس الصناعي، دار النهضة العربية القاهرة 1965.
- 4- ابراهيم قشقوش، سيكولوجية المراهقة الطبعة الاولى دار النهضة مصر القاهرة 1989 .
- 5- أحمد مختار العباسي و الفاطمي، دار النهضة العربية، 1971
- 6- احمد زكي صالح ، علم النفس التربوي ، الطبعة الثانية عشر ، دار النهضة المصرية ، القاهرة 1966
- 7- أبو بكر مرسى، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي، بدون طبعة، 2002.
- 8- أنظر إخلاص محمد عبد الحفيظ وآخرون ، علم النفس الرياضي ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، 2004
- 9- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، الكويت، 1996
- 10- بيار شاوز، ملخص لحالة المربي الرياضي الدرجة 1 والدرجة 2، باريس 1991.
- 11- بيار شاوز، العلوم الإنسانية، ف2، المحيط الاجتماعي، باريس، 1991.
- 12- برايان كارتني، علم النفس و النشاط البدني، باريس، 1974.
- 13- برايان وكارتني، علم النفس و النشاط الرياضي، باريس، 1974.
- 14- بشير صالح الرشيدى، مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، 2000

- 15- بليعاد م، الرياضة و التوعية، دور حركية الجمعيات الرياضية في المجتمع الجزائري من بداية ق 20 إلى غاية ح ع 1، المعهد الوطني للتكوين العالمي في علوم التكنولوجيا الرياضة، 1993
- 16- تيل إدوارد، الرياضة و الشخصية، باريس.
- 17- تشارلز وآخرون، أسس التربية البدنية، ترجمة كمال صالح، 1964.
- 18- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي الطبعة الثانية عالم الكتب القاهرة 1978 .
- 19- حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية بدون سنة .
- 20- خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعة، مصر، 2000.
- 21- د / عبد المنعم المليجي ، د / حلمي المليجي ، النمو النفسي ط 05 دار النهضة بيروت.
- 22- ريمون توماس، علم النفس للرياضة النخبوية، باريس، 1978.
- 23- رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.
- 24- رمضان محمد القذافي ، الصحة النفسية و التوافق ،المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية .
- 25- رمزية الغريب، التقويم والقياس النفسي التربوي، الطبعة الثالثة مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة 1970 .
- 26- رمضان محمد القذافي ،علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ،المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة ، مصر 1997.
- 27- سلوى محمد عبد الباقي، آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتابة، بدون طبعة، مصر، 1998.

- 28- سعد جلال في الصحة العقلية و الأمراض النفسية و الانحرافات السلوكية دار المطبوعات الحديثة الإسكندرية 1970
- 29- سرى إجلال محمد، 1986، دراسات تربوية المجلد (02)، الجزء (05)، عالم الكتب، القاهرة
- 30- سعد الفيشاوي ، معجم علم النفس المعاصرة ،ترجمة حمدي عبد الجواد عبد لاسلام رضوان القاهرة، دون طبعة.
- 31- صموئيل ميغاربوس، الصحة النفسية والعمل المدرسي، الطبعة الرابعة مطبعة النهضة المصرية القاهرة 1974 .
- 32- علي يحي المنصور، الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية، منشأة المعارف الإسكندرية 1973.
- 33- علي محمود المنصور، الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، ط1، مصر 1890 .
- 34- علي فاتح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي بدون طبعة 2002 .
- 35- علي احمد علي الصحة النفسية دار المعارف ، القاهرة 1977 .
- 36- على يحي المنصوري، المكونات النفسية للتفوق الرياضي، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية.
- 37- عطية محمود هنا ،الشخصية و الصحة النفسية مطبعة النهضة المصرية القاهرة 1978
- 38- عبد الفتاح لطفي، مذكرات غير منشورات، كلية التربية، جامعة الفاتح
- 39- عبد العزيز القوجي اسس الصحة النفسية الطبعة الثانية عشر مطبعة المصرية القاهرة 1981 .

- 40- عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة و المراهقين، الدار العربية للعلوم بيروت 1994
- 41- عبد الحميد عبد اللطيف ، الصحة و النفسية و التوافق الدراسي، دار النهضة العربية بيروت 1998.
- 42- عبد الحميد اللطيف ، الصحة النفسية و التوافق ، دار النهضة العربية بيروت 1998
- 43- عادل محمد خطاب، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية 1965
- 44- علي محمود المنصوري، الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، ط، مصر 1980.
- 45- عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية النمو و الإرتقاء ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية 1997.
- 46- عبد الحميد مرسي ، الارشاد النفسي و التوجيه التربوي و المهني
- 47- علي عمر المنصور، الرياضة للجميع، ط1، الإسكندرية، 1980.
- 48- عباس محمود عوض ، الموجز في الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعة الاسكندرية 1988.
- 49- عباس محمد عوض ، الوجيز في الصحة النفسية ، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة 1984.
- 50- عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ،المطبعة الجامعية الأزراطية ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية ، 2001
- 51- عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر بدون طبعة ، بيروت.

- 52- عبد الحميد محمد الشادلي ، الواجبات المدرسية و التوافق النفسي الإسكندرية
2001
- 53 - علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي
بدون طبعة 2002.
- 54 - عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة الشباب
الجامعية، بدون طبعة ، 2004
- 55- فوزي محمد جبل، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ،
الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر.
- 56- فاخر عاقل، علم النفس دراسة التكيف البشري، الطبعة السادسة ، دار العلم
بيروت 1979.
- 57- فؤاد البهي السيد، الذكاء، دار الفكر العربي 1969
- 58- فايز علي الحاج الصحة النفسية الطبعة الاولى، المكتب الاسلامي بيروت
1979
- 59- فرج عبد القادر طه، علم النفس الصناعي و التنظيمي ، دار النهضة العربية
بيروت، بدون سنة
- 60- فؤاد افرام السبتاني، منجد الطالب، دار المشرق، الطبعة الثالث و الأربعون
بيروت، 1995.
- 61- كمال الدسوقي ، علم النفس و دراسة التوافق ، 1973 .
- 62- محمود عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية
ديوان المطبوعات، 1992.
- 63- محمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، دار الفكر ، الطبعة الأولى ،
الأردن 2000

- 64- محمد السيد الهابط ، التكيف و الصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية.
- 65- محمد نصر الدين رضوان، الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 2003
- 66- محمد مصطفى زيدان وآخرون، علم النفس التربوي، دار الشروق للنشر و التوزيع، جدة، السعودية، 1985.
- 67- مالك سليمان مخول ، علم النفس الطفولة و المراهقة ، القاهرة
- 68- مصطفى فهمي ، التوافق الشخصي الاجتماعي القاهرة مكتبة الخانجي 1979
- 69- مصطفى فهمي ، التكيف النفسي ، الطبعة الاولى ، دار النهضة، مصر، القاهرة 1978
- 70- محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- 71- محمود هنا ، الشخصية و الصحة النفسية مكتبة النهضة المصرية 1958
- 72- موسى فليب، علم النفس الرياضي، باريس، 1982.
- 73- محمود حمودة ، الطفولة و المراهقة ، المطبعة الفنية ، مصر 1991.
- 74- مارك دوران، الطفل و الرياضة، دار النشر (P.U.F)، باريس، 1997
- 75- مجدي أحمد عبد الخالق ، علم النفس العام ، دراسة في السلوك الإنساني ، الدار الجامعية دون طبعة سنة 1996
- 76- مالك سليمان مخول ، علم النفس الطفولة و المراهقة ، القاهرة 1981
- 77- ميشال بوي، نشاط رياضي، 1974، باريس.
- 78- محمود عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية ديوان المطبوعات، 1992.

79- مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء القياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993.

80- نعيم الرفاعي، الصحة النفسية والسيكولوجية، مطبعة طوبيني، دمشق الطبعة الثانية 1972

81- نعيم الرفاعي الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف ، الطبعة الثانية ، مطبعة الطليين، دمشق 1969

82- نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل و المراهق، دار الراتب الجامعي، الطبعة الأولى، بيروت، 2000.

83- هدى محمد قناوي، سيكولوجية المراهقة ط 1 ، 1992

- المذكرات والرسائل :

1- بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى ، الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ، قسم علم النفس ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، رسالة ليسانس ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2006.

2- دراسة "عبد الرحيم دياب" مذكرة تحت عنوان "تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت " 1991.

3- دراسة "سمسوم علي مذكرة تحت عنوان "تأثير النشاطات البدنية و الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية " 2010.

4- درسة "د/أحمد بن قلاوز التواتي وآخرون" مذكرة تحت عنوان: "دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية التوافق النفسي الإجتماعي و اكتساب بعض المهارات الحياتية للمراهقين " مستغانم 2011.

5- فيحان الدعجاني رفعة – التوافق النفسي الاجتماعي و علاقتة بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الاعدادية بالمملكة العربية السعودية – رسالة ماجستير 2000.

- القواميس و المجلات :

18- جروان السابق، كنز الوسيط، قاموس عربي فرنسي، ط، دار السابق للنشر و التوزيع 1985.

40- عبد العظيم فياز، المجلة العلمية للتربية ا لبدنية والرياضية، العدد 7، كلية التربية، الإسكندرية، 1978.

65- محمد الباشا الكافي، معجم عربي حديث، شركة المطبوعات للتوزيع و النشر 1992.

87- وزارة الشباب والرياضة ، أمر رقم 95 / 09 ، المؤرخ في 25-09-1995 المادة 64.

- المصادر و المراجع باللغة الاجنبية :

1- Jean Yves Lassalle, sport et délinquance ,
imprime en France décembre 1988

2- Le Journal Officie I,N °1 7 ,Artic le 0 7,19 95.

3-Peltie r Luis , Psychologie de l'adolescent, paris 5, 1973

- نتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة منتظمة

المجموع	التوافق الانفعالي	التوافق الاسري	التوافق الاجتماعي	التوافق الشخصي	الابعاد العينة
37	9	10	10	8	1
38	8	10	11	9	2
37	10	9	9	9	3
35	10	8	9	8	4
34	8	9	10	7	5
33	9	9	8	7	6
37	10	9	9	9	7
36	8	8	11	9	8
34	8	7	11	8	9
38	9	10	10	9	10
34	10	8	9	7	11
38	9	10	10	9	12
35	7	9	11	8	13
37	10	7	11	9	14
34	8	8	10	8	15
36	10	9	9	8	16
35	9	8	11	7	17
37	9	9	11	8	18
37	10	8	10	9	19
38	10	10	10	8	20

- نتائج التلاميذ الممارسين للرياضة بصفة غير منتظمة

المجموع	التوافق الانفعالي	التوافق الاسري	التوافق الاجتماعي	التوافق الشخصي	الابعاد العينة
34	9	8	10	7	1
27	8	7	6	6	2
29	8	8	7	6	3
30	8	6	8	8	4
28	7	9	5	7	5
28	9	6	7	6	6
29	6	9	7	7	7
32	8	8	9	7	8
27	7	6	6	8	9
28	9	7	6	6	10
30	6	9	8	7	11
31	7	8	9	7	12
30	7	9	6	8	13
30	8	7	9	6	14
27	6	7	7	7	15
29	9	6	8	6	16
32	7	9	9	7	17
30	8	8	6	8	18
27	6	8	6	7	19
29	6	7	8	8	20
32	9	7	8	8	21
27	7	8	6	6	22
25	6	6	5	8	23
33	9	9	9	6	24
38	8	6	8	6	25
36	7	6	6	7	26
31	9	7	9	6	27
27	6	6	9	6	28
29	7	8	8	6	29
26	6	6	7	7	30
27	6	9	6	6	31
30	7	8	8	7	32

29	8	8	6	7	33
31	9	7	9	6	34
27	6	7	6	8	35
27	6	8	6	7	36
28	8	6	7	7	37
31	7	9	7	8	38
27	8	6	6	7	39
27	6	8	6	7	40

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي- تيسمسيلت-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية و الحركة

استمارة مقياس التوافق العام خاصة بالتلاميذ

في إطار انجاز مذكرة نيل شهادة ماستر في التربية البدنية و الرياضية نضع بين أيديكم هذا المقياس و نرجو منكم الاجابة على أسئلتنا بصراحة و صدق من أجل الوصول الي نتائج تخدم موضوعنا: الممارسة الرياضية وعلاقتها بالتوافق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ولكم منا فائق الشكر و الاحترام و التقدير

ملاحظة: توضع علامة x أمام الجواب المناسب.

- السنة الدراسية:

أولى ثانوي ثانية ثانوي ثالثة ثانوي

- هل تمارس الرياضة:

أ) بصفة منتظمة؟ ب) بصفة غير منتظمة؟

1- أملأ حياتي اليومية بكل ما يثير اهتمامي؟

نعم لا

2- من المؤكد أنني ينقصني الثقة في نفسي؟

نعم لا

3- إذا فشلت في أي موقف فإنني أحاول من جديد؟

نعم لا

4- أتردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة؟

نعم لا

5- أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي؟

نعم لا

6- أخطط لنفسي أهدافا و أسعى لتحقيقها؟

نعم لا

7- أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها؟

نعم لا

8- أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية؟

نعم لا

9- أشعر بالنقص وبأنني أقل من غيري؟

نعم لا

10- بعض ظروف البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتني النفسية؟

نعم لا

11- أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين؟

نعم لا

12- أتقبل نقد الآخرين بصدور ربح؟

نعم لا

13- أشعر أنّ معظم زملائي يكرهونني؟

نعم لا

14- كثيرا ما أرح شعور الآخرين؟

نعم لا

15- أشارك في نواحي النشاط العديدة؟

نعم لا

16- علاقتي حسنة وناجحة مع الآخرين؟

نعم لا

17- تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المحرجة؟

نعم لا

18- أتطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين؟

نعم لا

19- يكون سلوكي طبيعيا في تعاملي مع أفراد الجنس الآخر؟

نعم لا

20- أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس؟

نعم لا

21- أشعر بالغرابة وأنا بين أفراد أسرتي؟

نعم لا

22- تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي؟

نعم لا

23- أتناول مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة؟

نعم لا

24- أسباب الكثير من المشكلات لأسرتي؟

نعم لا

25- أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي؟

نعم لا

26- تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني؟

نعم لا

27- أحب بعض أفراد أسرتي؟

نعم لا

28- أسرتي مفككة؟

نعم لا

29- أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي؟

نعم لا

30- ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة؟

نعم لا

31- من الصعب أن يتمكنني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني؟

نعم لا

32- حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة؟

نعم لا

33- أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر؟

نعم لا

34- عادة ما أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية؟

نعم لا

35- لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية؟

نعم لا

36- تمر عليّ فترات أكره فيها نفسي وحياتي؟

نعم لا

37- أشعر غالبا بالاكتئاب؟

نعم لا

38- يتسم سلوكي بالاندفاع؟

نعم لا

39- أشكو من القلق معظم الوقت؟

نعم لا

40- من الصعب أن ينجرح شعوري؟

نعم لا

الفصل التمهيدي

الاطار العام للدراسة

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الممارسة الرياضية

الفصل الثاني

التوافق العام

الفصل الثالث

المراهقة

المرحلة العمرية 15 - 18 سنة

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث و
إجراءاته الميدانية

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة
النتائج

مقدمة

قائمة المراجع

الملاحق

