

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت
معهد التربية البدنية والرياضة
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مقدم ضمنه متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

بعنوان

تأثير التوافق النفسي للأستاذ على التلاميذ أثناء الحصّة

دراسة ميدانية في بعض ثانويات قصر الشلالة

إشراف الأستاذ:

د. محجوب

إعداد الطالبين:

ويس محمد

بن يمينّة عبد القادر

السنة الجامعية: 2017/2018

سورة التوبة

كلمة شكر

عملاً بقوله سبحانه وتعالى:

"ولئن شكرتم لأزيدنكم... " البقرة - 152

نحمد الله ونشكره ونصلي على من لا نبي بعده

عليه الصلاة والسلام

نشكر كل من ساعدنا على اتمام هذا البحث المتواضع

كما نشكر كل الأصدقاء وزملاء الدراسة

وكل من ساندنا بنصيحة.

وأخيراً دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

إهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله.

تم بعون الله إتمام هذا البحث المتواضع الذي أهديته

إلى مه قال فيهما علا شأنه وبالوالديه إحسانا .

إلى اعز ما أملك في هذا الوجود التي تتألم للآلمي وتتفرح لأفراحي

إلى نبع الحب العطف والحنان أمي الحنون.

وإلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بجمالي ومتاعبي

أبي العزيز أطل الله في عمره.

إلى كل الأخوة والأخوات وكل العائلة

إلى الدكتور محبوب وإلى زميلي في الذكرى

وإلى كل مه علمني حرفا

إلى كل مه ساعدني ولو بنصيحة، إلى كل مه قرأ هذه الذكرى.

إلى كل مه هؤلاء اهدي عملي هذا الذي أرجوا مه المولى عز وجل أن يجعله عملا

مفيدا وأن يكون انطلاقة لسيرة اخرى.

محتوى البحث:

02.....	التشكرات.....
03.....	الإهداء.....
04.....	الإهداء.....
05	محتوى البحث

الجانب التمهيدي

09.....	المقدمة.....
13	الإشكالية.....
14	الفرضيات.....
15	أسباب اختيار البحث.....
15	أهداف البحث.....
16	أهمية البحث.....
17	مصطلحات البحث.....
19	الدراسات المشابهة.....

الجانب النظري

الفصل الأول: التربية العامة وماهية التربية البدنية والرياضية

23	تمهيد.....
24	1- التربية العامة.....
24	1-1 مفهوم التربية العامة.....
24	2-1 تطور التربية العامة.....
26	3-1 أهداف التربية العامة.....
27	2- التربية البدنية والرياضية.....
27	1-2 نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية.....

31	2-2 تعريف التربية البدنية والرياضية.....
31	3-2 أهمية التربية البدنية والرياضية.....
32	4-2 أهداف التربية البدنية والرياضية.....
33	3- حصة التربية البدنية والرياضية.....
33	1-3 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية.....
34	2-3 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.....
34	3-3 مهام حصة التربية البدنية والرياضية.....
35	4- أستاذ التربية البدنية والرياضية.....
35	1-4 أستاذ التربية البدنية والرياضية والعملية التدريسية.....
36	2-4 أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرحلة العمرية (المراهقة).....
36	3-4 الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية.....
38	4-4 واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية نحو الأسرة المدرسية.....
39	خلاصة.....

الفصل الثاني: التوافق النفسي

41	تمهيد.....
42	1. التوافق.....
42	1.1. تعريف التوافق.....
43	2. التوافق النفسي.....
43	1.2. تعريف التوافق النفسي.....
44	3. معايير التوافق النفسي.....
44	1.3. الراحة النفسية.....
44	2.3. الكفاية في العمل.....
45	3.3. مدى استمتاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية.....
45	4.3. الشعور بالسعادة.....
45	5.3. القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية.....

45	6.3. ثبات اتجاه الفرد
45	7.3. الأعراض الجسمية
46	8.3. اتخاذ أهداف واقعية
46	4. أبعاد التوافق النفسي
46	1.4. التوافق الشخصي
47	2.4. التوافق الاجتماعي
47	3.4. التوافق الأسري
48	4.4. التوافق المهني
48	5.4. التوافق الصحي (الجسمي)
48	5. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
50	6. مؤشرات التوافق النفسي
51	7. النظريات المفسرة للتوافق النفسي
55	8. العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي
57	9. سوء التوافق
59	خلاصة

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة

61	تمهيد
62	1- تعريف المراهقة
63	2- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
65	3- مشاكل المراهقة
67	4- أقسام المراهقة
67	4-1 المراهقة المبكرة
68	4-2 المراهقة الوسطى
68	4-3 المراهقة المتأخرة
68	5- المراهق والتوجهات الاستقلالية

69	1-5 أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
70	2-5 الممارسة الرياضية وأثرها على الفترة العمرية (17 إلى 20 سنة)
72	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

75	تمهيد.....
76	1- الدراسة الميدانية
76	2- منهج البحث.....
77	3- الأدوات المستعملة.....
78	4- عينة البحث
78	5- حدود الدراسة.....
78	6- مجالات البحث
79	8- ضبط متغيرات الدراسة.....
79	9- كيفية تفرغ البيانات.....
80	10- صعوبات البحث

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

73	1- نتائج اختبار أداء التلاميذ
89	2- تحليل ومناقشة النتائج.....
99	3- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.....
103	الاستنتاج العام.....
93	الخلاصة العامة.....
108	قائمة المراجع.....
115	الملاحق.....

مقدمة

مقدمة:

منذ أن يولد الإنسان وهو في حالة تطور وتغير سواء في الصفات الجسدية أو النفسية أو العقلية، ولعلّ أكبر مرحلة يمر بها الإنسان هي المراهقة وهي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشباب، وقد وصف "شايلي هول" المراهقة أنها فترة عوامل وتوتر شديد تكتنفها الأزمات النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشاكل والصعوبات في التوافق.

والإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى المجتمع وبناء الجماعة من أجل التعايش ومن أجل كسب الأصدقاء وتحقيق النجاح الاجتماعي والنهوض بعلاقاته الاجتماعية.

وتعتبر التربية العامة التي يتلقاها المجتمع مقياساً لمدى تطور الأمم وازدهارها والتربية عبارة عن قابلية الفرد للنمو والتأقلم والتكيف مع طبيعته ووسطه الذي يعيش فيه ومدى سيطرته عليه. وتعد التربية البدنية والرياضية جزءاً من التربية العامة أو مظهراً من مظاهرها لكونها تعني كذلك برعاية الجسم وصحته من جميع الجوانب، إذ أن تطور التربية البدنية والرياضية وانتشار ممارستها يعود أساساً إلى الإمكانيات المادية للدولة ومدى تطور علومها، الشيء الذي جعل الدول الكبرى تتنافس فيما بينها مبرزة تفوقها الحضاري؛ ومن المؤكد أن بلدنا يرى مستقبله في الجيل الصاعد من الشباب الذي يكون بدوره مهياً من جميع الجوانب خاصة منها الجانب النفسي والاجتماعي. وحتى يكون هناك تهيئة ومراعاة للجانب النفسي والاجتماعي والنهوض بهما، أردنا تسليط الضوء على الدور الفاعل للتوافق النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وتأثيره على أداء تلاميذ الثانوية أثناء الحصة التعليمية.

وهذا ما حاولنا التعرض إليه في بحثنا هذا بحيث قسمناه إلى فصل تمهيدي كان محتواه الإشكالية التي من خلالها أردنا الوصول إلى حقيقة تأثير التوافق النفسي لأستاذ

التربية البدنية على أداء تلاميذ الثانوية، وتطرقنا أيضا إلى تبيان أهداف البحث وشرح أهم المصطلحات الغامضة نوعا ما ثم الصعوبات التي صادفتنا أثناء القيام بهذا البحث.

أما الإطار النظري، فقد قسمناه إلى عدة فصول، منها:

الفصل الأول: والذي كان محوره التربية العامة وماهية التربية البدنية الرياضية وحاولنا تبين أهمية وأهداف حصة التربية البدنية الرياضية ثم تطرقنا إلى بعض الجوانب التي تمس أستاذ التربية البدنية الرياضية من حيث العملية التدريسية واحتكاكه بالتلاميذ المرهقين ثم قمنا بإعطاء بعض الصفات والخصائص والواجبات التي يجب توفرها في الأستاذ.

ليكون الفصل الثاني: حول التوافق النفسي وأهميته ومبينين معايير وأبعاده في مجالات علم الاجتماع الرياضي، ثم المؤشرات وأهدافها وبعد ذلك أعطينا قسطا للعوامل التي تحقق إتمام التوافق النفسي.

أما الفصل الثالث: فقد تطرقنا فيه إلى المراهق في المرحلة الثانوية، بينا من خلاله كل ما يحيط ويمس المراهق ومرحلة المراهقة من مظاهر ومشاكل وأقسام المراهقة، ثم بينا أهمية وأثر التربية البدنية الرياضية على التلميذ المراهق.

وأما الجانب التطبيقي، فقسمناه إلى فصلين، أولها كان حول منهجية البحث وفصل ثاني كان يتمحور حول عرض وتحليل نتائج الاختبار ودرجة أداء التلاميذ للاختبار بالاستعانة بالملاحظة والمقابلة والقياس النفسي عن طريق تطبيق مقياس التوافق النفسي وتمارين لتقييم أداء التلاميذ أثناء الحصة.

أجانب التمهيدي

1. الإشكالية:

سلكت التربية البدنية والرياضية مسار الدروس التعليمية في إطار المنظومة التربوية، حيث تهدف إلى تكوين فرد قوي من الجوانب الفكرية والجسمية والعقلية، لهذا أدخلت المجال المدرسي ووجدت لنفسها منهاج وبرامج خاصة بها، فكان الهدف الأسمى لأستاذ هذه المادة هو تنمية الصفات الخلقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة والمحبة واقتسام الصعوبات مع الزملاء هذا من الجانب النفسي¹.

أما من الجانب الاجتماعي يلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق، حيث يمكن زيادة أواصر الأخوة، الاحترام، التعاون، التسامح، وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذلك مساعدة الفرد في الاندماج والتكيف مع الجماعة².

فعلاقة المدرس بتلاميذه وتبادل المحبة معهم ومقدار إخلاصه في عمله ونجاحه فيه يتوقف إلى حد كبير على الكيان النفسي وما هو محمل به من أثر الماضي والحاضر، فهذه كلها عوامل خارجية عن إرادته ولكنها تتحكم في عمله إلى حد بعيد وتكون عناصر شخصية وتؤثر في سلوكه نحو تلاميذه وبالجملة تؤدي إلى نجاح المدرس في عمله أو فشله فيه.

ومن الملاحظ أن تلاميذ المرحلة الثانوية يتعرضون إلى مشاكل نفسية قد تتطور إلى تغيرات واضطرابات في سلوكياتهم والتي تنعكس على الناحية النفسية، الاجتماعية، والفكرية. وفي ضوء المتغيرات التي يمر بها الطالب في هذه المرحلة سواء المتعلقة بنموه الذاتي أو بالنسبة للمجتمع المدرسي الذي يتميز بطابع خاص في المدرسة وكذلك الانحرافات القائمة، وما لم تقابل احتياجات طلاب هذه المرحلة فمن المنتظر أن تواجه المدرسة مشاكل حادة

¹ نور أمين الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1965، ص 35.
² محمد عادل، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965.

سواء في داخلها أو خارجها، بعضها قد يصل إلى مستوى الانحراف كالعدوان، الاعتداء، العنف، وعدم احترام الأنظمة، وربما يصل ذلك إلى المجتمع المحلي¹.

أيضا لذلك فطلاب المدرسة المرحلة الثانوية أكثر حاجة من أي مرحلة تعليمية إلى نوع خاص من العلاقات الاجتماعية التي تحقق رغباتهم، وفي نفس الوقت تحقق احتياجاته. ولأستاذ التربية البدنية والرياضية دور هام في ذلك عن طريق إقامة التنظيمات التي تهيئ للطلاب فرص المساهمة في الحياة المدرسية، وكلما ازداد النشاط الرياضي وكثرت إعداد الجماعات المدرسية.

ولكن هل هناك تأثير للتوافق النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية على أداء تلاميذ الثانوية أثناء الحصة؟

1.1. التساؤلات الفرعية:

1. هل التوافق النفسي المتوسط للأستاذ التربية البدنية والرياضية يؤثر سلبا على أداء التلاميذ؟
2. هل توجد فروق بين أداء التلاميذ والتوافق النفسي للأستاذ باختلاف الجنس؟
3. هل تأثير التوافق النفسي الإيجابي للأستاذ على الأداء يعتبر إيجابيا؟

2. فرضيات البحث:

على ضوء المعلومات المنتقاة من معارفنا الخاصة ومن خلال المعارف المكتسبة والإطار النظري المعروف في علوم التربية وعلم النفس التربوي واستنادا إلى بعض البحوث والدراسات التي لها علاقة بالجانب النفسي الاجتماعي وبموضوع بحثنا هذا وتماشيا مع الإشكالية سابقا اقترحنا وضع الفرضية العامة ومنها تتدرج وتتفرع إلى فرضيات جزئية.

¹ وناسي ماسينيلا، غندير خلفي احمد، مذكرة لنيل شهادة ليسانس قلق المستقبل لدى طلبة LMD كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

❖ الفرضية العامة:

يؤثر التوافق النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية على أداء تلاميذ الثانوية أثناء الحصة بعلاقة طردية.

❖ الفرضيات الجزئية:

1. التوافق النفسي المتوسط لأستاذ التربية البدنية والرياضية يؤثر سلبا على أداء التلاميذ.
2. لا توجد فروق بين أداء التلاميذ والتوافق النفسي لأستاذ باختلاف الجنس.
3. تأثير التوافق النفسي الإيجابي لأستاذ يعتبر إيجابيا على أداء التلاميذ.

3. أسباب اختيار البحث:

إن الإهمال الذي نشهده من بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية لبعض المشاكل التي تُرى بأنها مشاكل بسيطة لا تؤثر على التلميذ، وهذا الإهمال أو عدم المعرفة يمكن إرجاعه إلى عدة عوامل مختلفة ومتعددة وكذا المعرفة الخاطئة لمفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها في الوسط المدرسي، ونظرا للمشاكل والصعوبات النفسية التي يتعرض لها التلميذ في الثانوية.

لذلك نحاول الكشف عن الدور الهام الذي يلعبه الأستاذ من الناحية النفسية الاجتماعية وكذا تأثيره على أداء التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

4. أهداف البحث:

إعادة الاعتبار لمادة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التعليمية.

تصحيح النظرة الخاطئة بالمهام النبيلة والدور الفعال الذي يقدمه أستاذ التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية الاجتماعية.

إبراز العلاقة بين أستاذ التربية البدنية والتلاميذ.

تجنب كل أنواع الصراع والعنف والتحلي بالانضباط والتعاون والتفاهم أثناء حصة التربية البدنية ولرياضية بين الأستاذ والتلاميذ.

تسليط الضوء على أهمية الحالة النفسية للأستاذ أثناء تأدية مهامه وعمله في المدرسة.

5. أهمية البحث:

قمنا بهذا البحث من أجل توضيح العلاقات الاجتماعية والنفسية القائمة ما بين الأستاذ والتلاميذ، وأثره على الأداء التعليمي لتلاميذ المرحلة التعليمية الثانوية.

- الحصول على أكثر معلومات فيما يخص أهم التغيرات التي تطرأ على الفرد في مرحلة المراهقة التي يمكن أن يتعرض فيها المراهق إلى عدة ضغوطات نفسية واجتماعية.

- دراسة التوافق النفسي مع ما يتناسب والقيم الأخلاقية المكونة للتربية البدنية والرياضية.

6. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.6. التربية البدنية والرياضية:

يرى نيسكون "التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية الذي يهتم بالنمو الشامل للفرد من خلال استثارة دوافعه لممارسة أوجه النشاط البدني".¹

2.6. تعريف العلاقة:

1.2.6. لغة:

تشير اللغة العربية إلى أن مصطلح العلاقة هو جمع علاقات وعلائق. ويقابلها باللغة الفرنسية مصطلح (Relation) ولكن بعض القوانين تشير إلى أن مصطلح العلاقة في اللغة الانجليزية هو (Rapport).²

2.2.6. اصطلاحا:

يعرفها أحمد زكي بأنها تعني رابط بين شيئين أو ظاهرتين بحيث يستلزم تغيير أحدهما تغيير الآخر. ويقال مبدأ العلاقة وهو إحدى مبادئ التفكير، لأن العمل الذهني في الجملة هو محاولة ربط طرفين أحدهما بآخر.³

3.6. تعريف التوافق النفسي:

¹ أحمد محمد الطيب، أصول التربية، المكسب الجامعي الإزباطية، مصر، دت، ص 19.

² أمين أنور الخولي، نفس المرجع السابق، ص36.

³ أمين أنور الخولي، نفس المرجع السابق، ص36.

يطرح علماء النفس التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته، وتوافقه مع الوسط المحيط به، وكل المستويين لا ينفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به. فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا، ويضفي علماء النفس بقولهم أن التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي¹.

4.6. المراهقة:

1.4.6. تعريف المراهقة لغة:

كلمة مراهقة تقابلها باللاتينية Adolexence، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolexere بمعنى التدرج نحو النضج الجسمي، العقلي، الانفعالي².

2.4.6. تعريف المراهقة اصطلاحا:

المراهقة هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية ذهنية، ولا يوجد في الواقع تعريف واحد للمراهقة، حيث نجد تضارب للآراء حول تعريفها فنجد هناك من يرى أن فترة المراهقة هي فترة التحول الفيزيقي نحو النضج، وتقع بين مرحلة بداية البلوغ وبداية سن الرشد³.

3.4.6. المفهوم الإجرائي:

هي مرحلة عمرية تأتي بين الطفولة والشباب وفيها يعرف الفرد تغيرات جسمية ونفسية سريعة ويكتمل فيها النمو وتبدأ عادة من سن 14 إلى 18 سنة.

¹ وناسي ماسينيسا، غندير خليفي احمد، مذكرة لنيل شهادة ليسانس قلق المستقبل لدى طلبة LMD كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، السنة الجامعية 2011 - 2010 ص 07.

² ميخائيل اسعد إبراهيم، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفق الجديدة، بيروت، ط1، 1991، ص 31.

³ مديرية التربية والتعليم الثانوي، منهاج التربية البدنية والرياضية، جوان، 1996.

7. الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى:

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية من إعداد: زياني إسماعيل وآخرون بعنوان "التوافق النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وتأثيره نحو تلاميذ المرحلة الثانوية"¹، دالي إبراهيم، الجزائر، 1993.

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه، تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ وتلاميذه، وقد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات وعلى عينة تكونت من 200 تلميذ وتلميذة و 20 أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة، ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

إن كفاءة ودور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

- الدراسة الثانية:

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية من إعداد: عمر سعدي وآخرون بعنوان "العلاقة بين التوافق النفسي للمدرب كرة القدم واللاعبين وتأثيره على النتائج"²، دالي إبراهيم، الجزائر، 1993، وتهدف هذه الدراسة إلى:

¹ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعه، الجزائر، 1992، ص 94.

² محمود عوض بسيوني، نفس المرجع السابق.

تشخيص حالة الفرق الجزائرية من الجوانب النفسية والاجتماعية.

محاولة دراسة وتحويل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين وقد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات على عينة تكونت من 80 لاعب ينشطون في القسم الوطني الثالث.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

4. وجود علاقة بين المدرب واللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالايجاب، كما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر إيجابا بانتهاج أسلوب قيادي.

- الدراسة الثالثة:

مذكرة لنيل شهادة لسانس في التربية البدنية والرياضية من إعداد منصور نبيل وآخرون بعنوان: "دور التكوين النفسي والبدني لأستاذ التربية البدنية والرياضية وأثره على أداء التلميذ المراهق" دالي إبراهيم، الجزائر، 1996.

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز مدى انعكاس التكوين النفسي والبدني لأستاذ التربية البدنية والرياضية على أداء التلميذ في المرحلة الثانوية وقد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات على عينة تكونت من 22 تلميذ و30 أستاذ ومن أهم النتائج المتوصل إليها: أن للتكوين النفسي والبدني لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور ناجع وانعكاس ايجابي على أداء التلميذ المراهق.

أجانب النظري

الفصل الأول :

التربية العامة وماهية التربية

البدنية والرياضية

تمهيد:

تعتبر التربية العامة عنصراً هاماً وجزءاً فعالاً يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي التي تساعد على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له الحياة السليمة والطيبة.

والتربية البدنية والرياضية هي جزء من هذه التربية العامة فهي تهتم بصيانة الجسم وسلامته وهذا بممارسة النشاط البدني والرياضي أثناء الحصص التربوية للمادة داخل المؤسسات التربوية كما تهتم أيضاً بنمو الجسم ولياقته البدنية.

إذن، ستكون دراستنا في فصلنا هذا على النحو التالي:

سنتناول في الجزء الأول الحديث عن التربية العامة وتطورها وبعض أهدافها التي تنمو لها، أما الجزء الثاني فسننتقل إلى الإحاطة بالقدر الممكن بالتربية البدنية والرياضية من ناحية التعريف والأهمية، والأهداف، أما الجزء الثالث فسيكون الحديث عن حصة التربية البدنية والرياضية والدور الذي تلعبه خاصة في المرحلة الثانوية.

1. التربية العامة:

1.1. مفهوم التربية العامة:

« تعتبر التربية وسيلة المجتمع للمحافظة على بقائه واستمراره وثبات نظمه ومعاييرها الاجتماعية (...)، فالتربية عملية تهدف إلى إعداد وتشكيل الفرد للقيام بأدواره الاجتماعية في مكان ما، وزمان ما على أساس ما هو متوقع منه في هذا المجتمع (...). وعملية التربية تختلف من مجتمع إلى آخر فدور التلميذ يختلف من مجتمع إلى آخر كما يختلف من مرحلة تعليمية إلى تعليمية أخرى.

وتتضح هذه الصورة في نظرة ابن خلدون للتربية على أنها عملية تنشئة اجتماعية للفرد، يكتسب من خلالها القيم والاتجاهات والعادات السائدة في مجتمعه إلى جانب المعلومات والمهارات والمعرفة، ويرى دور كاييم أن الوظيفة الأساسية للتربية هي إعداد الجيل الجديد للحياة الاجتماعية للقيام بأدوارهم الاجتماعية المتوقعة منهم بمجتمعهم. وبذلك تساهم التربية في المحافظة على المجتمع كنسق اجتماعي وتحافظ على الشخصية القومية»¹.

2.1. تطور التربية العامة:

«تمثل التربية عملية اجتماعية نشأت بوجود الإنسان فكانت التربية في المجتمعات القديمة قبل ظهور الجماعات المتخصصة، تمارس من خلال الأنشطة اليومية لأفراد المجتمع، فكان الطفل يتعلم من خلال محاكاة الراشدين في قيامهم بالأعمال اليومية ومشاركتهم في هذه الأنشطة (...). وكانت الأسرة تمثل وحدة اجتماعية اقتصادية ووحدة

¹ سميرة أحمد السيد، "الأسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة المعلوماتية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2004 م، ص 37.

تربوية أيضا، فكانت الأسرة تقوم بتقسيم العمل بين أفرادها وتقوم بالإنتاج وتعد أفرادها للقيام بأدوارهم في المجتمع كمواطنين صالحين يعملون على استقرار مجتمعهم ونموه (...).

ويظهر الجماعات المتخصصة التي كانت تزاوُل حرفا معينة بمهارة أصبح هناك ضرورة للتخصص وتقييم العمل ومعرفة بفنون هذه الحرف ومهاراتها ومن هنا ظهر نظام الصبية في المجتمعات القديمة. ويعني هذا النظام أن مجموعة من الصبية كانت تتلمذ على يد حرفي في حانوت، فكان هؤلاء يتعلمون عن طريق الملاحظة والتوجيه الحرفي والمشاركة في العمل (...). وبهذا أصبح الفرد يتعلم في مجتمعه الحرفة التي سيزاولها (...). ويتطور المجتمعات، ظهرت جماعات أخرى متخصصة مثل رجال الطب والتعليم الديني، وحفظ القصص وممارسة كثير من الفنون الشعبية (...). وقد مهد ذلك إلى نشأة التربية المقصودة لإعداد الموارد البشرية القادرة على تحقيق مطالب المجتمع، ومن هنا، ظهرت التربية الرسمية كمؤسسة اجتماعية عهد إليها المجتمع مهمة التربية (...). وقد أحدثت الثورة الصناعية تغييرا كبيرا في المجتمعات، فلم تعد الثورة الصناعية مجموعة كبيرة من الاختراعات والاكتشافات فقط بل أحدثت إلى جانب ذلك تغييرا شاملا في بناء المجتمع. فقد تغير بناء الأسرة، ولم تعد الأسرة وحدة اجتماعية اقتصادية كما كانت من قبل. ونشأت مؤسسات جديدة متخصصة تساعد الأسرة في القيام بوظائفها مثل المدرسة ووسائل الإعلام ومؤسسات الخدمات الأخرى (...). إذن التربية لا تقدم للفرد المعارف والخبرات والمهارات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات فحسب، بل توضح للفرد أيضا كيف يعمل في المجتمع الذي ينتمي إليه والأسس التي ترتكز عليها مؤسساته الاجتماعية لمساعدته على فهم دورها»¹.

¹ سميرة أحمد السيد، مرجع سابق، ص 38-40.

3.1. أهداف التربية العامة:

"تتمثل أهداف التربية العامة في تكوين شخصية متكاملة من كل النواحي الجسمية - العقلية - الوجدانية (النفسية) - الاجتماعية. ولا يمكن الفصل بينها حيث أن النمو في الشخصية يتم في تكامل وتوازن بين مختلف مقوماتها بحيث النمو في إحدى النواحي يؤثر على النمو في بقية النواحي أو الجوانب الأخرى"¹.

1.3.1. التربية الجسمية:

اهتمت التربية الحديثة بالجانب الصحي للطفل فلا يمكن الاكتفاء بتتمية قواه البدنية والعقلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف النشاطات العملية بل يجب أن يخضع لفحوصات طبية دورية ويرسل إلى الطبيب إذا ظهرت لديه علامات المرض ويدرب على طرق الوقاية الصحية وأساليب التغذية السليمة وذلك بتعليمه آداب الطعام وآداب السلوك بصفة كاملة².

2.3.1. التربية العقلية:

لقد كانت التربية القديمة تعتقد أن العقل ينمو بقدر ما يكتسب من المعلومات فأصبح همها الوحيد هو ملأ ذهن الطفل بأكبر قدر ممكن من المعلومات والحقائق وذلك دون معرفته ما إذا كانت هذه المعلومات مناسبة لمستوى النضج العقلي للطفل ولا لمدى ملاءمتها لحاجته ومطالبه النفسية والعقلية والاجتماعية، على عكس التربية الحديثة فهدنا يتعلق بتربية الطفل على حسن التفكير وحسن إدراك الفرد لما يصادفه من مواقف معقدة وحسن التصرف في هذه المواقف كما تهتم باكتشاف القدرات العقلية الخاصة لدى التلميذ وتقوم بعنايتها وتنميتها فإذا كان الأطفال جسمياً يشتركون في العقل أو الذكاء فلأنهم بعد

¹ محمد عادل، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965.
² تأليف لوينا لوبيير، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي، التربية العامة، دار العلم للملايين، بيروت الطبعة الخامسة.

ذلك يتفاوتون في حظهم من القدرات الخاصة فهذا يملك درجة عالية من القدرة اللغوية وهذا يتفوق في القدرة الرياضية وهكذا¹.

3.3.1. التربية الوجدانية (النفسية):

أثبتت التربية الحديثة أن الصحة النفسية تعتبر أهم شيء في التعليم وفي بناء الشخصية الناضجة والكاملة والسليمة لأن إذا كان الفرد مريضاً نفسياً فإن عملية التعليم نتیجتها الفشل، لذا أصبح المربي يهتم أكثر بالحالة النفسية للتلاميذ ويعمل على مساعدتهم نفسياً وذلك لتحقيق التوازن والتوافق النفسي لديهم².

4.3.1. التربية الاجتماعية:

"تعمل التربية الحديثة على غرس القيم والمثل الأخلاقية التي تسود في المجتمع وتعلم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين ومعرفة حقوقهم وواجباتهم اتجاه مجتمعهم وتعلم الطفل والأفراد التعاون فيما بينهم والمبادرة الفردية التي تنتفع منها الجماعة والمجتمع..."³

2. التربية البدنية والرياضية:

1.2. نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية:

لقد مرت التربية الرياضية على مر العصور من بداية الخليقة حتى الآن بمراحل عدة ويمكن إيجازها في أربع مراحل رئيسية على النحو التالي:

1.1.2. المرحلة الأولى:

¹ ميخائيل إبراهيم أسعد ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الآفاق الجديدة ، الطبعة الثانية ، بيروت ، 1977 ، ص 225 .

² نفس المرجع السابق ، تأليف لوينا لوبير .

³ خضاري عياش، ميساوي سليمان، مذكرة الأهمية التربوية للتربية البدنية والرياضية في الطورين الأول والثاني في مرحلة التعليم الأساسي، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، تحت إشراف: بن عكرين آكلي، دورة 200-2001، ص 11-12.

في العصور القديمة مع بداية الخليقة، بدأ الإنسان علاقته بالحركة كضرورة مرتبطة بحياته وكان هذا النشاط الحركي موجهاً إلى الصيد للحصول على طعام أو الدفاع عن النفس.

وكان عبارة عن أنشطة حركية فردية لم تكن مقصورة لذاتها وإنما كانت وسيلة لغاية هي المحافظة على البقاء، باستثناء بعض الأنشطة الحركية الجماعية المحددة جداً، والتي كانت تتعلق ببعض الطقوس الدينية أو أنشطة خاصة بوقت الفراغ.

بالطبع في هذه المرحلة لم يكن لها مسمى واضح وكان الهدف من هذه الأنشطة الحركية هو الحفاظ على الحياة واستمرار البقاء.

2.1.2. المرحلة الثانية:

في هذه المرحلة بدأ يتكون لدى الإنسان بعض التراث الثقافي الذي أثر في بعض جوانب المختلفة. من هذه الجوانب جانب النشاط الحركي حيث تغيرت النظرة إلى هذا النشاط وأصبح ينظر إليه على أنه ضرورة اجتماعية. بمعنى أنه أخذ أشكالاً عسكرية وسياسية مثل الذي حدث في اسبرطة وفارس ومصر القديمة. فنجد أن اسبرطة وجّهت كل اهتمامها للتدريب البدني لتكوين أفراد أقوياء لإعدادهم للحرب والتوسع وأنشأت اسبرطة جيوشاً عسكرية قوية قادرة على حمايتها بل والاستيلاء على أراض جديدة لتوسع رقعتها.

في حين أن أثينا مارست أنشطة بدنية بغرض إكساب الفرد الرشاقة والمرونة والجمال، علاوة على تكوين جماعات تتميز بالقوة تحمي حدود أراضيها من العداء، ولكن ليس لها أهداف توسعية مثل اسبرطة.

أما في مصر، فبترجمة النقوش التي تفسر تاريخ مصر، نجد أن قدماء المصريين مارسوا العديد من الأنشطة الحركية بغرض الترويح في نفس الوقت تكوين مواطن قوي قادر على ... عن حدود الوطن والدفاع عنه وتوسيع رقعة الأرض إذا لزم الأمر.

ومن هنا يمكن القول أن الأنشطة في هذه المرحلة نشأت كضرورة اجتماعية وأخذت أشكالاً ذات أغراض عسكرية بمفهوم تقليدي تحت مسمى تربية البدن Education Physique.

3.1.2. المرحلة الثالثة:

في هذه المرحلة، أخذت الأنشطة الحركية تظهر كضرورة بيولوجية، أي مرتبطة بعلم الحياة بما تتضمنه من نواح فيزيولوجية واجتماعية وصحية... الخ.

وظهر هذا المفهوم واضحاً في بداية العصر الحديث مع بداية النهضة العلمية في بداية القرن التاسع عشر. ولقد كان لتقدم العلوم المختلفة أثراً بارزاً في تطور مفهوم النشاط البدني، بحيث تحول هذا المفهوم من كونه تربية للبدن إلى أن أصبح تربية عن طريق البدن Education through of physique وتأثرت مظاهر النشاط البدني في هذه المرحلة بالعقيدة الدينية والظروف السياسية والاقتصادية والبيئية، كما أنها كانت تعبيراً عن الأفكار والمثل العليا السائدة في كل هذه المجتمعات.

4.1.2. المرحلة الرابعة:

"وفي هذه المرحلة من مراحل التطور، والتي ظهرت في العصر الحديث حيث ظهرت ووضحت نظرية "وحدة الفرد" وهي النظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة (بدنية،

نفسية عقلية، اجتماعية) وأصبحت التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية الفرد تنمية شاملة متزنة في جوانبه الأربعة الرئيسية أي بدنيا ونفسيا واجتماعيا وعقليا".¹

¹ عبد الحميد شرف، "تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية"، مرجع سابق، ص 23-25.

2.2. تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعرف ويست، بوتشر 1990 West and Butcher التربية البدنية على أنها: "هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك" (...).

وذكر لومبكين Lumpkin أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات (...)، أبت إلا أن تدلي برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي: "التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني".

ومن تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كويسكيكوزليك KozlikKopesky: "التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف"¹.

3.2. أهمية التربية البدنية والرياضية:

«إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلل الحركات المؤداة في المسابقات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين. أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة أو

¹نقلا عن: أمين أنور الخولي - أصول ت.ب.ر، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 م، ص 35.

باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة.

التربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة، ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ (...). إن التلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات يمكنهم عقد صداقات مع زملائهم (...).

إن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهو أمر هام جدًا»¹.

4.2. أهداف التربية البدنية والرياضية:

« إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف

التالية:

1. إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.
2. تحسين النمو الجسماني وتنمية النمو بشكل سليم.
3. المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها
4. تعليمهم المعرفة وتفهم أساسيات الحركة.
5. قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.
6. تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة.

¹ناهد محمد سعيد زغلول، نبيلي رمزي فهميم، "طرق التدريس في التربية الرياضية"، ط 2، مركز الكتاب للنشر، 2004 م، ص 22 - 23.

7. تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.
8. تحسين قدرتهم الابتكارية.
9. تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.
10. تنمية القدرة على التقييم الشخصي والرغبة الشخصية في التقدم»¹.

3. حصة التربية البدنية والرياضية:

1.3. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

«تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظوم هيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية النفسية، الاجتماعية، الخلقية والصحية وهذا ضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامة في مجتمعه ووطنه.

فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارة التي تسهل لإشباع رغباته عن طريق التجربة لتكيف هذه المهارة لتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على اندماج داخل المجتمع والجماعات وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات، تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوي المؤسسات التعليمية، فهي تضمن

¹ناهد محمد سعيد زغول، نيللي رمزي فهيم، مرجع سابق، ص 23.

النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجياتهم البدنية، طبقا للمراحل ومنهم وإدراج قدراتهم الحركية (...)¹.

2.3. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

«يجب أن نعلم بأن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية الرياضية وطرق تدريسها.

1. توجيه العملية التعليمية والتربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة.
2. الاهتمام بالإعداد الخاص.
3. صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخل وخارج المدرسة.
4. تشجيع هوياتهم الرياضية.
5. تنمية القدرات المعرفية والوجدانية².

3.3. مهام حصة التربية البدنية والرياضية:

«تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة (...). إذن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على جميع المستويات:

1. المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.

¹ عبد الكريم صونيا، زاوي حسيبة، دراسة علاقة المربي بالمتربي في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الأول (6-9 سنوات)، تحت إشراف: شريفي علي، دالي إبراهيم، الجزائر، الموسم الجامعي: 2001-2002، ص 12.

² محسن محمد حمص، المرشد في تدريس التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة، 1997 م، ص 14.

2. المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، التحمل، المرونة... الخ.
3. إكساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها كالأسس البيولوجية، الفيزيولوجية... الخ.
4. التحكم في القوام أثناء السكون والحركة.
5. تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
6. التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
7. تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية»¹.

4. أستاذ التربية البدنية والرياضية:

1.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية والعملية التدريسية:

«الأستاذ هو بلا شك العامل الرئيسي والمؤثر بشكل كبير في العملية التدريسية (...)، ومن ثم يشغل أستاذ التربية الرياضية حيزا كبيرا من اهتمام المسؤولين والخبراء في مجال التدريس الرياضي، ومازال هذا المجال خصباً للدراسات والبحوث لمعرفة العوامل التي يبنى عليها اختيار أستاذ التربية الرياضية وكذلك معايير أستاذ التربية الرياضية الناجح وهناك دراسات تمت في مجال أسس إعداد أستاذ التربية الرياضية، ومازال هناك الكثير من النواقص في إعداد الأستاذ، منها دراسة أشكال التفاعل اللفظي وغير اللفظي ومنها دراسة

¹بختاوي محمد، بوزيد أحمد، مذكرة 'دور التربية البدنية والرياضية في تحسين القدرات الإدراكية الحسية - الحركية لتلاميذ الطور الثاني من التعليم الأساسي، تحت إشراف: بلعيد بيطار، دالي إبراهيم، الجزائر، السنة الدراسية: 2000-2001، ص 19-18.

تحليل سلوك أستاذ التربية الرياضية أثناء التدريس، ومنها ما يتناول تقويم أداء الأستاذ ككل وإلى غير ذلك من المجالات»¹.

¹ محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، "تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط 2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004 م، ص 134.

2.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرحلة العمرية (المراهقة):

«إن التلميذ في هذه المرحلة يجب أن يعترف به (كشباب ناضج) فالشباب يريدون سريعا أن يصبحوا كبارا، نلاحظ ذلك في طريقة تعاملهم، في ملابسهم، ونستطيع أن ننتفع بهذه الظواهر في حصة التربية البدنية والرياضية لأن التلاميذ في هذه المرحلة يمكن قيادتهم وتوجيههم لأنهم يقلدون الأبطال الرياضيين (...). فعلى أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يعطي لهم مسؤوليات في إدارة الفصل والإشراف على المحطات ومساعدة زملائهم أثناء النشاط (...). ونلاحظ في هذه المرحلة أن الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركات، ويساعد التلاميذ الأستاذ في هذه المرحلة في قياس المستويات وتحديد العمل والراحة.

إن المهارات الأساسية لهذه المرحلة تؤدي بطريقة كاملة وجيدة فعلى الأستاذ أن يثبت هذه المهارات، وكذلك يفضل التلاميذ في هذه المرحلة مقارنتهم بزملائهم فعلى الأستاذ أن يقدم النصائح التي تفيدهم في تحسين مستواهم الحركي، وتزداد رغبة التلاميذ في الألعاب التنافسية والمباريات فعلى الأستاذ أن يراعي ذلك ويكثر من هذه الألعاب والمباريات».¹

3.4. الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

«يجب أن يعرف كل أستاذ أن كرامة مهنته تتطلب منه أن يمتلك عددا من الصفات الجسمية والنفسية والعقلية التي تجعله يحافظ على استمرار مهنته وتأمين نموها، ولهذا يجب أن يتوافر فيه عدد من الصفات لكي يكون صالحا لعمله ومنها:

1.3.4. التعليم:

ينبغي أن يحصل الأستاذ على قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعطيه للتلاميذ، زيادة على أن يكون ملما بطبائع التلاميذ ونفسياتهم وطرف معاملاتهم، وكيفية توصيل المعلومات

¹ناهد محمد سعيد زغول، نيللي رمزي فهيم، مرجع سابق، ص 214.

إليهم وهذا يحتم عليه أن يكون مطلعاً على أحدث ما ينشر في مجال تخصصه وأن يعمل على استكمال دراسته العليا ويشترك في المجالات والمطبوعات التي تتعلق بالمهنة.

2.3.4. صحة الجسم:

الأستاذ ذو الصحة غير السليمة لا يستطيع القيام بمسؤولياته وتحمل المجهودات الشديدة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة التربية الرياضية ولذا يجب عليه أن يحافظ على صحته ويهتم بها.

3.3.4. النظافة:

يجب أن يكون الأستاذ قدوة لتلاميذه وذلك من حيث العناية بملابسه الرياضية أو الملابس الخاصة ويجب أن يكون ذلك في غير تبرج ولا مغالاة في الأناقة حيث أن التلاميذ يتأثرون به إلى حد كبير.

4.3.4. الخصائص الخلقية:

يجب أن يتحلى الأستاذ بالأمانة والصبر والكياسة والعطف والتحمل وأن يكون مخلصاً في عمله وصادقاً في أقواله وأفعاله ومتعاوناً مع الجميع ويمتلك القدرة على تحمل المسؤولية.

5.3.4. الخصائص العقلية:

يجب أن يكون الأستاذ ذكياً ولديه القدرة على حسن التصرف في المواقف المختلفة ويتمتع بصحة عقلية ممتازة وعميق في أفكاره وغير متسرع في استنتاجاته.

6.3.4. المادة التعليمية:

«يجب أن يكون الأستاذ على إمام جيد بجميع ما يتعلق بمهنة التربية الرياضية المدرسية (المهارات الرياضية للأنشطة المختلفة، طرق التدريس والأساليب الحديثة في التعلم، تنظيم الأنشطة الداخلية ... الخ)»¹.

4.4. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية نحو الأسرة المدرسية:

«إننا جميعا نلاحظ أن حصة التربية الرياضية تعتبر حصة من "الدرجة الثانية" من جانب كثير من مديري المدارس ومدرسي المواد الأخرى بل وحتى من التلاميذ.

فهي حصة يمكن الاستغناء عنها في عرفهم (...)، فعلى أستاذ التربية الرياضية أن يفرض وجوده داخل الجماعة المدرسية عن طريق القيام بعمله بأكمله وجه وعن طريق تعميق علاقاته بالطلبة وعدم التنازل عن تدريس مادته ومحاولة رفع الوعي الرياضي من مدرسي المواد الأخرى وكذلك إدارة المدرسة بوسائل الإقناع السمحة وعلى الأستاذ أن يقوم بكل هذه العمل بطريقة بعيدة عن الاستفزاز مقدرا لشعور زملائه بالمدرسة (...). فيختار لأداء حصته أبعد الأماكن عن فصول التدريس ويستحسن أن يختار الأماكن التي لا ينتقل منها اتجاه الريح إلى الفصول حتى لا تحمل الأصوات لهم (...). وعلى الأستاذ الناجح الذكي أن يحاول تحسين الشروط الخارجية التي يعمل في إطارها وذلك بتحسين مركز التربية الرياضية في المدرسة عن طريق عمله الجيد وقدرته الحسنة»².

¹ محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، مرجع سابق، ص 134.

² ناهد محمد سعيد زغلول، نيللي رمزي فهيم، مرجع سابق، ص 87-99.

خلاصة:

من خلال ما قدمناه في هذا الفصل، يتضح لنا بأن التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة وأنها تعتبر أحد العوامل الهامة لبناء الجيل الصاعد المتكامل من النواحي الأربعة: العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية، وهذا من خلال ممارسة الحصص التربوية التي تسهم بشكل كبير هي والأستاذ المشرف عليها في صقل المواهب وجعل الوقت المخصص لمادة التربية البدنية والرياضية هو الوقت الذي يمضي على أحسن حال.

الفصل الثاني:

التوافق النفسي

تمهيد:

إن مصطلح التوافق هو من أكثر المصطلحات انتشاراً في علم النفس والصحة النفسية. وقد تكمن أهمية هذا المصطلح في عصرنا هذا في الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي. وقد اتفقت العديد من الدراسات على أن مفهوم التوافق: هو عملية التفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين هما: أولاً الفرد نفسه وثانياً البيئة المادية، أي يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية وتحقيق مختلف مطالبه متبع في ذلك وسائل ملائمة لذاته ولكون التوافق دليل على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة، فقد خصصنا هذا الفصل لأهم أبعاد التوافق بما فيها التوافق النفسي وعناصره.

1. التوافق:

1.1. تعريف التوافق:

تعددت التعاريف التي قدمت للتوافق وذلك حسب اهتمام واتجاه العلماء والباحثين ومن بين أهم التعريفات نجد:

1.2.1. المعجم الشامل للمصطلحات السلوكية والتحليل النفسي:

(أنجلش، أنجلش، 1958) يعرف التوافق "بأنه حالة من العلاقة المتآلفة مع البيئة حيث يكون الشخص قادرا على الحصول على إشباع أكبر قدر من حاجاته وعلى أن يواجه كافة المتطلبات الجسمية والاجتماعية التي تفرض نفسها عليه".¹

ويتفق هذا التعريف مع تعريف معجم العلوم السلوكية "لولمان" (1973) والذي يرى أن التوافق: هو علاقة متسقة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، ومواجهة معظم متطلبات الجسمية والاجتماعية التي تفرض نفسها عليه.

2.2.1. تعريف لازاروس:

"التوافق هو مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على متطلبات والضغوط المتعددة".²

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

2. التوافق النفسي:

¹ عبد الحميد محمد شانلي، 2001، ص 73.

² رمضان محمد القدافي، 1998، ص 109.

1.2. تعريف التوافق النفسي:

يطرح العلماء النفس التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته، وتوافقه مع الوسط المحيط به، وكلا المستويين لا ينفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به. فالفرد المتوافق ذاتياً هو المتوافق اجتماعياً، ويضفي علماء النفس بقولهم أن التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدوارها الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع بحيث لا يكون هناك صراع داخلي.¹

يقول صلاح مخيمر أن التوافق النفسي: هو الرضاء بالواقع المستحيل على التغيير (وهذا جمود وسلبية واستسلام) وتغيير الواقع القابل للتغيير (وهذا مرونة وإيجابية وابتكار وصيرورة).

ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته أو تتضمن تثبيت وفرضها على العالم الخارجي إذا فشل أصبح عصبياً وإذا نجح كان عبقرياً.²

التوافق النفسي هو مدى ما يتمتع به الفرد من القدرة على السيطرة على القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيداً عن الخوف والتوتر.³

ويشير الباحث "حامد زهران" إلى أن التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي، يعني السعادة عن النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع

¹ بلحاج فروجة، 2011، ص 117.

² حامد زهران، 2005، ص 27.

³ حامد زهران، 2005، ص 94.

الثانوية المكتسبة (الخارجية) وبالتالي يعبر عن سلام داخلي، كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف المراحل المتتابعة.¹

التوافق النفسي كما تعرفه إجلال سري: هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل في سلوكه في بيئته (الطبيعية والاجتماعية) وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها، حتى تحدث حالة من التوازن والتوافق بينه وبين البيئة التي تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية أو مقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية.²

ومن خلال ما سبق يمكن أن نخلص إلى أن التوافق النفسي هو رضا الفرد عن نفسه، وهو مجموعة السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق أهدافه وتظهر في مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبله لذاته.

3. معايير التوافق النفسي:

لقد حدد "لازاروس Lazarus" وشافر معايير التوافق النفسي كالاتي:

1.3. الراحة النفسية:

يقصدون بها أن الشخص المتمتع بالتوافق النفسي هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهم نفسه ويقرها المجتمع.

2.3. الكفاية في العمل:

تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراته ومهارته، من أهم دلائل الصحة النفسية. فالفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً فنياً، تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية وكل ذلك يحق له الرضا والسعادة النفسية.

¹ عبد السلام زهران، 1994، ص 08

² إجلال سري، 2000، ص 152

3.3. مدى استمتاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية:

إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية، وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط.

4.3. الشعور بالسعادة:

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

5.3. القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته، أو يكون قادراً على إشباع بعض حاجاته، ولديه القدرة على ضبط ذاته وعلى إدراك عواقب الأمور.

6.3. ثبات اتجاه الفرد:

إن ثبات اتجاهات الفرد تعتمد على التكامل في الشخصية وكذلك على الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

7.3. الأعراض الجسمية:

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

8.3. اتخاذ أهداف واقعية:

الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهداف ومستويات لطموح، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له في أغلب الأحيان بعيدة المنال، فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل بذل الجهد والعمل المستمر فيسبيل تحقيق الأهداف.¹

4. أبعاد التوافق النفسي:

تتعدد مجالات الحياة ففيها مواقف تثير السلوك والتي تبرز علمستويات مختلفة، ولقد اختلفت الآراء حول تحديد أبعاد التوافق النفسي تبعاً لاختلاف نظرة العلماء والباحثين.

1.4. التوافق الشخصي:

ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها واشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية الفيزيولوجية والثانوية المكتسبة، ويضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في المرحلة المتتابعة.²

فالتوافق الشخصي إذن هو التوافق الذي يعبر عن شعور الفرد بالأمان الشخصي، ويشملاً لاعتماد على النفس والإحساس بقيمة الذات وحرية الشخصية والشعور بالانتماء والتحرر من الميول الإنسحابية والخلو من الأمراض العصبية، وذلك لتحقيق الرضا لنفسه وإزالة القلق والتوتر والشعور وبالسعادة.³

¹ بلحاج فروجة، 2011، ص 117-118.

² حامد عبد السلام زهران، 1997، ص 25.

³ حامد عبد السلام زهران، 2002، ص 42.

2.4. التوافق الاجتماعي:

ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل من أجل مصلحة الجماعة، والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.¹

- إذا فالتوافق هو تكيف الإنسان مع الآخرين، من خلال تقبلهم واحترامهم والتفاعل معهم وإقامة علاقات اجتماعية سليمة والتخطيط للأهداف لتحقيقها بما يتفق مع أهداف المجتمع.

3.4. التوافق الأسري:

ومعناه مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته، ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضروري.²

وهو السعادة الأسرية والمتمثلة في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالبها وسلامة العلاقات بين الوالدين فيما بينهما وبين الأولاد مع بعضهم البعض، حيث يسود الحب والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع والتمتع بقضاء وقت الفراغ معا.³

¹ عبيد عسيري، 2001، ص 41.

² زينب شقير، 2002، ص 5.

³ نهاد عقيلان، 2011، ص 37.

4.4. التوافق المهني:

يتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد لها علماً وتدريباً، والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح. ويعبر عنه العامل المناسب للعمل المناسب.¹

5.4. التوافق الصحي (الجسمي):

وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، مع تقبله للمظهر الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وامكاناته وتمتعته بحواس سليمة، وميلها إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدراته على الحركة والاتزان والسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهمته ونشاطه.²

5. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي:

يعمل الفرد دائماً على تحقيق التوافق النفسي، ويلجأ في ذلك إلى أساليب مباشرة وغير مباشرة:

أولاً- التوافق النفسي ومطالب النمو:

من أهم عوامل إحداث التوافق المباشرة، وتحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحلها وبكافة مظاهره (جسماً، وعقلاً، وانفعالياً، واجتماعياً).

¹ حامد زهران، 1997، ص 27.

² زينب شقير، 2002، ص 5.

ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا وناجحا في حياته، أي أنها عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي للفرد.¹

ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، ويسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المراحل التالية، ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله، وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة وفي المرحلة التي تليها.

ثانيا- التوافق النفسي ودوافع السلوك:

من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي، إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد، وهذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي حيث يعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس، لأن الدوافع بطبيعتها الحال هي التي تفسر السلوك.²

ويعتبر السلوك نتاج عملية تتفاعل فيها العوامل الحيوية، وأمتلتها الحاجات الحيوية، وإشباعها ضروري لحياة الفرد، والعوامل النفسية الاجتماعية مثل: الحاجات النفسية (الأمن، والاجتماعية تأكيد الذات) وإشباعها ضروري لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

ثالثا- التوافق وحيل الدفاع النفسي:

أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وهي وسائل توافقيه لا شعورية من جانب الفرد، من وظيفتها تشويه ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباط والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات

¹ حامد زهران، 2002، ص 42.

² نفس المرجع.

والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي.¹

6. مؤشرات التوافق النفسي:

يمكن إجمال مؤشرات التوافق النفسي وذلك وفقا للجوانب التي ذكرت سابقا على النحو التالي:

1. التقبل الواقعي لحدود الإمكانيات.
2. المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة.
3. التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي، والأسري والاجتماعي.
4. الاتزان الانفعالي، والقدرة على مواجهة التحديات والأزمات ومشاعر الإحباط والضغط بأنواعها المختلفة.
5. القدرة على التكيف مع المطالب والحاجات الداخلية والخارجية وتحمل المسؤولية.
6. الشعور بالسعادة والراحة النفسية والرضا عن الذات.
7. التمتع بالأمن النفسي والواقعية في اختيار أهداف وأساليب تحقيقها.
8. الإقبال على الحياة والتخلي بالخلق الكريم.
9. معرفة قدرة الناس وحدودها واحترام الآخرين.
10. الخلو النسبي من الأعراض المرضية النفسية والعقلية.
11. التمتع بالقدرة على التحصيل الأكاديمي الجيد وتنمية المهارات الأكاديمية والمعرفية والاجتماعية.²

7. النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

¹ حامد زهران، 2002، ص 42.

² ليلى أحمد وافي، 2006، ص 67.

اهتم العديد من العلماء النفسانيين بوضع نظريات تمثل مجموعة من الاستنتاجات والتفسيرات حول شخصية الإنسان، ووحدة وتكامل جوانب حياته، وكيفية التداخل والتفاعل بين نواحي الشخصية والعوامل المؤثرة على توافقها النفسي، وفيما يلي استعراض لبعض تلك النظريات على النحو التالي:

1.7. نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد Freud أن عملية التوافق لدى الفرد غالباً ما تكون لا شعورية، بحكم أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعياً.¹

ويعتمد التوافق لدى فرويد على الأنا، فالأنا تجعل الفرد متوافقاً أو غير متوافق فالأنا القوية تسيطر على الهوى، والأنا الأعلى تحدث توازناً بينهما وبين الواقع، أما الأنا الضعيفة فتضعف أمام الهوى فتسيطر على الشخصية فتكون شخصية شهوانية تحاول إشباع غرائزها دون مراعاة الواقع أو المثل، مما تؤدي بصاحبها إلى الانحراف وعدم مراعاة الواقع الذي ينعكس عليها سلباً ومن تما إلى الاضطراب وإما أن تسيطر الأنا الأعلى فتجعل الشخصية متشددة بالمثل إلى درجة عدم المرونة، وتقوم بكبت الرغبات والغرائز الطبيعية أو تشعر بالذنب المبالغ فيه وتؤدي إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق.²

¹ عبد الحميد الشاذلي، 2001، ص 105.

² نبيل سفيان، 2004، ص 165.

- تعقيب على النظرية الفرويدية:

ركزت نظرية التحليل النفسي في تصورهما لتوافق على قدرة الفرد لخف التوتر والألم وإشباع الحاجات، وإلا فهو سيء التوافق وهذا التصور يهمل دور الفرد في الجماعة والتزامه بالنظام القيمي للمجتمع، فقد أرجعوا أن كل نجاح يحققه الفرد للغريزة، وبذلك يتم اختزال دور الإدراك والعقل والقيم الإنسانية، كما أن هذا التصور جعل سلوك الفرد مقترنا باستجابة تعديل وفق المتغيرات الخارجية، وسلب منه القدرة على التحكم في المحيط الخارجي، فجعله طرفاً سلبياً في عملية التفاعل الاجتماعي وجعل الفرد أسير غرائزه.

2.7. النظرية والسلوكية:

يعتبر كل من (واطسون وسكينر) من أشهر مؤسسي هذه المدرسة، والتي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق ما هي إلا أنماط سلوكية متعلمة (مكتسبة)، من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والتي أكدت على أن التوافق هو جملة من العادات تتعلمها الفرد في السابق، وساهمت في خفض التوتر لديه، إذ أشبعت أنداك دوافعه وحاجاته وإضافة إلى كونها مناسبة وذات فعالية في التعامل مع الآخرين.¹

واعتقد (واطسون وسكينر) أن عملية التوافق لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري بل تتشكل بطريقة آلية من خلال التكرار والتلميحات البيئية والمعززات وأوضح (ولمانوكرانير) أن الفرد الذي لا يثاب على علاقته مع الآخرين قد يتجنب التعامل معهم، مما يتسبب في ظهور أشكال شاذة لسلوك.²

¹ ليلي أحمد وافي، 2006، ص 69.

² بلحاج فروجة، 2011، ص 11.

- تعقيب على النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه المدرسة السلوكية أن التوافق هو نمط من المسايمة الاجتماعية، لأن المسايمة من طبيعتها تجنب الصراع بين القوى الداخلية عند الفرد وضغوط الجماعة.

ويرى السلوكيون أن التوافق هو بمثابة كفاءة وسيطرة عن الذات ويتحقق من خلال اكتشاف الشروط والقوانين، الموجودة في الطبيعة وفي المجتمع الذي من خلاله يشبع حاجته.

3.7. النظرية الإنسانية:

ترى النظرية أن هناك سمات تميز الإنسان على الحيوان كالحرية والإبداع، وكان في مقدمتهم كل من كارل روجرز وأبراهام ماسلو، وألبورت، فرأى روجرز بأن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يلجئون لتعبير عن بع الجوانب المقلقة على نحو لا يتسق مع مفهوم الذات لديهم.

ويؤكد على أن سوء التوافق النفسي قد يستمر إذا ما حاولوا الاحتفاظ ببع الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الوعي أو الإدراك، مما يؤدي إلى جعل إمكانية تنظيم أو توحيد مثل هذه الخبرات أمرا مستحيلا فيدفع بهم لمزيد من مشاعر الأسى والتوتر وسوء التوافق، ويذهب "ماسلو" إلى أن الشخص المتوافق نفسيا يتميز بخصائص معينة عن غير المتوافق نفسيا، وأهمها:

- إدراك أكثر فعالية للواقع، وعلاقات مريحة معه.
- تقبل الذات والآخرين والطبيعة.
- تلقائية في الحياة الداخلية والأفكار والدوافع.
- التركيز على المشكلة والاهتمام بالمشاكل خارج نفسه والشعور برسالته في الحياة.
- القدرة على الانسلاخ مما حوله من مثيرات الحاجة إلى العزلة والخلوة الذاتية.

- استقلال الذاتية، استقلال عن الثقافة والبيئة.
- الشعور بالقوة والانتماء والتوحد مع بني الإنسان وشعور عميق بالمشاركة الوجدانية والمحبة لبني الإنسان ككل.
- علاقات شخصية متبادلة عميقة.
- تكوين لخلق ديمقراطي.
- التمييز بين الوسائل والغايات.
- الخلق والإبداع.¹

لقد أكد "ماسلو" أهمية تحقيق التوافق النفسي السوي الجيد للفرد، وذلك بامتثال المعايير والخصائص للتوافق سابقة الذكر.

- تعقيب على النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب الاتجاه الإنساني أن توافق الفرد لا يتم إلا بعد إشباع الفرد حاجاته الأساسية، وأن التعر لضغوط وحده لا يكفي لشرح قيام الاستجابة له، بليتوقف ذلك على الطريقة التي يقيم بها الناس البيئة، وعلى الأهمية والمعنى الذين يضيفونها على الضغوط، وعلى تقييمهم لمصادر التعامل مع الشدائد، وكذلك التعامل الفعلي مع الضغوط.

4.7. النظرية المعرفية:

يرى أصحاب النظرية المعرفية أن التوافق يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته وقدراته والتوافق معهما. حسب الامكانية المتاحة وأن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي. وعلى هذا الأساس فقد أكد "ألبرت أليس" على أهمية تعليم المرضى النفسيين كيف يغيرون من تفكيرهم في حل المشكلات، وأن يوضح للمري أن حديثه معذاته يعتبر مصدراً لاضطرابه

¹صبري أشرف محمد شريت، 2009، ص 159.

الانفعالي، وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر منطقة وأكثر فعالية.

- تعقيب على النظرية المعرفية:

المعرفيون استبعدوا تفسير توافق الفرد أنه يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية، واعتبروا أن كثيرا من الوظائف البشرية تنمو الفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك للأفكار والمفاهيم الأساسية.

ومن خلال هذه النظريات التي طرحها علماء النفس، نجد أن كل واحد منهم له تفسير وتحديد لمفهوم التوافق في ضوء منحى معين، رغم أنها تتفق بأن التوافق النفسي مفهوم أساسي مرتبط بمقومات الصحة النفسية للفرد.

8. العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي:

يختلف تأثير عوامل التوافق من فرد إلى آخر حسب البناء أو التنظيم التكاملية الديناميكية الذي يتميز به الفرد، والذي يتكون من محصلة التفاعل المستمر بين جوانب الفرد والجسمية والنفسية والعقلية والانفعالية مع مؤثرات البيئية المادية والاجتماعية.¹

ويمكن جمل أهم العوائق في النقاط التالية:

1.8. النقص الجسماني:

تؤثر الحالة الجسمانية العامة للفرد على مدى توافقه، فالشخص العليل (المري) الذي تنتابه الأمراض تقل كفاءته ويكون عرضة لمجابهة مشاكل لا يجابهها عادة الشخص السليم.

¹ حامد زهران، 2005، ص 20.

2.8. عدم إشباع الحاجات بالطرق التي تقرها الثقافة:

يرى الفرد حاجاته الجسمانية وحاجاته الاجتماعية المكتسبة، وإذا استثريت الحاجة أصبح الإنسان في حالة توتر واختلال لتوازنه ولا بد للحاجة من مشبع لإزالة التوتر وإعادة التوازن وتحديد ثقافة الطرق التي يتم بها إشباع هذه الحاجات.

3.8. عدم تناسب الانفعالات والمواقف:

إن الانفعالات الحادة المستمرة تخل من توازن الفرد ولها أثر ضارة جسمانيا واجتماعيا.

4.8. الصراع بين أدوار الذات:

ما يؤدي عادة إلى الصراع وعدم التكيف وجود مجموعة من العوائق والمتمثلة في:

أ/ **عوائق نفسية:** ومنها الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقص أو تعارض أهدافه، وعدم قدرته على اختيار أي منها في الوقت المناسب، مثلما يرغب الطالب في دراسة الطب أو الصيدلة ولا يستطيع الفصل بينهما؛ فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي منالدارستين في الوقت المناسب.

ب/ **عوائق مادية واقتصادية:** يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانيات عائقا يمنع الفرد من تحقيق أهدافه ورغباته وهذا ما يسبب له الشعور بالإحباط.

ج/ **عوائق اجتماعية:** وتتمثل في العادات والتقاليد والقوانين الموجودة في المجتمع، والتي قد تعيق الشخص عن تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته، وذلك بضبط سلوكياته وتنظيم علاقته.

5.8. العقبات الخاصة بالقدرات الفردية:

إن الفرد في مراحل حياته يتعر إلى عوائق مختلفة سوء كان عائق عضوي كنقص السمع أو الصبر، أو عائق عقلي كانهخفاض الذكاء، وبالتالي نقص في الأداء والاستعداد، وقد يكون العائق نفسي كالقلق والتعب، وعدم الثقة والقدرة على إقامة علاقات مع الآخرين وشعوره بعدم الرضا عن النفس، ولايستطيع الدفاع عنها، كما يظهر في عدم قدرته على إقامة علاقة طيبة مع الأسرة.

6.8. العقبات الاجتماعية:

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

كما تظهر في عدم قدرة الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية وتقبله لمختلف عادات وتقاليد المجتمع، وعدم الامتثال لبع التقاليد الأسرية خاصة.

نستخلص مما سبق أن هذه العقبات تبقى تعيق التوافق لدى الفرد وما عليه سوى

تجاوزها أو التأقلم معها للوصول إلى الشعور بالرضا.¹

9. سوء التوافق:

إن المقصود بسوء التوافق هو: "ظهور سلوك غير مرغوب فيه من قبل الجماعة التي ينتمي إليها الفرد، فكل من سلوك الطفل العدوانية والانطوائى يعتبر سلوك غير

¹ بلحاج فروجة، 2011، ص 120-122.

متوافق، ويعتبر هذا السلوك هو الذي يمنع الفرد أن يأخذ دوره ويتحمل المسؤولية في المجتمع الذي يعيش فيه".¹

كما هو: "عجز الفرد عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزا يزيد على ما ينتظره الغير منه أو ما ينتظره من نفسه. ولسوء التوافق مجالات عدة فهناك الذاتي الاجتماعي، وسوء التوافق المهني والأسري والدراسي... الخ".

وعلى أن سوء التوافق في مجال معين يكون له حده في المجالات الأخرى، فيكون الشخص سيء التوافق في المجال المنهي دون ذلك في المجال الديني أو الأسري ... الخ.²

¹ هشام محمد الخوالي، 2000، ص 237.

² أحمد عزت راجح، 2009، ص 463.

خلاصة الفصل:

يعتبر موضوع التوافق من أهم المواضيع في علم النفس والصحة النفسية، وعن طريقه يحقق الفرد ذاته النفسية والاجتماعية، ولقد حاولت في هذا الفصل تقديم أهم التعريفات التي قدمتها مصطلح التوافق ومعاييره وأبعاده.

ومختلف العوامل التي يمكن أن تعيق التوافق النفسي ووصول الفرد إلى تحقيق التوافق النفسي القدرة على تحقيق أهدافه، وحاجاته ودوافعه وفق المتطلبات والشروط التي يفرضها المحيط من أهم الأهداف التي يسعى الفرد في حياته إلى تحقيقها هي غاية الدراسات العليا والتعليم الجامعي والنجاح فيه وتحقيق توافق نفسي وتكيفاً حسب الوضعية الجديدة المتمثلة في الانتقال من المحيط الأسري إلى المحيط الجامعي.

الفصل الثالث :

مرحلة المراهقة

تمهيد :

تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ وأصعبها وهي المرحلة التي تحدث فيها عدة تغيرات على كثير من المستويات وتتصف هذه المرحلة بالنمو السريع وبعض صفات الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعله كثير القلق والتوتر، ولهذا أعطى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لدراسة ومتابعة هذه المرحلة. أما في فصل هذه الدراسة، سنحاول الإشارة إلى بعض التحديدات التي قدمها المختصون ثم نتطرق إلى بعض مظاهر النمو والتغيرات التي يشهدها المراهق من كلا الجنسين وبعد ذلك نتناول دراسة المشاكل التي تحدث للمراهق وبعض العلاقات التي تتكون بينه وبين بعض لبنات المجتمع كالأسرة والمدرسة ثم المجتمع في حد ذاته. وفي الأخير، سنسلط الضوء ونولي الاهتمام للمراهقة ومرحلة التعليم الثانوي ونقوم بعرض خصائص التلميذ المراهق في هذه المرحلة.

1. تعريف المراهقة:

« يطلق اصطلاح المراهقة (Adolescence) على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي، نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. أما أصلها اللغوي يرجع إلى الفعل: -راهق- بمعنى اقترب».¹

« ... وجاء في القاموس المحيط من معاني (راهق) ما يلي: ... راهق الغلام أي قارب الحلم، ودخل مكة مراهقا ... أي آخر الوقت حتى كاد يفوته التعريف أي الوقوف بعرفة».²

« ويمكن القول بأن المراهقة هي المرحلة التي تصل بالفرد إلى اكتمال النضج وهي تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى الواحد والعشرين وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد...».³

« ويعرفها البعض بأنها مرحلة النمو التي تبدأ في سن البلوغ أي في سن 13 تقريبا وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر أو العشرين من العمر وهي سن النضوج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين وهي أوسع وأكثر شمولاً من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق».⁴

¹ عبد الرحمن عيساوي، معالم علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت، 1984 م، ص 87.

² مالك سليمان مخول، علم النفس والمراهقة، ط 2، المطبعة الجديدة، دمشق، 1985، ص 52.

³ فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975 م، ص 253.

⁴ عبد الرحمن العيسوي، التربية النفسية للطفل والمرهق، دار الراتب الجامعية، بيروت، 2000 م، ص 63.

2. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بعدة مظاهر وتغيرات تطرأ على الفرد في هذه المرحلة وهي مظاهر على المستوي الجسمي والعقلي والاجتماعي بحيث تنقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد.

1.2. مظاهر النمو الجسمي:

«تظهر عند المراهق مظاهر وتغيرات عضوية وجسمية دليل على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، ومن أول هذه المظاهر والتغيرات: السرعة في نمو المراهق من حيث الطول والوزن في السنة قد يصل إلى ضعف متوسط نموه في أواخر مرحلة الطفولة كما يزداد نمو حجم قلبه، بينما، يفوق نمو عظامه نمو العضلات، الأمر الذي يجعل جسمه وحاجته إلى التعويض بالغذاء والراحة، ومن مظاهر النمو تغير شكل الحنجرة وتغير الصوت ونمو الأعضاء التناسلية نمواً سريعاً. وفي هذه المرحلة تصل البنات إلى أقصى طولهن وتكون العظام عند الذكور بأشكال نوبية وحجمها أكثر وكمية النسيج العضلي أكثر عندهم من كمية الدهون... وسبب هذا التغير الجسماني راجع إلى نشاط بعض الغدد النخامية والتناسلية وفتور بعضها مثل الصنوبرية»¹.

2.2. مظاهر النمو العقلي:

«إن الحياة العقلية المعرفية للمراهق تتطور تطوراً يأتي بها نحو التمايز والتباين الأمر الذي يعد الفرد للتكيف الصحيح ببيئته المتغيرة، إذ في هذه المرحلة يصبح المراهق قادراً على استخدام المفاهيم الموجودة فيما يسمى بمرحلة التصور القبلي أو الفكري حيث يستطيع استخدام الرمز في التفكير وإدراك النسبة وبناء النتائج... والقياس المنطقي وقبول

¹ صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، جار المعارف، مصر، ط 2، 1981 م، ص 71.

وجهة النظر المقابلة وفهم النظريات والاحتمالات فتصبح المراهقة بداية التفكير الراشد للفرد»¹.

ويمكن تلخيص مظاهر النمو العقلي أو المعرفي للمراهقة في هذه النقاط:

- ❖ ينمو خياله نمواً خصباً.
- ❖ ينتقل خياله من المحسوسات إلى المجردات المعقولات.
- ❖ استعماله الرموز في التفكير والإدراك المنطقي.
- ❖ اعتماده على الذاكرة والحفظ الآلي.
- ❖ ميله إلى القراءة والاطلاع.

3.2. مظاهر النمو الاجتماعي:

«تتميز الحياة الاجتماعية للفرد بأنها أكثر اتساماً وشمولاً عنه في مرحلة الطفولة فينمو الفرد وتزداد وتتسع آفاق علاقاته الاجتماعية لتتابع مراحل النمو وتستمر عملية النشأة الاجتماعية»².

إن من أهم مظاهر النمو الاجتماعي للمراهق النفور من كل أشكال السلطة الأبوية أو المعلم في حين تراه ينصاع لأوامر الجماعة التي ينتمي إليها الأمر الذي يبين أهمية دراسة الجماعة وطرق تشكلها. وتعتبر الحياة الاجتماعية مصدراً لامتصاص بعض انفعالاته وثوراته التي تحدث من حين إلى آخر بمبرر وبدون مبرر. ومن خلال ممارسة الحياة الاجتماعية ينشأ لديه "الإدراك بحقوقه وواجباته ويخفف نوعاً ما من أنانيته ويقترب بسلوكه من معايير الناس ويتعاون معهم في نشاطهم.

لذلك كان لابد من استغلال روح التعاون أحسن استغلال.

¹ محمود حمودة، الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مصر، ص 53.

² ميخائيل خليل عوض، دراسة مقارنة في مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971 م، ص 37.

والنشاط البدني والرياضي يعتبر أحد أهم مظاهر النشاط الجماعي الهادف فيسعى مربي التربية البدنية والرياضية لخلق الجو الملائم من خلال اقتراح النشاط المناسب التي تعزز فيه روح المنافسة الشريفة". وخير للمراهق أن يرتفع بأن المنافسة وأساليبها حتى تستقيم أموره مع الأوضاع الاجتماعية، فيتحول من المنافسة الفردية إلى المنافسة الجماعية التي تهيمن عليها روح الفريق وما تتطوي عليه هذه الروح من تعاون بين أفرادها.¹

3. مشاكل المراهقة:

1.3. المشاكل الانفعالية:

«إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدأ واضحا في عنف فعاليته وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسا نفسيا خالصا بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال هذا يقوده للافتخار أحيانا وبالحياد والخجل أحيانا أخرى من هذا النمو الطارئ. كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في تصرفاته وسلوكاته».²

2.3. المشاكل النفسية:

تتجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والكبت الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات، والمراهق يميل إلى الحرية والتخلص من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط والشعور باليأس والضياع فالمراهق

¹ جوادى خالد، مذكرة الماجستير، العلاقات الاجتماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة ما بين 17 - 20 سنة، تحت إشراف: لزعر سامية، 2000 - 2001، ص 39 - 40.

² ميخائيل خليل عوض، مرجع سابق، ص 72 - 73.

يعتبر في المجتمع تنقص من قيمته بغض النظر عن صلاحها أو ضررها. وقد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا التمرد على الأعراف والتقاليد، فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني.

3.3. المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية مثل الحصول على مركزه ومكانه في المجتمع والإحساس بأنه فرد مرغوب فيه، وفي هذا الإطار سوف نتناول كلا من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة الاجتماعية على المراهق.

1.3.3. الأسرة كمصدر سلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في شأنه فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيراً من شأنه واحتقاراً لقدراته. كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار، لذا نجد أن المراهق يميل إلى مناقشة ونقد كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار ولم يعد يتقبل كل ما يقال له بسهولة، هذا ما يجعل شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته، وتكون نتيجة الصراع إما لامتثاله أو تمرده وعدم استسلامه.¹

¹ وابد رضا، بلقنيش محمد، مذكرة ليسانس: الإعلام الرياضي المتلفز وأثره في اختيار المراهقين للرياضات الفردية، دالي إبراهيم جامعة الجزائر، حشاشي عبد الوهاب، 2000 - 2001 م، ص 38.

2.3.3. المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقون معظم أوقاتهم وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق. فالتلميذ يحاول أن يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، بل إنه يرى أن السلطة المدرسية أشد من السلطة الأسرية.¹

3.3.3. المجتمع كمصدر للسلطة:

«إن كل فرد يريد أن يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقاته الاجتماعية التي لا بد منها والمراهق أحد هؤلاء الأفراد... فيجب أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له... ويكون المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع ويحقق استقلاله وفرديته، وإننا نلاحظ مقاومة وثورة وتمردا من المراهق إذا ما أعيقت هذه الرغبات من أي سلطة...»².

4. أقسام المراهقة:

1.4. المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة وفي هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفولي وتبدأ المظاهر الجسمية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية المميزة لهذه الفترة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي.³

كما تتميز هذه الفترة بتسارع في النمو وبمختلف مظاهره وأبعاده الجسدي والعاطفي والمعرفي والروحي، والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع التغيرات.¹

¹ وابد رضا، بلقيش محمد، مرجع سابق، ص 39.

² المرجع نفسه.

³ حامد عبد السلام زهران، "علم نفس الطفولة والمراهقة"، دار الكتب، القاهرة، 1977 م، ص 279.

2.4. المراهقة الوسطى:

تمتد من 14 إلى 17 سنة، ويطلق عليها كذلك اسم المرحلة الثانوية. وفي هذه المرحلة تتضاءل سرعة النمو الجنسي وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية وكذا اهتمام المراهق بمظهره الجسدي وقوة جسمه فيزداد بهذا شعوره بذاته.²

كما تتميز هذه المرحلة بتفهم المراهق للغير وتقديره وجهات نظرهم وإقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين كما ينمو عنده الضمير الذاتي بشكل أكبر وعيا من ذي قبل.

3.4. المراهقة المتأخرة:

وتتمتد من 17 سنة إلى 21 سنة، تسمى كذلك بمرحلة التعليم العالي وفيها يتجه المراهق محاولا التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيهو الابتعاد عن العزلة ويسميا البعض الآخر مرحلة الشباب. وفيها أيضا، يتكون لدى المراهق الإحساس القوي بالهوية والشخصية والارتباط بنظام قيمي معين والسير نحو تحقيق أهداف حياتية معينة.³

5. المراهق والتوجهات الاستقلالية:

يرى "رفاعي" (1981) أن كل فرد محتاج بدرجة أو بأخرى إلى أن يظهر إمكاناته وقدراته وأن يعبر عن نفسه... ويشير إلى أن الإنسان وبالرغم من حاجته الماسة إلى الاعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة إلا أنه وبدخوله مرحلة المراهقة يصبح في حاجة إلى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية بينه وبين أسرته، نزوعا إلى مواجهة مشكلات الحياة اليومية بقدراته الخاصة، فيتخذ قراراته بنفسه دون وصية من أحد، وهذا من أجل إثبات

¹ محمد عبد الرحمن عيس، "تربية المراهقين"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2000 م، ص 58.

² مصطفى معروف رزيق، "خفايا المراهقة"، درا النهضة العربية، دمشق، ص 10.

³ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 262.

وجوده وقدراته. وهذا من أجل إثبات وجوده وقدراته، وهذا من خلال قيامه بعلاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الأسرة.¹

والمراهقون غالبا ما يسايرون متطلبات جماعة الأقران فيتبنون الملابس المشتركة وأنماط السلوك اللغوي ونماذج التعبير، ذلك أن هذه الجماعات تحقق اشباعا نفسية واجتماعية للمراهق تتمثل في الشعور بالانتماء، والأمن العاطفي والانفعالي والشعور بالاستقلالية.

ويضيف كل من "جرايوجاييه" (1974) أن أفراد جماعة الأصدقاء يجذب بعضهم لبعض لعدة أسباب لعل أهمها: هو أنهم يشتركون معا في الميول والاهتمامات والأهداف الاجتماعية فضلا عن القيم.²

«أما عن الدور الذي تؤديه جماعة الأقران فيرى "طلعت عبد الرحيم" (1990) أن "الجماعة الأصدقاء في مرحلة المراهقة أهمية بالغة أكبر مما لها في أي مرحلة أخرى من مراحل النمو فيستطيع الطفل أن يضع الأخوة والأبوين في مكان الأصدقاء بينما المراهق من الصعب أن يتخلى عن الأصدقاء والزملاء الذين يضع فيهم الثقة الكاملة ويفضي إليهم ما يجول بخاطره وهو مطمئن لفهمهم وتقديرهم لما يقول ويفعل».³

1.5. أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

«تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعلا في

¹ فيوليت فؤاد إبراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان، "دراسات في سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة)", مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 1998 م، ص 223.

² فيوليت فؤاد إبراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان، مرجع سابق، ص 224.

³ فيوليت فؤاد إبراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان، مرجع سابق، ص 224.

الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية له. وهذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل الثانوية من أجل استعادة نشاطه الفكري والبدني وتجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تنتصف بالاضطراب والعنف وهذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة والمتناسقة التي تخدم وتتمى أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية...»¹

«وتسود هذه المرحلة ألعاب الزمر والألعاب الرياضية الحركية، فهي مرحلة تسيطر عليها نزعة التعلق بالأبطال واعتزازهم بذواتهم، وتبرز القوة والشجاعة والاستقلال لدى المراهق فهو يهتم بألعاب الرياضة والرحلات مع أفراد جماعته ... ففي هذه المرحلة الحساسة يكون الدور والمسؤولية ملقاة على عاتق الأساتذة والمربين ... فتكون شخصية كاملة وناضجة»².

2.5. الممارسة الرياضية وأثرها على الفترة العمرية (17 إلى 20 سنة):

تمتاز هذه المرحلة بمرحلة الإتقان وزيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين المثير والاستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية والتحمل فالممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من أجل تحسين أدائه.

وهو دافع مباشر لأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني والرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها. فالنشاط البدني والرياضي المقترح من طرف الأستاذ يجب أن يعتني بجوانب عدة من بينها إشباع غريزة الاجتماع لدى التلميذ وتقاسمه

¹ أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1996م، ص 41.

² نبيل عبد الهادي، سيكولوجية اللعب وأثرها في تعليم الأطفال، ط 1، دار وائل للنشر، الأردن، ص 154-155.

نشوة الفوز ومرارة الهزيمة وتقبلها بكل روح رياضية وتمكين التلميذ من المشاركة في إعداد الحصة واختيار النشاط والجماعة التي تناسبه، فتتمى له روح المبادرة والأخذ بزمام الأمور وتحمل الأمور وتحمل المسؤولية".¹

خلاصة:

إن الشيء الذي يتجلى عندنا بعد تقديم محتوى الفصل، هو أن المراهقة هي فترة النمو والتقلبات وأنها من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد، فكلما زادت الرعاية من طرف الأسرة والمؤسسات التربوية والمجتمع لهذه الشريحة، كانت النتيجة أننا نكون أفراداً صالحين يخدمون مجتمعاتهم، وهذا يتطلب معرفة مراحل وخصائص وعلاقات هذه الشريحة من المجتمع لتفادي التصادمات وعدم التكوين الجيد.

¹ جوادي خالد، مرجع سابق، ص 42 - 43.

اكتشف التطبيق

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته

اميدانية

تمهيد:

بعد أن عرجنا في الجانب النظري على شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا وتطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة بدراسات وبحوث سابقة في نفس المجال سنحاول في هذا الجزء الإلمام بصلب موضوع دراستنا والمتمثل في الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ والتلاميذ فيما بينهم في الطور التعليمي المتوسط ومن خلال دراسة ميدانية تعطي لبحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي، ويعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم وبناء بحث علمي، وفي سبي ذلك قمنا بتوزيع استبيان موجه إلى تلاميذ الطور التعليمي المتوسط، وبعد جمع وتحليل النتائج قمنا بإعطاء التفسيرات المتوفرة بما يتناسب والفرضيات المطروحة سابقا كذلك وما وصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج.

1. الدراسة الميدانية:

إن الهدف من الدراسة الميدانية هو محاولة الإجابة على التساؤلات التي طرحت في الإشكالية بالإضافة إلى اختيار الفرضيات التي وضعناها ولتحقيق هذا الغرض استعملنا بعض الوسائل لجمع بعض المعلومات كالاستبيان وبعد فرز وتحليل النتائج المتحصل عليها نخرج بنتائج واقتراحات تخدم المجتمع والتربية البدنية والرياضية.

1.1. أهداف الدراسة الميدانية:

- **هدف علمي نظري:** وهو لاحتوائه على المعرفة العلمية وإشباع الفضول العلمي ودعم التراث النظري.

- **هدف علمي تطبيقي عملي:** ويتحقق باستخدام نتائج البحث وتطبيقاته للوصول إلى حل المشكلة التي قمنا بدراستها أي جعل العلم في خدمة المجتمع.¹

2. منهج البحث:

إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية لبدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت مستويات رفيعة حيث يقصد بالبحث العلمي "مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم".²

والمشكلة التي نحن بصدد دراستها تعتبر دراسة تجريبية في المجال الرياضي تحتم علينا استعمال المنهج التجريبي وهذا بغية تحليل ودراسة المشاكل التي طرحت.

¹ - محمد شفشق، البحث العلمي مع تطبيقات في المجال الدراسة الاجتماعية، المكتب العلمي الحديث، 2006، ص 26.

² - محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظرية وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، الجزائر، 1992، ص 28.

واستنادا لما سبق كان اعتمادنا للمنهج المسحي للقيام بدراسة الآثار النفسية والاجتماعية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، وتمارين لتقييم أداء التلاميذ 15-17 سنة في بعض ثانويات بلدية قصر الشلالة.

3. الأدوات المستعملة:

استعملنا في الدراسة الميدانية القياس النفسي عن طريق تطبيق مقياس التوافق النفسي وتمارين لتقييم أداء التلاميذ.

❖ اختبار قياس التوافق النفسي من إعداد إجلال محمد سري، الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام في دراستها التي تناولت فيها "التوافق مع الاسم وعلاقته بالتوافق النفسي في أربعة أبعاد:

- التوافق الشخصي: العبارات 1-9
- التوافق الاجتماعي: 10-20
- التوافق الأسري: العبارات 21-30
- التوافق الإنفعالي: العبارات 31-40

4. عينة البحث:

تم اختيار العينة عشوائياً لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد المجتمع، إن مجتمع البحث يتكون من أساتذة السلك التعليمي الثانوي المتواجدون على مستوى بعض ثانويات بلدية قصر الشلالة وقد بلغ عدد الأساتذة 10 أساتذة.

5. حدود الدراسة:

اقتصرت دراستنا على ثانويات بلدية قصر الشلالة و هي (أحمد بن بلة , شبايكي عبد القادر , أحمد زبانة , لبقع لخضر) وهذا بحكم اقامتنا فيها وكذا لضيق الوقت بالإضافة إلى تقادى الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة خارج البلدية من مصاريف تنقل إلى غير ذلك من تكاليف.

6. مجالات البحث:**1.6. المجال الزمني:**

شرعنا في هذا البحث في شهر مارس، أما الاختبار بدأ تحضيره في شهر أفريل وتم تطبيق الاختبار في الفترة الممتدة ما بين 2018/04/10 إلى 2018/05/18 وقد تم تحليل وفرز النتائج من 2018/04/20 إلى 2018/05/13، وأنهينا بحثنا هذا يوم: 2018/06/07

2.6. المجال المكاني:

قمنا بالبحث الميداني في ثانويات بلدية قصر الشلالة حيث استعملنا 10 استمارات مخصصة للأساتذة.

ضبط متغيرات الدراسة:

1.7. المتغير المستقل:

هو ذلك المتغير الذي أحدث تغيرات التي طرأت على متغير آخر (المتغير التابع)، وهو أيضا الذي تم بحث أثره في متغير آخر، ويمكن للباحث التحكم فيه للكشف عن تبيان هذا الأثر باختلاف قسم ذلك المتغير، والمتمثل في بحثنا هذا هو: تأثير التوافق النفسي.

2.7. المتغير التابع:

هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه.¹

ومتغيرنا التابع في بحثنا هذا هو: أداء التلاميذ الثانوية أثناء الحصص التعليمية.

8. كيفية تفرغ البيانات:

طريقة التصحيح للنتائج الأولية للمقياس:

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

❖ العبارات الإيجابية:

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

❖ العبارات السلبية

¹ عبد الواحد بن حمد البلهيد، البرنامج التدريبي على البحث التربوي، مصر، ص 48.

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

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

جدول تحديد مستوى التوافق النفسي:

الدرجة	مستوى تقدير الذات
05-00	توافق نفسي منخفض جدا
15-05	توافق نفسي منخفض
25-15	توافق نفسي متوسط
35-25	توافق نفسي مرتفع
40-35	توافق نفسي تام

10. صعوبات البحث:

لقد واجهتنا في هذا البحث العديد من الصعوبات نذكر منها:

- تلقينا صعوبات في توزيع واستلام بعض الاستمارات.
- نقص المراجع ذات المعالجة الدقيقة لهذا الموضوع وكذا من جانب الانفعالات النفسية .
- الاتصال المتواصل بأفراد العينة .
- صعوبة بعض المفردات الخاصة في الرياضة .

الفصل الثاني:

تحليل ومناقشة النتائج

في ضوء الفرضيات

نتائج التوافق النفسي للأساتذة وأداء التلاميذ:

جدول رقم 01: نتائج درجة التوافق النفسي للأساتذة:

الأساتذة	درجة التوافق النفسي للأساتذ	نسبة التوافق النفسي للأساتذ
01	38	95 %
02	35	87.5 %
03	34	85 %
04	34	85 %
05	22	55 %
06	29	72 %
07	31	77.5 %
08	35	87.5 %
09	37	92.5 %
10	34	85 %

جدول رقم 02: نتائج درجة أداء التلاميذ

القسم	درجة أداء التلاميذ
01	18
02	16.6
03	16
04	16.3
05	12.6
06	14.6
07	14.3
08	15.3
09	17.3
10	14.6

حساب الوسط الحسابي لدرجة التوافق النفسي للأستاذ ودرجة أداء التلاميذ

$$\frac{\text{مجموع قيم البيانات}}{\text{عددها}} = \text{الوسط الحسابي}$$

حساب الوسط الحسابي لدرجة التوافق النفسي للأستاذ:

$$\frac{329}{10} = \text{الوسط الحسابي}$$

$$32.9 =$$

حساب الوسط الحسابي لدرجة أداء التلاميذ:

$$\frac{155.6}{10} = \text{الوسط الحسابي}$$

$$15.56 =$$

1. نتائج اختبار أداء التلاميذ:

قسم (1)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
18	20	16

القسم (2)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
16	18	16

القسم (3)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
15	18	15

القسم (4)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
16	16	17

القسم (5)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
12	14	12

قسم (6)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
12	15	15

قسم (7)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
15	16	15

قسم (8)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
14	15	14

قسم (9)

نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
17	18	17

قسم (10)

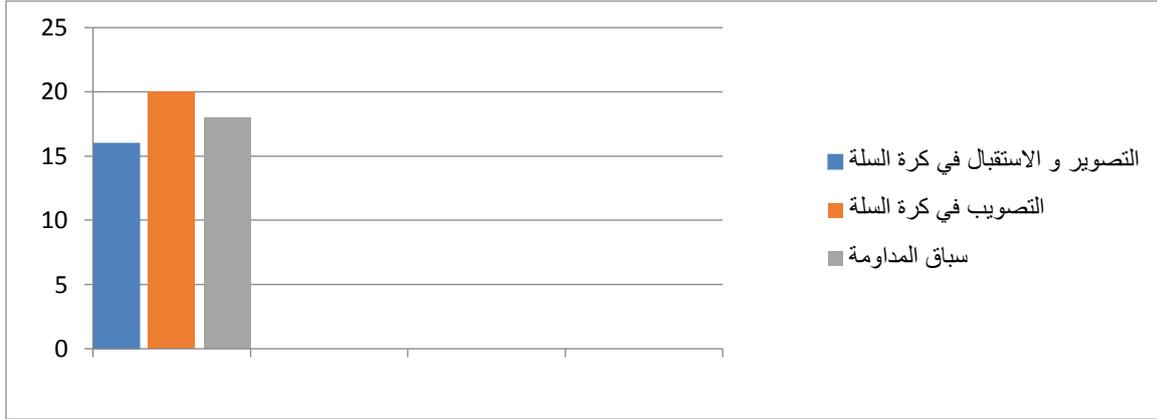
نتائج أداء التلاميذ		
سباق المداومة	التصويب في كرة السلة	التمرير والاستقبال في كرة اليد
14	15	15

2. تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 1:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	38	18	نعم
16	20	18		20	لا

الجدول رقم (01): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (01): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (01) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي

للأستاذ: 38 /40

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/18 سباق مداومة

- 20/20 التصويب في كرة السلة

- 20/16 التمرير والاستقبال في كرة اليد

مما يعني ان الأستاذ تحصل على درجة 38 في الاختبار المطبق وهذا يدل على

توافق نفسي تام وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج

المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفع مما يعكس تأثير التوافق

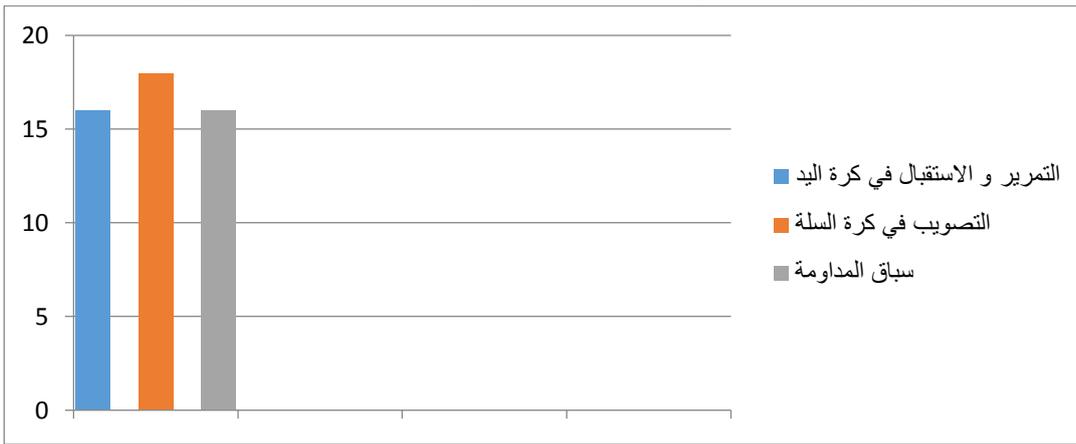
النفسي التام للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعاً.

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 2:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	35	16	نعم
16	18	16		19	لا

الجدول رقم (02): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (02): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (02) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي

للأستاذ: 40/35

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/16 سباق مداومة

- 20/18 التصويب في كرة السلة

- 20/16 التمرير والاستقبال في كرة اليد

مما يعني أن الأستاذ تحصل على درجة 35 في الاختبار المطبق وهذا يدل على

توافق نفسي مرتفع وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج

المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفعا نسبيا مما يعكس

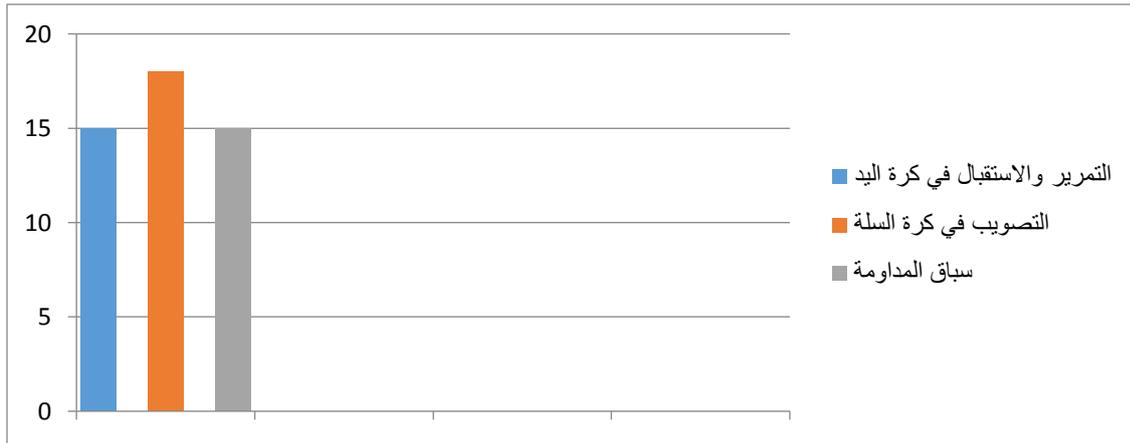
تأثير التوافق النفسي المرتفع للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعا.

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 3:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	34	15	نعم
15	18	15		19	لا

الجدول رقم (03): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (03): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (03) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي

للأستاذ: 40/34

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/15 سباق مداومة

- 20/18 التصويب في كرة السلة

- 20/15 التمرير والاستقبال في كرة اليد

مما يعني ان الأستاذ تحصل على درجة 34 في الاختبار المطبق وهذا يدل على

توافق نفسي مرتفع وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج

المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفعاً نسبياً مما يعكس

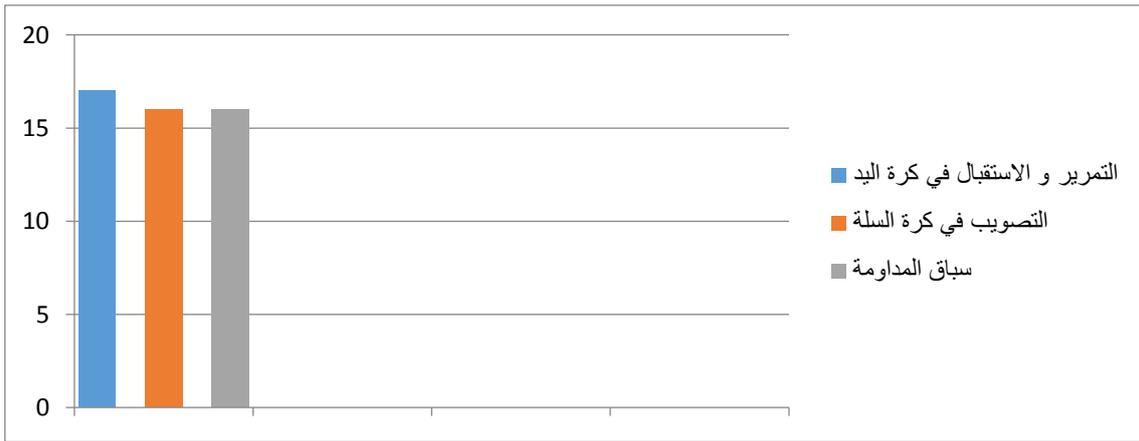
تأثير التوافق النفسي المرتفع للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعاً

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 4:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	34	16	نعم
17	16	16		18	لا

الجدول رقم (04): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (04): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (04) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي

للأستاذ: 40/34

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/16 سباق مداومة

- 20/16 التصويب في كرة السلة

- 20/17 التمرير والاستقبال في كرة اليد

مما يعني ان الأستاذ تحصل على درجة 34 في الاختبار المطبق وهذا يدل على

توافق نفسي مرتفع وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج

المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفعا نسبيا مما يعكس

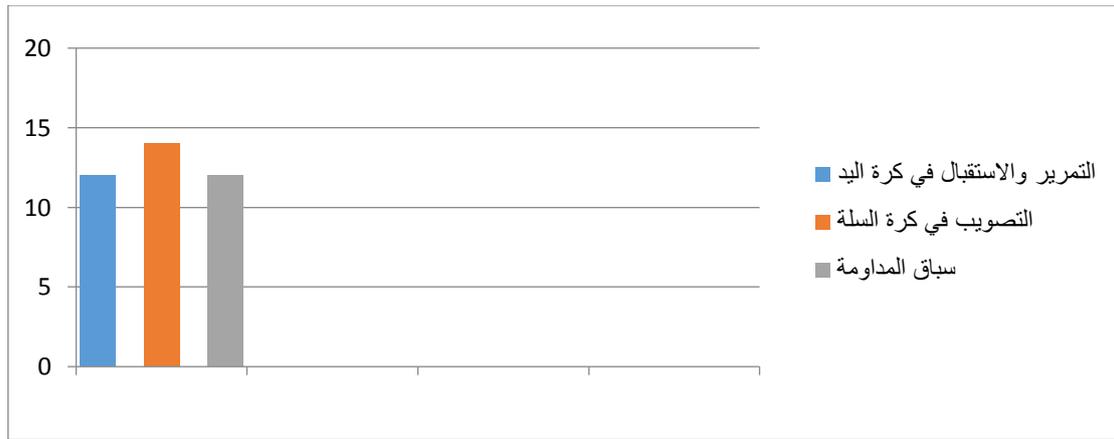
تأثيرالتوافق النفسي المرتفع للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعا.

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 5:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	22	12	نعم
12	14	12		10	لا

الجدول رقم (05): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (05): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (05) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي

للأستاذ: 40/22

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/12 سباق مداومة

- 20/14 التصويب في كرة السلة

- 20/12 التمرير والاستقبال في كرة اليد

مما يعني ان الأستاذ تحصل على درجة 22 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي متوسط وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ متوسط عموماً، وهذا نظراً

لانخفاض مستويالتوافق النفسي للأستاذ وتأثيره على مستوى أداء التلاميذ الذي كان متوسط عموماً.

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 6:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	29	13	نعم
15	15	14		16	لا

الجدول رقم (06): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (06): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (06) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي

للأستاذ: 40/29

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/14 سباق مداومة

- 20/15 التصويب في كرة السلة

- 20/15 التمرير والاستقبال في كرة اليد

مما يعني ان الأستاذ تحصل على درجة 29 في الاختبار المطبق وهذا يدل على

توافق نفسي مرتفع وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج

المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفعا نسبيا مما يعكس تأثيرالتوافق النفسي المرتفع للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعا.

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 7:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	35	17	نعم
15	16	15		18	لا

الجدول رقم (07): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (07): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (07) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي

للأستاذ: 40/35

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/15 سباق مداومة

- 20/16 التصويب في كرة السلة

- 20/15 التمرير والاستقبال في كرة اليد

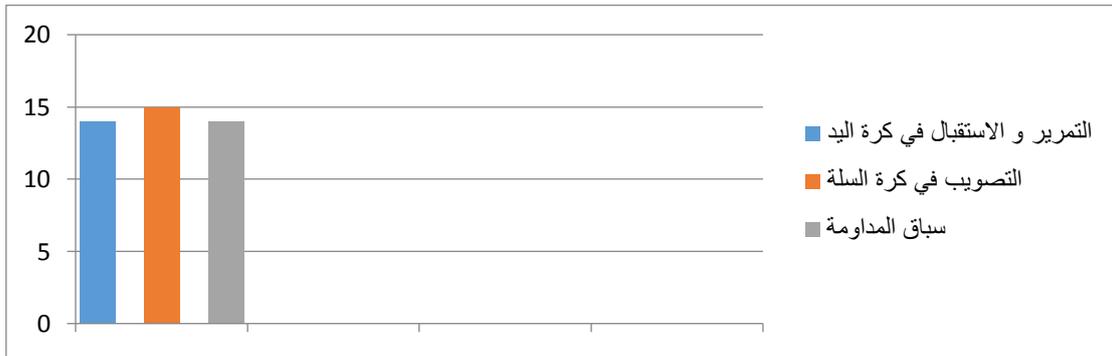
مما يعني أن الأستاذ تحصل على درجة 35 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي تام وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفع مما يعكس تأثير التوافق النفسي التام للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعاً.

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 8:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	31	14	نعم
14	15	14		17	لا

الجدول رقم (08): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (08): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (08) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي

للأستاذ: 40/31

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/14 سباق مداومة

- 20/15 التصويب في كرة السلة

- 20/14 التمرير والاستقبال في كرة اليد

مما يعني أن الأستاذ تحصل على درجة 31 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي مرتفع وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفعاً نسبياً مما يعكس تأثير التوافق النفسي المرتفع للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعاً عموماً.

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 9:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	37	17	نعم
17	18	17		20	لا

الجدول رقم (09): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (09): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (09) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي

للأستاذ: 40/37

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

- 20/17 سباق مداومة

- 20/18 التصويب في كرة السلة

- 20/17 التمرير والاستقبال في كرة اليد

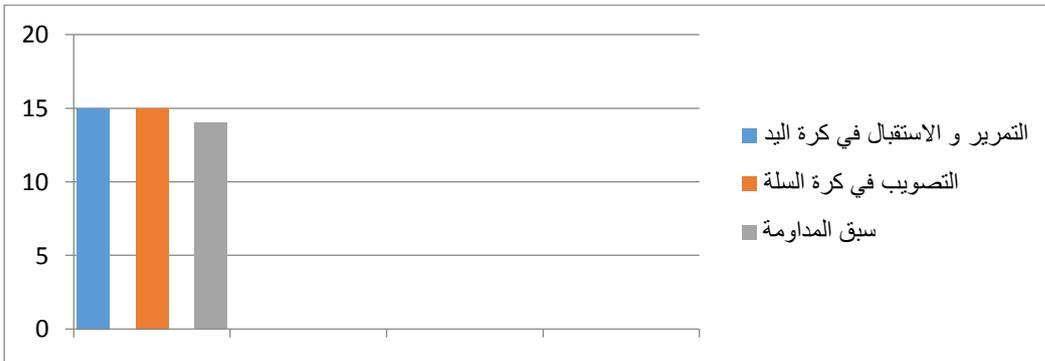
مما يعني أن الأستاذ تحصل على درجة 37 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي تام وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفع مما يعكس تأثير التوافق النفسي التام للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفعاً.

تحليل ومناقشة النتائج:

- القسم رقم 10:

نتائج أداء التلاميذ			التوافق النفسي للأستاذ		
التمرير والاستقبال في كرة اليد	التصويب في كرة السلة	سباق المداومة	34	14	نعم
15	15	14		20	لا

الجدول رقم (10): يمثل نتائج أداء التلاميذ مع نتيجة التوافق النسبي للأستاذ



الشكل رقم (10): أعمدة بيانية تمثل نتائج أداء التلاميذ مع التوافق النسبي للأستاذ

من تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (10) يتضح لنا مستوى التوافق النفسي

للأستاذ: 40/34

النتائج المحصل عليها من تمارين تقييم أداء التلاميذ:

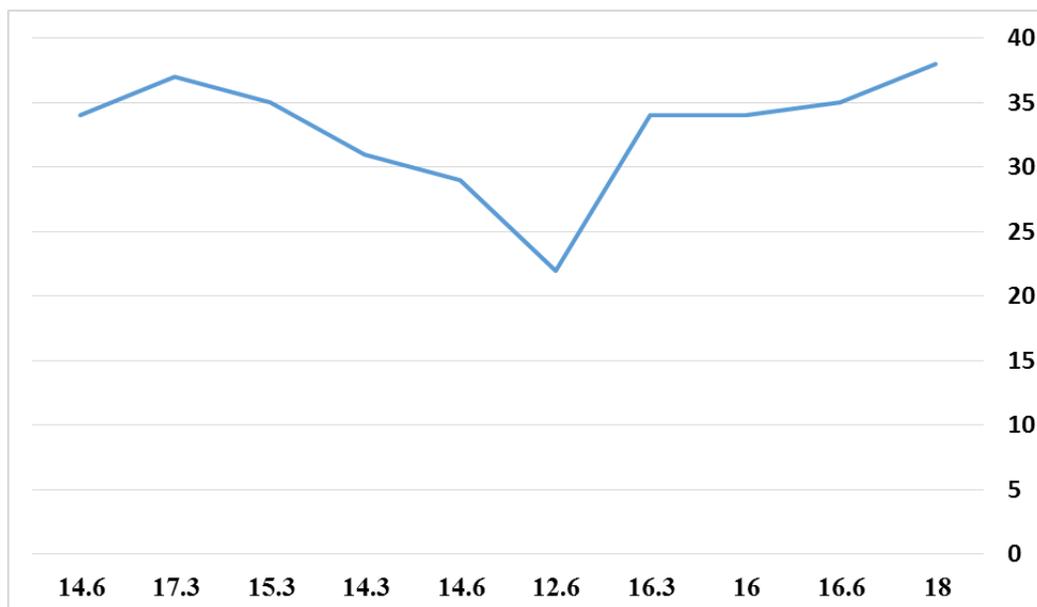
- 20/14 سباق مداومة

- 20/15 التصويب في كرة السلة

- 20/15 التمرير والاستقبال في كرة اليد

مما يعني أن الأستاذ تحصل على درجة 34 في الاختبار المطبق وهذا يدل على توافق نفسي مرتفع وذلك حسب جدول تحديد مستوى التوافق النفسي وبالمقارنة مع النتائج المحصل عليها من تمارين التقييم نستنتج أن أداء التلاميذ مرتفعا نسبيا مما يعكس تأثير التوافق النفسي المرتفع للأستاذ على مستوى أداء التلاميذ الذي كان مرتفع عموما.

القسم	درجة أداء التلاميذ	درجة التوافق النفسي للأستاذ
01	18	38
02	16.6	35
03	16	34
04	16.3	34
05	12.6	22
06	14.6	29
07	14.3	31
08	15.3	35
09	17.3	37
10	14.6	34



الشكل رقم 11: أداء التلاميذ بالنسبة لدرجة التوافق النفسي للأستاذ

3. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1.3. الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: التوافق النفسي المتوسط لأستاذ التربية البدنية والرياضية يؤثر سلبا على أداء التلاميذ.

لقد بنينا فرضيتنا الأولى على أساس أن التوافق النفسي المتوسط لأستاذ التربية البدنية والرياضية يؤثر سلبا على أداء التلاميذ، فإذا رجعنا إلى نتائج الاختبار المطبق نجد أنه أكد على هذه الفرضية.

فمن خلال درجة التوافق النفسي للأستاذ (5) وأداء التلاميذ قسم رقم (5) كما هو موضح في الجدول رقم (5)، الذي كان فيه للأستاذ توافق نفسي متوسط وأداء التلاميذ المنخفض، كما هو موضح في الأعمدة البيانية للشكل رقم (5).

ومما يزيد تأكيداً للفرضية انخفاض لدرجة أداء التلاميذ للقسم رقم (5) كما هو مبين في الجدول رقم (12).

ومعظم هذه النتائج أكدها الدكتور (هشام محمد الخوالي): إن المقصود بسوء التوافق النفسي وأثره السلبي على التحصيل "ظهور سلوك غير مرغوب فيه من قبل المعلم الذي ينتمي إلى الجماعة فكل سلوك الطفل العدوانية والانطوائي يعتبر سلوك غير متوافق، ويعتبر هذا السلوك هو الذي يمنع الفرد أن يأخذ دوره وتحصيله المعرفي، ويتحمل المسؤولية في المجتمع الذي يعيش فيه".¹

¹ هشام محمد الخوالي، 2000، ص 237.

كما أكد الدكتور (أحمد عزت راجح): "عجز الفرد عن حل مشكلته على اختلافها عجزا يزيد على ما ينتظره الغير منهم يؤثر عليه سلبيا، وما ينتظره من نفسه ولسوء التوافق مجالات عدة فهناك الذاتي والاجتماعي، وسوء التوافق المهني والدراسي...، وتأثيره يكون سلبيا على التحصيل".¹

2.3. الفرضية الثانية:

تنص الفرضية، على انه توجد فروق بين أداء التلاميذ والتوافق النفسي للأستاذ باختلاف الجنس ذكر/إناث، وقد أسفرت النتائج عكس ذلك أي لا توجد فروق في أداء التلاميذ باختلاف الجنس، وما يفسر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص تأثيرهم للتوافق النفسي للأستاذ هو التشابه بين العينتين من حيث أنهم مرهقين في نفس السنة المدرسية ويتمتعون بنفس الطموح، فكل من الذكر والأنثى يسعى الى تحقيق التحصيل العلمي عن طريق إبراز كل منهم قدراته على تجاوز المشكلات وإحداث التوازن بين رغباتهم ومواجهة مختلف المواقف من أجل تحقيق الأهداف والغايات المرغوبة بما فيها التعليمية كنجاح في المسار الدراسي.

فأغلب الباحثين يتفقون على أهمية هذه العوامل وخاصة العوامل الأسرية والمدرسية، فيجب على المدرسة أن توفر مختلف الظروف والإمكانيات اللازمة من أجل راحة التلاميذ وعلى الأستاذ إتمام توافق النفسي لأن التلاميذ في مرحلة المراهقة وهي مرحلة أساسية وحساسة وأي ضغط يجعلهم يشعرون بعدم الراحة والاستقرار، فكلما تعرض المرهقون في هذه المرحلة لمشاكل وصراعات ينعكس على أدائهم وتحصيلهم الدراسي، ومن بين الدراسات التي توصلت إلى نفس النتائج نجد: -دراسة محمد عبد القادر (1974) التي تبني من خلالها إلى انه لا وجود فروق في تأثير التوافق النفسي الاجتماعي بين الذكور والإناث، لوجود نفس الظروف والشروط المدرسية وكون التوافق شرط لتوازن شخصيتهم.

¹ أحمد عزت راجح، 2009، ص 463.

ودراسة محمد اجيطلوي (2004) التي تناولت مفهوم الذات وعلاقته بتأثير توافق النفسي لطالب الجامعي وتحصيله الدراسي، وقد بلغت حجم عينة البحث (370) طالب وطالبة، وقد توصلت النتائج إلى أنه لا يوجد ارتباط بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي، وأنه لا توجد فروق لتأثير التوافق النفسي بين الجنسين في العلاقة.

ونحن نتفق مع إجيطلوي كون الاهتمام بالصحة النفسية لتلميذ وتأثير التوافق النفسي انطلاقاً من نظريته إلى نفسه وذاته، وذلك نتيجة احتكاكه وتفاعله مع البيئة الاجتماعية المحيطة به، أي من خلال استجابات وردود أفعال الآخرين نحوه.¹

أن توفر الظروف المتشابهة للذكر والأنثى من حيث معاملة الذكر يعطيها، صورة إيجابية عن ذاتها ووجودها مع الذكر في نفس الأماكن الأسرة والمدرسة والعمل، يجعلها تسعى دائماً وتطمح للتنافس الذكر في الدراسة والعمل وكافة مجالات الحياة لتثبت وجودها وتحقيق التحصيل العلمي.

وهكذا نتفق مع نتائج هذه الدراسات بعدم وجود فروق بين دالة إحصائية في التوافق النفسي بين تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وإناث وهكذا ما دلت عليه دراستنا في نتيجة الفرضية الثانية.

3.3. الفرضية الثالثة:

تتضمن الفرضية على أن تأثير التوافق النفسي الإيجابي للأستاذ يعتبر إيجابياً على أداء التلاميذ. وقد أسفرت النتائج على أن الفرضية محققة ويمكن أن يؤثر التوافق النفسي الإيجابي للأستاذ التربوية البدنية والرياضية يعتبر إيجابياً على أداء التلاميذ.

تبين نتائج الدراسة صدق هذه الفرضية، من خلال تحليلنا للنتائج وتبعاً للجدول رقم (1) و(7) ورقم (9) التي تبين التوافق النفسي التام للأستاذ والذي يعتبر إيجابياً، أما إذا رجعنا إلى أداء التلاميذ الموضح في الجدول رقم 13 للأقسام (1، 7، 8) فنجد أننا نتائج

¹ طه عبد العظيم حسن، 2004، ص 48.

التلاميذ مرتفعة، وذلك لتطابقها لدرجة تأثير توافق الأستاذ، وفي ملاحظتنا أيضا للمنحنى البياني للشكل رقم (11) وهذا ما يؤكد تأثير توافق النفسي الإيجابي الأستاذ ينعكس إيجابيا على أداء التلاميذ.

وهذه النتائج تتطابق مع نتائج دراسات سابقة لمذكرة شهادة ليسانس ت ب ر من إعداد عمر سعدي وآخرون (دالي إبراهيم الجزائر 1993) ومذكرة شهادة ليسانس من إعداد منصور نبيل وآخرون دالي إبراهيم 1996 حيث أكدت دراستهم على أن تأثير التوافق النفسي الإيجابي للأستاذ على أداء التلاميذ يعتبر إيجابيا.

ومن دراستنا للفرضية في بحثنا تتجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والكبت الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات، والمراهق يميل إلى الحرية والتخلص من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط والشعور باليأس والضياع فالمراهق يعتبر في المجتمع تنقص من قيمته بغض النظر عن صلاحها أو ضررها. وقد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا التمرد على الأعراف والتقاليد، فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني ويكون له تأثير كبير على تحصيله الدراسي وأدائه لحصة التربية البدنية ولرياضية وكما كان إيجابيا فهو بمثابة يؤثر سلبا على الأداء لأنه ينطبق بعلاقة طردية.

وعلى هذا نتيقن من صحة فرضيتنا، كما انه نستطيع القول بأن تأثير التوافق النفسي الإيجابي للأستاذ على أداء التلاميذ يعتبر إيجابيا.

الاستنتاج العام:

يعتبر موضوع التوافق النفسي من أهم المواضيع التي احتلت مكانة في علم النفس ونالت حيزا كبيرا في الصحة النفسية وهذه الأخيرة لقيت اهتمام كبير من طرف الباحثين والمختصين، وخاصة العامل الأساسي الممثلة للصحة النفسية ألا وهو التوافق. وتزداد أهمية دراسة هذا الموضوع من خلال العينة التي تناولناها وهي الأساتذة المدرسين، وتعتبر الحياة سلسلة من عمليات التوافق المستمر فأستاذ يحاول قدر الإمكان أن تكون له استجابات سلوكيات متوازنة ومتكيفة يرضى بها الذات وترضى بها الآخرين وهي موجهة لإشباع حاجاته ورغباته، ونجاح التلميذ في تحقيق التحصيل، معناه حصوله على الصحة النفسية التي تدل الاستقرار في شتى المحاولات الأسرية، المهنية المدرسية. تبقى المدرسة الوسط الذي ينمو فيه التلاميذ، خارج الأسرة وأين يقضون فترة طويلة من حياتهم، كما لها رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل وأوسع من مجرد التعلم وتحصيل المعرفة، بل إن تكوين شخصية الأستاذ ورعاية توافقه النفسي والعمل على تحرير طاقتهم واستعدادهم واستغلالها في المجال المهني من أجل النجاح، وحتى يحقق التلاميذ مستوى عالي من التحصيل والإداء الدراسي. لا بد على القائمين على تربية المراهق العمل على تحويل دافعيتهم للتعلم من مجرد طاقة كامنة إلى استعداد ورغبة مستمرة في العطاء وذلك ضمن محيط نفسي يشجع على الدراسة، فموضوع التوافق النفسي موضوع واسع ويتطلب البحث فيه وتبقى دراسته مجرد محاولة للكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي للأستاذ أثره على أداء التلاميذ للطور الثانوي.

فيجب توفر ظروف مناسبة تضمن توافق سالما، والذي يتحدد بمدى إشباع التلميذ لرغباته النفسية ومطالبه لتحقيق الأهداف التي يريد الحصول عليها، ولذلك يبقى التوافق النفسي للأستاذ مرتبط بجوانب الشخصية النفسية وبعملية التعلم وأداء التلاميذ ارتبطا وثيقا.

وأخيرا نرجو أن تساهم هذه الدراسة ولو قليلا في إثراء معلومات الطالب المتمدرس
النفس الرياضي وما يتعلق بموضوع التوافق النفسي للأستاذ وتأثير على أداء التلاميذ، والذي
على أساسه التطرق إلى دراسات أخرى.

خاتمة

الخلاصة العامة :

إن النشاط البدني الرياضي بتعدد ألوانه يعد أحد الأشكال الراقية في المجتمعات الإنسانية، وأكثر فعالية وتنظيماً لما يحتويه من أدوار هامة ومميزة في حياة الفرد عامة والتلميذ المراهق خاصة.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية أحد أوجه النشاط الرياضي والتي تعتبر بدورها أحد الوسائل المثلى لخلق علاقات ايجابية بين الأطراف المشاركة فيها ومن بينهم التلاميذ الذين يمثلون النسبة الكبيرة منها.

وقد تطرقنا في دراستنا إلى أحد أهم النتائج التي تأتي بعد ممارسة حصة تربية البدنية والرياضية وهي تلك العلاقات النفسية التي بين الأستاذ وأثرها على أداء التلاميذ فحصة التربية البدنية والرياضية هي أحد الركائز للعملية الاجتماعية التي تهدف الى توجيه التلاميذ المراهقين نفسياً واجتماعياً وهذا ما كان لنا حافزاً على هاته الدراسة التي أجريناها واكتشاف نتائج التوقعات والفرضيات التي وضعناها. ولقد تم الوصول إلى نتائج ايجابية حسب الفروض المطروحة. فتوصلنا إلى أن التوافق النفسي للأستاذ له دور في بناء أداء التلاميذ المرحلة الثانوية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

البيبلوغرافيا :

- 1.القران الكريم.
- 2.الحنة النبوية .
- 3.المراجع باللغة العربية .

الكتب:

1. إجلال سرى، 2000، علم النفس العلاجي، الطبعة الثانية، علم الكتب للنشر و التوزيع، القاهرة.
2. أحمد عزت راجح، 2009، أصول علم النفس ، المكتب العصري الحديث ، بيروت 1980،
3. أحمد محمد الطيب، أصول التربية، المكسب الجامعي الإزباطية، مصر، دت.
4. أمين أنور الخولي - أصول التربية البدنية والرياضية، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 م.
5. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1996م.
6. بلحاج فروجة، (2100) ،" التوافق النفسي الاجتماعي وعالقه بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي "، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير غير منشور ،جامعة تيزي وزو، الجزائر.
7. حامد عبد السلام زهران، "علم نفس الطفولة والمراهقة"، دار الكتب، القاهرة، 1977 م.
8. رمضان محمد القدافي، 1998.
9. زينب شقير، (2115) "العنف والغتراب النفسي بين النظرية والتطبيق"، ط 0، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

10. سميرة أحمد السيد، "الأسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة المعلوماتية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2004 م.
11. صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، جار المعارف، مصر، ط 2، 1981 م.
12. صبره محمد علي وأشرف محمد عبد الغني (2114) "الصحة النفسية والتوافق النفسي"، ب ط ، دار المعرفة الجامعية.
13. طه عبد العظيم حسين، (2114)، "الرشاد النفسي، النظرية والتطبيق، التكنولوجيا"، ط 0 ، دار الفكر الرदन.
14. عبد الحميد شرف، "تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة 1 ، القاهرة، 2000.
15. عبد الحميد الشاذلي ، (2110) "الوجبات المدرسية والتوافق النفسي"، مكتبة العلمية للكمبيوتر والنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، مصر.
16. عبد الرحمن العيسوي، التربية النفسية للطفل والمرهق، دار الراتب الجامعية، بيروت، 2000م.
17. عبد الرحمن عيساوي، معالم علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت، 1984م.
18. عبد الواحد بن حمد البلهيد، البرنامج التدريبي على البحث التربوي، مصر.
19. عبير عسيري بنت محمد حسن (2112) ، " عالقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ام القرى ، السعودية.
20. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975 م.
21. فيوليت فؤاد إبراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان، "دراسات في سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة)"، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 1998م.
22. ليلي احمد وافي، (2116)، " الاضطرابات السلوكية وعالقتها بمستوي التوافق النفسي لدى اطفال المتفوقين "، رسالة ماجستير، الجامعة السالمية، غزة، فلسطين.

23. مالك سليمان مخول، علم النفس والمراهقة، ط 2، المطبعة الجديدة، دمشق، 1985.
24. محسن محمد حمص، المرشد في تدريس التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة، 1997 م.
25. محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، "تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط 2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004 م.
26. محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، مرجع سابق.
27. محمد شفشق، البحث العلمي مع تطبيقات في المجال الدراسة الاجتماعية، المكتب العلمي الحديث، 2006.
28. محمد عبد الرحمن عبس، تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2000 م.
29. محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظرية وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، الجزائر، 1992.
30. محمود حمودة، الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مصر.
31. مصطفى معروف رزيق، خفايا المراهقة، درا النهضة العربية، دمشق.
32. ميخائيل اسعد إبراهيم، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، بيروت، ط1، 1991.
33. ميخائيل خليل عوض، دراسة مقارنة في مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971م.
34. ناهد محمد سعيد زغلول، نيللي رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط 2، مركز الكتاب للنشر، 2004م.
35. نبيل سفيان صالح، (2114)، "الشخصية والإرشاد النفسي " ابتراك للنشر والتوزيع ، القاهرة.

36. نبيل عبد الهادي، سيكولوجية اللعب وأثرها في تعليم الأطفال، ط 1، دار وائل للنشر، الأردن، ص 154-155.
37. نهاد عقيلان، نفس. جامعة الأزهر (غزة). 2011. فلسطين. غزة. كلية التربية.
38. هشام محمد الخوالي، 200 ، علم النفس المعرفي ، دار الكتاب الحديث ، ط 1 .
39. نور أمين الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1965.
40. محمد عادل، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965.
41. وناسي ماسينيسا، غندير خليفي احمد، مذكرة لنيل شهادة ليسانس قلق المستقبل لدى طلبة LMD كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
42. محمد عادل، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965.
43. تأليف لوينا لوبير، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي، التربية العامة، دار العلم للملايين، بيروت الطبعة الخامسة.
- 44.

المذكرات:

45. بختاوي محمد، بوزيد أحمد، مذكرة 'دور التربية البدنية والرياضية في تحسين القدرات الإدراكية الحسية - الحركية لتلاميذ الطور الثاني من التعليم الأساسي، تحت إشراف: بلعيد بيطار، دالي إبراهيم، الجزائر، السنة الدراسية: 2000-2001.
46. جوادى خالد، مذكرة الماجستير، العلاقات الاجتماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة ما بين 17 - 20 سنة، تحت إشراف: لزعر سامية، 2000 - 2001.

47. خضاري عياش، ميساوي سليمان، مذكرة الأهمية التربوية للتربية البدنية والرياضية في الطورين الأول والثاني في مرحلة التعليم الأساسي، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، تحت إشراف: بن عكرين آكلي، دورة 200-2001.
48. عبد الكريم صونيا، زاوي حسيبة، دراسة علاقة المربي بالمتربي في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الأول (6-9 سنوات)، تحت إشراف: شريفي علي، دالي إبراهيم، الجزائر، الموسم الجامعي: 2001-2002.
49. وابد رضا، بلقنيش محمد، مذكرة ليسانس: الإعلام الرياضي المتلفز وأثره في اختيار المراهقين للرياضات الفردية، دالي إبراهيم جامعة الجزائر، حشاشي عبد الوهاب، 2000 - 2001 م.

املا حقیقہ

الرقم	العبارات	نعم	لا
1	أملأ حياتي يوميا بكل ما يثير اهتمامي		
2	من المؤكد أنني ينقصني الثقة في نفسي		
3	إذا فشلت لأن في أي موقف فإنني أحاول من جديد		
4	إنني متردد كثيرا في اتخاذ قراراتي في المسائل البسيطة		
5	أشعر الآن بعدم الأمان الشخصي		
6	أخطط لنفسي أهداف وأسعى لتحقيقها		
7	أقدم بثقة كبيرة على مواجهة مشكلاتي الشخصية وحلها		
8	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية		
9	أشعر بالنقص وبأنني أقل ممن الأساتذة الآخرين		
10	بعض ظروف البيئية صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتي النفسية		
11	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين		
12	أقبل نقد الآخرين بصدر رحب		
13	أشعر أن معظم التلاميذ يكرهونني		
14	كثيرا ما أخرج شعور الآخرين		
15	أشارك في نواحي النشاط العديدة		
16	علاقتي حسنة وناجحة مع التلاميذ		
17	تتقضي القدرة على التصرف في المواقف المحرجة		
18	أطوع لعمل الخير ومساعدة المحتاجين		
19	يكون سلوكي طبيعيا في تعاملي مع أفراد الجنس الآخر		
20	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس		
21	أشعر بالغيرة وأنا بين أفراد أسرتي		
22	تسود الثقة والاحترام المتبادل بيني وبين أفراد أسرتي		
23	أتشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتي الهامة		
24	أسبب الكثير من المشكلات لأسرتي		

		أبذل كل جهدي لإسعاد أسرتي	25
		تتدخل أسرتي في شؤوني الخاصة بشكل يضايقني	26
		أحب بعض أفراد أسرتي	27
		أسرتي مفككة	28
		أقضي كثيرا من وقت فراغي مع أفراد أسرتي	29
		ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة	30
		من الصعب أن يملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني	31
		حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة	32
		أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر	33
		عادة ما أتمسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية	34
		لم يحدث أن نغضت حياتي مشكلة انفعالية	35
		تمر علي فترات أكره فيها نفسي وحياتي	36
		أشعر الآن بالاكئاب	37
		يتسم سلوكي بالاندفاع	38
		أشكومن القلق معظم الوقت	39
		من الصعب أن ينجرح شعوري	40