



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بعنوان :

دراسة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى  
تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لرياضة كمال  
الأجسام داخل الصالات الرياضية

دراسة مسحية أجريت على بعض تلاميذ المرحلة الثانوية بلدية تيسمسيلت وبلدية العيون

إشراف الاستاذ:

- قرقور محمد

اعداد بالطلبة :

- مسعودي جمال عبد الناصر

- فريکش محمد

السنة الجامعية: 2019/2018



# شهادة

بدانا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وهانحن اليوم والحمد لله نطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع.

إلى منارة العلم والامام المصطفي إلى الأمي الذي علم المعلمين إلى سيد الخلق إلى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى رمز العطاء إلى من حاكت سعادي بخيوط منسوجة من قلبها إلى والدي العزيزة إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم ييخل بشئ من أجل دفعي في طريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر إلى والدي العزيز. إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي إلى أخواتي وأخواني. إلى من سرنا سوياً ونحن نشق الطريق معاً نحو النجاح والإبداع إلى من تكا تفنا يداً بيد ونحن نقطف زهرة وتعلمنا إلى جميع الاصدقاء والزملاء.

إلى من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات من درر إلى أساتذتنا الكرام

# محمد





# شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد  
وعلى اله وصحبة أجمعين :

عملا بقوله تعالى "وإذا أتأذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم...."

نشكر الله على نعمه التي لا تقدر ولا تحصى ومنها توفيقه تعالى على إتمام هذا  
العمل

نتقدم بجزيل الشكر والامتنان وخالص العرفان والتقدير إلى الأستاذ المؤطر "قرقر

محمد"

كما يسرنا ان نوجه اسمي الآيات والتقدير والعرفان إلى أساتذتنا الكرام على  
إرشاداتهم وأرائهم .

كما نتقدم بخالص الشكر و العرفان إلى كل من ساعدنا في انجاز بحثنا هذا ولو  
بكلمة طيبة .

## محمد



# شكر وتقدير

"كن عالما ، فإن لم تستطع فكن متعلما ، فإن لم تستطع فأحب العلماء ، فإن لم تستطع فلا تبغضهم"

بعد رحلة بحث وجهد واجتهاد تكملت بانجاز هذا البحث ، نحمد الله عز وجل على النعمة التي انعم بها علينا ، فهو العلي القدير ، كما لا يسعنا إلا أن نخص بأسمى عبارات الشكر والتقدير للدكتور " **قرقور محمد** " لما قدمه لنا من جهد ونصح ومعرفة طيلة انجاز هذا البحث.

كما نتقدم بالشكر لكل من أسهم في تقديم يد العون لانجاز هذا البحث ، ونخص بالذكر أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي.

إلى من زرعو التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات والتسهيلات

والمعلومات فلهم منا كامل الشكر

أما الشكر الذي من نوع خاص فنحن نتوجه بالشكر إلى الذي لم يقفوا يوما إلى جانبنا

ومن وقف في طريقنا ، وعرقل مسيرة بحثنا

البحث بحثنا فلولا وجودهم لما أحسسنا بمتعة العمل وحلاوة البحث، ولما وصلنا

إلى ما وصلنا اليه فلهم منا كامل الشكر..

# الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

الهي لا يطيب الليل لا بشكرك....ولا يطيب النهار إلا بطاعتك...ولا تطيب اللحظات إلا  
بذكرك....

ولا تطيب الآخرة إلى بعفوك...ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك.

" الله جل جلاله "

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ..ونصح الأمة ..إلى نبي الرحمة ونور العالمين

" سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم "

إلى من كللهم الله بالهيبة والوقار ...إلى من علماني العطاء بدون انتظار

" أبي وأمي "

إلى أملي في الحياة ...إلى من كانوا سندي في الصعاب...إلى أغلى الناس

" إخوتي الكرام "

إلى من تحلو بالإخاء ....وتميزوا بالوفاء والعطاء...إلى مانيع الصدق الصافي...إلى نعم  
الأصدقاء

"أصدقائي الأعزاء"

# جمال

## ملخص البحث :

لقد قمنا نحن الطلبة في بحثنا هذا بدراسة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين لرياضة كمال الاجسام ، حيث نهدف في دراستنا الى الوصول الى نتائج تشير الى اهمية رياضة كمال الاجسام بالنسبة للمراهق ، ومدى تاثير هذه الرياضة على مختلف الجوانب النفسية و الاجتماعية للتلميذ الممارس و ذلك بالاجابة على تساؤلات البحث ، لذلك تم تقسيم البحث الى النحو التالي:

**الجانب النظري** وتضمن اربعة فصول : الدراسة النظرية ، والنظرية الخلفية للبحث واحتوت على مايلي:

- الفصل الاول : التوافق النفسي الاجتماعي
- الفصل الثاني : رياضة كمال الاجسام
- الفصل الثالث : المراقبة .

اما **الجانب التطبيقي** تضمن فصلين:

- الفصل الخامس: تضمن منهج البحث واجراءاته الميدانية
- الفصل السادس: تضمن عرض وتحليل النتائج .

ولقد تم الاعتماد في دراستنا على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الخاص بالباحثة (رشا عبد الرحمن محمود والي\_2007) وتضمن بعدين أساسيين هما بعد التوافق النفسي و بعد التوافق الاجتماعي حيث يحتوي كل منهما على ستة مؤشرات ، وبلغ عدد افراد العينة (100) تلميذ موزعين على مختلف ثانويات بلدية تيسمسيلت وثانويات بلدية العيون .وفي الاخير تم التوصل الى اى النتائج ، وتمت صياغة ابرزها فمالي :

- ✓ مستوى التوافق النفسي الاجتماعي منخفض لدى التلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام
- ✓ مستوى التوافق النفسي الاجتماعي متوسط لدى التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام
- ✓ هناك فروق دالة إحصائية بين القدامى و الجدد الممارسين لرياضة كمال الأجسام لصالح القدامى.

## **Study Summary:**

In this humble research, we studied the level of psychosocial compatibility of middle school students practicing bodybuilding. In our study, we aim to arrive at results indicating the importance of bodybuilding for the adolescent and the impact of this sport on various aspects **The theoretical aspect** included four chapters: the introductory chapter, and the background theory of research and included the following:

- Chapter 1: Psycho-social compatibility
- Chapter 2: Bodybuilding Sport
- Chapter 3 :Adolescence.

**The practical aspect** includes two chapters:

- Chapter 5: Include the research methodology and field procedures
- Chapter 6: Include the presentation and analysis of the results.

In this study, we relied on the psycho-social compatibility scale of the researcher Rasha Abdel Rahman Mahmoud Wali, 2007, and included two basic dimensions, after the psychological compatibility and after the social consensus, each containing six indicators, and the number of sample (100) students distributed in different Municipality of Tismsilet and secondary schoolsMunicipality of El Ayoun.

In the latter, any results have been reached. The most prominent are the following:

- ✓ The level of psychosocial compatibility is low among students who are not practicing bodybuilding.
- ✓ The level of psycho-social compatibility is average among students practicing bodybuilding.
- ✓ There are statistically significant differences between the old and new practitioners of perfection Objects for he old.

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
	<u>الشكر و التقدير</u>
	<u>الإهداء</u>
	<u>قائمة المحتويات</u>
	<u>قائمة الجداول والأشكال</u>
	<u>ملخص الدراسة بالعربية</u>
	<u>ملخص الدراسة بالأجنبية</u>
أ	مقدمة

### الباب الأول : الجانب النظري

#### الدراسة النظرية

06	01- الإشكالية
08	02- فرضيات البحث
08	03- أهداف البحث
09	04- أهمية البحث
09	05- تحديد المفاهيم و المصطلحات
12	06- الدراسات السابقة و المشابهة
18	07- التعليق على الدراسات السابقة

#### الخلفية النظرية للبحث

20	تمهيد
21	1- التوافق النفسي الاجتماعي
21	1-1- التوافق
21	1-1-1- خصائص التوافق
21	1-1-2-1-1- التوافق عملية كلية
22	1-1-2-2-1-1- التوافق عملية دينامية
22	1-1-2-3-1-1- التوافق عملية وظيفية
22	1-1-2-4-1-1- التوافق يستند الى الزوايا النشئية
23	1-1-2-5-1-1- التوافق عملية تستند الى الزوايا الفوتوغرافية

23	1-1-2-6- التوافق عملية تستند الى الزوايا الاقتصادية
23	1-2- التوافق النفسي
24	1-3- التوافق الاجتماعي
24	1-4- التوافق النفسي الاجتماعي
24	1-4-1- نظريات التوافق النفسي الاجتماعي
24	1-4-1-1- النظرية البيولوجية
25	1-4-1-2- النظرية النفسية
25	1-4-1-3- النظرية السلوكية
25	1-4-1-4- نظرية علم النفس
25	1-4-1-5- النظرية الاجتماعية
26	2- رياضة كمال الأجسام
26	2-1- نبذة تاريخية
26	2-2- مفهوم كمال الاجسام
27	2-3- فوائد رياضة كمال الأجسام
27	2-4- أضرار رياضة كمال الأجسام
28	2-5- تأثير رياضة بناء الأجسام على شخصية الممارس
28	2-5-1- الثقة بالنفس
28	2-5-2- حب النظام
28	2-5-3- حب النجاح
28	2-6- اتجاهات رياضة بناء الأجسام
28	2-7- التدريب في رياضة بناء الأجسام
29	2-7-1- أيام التدريب
29	2-7-2- التكرار
29	2-7-3- المجموعة
29	2-7-4- التنفس
29	2-7-5- الإحماء
29	2-7-6- التهدئة بعد أداء التدريبات
29	2-8- المقاييس المثالية للبناء الجسماني
30	3- خصائص الفئة العمرية (14-17 سنة)
30	3-1- مفهوم المراهقة

31	3-2- أهمية المراقبة
31	3-3- مراحل المراقبة
31	3-3-1- مرحلة المراقبة الأولى
31	3-3-2- مرحلة المراقبة الوسطى
32	3-3-3- مرحلة المراقبة المتأخرة
32	3-4- أنماط المراقبة
32	3-4-1- المراقبة المتكيفة
32	3-4-2- المراقبة الانسحابية المنطوية
32	3-4-3- المراقبة العدوانية المتمردة
33	3-4-4- المراقبة المنحرفة
33	3-8- نظريات المراقبة
33	3-5-1- نظرية الاستفادة
33	3-5-2- نظرية النضوج
33	3-5-3- نظرية التحليل النفسي و المراقبة
34	3-5-4- نظرية المجال و المراقبة
35	خلاصة

## الباب الثاني : الجانب التطبيقي

### الفصل الاول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

38	1-1- منهج البحث
38	1-2- الدراسة الاستطلاعية
39	1-3- المجتمع و عينة البحث
40	1-4- أدوات البحث

41	1-4-1- مقياس التوافق النفسي
41	1-1-4-1- وصف مقياس التوافق النفسي الاجتماعي
41	1-4-1-2- عرض أبعاد و محاور المقياس
42	1-4-1-2- خطوات أعداد و بناء أداة البحث
43	1-4-1-3- إجراءات الاختبار و تعليماته
43	1-4-1-4- طريقة تقييم الاختبار
43	1-4-1-5- مرحلة تجريب و ضبط الأداة
43	1-4-1-5-1- إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث
44	1-4-1-5-2- الثبات
45	1-4-1-5-3- الصدق
45	1-4-1-5-4- موضوعية المقياس
45	1-4-1-6- تحديد الخط السيكولوجي للمقياس المطبق
47	1-5-1- الأساليب الإحصائية المستعملة
47	1-5-1- الإحصاء الوصفي
48	1-5-2- الإحصاء الاستدلالي

## الفصل الثاني : عرض تحليل و مناقشة النتائج

51	تمهيد
51	2- عرض و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية
51	2-1-1- تحليل نتائج الفرضية الأولى
53	2-1-2- تحليل نتائج الفرضية الثانية
56	2-1-3- تحليل نتائج الفرضية الثالثة
58	2-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
59	2-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
61	2-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
63	2-3- إستنتاج عام
64	4- الاقتراحات و التوصيات
66	خاتمة

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

## قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح بعض المقاييس المثالية لأجزاء الجسم المختلفة بالنسبة لطول الفرد بال(سم)	30
02	يبين توزيع التلاميذ حسب كل ثانوية	40
03	يبين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب للتلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام بنسبة لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي المطبق في الدراسة	51
04	يبين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب للتلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام بنسبة لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي المطبق في الدراسة	54
05	يبين نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و نتائج ت المحسوبة بدلالة الفروق بين التلاميذ القدامى و الجدد الممارسين في التوافق النفسي الاجتماعي	56

## قائمة الأشكال :

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل نتائج المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام الخاص ببعده التوافق النفسي المطبق في الدراسة	52
02	يمثل نتائج المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام الخاص ببعده التوافق الاجتماعي المطبق في الدراسة	52
03	يمثل نتائج المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام الخاص بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي المطبق في الدراسة	53
04	يمثل نتائج المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام الخاص ببعده التوافق النفسي المطبق في الدراسة	54
05	يمثل نتائج المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام الخاص ببعده التوافق الاجتماعي المطبق في الدراسة	55
06	يمثل نتائج المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام الخاص بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي المطبق في الدراسة	55
07	يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين القدامى و الجدد الممارسين لرياضة كمال الأجسام في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي	57



## مقدمة :

إن الحياة اليومية للإنسان لا تخلو من الحركة بصفة عامة ، إذ أصبحت الحركة الخيار الوحيد و المناسب لمواجهة ما ترتب من التطور التكنولوجي من كسل و خمول سواء في مجالات العمل أو الراحة (البيت) و هو ما قلل أو أعدم من نشاط و حيوية الأجهزة الوظيفية وولد شعور دائم بالتعب و الإرهاق و الملل و هذا التغيير في السلوك قد يؤدي إلى أمراض نفسية و بدنية .

و تعتبر الرياضات بصفة عامة من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة و التي تحدث عنها العديد من العلماء و بينتها الكثير من الدراسات إذ تبين دراسة "سيندر" أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد ، و من بين أهم هذه الرياضات التي ركزة على تحسين قدرات الفرد هي رياضة كمال الجسم تعتبر من الرياضات الرائجة في عصرنا الحالي اكتسبت شعبيتها من خلال بساطة و سهولة ممارستها واصبح بالإمكان ممارستها في اكثر من مكان و تعتبر كذلك من رياضة العصر بالنسبة للتلاميذ المراهقين ، حيث يتلقى فيها جميع أنواع المعرفة التي تساعد على اعداد جسم مثالي و تساعد كذلك على بناء جسماني صحيح.

و قد إهتمت الكثير من البحوث بالجوانب الفيزيولوجية و تأثيرها على أداء لاعب كمال الأجسام لأجل تطوير الأداء العام ، و لم تجد النواحي النفسية و الاجتماعية الاهتمام الكافي فهذه الرياضة أصبح لها رواج كبير في العالم تبلغ من الاهتمام و المتابعة ما جعلها من الرياضات الأكثر شعبية في العالم ، فقد ركز الكثير من الباحثين النفسانيين و الاجتماعيين المهتمين بدرجة كبيرة بالرياضة على العوامل التي تحدد صيغة تعامل الأفراد مع بعضهم و اتجه هذا الاهتمام أساسا للكشف عن محددات تماسك أعضاء الجماعة أو تفككهم ، فالإنسان يسعى لإشباع حاجاته ضمن علاقته الإنسانية لا يخرج عن الاتجاهات الثلاثة في تحركه اتجاه الآخرين، إما أن يتحرك نحوهم تدفعه الحاجة إلى الحب و الانتماء، أو يتحرك

بعيدا عنهم تدفعه الحاجة إلى الاستقلال و الاكتفاء الذاتي، أو يتحرك ضدّهم تدفعه الحاجة إلى القوة و السيطرة .

يشغل موضوع التوافق النفسي الاجتماعي حيز كبير في الدراسات و البحوث ويمتاز بأهميته كبيرة في حياة الإنسان بصفة عمّة و حياة المراهق بصفة خاصة باعتباره العنصر الأساسي ، و هدفت كثير من الدراسات إلى فهم سلوكيات المراهق ضمن المجال الرياضي و ذلك بدراسة شخصيته و كل الجوانب الملمة بالصحة النفسية و أبعادها .

لذا فإن الدراسة الحالية التي نحن بصدد انجازها تتناول دراسة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين لرياضية كمال الأجسام في الصالات الرياضية ، و لغرض تحقيق هذه الدراسة اخترنا عينة من تلاميذ متوسطات ولاية تيسمسيلت ، وقد استخدمنا المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة و التي اشتملت على بابين الأول الجانب النظري اشتمل على دراسة نظرية والخلفية النظرية للبحث التي تحتوي ثلاثة فصول نظرية لها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة و الباب الثاني فضم فصلين يتعلقان بالجانب التطبيقي .

و تطرقنا في الدراسة النظرية إلى التعريف بالبحث بمختلف جوانبه من حيث إشكالية البحث و تحديدها ووضع الفرضيات التي عملنا على التحقق منها إضافة إلى أهمية و أهداف البحث و إشارة إلى أهم المفاهيم و ذكر بعض الدراسات السابقة.

أما في الخلفية النظرية للبحث و التي تعد الإطار النظري لمتغيرات الدراسة و تتضمن 3 فصول مترابطة **الفصل الاول: التوافق النفسي الاجتماعي:** خصصنا هذا الجزء للتوافق النفسي الاجتماعي بذكر تعريفات مختصرة للتوافق ثم تطرقنا إلى تعريف التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي كما أشرنا إلى مختلف النظريات التي فسرت التوافق النفسي الاجتماعي.

**الفصل الثاني: رياضة كمال الاجسام:** تناولنا في هذا الجزء الأول بتقديم مفهوم لرياضة كمال الاجسام ،

و اشارنا الى فوائد وعيوب هذه الرياضة كما تطرقنا الى المقاييس المثالية للبناء الجسماني الصحيح

**الفصل الثالث: الفئة العمرية (14-17):** تطرقنا في هذا الفصل الى ذكر مفهوم المراهقة وتعريف

المرحلة العمرية (14-17) ، كما تم ذكر انماط المراهقة ومختلف نظريات المراهقة .

**الجانب التطبيقي** و هو الإطار الميداني للبحث يتضمن فصلين:

**الفصل التطبيقي الأول : منهج البحث واجرائته الميدانية** عرض دراسة استطلاعية للإجراءات منهجية

للبحث و قمنا فيها بعرض منهج البحث و تحديد عينة البحث و خصائصها المجال المكاني و الزماني

تقديم الأدوات المعتمدة لجمع البيانات و في الأخير عرض أهم الإجراءات الإحصائية المعتمدة في

التحليل العلمياأدوات البحث و اهم الأدوات الاحصائية المستعملة .

**الفصل التطبيقي الثاني: عرض ومناقشة النتائج** و تم فيه عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

الميدانية المتعلقة بمتغيرات الدراسة و التي توصلنا إليها من خلال المرور بالمعالجة الإحصائية.

و في الأخير قمنا بعرض الاستنتاج العام المتوصل اليه كما تم تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات و

ذكر قائمة المراجع و الملاحق.

### 01-الإشكالية :

يلجأ الفرد حين تواجهه عقبات أو مشكلات لا يمكنه حلها إلى تعديل سلوكه بما يتلاءم مع الظروف الجديدة لكي يحصل على حالة إرضاء أو إشباع لدوافعه ، فتغير من سلوكه ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في العمل أو التعليم حتى يحقق أهدافه و يستعيد حالة الاتزان و الانسجام لاستمرار النمو و الحياة ، وتكثر في هذا الزمان الضغوط النفسية و الاجتماعية التي تهاجم الفرد و يمكن أن تؤدي به إلى الانهيار النفسي والاجتماعي سواء على مستوى المدرسة أو داخل نطاق الأسرة و لذا يجب أن يغير الفرد من سلوكه ليكون أكثر فعالية ، و هذا ما يسمى بالتوافق الذي يعتبر بعد من أبعاد الصحة النفسية المحققة للحياة الناجحة ، و يعتبر مجال التعليم من أكثر المجالات التي يمكن أن يواجه فيها الفرد عقبات و مشكلات تؤدي به إلى ضرورة إيجاد حلول من أجل الانسجام ، فتحقيق التوافق ضرورة لا بد منها سواء على المستوى النفسي الذي يتمثل في تحقيق الاتزان مع الذات و الذي يظهر في قدرة المتعلم على مواجهة مختلف الموقف التعليمية يقابله التوافق الاجتماعي و يظهر في شعور المتعلم بالانتماء إلى المجتمع و المدرسة و قدرته على تقبل الآخرين .

فالتوافق النفسي الاجتماعي يتعلق بقدرة المراهق على إحداث اتزان بين دوافعه و متطلبات المجتمع ، و عقد صلات اجتماعية إيجابية تتسم بالتعاون و ضبط النفس فالشخص السوي المتوافق يصدر عنه سلوك أدائي فعال يواجه به مختلف المشاكل و الضغوطات بإيجاد أساليب إيجابية مرضية و بالتالي تحقيق التوافق مع نفسه و أسرته و زملائه و مجتمعه و هي مبدأ هام لتحقيق أهدافه و رغباته ، و يرى الباحث "هنري سميث" أن التوافق السوي هو الاعتدال في الإشباع العام لا إشباع دافع واحد على حساب دوافع أخرى فالتوافق الجيد مؤشر إيجابي و دافع قوي يدفع المتعلمين النجاح من ناحية ويرغبهم في المدرسة و يساعدهم على إقامة علاقات متناسقة مع زملائهم و معلمهم من ناحية أخرى فقدرة المراهق المتمرس على تكوين علاقة مرضية في المدرسة مع رفاق صفه و البيئة المدرسية بما يتماشى و حاجاته و مشاركته في الأنشطة الاجتماعية يمكن ان يؤثر بشكل إيجابي في صحته النفسية و تكامله الاجتماعي الذي يحقق له التوافق المدرسي. (العيسوي،1995، صفحة41)

يعتبر سوء التوافق كغيره من المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية التي يواجهها الأفراد كالشعور و الإحساس بصعوبة التوفيق بين ذاته و حاجاته فمثلا التلاميذ سيئوا التوافق يعانون من التوتر النفسي الدائم ، و هذا ما يظهر من خلال سلوكياتهم و تصرفاتهم كممارسة العنف و فقدان الثقة بالنفس ثم الانعزال عن الزملاء و الغياب المستمر عن الدراسة ، لعدم قدرتهم على مواجهة المواقف التعليمية و في هذا السياق نجد دراسة قام بها "عبد مبخائيل" 1969 حول مشكلات التوافق عند المراهقين في المدارس ، وكان الهدف منها التعرف على العوامل التي تؤدي إلى اضطراب المراهقين في سير الدراسة و السلوك الغير سوي في الدراسة ، و توصل الى أن أهم الأسباب و العوامل التي تؤدي إلى سوء التوافق لدى المراهقين هي العوامل الأسرية و خاصة طبيعة معاملة الوالدين إضافة إلى العوامل الاجتماعية المتعلقة بالأصدقاء و شخصية المراهق و نموه و صفات جسمية و بدنية و حالته النفسية. (دسيوقي، 1974 ، صفحة 44)

من خلال دراسات لباحثين كثر نجد أن هناك علاقة بين الحالة النفسية للمراهق و ممارسة الأنشطة الرياضية فيكون هناك تحصيل دراسي جيد لدى المراهق لان ممارسة الانشطة الرياضية بمختلف أنواعها تزيد من توافق النفسي و الاجتماعي للمراهق و من أهم الرياضات التي يمارسها معظم الشباب رياضة كمال الأجسام فقد انتشرت بكثرة في الآونة الأخيرة وهي كباقي الرياضات تولي أهمية لسلامة الأجسام و حتى العقول ، كما تعتبر رياضة كمال الأجسام رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات و التمارين البدنية و العضلية و ذلك من أجل التوازن الجسدي بزيادة العضلات المفتولة و تتميتها .

و على ضوء ما تقدم يسعى الباحث لإجراء دراسة و التعمق فيها و ذلك قصد تحديد مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام و عليه نطرح التساؤل العام الآتي:

**ما هو دور رياضة كمال الأجسام في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي في الصالات الرياضية ؟**

ومنه نطرح التساؤلات الجزئية التالية :

-هل مستوى التوافق النفسي الاجتماعي عالي عند التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام في الصالات الرياضية؟

- هل مستوى التوافق النفسي الاجتماعي منخفض عند التلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام في الصالات الرياضية؟

- هل يتأثر مستوى التوافق النفسي الاجتماعي حسب مدة التدريب بين التلاميذ القدامى و الجدد الممارسين لرياضة كمال الأجسام في الصالات الرياضية؟  
للإجابة على التساؤلات السابقة تم صياغة الفرضيات التالية :

## 2- فرضيات البحث:

### 2-1- الفرضية العامة:

- رياضة كمال الأجسام لها دور هام في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي في الصالات الرياضية.

### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- مستوى التوافق النفسي الاجتماعي عالي عند التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام في الصالات الرياضية.

- مستوى التوافق النفسي الاجتماعي منخفض عند التلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام في الصالات الرياضية.

- يتأثر مستوى التوافق النفسي الاجتماعي حسب مدة التدريب بين التلاميذ القدامى و الجدد الممارسين لرياضة كمال الأجسام في الصالات الرياضية.

## 3- أهداف البحث:

إن الهدف من الدراسة الحالية التي نقوم بها و المعنونة ب "دراسة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لرياضة كمال الاجسام داخل القاعات هو الوصول إلى :  
- معرفة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لرياضة كمال الأجسام.

- إبراز أهمية رياضة كمال الأجسام ومدى تأثيرها على تلاميذ المرحلة الثانوية.

- محاولة الوصول إلى توصيات واقتراحات لتشجيع التلاميذ على الاهتمام برياضة كمال الأجسام .

### 4- أهمية البحث:

- يمكن الاستفادة من النتائج العلمية الموضوعية لهذا البحث و هذا بالتعرف على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لرياضة كمال الأجسام.
- أهمية رياضة كمال الأجسام في تنمية و تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- تزويد القارئ أو الباحث في المجالات النفسية و الاجتماعية ببعض المتغيرات التي تربط بين ممارسة كمال الأجسام و التوافق النفسي الاجتماعي و المرحلة السنية التي يمر بها المراهق في تكيفه.
- قلة الدراسات في التوافق النفسي و الاجتماعي و علاقته برياضة كمال الأجسام هو حافز الباحث لإجراء هذه الدراسة.

### 5- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة :

تحتوي كل دراسة على جملة من مفاهيم وعلى هذا الأساس نذكر المفاهيم التالية:

#### 5-1- التوافق:

**التعريف اللغوي:** يعني الانسجام والمؤازرة ، المشاركة ، والتضامن وهذه كلها تقارب المصطلح الانكليزي ( Conformity ) ويعني التآلف و التقارب. ( لطفى، 1997 ، صفحة 35 )

**التعريف الاصطلاحي:** التوافق عملية ديناميكية مستمر التي يهدف فيها الشخص التي تغير سلوكه لإحداث علاقة أكثر تلاؤماً بينه وبين بيئة، أي القدرة على بناء علاقات مرضية بين الفرد وبيئته. ( فهمي، 1979، صفحة 23 )

**التعريف الإجرائي:** يقصد بمفهوم التوافق في الدراسة الحالية بأن التوافق هو عملية مستمرة

يسعى من خلالها الفرد إلى إقامة علاقة جيدة وذلك من خلال تغير سلوكه تغيراً يتلائم بينه وبين البيئة المحيطة به.

### 5-2- التوافق النفسي:

**التعريف الاصطلاحي:** هو عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك و البيئة بالتغيير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته و هذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد و تحقيق متطلبات البيئة. ( زهران، 1995، صفحة 08)

**التعريف الإجرائي:** يقصد بمفهوم التوافق النفسي في الدراسة الحالية بأنه هو تلك العملية التي يحقق بها الطالب حالة الاتزان مع المحيط الخارجي و يظهر هذا الاتزان من خلال تقبله للآخرين من أفراد أسرته ومدرسته بوجه عام ويستطيع عن طريقه إشباع حاجياته من جهة، وقبوله ما يرفضه المجتمع من معايير وقيم من جهة أخرى .

### 5-3- التوافق الاجتماعي:

**التعريف الاصطلاحي:** هو توافق الفرد مع بيئته المادية والاجتماعية، ونقصد بالبيئة المادية كل ما يحيط بالفرد من عوامل مادية؛ كالطقس، البحار، الأبنية، الجبال، وسائل المواصلات الأجهزة ، الآلات و المعدات وتسمى بالثقافة المادية أما البيئة الاجتماعية وتعني عناصر الثقافة اللامادية كالقيم، المعايير، الأفكار، الدين، العلاقات الاجتماعية والنظم الاقتصادية، السياسية والاجتماعية ، و حتى المال و الدوافع الاجتماعية . ( جبل، 2000، صفحة 36 )

**التعريف الإجرائي:** يقصد بمفهوم التوافق الاجتماعي في الدراسة الحالية هو عملية توافق الفرد مع البيئة من كافة الاتجاهات سواء المادية أو حتى الاجتماعية .

### 5-4- التوافق النفسي الاجتماعي:

**التعريف الاصطلاحي:** هو تلك العلاقة التي يحقق بها الفرد حلة من الاتزان مع نفسه، كما يحقق بها أيضا حالة من الاتزان مع المحيط الخارجي ويظهر هذا الاتزان من خلال تقبله مع الآخرين. ( الشانلي، 2001 ، صفحة 212 )

**التعريف الإجرائي:** يقصد بمفهوم التوافق النفسي الاجتماعي في الدراسة الحالية بأنه هو مجموعة التصرفات المتزنة والتي يتسم بها الفرد مع نفسه ومع غيره دون حدوث تذبذبات في هذه العلاقة.

## 5-5- رياضة كمال الأجسام:

**التعريف الاصطلاحي:** رياضة نشأت في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي وبدايات القرن العشرين. مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها، واستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين، وفق قواعد محددة تخضع للحكم النسبي على كل من (الكثافة، والتحديد، والوضوح، ولون الجلد) حيث يمنح سبعة حكام نقاطاً للمتنافسين يأخذون على أساسها مراكزهم تنازلياً، حيث يحصل على اللقب من يأخذ أقل عدد من النقاط. (wikipedia ، 2019)

**التعريف الإجرائي:** يقصد بمفهوم رياضة كمال الأجسام في الدراسة الحالية أنها رياضة فردية تقوم على تقوية وتضخيم عضلات الجسم وفق قواعد معينة وتعتبر رياضة العصر الحالي بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية كونها تقوم على إبراز العضلات ومنح الجسم شكل جذاب .

## 5-6- المراهقة:

**التعريف اللغوي :** مشتقة من الفعل "رهب" بمعنى غشي أو لحق أو دنى. و معناه التدرج نحو النضج الجسمي و الجنسي والعقلي والاجتماعي. ( زيدان، 1985، صفحة 153)

**التعريف الاصطلاحي :** هي لفظ و صفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة و هكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد و اكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها . ( تركي، 1990، صفحة 242 )

**التعريف الإجرائي:** يقصد بمفهوم المراهقة في الدراسة الحالية بأنها فترة زمنية من حياة الإنسان تمتد من الطفولة المتأخرة إلى بداية سن الرشد تتميز بوجود مجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية و الانفعالية. و في دراستنا هي تلك الفترة التي تمتد من سن 15-18 سنة.

## 5-7- التعليم الثانوي:

هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية حيث تعتبر مرحلة جد حساسة في عملية التعليم، فهي آخر مرحلة تأتي بعد مرحلة التعليم المتوسط والتعليم الثانوي.

### 6- الدراسات السابقة والمثابفة:

تعتبر الدراسات السابقة والتي لها علاقة مباشرة بالموضوع من أهم المحاور التي يجب على الباحث التطرق إليها، باعتبارها استعراض للموضوعات التي سبق أن تناولت مشكلة بحثنا. وذلك لمعرفة الأبعاد التي تحي بالمشكلة. مع الاستفادة المباشرة سواء من التوجيه أو التخطيط أو مناقشة النتائج ومقارنتها. وحتى يتمكن الباحث من وضع الإجابات المناسبة والمحملة على التساؤلات التي سبق وأن طرحها في مدخل التعريف بالبحث، وذلك لتوضيح مدى الاتفاق أو الاختلاف بين فروض كل منها، وما توصلت إليه من نتائج، مع محاولة الوقوف عند كل منها لتحديد ما أغفله بعضها أو مجملها من جوانب من أجل الاستفادة منها في بحثنا الحالي. وفيما يلي أهم البحوث المثابفة والمرتبطة بموضوع الدراسة والتي سنتناولها بالتفصيل.

### 6-1 الدراسات المحلية:

#### 6-1-1- الدراسة الأولى: ريوح صالح

**العنوان:** الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ، جامعة الجزائر 03 ، 2013/2012

**المنهج:** دراسة وصفية

**العينة:** يتكون المجتمع من تلاميذ المرحلة الثانوية(السنة الأولى والسنة الثالثة)، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المنتظمة لكن مع مراعاة المستوى والجنس يقدر عددهم بـ 840 تلميذ وتلميذة

**أداة البحث:** مقياس كينيون للاتجاهات: وضعه في الأصل جيرالد كينيون Kenyon Gerald واعد صورته العربية محمد حسن علاوي .

**النتائج المتوصل إليها:**

✓ حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من المشاكل النفسية والاجتماعية

✓ النشاط البدني والرياضي له تأثيرات ايجابية على تلاميذ المرحلة الثانوية

6-1-2- الدراسة الثانية: دراسة عمار إبراهيم ، بن سعدي ياسين ، بن سعدي

نسيم

العنوان : الدافعية نحو ممارسة الشباب لرياضة كمال الأجسام

شهادة ماستر - 2013/2012 بتيسمسلت

المنهج : المنهج الوصفي بالطريقة المسحية

العينة: الشباب الممارس لرياضة بناء الأجسام و بلغ عددهم 80 شابا منقسمون على قاعتين

لبناء الأجسام ويمثلون 30 % من مجموع المجتمع الأصلي المتمثل بـ 267 شابا منخرطا

أداة البحث: استخدم الباحث المصادر و المراجع و المقابلة الشخصية مع المدربين و استخدم

الاستبيان مع الشباب الممارسين .

النتائج المتوصل إليها:

✓ إن ممارسة رياضة بناء الأجسام أهمية كبيرة لدى فئة الشباب وهذا ما لمسناه من خلال

النتائج المتحصل عليها .

✓ إن للدوافع أهمية كبيرة في دفع الشباب للممارسة رياضة بناء الأجسام .

6-1-3- الدراسة الثالثة: زعتري سعيدة و بن الطاهر مريم

العنوان: التوافق النفسي الإجتماعي و التحصيل الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم

الثانوي "

- مذكرة نيل شهادة ماستر ، جامعة زيان عاشور، الجلفة ، 2013/2012

المنهج: دراسة وصفية

العينة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 150 تلميذا.

أداة البحث: استخدم الباحثان مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته الباحثة "رشا عبد

الرحمان محمود " الخاص بتلاميذ المرحلة الثانوية.

النتائج المتوصل إليها:

✓ التوافق النفسي الإجتماعي يساعد المراهق على التحصيل الدراسي الجيد .

✓ تكوين شخصية المراهق و رعاية نموه النفسي و الإجتماعي و العمل على تحرير طاقته و إستعداداته و إستغلالها في المجال الدراسي من أجل النجاح .

### 6-1-4- الدراسة الرابعة : دراسة جبوري بن عمر

**العنوان :** أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية

شهادة دكتوراه 2015/2014 بالبليدة و الدرارية بالجزائر العاصمة

**المنهج :** المنهج الوصفي بالطريقة المسحية المقارنة

**العينة :** 200 تلميذ وتلميذة.

**أداة البحث:** استخدم الباحث المصادر و المراجع و المقابلة الشخصية و أيضا على اختبار التوافق النفسي العام من إعداد الدكتور " محمود عطية هنا".

**النتائج المتوصل إليها:**

✓ إن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي في المدارس الرياضية على اختلاف الجنس و نوع النشاط الرياضي الممارس وكذا العمر التدريبي يتميزون بدرجة متوسطة في التوافق العام

✓ إن مستوى التوافق النفسي العام يختلف باختلاف الجنس حيث نجده مرتفعا عند الذكور مقارنة بالإناث, كما أنه يتأثر بعدد سنوات الممارسة لصالح الممارسين أكثر من خمس سنوات وهو لا يتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس.

### 6-1-5- الدراسة الخامسة : بولعشار حمزة ،مفتاح ياسين

**العنوان :** دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي من 15 سنة الى 18 سنة

مذكرة نيل شهادة ماستر ، المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي ، تيسمسيلت 2016/2015

**المنهج:** دراسة وصفية

**العينة:** تتشكل عينة بحثنا من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وقد تضمنت عينة بحثنا 180 تلميذ

**أداة البحث:** استخدم الباحثان مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته الباحثة "رشا عبد الرحمان محمود "

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

### النتائج المتوصل إليها:

- ✓ حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي على توافق التلاميذ ( نفسيا . اجتماعيا. صحيا . دراسيا )
- ✓ تعد حصة التربية البدنية و الرياضية بمثابة علاج للعديد من المشاكل التي يعاني منها التلاميذ كالخجل و الانطواء و العزلة

### 6-1-6- الدراسة السادسة : بن عبيد صهيب ، زروال فتيحة

**العنوان :** تأثير لون طلاء القاعة على دافعية الإنجاز الرياضي لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام

شهادة ماستر - دراسة ميدانية بعين مليلة -2016/ 2017

**المنهج :** دراسة وصفية

**العينة:** الشباب الممارس لرياضة بناء الأجسام و بلغ عددهم 125 شابا .  
**أداة البحث:** استخدم الباحث الاستبيان المحكم من طرف اساتذة مختصين

### النتائج المتوصل إليها:

- ✓ للون طلاء القاعة تأثير على دافعية الإنجاز الرياضي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام .
- ✓ استخدام ألوان طلاء القاعة الباردة يزيد من دافعية الإنجاز الرياضي لدى مجتمع الدراسة

6-2-الدراسات الاجنبية :

6-2-1-الدراسات الغربية :

6-2-1-1-الدراسة الاولى : دراسة لوريتا هرجت 1969

**العنوان :** اتجاهات طلبة و طالبات جامعة يوتا نحو النشاط البدني و الرياضي وعالقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي "

**العينة :** 680 طالب وطالبة

**اداة البحث :** مقياس التوجه نحو النشاط البدني والرياضي ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي.

**النتائج المتوصل لها :**

✓ توجد فروق جوهرية بين اتجاهات الطلبة

✓ وجود فروق دالة احصائيا بين طلبة وطالبات جامعة " يوتا" في الاتجاهات نحوالنشاط

البدني كخبرة للتفوق الرياضي لخفض التوتر .

6-2-1-2-الدراسة الثانية : دراسة كورنلسن 1969

**العنوان :** علاقة التوافق النفسي الجتماعي والتحصيل الدراسي في المدارس المختلطة والغير مختلطة -كاليفورنيا

**العينة :** 200 طالب وطالبة لهم نفس المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونفس الخلفية العرقية المدينة وكان العدد بالتساوي بين الدارس المختلطة والغير مختلطة .

**اداة البحث:** استخدم الباحث في دراسته استفتاء التوافق الاجتماعي .

**النتائج المتوصل اليها:**

✓ عدم وجود علاقة جوهرية بين نوع المدرسة والتحصيل الدراسي

✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التوافق النفسي الاجتماعي و التحصيل الدراسي.

6-2-2-2-الدراسات العربية :

6-2-2-1-الدراسة الاولى: دراسة مصطفى ساهي 2010.

العنوان: التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ المعاقين جسدياً

العينة : المجتمع الاصلي كان عبارة عن (72) طالب وطالبة معاقين جسديا ام العينة فكان عددها (25) وتم اختيارهم عشوائيا

اداة البحث: لأجل تحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتوافق النفسي

الاجتماعي

النتائج المتوصل اليها:

✓ ان التلاميذ المعاقين جسدياً يتمتعون بدرجة جيدة من التوافق الذي كشفت

عنه نتائج البحث

✓ ان التوافق السليم يؤدي الى الصحة النفسية وهو ابرز مظهر من مظاهر

الصحة النفسية

6-2-2-2-الدراسة الثانية : دراسة م.د.فاضل كردي الشمري 2012

العنوان: التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط لدى طلاب كلية التربية الرياضية ببغداد .

المنهج: المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي.

العينة: جميع طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية ويبلغ عددهم 90 طالب.

اداة البحث : مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للباحثة ابتسام محمد محمود ويتكون من ( 58 ) فقرة.

النتائج المتوصل اليها:

✓ درجة التوافق النفسي الاجتماعي تتأثر بمقدار العلاقات الاجتماعية بين الطلبة

✓ إن لمركز الضبط دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي

### 7-التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة المنجزة على المستوى المحلي او الوطني فإن أغلب هذه البحوث والدراسات تناولت موضوع التوافق النفسي الاجتماعي من زوايا مختلفة و حسب اطلعنا لم نجد أي دراسة تربوية ميدانية في الوطن وبالأخص في ولاية تيسمسيلت تناولت موضوع يشابه موضوعنا الذي بعنوان " دراسة التوافق النفسي الاجتماعي ادى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لرياضة كمال الاجسام داخل القاعات " وقد تم الاستعانة بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي في بحثنا هذا وهو نفس ما تم الاستعانة به أيضا في بعض الدراسات السابقة المرتبطة في الكشف مستوى التوافق النفسي الاجتماعي . و أيضا تم استخدام نفس المنهج المستخدم في الدراسات السابقة و المشابهة التي ذكرناها (المنهج الوصفي) ، ومن خلال هذه النتائج و الفرضيات التي تحققت و توصلت إليها الدراسات السابقة كانت بمثابة قاعدة أساسية بنيت عليها الدراسة الحالية .

### تمهيد :

الصحة النفسية حالة انفعالية مركبة تأتي من الشعور بأن كل شيء معقول و من علامات الصحة النفسية نجد التوافق النفسي الاجتماعي، و ترتبط الصحة النفسية مع قدرة الفرد على التوافق مع ذاته و مع الأفراد الآخرين و ليتحقق التوافق يجب أن يتمتع المراهق بالصحة البدنية، و ذلك بممارسة الأنشطة البدنية المختلفة و من أهم الأنشطة التي يمارسها المراهق هي رياضة كمال الأجسام فهي من أهم الرياضات المنتشرة في العالم و يتوافد عليها المراهقون بكثرة جل الرياضات تجعل الحياة أقل تأزما و اضطرابا يعني هذا الرضى عن النفس و تقبل الآخرين فلا تظهر على الفرد علامة تدل على عدم التوافق حيث يسلك سلوكا معقولا يدل على اتزانه الوجداني و العقلي في مختلف المجالات و تحت جميع الظروف.

### 1- التوافق النفسي الاجتماعي:

#### 1-1- التوافق :

لقد تعددت و اختلفت التعريفات حول مفهوم التوافق و هذا راجع في نظرنا إلى الموقف و الزمن الذي قدمت فيه هذه التعريفات و التي مذكر منها:

حيث يرى "برنو" Bruno (1983) ان التوافق هو الانسجام مع البيئة و يشمل القدرة على إشباع أغلب حاجات الفرد و مواجهة معظم المتطلبات الجسمية و الاجتماعية. (سفيان، 2004، صفحة 152)

و يعرفه "لازاروس" "lazaros" التوافق بأنه سلوك الفرد إزاء الضغوط الاجتماعية و الشخصية التي تؤثر بدورها على التكوين و التوظيف النفسي له. (الخالدي ، 2009 ، صفحة 100)

يعرفه كمال الدسوقي " يهدف التوافق إلى الرضا عن النفس ، راحة البال والطمأنينة ذلك نتيجة الشعور بالقدرة على التكيف بالبيئة و التفاعل مع الآخرين (الدسوقي، 1974،الصفحة 15)

و على هذا الأساس يكون التوافق " حالتي التلاؤم و الانسجام بين الأفراد بين الفرد و نفسه ، بينه و بين بيئته ، يتضمن التوافق في قدرة الفرد على تغيير سلوكياته و عاداته ذلك عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة أخلاقية أو صراعاً نفسياً. (راجع ، 1983 ، الصفحة 87)

و حسب شوبن ذلك السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانيات الرمزية و الاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان و تؤدي إلى بقاءه و تقبله للمسؤولية و إشباع حاجاته و حاجات الغير وهذا التوافق يتميز بالضبط الذاتي و التقدير للمسؤولية الشخصية و الاجتماعية و هو توافق إيجابي يتضمن النضج الانفعالي (الشادلي، 2001 ، صفحة 115)

#### 1-1-2- خصائص التوافق:

نرى أن التوافق عملية دينامية وظيفية، تستند في مهمتها إلى وجهات النظر النسوية و الزوايا الفوتوغرافية والاقتصادية على النحو التالي:

#### 1-1-2-1- التوافق عملية كلية :

ينبغي النظر إلى هذه العملية في وحدتها الكلية مما ينطوي على الدينامية والوظيفية معا، فالتوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان من حيث هو كائن حي مع بيئته، معنى هذا أن التوافق خاصية

لهذه العلاقة، فليس لها أن تصدق على مجال جزئي من المجالات المختلفة لحياة الفرد وليس لها أيضا أن تقتصر على المسالك الخارجية للفرد في إغفال تجاربه الشعورية، ومدى استشعره من رضا اتجاه ذاته وعالمه.

### 1-1-2-2- التوافق عملية دينامية :

أي أن التوافق لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية بل يستمر ذلك لأن الحياة سلسلة من الحاجات. ومحاولة إشباع أي من الدوافع والرغبات ومحاولة إرضائها. فكلها توترات تهدد اتزان الكائن الحي ومن ثم تكون محاولته لإزالة التوترات لإعادة الاتزان من جديد، والدينامية تعني في أساسها أن التوافق يمثل تلك المحصلة أو ذلك النتاج الذي يتمخض عن صراع القوى المختلفة، وهذه القوى بعضها ذاتي والبعض الآخر بيئي. كما أن القوى الذاتية بعضها فطري (بيولوجي) وبعضها مكتسب، وبعضها ينتمي إلى الماضي، وبعضها ينتمي للحاضر وبعضها ينتمي للمستقبل، والقوى البيئية بعضها فيزيائي وبعضها ثقافي وبعضها اجتماعي والتوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى على نحو ما تقدم.

### 1-1-2-3- التوافق عملية وظيفية :

بمعنى إن التوافق ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة وهناك مستويات متباينة من الاتزان، ويفرق البعض بين التلاؤم الذي هو مجرد تكيف فيزيائي وبين التوافق بمعنى الكلمة في شمولية وكلية.

### 1-1-2-4- التوافق يستند الى الزوايا النشئية :

يقصد به أن التوافق يكون دائما بالرجوع إلى مرحلة يعيشها من مراحل النشأة. فالتوافق بالنسبة للراشد يعني أن يعيد الاتزان مع الهيئة على مستوى الرشد، فهو يتخطى في سلوكه كل المراحل السابقة من النمو، من هنا تكون اللاسوية تعبيراً عن توقف النمو، أو عن النكوص إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو، فالسلوك المتوافق في مرحلة بعينها من الطفولة يكون نفسه السلوك المرضي إذا ظهر عند مرحلة الرشد.

### 1-1-2-5- التوافق عملية تستند الى الزوايا الفوتوغرافية :

هذا يعني أن التوافق يمثل تلك المحصلة التي تنتج عن صراع القوى في الحقل، ذاتية كانت أم بيئية، لكن الصراع يكتشف دائما في نهاية الأمر، صراعا بين الأنا، فهو صراع بين هذين الجهازين فمنها يبدأ الصراع بين الفرد والبيئة، أو بين متطلبات متناقضة داخل الشخصية. فإنه يكتشف في نهاية الأمر صراعا بين ذات الفرد الغريزية ودفاعات الأنا عنده. فالأنا تقف تساندها الأنا العليا في وجهة الهي بل أيضا في وجه الأنا العليا.

### 1-1-2-6- التوافق عملية تستند الى الزوايا الاقتصادية :

إن نتيجة الصراع تتوقف على كمية الطاقة المستمرة في كل من القولين المتصارعين فإذا نأت الحفر الغريزية، تزيد كمية طاقاتها على كمية الطاقة المستثمرة في الدفاع. فستكون النهاية افتقارا لهذه الحفر الغريزية، هذا وكمية الطاقة عند فرد ما تعتبر ثابتة، وبالتالي إذا كانت الطاقة الضائعة في المكونات والدفاعات عظيمة الكبر، تكون كمية الطاقة المتبقية تحت تصرف الجانب الشعوري في الأنا شديدة، ومن هنا تكون الأنا عاجزة عن أن تواجه متطلبات السهر والأنا العليا في مواجهتها لمواقف الحالة الخارجية وذلك هو المعنى العلمي للشخصية الضعيفة. (باهي، 2007 ، الصفحات 67-69)

### 1-2- التوافق النفسي :

يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به وكل المستويين لا يفصل عن الآخر وإنما يؤثر فيه ويتأثر به ، فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا ويضيف 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 داخلي . ( أبودلو ، 2009 ، الصفحة 228)

ويشير الباحث "حامد زهران" إلى التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي ويعني السعادة عن النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية) وبالتالي يعبر عن سلام داخلي كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف مراحل متتابعة. ( زهران، 1994، الصفحة 08 )

### 1-3- التوافق الاجتماعي :

يعرفه الباحث "محمود عطية هنا" أن التوافق الاجتماعي هو مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد و شعوره بالأمن الاجتماعي. (سفيان، 2015 ، صفحة 34)

هناك من يرى أن التوافق الاجتماعي أو التوافق مع البيئة الاجتماعية أو الوسط الاجتماعي يعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الخارجية ، المادية ، والاجتماعية. (ابودولو ، 2001 ، صفحة 289 )

### 1-4- التوافق النفسي الاجتماعي :

الإنسان اجتماعي بطبيعته و رغم ما يتميز به من خصائص نبيلة، فعملية التوافق لن تحدث إلا بقدر ما يحققه الفرد من اندماج و تتجاوز صراعات في ضوء متطلبات المجتمع إذ يرى "خير الله" بأن التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته و حاجاته من جهة و متطلبات المجتمع من جهة أخرى، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي و الاجتماعي و إحساسه بقيمته و شعوره بالانتماء والتحرر والصحة العقلية و الخلو من الميول المضادة للمجتمع. ( خير الله ، 1987 ، صفحة 51 )

و يقصد الباحث "صبرة محمد علي صبرة" و اخرون 2004 بالتوافق النفسي الاجتماعي على أنه عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه و بين نفسه أولاً ثم بينه و بين البيئة التي يعيش فيها تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة، ويتحقق هذا التوافق بأن يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي و التكيف الاجتماعي مع بيئته. ( صبرة ، 2004 ، صفحة 126 )

### 1-4-1- نظريات التوافق النفسي الاجتماعي :

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

#### 1-1-4-1- النظرية البيولوجية :

يقرر رواد هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ و هذه الأمراض يمكن توارثها و اكتساب خلال الحياة عن طريق الإصابات بالجروح ، العدوى أو

الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد و يعد داروين و مندل من روادها الأوائل. (اللطيف ، 1998 ، صفحة 93)

### 1-4-1-2- النظرية النفسية :

حسب فرويد مع كل من PROTAP و BHARGAV فإن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية أي أن الأشخاص لا يعون الأساليب الحقيقية وراء الكثير من سلوكهم .

فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الفردية عن طريق ما يتقبله المجتمع و أما التي تصيب الفرد حسب رأي فرويد مثل العصاب و الذهان فما هي إلا عبارة عن صورة من صور سوء التوافق . ( رفعة ، 2000 ، صفحة 139 )

### 1-4-1-3- النظرية السلوكية :

يتمثل التوافق لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد والتي تأهله للحصول على توقعات منطقية وعلى الإثابة ، فتكرار إثابة سلوك ما من شأنه أن يتحول إلى عادة، وعملية توافق الشخص لدى " واطسن " و"سكينر " لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثبات البيئة. ( النيال ، 2002 ، ص 142 )

### 1-4-1-4- نظرية علم النفس :

يتمثل مدخل علم النفس الإنساني في مساعدة الأفراد على التوافق وذلك عن طريق تقبل الآخرين لهم وشعورهم بأنهم أفرادا لهم قيمتهم ومنها البدء في البحث عن ذاتهم والتداول مع أفكار ومشاعر كانت مدفونة محاولين الحصول على القبول من الآخرين وبالتالي تحقيق التوافق السليم. إذا حسب الباحث « روجرز » « التوافق عبارة عن مجموعة من المعايير تكمن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعره، الإحساس بالحرية والانفتاح على الخبرة. ( النيال ، 2002 ، ص 143 )

### 1-4-1-5- النظرية الاجتماعية :

ويشير أصحابها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق حيث هناك اختلاف في الاتجاه ، كذلك وجدت فروق في الاتجاهات نحو الألم والأمراض الافراد ، ويؤكد أصحاب هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق حيث صاغ ارباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع

فيزيقي ، كما اظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية ، في حين قام ذواا الطبقات الاجتماعية العليا والراقية بصياغة مشاكلهم بطابع نفسي، واطهروا ميلا اقل لمعالجة المعوقات الفيزيقيه، ومن أشهر أصحاب هذه النظرية نجد فريز، دنهام، هولنجنزهد ، ردليك . (اللطيف ، 1998 ، صفحة 94)

### 2- رياضة كمال الأجسام:

#### 2-1-نبذة تاريخية :

يشير التاريخ إلى أن رياضة كمال الأجسام قد ظهرت خلال الفترة الزمنية ما بين نهايات القرن التاسع عشر الميلادي ومطلع القرن العشرين؛ وهي بذلك من الرياضات القديمة عالمياً.

يُشار إلى أن الألماني يوجين ساندو كان أول من أوجد هذه اللعبة؛ حيث كان يقدم عرضاً جسدياً لعضلاته على مرأى من الجمهور في مدينة لندن في الرابع عشر من شهر أكتوبر من عام 1925م ويذكر بأنه قد عمل على إنتاج فيلم موسيقي يقدم عرضاً موجزاً لحياة هذا الرجل في عام 1936م، وحاز هذا الفيلم على جائزة الأوسكار. يشار إلى أن الرابع عشر من شهر أيلول سنة 1901م ؛ كان مولداً لأولى مسابقات عرض العضلات؛ ولاقت رواجاً واستحساناً هائلين؛ وفي عام 1904م ؛ تم تنظيم مسابقة لعرض العضلات مجدداً في مدينة نيويورك ؛ واستضافت المسابقة رواداً لهذه الاستعراضات من مختلف مناطق الولايات المتحدة الأمريكية.

تعتبر الفترة التالية لأعقاب الحرب العالمية الثانية هي فترة رواج رياضة كمال الأجسام؛ فانتسعت رقعة شعبيتها ؛ فظهرت الأساطير الأمريكية الكثيرة التي تمثل هذه الرياضة عبر الإعلام ؛ كما هو الحال بسوبر مان وسبايدر مان وغيرها؛ وبدأت بعدها البطولات الوطنية والدولية المتخصصة تُنظَّم تدريجياً وخاصة بطولة العالم لكمال الأجسام للهواة. (2019.mawdoo3)

### 2-2- مفهوم كمال الاجسام :

إن رياضة بناء الأجسام هي إعداد بدين على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية بالاضافة إلى التناسق، التحمل، المرونة .

رياضة كمال الأجسام هو اكتمال عناصر الجسد البشري (الأعضاء والمفاصل) لتتكامل بالمحتوى الجسدي " البطن ، الظهر ، الصدر ، اليدين ، الرجلين ، وباقي الاعضاء عن طريق تناسق وتلاؤم

العضلات النامية وكلمة كمال (تعني الاكتمال) التي تعني (التوازن الجسدي) أو (الاتزان الجسمي) وذلك يتم عن طريق نماء وبناء العضلات وارتقاء واعتلاء قدرات الجسد مع بعضها البعض. (هيكل، 2005، ص09)

### 2-3- فوائد رياضة كمال الأجسام:

- ✓ تساعد اللاعب على التخلص من وجع الظهر ويأتي ذلك نتيجة حمله لأوزان متفاوتة
- ✓ تمنح الجسم مظهراً جميلاً.
- ✓ تحافظ على البشرة؛ وتؤخر ظهور علامات الشيخوخة.
- ✓ تحسّن المزاج.
- ✓ تزيد من مرونة العضلات وتقويها.
- ✓ تشدّ الجسم وتخلصه من الدهون الضارة.
- ✓ ترفع مستويات حرق السكر والسعرات الحرارية في الجسم

### 2-4- أضرار رياضة كمال الأجسام:

- ✓ الإصابة بالصداع المزمن.
- ✓ نزف الأنف.
- ✓ ارتفاع مستويات ضغط الدم.
- ✓ ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.
- ✓ الإصابة ببعض أمراض القلب (سالم؛ 2001، ص39)

## 2-5- تأثير رياضة بناء الأجسام على شخصية الممارس:

لا تقتصر فوائد رياضة بناء الأجسام على العضلات القوية و الضخمة بل تمتد إلى تكوين شخصية الممارس و نلخص فيما يلي بعض تأثيراتها الايجابية :

2-5-1- **الثقة بالنفس** : بما أن اللاعب الممارس لرياضة بناء الأجسام يكتسب صحة وقوة هذا ينعكس على شخصيته حيث تزيد ثقته ويرتفع مستوى أدائه ويتحسن في جميع المجالات .

2-5-2- **حب النظام**: أن الالتزام بالبرنامج التدريبي المحدد وعدد التكرارات في التمارين يجعل الممارس يميل الى تغيير نظامه من العشوائية الى الحياة المنظمة في جميع شؤون حياته.

2-5-3- **حب النجاح** : يؤدي النجاح في تنفيذ البرنامج التدريبي الى تحفيز العزيمة والإصرار على تحمل وقهر الصعاب و التحديات لتحقيق المزيد من النجاح ، ليس في مجال بناء الأجسام فقط وإنما في جميع شؤون الحياة. (هيكل ؛ 2005 ، ص 14)

## 2-6- اتجاهات رياضة بناء الأجسام:

توجد اتجاهات في رياضة بناء الأجسام مثلها مثل الرياضات الأخرى وهناك اتجاهان لرياضة بناء الأجسام:

2-6-1- **الاتجاه الأول**: هو الاتجاه الأمريكي وهذا الاتجاه يهتم بالضخامة والتكثف .

2-6-2- **الاتجاه الثاني**: و هو الاتجاه الأوروبي و هذا الاتجاه يهتم بالرشاقة و الانسيابية .(سالم ؛ 2001 ، ص43)

## 2-7- التدريب في رياضة بناء الأجسام:

ليس التدريب اجهاد الفرد بوضع برنامج خاصاً وجدول تمرينات قاس وشاق بل هو شيء آخر غير ذلك فالأمور التي يجب مراعاتها عند عملية التدريب هي كالأتي :

**2-7-1- أيام التدريب:** يجب على اللاعب المتدرب أن يتدرب ثلاثة أيام في الأسبوع يوم تدريب بعده يوم راحة لكي تتمكن العضلات و أجهزة الجسم من استعادة طاقتها للتدريب وزيادة التدريب قابلة للتغير وهذا باختلاف الفروق الفردية مثل عامل الوراثة والمستوى الصحي والبدني.... الخ .

**2-7-2- التكرار :** إن الوحدة الأساسية المكونة لتمارين بناء الأجسام هي التكرار، والتكرار يتضمن انتقال العضلة من مرحلة المد الكامل إلى الانقباض التام ثم العكس.

**2-7-3- المجموعة :** تحتوي المجموعة على عدد من التكرارات من الانقباض والانبساط ويحتوي كل تمرين على عدد مجموعات معين.

**2-7-4- التنفس :** إن سلامة أداء التمارين في رياضة بناء الأجسام يعتمد على ضبط عملية التنفس فزيولوجيا فإن أفضل طريقة للتنفس هي أن يقوم اللاعب بأخذ الشهيق إثناء حركة النزول أو خفض الوزن وأن يؤدي الزفير أثناء حركة الرفع للوزن وبهذه الطريقة يتم التقليل من مقدار الضغط الداخلي ويزيد مقدار الضغط الخارجي.

**2-7-5- الإحماء :** غرض الإحماء هو زياد تدفق الدم الى العضلات و رفع درجة حرارة الجسم الداخلية ويزيد بفاعلية قابلية حركات المفاصل والعضلات وتهيئتها للعمل التدريبي المقبل.

**2-7-6- التهدئة بعد أداء التدريبات:** ينبغي بعد الانتهاء من أداء البرنامج التدريبي أن يقوم اللاعب بأداء تمارين التهدئة وهي عبارة عن إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية. (فوركاسل ؛ 1992 ، ص121)

## 2-8- المقاييس المثالية للبناء الجسماني:

التناسب و التناسق بين عضلات وأعضاء الجسم عامل مهم وضروري جدا لبناء الجسم وجماله ، فلا ننظر مثلا من ممارس قصير القامة أن يكون محيط ذراعيه مثل محيط ذراعي لاعب وممارس طويل القامة . ولكن ولا بد لكل جسم ان يتصف بالتناسق والتناسب الكامل بين عضلاته لذلك ينبغي أن لا يهتم الممارس فقط ببناء العضلات فقط أو ببناء مجموعة عضلات على حساب مجموعة أخرى بل يجب

الاهتمام بجميع عضلات الجسم وتدريبها باتزان حتى يكون هناك تناسق فيما بينها وبالتالي الحصول على جسم كامل مثالي والجدول التالي يوضح بعض المقاييس لأجزاء الجسم المختلفة بالنسبة لطول الفرد بال (سم) .

جدول رقم (01)

الطول	الساعد	الفخذ	الساق	العضد	الرقبة	الخصر	العجز	الكتفان	الصدر
168.5	31.5	56.5	36.5	36.5	36.5	78	93	123	108
175	35	60	40	40	40	85	100	130	115

جدول (1) : يوضح بعض المقاييس المثالية لأجزاء الجسم المختلفة بالنسبة لطول الفرد بال(سم) :

ما نلاحظه من الجدول السابق أن الساق والعضد والرقبة في نسبة واحدة وليس معنى هذا أن الجسم إذا زاد عن هذه النسبة أصبح غير مثالي ، بل يجب أن يكون متناسبا في زيادة جميع العضلات ، مع العلم أننا لسنا في حاجة لزيادة في بعض أجزاء الجسم مثل الخصر والعجز ويمكن أيضا أن نفهم طريقة المقاييس المثالية لباقي الأطوال كالتالي :

لكل زيادة للطول بمقدار (1 سم ) عن المقياس بالموضح بالجدول يزيد كل جزء بمقدار (1/2سم) ماعدا الخصر والعجز والكتفين والصدر فيزيد بمقدار (1سم) عن المقياس السالف ذكره في الجدول. (سالم ، 2001، ص153)

### 3- الراهقة:

#### 3-1- مفهوم الراهقة :

3-1-1- لغويا :يأتي اشتقاق الراهقة في اللغة العربية من الفعل رهق و راهق الغلام ، فهو مرهق إذ قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، والجارية المراهقة ، يقال جارية راهق وغلام راهق ، وذلك بين العاشرة و الحادية عشرة (منظور، 1992، صفحة 130)

**3-1-2- اصطلاحاً:** يقول عبد الرحمان العيسوي : " إنَّها فترة تسودها مجموعة من التغييرات التي تحدث في الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ، وفيها يحدث الكثير من التغييرات التي تظهر على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسدية والمراهقة بمعناه العام هي التي تبدأ ببلوغ وتنتهي بالرشد ، فهذه عملية بيولوجية وحيوية وعضوية في بدنها وظاهرها ، اجتماعية في نهايتها (العيسوي، 1987، صفحة 22)

### **3-2-اهمية المراهقة :**

بالرغم من أن مرحلة مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد حيث تظهر أهميتها من خلال :

- أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه، ويحمل مسؤولية نفسه .يسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة
- يسعى إلى تحقيق ميولاته، وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة
- الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية

كما تظهر أهميتها من حيث النمو الجسمي والعقلي، المعرفي والاجتماعي، والجنسي الذي تطرأ على حياة المراهق والتي تساعده على أن يكون راشداً مهيناً للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد. (معاليقي، 2004، صفحة 104)

### **3-3- مراحل المراهقة:**

مدة المراهقة تختلف من مجتمع لآخر ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة وفي بعضها الآخر تكون طويلة ولذلك قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل . وهي كالتالي:

**3-3-1- مرحلة المراهقة الأولى:** وهي من (11- 14) عام وهذه المرحلة تتميز بتغيرات بيولوجية سريعة .

**3-3-2- مرحلة المراهقة الوسطى:** وهي من (14-18) عام وفيها اكتمال التغيرات البيولوجية

3-3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة: من 18-21 سنة من العمر. (الشافعي، 2001، صفحة 15)

### 3-4-4- انماط المراهقة :

لقد قسم حامد عبد السلام المراهقة إلى أربعة أنماط وهي أربعة أشكال عامة للمراهق:

**3-4-4-1- المراهقة المتكيفة:** تعود هذه المرحلة بسماتها المعتدلة إلى معاملة الأسرة السمحة التي تقوم على الحب والمودة وتوفير الحرية والاحترام للمراهق كذلك توفير فرصة للاختلاط بالجنس الآخر ولكن في حدود الدين والأخلاق إن توفير الوالدين لهذا الجو الذي يقوم على احترام ذات المراهق يجعله يشعر بالثقة في نفسه وثقة الوالدين فيه فيلجأ إليهما عندما تواجهه أي مشكلة لإحساسه بتقدير والديه له واعتزازهما به. كما أن الحالة الاقتصادية الأسرة وتمتعهم بحال ميسور يوفر للمراهق فرصة لشغل أوقات فراغه بمجموعة من النشاطات الرياضية والاجتماعية الأمر الذي يشعره بقيمة الحياة فيحافظ على صحته كذلك يؤدي الانشغال بالرياضة إلى الانصراف عن النواحي الجنسية ، ويواظب على تحقيق التفوق والنجاح المدرسي كل هذه الأمور تشكل شخصيته الاجتماعية ويصبح له قيمة في المجتمع.

**3-4-4-2- المراهقة الانسحابية المنطوية :** ويميز هذه المرحلة أن صاحبها يميل إلى العزلة والانطواء والخجل وشعوره الدائم بالنقص ويظل تفكيره متركز حول ذاته وهو دائم الثورة على الوالدين يعيش مرحلة المراهقة مستغرقا في أحلام اليقظة يميل إلى التطرف في الديني معتقدا أن فيه الخلاص من الشعور بالذنب.

ويرجع هذا النمط إلى عدة عوامل تؤثر في سماته أن المشكلات الأسرية والجو النفسي في الأسرة فقد يميل الوالدين لاستخدام التسلط أو العنف أو الحماية الزائدة يركز الوالدين على التفوق الدراسي دون التركيز على شخصية المراهق - افتقار المراهق إلى الإحساس بالحب والمودة والحرية من قبل الأسرة، كذلك فإن قلة الدخل وضعف مستوى الأسرة الاقتصادي قد يؤدي إلى سوء الحالة الصحية والاضطراب في الجسم.

**3-4-4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:** تتسم هذه المرحلة بالتمرد والثورة ضد الأسرة والمدرسة فالمراهق لا يحتاج إلى الإحساس بالسلطة عليه وتتسم هذه المرحلة بالانحرافات الجنسية والعدوان على الآخرين من الإخوة والزملاء يميل المراهق إلى العناد ويحتاج إلى الأموال للإنفاق كما أنه لا يهتم

بالدراسة لذا فيعاني المراهق في هذا النمط إلى التأخر والفشل الدراسي. وقد يرجع هذا النوع إلى التسلط والقسوة المستخدمة في تربية المراهق من قبل الوالدين اهتمام الأسرة الزائد بالدراسة فقط دون الاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية يؤدي إلى نشأة هذا النمط. كذلك افتقاد المراهق إلى التوجيهات من الوالدين وإشباع حاجاته بسبب ضعف المستوى الاقتصادي.

**3-4-4-4- المراهقة المنحرفة:** وهذا النوع من سماته انه يميل المراهقين إلى فعل السلوكيات المنحرفة كالسرقة والهروب من المدرسة أو البيت التعدي على الآخرين بالضرب والإيذاء، الكذب، مخالفة القوانين، شرب السجائر والمخدرات، الميل إلى الانحرافات الجنسية، إن كثير من هذه السلوكيات المنحرفة تتم عن اضطراب في نفوس أصحابها، فيتسم المراهقين في هذا النمط بالتوتر والانفعال والقلق ويرجع السبب في هذه الاضطرابات السلوكية للمراهق إلى الخلافات الأسرية والمستوى الاقتصادي المنخفض (الحافظ، 1981، صفحة 113)

### 3-5- نظريات المراهقة:

ظهرت بسبب الاختلاف حول وجود مفهوم حقيقي و تصور موحد يفسر أزمة المراهقة .

**3-5-1- نظرية الاستفادة:** و يتزعمها هول Hall الذي تأثر كثيرا بجون جاك روسو ، و جاء مضمونها "ان الفرد يعيد أثناء نموه الشخصي و تطوره اختبارات الجنس البشري و مراحل نموه و تطوره بشكل ملخص.و هي تعني ايضا استعادة التراث الثقافي. (الحافظ، 1981، صفحة 33)

**3-5-2- نظرية النضوج:** يتزعمها جزل Gysel و تستمد تفسيرها من التغيرات الفيزيولوجية للفرد و تنص على "أن المراهقة هي العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد. (الحافظ، 1981، صفحة 34)

**3-5-3- نظرية التحليل النفسي و المراهقة:** يتزعمها فرويد (S/Freud) و يمنح عامل الجنس القسط الأكبر من الأهمية حيث انه يجب التفكير في القضايا الجنسية و طرق إتباعها ، و أيد فكرة تمرد و انتفاضة المراهقين ضد المعايير الأخلاقية التي يتبناها الآباء و الأمهات وضرورة الخروج عن الأعراف و القيم الاجتماعية السائدة و يرى فرويد أن سبب الأزمة هو إسقاط الغرائز الجنسية بسبب البلوغ و اكتمال النضج الجنسي للطفل. (الحافظ، 1990، صفحة 36)

**3-5-4- نظرية المجال و المراهقة:** و يتزعم هذه النظرية لوين Lewin و تنص على أن سلوك الفرد يعتمد على طول مجال حياته على هذه الأرض و التي تمثل في الواقع حياته في محيطه النفسي ، أي من خلال رؤيته الذاتية و تتميز حياة الإنسان و تحدد بأبعاد الواقع بالنسبة لقدراته على رؤية الأشياء ، وفقا لعلاقتها الصحيحة و بالنسبة لعدد المناطق التي يحيا فيها و طريقة تنظيمها في هذا يقول نوري حافظ" : هناك فروق فردية و تكوينية و تنموية و ثقافية في مختلف المناطق التي يحيا فيها الفرد و يقع تحت تأثيرها و بهذا عموما المجال و الاختلاف و التنظيم الحركي المتصاعد من القاعدة غالى القمة أثناء عملية النمو و عندما تكون هذه التغييرات سريعة و كاملة يمكننا حينذاك أن نطلق على هذه الفترة بأنها فترة انتقالية ، إذن فالمراهقة حسب هذه النظرية هي مرحلة انتقالية. (الحافظ، 1990، صفحة 37)

إذن فالمراهقة تتناسب مع ما يمليه الواقع الاجتماعي و تفرضه البيئة الطبيعية ، و أخيرا يتضح مما سبق ذكره أن تصور نظريات المراهقة للمراهقة هي عبارة عن أفكار واسعة تتصل بمراحل نمو الفرد و تكوينه و كيانه داخل بيئته و مجتمعه ، لهذا لا يجب النظر الى المراهقة بأنها ترتبط بالحراك الاجتماعي و البيئة الطبيعية فقط ولأنها محصورة على مستوى الجسد في تغييرات الغدد و التحولات الفيزيولوجية ، بل هي مرحلة تتأثر بالجانبين معا و في نفس الوقت و بنفس الوتيرة . وعلى حد تعبير حسن العزمي في تحديده لفترة المراهقة فان الفرد يمر بفترة من فترات النمو تظهر فيها تغييرات جسمية واضحة تفرض عليه مطالب عضوية اجتماعية و عقلية قد لا يتناسب معها و يساندها نموه الاجتماعي و العقلي اللذان يتأخران كثيرا عن النمو الجسمي و هذا ما يعرف عادة بالتخلف النمائي في مرحلة المراهقة. (مختار، 1982، صفحة 162)

و بناء على ما سبق و حسب تزكي : "المراهقة بمعناها هذا هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و اكتمال النضج ، فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بداياتها و ظاهرة اجتماعية ف نهايتها. (تركبي، 1990، صفحة 41)

### خلاصة:

بعد تطرقنا إلى أهم الجوانب التي تدخل في تكوين شخصية الإنسان عامة والمراهق خاصة، لاحظنا أن المراهقة هي فترة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان و يكون توافقه النفسي الاجتماعي في حالة تذبذب ، وذلك لما تتميز به من تغيرات سواء كانت مرفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية، والتي تدخل في تكوين شخصية المراهق، ويتضح لنا من خلال مناقشتنا لمختلف محاور هذا الفصل بأن ممارسة الأنشطة الرياضية عامة و رياضة كمال الأجسام خاصة في هذه المرحلة يحسن سلوك المراهق و يزيد ثقته في نفسه و هذا يؤثر بشكل إيجابي على مستوى التوافق النفسي الاجتماعي ، فهي مرحلة تحول حاسمة تمس الجانب النفسي والاجتماعي للمراهق و تندرج بها نحو اكتمال النضج، ورغم ما توفره هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي وعدم الاستقرار الانفعالي والصعوبة في الاندماج داخل دائرة العلاقات الاجتماعية، إلا أنها أزمة عادية سرعان ما تزول في إحدى مراحل النمو التي يمر بها الإنسان وينتقل من خلالها من عالم الطفولة إلى بداية الرشد.

من خلال مما سبق يمكن القول أن رياضة كمال الأجسام من الرياضات التي لها فوائد صحية عديدة بخلاف بناء العضلات القوية والمظهر الجذاب و شكل الجسم الذي يجعله مناسباً و متناسقاً و لها فوائد تحسين الإنفعالات و تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، وبالتالي فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية قد تساهم في أن تكون أحد العوامل التي تساعد على تهذيب وتحسين سلوك المراهق وخاصة العدوانية منها، وأيضاً أحد أهم العوامل في تخطي مرحلة المراهقة بسلام وبدون عقد نفسية.

### تمهيد :

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

### 1-1- التوافق :

لقد تعددت و اختلفت التعريفات حول مفهوم التوافق و هذا راجع في نظرنا إلى الموقف و الزمن الذي قدمت فيه هذه التعريفات و التي مذكر منها:

حيث يرى "برنو" Bruno (1983) ان التوافق هو الانسجام مع البيئة و يشمل القدرة على إشباع أغلب حاجات الفرد و مواجهة معظم المتطلبات الجسمية و الاجتماعية. (سفيان، 2004، صفحة 152)

و يعرفه "لازاروس" "lazaros" التوافق بأنه سلوك الفرد إزاء الضغوط الاجتماعية و الشخصية التي تؤثر بدورها على التكوين و التوظيف النفسي له. (الخالدي ، 2009 ، صفحة 100)

يعرفه كمال الدسوقي " يهدف التوافق إلى الرضا عن النفس ، راحة البال وطمأنينة ذلك نتيجة الشعور بالقدرة على التكيف بالبيئة و التفاعل مع الآخرين (الدسوقي، 1974،الصفحة 15)

و على هذا الأساس يكون التوافق " حالتي التلاؤم و الانسجام بين الأفراد بين الفرد و نفسه ، بينه و بين بيئته ، يتضمن التوافق في قدرة الفرد على تغيير سلوكياته و عاداته ذلك عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة أخلاقية أو صراعاً نفسياً. (راجع ، 1983 ، الصفحة 87)

و حسب شوبين ذلك السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانيات الرمزية و الاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان و تؤدي إلى بقاءه و تقبله للمسؤولية و إشباع حاجاته و حاجات الغير وهذا التوافق يتميز بالضبط الذاتي و التقدير للمسؤولية الشخصية و الاجتماعية و هو توافق إيجابي يتضمن النضج الانفعالي (الشادلي، 2001 ، صفحة 115)

### 1-1-2- خصائص التوافق:

نرى أن التوافق عملية دينامية وظيفية، تستند في مهمتها إلى وجهات النظر النسوية و الزوايا الفوتوغرافية والاقتصادية على النحو التالي:

### 1-1-2-1- التوافق عملية كلية :

ينبغي النظر إلى هذه العملية في وحدتها الكلية مما ينطوي على الدينامية والوظيفية معا، فالتوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان من حيث هو كائن حي مع بيئته، معنى هذا أن التوافق خاصية لهذه العلاقة، فليس لها أن تصدق على مجال جزئي من المجالات المختلفة لحياة الفرد وليس لها

أيضا أن تقتصر على المسالك الخارجية للفرد في إغفال تجاربه الشعورية، ومدى استشره من رضا اتجاه ذاته وعالمه.

### 1-1-2-2- التوافق عملية دينامية :

أي أن التوافق لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية بل يستمر ذلك لأن الحياة سلسلة من الحاجات. ومحاولة إشباع أي من الدوافع والرغبات ومحاولة إرضائها. فكلها توترات تهدد اتزان الكائن الحي ومن ثم تكون محاولته لإزالة التوترات لإعادة الاتزان من جديد، والدينامية تعني في أساسها أن التوافق يمثل تلك المحصلة أو ذلك النتاج الذي يتمخض عن صراع القوى المختلفة، وهذه القوى بعضها ذاتي والبعض الآخر بيئي. كما أن القوى الذاتية بعضها فطري (بيولوجي) وبعضها مكتسب، وبعضها ينتمي إلى الماضي، وبعضها ينتمي للحاضر وبعضها ينتمي للمستقبل، والقوى البيئية بعضها فيزيائي وبعضها ثقافي وبعضها اجتماعي والتوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى على نحو ما تقدم.

### 1-1-2-3- التوافق عملية وظيفية :

بمعنى إن التوافق ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة وهناك مستويات متباينة من الاتزان، ويفرق البعض بين التلائم الذي هو مجرد تكيف فيزيائي وبين التوافق بمعنى الكلمة في شمولية وكلية.

### 1-1-2-4- التوافق يستند الى الزوايا النشئية :

يقصد به أن التوافق يكون دائما بالرجوع إلى مرحلة يعيشها من مراحل النشأة. فالتوافق بالنسبة للراشد يعني أن يعيد الاتزان مع الهيئة على مستوى الرشد، فهو يتخطى في سلوكه كل المراحل السابقة من النمو، من هنا تكون اللاسوية تعبيراً عن توقف النمو، أو عن النكوص إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو، فالسلوك المتوافق في مرحلة بعينها من الطفولة يكون نفسه السلوك المرضي إذا ظهر عند مرحلة الرشد.

### 1-1-2-5- التوافق عملية تستند الى الزوايا الفوتوغرافية :

هذا يعني أن التوافق يمثل تلك المحصلة التي تنتج عن صراع القوى في الحقل، ذاتية كانت أم بيئية، لكن الصراع يكتشف دائما في نهاية الأمر، صراعا بين الأنا، فهو صراع بين هذين الجهازين

فمنها يبدأ الصراع بين الفرد والبيئة، أو بين متطلبات متناقضة داخل الشخصية. فإنه يكتشف في نهاية الأمر صراعا بين ذات الفرد الغريزية ودفاعات الأنا عنده. فالأنا تقف تساندها الأنا العليا في وجهة الهي بل أيضا في وجه الأنا العليا.

### 1-1-2-6- التوافق عملية تستند الى الزوايا الاقتصادية :

إن نتيجة الصراع تتوقف على كمية الطاقة المستمرة في كل من القولين المتصارعين فإذا نأت الحفر الغريزية، تزيد كمية طاقاتها على كمية الطاقة المستمرة في الدفاع. فستكون النهاية افتقارا لهذه الحفر الغريزية، هذا وكمية الطاقة عند فرد ما تعتبر ثابتة، وبالتالي إذا كانت الطاقة الضائعة في المكونات والدفاعات عظيمة الكبر، تكون كمية الطاقة المتبقية تحت تصرف الجانب الشعوري في الأنا شديدة، ومن هنا تكون الأنا عاجزة عن أن تواجه متطلبات السهر والأنا العليا في مواجهتها لمواقف الحالة الخارجية وذلك هو المعنى العلمي للشخصية الضعيفة. (باهي، 2007 ، الصفحات 67-69)

### 1-2- التوافق النفسي :

يطرح علماء النفس مفهوم 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 وبضيف 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 داخلي. ( أبودلو ، 2009 ، الصفحة228)

ويشير الباحث "حامد زهران" إلى التوافق النفسي هو مرادف للتوافق الشخصي ويعني السعادة عن النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الفطرية الأولية (الداخلية) والدوافع الثانوية المكتسبة (الخارجية) وبالتالي يعبر عن سلام داخلي كما يتضمن التوافق مطالب النمو في مختلف مراحل متتابعة. ( زهران،1994،الصفحة08 )

### 1-3- التوافق الاجتماعي :

يعرفه الباحث "محمود عطية هنا" أن التوافق الاجتماعي هو مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد و شعوره بالأمن الاجتماعي. (سفيان، 2015 ، صفحة 34)

هناك من يرى أن التوافق الاجتماعي أو التوافق مع البيئة الاجتماعية أو الوسط الاجتماعي يعني قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الخارجية ، المادية ، والاجتماعية. (ابودولو ، 2001 ، صفحة 289 )

### 1-4- التوافق النفسي الاجتماعي :

الإنسان اجتماعي بطبيعته و رغم ما يتميز به من خصائص نبيلة، فعملية التوافق لن تحدث إلا بقدر ما يحققه الفرد من اندماج و تتجاوز صراعات في ضوء متطلبات المجتمع إذ يرى "خير الله" بأن التوافق النفسي الاجتماعي هو قدرة الفرد في التوفيق بين رغباته و حاجاته من جهة و متطلبات المجتمع من جهة أخرى، تبدو مظاهرها في شعور الفرد بالأمن الشخصي و الاجتماعي و إحساسه بقيمته و شعوره بالانتماء والتحرر والصحة العقلية و الخلو من الميول المضادة للمجتمع. ( خير الله ، 1987 ، صفحة 51 )

و يقصد الباحث "صبرة محمد علي صبرة" وآخرون 2004 بالتوافق النفسي الاجتماعي على أنه عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه و بين نفسه أولاً ثم بينه و بين البيئة التي يعيش فيها تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة، ويتحقق هذا التوافق بأن يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي و التكيف الاجتماعي مع بيئته. ( صبرة ، 2004 ، صفحة 126 )

### 1-4-1- نظريات التوافق النفسي الاجتماعي :

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

#### 1-1-4-1- النظرية البيولوجية :

يقرر رواد هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ و هذه الأمراض يمكن توارثها و اكتساب خلال الحياة عن طريق الإصابات بالجروح ، العدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد و يعد داروين و مندل من روادها الأوائل. (اللطيف ، 1998 ، صفحة 93)

**1-4-1-2- النظرية النفسية :**

حسب فرويد مع كل من PROTAP و BHARGAV فإن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية أي أن الأشخاص لا يعون الأساليب الحقيقية وراء الكثير من سلوكهم .

فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الفردية عن طريق ما يتقبله المجتمع و أما التي تصيب الفرد حسب رأي فرويد مثل العصاب و الذهان فما هي إلا عبارة عن صورة من صور سوء التوافق . ( رفعة ، 2000 ، صفحة 139 )

**1-4-1-3- النظرية السلوكية :**

يتمثل التوافق لدى السلوكيين في استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد والتي تأهله للحصول على توقعات منطقية وعلى الإثابة ، فتكرار إثابة سلوك ما من شأنه أن يتحول إلى عادة، وعملية توافق الشخص لدى " واطسن " و "سكينر " لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثبات البيئة. ( النبال ، 2002 ، ص 142 )

**1-4-1-4-4-1- نظرية علم النفس :**

يتمثل مدخل علم النفس الإنساني في مساعدة الأفراد على التوافق وذلك عن طريق تقبل الآخرين لهم وشعورهم بأنهم أفراداً لهم قيمتهم ومنها البدء في البحث عن ذاتهم والتداول مع أفكار ومشاعر كانت مدفونة محاولين الحصول على القبول من الآخرين وبالتالي تحقيق التوافق السليم. إذا حسب الباحث « روجرز » التوافق عبارة عن مجموعة من المعايير تكمن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعره، الإحساس بالحرية والانفتاح على الخبرة. ( النبال ، 2002 ، ص 143 )

**1-4-1-5- النظرية الاجتماعية :**

ويشير أصحابها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق حيث هناك اختلاف في الاتجاه ، كذلك وجدت فروق في الاتجاهات نحو الألم والأمراض الافراد ، ويؤكد أصحاب هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق حيث صاغ ارباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي ، كما اظهروا ميلاً قليلاً لعلاج المعوقات النفسية ، في حين قام ذووا الطبقات الاجتماعية العليا

والراقية بصياغة مشاكلهم بطابع نفسي، وظهروا ميلا اقل لمعالجة المعوقات الفيزيائية، ومن أشهر أصحاب هذه النظرية نجد فريز، دنهام، هولنجنزهد، ردايك . (اللطيف ، 1998 ، صفحة 94)

### خلاصة :

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

### تمهيد:

تعتبر رياضة كمال الأجسام هي رياضة العصر الحالي ، تهدف لكي يحصل كل فرد منا على جسم جميل وكذلك فهي تزيد عضلات الجسم قوة ونموا وتتناسقا، ومن ثم فهي تحسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية. هذه الرياضة أصبحت شائعة جدا وعالمية ويتسابق الشباب إليها لما لها من فوائد جسدية ونفسية عديدة قصد الحصول على جسم جميل ومتناسق وقوي ، فأصبح المقصد الأول والأكثر طلبا لإشباع هذا الميول هو رياضة كمال الأجسام لما توفره من أسباب الحصول على صورة الجسم التي يرغبها المراهق وأيضا سهولة ممارسة هذه الرياضة وكونها في متناول الجميع .

## 2-1- نبذة تاريخية :

يشير التاريخ إلى أن رياضة كمال الأجسام قد ظهرت خلال الفترة الزمنية ما بين نهايات القرن التاسع عشر الميلادي ومطلع القرن العشرين؛ وهي بذلك من الرياضات القديمة عالمياً.

يُشار إلى أن الألماني يوجين ساندو كان أول من أوجد هذه اللعبة؛ حيث كان يقدم عرضاً جسدياً لعضلاته على مرأى من الجمهور في مدينة لندن في الرابع عشر من شهر أكتوبر من عام 1925م ويذكر بأنه قد عمل على إنتاج فيلم موسيقي يقدم عرضاً موجزاً لحياة هذا الرجل في عام 1936م، وحاز هذا الفيلم على جائزة الأوسكار. يشار إلى أن الرابع عشر من شهر أيلول سنة 1901م ؛ كان مولداً لأولى مسابقات عرض العضلات؛ ولاقت رواجاً واستحساناً هائلين؛ وفي عام 1904م ؛ تم تنظيم مسابقة لعرض العضلات مجدداً في مدينة نيويورك ؛ واستضافت المسابقة رواداً لهذه الاستعراضات من مختلف مناطق الولايات المتحدة الأمريكية.

تعتبر الفترة التالية لأعقاب الحرب العالمية الثانية هي فترة رواج رياضة كمال الأجسام؛ فانتسعت رقعة شعبيتها ؛ فظهرت الأساطير الأمريكية الكثيرة التي تمثل هذه الرياضة عبر الإعلام ؛ كما هو الحال بسوبر مان وسبايدر مان وغيرها؛ وبدأت بعدها البطولات الوطنية والدولية المتخصصة تُنظَّم تدريجياً وخاصة بطولة العالم لكمال الأجسام للهواة. (2019.mawdoo3)

## 2-2- مفهوم كمال الاجسام :

إن رياضة بناء الأجسام هي إعداد بدين على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية بالاضافة إلى التناسق، التحمل، المرونة .

رياضة كمال الأجسام هو اكتمال عناصر الجسد البشري (الأعضاء والمفاصل) لتتكامل بالمحتوى الجسدي " البطن ، الظهر ، الصدر ، اليدين ، الرجلين ، وباقي الاعضاء عن طريق تناسق وتلاؤم العضلات النامية وكلمة كمال (تعني الاكتمال) التي تعني (التوازن الجسدي) أو (الاتزان الجسمي) وذلك يتم عن طريق نماء وبناء العضلات وارتقاء واعتلاء قدرات الجسد مع بعضها البعض. (هيكل.2005،

ص09)

## 2-3- فوائد رياضة كمال الأجسام:

- ✓ تساعد اللاعب على التخلص من وجع الظهر ويأتي ذلك نتيجة حمله لأوزان متفاوتة
- ✓ تمنح الجسم مظهراً جميلاً.
- ✓ تحافظ على البشرة؛ وتؤخر ظهور علامات الشيخوخة.
- ✓ تحسّن المزاج.
- ✓ تزيد من مرونة العضلات وتقويها.
- ✓ تشدّ الجسم وتخلصه من الدهون الضارة.
- ✓ ترفع مستويات حرق السكر والسعرات الحرارية في الجسم

## 2-4- أضرار رياضة كمال الأجسام:

- ✓ الإصابة بالصداع المزمن.
- ✓ نزف الأنف.
- ✓ ارتفاع مستويات ضغط الدم.
- ✓ ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.
- ✓ الإصابة ببعض أمراض القلب (سالم؛ 2001، ص39)

## 2-5- تأثير رياضة بناء الأجسام على شخصية الممارس:

لا تقتصر فوائد رياضة بناء الأجسام على العضلات القوية و الضخمة بل تمتد إلى تكوين شخصية الممارس و نلخص فيما يلي بعض تأثيراتها الايجابية :

### 2-5-1- الثقة بالنفس : بما أن اللاعب الممارس لرياضة بناء الأجسام يكتسب صحة وقوة هذ

اينعكس على شخصيته حيث تزيد ثقته ويرتفع مستوى أدائه ويتحسن في جميع المجالات .

**2-5-2-2-حب النظام:** أن الالتزام بالبرنامج التدريبي المحدد وعدد التكرارات في التمارين يجعل الممارس يميل الى تغيير نظامه من العشوائية الى الحياة المنظمة في جميع شؤون حياته.

**2-5-3-حب النجاح :** يؤدي النجاح في تنفيذ البرنامج التدريبي الى تحفيز العزيمة والإصرار على تحمل وقهر الصعاب و التحديات لتحقيق المزيد من النجاح ، ليس في مجال بناء الأجسام فقط وإنما في جميع شؤون الحياة. (هيكل ؛ 2005 ، ص 14)

## **2-6- إتجاهات رياضة بناء الأجسام:**

توجد اتجاهات في رياضة بناء الأجسام مثلها مثل الرياضات الأخرى وهناك اتجاهان لرياضة

بناء الأجسام:

**2-6-1-الاتجاه الأول:** هو الاتجاه الأمريكي وهذا الاتجاه يهتم بالضخامة والتكثف .

**2-6-2-الاتجاه الثاني:** و هو الاتجاه الأوروبي و هذا الاتجاه يهتم بالرشاقة و الانسيابية . (سالم ؛ 2001 ، ص43)

## **2-7- التدريب في رياضة بناء الأجسام:**

ليس التدريب اجهاد الفرد بوضع برنامج خاصاً وجدول تمرينات قاس وشاق بل هو شيء آخر غير ذلك فالأمور التي يجب مراعاتها عندعملية التدريب هي كالأتي :

**2-7-1- أيام التدريب:** يجب على اللاعب المتدرب أن يتدرب ثلاثة أيام في الأسبوع يوم تدريب بعده يوم راحة لكي تتمكن العضلات و أجهزة الجسم من استعادة طاقتها للتدريب وزيادة التدريب قابلة للتغير وهذا باختلاف الفروق الفردية مثل عامل الوراثة والمستوى الصحي والبدني.... الخ .

**2-7-2- التكرار :** إن الوحدة الأساسية المكونة لتمرين بناء الأجسام هي التكرار، والتكرار يتضمن انتقال العضلة من مرحلة المد الكامل إلى الانقباض التام ثم العكس.

**2-7-3- المجموعة :** تحتوي المجموعة على عدد من التكرارات من الانقباض والانبساط ويحتوي كل تمرين على عدد مجموعات معين.

**2-7-4- التنفس :** إن سلامة أداء التمارين في رياضة بناء الأجسام يعتمد على ضبط عملية التنفس فيزيولوجيا فإن أفضل طريقة للتنفس هي أن يقوم اللاعب بأخذ الشهيق أثناء حركة النزول أو خفض الوزن وأن يؤدي الزفير أثناء حركة الرفع للوزن وبهذه الطريقة يتم التقليل من مقدار الضغط الداخلي ويزيد مقدار الضغط الخارجي.

**2-7-5- الإحماء :** غرض الإحماء هو زياد تدفق الدم الى العضلات و رفع درجة حرارة الجسم الداخلية ويزيد بفاعلية قابلية حركات المفاصل والعضلات وتهيئتها للعمل التدريبي المقبل.

**2-7-6- التهدئة بعد أداء التدريبات :** ينبغي بعد الانتهاء من أداء البرنامج التدريبي أن يقوم اللاعب بأداء تمارين التهدئة وهي عبارة عن إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية. (فوركاسل ؛ 1992 ، ص121)

## **2-8- المقاييس المثالية لبناء الجسماني:**

التناسب و التناسق بين عضلات وأعضاء الجسم عامل مهم وضروري جدا لبناء الجسم وجماله ، فلا ننظر مثلا من ممارس قصير القامة أن يكون محيط ذراعيه مثل محيط ذراعي لاعب وممارس طويل القامة . ولكن ولا بد لكل جسم ان يتصف بالتناسق والتناسب الكامل بين عضلاته لذلك ينبغي أن لا يهتم الممارس فقط ببناء العضلات فقط أو ببناء مجموعة عضلات على حساب مجموعة أخرى بل يجب الاهتمام بجميع عضلات الجسم وتدريبها بانتزان حتى يكون هناك تناسق فيما بينها وبالتالي الحصول على جسم كامل مثالي والجدول التالي يوضح بعض المقاييس لأجزاء الجسم المختلفة بالنسبة لطول الفرد بال (سم) .

جدول رقم (01)

الطول	الساعد	الفخذ	الساق	العضد	الرقبة	الخصر	العجز	الكتفان	الصدر
168.5	31.5	56.5	36.5	36.5	36.5	78	93	123	108
175	35	60	40	40	40	85	100	130	115

جدول (1) : يوضح بعض المقاييس المثالية لأجزاء الجسم المختلفة بالنسبة لطول الفرد بال(سم) :

ما نلاحظه من الجدول السابق أن الساق والعضد والرقبة في نسبة واحدة وليس معنى هذا أن الجسم إذا زاد عن هذه النسبة أصبح غير مثالي ، بل يجب أن يكون متناسبا في زيادة جميع العضلات ، مع العلم أننا لسنا في حاجة لزيادة في بعض أجزاء الجسم مثل الخصر والعجز ويمكن أيضا أن نفهم طريقة المقاييس المثالية لباقي الأطوال كالآتي :

لكل زيادة للطول بمقدار (1 سم ) عن المقياس بالموضح بالجدول يزيد كل جزء بمقدار (1/2سم) ماعدا الخصر والعجز والكتفين والصدر فيزيد بمقدار (1سم) عن المقياس السالف ذكره في الجدول. (سالم ؛ 2001، ص153)

خلاصة :

من خلال مما سبق يمكن القول أن رياضة كمال الأجسام من الرياضات التي لها فوائد صحية عديدة بخلاف بناء العضلات القوية والمظهر الجذاب وتعتبر هي الافضل عندما يتعلق الأمر بشكل الجسم الذى يجعله مناسباً ومنتاسقاً، كما انه تم التوصل إلى ان هذه الرياضة لها ابعادا واهداف اخرى بغض النظر عن الجمال والبناء الجسمي .

### تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة يمر بها الناشئ في حياته حيث تحدث عدة تغيرات نتيجة لتأثرها بعوامل داخلية فيزيولوجية، عقلية وجسمية تؤثر في سلوكه وكذا على شخصيته في المستقبل، ولهذا نجد أن اهتمام الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة، وما تكتسبه من أهمية بالغة وأثرها على حياة المراهق في المستقبل، فالمراهقة تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها وتتمثل هذه الأخيرة في التغيرات الجسمية التي يزداد فيها وزن الجسم بنمو العضلات والعظام أو تغيرات عقلية ونفسية يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي، لذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لها من حيث تكيف البرامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة، وتعتبر المراهقة في حياة الإنسان منعطف خطير فحياة المراهق عبارة عن سلسلة من التغيرات تكون خلالها المفاهيم والعادات والمعلومات التي استقاها من تربيته داخل البيت وخارجه، ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مراحل المراهقة وكذلك مميزات النمو في هذه المرحلة والمشاكل التي تعترض المراهقة كما أبرزنا أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وأثرها على المراهق .

### 3-1-1- مفهوم المراهقة :

3-1-1- لغويا :يأتي اشتقاق المراهقة في اللغة العربية من الفعل رهق و راهق الغلام ، فهو مرهق إذ قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، والجارية المراهقة ، يقال جارية راهق وغلام راهق ، وذلك بين العاشرة و الحادية عشرة (منظور، 1992، صفحة 130)

3-1-2- اصطلاحا:يقول عبد الرحمان العيسوي : " إنها فترة تسودها مجموعة من التغييرات التي تحدث في الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ، وفيها يحدث الكثير من التغييرات التي تظهر على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسديةوالمراهقة بمعناه العام هي التي تبدأ ببلوغ وتنتهي بالرشد ، فهذه عملية بيولوجية وحيوية وعضوية في بدنهاوظاهرها، اجتماعية في نهايته (العيسوي، 1987، صفحة 22)

### 3-2- اهمية المراهقة :

بالرغم من أن مرحلة مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد حيث تظهر أهميتها من خلال :

- أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه، ويحمل مسؤولية نفسه .يسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة
- يسعى إلى تحقيق ميولاته، وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة
- الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية

كما تظهر أهميتها من حيث النمو الجسمي والعقلي، المعرفي والاجتماعي، والجنسي الذي تطرأ على حياة المراهق والتي تساعده على أن يكون راشدا مهيبا للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد. (معاليقي، 2004، صفحة 104)

### 3-3-3- مراحل المراهقة:

مدة المراهقة تختلف من مجتمع لآخر ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة وفي بعضها الآخر تكون طويلة ولذلك قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل . وهي كالتالي:

**3-3-3-1- مرحلة المراهقة الأولى:** وهي من (11- 14) عام وهذه المرحلة تتميز بتغيرات بيولوجية سريعة .

**3-3-3-2- مرحلة المراهقة الوسطى:** وهي من (14-18) عام وفيها اكتمال التغيرات البيولوجية

**3-3-3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:** من 18-21 سنة من العمر. (الشافعي، 2001، صفحة 15)

### 3-4-4- انماط المراهقة :

لقد قسم حامد عبد السلام المراهقة إلى أربعة أنماط وهي أربعة أشكال عامة للمراهق:

**3-4-4-1- المراهقة المتكيفة:** تعود هذه المرحلة بسماحتها المعتدلة إلى معاملة الأسرة السليمة التي تقوم على الحب والمودة وتوفير الحرية والاحترام للمراهق كذلك توفير فرصة للاختلاط بالجنس الآخر ولكن في حدود الدين والأخلاق إن توفير الوالدين لهذا الجو الذي يقوم على احترام ذات المراهق يجعله يشعر بالثقة في نفسه وثقة الوالدين فيه فيلجأ إليهما عندما تواجهه أي مشكلة لإحساسه بتقدير والديه له واعتزازهما به. كما أن الحالة الاقتصادية الأسرة وتمتعهم بحال ميسور يوفر للمراهق فرصة لشغل أوقات فراغه بمجموعة من النشاطات الرياضية والاجتماعية الأمر الذي يشعره بقيمة الحياة فيحافظ على صحته كذلك يؤدي الانشغال بالرياضة إلى الانصراف عن النواحي الجنسية ، ويواظب على تحقيق التفوق والنجاح المدرسي كل هذه الأمور تشكل شخصيته الاجتماعية ويصبح له قيمة في المجتمع.

**3-4-4-2- المراهقة الانسحابية المنطوية :** ويميز هذه المرحلة أن صاحبها يميل إلى العزلة والانطواء والخجل وشعوره الدائم بالنقص ويظل تفكيره متركز حول ذاته وهو دائم الثورة على الوالدين يعيش مرحلة المراهقة مستغرقاً في أحلام اليقظة يميل إلى التطرف في الديني معتقداً أن فيه الخلاص من الشعور بالذنب.

ويرجع هذا النمط إلى عدة عوامل تؤثر في سماته أن المشكلات الأسرية والجو النفسي في الأسرة فقد يميل الوالدين لاستخدام التسلط أو العنف أو الحماية الزائدة يركز الوالدين على التفوق الدراسي دون التركيز على شخصية المراهق - افتقار المراهق إلى الإحساس بالحب والمودة والحرية من قبل الأسرة، كذلك فإن قلة الدخل وضعف مستوى الأسرة الاقتصادي قد يؤدي إلى سوء الحالة الصحية والاضطراب في الجسم.

**3-4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:** تتسم هذه المرحلة بالتمرد والثورة ضد الأسرة والمدرسة فالمراهق لا يحتاج إلى الإحساس بالسلطة عليه وتتسم هذه المرحلة بالانحرافات الجنسية والعدوان على الآخرين من الإخوة والزملاء يميل المراهق إلى العناد ويحتاج إلى الأموال للإنفاق كما أنه لا يهتم بالدراسة لذا فيعاني المراهق في هذا النمط إلى التأخر والفشل الدراسي. وقد يرجع هذا النوع إلى التسلط والقسوة المستخدمة في تربية المراهق من قبل الوالدين اهتمام الأسرة الزائد بالدراسة فقط دون الاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية يؤدي إلى نشأة هذا النمط. كذلك افتقار المراهق إلى التوجيهات من الوالدين وإشباع حاجاته بسبب ضعف المستوى الاقتصادي.

**3-4-4- المراهقة المنحرفة:** وهذا النوع من سماته انه يميل المراهقين إلى فعل السلوكيات المنحرفة كالسرقة والهروب من المدرسة أو البيت التعدي على الآخرين بالضرب والإيذاء، الكذب، مخالفة القوانين، شرب السجائر والمخدرات، الميل إلى الانحرافات الجنسية، إن كثير من هذه السلوكيات المنحرفة تتم عن اضطراب في نفوس أصحابها، فيتسم المراهقين في هذا النمط بالتوتر والانفعال والقلق ويرجع السبب في هذه الاضطرابات السلوكية للمراهق إلى الخلافات الأسرية والمستوى الاقتصادي المنخفض (الحافظ، 1981، صفحة 113)

### 3-5- نظريات المراهقة:

ظهرت بسبب الاختلاف حول وجود مفهوم حقيقي و تصور موحد يفسر أزمة المراهقة .

**3-5-1- نظرية الاستفادة:** و يتزعمها هول Hall الذي تأثر كثيرا بجون جاك روسو ، و جاء مضمونها "ان الفرد يعيد أثناء نموه الشخصي و تطوره اختبارات الجنس البشري و مراحل نموه و تطوره بشكل ملخص. و هي تعني أيضا استعادة التراث الثقافي. (الحافظ، 1981، صفحة 33)

**3-5-2- نظرية النضوج:** يتزعمها جزل Gysel و تستمد تفسيرها من التغيرات الفيزيولوجية للفرد و تنص على "أن المراهقة هي العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد. (الحافظ، 1981، صفحة 34)

**3-5-3- نظرية التحليل النفسي و المراهقة:** يتزعمها فرويد (S/Freud) و يمنح عامل الجنس القسط الأكبر من الأهمية حيث انه يجب التفكير في القضايا الجنسية و طرق إتباعها ، و أيد فكرة تمرد و انتفاضة المراهقين ضد المعايير الأخلاقية التي يتبناها الآباء و الأمهات وضرورة الخروج عن الأعراف و القيم الاجتماعية السائدة و يرى فرويد أن سبب الأزمة هو إسقاط الغرائز الجنسية بسبب البلوغ و اكتمال النضج الجنسي للطفل. (الحافظ، 1990، صفحة 36)

**3-5-4- نظرية المجال و المراهقة :** و يتزعم هذه النظرية لوين Lewin و تنص على أن سلوك الفرد يعتمد على طول مجال حياته على هذه الأرض و التي تمثل في الواقع حياته في محيطه النفسي ، أي من خلال رؤيته الذاتية و تتميز حياة الإنسان و تحدد بأبعاد الواقع بالنسبة لقدراته على رؤية الأشياء ، وفقا لعلاقتها الصحيحة و بالنسبة لعدد المناطق التي يحيا فيها و طريقة تنظيمها في هذا يقول نوري حافظ" : هناك فروق فردية و تكوينية و تنموية و ثقافية في مختلف المناطق التي يحيا فيها الفرد و يقع تحت تأثيرها و بهذا عموما المجال و الاختلاف و التنظيم الحركي المتصاعد من القاعدة غالى القمة أثناء عملية النمو و عندما تكون هذه التغييرات سريعة و كاملة يمكننا حينذاك أن نطلق على هذه الفترة بأنها فترة انتقالية ، إذن فالمراهقة حسب هذه النظرية هي مرحلة انتقالية. (الحافظ، 1990، صفحة 37)

إذن فالمراهقة تتناسب مع ما يمليه الواقع الاجتماعي و تفرضه البيئة الطبيعية ، و أخيرا يتضح مما سبق ذكره أن تصور نظريات المراهقة للمراهقة هي عبارة عن أفكار واسعة تتصل بمراحل نمو الفرد و تكوينه و كيانه داخل بيئته و مجتمعه ، لهذا لا يجب النظر الى المراهقة بأنها ترتبط بالحراك الاجتماعي و البيئة الطبيعية فقط ولأنها محصورة على مستوى الجسد في تغييرات الغدد و التحولات الفيزيولوجية ، بل هي مرحلة تتأثر بالجانبين معا و في نفس الوقت و بنفس الوتيرة . وعلى حد تعبير حسن ألعزمي في تحديده لفترة المراهقة فان الفرد يمر بفترة من فترات النمو تظهر فيها تغييرات جسمية واضحة تفرض عليه مطالب عضوية اجتماعية و عقلية قد لا يتناسب معها و يساندها نموه الاجتماعي و العقلي اللذان

يتأخران كثيرا عن النمو الجسمي و هذا ما يعرف عادة بالتخلف النمائي في مرحلة المراهقة. (مختار، 1982،  
صفحة 162)

و بناء على ما سبق و حسب تزكي :المراهقة بمعناها هذا هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد  
و اكتمال النضج ، فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بداياتها و ظاهرة اجتماعية ف نهايتها. (تزكي،  
1990، صفحة 41)

### خلاصة:

بعد تطرقنا إلى أهم الجوانب التي تدخل في تكوين شخصية الإنسان عامة والمراهق خاصة، لاحظنا أن المراهقة هي فترة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان ، وذلك لما تتميز به من تغيرات سواء كانت مرفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية، والتي تدخل في تكوين شخصية المراهق، ويتضح لنا من خلال مناقشتنا لمختلف محاور هذا الفصل بأن مرحلة المراهقة ليست مجرد تغيير بيولوجي سريع يرتبط بمظهر البلوغ وما يترتب عنه من تحولات بيولوجية وجسمية، بل هي مرحلة تحول حاسمة تمس الجانب النفسي والاجتماعي للمراهق، وتندرج بها نحو اكتمال النضج، ورغم ما توفره هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي وعدم الاستقرار الانفعالي والصعوبة في الاندماج داخل دائرة العلاقات الاجتماعية، إلا أنها أزمة عادية سرعان ما تزول في إحدى مراحل النمو التي يمر بها الإنسان وينتقل من خلالها من عالم الطفولة إلى بداية الرشد.

وكل هذا يزيد من أهمية الاهتمام بهذه المرحلة سواء كمربين أو باحثين أو حتى كأولياء، بمعرفة كيفية التوفيق بين التربية السليمة وحاجة المراهق، وإن ممارسته الأنشطة البدنية والرياضية لها تأثير فعال وإيجابي في هذه المرحلة لأنها تساهم في تنمية الصفات النفسية والاجتماعية والصحية للمراهق، خاصة وأن هذه الأخيرة تتميز باضطرابات، وبالتالي فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية قد تساهم في أن تكون أحد العوامل التي تساعد على تهذيب وتحسين سلوك المراهق وخاصة العدوانية منها، وأيضا أحد أهم العوامل في تخطي مرحلة المراهقة بسلام وبدون عقد نفسية.

### 1-1- منهج البحث:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد و أسس, و يعرف المنهج أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد بتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة. (شوكت، 2007، صفحة 76).

منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع و لهذا نجد عدة أنواع من المناهج العلمية و من خلال المشاكل المطروحة في هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي. لهذا يعرف المنهج الوصفي بأنه : جمع أوصاف مفصلة على الظواهر الموجودة بقصد استخدام البيانات لتبرير الأوضاع أو الممارسات الراهنة , أو لوضع خطط أكثر نكاه لتحسين الأوضاع و العمليات الاجتماعية أو الاقتصادية أو التربوية . (لفال، 1982، صفحة 155)

ويعرفه وجيه محجوب: هو عبارة عن الاستقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية على ما هي عليه في الحاضر ، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ويجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها . (جاسم، 1995، صفحة 130)

و اعتمد الطالب الباحث على المنهج الوصفي فهو الملائم لموضوعنا " دراسة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لرياضة كمال الأجسام في الصالات الرياضية" حيث نعتمد على وصف و تحليل البيانات و المعلومات , و من ثم تفسيرها من أجل الوصول إلى حقائق علمية موضوعية ذات قيمة علمية .

### 1-2- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم خطوات البحث و أول خطوة يقوم بها الباحث و ذلك بهدف التأكد من وجود أفراد العينة , و التعرف لأهم الفرضيات التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي , و قد تم تطبيق أدوات البحث على عينة استطلاعية , و ذلك بهدف تجريب الاستمارة على عينة محدودة من المجتمع الأصلي للبحث , و ذلك للتأكد من وضوح الأسئلة و ابتعادها عن الغموض. (عبيدات ، 2004، صفحة 112)

تعتبر الدراسة الاستطلاعية على حد تعبير -محمد خليفة بركات - " 1984 - مرحلة تجريب الدراسة بقصد استطلاع إمكانيات التنفيذ ، و بقصد اختبار مدى سلامة الأدوات المستخدمة في البحث و مبلغ صلاحيتها ، و يمكن اعتبار هذه الدراسة صورة مصغرة للبحث ، و هي تستهدف اكتشاف الطريق و استطلاع معالمه أمام الباحث قبل ان يبدأ التطبيق الكامل للخطوات التنفيذية. (بركات، 1984، صفحة 73 )

و بناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية أولية كان الغرض منها ما يلي :

- ✓ تحديد نوع و حجم العينة المتناولة في الدراسة .
- ✓ المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية ، وبالتالي تفادي الصعوبات و العراقيل التي يمكن أن تواجهنا .
- ✓ معرفة مدى تقبل الباحثين لأسئلة المقياس و فهمهم لها و التأكد من عدم احتوائها على أي غموض يكتنفها.
- ✓ تحديد الطريقة و الكيفية و المدة الزمنية لتوزيع المقياس و جمعه .
- ✓ التعرف على طبيعة و مجتمع البحث و خصائصه و مميزاته .
- ✓ التأكد من وضوح اللغة المعتمدة و عدم وجود غموض في الكلمات.
- ✓ التعرف على بعض الصعوبات التي قد تواجهنا في بحثنا هذا.

### 1-3- المجتمع و عينة البحث :

إن دراسة أي ظاهرة تربوية أو اجتماعية أو نفسية تعتمد أساسا على العينة المأخوذة من هذه الظاهرة ، إذ انه بدون عينة لا نستطيع دراسة أي مشكلة ، وتعرف العينة على أنها جزء المختار من التجمع أو مجتمع العام قيد الدراسة (سالم، 1980، صفحة 130) ، و هي تعتبر جزء من الكل بمعنى أن تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة . فالعينة إذن هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله. (سالم، 1980، صفحة 132) ، و للعينة أهمية كبرى خاصة في الدراسات الميدانية ، لأن جل البحوث الميدانية المعاصرة لا تعتمد على طريقة المسح الشامل للمجتمع ، بل تعتمد

على دراسة العينة المختارة أو المسحوبة من مجتمع البحث , فهي حصر الدراسة في عدد قليل نسبيا يمكن الباحث من جمع عدد أكبر من البيانات و أكثر تفصيلا. و على هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام في الصالات الرياضية في بعض ثانويات مدينة تيسمسيلت و بلدية العيون و المقدرين ب869 تلميذ .

أما العينة المستجوبة تكونت من بعض تلاميذ الطور الثانوي الممارسين و الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام لمدينة تيسمسيلت و بلدية العيون و تجاوزت هذه العينة أكثر من 11.5 % من المجتمع بحثنا أي 100 تلميذ موزعين كالآتي:

الجدول رقم (02) يبين توزيع التلاميذ حسب كل ثانوية

الرقم	اسم المؤسسة	الغير ممارسين	الممارسين	
			قدمات	جدد
01	ثانوية المصالحة الوطنية - تيسمسيلت	15	01	07
02	ثانوية بلال - تيسمسيلت	15	06	09
03	ثانوية 11 ديسمبر - تيسمسيلت	10	04	15
04	ثانوية ابن خلدون - العيون	10	00	08
	المجموع		11	39
		50		50

#### 1-4- أدوات البحث:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع التوافق النفسي الاجتماعي بشكل عام، والدراسات التي تناولت التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالممارسة الرياضية بشكل خاص. وبعد الاطلاع على عدة مقاييس و اختبارات خاصة بقياس

مستوى التوافق النفسي الاجتماعي والتي نذكر منها مقياس التوافق النفسي للدكتور "عطية هنا"، و مقياس "هيوم بل" ، مقياس "رشا عبد الرحمن محمود والي" ، و "زينب شقير"، وعدد آخر من الباحثين. كما تم بموازاة ذلك استشارة عدد من الأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية وبناء على ذلك تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي من إعداد قبل " رشا عبد الرحمن محمود والي" ، وذلك لأنه يلم بالعديد من جوانب شخصية و الاجتماعية للمراهق وكل ما يحيط به بدءاً بالأسرة، المدرسة ، و علاقاته بالمجتمع الذي يعيش فيه. ولأنه أيضاً الأكثر استخداماً في البحوث النفسية و الاجتماعية، من قبل مستشاري التوجيه التربوي والنفسي بالمؤسسات التعليمية.

#### 1-4-1-1- مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

#### 1-1-4-1- وصف مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمن محمود والي" سنة 2007م حيث يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية و تقبله لذاته و استمتاعه بحياة خالية من التوتر و الصراعات و الأمراض، و كذلك استمتاعه بعلاقة اجتماعية حميمة و مشاركته في الأنشطة الاجتماعية ، و تقبله لعادات و قيم و تقاليد مجتمعه، مع العلم أنه يقيس بعدين أساسيين هما بعد التوافق النفسي و بعد التوافق الاجتماعي حيث يحتوي كل منهما على ستة مؤشرات (مجالات) و كل مؤشر يحتوي على مجموعة من العبارات السلبية و الايجابية و تكون طريقة تقييم المقياس بالدرجات كالآتي:

عبارات موجبة: نعم ( 2 درجة ) ، لا ( 1 درجة )

عبارات سلبية: نعم ( 1 درجة ) ، لا ( 2 درجة )

#### 1-1-4-2- عرض أبعاد و محاور المقياس:

**البعد الأول: التوافق النفسي:** يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الذاتي، ويتضمن المحاور التالية:

✓ المهارة الشخصية

✓ الاحساس بالقيمة الذاتية

✓ الاعتماد على النفس

✓ التحرر من الميل إلى الانفراد

✓ الحالة النفسية

✓ الحالة الانفعالية

**البعد الثاني: التوافق الاجتماعي:** يقوم هذا القسم على أساس الشعور بالأمن الاجتماعي وهو

يتضمن المحاور التالية:

✓ اللياقة في التعامل مع الآخرين

✓ الامتثال للجماعة

✓ القدرة على القيادة

✓ العلاقات في الاسرة

✓ العلاقات في المدرسة

✓ العلاقات في البيئة المحيطة

#### 1-4-2- خطوات أعداد و بناء أداة البحث:

بعد أن تم تحديد موضوع الدراسة ، قمنا بالبحث عن أداة مناسبة لدراستنا و قد ارتأينا استخدام مقياس مقنن و ذلك بإتباع الآتي:

1- الاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي صممها الباحثون بغرض الاستفادة منها في البحوث و الدراسات.

2- إختيار مقياس بشكله مبدئي، ثم عرضه على المشرف على الدراسة، والذي أبدى ملاحظاته عليها، ثم أجرى التعديلات المناسبة.

3- عرض المقياس على عدد من الأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بتيسمسلت من أجل تحكيمه وإبداء ملاحظات عليها، ومن ثم إقرارها في صورتها النهائية، بعد التأكد من شمولها للمحاور التي وضعت من أجل قياس فرضيات دراستنا، ومن ثم مراجعة تلك الملاحظات والمقترحات وأجراء التعديلات اللازمة.

### 1-4-3- إجراءات الاختبار و تعليماته:

بعدما قمنا بنسخ العدد الكافي من الاختبار حسب عدد أفراد العينة اتبعنا الخطوات التالية في عملية القيام بالاختبار:

- 1- قمنا بتقديم تعريف وجيز عن البحث و أهميته في المجال الرياضي.
- 2- وزعنا استمارة الاختبار على كل أفراد العينة.
- 3- قمنا بتوضيح و شرح طريقة الإجابة بوضع إشارة X في إحدى المربعات ، و أن الإجابة تعبر عن وجهة نظر المجيب .
- 4- إبعاد كل تلميذ عن زميله و هذا لتفادي التأثير.
- 5- التأكيد على احترام المدة الزمنية المحددة للاختبار و المقدرة بـ 25 دقيقة.

### 1-4-4- طريقة تقييم الاختبار:

بعد تفريغ الاستمارة حيث يتم تفريغ كل الاستمارات بحيث نقوم بتحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية. (مختار، 1995، صفحة 47)

### 1-4-5- مرحلة تجريب و ضبط الأداة:

قبل إجراء التطبيق الميداني النهائي لأداة البحث، و المتمثل في توزيع مقياس التوافق النفسي الاجتماعي على أفراد العينة المتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية كان لا بد لنا من المرور بالمراحل والخطوات الأساسية التالية :

#### 1-4-5-1- إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث :

لقد تم التأكد من ثبات وصدق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في الدراسات السابقة في البيئة العربية وهذا ما تم الإشارة إليه في الدراسات السابقة .

و يهدف إلى التأكد من ملائمة الأداة المطبقة في بحثنا (الخصائص السيكومترية) قمنا بحساب معامل ثبات المقياس عن طريق معامل (ألفا كرومباخ) و كذا عن طريق إعادة التطبيق و معامل الصدق، قمنا بتطبيقه على (10) تلاميذ من المرحلة الثانوية و قد تم عزلهم عن عينة الدراسة الأساسية فيما بعد، وكان أيضا يهدف لتحقيق جملة من الغايات هي:

- ✓ معرفة مدى تناسب مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لعينة البحث
- ✓ إبراز الأسس العلمية للمقياس ( الصدق والثبات، الموضوعية.)
- ✓ معرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتفاديها.

#### 1-4-5-2-الثبات:

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ (1993) بأنه مدى الدقة و الاتساق، واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (الحفيظ، 1993، صفحة 152)

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمن محمود والي"، و المطبق في بحثنا للتأكد من سلامته و ملاءمته لموضوع الدراسة، و كان ذلك على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة عددها 10 تلاميذ و كشفت النتائج على ما يلي:

- ✓ في التوافق النفسي معامل الارتباط يقدر ب0.61 عند مستوى دلالة 0.05
- ✓ في التوافق الاجتماعي معامل الارتباط يقدر ب0.68 عند مستوى دلالة 0.05
- ✓ في التوافق النفسي الاجتماعي معامل الارتباط يقدر ب0.72 عند مستوى دلالة 0.05

من خلال النتائج يتبين لنا أن قيمة معامل الارتباط مرتفعة و هذا ما يبين أن للمقياس درجة ثبات عالية.

#### طريقة حساب معامل (ألفا كروم باخ) :

تم حساب معامل ألفا باستخدام معادلة ألفا لعينة مقدارها 10 تلاميذ و كانت النتائج كما يلي:

- ✓ التوافق النفسي: معامل الارتباط يقدر ب0.76 عند مستوى دلالة 0.05
- ✓ التوافق الاجتماعي: معامل الارتباط يقدر ب0.80 عند مستوى دلالة 0.05
- ✓ التوافق النفسي الاجتماعي: معامل الارتباط يقدر ب0.84 عند مستوى دلالة 0.05

و من خلال هذا يتبين لنا أن درجة معامل الثبات بالنسبة للمقياس و كذا الدرجة الكلية و دالة إحصائياً عند المستوى 0.05 و هذا ما يثبت مدى فعالية استخدام المقياس في المجالات العلمية.

#### 1-4-5-3- الصدق:

إن صدق الاختبار هو مقدرته على قياس ما وضع من أجل السلم المراد قياسها ، ويعتمد معدوا الاختبارات النفسية على العديد من الطرق لمعرفة مدى صلاحية الاختبار وعدم صلاحيته ، كارتباط نتائجه بنتائج محاكاة واختبارات خارجية أو الجذر التربيعي لمعاملات ثباته وغيرها . أما بالنسبة لصدق هذا الاختبار لقد تم استنتاج معامل صدق المقياس انطلاقاً من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة الكلية وفق معادلة التالية:

معامل الصدق يساوي جذر معامل الثبات.

معامل صدق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي يساوي 0.92 ، و منه درجة الصدق جاءت موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى صدق المقياس و تمتعه باتساق داخلي عالي.

#### 1-4-5-4- موضوعية المقياس:

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

#### 1-4-6- تحديد الخط السيكولوجي للمقياس المطبق:

لقد تألف المقياس في صورته النهائية من ( 70 عبارة ) أي 35 عبارة خاصة بالتوافق النفسي و 35 عبارة خاصة بالتوافق الاجتماعي، يحتوي على أقصى و أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في القياس و تتراوح بين ( 70 و 140 ) و بالتالي فأن:

أقل درجة ممكن ان يتحصل عليها التلميذ في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي :

$$35 = 35 \times 1$$

✓ التوافق النفسي

$$35 = 35 \times 1 \quad \checkmark \text{ التوافق الاجتماعي}$$

$$70 = 70 \times 1 \quad \checkmark \text{ التوافق النفسي الاجتماعي}$$

اعلى درجة ممكن ان يتحصل عليها التلميذ في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي :

$$70 = 35 \times 2 \quad \checkmark \text{ التوافق النفسي}$$

$$70 = 35 \times 2 \quad \checkmark \text{ التوافق الاجتماعي}$$

$$140 = 70 \times 2 \quad \checkmark \text{ التوافق النفسي الاجتماعي}$$

و هذا ما بسمح لنا بتحديد مستويات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي و هي كما يلي:

• التوافق النفسي :

$$\checkmark \text{ المستوى المنخفض للتوافق النفسي : يوافق درجة ( 46.7 - 35 )}$$

$$\checkmark \text{ المستوى المتوسط للتوافق النفسي : يوافق درجة ( 58.3 - 46.8 )}$$

$$\checkmark \text{ المستوى العالي للتوافق النفسي : يوافق درجة ( 70 - 58.4 )}$$

• التوافق الاجتماعي :

$$\checkmark \text{ المستوى المنخفض للتوافق الاجتماعي : يوافق درجة ( 46.7 - 35 )}$$

$$\checkmark \text{ المستوى المتوسط للتوافق الاجتماعي : يوافق درجة ( 58.3 - 46.8 )}$$

$$\checkmark \text{ المستوى العالي للتوافق الاجتماعي : يوافق درجة ( 70 - 58.4 )}$$

• التوافق النفسي الاجتماعي :

$$\checkmark \text{ المستوى المنخفض للتوافق النفسي الاجتماعي : يوافق درجة ( 93.3 - 70 )}$$

$$\checkmark \text{ المستوى المتوسط للتوافق النفسي الاجتماعي : يوافق درجة ( 116.7 - 93.4 )}$$

$$\checkmark \text{ المستوى العالي للتوافق النفسي الاجتماعي : يوافق درجة ( 140 - 116.8 )}$$

1-5-1- الأساليب الإحصائية المستعملة:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية:

1-5-1- الإحصاء الوصفي: ويتضمن الأساليب التالية:

1-1-5-1- المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويعنى إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط. (النيل، 1987، صفحة 101)

يحسب المتوسط الحسابي وفق المعادلة :

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

1-2-1-5-1- الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس التشتت، ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى انسجام العينة. (الحفيظ، 1993، صفحة 71)

يحسب الانحراف المعياري وفق المعادلة :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم (س - 1س)}^2}{ن}}$$

1-5-2- الإحصاء الاستدلالي: ويتضمن الأساليب التالية:

1-5-2-1- معامل الارتباط بيرسون :

ويستعمل للكشف عن دلالة العلاقات والارتباطات، وتمت الاستعانة بهذا الأسلوب لمعرفة العلاقة بين اتجاهات المراهقين نحو حصة التربية البدنية و الرياضية والتوافق النفسي.

يحسب معامل الارتباط بيرسون وفق المعادلة :

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

1-5-2-2- الاختبار التائي "ت" T - test:

و يستخدم هذا الأسلوب في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين:

يحسب الاختبار التائي T -test وفق المعادلة:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left[ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right] \left[ \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right]}}$$

1-5-2-3- معامل الثبات (∞ كرومباخ) :

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياسين من خلال توظيف القيم في المعادلة التالية :

$$\frac{1 + (r)}{2(r)} = \infty$$

حيث:  $\infty$ : معامل الثبات كرومباخ

ر : معامل الارتباط بين قيم نصفي البعد

1 و 2 ثوابت

تمهيد:

في هذا الفصل سنقوم بعرض مختلف النتائج التي تم التوصل إليها ، و هذا بعد قيامنا بالمعالجة الإحصائية المتماشية و البحث بغية اختبار الفرضيات ، و التمكن من الإجابة على التساؤلات المطروحة في إشكالية البحث ، و قد تم التوصل إلى النتائج التالية:

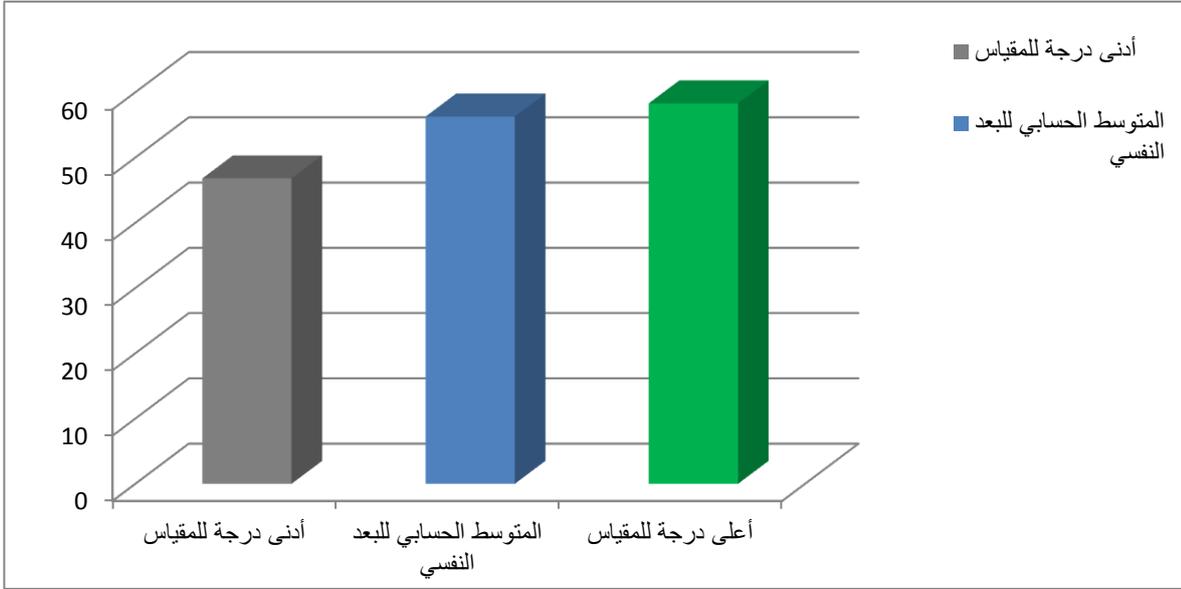
2- عرض و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية :

2-1-1- تحليل نتائج الفرضية الأولى :

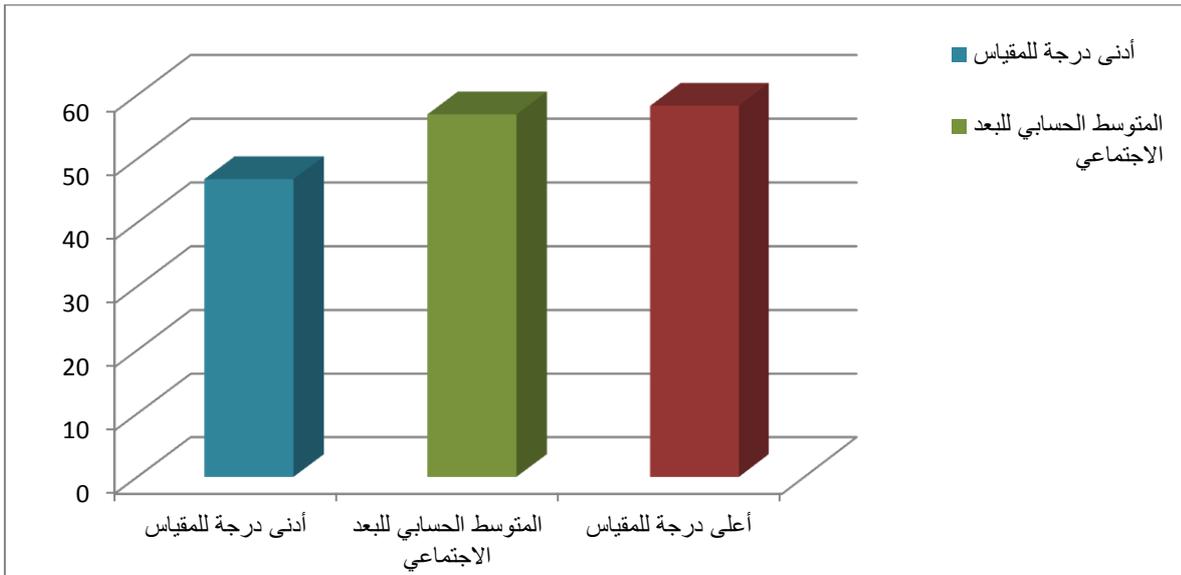
و تدرس هذه الفرضية أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي عالي عند التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام، و للتحقق من ذلك تم الاعتماد على الخط السيكولوجي للمقياس ، و تم التوصل إلى النتائج المدرجة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (03): يبين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب للتلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام بنسبة لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي المطبق في الدراسة .

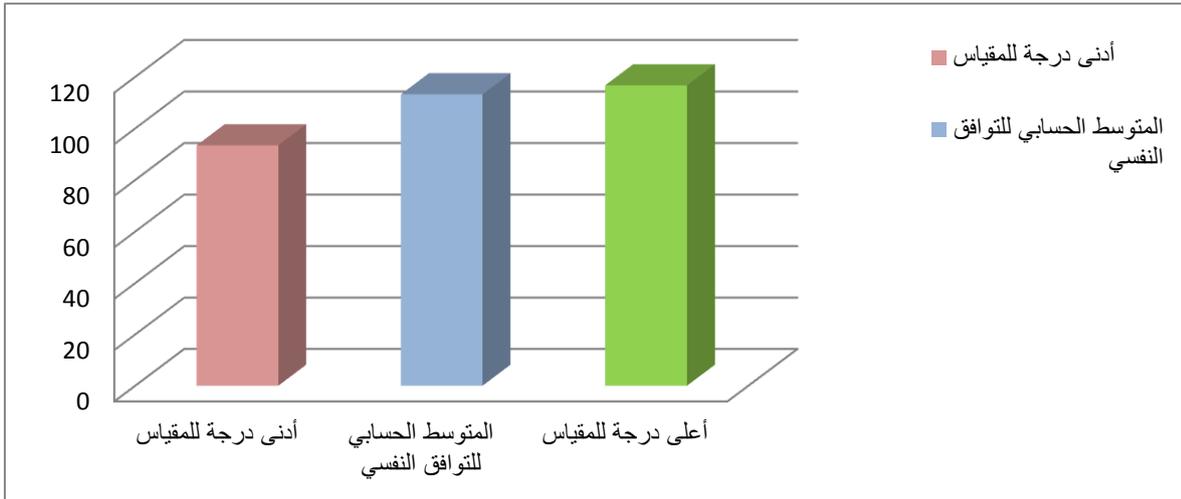
المقياس	عدد العينة N	الخط السيكولوجي للمقياس المطبق	المتوسط الحسابي	القرار
التوافق النفسي	50	58.3 – 46.8	56.27	درجة متوسطة
التوافق الإجتماعي	50	58.3 – 46.8	56.94	درجة متوسطة
التوافق النفسي الاجتماعي	100	116.7 – 93.4	113.20	درجة متوسطة



التمثيل البياني رقم (01) : يمثل نتائج المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام الخاص ببعد التوافق النفسي المطبق في الدراسة



التمثيل البياني رقم (02) : يمثل نتائج المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام الخاص ببعد التوافق الاجتماعي المطبق في الدراسة



**التمثيل البياني رقم (03) : يمثل نتائج المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام الخاص بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي المطبق في الدراسة**

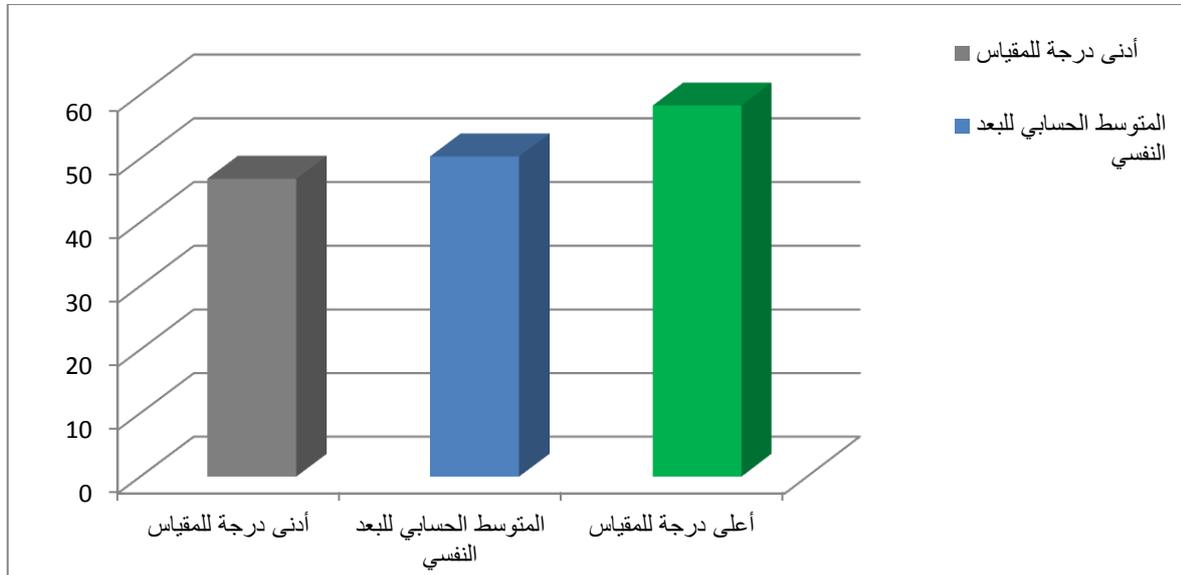
يتبين من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الممارسة بنسبة للتوافق النفسي الذي بلغ (56.27) بحيث تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي ( 46.8 – 58.3 ) للخط السيكولوجي هي درجة متوسطة لبعده التوافق النفسي ، و بنسبة للتوافق الاجتماعي فقد بلغ المتوسط الحسابي (56.94) و أيضا تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي ( 46.8–58.3 ) للخط السيكولوجي أي هي درجة متوسطة لبعده التوافق الاجتماعي ، أما المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس فقد بلغ (113.20) تنحصر هذه الدرجة وفق المجال التالي ( 93.4 – 116.7 ) للخط السيكولوجي و تعد درجة متوسطة للمقياس ككل ، مما يؤكد أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لعينة التلاميذ الممارسين كان متوسط على سلم تقدير درجات كل الأبعاد ( الدرجة الكلية للمقياس المطبق ) .

**2-1-2- تحليل نتائج الفرضية الثانية :**

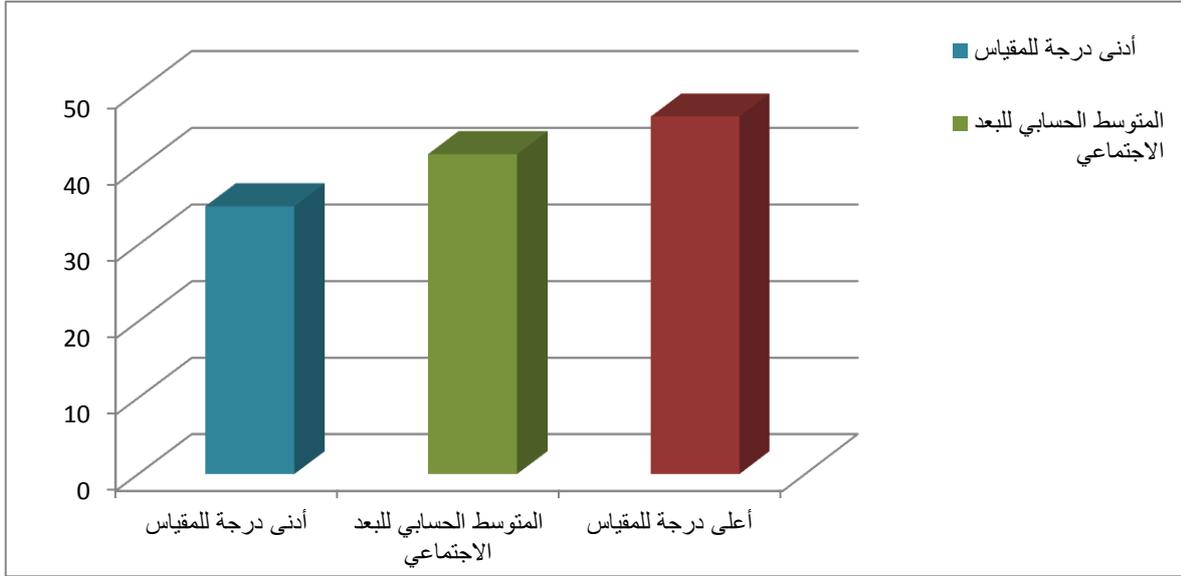
و تدرس هذه الفرضية أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي منخفض عند التلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام، و للتحقق من ذلك تم الاعتماد على الخط السيكولوجي للمقياس ، و تم التوصل إلى النتائج المدرجة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (04) :يبين نتائج المتوسط الحسابي المحسوب للتلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام بنسبة لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي المطبق في الدراسة .

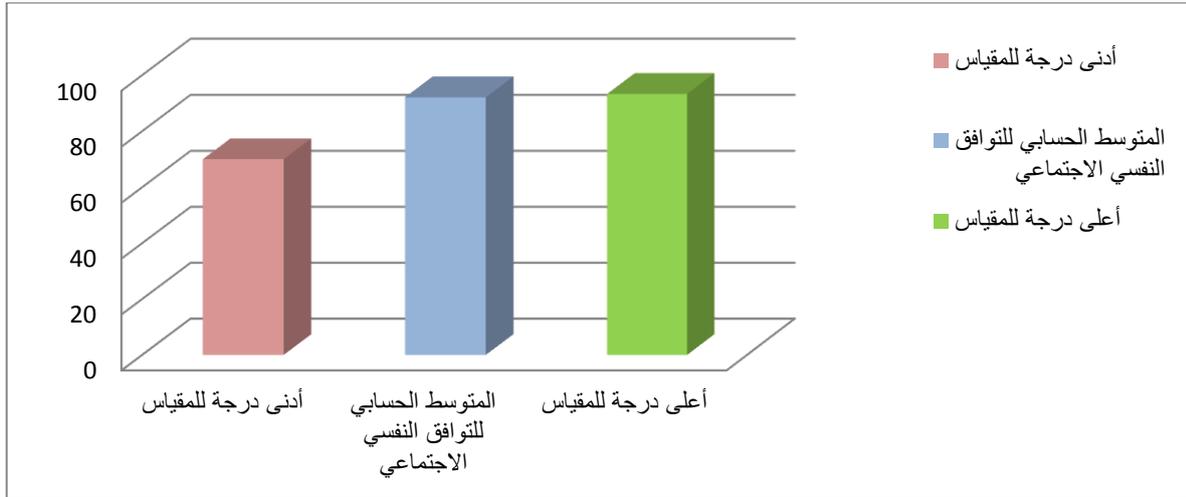
المقياس	عدد العينة N	الخط السيكولوجي للمقياس المطبق	المتوسط الحسابي	القرار
التوافق النفسي	50	58.3 – 46.8	50.3	درجة متوسطة
التوافق الاجتماعي	50	46.7 – 35	41.8	درجة منخفضة
التوافق النفسي الاجتماعي	100	93.3 – 70	92.1	درجة منخفضة



التمثيل البياني رقم (04) : يمثل نتائج المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام الخاص ببعد التوافق النفسي المطبق في الدراسة



التمثيل البياني رقم (05) : يمثل نتائج المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام الخاص ببعد التوافق الاجتماعي المطبق في الدراسة



التمثيل البياني رقم (06) : يمثل نتائج المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام الخاص بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي المطبق في الدراسة

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة الغير ممارسة بنسبة للتوافق النفسي الذي بلغ (50.3) بحيث تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي ( 46.8 – 58.3 ) للخط السيكولوجي أي هي درجة متوسطة لبعد التوافق النفسي , و بنسبة للتوافق الاجتماعي فقد بلغ المتوسط الحسابي (41.8) و تنحصر درجاتهم وفق المجال التالي ( 35 – 46.7 ) للخط السيكولوجي أي هي درجة منخفضة لبعد

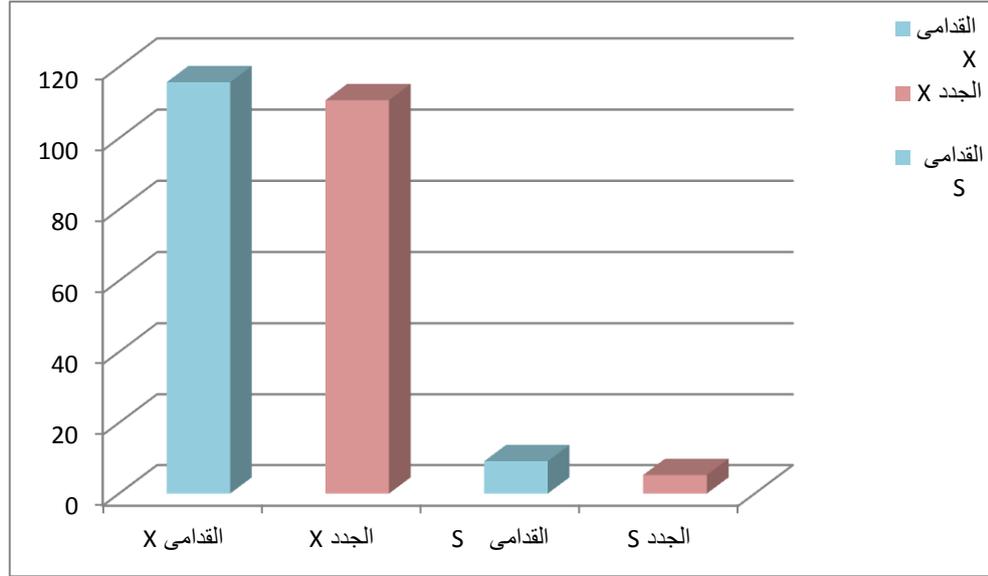
التوافق الاجتماعي ، أما المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس فقد بلغ (91.1) تنحصر هذه الدرجة وفق المجال التالي ( 70 – 93.3 ) للخط السيكولوجي و تعد درجة منخفضة للمقياس ككل ، مما يؤكد أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لعينة التلاميذ الغير ممارسين كان منخفض على سلم تقدير درجات كل الأبعاد ( الدرجة الكلية للمقياس المطبق ) .

### 2-1-3- تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

و تدرس هذه الفرضية مستوى التوافق النفسي الاجتماعي يتأثر على حسب مدة التدريب بين التلاميذ القدامى و الجدد الممارسين لرياضة كمال الأجسام ، و للتحقق من ذلك تم الاعتماد على الاختبار التائي "ت" t-test ، و تم التوصل إلى النتائج المدرجة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (05) :يبين نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و نتائج ت المحسوبة بدلالة الفروق بين التلاميذ القدامى و الجدد الممارسين في التوافق النفسي الاجتماعي.

التوافق النفسي	عدد العينة N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيم ت المحسوبة	قيم ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
القدامى	11	115.73	9.13	48	6.56	2.04	0.05	دال
الجدد	39	110.68	5.24					



التمثيل البياني رقم (07) : يمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بين القدامى و الجدد الممارسين لرياضة كمال الأجسام في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم ت الجدولية و المحسوبة بين التلاميذ القدامى و الجدد الممارسين لرياضة كمال الأجسام بنسبة لتوافق النفسي الاجتماعي

فالمتوسط الحسابي للتلاميذ القدامى يساوي 115.73 بانحراف معياري يقدر ب 9.13 , أما فيما يخص عينة الجدد متوسطها الحسابي يساوي 110.68 بانحراف معياري يقدر ب 5.24

قيمة ت المحسوبة المقدر ب 6.56 عند درجة الحرية 48 عند مستوى دلالة 0.05 أما في ما يخص قيمة ت الجدولية فقدر ب 2.04 عند مستوى دلالة 0.05

من المعطيات السابقة يمكن القول أن :

قيمة ت المحسوبة و المقدر ب 6.56 أكبر من قيمة ت الجدولية و المقدر ب 2.04 نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين القدامى و الجدد الممارسين لرياضة كمال الأجسام في التوافق النفسي الاجتماعي في الاتجاه الإيجابي لصالح القدامى مما يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق النفسي الاجتماعي.

## 2-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (03) الخاص بالفرضية الأولى حيث وجدنا أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لعينة البحث و المتمثلة في التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الاجسام كان متوسط على سلم تقدير درجات المقياس (الدرجة الكلية للمقياس المطبق).

حيث توصل الطلبة الباحثون إلى أن التلاميذ الممارسين لديهم توافق نفسي ذا درجة متوسطة و توافق اجتماعي أيضا درجته متوسطة أما بنسبة للمقياس ككل التوافق النفسي الاجتماعي فقد كانت درجته متوسطة و هذا راجع إلى أثر رياضة كمال الأجسام في زيادة معدل التحسن و لو بقليل للتوافق النفسي الاجتماعي , و عليه فالنشاط البدني الرياضي بصفة عامة يلعب دور في رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي و بالتالي هو أكثر تحقيق و إشباع لحاجات المراهق و دوافعه ، ولقد أكد "كريستن" (1960) على أهمية التوافق النفسي الاجتماعي في التحصيل الذي يعتمد على التوجيه ، التعلم و الدافعية فالتوافق النفسي الاجتماعي هو ما يتمتع به المراهق من ائزان و اطمئنان و راحة ، فحسب كمال الدسوقي " لكي يتوافق الناس ينبغي أن يكونوا في سلام مع أنفسهم أولا بتحديد المطامح من الحاجات و البواعث ثم في سلام مع الآخرين في الموقف و أخيرا مع أنفسهم " (الدسوقي، 1972، الصفحات 85-86)

من هذا المنطلق يمكن القول أنهم يمتازون بدرجة متوسطة من الضبط الذاتي و تقدير المسؤولية و أكثر مسابرة لمعايير المجتمع و بمواصفاته و ذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم و المواقف المختلفة إضافة إلى أنهم يمتازون بفاعلية الاستجابة تجاه المتوقعات الاجتماعية و مدى استعدادهم لهذه الأخيرة و بالتالي تتناسب سلوكياتهم مع ما يحدث في البيئة من متغيرات و التحكم فيها و بالتالي أكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك و الشعور بالسعادة مع النفس و الرضا عنها و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية و الفطرية و الثانوية و هذا راجع إلى ممارستهم لرياضة كمال الأجسام التي تعمل كباقي الأنشطة الراضية على تحسين مستوى التوافق النفسي الاجتماعي حيث يرى "الازروس" أن التوافق هو سلوك الفرد إزاء الضغوط الاجتماعية و الشخصية التي تؤثر بدورها على التكوين و التوظيف النفسي له (الخالدي، 2009، صفحة 100)، و بالتالي فممارسة رياضة كمال الأجسام

لها أهمية بالغة في رفع مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة .

حسب دراسة جبوري بن عمر 2015 تحت عنوان "اثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية" حيث توصل إلى أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي على إختلاف الجنس و النوع النشاط و كذا العمر التدريبي يمتازون بدرجة متوسطة في التوافق النفسي العام ببعديه الشخصي و الاجتماعي .(عمر، 2015)

و بنسبة لدراسة **عمار إبراهيم ، بن سعدي ياسين ، بن سعدي نسيم** (2013) بعنوان "الدافعية نحو ممارسة الشباب لرياضة كمال الأجسام" بأن ممارسة رياضة بناء الأجسام أهمية كبيرة لدى فئة الشباب ، فهي رياضة انتشرت في الآونة الاخيرة و لقت رواجاً كبيراً بين الشباب .

وقد أكدت النتائج المتحصل عليها من دراسة بولعشار حمزة و مفتاح حسين (2016) بعنوان "دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي (حسين، 2016) أن التوافق النفسي كان أكبر عند التلاميذ الممارسين أي مستوى توافقهم النفسي الاجتماعي عالي .

و كذلك دراسة **ربوح صالح** (2013) بعنوان "الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" (صالح، 2013) . حيث أظهرت النتائج أن النشاط البدني والرياضي له تأثيرات ايجابية على تلاميذ المرحلة الثانوية و أيضا يخفف من المشاكل النفسية والاجتماعية.

و من خلال كل هذا نستطيع القول أن فرضية البحث الأولى التي تنص على "مستوى التوافق النفسي الاجتماعي عالي عند التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام " لم تتحقق لأننا توصلنا إلى أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين متوسط .

## 2-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (04) الخاص بالفرضية الثانية حيث وجدنا أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لعينة البحث و المتمثلة في التلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الاجسام كان منخفضا على سلم تقدير درجات المقياس (الدرجة الكلية للمقياس المطبق).

حيث توصل الطلبة الباحثون إلى أن التلاميذ الغير ممارسين لديهم توافق نفسي ذا درجة منخفضة و توافق اجتماعي أيضا درجته منخفضة أما بنسبة للمقياس ككل التوافق النفسي الاجتماعي فقد كانت درجته منخفضة و هذا راجع إلى عدم ممارستهم لرياضة كمال الأجسام و بهذا لا يتحسن معدل التوافق النفسي الاجتماعي لديهم , حيث لوحظ أن التلاميذ الغير ممارسين قليلي الحركة و النشاط عكس التلاميذ الممارسين , و هذا أمر غير جيد بنسبة لأعمارهم الحركة و اللعب أمر ضروري , و رياضة كمال الأجسام تعتبر المتنافس جيد يخرج فيها التلميذ طاقاته و ينسى مشاكل الدراسة و بالنسبة للغير ممارسين ليس لديهم مفر من هذه المشاكل خاصة الغضب و القلق فهذا يعيشون تحت ضغوط نفسية تؤثر على تقديرهم لذاتهم , و تنعدم ثقتهم بأنفسهم رغم أن معظمهم تلاميذ متفوقين و يبعدهم عن تحقيق أهدافهم كالتفوق و تحقيق حاجاته النفسية، بالإضافة إلى أنهم يفتقدون إلى الرضى عن النفس و الاطمئنان، فحسب كمال دسوقي 1974 "أن التوافق يستهدف الرضى عن النفس و الراحة و الاطمئنان للنفس نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف مع البيئة و التفاعل مع الآخرين." ,ويمكن أن يؤدي كل هذا إلى فقدانهم تركيزهم و يكون لديهم مستوى من القلق يجعلهم يعانون من مشاكل نفسية و اجتماعية تبعدهم عن التوافق النفسي الاجتماعي.

كما يصبح التلميذ دائم الصراع في المجتمع مع الآخرين و يبحث عن فرض نفسه بشتى الطرق ، و إذا كانت هناك ظروف معيقة سيصطدم بالمقربين منه و تسوء العلاقة معهم خاصة زملائه في الصف و المدرسين ، و حسب مجدي أحمد محمد عبد الله 1996 "أن التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد في زحمة هذه الحياة عيشة راضية مرضية منتجة في حدود قدراته و استعداداته، أما إن عجز عن ذلك بالرغم مما يبذله من جهود فهو سيئ التوافق." (عبدالله، 1996، صفحة 269)

و يرى الطلبة الباحثون من خلال هذا أن التلاميذ إذا لم يشبع حاجاته النفسية من حركة و تنقيس عن الغضب و القلق في ممارسة الرياضة عامتا و كمال الأجسام خاصتا فسيجعله ذلك يتخبط في مشاكل نفسية ,و إذا لو يتوافق مع بيئته و زملائه سوف لا يستطيع الانسجام معهم و لا يشعر بالأمان ,و هذه النتائج ممكن أن تؤدي إلى سوء التوافق الذي هو يمثل مستوى منخفض من التوافق النفسي الاجتماعي، حيث يؤكد صالح حسن الداھري 1999 "أن سوء التوافق يعني فشل الإنسان في تحقيق إنجازاته ، و

إشباع حاجاته ، و مواجهة صراعاته ، و من ثم يعيش الفرد في الأسرة و المدرسة و المحيط الذي ينتمي إليه في حالة عدم انسجام و تناغم. (العبيدي، 1999، صفحة 55)

و يشير فرج عبد القادر طه(1980) "أن هناك سوء التوافق الاجتماعي و يتمثل في عجز الفرد عن مجارات القوانين الجماعية و معاييرها، أو عجزه عن عقد صلات اجتماعية مرضية مع من يعاملهم".

و بالتالي نرى أن المستوى المنخفض في التوافق النفسي لدى التلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام ما هو إلا حصيلة للقلق و التوتر الناجم عن ابتعاد التلميذ عن البيئة الرياضية المحيطة به، و المؤسسات التربوية أصبحت لا تكثرث للتلاميذ إن كانوا ممارسين أو غير ممارسين لرياضات خارج المدارس و تريد فقط نتائج جيدة، كذلك ما نلاحظ الأمور التي تحدث خارج المؤسسات التربوية من شجارات و مشاكل و تعاطي السجائر المخدرات فهذا يجعل من تلاميذ يعيشون في ظروف نفسية صعبة خاصة التلميذ الغير ممارس الذين عليه مجازاة هذه الظروف و إظهار سلوك إيجابي، فتكون عليه مسؤولية كبيرة و لا تكون لديه راحة أو صحة نفسية سليمة و لا توافق نفسي إجتماعي عالي .

وقد أكدت نتائجنا المتحصل عليها دراسة بورعدة فتح الدين (2013) بعنوان "ممارسة التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط" (بورعدة، 2013) أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط لصالح الممارسين أي مستوى التوافق النفسي لدى غير الممارسين منخفض. أي عدم ممارسة أي نشاط رياضي بصفة عامة يخفض مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ. و من خلال كل هذا نستطيع القول أن الفرضية الثانية التي تنص على "مستوى التوافق النفسي الاجتماعي منخفض عند التلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام " قد تحققت .

### 2-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (05) المتعلق بالفرضية الثالثة حيث وجدنا أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لعينة البحث يتأثر حسب مدة التدريب بين القدامى و الجدد الممارسين لرياضة كمال الاجسام .

حيث توصل الطلبة الباحثون إلى أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لعينة البحث حسب متغير مدة التدريب لصالح القدامى و هذا راجع إلى أن كل من القدامى و الجدد يسعى إلى تحقيق التوافق عن طريق إبراز كل منهم قدراته على تجاوز المشكلات و إحداث التوازن بين رغباتهم و بين مطالب مجتمعهم , و مواجهة مختلف المواقف من أجل تحقيق أهداف و الغايات المرغوبة بما فيها التعليمية كالنجاح في العام الدراسي و النجاح، إضافة إلى تأثير كل من القدامى و الجدد بالعوامل الأسرية و المدرسية .

كما جاءت نتائج دراستنا فيما يخص التوافق النفسي الاجتماعي لصالح القدامى ,أي القدامى أكثر توافقاً نفسياً و اجتماعياً من الجدد، لأن فترة التدريب تلعب دوراً هاماً في تحسين الحالة النفسية و الاجتماعية للتلميذ الممارس فكلما زادت مدة الممارسة تحسنت حالة التلميذ أكثر ، فالممارس لهذه الرياضة لمدة طويلة تكون ثقته بنفسه عالية و يتصف بسلوك إيجابي و صحة نفسية سليمة مقارنة مع ممارسة مبتدأ الذي يكون في أول الطريق لزيادة ثقته بنفسه و تحسين سلوكه و صحته النفسية .

إذا يمكن القول أن التلاميذ القدامى يتمتعون بسمات الشخصية عالية و حسنة هي التي تساعدهم لكي يكون توافقيهم النفسي الاجتماعي أكثر من التلاميذ الجدد ,كما نجد الكثير من الدراسات توصلت إلى أن القدامى أكثر توافقاً نفسياً و اجتماعياً و يفسر ذلك انطلاقاً من الأدوار التي يمثلها كل من القدامى و الجدد في المجتمع وفق لخصائصه و تقاليده و عاداته , و إذا كان القدامى أكثر توافقاً نفسياً و اجتماعياً لأنهم يملكون ثقة بنفس و راحة في حياتهم و هم أكثر احتكاكاً بالأوساط الاجتماعية في المدارس و الصالات الرياضية .

و قد أكد نتائجنا المتحصل عليها أقوال **فيصل ميهوبي (2014)** ( أن رياضة كمال الأجسام بها دور كبير في تسيير حياة الإنسان اليومية فهي تقوم بتسريع الدورة الدموية و زيادة قدرة التحمل و يكون لها تأثير نفسي كبير و يزيد كلما زادت مدة الممارسة لفترة أطول بذلك تكون راحة نفسية و ثقة في النفس و تقل الاضطرابات"

و من خلال كل هذا نستطيع القول أن الفرضية الثالثة التي تنص على أن " مستوى التوافق النفسي الاجتماعي يتأثر حسب مدة التدريب بين التلاميذ القدامى و الجدد الممارسين لرياضة كمال الأجسام " قد تحققت.

## 2-3- إستنتاج عام:

في هذا الجزء الأخير من الفصل الميداني و انطلاقا من نتائج الدراسة و في ضوء ما تم عرضه من خلفية نظرية و كل ما يتعلق بالتوافق النفسي الاجتماعي ، و اعتمادا على البيانات الإحصائية المتحصل عليها و انطلاقا من الهدف الرئيسي و هو معرفة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لرياضة كمال الأجسام و إنطلاقا من الإشكالية و تساؤلات الدراسة الحالية توصلنا إلى ما يلي:

بعد تحليلنا لنتائج التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام ، توصلنا إلى رفض هذه الفرضية و التي كان مفادها أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي عالي لدى التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام ، فقد وجدنا أن كل من بعدي المقياس كانت درجاتهم متوسطة فبذلك درجات المقياس ككل كانت متوسطة بنسبة لدرجات الخط السيكولوجي

أما فيما يخص نتائج التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام ، فقد توصلنا إلى أنهم يتميزون بتوافق نفسي اجتماعي منخفض ، فقد أشارت نتائج الخاصة ببعيد التوافق النفسي إلى درجة متوسطة و النتائج الخاصة ببعيد التوافق الاجتماعي أشارت إلى درجة منخفضة أما درجة المقياس ككل فكانت منخفضة و هذا ما جعلنا نقبل الفرضية التي كان مفادها أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي منخفض لدى التلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام

أما الفرضية الثالثة قد تحققت و التي كانت تهدف إلى معرفة ما إذا كانت فترة التدريب تؤثر في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي ، حيث وجدنا أن هناك فروق دالة إحصائية بين القدامى و الجدد الممارسين لرياضة كمال الأجسام لصالح القدامى .

## 2-4- الإقتراحات والتوصيات:

نخرج مما سبق و من خلال احتكاكنا بعينة البحث ميدانيا إلى أن في هذا الزمن تكثر الضغوط النفسية و الاجتماعية التي يتعرض لها المراهق ، و يمكن أن تؤدي به إلى سوء التوافق النفسي الاجتماعي و الذي يؤدي إلى تدني التحصيل الدراسي و لذلك يجب أخذ بعين الاعتبار مسببات سوء التوافق ، و مسببات سوء التحصيل للقضاء أو التقليل منها لضمان حياة أسرية و مدرسية جيدة للمراهق المتمدرس الذي يعتبر رجل الغد ، و لعل هذه التوصيات يمكن أن تساعد المختصين في تحقيق التوافق ، و باعتبار المراهقة مرحلة حساسة و مهمة يجب التفكير فيها و من بين أهم التوصيات نجد:

- ✓ الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في معرفة مستويات و أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام .
- ✓ نشر الوعي لممارسة رياضة كمال الأجسام لما لها من أهمية على المراهق .
- ✓ تقادي الألفاظ و الحركات و الانفعالات التي من الممكن أن تدعم سوء التوافق النفسي الاجتماعي .
- ✓ الاقتداء بنماذج الاعيين الكبار في الاتسام بالروح الرياضية العالية .
- ✓ ضرورة توعية الممارسين لأثر التقدم في المستوى و تطوير القدرات و الحركات البدنية و العقلية على شخصيتهم و حالتهم الصحية و النفسية .
- ✓ القيام بتقوية العلاقات الجيدة بين التلاميذ حيث تعمل هذه العلاقات على تشجيع التلميذ على بذل جهد كبير أثناء التدريب أو الدراسة .
- ✓ الاهتمام بالمراهق كفرد له مشاكله النفسية و الاجتماعية ، و ذلك بفهم و معرفة مختلف مظاهر النموفي هذه المرحلة و التي يمكن أن تؤثر عليه و على مساره الدراسي فالنجاح يعتمد على مدى على مدى فعالية المراهق المرتبطة بحسن توافقه النفسي الاجتماعي .
- ✓ تقديم إرشادات و توجيهات للمراهقين الذين يعانون من مشاكل نفسية و التحقق في المعاناة النفسية التي يمكن أن تؤثر على فهم المراهق لنفسه .
- ✓ أقتراح على أولياء التلاميذ حت أبنائهم على ممارسة كمال الأجسام لما لها من أهمية كبيرة على الجسم كالاستقامة مثلا .

- ✓ تقديم الحوافز من طرف الوالدين و المؤسسات التربوية أي يجب على تشجيع التلاميذ المراهقين على ممارسة الرضات اللاصفية كرياضة كمال الأجسام ، كما يجب أن يكون التشجيع مستمر على التعلم و على التدريب و الممارسة كما يجب التشجيع على الاستقلالية و الاعتماد على الذات .
- ✓ تشجيع المراهق على الاعتماد على نفسه ، و يعني القدرة على تحمل المسؤولية في أمور محددة أي أنه يستطيع مما يزيد من ثقته بنفسه و تقديره لذاته .
- ✓ يجب أن تكون توقعات الآباء واقعية حسب قدرات و إمكانيات أبنائهم ، فلا يجب الضغط عليهم للوصول إلى أهداف عالية ، كما يجب تقديم مكافآت و الحوار معهم .
- ✓ إجراء بحوث و دراسات نفسية على تلاميذ المرحلة الثانوية فدرجات التلاميذ في ضوء هذا القياس يمكن أن تمدنا بمعلومات عن التوافق النفسي الاجتماعي لديهم .
- ✓ إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على متغيرات نفسية أخرى غير التوافق النفسي الاجتماعي و في مستويات و مراحل تعليمية أخرى .

## خاتمة :

يعتبر موضوع التوافق النفسي الاجتماعي من أهم المواضيع التي احتلت مكانة في علم النفس و في علم النفس الاجتماعي و نالت حيزا كبيرا في الصحة النفسية و لقيت هذه الأخيرة اهتمام الكثيرين من الباحثين و المختصين و تزداد أهمية دراسة هذا الموضوع من خلال العينة التي تناولناها و هي ممارسي كمال الاجسام ، و تعتبر الحياة سلسلة من عمليات التوافق المستمرة فاللاعب يحاول قدر الإمكان أن تكون له استجابات و سلوكات متوازنة و متكيفة يرضي بها الذات و يرضي أعضاء الفريق و هي موجهة لإشباع حاجاته و رغباته ، و نجاح اللاعب في تحقيق التوافق معناه حصوله على الصحة النفسية و التي تدل على الاستقرار النفسي في شتى الجوانب الاجتماعية و الرياضية و تبقى رياضة كمال الاجسام الوسط الذي يكبر فيه التلميذ خارج المدرسة و أين يقضون فترة من حياتهم كما لهذه الرياضة رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أشمل و أوسع من مجرد اللعب و تحسين القدرة البدنية بل تدخل في تكوين شخصية اللاعب و رعاية نموه النفسي و الاجتماعي و تحرير طاقاته و استعداداته و استغلالها في المجال الرياضي من أجل النجاح و لذلك حتى يحقق اللاعبون مستوى عالي من التوافق النفسي الاجتماعي لا بد من توعية القائمين على المجال الرياضي تدريب اللاعبين و العمل على تحويل دافعيتهم للإنجاز من مجرد طاقة كامنة إلى استعداد و رغبة مستمرة في العطاء و ذلك ضمن محيط نفسي اجتماعي يشجع على الدراسة و تبقى دراستنا مجرد محاولة للكشف عن المستوى أو درجة التوافق النفسي الاجتماعي التي يتمتع بها التلاميذ الممارسين مقارنة بالتلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام و ما يجدر الإشارة إليه أن هناك متغيرات أخرى غير رياضة كمال الاجسام تستدعي الدراسة من طرف الباحثين فاللاعب المتوافق (نفسيا و اجتماعيا) ترتفع لديه الدافعية للوصول الى احسن المستويات و يتحسن أدائه في التدريبات أو المنافسات و العلاقة الارتباطية بين التوافق العام و رياضة كمال الاجسام لا تتحقق إلا بتوفر متغير إلا و هو البيئة النفسية و الاجتماعية المشجعة لممارسة هذه الرياضة و ذلك بتوفير ظروف متناسبة تضمن توافقا سليما و السعي نحو تحقيق الأهداف و تقديم أفضل مستوى من الأداء.

الإقتراحات والتوصيات:

نخرج مما سبق و من خلال احتكاكنا بعينة البحث ميدانيا إلى أن في هذا الزمن تكثر الضغوط النفسية و الاجتماعية التي يتعرض لها المراهق ، و يمكن أن تؤدي به إلى سوء التوافق النفسي الاجتماعي و الذي يؤدي إلى تدني التحصيل الدراسي و لذلك يجب أخذ بعين الاعتبار مسببات سوء التوافق ، و مسببات سوء التحصيل للقضاء أو التقليل منها لضمان حياة أسرية و مدرسية جيدة للمراهق المتمدرس الذي يعتبر رجل الغد ، و لعل هذه التوصيات يمكن أن تساعد المختصين في تحقيق التوافق ، و باعتبار المراهقة مرحلة حساسة و مهمة يجب التفكير فيها و من بين أهم التوصيات نجد:

- ✓ الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في معرفة مستويات و أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام .
- ✓ نشر الوعي لممارسة رياضة كمال الأجسام لما لها من أهمية على المراهق .
- ✓ تقادي الألفاظ و الحركات و الانفعالات التي من الممكن أن تدعم سوء التوافق النفسي الاجتماعي .
- ✓ الاقتداء بنماذج الاعبين الكبار في الاتسام بالروح الرياضية العالية .
- ✓ ضرورة توعية الممارسين لأثر التقدم في المستوى و تطوير القدرات و الحركات البدنية و العقلية على شخصيتهم و حالتهم الصحية و النفسية .
- ✓ القيام بتقوية العلاقات الجيدة بين التلاميذ حيث تعمل هذه العلاقات على تشجيع التلميذ على بذل جهد كبير أثناء التدريب أو الدراسة .
- ✓ الاهتمام بالمراهق كفرد له مشاكله النفسية و الاجتماعية ، و ذلك بفهم و معرفة مختلف مظاهر النموفي هذه المرحلة و التي يمكن أن تؤثر عليه و على مساره الدراسي فالنجاح يعتمد على مدى على مدى فعالية المراهق المرتبطة بحسن توافقه النفسي الاجتماعي .
- ✓ تقديم إرشادات و توجيهات للمراهقين الذين يعانون من مشاكل نفسية و التحقق في المعاناة النفسية التي يمكن أن تؤثر على فهم المراهق لنفسه .
- ✓ أقترح على أولياء التلاميذ حث أبنائهم على ممارسة كمال الأجسام لما لها من أهمية كبيرة على الجسم كالاستقامة مثلا .

- ✓ تقديم الحوافز من طرف الوالدين و المؤسسات التربوية أي يجب على تشجيع التلاميذ المراهقين على ممارسة الرياضات اللاصفية كرياضة كمال الأجسام ، كما يجب أن يكون التشجيع مستمر على التعلم و على التدريب و الممارسة كما يجب التشجيع على الاستقلالية و الاعتماد على الذات .
- ✓ تشجيع المراهق على الاعتماد على نفسه ، و يعني القدرة على تحمل المسؤولية في أمور محددة أي أنه يستطيع مما يزيد من ثقته بنفسه و تقديره لذاته .
- ✓ يجب أن تكون توقعات الآباء واقعية حسب قدرات و إمكانيات أبنائهم ، فلا يجب الضغط عليهم للوصول إلى أهداف عالية ، كما يجب تقديم مكافآت و الحوار معهم .
- ✓ إجراء بحوث و دراسات نفسية على تلاميذ المرحلة الثانوية فدرجات التلاميذ في ضوء هذا القياس يمكن أن تمدنا بمعلومات عن التوافق النفسي الاجتماعي لديهم .
- ✓ إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على متغيرات نفسية أخرى غير التوافق النفسي الاجتماعي و في مستويات و مراحل تعليمية أخرى .

## المصادر و المراجع

أ- المراجع باللغة العربية :

1- الكتب :

1- القرآن الكريم

2- السيد خير الله: بحوث نفسية وتربوية، دار النهضة العربية، القاهرة، ص57، سنة 1981

3- أبي الفضل جمال الدين ابن مكرم ابن منظور: لسان العرب، دار صادر، بيروت 1992

4- ألبرت فوركاسل : بناء الأجسام ، الدار العربية للعلوم ناشرون ، ط 1 ، لبنان 1992

5- أديب محمد الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر ، ط 1 ، عمان ، 2009

6- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، ط 3 ، دار المعارف، القاهرة، 1983

7- جمال أبودلو : الصحة النفسية ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، الأردن، ط 1 ، 2001

8- حسين أحمد حشمت، مصطفى باهي: التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، مصر، الدار العالمية

للنشر والتوزيع، 2007

9- حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو " الطفولة و المراهقة"، عالم الكتب، القاهرة ، 1995

10- خالد هيكل: الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، مكتبة الفيروز الثقافية، الجيزة، 2005

11- ذوقان عبيدات و آخرون: البحث العلمي مفهومه و أدواته و أساليبه ، دار الفكر الطباعة و

النشر و التوزيع . ط 8 . عمان . 2004

12- رايح تركي، أصول التربية و التعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990

13- رايح تركي: أصول التربية و التعليم، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1990

14- صلاح مصطفى لفرال : مناهج البحث في العلوم الاجتماعية . مكتبة غريب ، القاهرة، 1982

15- صالح حسن الداھري ، ناظم هاشم العبيدي : الشخصية و الصحة النفسية ، 1999

- 16- صبرة محمد علي صبرة و اخرون : الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية ، الأزرابية ، 2004
- 17- عبد الرحمن العيسوي . علم النفس النمو. دار المعرفة الجامعية . الإسكندرية، مصر 1995
- 18- عبد الحميد محمد الشاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط 2 ، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001
- 19- عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجيا المراهق و المسلم المعاصرة ، دار الوثائق ، الكويت ، 1987
- 20- عبد اللطيف معاليقي : المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة ، شركة المطبوعات للنشر والتوزيع ، ط3، بيروت ، 2004
- 21- عبد الحميد محمد الشاذلي : الواجبات المدرسية و التوافق النفسي ، الإسكندرية ، 2001
- 22- عبد السلام حامد زهران : سيكولوجية النمو والارتقاء ، دار المعرفة العربية للعلوم ،عمان، ط 01، سنة 1994
- 23- عبد الحميد اللطيف : الصحة النفسية و التوافق ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1998
- 24- فيصل سالم: قاموس التحليل الإجتماعي ، ط1 ، دار المثلث للتصميم و الطباعة ، بيروت ، 1980
- 25- فوزي عبد الخالق و علي إحسان شوكت : طرق البحث العلمي "المفاهيم و المنهجيات و تقارير نهائية ، المكتب العربي الحديث ، عمان ، الأردن ، 2007
- 26- فوزي محمد جبل، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، 2000،
- 27- كمال الدسوقي . علم النفس و دراسة التوافق . دار النهضة العربية للنشر . لبنان ، 1974
- 28- كمال الدسوقي : علم النفس و دراسة التوافق ، بيروت ، 1972

- 29- لطفى عبد الحميد ، علم الاجتماع ، ط8 ، مطبعة الإسكندرية، مصر 1997
- 30- مایسة احمد النیال : سیکولوجیة التوافق، القاهرة، مصر ، 2002
- 31- مجدی أحمد محمد عبد الله: الاضطرابات النفسية للأطفال ، الأعراض، الأسباب، و العلاج ، دار المعرفة الجامعية ، 1996
- 32- محمد مصطفى زیدان ، نبیل السمالوطی ، علم النفس التربوي ، دار الشروق ، ط2 ، الرياض، السعودية ، 1985
- 33- محی الدین مختار: محاضرات فی علم النفس الاجتماعي، دیوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1982
- 34- محی الدین مختار: بعض تقنیات البحث و كتابة التقرير فی المنهجية ، دیوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995
- 35- محمد خلیفة بركات: مناهج البحث العلمی فی التربية و علم النفس، دار القلم، الكويت ، ط2 1984
- 36- محمد حسن علاوی : أسامة کامل راتب ،البحث العلمی فی التربية البدنیة و الرياضیة و علم النفس ، دار الفكر العربی ، بدون طبعة ، القاهرة ، مصر، 1999
- 37- محمود السید أبو النیل: الإحصاء النفسی و الاجتماعي و التربوي دار النهضة العربیة، بیروت، ط5 ، سنة 1987
- 38- مختار سالم: بناء الأجسام، مكتبة المعارف ، بیروت ، 2001
- 39- مصطفى فهمی، الدوافع النفسیة ، مكتبة القاهرة، ط5، مصر 1979

40- مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، بدون طبعة ، 1993

41- ناصر الشافعي: فن التعامل مع المراهقين مشكلات وحلول، دار عالم الكتب ، السعودية ، 2001

42- نوري الحافظ: المراهق، الطبعة الثانية، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، القاهرة 1990

43- نوري الحافظ: المراهقة (دراسة سيكولوجية) ، المؤسسة العربية ، بيروت ، 1981

44- وجيه محجوب جاسم : طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995

## 2- المجلات والرسائل الجامعية :

1- بلخضر جلول ، زدروني سفيان: مذكرة ماستر بعنوان علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بالغزو السببي لدي التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية ، جامعة تيسمسيلت ، 2015

2- بورعدة فتح الدين : ممارسة التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، رسالة ماستر ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة مستغانم ، 2013

3- بولعشار حمزة و مفتاح حسين : دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي ، رسالة ماستر ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة تيسمسيلت ، 2016

4- حبوري بن عمر: أثر ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه ،جامعة مستغانم ، 2015

5- ربح صالح: الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي

الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة

الجزائر ، سيدي عبد الله ، زالدة . 2013

6- فيحان الدعجاني رفعة : التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات

الإعدادية بالمملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير ، 2000

3- المواقع الالكترونية :

1- <https://mawdoo3.com> /معلومات عن رياضة كمال الأجسام 18:36 ، 2019/01/12 ،

2- <https://ar.wikipedia.org/wik> 21:03، 2019/02/12



البعد الأول : التوافق النفسي

المؤشر الأول : المهارات الشخصية

الرقم	العبارة	نعم	لا
01	أجد صعوبة في بدء الحديث مع تلميذ تعرفت عليه لأول مرة		
02	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري اتجاه الآخرين		
03	اتردد في الإجابة على الأسئلة الشفوية للمعلم		
04	أنا متعاون مع زملائي		
05	أتمتع بحسن التصرف		
06	أرتدي ملابس لائقة		
07	أسعى لاكتساب علاقات جديدة		
08	أستطيع تكوين صداقات جديدة		

المؤشر الثاني : الإحساس بالقيمة الذاتية

01	كثيرا ما أشعر بالكرهية ل نفسي		
02	أحس بالرضا عن نفسي		
03	كثيرا ما أشعر بحبي لذاتي		
04	أمارس الرياضة التي أحبها عادة		
05	قدرتي على التحصيل الدراسي افضل من زملائي		

المؤشر الثالث : الاعتماد على النفس

01	أعتمد على الآخرين في تلبية حاجاتي		
02	أقوم بإنجاز واجباتي المدرسية بنفسني		
03	أعتمد على نفسي في قضاء حاجاتي		
04	أراجع في قراراتني عندما يختلف معي زملائي		

المؤشر الرابع : التحرر من الميل الى الانفراد

		أفكر كثيرا في الابتعاد عن الآخرين	01
		كثيرا ما أعاني من الوحدة	02
		أشعر كثيرا بالضيق و الاكتئاب	03
		أشعر كثيرا بالخجل	04
		أميل إلى الوقوف في مؤخرة الطابور المدرسي	05

المؤشر الخامس : الحالة الصحية

		أشعر بأن سمعي ثقيل	01
		أشعر بالتعب عقب حصة التربية الرياضية	02
		أعاني من الوزن الزائد بالنسبة لزملائي	03
		أتغيب كثيرا عن المدرسة بسبب المرض	04
		لدي لياقة بدنية عالية	05
		أستعمل نظارات طبية	06
		أعتبر نفسي عصبي إلى حد ما	07

المؤشر السادس : الحالة الانفعالية

		أشعر بالتوتر عندما يسألني المعلم أثناء الحصة	01
		تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة و الحزن	02
		لدي إحساس بالرغبة في عقاب نفسي	03
		عندما أغضب أضرب الكراسي ببعضها البعض	04
		أغضب بسهولة و أهدأ بسرعة؟	05
		أستطيع السيطرة على انفعالاتي	06

البعد الثاني : التوافق الاجتماعي

المؤشر الأول : اللياقة في التعاون مع الآخرين

الرقم	العبارة	نعم	لا
01	أتضايق من تدخل الآخرين في شؤوني		
02	أحرص على مشاركة الآخرين في أفراحهم و أحزانهم		
03	أحب مساعدة غيري		
04	أشعر بأنني أعامل زملائي معاملة حسنة لائقة		
05	أشعر بموضع احترام و تقدير الآخرين		

المؤشر الثاني : الامتثال للجماعة

01	أشعر بأنني أنتمي لمن حولي		
02	عادة ما أحتاج لزملائي		
03	أشعر بالفرح عند سماع خبر نجاح زملائي		
04	أمتثل لإرشادات و نصائح المعلمين		
05	أحسن اختيار أصدقائي		
06	ألتزم بأخلاقيات المجتمع الذي أعيش فيه		
07	أشعر بأنه يجب علي رد الجميل لزميل قدم لي أية خدمة		
08	أقبل عادات و تقاليد و قيم مجتمعي		
09	أنتمي إلى إحدى جماعات النشاط المدرسي و أنسجم معهم		

المؤشر الثالث : القدرة على القيادة

01	يمكنني قيادة الفريق و إعطاء لكل فرد دور		
02	أطوع لتحمل المسؤولية من أجل زملائي		
03	يتاح لي إبداء الرأي في مختلف الأمور		
04	لدي القدرة على التضحية و خدمة الآخرين		
05	أستطيع التأثير في الآخرين		
06	أتولى قيادة الفصل في حصة التربية البدنية و الرياضية		

المؤشر الرابع : العلاقات في الأسرة

01	أشعر بأن أسرتي تحاول أن تتخذ لي قرارا بدلا مني
02	أعتقد بأنني مطيع لوالدي
03	أقوم بدعوة أقاربي لحضور أي مناسبة تخصني
04	تتسم علاقتي بإخوتي بالحب و التفاهم
05	غالبا ما تنتهي مشكلاتي مع إخوتي قبل أن تبدأ
06	أحضى بالحب و الرعاية من قبل أسرتي

المؤشر الخامس : العلاقات في المدرسة

01	أتضايق كثيرا عندما يناديني المعلم فجأة للإجابة على سؤال ما
02	ألتزم بالحضور للمدرسة في الموعد المحدد
03	أتبع آداب الدخول و الخروج من الفصل
04	أحافظ على نظافة مدرستي
05	أحافظ على أدوات الأنشطة المدرسية المختلفة
06	أحب أن أشارك مع زملائي في بعض الرحلات المدرسية
07	ألقي القمامة من النافذة خارج الفصل
08	ينظر إلي المعلمون اني تلميذ مجتهد
09	اشعر بالضيق بسبب حصولي على درجات ضعيفة من التعلم

المؤشر السادس : العلاقات في البيئة المحيطة

01	أحافظ على مشاعر جيراني
02	أشعر بالسعادة في تعاملي مع جيراني و أهل حيي
03	أحرص على إقامة علاقات طيبة مع جيراني
04	أشعر بأن المحافظة على الممتلكات العامة أمر بالغ الأهمية
05	أقبل دعوة زملائي لحضور أي مناسبة
06	أحافظ على مشاعر جيراني

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية والحركة

# استمارة خاصة بالتلاميذ

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان "دراسة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لرياضة كمال الأجسام داخل الصالات الرياضية".

نطلب منكم ملء هذه الاستمارة بكل موضوعية قصد مساعدتنا في انجاز البحث و نعدكم أن المعلومات التي نحصل عليها لا تستعمل لأغراض أخرى غير خدمة بحثنا.

**نموذج الاجابة :**

ضع علامة أمام الإجابة التي تعبر تعبيراً صادقاً عما تشعر به.

لا	نعم	العبارات
X		هل يسمح لك بالتجول والسفر بمفردك

-هذا يعني أنه لا يسمح لك بالتجول والسفر لوحداك

من اعداد :

- مسعودي جمال عبد الناصر

- فريكش محمد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي بتيسمسيلت

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

### إستمارة تحكيمية:

لنا الشرف العظيم أن نتقدم إليكم أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية , لكي نضع بين أيديكم هذا المقياس للدكتورة" رشا عبد الرحمن محمود والي " بغية مدى تطابقه مع فرضيات البحث المدرج ضمن مذكرة لنيل شهادة ليسانس و المتمثل في:  
"دراسة مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي الممارسين لرياضة كمال الاجسام في الصالات الرياضية"

### **فرضيات البحث:**

#### **الفرضية العامة:**

- نعم رياضة كمال الأجسام لها دور هام في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي في الصالات الرياضية.

#### **الفرضيات الجزئية:**

-نعم التوافق النفسي الاجتماعي عالي عند التلاميذ الممارسين لرياضة كمال الأجسام في الصالات الرياضية.

-نعم التوافق النفسي الاجتماعي منخفض عند التلاميذ الغير ممارسين لرياضة كمال الأجسام في الصالات الرياضية.

- مستوى التوافق النفسي الاجتماعي عالي عند التلاميذ القدامى الممارسين لرياضة كمال الأجسام في الصالات الرياضية.

### **مقياس التوافق النفسي الاجتماعي**

مقياس الذي اعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمن محمود والي" سنة 2007م حيث يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية و تقبله لذاته و إستمتاعه بحياة خالية من التوتر و الصراعات و الأمراض، و كذلك إستمتاعه بعلاقة إجتماعية حميمة و مشاركته في الأنشطة الاجتماعية ، و تقبله لعادات و قيم و تقاليد مجتمعه، مع العلم أنه يقيس بعدين أساسيين هما بعد التوافق النفسي و بعد التوافق الاجتماعي حيث يحتوي كل منهما على ستة مؤشرات (مجالات) و كل مؤشر يحتوي على مجموعة من العبارات السلبية و الايجابية .

### **مؤشرات بعد التوافق النفسي:**

المهارة الشخصية

الاحساس بالقيمة الذاتية

الاعتماد على النفس

التحرر من الميل إلى الانفراد

الحالة النفسية

الحالة الانفعالية

### **مؤشرات بعد التوافق الاجتماعي:**

اللياقة في التعامل مع الاخرين

الامتثال للجماعة

القدرة على القيادة

العلاقات في الاسرة

العلاقات في المدرسة

العلاقات في البيئة المحيطة

أخلفية النظرية  
للبحر



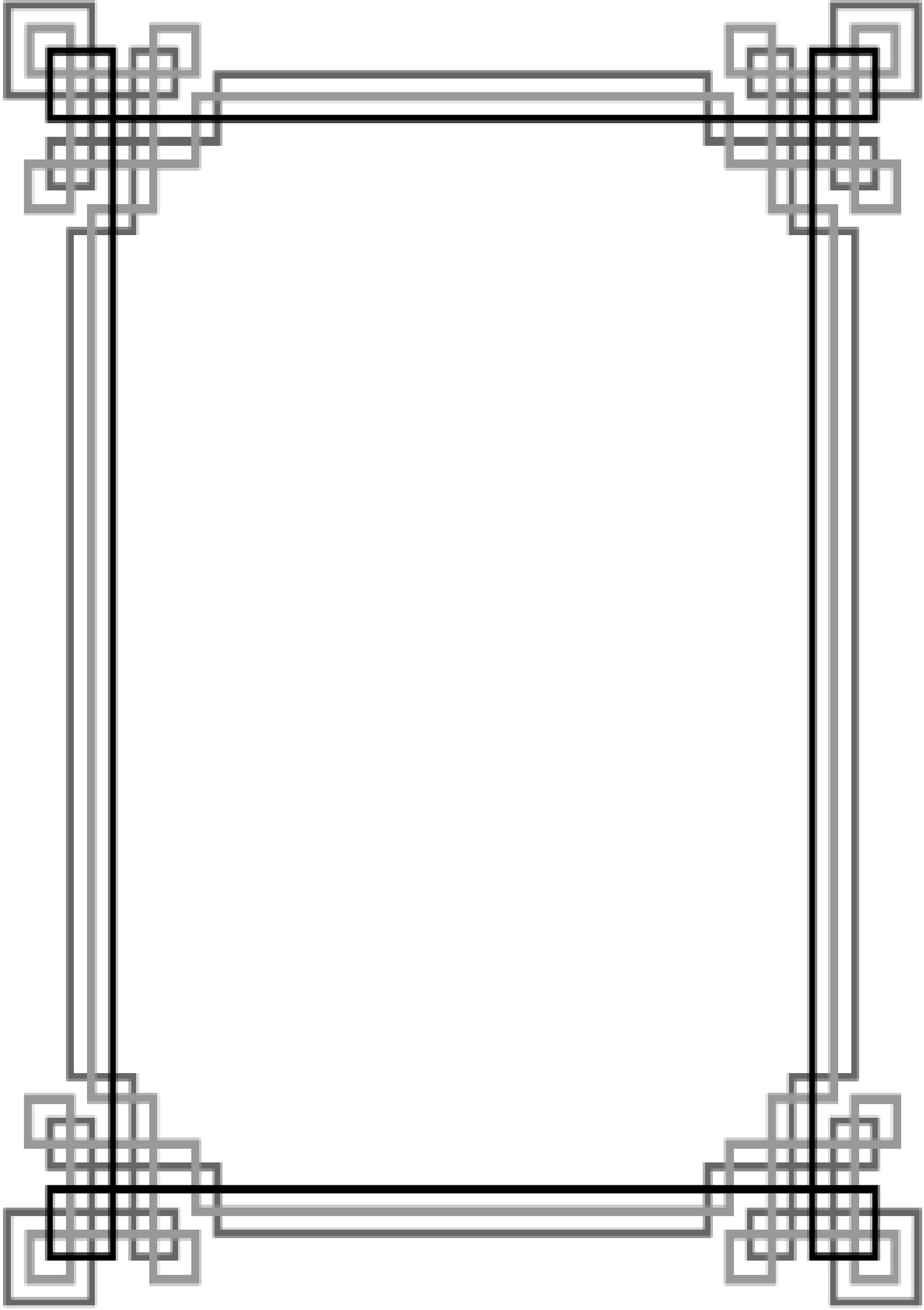
الفصل الأول  
منهج البحث واجرائته الميدانية

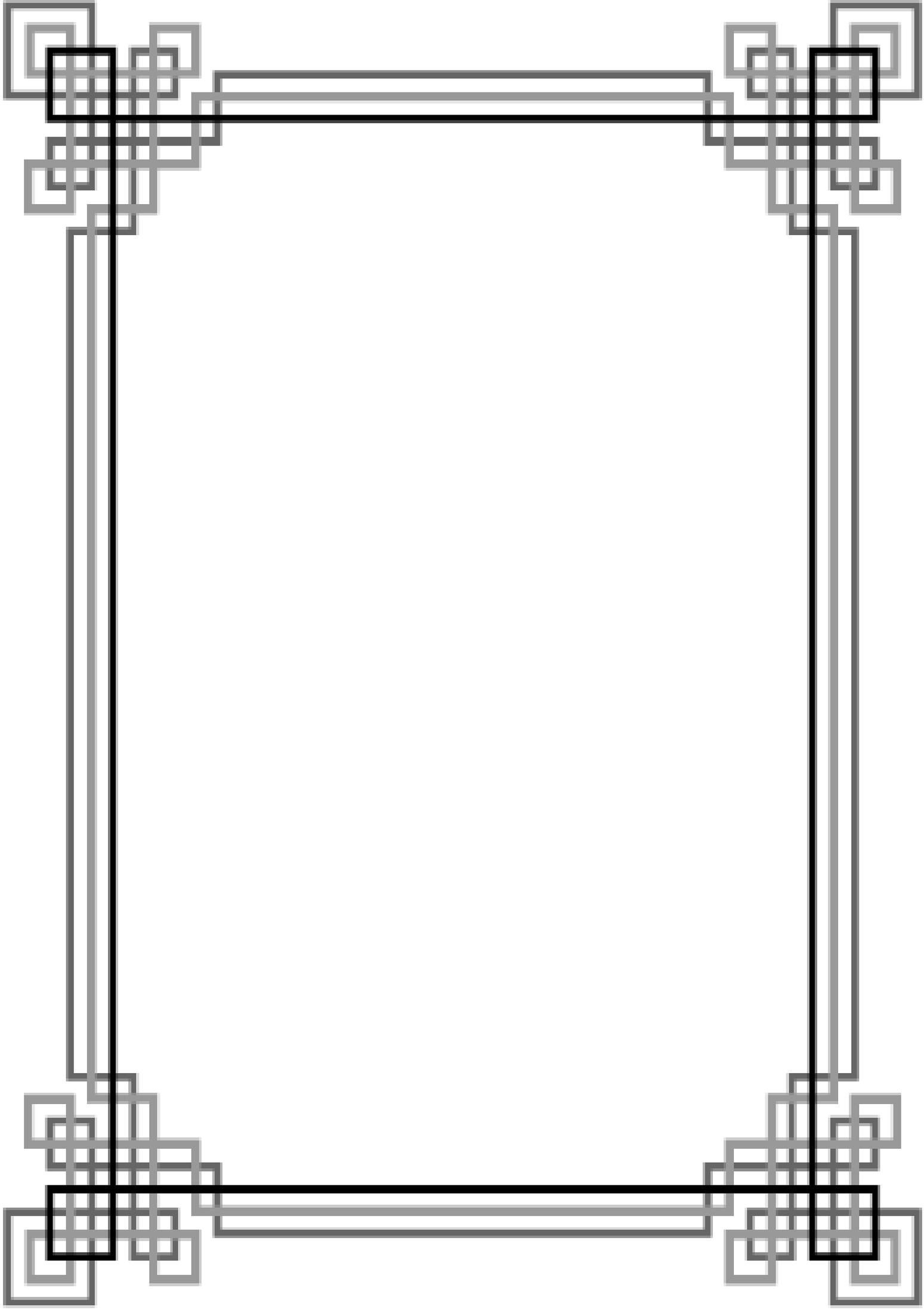


الفصل الثاني  
عرض تحليل ومناقشة النتائج

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خاتمة





# قائمة المحتويات

# الدراسة النظرية

# فائمة الملاحق



المصادر  
والأمر اجمع

الشكر والاهداءات



الباب الثاني  
الجانب التطبيقي

الباب الأول  
الجانب النظري

