

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أمحمد بوقرة بومرداس
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص : نشاط بدني تربوي



مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
بعنوان:

دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي
الاجتماعي لتلاميذ السنة الثانية ثانوي (16-17).

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية بومرداس

تحت إشراف الدكتور:

شريط محمد الحسن المأمون

إعداد الطالبات:

فيك نسرين

بوالنعمة كنزة

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر و تقدير

الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل ويسر لنا طريقنا عرفانا لأولي الفضل بعد فضل الله تعالى حيث نسأله أن يعلمنا ما ينفعنا وأن ينفعنا بما علمنا والله الأمر من قبل ومن بعد ذلك يسرنا أن نتقدم بالشكر لله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث المتواضع كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المحترم والمشفرة على عملنا ومساعدته القيمة التي قدمها لنا الدكتور " **شريط** " الذي كان لنا مرشداً قبل أن يكون مشرفاً.

كما نتقدم بالشكر الجزيل والاحترام إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية مثلنا الأعلى في العطاء.

وإلى كل العمال والطاقي الإداري وكذلك عمال المكتبة وإلى كل الأيدي التي امتدت نحونا وقدمت لنا العون ولو بالكلمة الطيبة.

قال تعالى وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا
أهدي ثمرة جهدي وعلمي المتواضع إلى الذي علمتني معنى الحياة إلى
من أرى في وجهها النور إلى الصدر الحنون التي تعبت وسهرت على
تربيتي وسعادتي التي وقفتم إلى جانبي أطال الله في عمرك

أمي الغالية مريم

وإلى قوتي وسندي في الحياة والذي كان رمز العطاء والتفاني

والدي الغالي حميد

إلى أغلى ما أنجبت أمي

أخي وقوتي في الحياة رابع

وأخي رفيق

وأختي فاطمة

وأختي سميلة

إلى حديقتي ورفيقة دربي تينمينان نيباك

إلى كل الأساتذة والزلاء وإلى كل من أسدى لي نصيحة

إلى كل من جمعني بهم الأيام الجامعية بطولها وممرها

إهداء نسرينة

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق
على الهواء.

"الجنة تحت أقدام الأمهات" إلى التي حملتني في
بطنها وسهرت لأجلي

إلى التي باركتني بدعائها وسامحتني بحبها وحنانها الغالية
والعزيزة على قلبي إلى معلمتي في هذه الحياة

أمي الغالية "نادية".

إلى الذي تعب لارتياحي وكافح لأنال مرادى إلى صاحب القلب الأبيض
والدي "إدريس".

إلى أغلى كنز وهبه الله لي أخواتي "إيمان، أية، وقدوة".
إلى أخي الغالي "شكري".

إلى رفيقات دربي "فراح، إيمان، صونيا، أسماء، نسرين، أحلام، يسرى،
فاطمة، يمينة". إلى كل من عرفهم ولم أذكرهم...

إلى جميع رفقاء الجامعة "أمين، سامي، فريد، محمد، كريم".

إلى أساتذة وطلبة وعمال قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة أحمد بوقرة
إلى كل من عرفهم ولم أذكرهم...

أهدي ثمرة حمدي وتعبي.

إهداء كنز

قائمة المحتويات:

شكر وعرفان

إهداء

مقدمة أ

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية 05

2- الفرضيات 06

3- أهداف الدراسة 06

4- أهمية الدراسة 07

5- أسباب اختيار الموضوع 07

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات 08

الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

تمهيد 11

2- التربية في نظر بعض المفكرين 12

3- مفهوم التربية الرياضية 12

4- مفهوم التربية البدنية والرياضية 12

5- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة 13

6- الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية 12

7- أهمية التربية البدنية والرياضية 14

7-1- الأهمية التربوية 15

7-2- الأهمية النفسية 15

7-4- الأهمية النفسية الاجتماعية 15

7-5- الأهمية الصحية 15

8- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية 15

8-1- التنمية العضوية والبدنية 16

16	2-8- التنمية الحركية
17	3-8- التنمية المعرفية
17	4-8- التنمية النفسية
17	5-8- التنمية الاجتماعية
17	6-8- التنمية الخلقية
17	7-8- تحقيق الذات
17	8-8- تنمية القيم الديمقراطية
18	9-8- التنمية الجمالية
18	9-الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية
18	1-9- الأسس البيولوجية
18	2-9- الأسس النفسية
18	3-9- الأسس الاجتماعية
18	10-خصائص التربية البدنية والرياضية
19	11- طبيعة التربية البدنية والرياضية
19	1-11- التربية البدنية والرياضية كنظام أكاديمي
19	3-11- التربية البدنية والرياضية كبرامج
19	12- درس التربية البدنية والرياضية
20	1-12- محتوى درس التربية البدنية والرياضية
20	2-12- أهمية درس التربية البدنية والرياضية
20	13- أستاذ التربية البدنية والرياضية
21	1-13- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية
23	2-13- خصائص ومميزات التربية البدنية والرياضية
23	1-2-13- الخصائص الذاتية
23	2-2-13- الخصائص الاجتماعية
24	3-2-13- الخصائص المعرفية المهنية
24	4-2-13- الخصائص النفسية

25	13-3- علاقة الأستاذ المربي بالمراهق
26	خلاصة

الفصل الثاني:

التوافق النفسي الاجتماعي

28	تمهيد
29	1- ماهية التوافق
30	2- التوافق والتكيف
31	3- مجالات التوافق
31	3-1- التوافق النفسي
32	3-2- التوافق الاجتماعي
32	4- التوافق النفسي والاجتماعي
33	5- أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي
33	5-1- التوافق النفسي (الشخصي)
33	5-2- التوافق الاجتماعي (البيئي)
34	5-4- التوافق المهني
34	5-5- التوافق الأسري
34	6- نظريات التوافق النفسي والاجتماعي
34	6-1- النظرية البيولوجية الطبيعية
34	6-2- نظرية التحليل النفسي
35	6-3- النظرية الاجتماعية
35	6-4- النظرية السلوكية
35	6-5- النظرية الإنسانية
35	6-6- النظرية المعرفية
36	7- أهمية دراسة التوافق النفسي والاجتماعي
36	8- شروط تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي
36	9- أساليب التوافق النفسي والاجتماعي

37	9-1- المعالجة أو المواجهة المباشرة
37	9-2- سلوك إيجابي بديل
37	9-3- سلوك سلبي بديل
37	10- مظاهر ومؤشرات التوافق
37	10-1- النظرة الواقعية للحياة
37	10-2- مستوى طموح الفرد
37	10-3- سعة الأفق
38	10-4- الثبوت الانفعالي
38	10-5- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية
38	10-6- القدرة على العمل والتعامل والإنتاج الملائم
38	10-7- العلاقات الاجتماعية
39	10-8- الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة
39	10-9- الثقة بالنفس والآخرين
39	10-10- مفهوم الذات
39	11- معايير قياس التوافق النفسي والاجتماعي
39	11-1- المعيار الإحصائي
40	11-2- المعيار القيمي الثقافي
40	11-3- المعيار النظري
40	11-4- المعيار الباثولوجي
40	11-5- المعيار المثالي
40	11-6- المعيار الطبيعي
41	11-7- المعيار الحضاري
41	12- العوامل الأساسية في إحداث التوافق
41	12-1- الدوافع
41	12-2- الحاجات
42	12-3- العادات والمهارات التي تيسر له إشباع حاجاته

43	12-4- أن يعرف الفرد نفسه
43	12-5- تقبل الفرد لنفسه
43	12-6- المرونة
43	13- العوامل المؤثرة على التوافق النفسي والاجتماعي
44	13-1- إشباع الحاجات الأولية والنفسية والاجتماعية
44	13-2- الطفولة وخبراتها
44	13-3- الأزمات الاجتماعية والكوارث
44	13-4- توفر المهارات التكيفية
45	13-5- التنشئة الاجتماعية
45	14- سيكولوجية التوافق النفسي والاجتماعي
46	15- خصائص شخصية الفرد المتوافق نفسيا واجتماعيا
47	16- التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالأنشطة الرياضية
48	الخلاصة

الفصل الثالث:

المراقبة

50	تمهيد
51	1- تعريف المراقبة
52	2- أهمية دراسة مرحلة المراقبة
52	3- أشكال المراقبة
52	3-1- المراقبة التكيفية (السوية)
52	3-2- المراقبة المنحرفة
53	3-3- المراقبة الانسحابية
53	3-4- المراقبة الجانحة
53	3-5- المراقبة العدوانية المتمردة
53	4- خصائص المراقبة
54	4-1- النمو البيولوجي

54	4-2- النمو الجسمي
54	4-3- النمو الجنسي
55	4-4- النمو الحركي
55	4-5- النمو العقلي
56	4-6- النمو الاجتماعي
56	4-7- النمو الانفعالي
57	5- أهمية التربية البدنية للمراهق
57	6- مراحل المراهقة
57	6-1- المراهقة المبكرة
58	6-2- المراهقة المتوسطة
58	6-3- المراهقة المتأخرة
58	7- مشاكل المراهقة
59	7-1- المشاكل النفسية
60	7-2- مشاكل الذات والجسد
60	7-3- المشاكل العاطفية
61	7-4- المشاكل الانفعالية
61	7-5- مشاكل مع الأسرة
61	7-6- مشاكل مدرسية
61	7-7- مشاكل اجتماعية
62	8- حلول مشاكل المراهقة
62	9- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين
63	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: المنهجية العلمية المتبعة

66	التمهيد
67	1- الدراسة الاستطلاعية

2-	منهج البحث	67
2-1-	المنهج الوصفي	68
3-	متغيرات البحث	69
3-1-	المتغير المستقل	69
3-2-	المتغير التابع	69
4-	مجتمع البحث	69
5-	عينة البحث	70
6-	مجالات البحث	70
6-1-	المجال المكاني	70
6-2-	المجال الزمني	70
7-	أدوات البحث	71
7-1-	مقياس التوافق النفسي والاجتماعي	71
7-2-	الدراسة التطبيقية	72
7-2-1-	قياس الثبات والصدق والموضوعية	72
7-2-2-	الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة	73

عرض ومناقشة الدراسات السابقة والمثابهة

1-	الدراسات السابقة والمثابهة	78
2-	مناقشة الدراسات السابقة والمثابهة	84
3-	مقارنة بين الدراسات السابقة والمثابهة ودراساتنا الحالية	86
4-	مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابهة	88
	الاستنتاج العام	90
	خاتمة	92

ملخص الدراسة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

مقدمة

مقدمة:

يرى "فروم" أن الإنسان اجتماعي بطبعه وأن مشاكله في أغلبها ناتجة عن انفصاله عن مجتمعه، وبالتالي فالإنسان جزء لا يتجزأ من المجتمع، تحيط به بيئة يؤثر فيها ويتأثر بها وهو مجبر على التوافق معها ومع كل ما يحيط به، وذلك بإتباعه للعادات والتقاليد وخضوعه للالتزامات الاجتماعية. حيث يعرف التوافق بأنه عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الفرد إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه، وبينه وبين البيئة.¹

يؤكد الباحث "روزن برغر" على تأثير التمرينات البدنية والرياضية على القدرات العقلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق.

وبالتالي أصبحت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي، بعد أن وعي الجماهير بقيمتها الصحية والتربوية والترفيهية والنفسية، فهي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني.

فمزاولة النشاط الرياضي المدرسي تعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية والتي تهتم بصفة رئيسية بالجوانب النفسية والاجتماعية للممارسين من التلاميذ، إلى جانب تنمية القدرات العقلية كالتمييز والتركيز وحسن التصرف. هذه القدرات التي يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن ينميها جنباً لجنب مع النواحي البدنية.²

في دراستنا هذه نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها، تتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره، إذ يلعب النشاط الرياضي دوراً كبيراً وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية الاجتماعية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

وبفضل ممارسة التربية البدنية والرياضية يخفف المراهق من الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة لذاته وشخصيته وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة، وذلك بغرض إثبات صورة المثالية على الآخرين، ومحاولة وصوله إلى التوافق النفسي الاجتماعي والاندماج الاجتماعي.

¹ .د. حسام الدين فياض: مفهوم التنشئة الاجتماعية وأساليب المعاملة الوالدية، دراسة في علم الاجتماع التربوي، 2015، ص19.

² .بسطوني احمد بسطوني: طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، 1984، ص 87.

ومن خلال ما ذكرنا سابقا قمنا بهذه الدراسة بهدف معرفة تأثير التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

حيث قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين أساسيين: الجانب النظري والجانب التطبيقي، اللذان بدورهما ينقسمان إلى فصول كل فصل تناول دراسة جزء من أجزاء هذه الدراسة.

حيث اشتمل الجانب النظري على الفصول التالية:

الفصل التمهيدي: دراستنا مثل أي دراسة علمية لا تخلو من بعض العناصر التي تعد أساسيات البحث العلمي فلا بحث علمي بدون مقدمة، إشكالية، فرضيات، أهداف وأهمية وأسباب هذه الدراسة، كما تطرقنا إلى بعض مفاهيم ومصطلحات الدراسة، مع بعض الدراسات السابقة والمثابرة.

الفصل الأول: والذي تضمن التربية البدنية والرياضية، حيث أشرنا فيه إلى مفهوم كل من التربية، التربية البدنية والتربية الرياضية مع إبراز الفرق بين هذين الأخيرين، ثم تطرقنا إلى أهمية التربية البدنية والرياضية (التربوية، النفسية، الاجتماعية، النفسية الاجتماعية والصحية) وعلاقتها بالتربية العامة ووضوح أهدافها في تنمية العديد من الجوانب (العضوية البدنية، الحركية، المعرفية، النفسية، الاجتماعية، الخلقية... وغيرها)، لنختتمها بذكر محتوى درس التربية البدنية والرياضية، وخصائصها وأسسها العلمية.

الفصل الثاني: تضمن التوافق النفسي الاجتماعي وتمحور حول ماهية التوافق بصفة عامة ثم تعريف كل من التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي، ثم تطرقنا إلى أهمية دراسة التوافق النفسي الاجتماعي، وأهم نظرياته وأساليبه ومعايير قياسه، والعوامل المؤثرة في إحداثه، مع الإشارة إلى خصائص شخصية الفرد السوي المتوافق، وعلاقة الأنشطة الرياضية بالتوافق النفسي الاجتماعي لإبراز هدف دراستنا.

الفصل الثالث: خصص للمراهقة أبرزنا فيه مفهوم المراهقة، أشكالها، خصائصها وأهميتها مع الإشارة إلى بعض مشاكلها سواء داخل الأسرة أو في المجتمع، وتطرقنا لبعض حلولها ومحاولة التخلص منها بإعطاء نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين.

أما الجانب التطبيقي فقمنا بتقسيمه إلى فصلين كما يلي:

الفصل الرابع: كان حول إجراءات ومنهجية البحث، الذي تضمن كل من المنهج المستعمل (المنهج الوصفي) وما يتماشى معه من أدوات البحث حيث استعملنا مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، كما ذكرنا مجتمع البحث وطريقة اختيار العينة التي اشتملت على مجموعة من التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية، مع توضيح الدراسة الاستطلاعية وإطارها المكاني.

الفصل الخامس: تضمن عرض وتحليل نتائج الدراسات السابقة والمثابرة ومناقشتها.

ثم خاتمة أبرزنا من خلالها حوصلة لما تطرقنا إليه في الفصول السابقة الذكر، وما توصلنا إليه من نتائج تؤكد صحة فروضنا.



الجانب التمهيدي

مدخل عام للدراسة

1. الإشكالية:

حياة الإنسان هي خطة عمل مستمرة ومتواصلة، يتحرك من خلالها ويتفاعل معها تفاعلات مختلفة في مجالات واسعة، وهذه التحركات والتفاعلات تفتح له آفاقا جديدة في مجال العلاقات الاجتماعية والارتباطات الإنسانية العريضة، وكل ذلك يفرض عليه التوغل في مشاكل نفسية متعددة ومتناقضة ومتعارضة.

وبالتالي أصبح من أهم الأهداف التي يسعى إليها علماء النفس والطب النفسي تحقيق الصحة النفسية للفرد، التي تجعل الفرد يعيش بسلام داخلي مع نفسه، وسلام مع الناس، وتوافق وتواءم نفسي واجتماعي، وتجعله يحقق النجاح بمختلف نواحي حياته، وتدفعه نحو تحقيق غايته بأفضل الطرق وأيسرها، وتجنبه عناء الصراعات والتوترات وما تؤدي إليه من اضطرابات نفسية وجسدية.

وبرزت أهمية التربية البدنية والرياضية كوسيلة منفردة في تنمية الكفاءة البدنية والحركية، وما يتصل بها من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية، التي تمكن الفرد من القيام بواجبه نحو وطنه وأمته ومجتمعه. فالتربية البدنية يجب أن تكون جزءا لا ينفصل عن التربية العامة، لأنها وسيلة لإعداد المواطن الصالح، وعلاج ناجح للقيود التي تفرضها الحياة المدرسية أو يضعها المجتمع. فاللعب غريزة في الإنسان والحيوان منشؤها ضرورة الحركة في الطفل، لتساعده على النمو في جميع ادوار حياته، لذا يعتبر تدريبا عاما للجسم وتهذيبا فعالا للنفس، يغرس في النشء روح الحياة الاجتماعية من تالف إلى تكافل وتعاون، وله فوق ذلك أعظم أثر في إعدادهم لمستقبل الحياة. فما اصدق هذا القول: "قد تعلمنا كيف نفوز في الحياة ونتغلب على الصعاب من ميادين الألعاب المدرسية".¹

والتلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة، وعادة ما يكون التلاميذ ذوي المهارات العالية لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد، وقادرين على التعامل مع الجماعات، وبالتالي فان قدرتهم أو عدم قدرتهم على عقد صداقات مع زملائهم غالبا ما تتأثر بالمهارات الخاصة بهم.²

ومزاولة الرياضة للمراهقين أمر في غاية الأهمية لتوجيه طاقتهم نحو عمل صحي مفيد، وتخليصهم من مشاكل هذه المرحلة، وأهمها المشاكل النفسية والاجتماعية، وبذلك نضمن لهم قدرا كافيا من التوازن الاجتماعي والنفسي والعاطفي والبدني، وهذا ما يتطلب تفهما كاملا من الآباء والمربين والمدرسين لمشاكل المراهقين واستخدام الرياضة في التغلب عليها.

حيث أن المراهق السوي المتوافق يصدر عنه سلوك أدائي فعال، سلوك موجه نحو حل المشاكل والضغوط، عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشاكل أو الضغوط، فهو يحاول الإقلال من هذه الضغوط التي تزيد وتتحول إلى عوائق انفعالية، متخذا أساليب ايجابية ليقوي بها من وسائل التغلب على

¹ . عبد الله سلامة واحمد احمد: المبادئ العملية في التربية البدنية، المطبعة الحديثة شارع خيرت، القاهرة، ص 2.

² . د ناهدة محمود سعد، أ.د نيللي رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مصر الجديدة، القاهرة، 2004، ص 23.

المخاوف، محاولا الوصول إلى أهدافه على الرغم من هذه التوترات، حتى يكون متوافقا نفسيا مع ذاته ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ليعيش في سلام وطمأنينة.¹

هذا ما يدفعنا لطرح التساؤل التالي:

- هل للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

وانطلاقا من الإشكالية نطرح التساؤلات التالية:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التوافق النفسي بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين لها بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التوافق الاجتماعي بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين لها بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية؟

2. الفرضيات:

- الفرضية العامة:

لمادة التربية البدنية والرياضية دور هام في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- الفرضيات الجزئية:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التوافق النفسي بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين لها بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التوافق الاجتماعي بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين لها بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية.

3. أهداف الدراسة:

بما أن البحث العلمي هو استقصاء منظم ودقيق، يقوم به الباحث بغرض اكتشاف معلومات وحقائق جديدة، عن طريق التقصي الشامل والدقيق لجميع الشواهد والأدلة للوصول إلى حل المشكلة المحددة، فإن هدفنا في هذه الدراسة لا يختلف عن هدف أي دراسة سابقة في مجال التربية البدنية والرياضية.

أما أهدافنا الرئيسية فتتمثل فيما يلي:

- معرفة إذا كانت هناك فروق بين متوسطات لدرجات التوافق النفسي بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي والغير ممارسين للنشاط البدني والرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

¹. د. بطرس حافظ بطرس: التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ص 118 - 140.

- معرفة وجود أو عدم وجود فروق بين المتوسطات لدرجات التوافق الاجتماعي بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين لتلاميذ المرحلة الثانوية.

4. أهمية الدراسة:

تهتم هذه الدراسة بموضوع من المواضيع التي استهوت العديد من الباحثين والعلماء في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس الاجتماعي، حيث إنها سلطت الضوء على مدى أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية، التي تهتم ببناء التلميذ من جميع النواحي العقلية، النفسية، الاجتماعية والبدنية للوصول إلى حالة من الرضا النفسي الاجتماعي، الذي هو قدرة التلميذ على التحكم في الصراعات الذاتية، وحل المشاكل النفسية والاجتماعية بدل الهروب منها، وهذا ما ينعكس على قدرته على إقامة علاقات مثمرة مع الآخرين، فتتجلى أهمية الدراسة في:

- 1- تزويد القارئ أو الباحث في المجالات النفسية والاجتماعية ببعض المتغيرات التي تربط بين التوافق النفسي والتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 2- يمكن أن تفسح هذه الدراسة المجال للمهتمين بالتربية البدنية والرياضية من جهة والتوافق النفسي من جهة ثانية لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية.
- 3- تنبيه المعلمين والمدرسي لأهمية التربية البدنية والرياضية في عملية التوافق النفسي والاجتماعي وأهميتها بالنسبة للفرد والجماعة.
- 4- المساهمة في فهم المراهق ومساعدته على الاندماج في المجموعة والتخلص من المشاكل النفسية والاجتماعية.

5. أسباب اختيار الموضوع:

- 1- تسليط الضوء على الأهمية النفسية والاجتماعية والتربوية لحصة التربية البدنية والرياضية ودورها في تقليل أو التغاضي لمشاكل تلاميذ في المرحلة الثانوية.
- 2- نقص الوعي والانضباط في المدارس خاصة في الطور الثانوي وانتشار الجهوية وعدم الاندماج في المجموعة.
- 3- حساسية مرحلة المراهقة ومشاكلها وتأثيرها على تلاميذ الطور الثانوي، سواء في التحصيل المعرفي أو في ضوء العلاقات المتبادلة بينهم.

6. تحديد مصطلحات الدراسة:

1.6. التربية البدنية والرياضية:

- **التعريف الاصطلاحي:** التربية البدنية نظام تربوي وأحد مجالات التربية العامة، وهي تعمل على تربية الفرد وإعداده عن طريق النشاط البدني الذي يمارسه، بتوجيه وإشراف من قبل المتخصصين، والذي يجب أن يتناسب مع مراحل النمو المختلفة، وذلك لاكتساب المهارات الحركية المختلفة وتنمية اللياقة البدنية وتحسين الصحة، وبذلك فالتربية البدنية تسعى إلى تكوين المواطن تكويناً متزاناً من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ليصبح عضواً مؤثراً في المجتمع.¹
- **التعريف الإجرائي:** هي مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة، السلوك الحركي واللياقة البدنية والعاطفي والاجتماعي والقدرات المعرفية.

2.6. التوافق النفسي الاجتماعي:

- **التوافق:** يعرف التوافق بأنه مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من أجل الوصول إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين، في الأسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها ولذلك كان مفهوماً إنسانياً.²
- والتوافق عند "كمال الدسوقي" يستهدف الرضا عن النفس وراحة البال والاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف مع البيئة والتفاعل مع الآخرين.³
- **التوافق النفسي:** التوافق النفسي كما تعرفه إجلال سري هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل في سلوكه وفي بيئته وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها، حتى تحدث حالة من التوازن والتوافق بينه وبين البيئة التي تتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية أو مقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية.⁴
- **التوافق الاجتماعي:** يتضمن السعادة مع الآخر والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.⁵

¹ د. بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة ص11.

² ناظم هاشم: الشخصية والصحة النفسية، دار المعرفة للكتاب، الأردن، 1994، ص115.

³ كمال دسوقي: علم النفس ودراسة التوافق، ط2، دار النهضة العربية، بيروت 1994، ص32.

⁴ إجلال سري: أصول علم النفس، ط3، دار المعارف، القاهرة، 2000، ص152.

⁵ حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، علم الكتب، القاهرة، 1984، ص29.

- التوافق النفسي الاجتماعي:

- **التعريف الاصطلاحي** هو تلك العلاقة التي يحقق بها الفرد حالة من الاتزان مع نفسه، كما يحقق بها أيضا حالة من الاتزان مع المحيط الخارجي، ويظهر هذا الاتزان من خلال تقبله للآخرين من أفراد أسرته ومدرسته بوجه عام.¹
- **التعريف الإجرائي:**

التوافق النفسي والاجتماعي هو مجموعة التصرفات المتزنة التي يتسم بها الفرد مع نفسه وغيره دون حدوث تذبذبات في هاته التصرفات.

3.6. المراهقة:

- **التعريف الاصطلاحي:** هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية مفاجئة تترتب عنها توترات انفعالية وتكثر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية التي غالبا ما تعكر حياة المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل.²
- **التعريف الإجرائي:** هي المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد، حيث يتم خلالها البدء بالنضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.

¹ . عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط2، المكتبة الجامعية، 2001، ص18.

² مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحية، ط1، دار الشرق جدة، بدون طبعة، ص62.



الباب الأول **الجانب النظري**



الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية من أحدث أساليب التربية الحديثة لأن وسيلتها هي الممارسة العملية، فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه، مبني على أساس علمي سليم يستفيد صحيا و تنمو قدراته الحركية الأساسية فتزداد كفاءته في الحياة و ينمو اجتماعيا، فالنشاط البدني يعد ميدانا هاما من ميادين التربية حيث يلعب دورا هاما في إعداد الفرد الصالح حيث يزوده بمهارات واسعة و خبرات كثيرة، و مما زاد في أهمية التربية البدنية و الرياضية هي تلك الصورة البدنية الجديدة و نظمها و قواعدها السليمة، بها يتكون الفرد تكوينا شاملا و متكاملا من جميع النواحي فكريا، اجتماعيا، نفسيا، و فيزيولوجيا. فتصدق بذلك مقولة "العقل السليم في الجسم السليم " وبالرغم من كل هذا إلا أن معظم الناس ما زالوا لم يفهموا بعد مغزى التربية البدنية والرياضية، ويعتبرونها مجرد لعب أو تضييعا للوقت والجهد، ولهذا السبب سيتم التعرض للمفهوم الحقيقي الدقيق للتربية البدنية والرياضية.

1. مفهوم التربية:

هي عملية النمو والتطور والتكيف التي تحدث للفرد منذ ولادته خلال مراحل نموه مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، والبعض يصفها بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل، والبعض الآخر يعتبرها عملية تدريب تأتي عن طريق التعلم والتعليم وللتربية هدف عام تسعى إلى تحقيقه وهو تكوين المواطن الصالح لمجتمعه.¹

2. التربية في نظر بعض المفكرين:

ففي نظر هاربت Herbart: "التربية هي موضوع علم يجعل غايته تكوين الفرد من أجل ذاته بأن نوقظ فيه ضروب ميوله الكثيرة".²

أما كانت Kant فهدف التربية عنده: "أن تنمي لدى الفرد كل ما يستطيعه من كمال" وهو كمال يفهمه 'كانت' فهما خلقيا أكثر منه ميتافيزيقيا.³

أما دوركايم Durkheim: فيرى فيها تكوين الأفراد تكوينا اجتماعيا وأنها العمل الذي تحدثه الأجيال الراشدة، في الأجيال التي لم تتضج بعد، النضج اللازم للحياة الاجتماعية.

3. مفهوم التربية الرياضية:

هي جزء متكامل من التربية العامة تهدف إلى تكوين المواطن الصالح من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية المتنوعة والمختارة عن أسس علمية سليمة تحت إشراف قيادة صالحة.⁴

التربية الرياضية نظام تربوي له أهدافه والتي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمة، وإن تعبير التربية الرياضية أوسع كثيرا وأعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية فهو قريب جدا من مجال التربية الشامل الذي تشكل التربية البدنية جزءا منه، وهو يدل على أن برامجه ليست تدريبات تؤدي عند صدور الأمر ببرنامج التربية الرياضية تحت إشراف القيادة المؤهلة يساعد على جعل الفرد أغنى وأسعد.⁵

ويمكن تعريف التربية الرياضية من وجهة نظر علماء مثل وليامز الذي عرفها بأنها مجموعة من الأنشطة الرياضية التي اختيرت كأنواع ونفذت كحصائل، كما عرف ناش التربية الرياضية هي ذلك الجانب من المجال الكلي التربية التي تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة وما يربط بها من استجابات، وكما عرفها

1 - د. أكرم خطابية: أسس وبرامج التربية الرياضية، ط1، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص21.

2 - عبد الله ناصح علوان: تربية الأولاد في الإسلام، ط3، دار السلام للطباعة والنشر، بيروت لبنان، 1996، ص 161-195.

3 - رونييه أوبر: التربية العامة، ط5، ترجمة عبد الله عبد الدايم، دار العلم للملايين، بيروت، 1982، ص22.

4 - الدكتور أكرم خطابية: أسس وبرامج التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 22.

5 - محمد عوض بيسوني ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992، ص35.

أيضا بوتشر أنها جزء متكامل مع التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة.¹

4. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

أخذ مفهوم التربية البدنية والرياضية مجالا أوسع وأصبح يحظى بالكثير من الاهتمام حيث يرى عامة الناس، ولقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية من عالم لآخر ورغم الاختلاف إلا أن يوجد اتفاق حول مضمونها ومن أهم هذه التعاريف نجد:

يرى "محمد خطاب" أنها ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية عن طريق النشاط الحركي.²

ويعرفها "فيري" التربية جزء لا يتجزأ من التربية العامة أو أنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتفوقية الانفعالية.³

ويرى "فايز مهنا" أن التربية البدنية والرياضية هي فن من فنون التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا وعقليا وخلقا والمقصود بالمواطن الصالح هو الشخص النامي في قواه العقلية والبدنية والخلقية والاجتماعية والقادر على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه.⁴

ويعرفها الفيلسوف الإنجليزي صولي بأنها " تحفظ الصحة البدنية والقوى الجسمية للتلميذ وتمكنه من السيطرة على قواه العقلية والجسمية وتزيد من سرعة حركاته وحدة ذكائه وسرعة تحكمه ودقته، كما تقوده إلى أن يكون دقيق الشعور".⁵

وتعرف في الجزائر على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج مع النظام التربوي الشامل، ويخضع لنفس الغايات التي تسعى إليها التربية البدنية، والرامية لرفع من شأن تكوين المواطن والعامل الاشتراكي بما لديه من مزايا.

5. علاقة التربية البدنية الرياضية بالتربية العامة:

إن التربية البدنية و الرياضية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد، ولهذا نجد أنها أصبحت تخصصا لممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية، وذلك للمساهمة في رفع الثقافة الرياضية، حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني و التي تنمي و تصون جسم الإنسان، فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي

¹ - د. محمد محمد الشحات: كيف تكون معلم ناجحا للتربية البدنية، مكتبة العلم والإيمان للتوزيع والنشر، ص26.

² - خطاب عادل محمد: التربية البدنية والخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965، ص27.

³ - أمين أنور خوري: أصول التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997، ص94.

⁴ - قاسم حسين وآخرون: نظريات التربية الرياضية. ط 1، جامعة بغداد، 1976، ص12.

⁵ - أخبيل مديسي: ترجمة علي شاهين، التربية الحديثة، بيروت، منشورات عويدات، ص80.

أو يمارس الترحلق على الثلج أو يباشر أي لون من ألوان النشاط البدني الذي تساعده على تقوية جسمه و سلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا.¹ وقد اكتسب تعبير التربية البدنية معنى بعد إضافة كلمة التربية إليه، فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيرا ما تستخدم للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية، النمو البدني، صحة البدن والمظهر الجسماني وعلى هذا فإن مصطلح التربية البدنية والمقصود بها تلك تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحمي جسم الإنسان، فالتربية البدنية جزء هام من التربية العامة، وهي ليست شكل يضاف إلى البرنامج المدرسي ومما سبق يتضح أن هناك علاقة صلة واضحة بين البدنية والتربية ويمكن إيضاحها فيما يلي:²

- إن سجل التاريخ التربية يطوى بين صفحاته حقيقة وهي أن أول درس تعلمه الإنسان في الحياة كان على شكل نشاط بدني، فمارس الصيد والتسلق... إلخ
- اتفق العلماء على أن التربية البدنية تهتم بنمو الفرد من الناحية العقلية، البدنية... وإيماناً بأن الفرد وحدة متكاملة كل ما يؤثر في نفسه يؤثر بالتالي في بدنه وعقله وهذا الأمر بالنسبة للتربية البدنية.
- أجمع علماء التربية وعلم النفس على أن أي عمل ومنهج لابد أن ينبع من ذاتية الأفراد المراد تربيتهم ويتحدد وفقا لميولهم وحاجاتهم، ولذلك اتجهت التربية الحديثة إلى هذه النظرية، واستغلتها في التربية
- التربية البدنية جزء مكمل للتربية الحديثة التي تراعي الميول والحاجات والدوافع الإنسانية فكل فرد من حقه أن يمارس الأنشطة حسب إمكانياته وميوله وقدراته.

6. الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية:

عند تحليلنا لبعض التعاريف المتعددة للتربية البدنية نجد أنها تضمنت بعض المفاهيم مثل أوجه النشاطات البدنية المختارة كالتعليم الذي يصاحب هذه الأوجه من النشاطات التي تتحقق عن طريق الممارسة، و من أهم التعاريف شارل بيكر يرى أن التربية الرياضية جزء متكامل من التربية العامة و هي ميدان تجريبي هدفه تكوين لائق للمواطن من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني واختيرت بغرض تحقيقه لهذه الأغراض ، و هذا يدل على اكتساب صفة التكامل عن طريق ممارسة ألوان الرياضة المختلفة، فالشجاعة و التعاون لا تعود على البدن فقط ولا ينمي تدريب البدن عليها ولكنها ترافق الفرد أثناء ممارسته للرياضة و لهذا بفضل إصلاح التربية الرياضية و تكتسب نتيجة لممارسة بعض المرافق التعليمية التربوية التي يتعرض لها من التربية البدنية، فالتربية

¹ . البسيوني محمد عوض: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص11.

² . نوال إبراهيم شلتوت ومراد محمد نجلة: تاريخ التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء للطبع والنشر، الإسكندرية، مصر، 1994، ص9-10-11

الرياضية هي عبارة عن تربية و رياضة لأن التربية الرياضية أعم و أشمل فتكون إصلاح التربية الرياضية أكثر عمقا و أشمل معنى.¹

7. أهمية التربية البدنية والرياضية:

1.7. الأهمية التربوية:

إن للتربية البدنية مكانة مرموقة في النظام التربوي الذي يعتبر أهم النظم الاجتماعية حيث تعتبر الوسيلة الأساسية في نقل الثقافة وتوظيفها اجتماعيا. والتربية البدنية نظام مستحدث يشغل الغريزة الفطرية للعب من خلال أهداف تربوية في شكلها وثقافية اجتماعية في جوهرها فهي تقدم خدمات بدنية ورياضية في مجال التربية وبصفة خاصة في المدارس وذلك من خلال معطيات سلوكية يكتسبها الفرد معرفيا وانفعاليا.

وكتب في هذا الصدد معمر علي حافظ أن "النشاط الرياضي ميدان مهم من ميادين التربية وعنصر قوي في إعداد المواطن الصالح، يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادر على أن يشكل حياته، وتعينه على مسيرة العصر في تطوره ونموه".²

2.7. الأهمية النفسية:

إن برامج التربية البدنية والرياضية التي تتعامل مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية بالإضافة إلى اهتمامها بالجانب البدني والحركي والجانب المعرفي فهي تهتم أيضا بوجود الإنسان وارتقائه وتفاعله الإنساني، وقد تناولت بعض الأبحاث و الدراسات قضية علاقة التربية البدنية و الرياضية لبعض الجوانب التربوية لشخصية التلميذ، تبين أن التلاميذ يميلون إلى الأنشطة الرياضية لإشباع احتياجاتهم مثل السعادة و الترويح و الوقاية من الأمراض، كما أكدت دراسات أخرى أن الطلاب المتفوقين في الأنشطة الرياضية يتمتعون بشخصية انبساطية أكثر من أقرانهم.

3.7. الأهمية الاجتماعية:

للتربية البدنية والرياضية أهمية اجتماعية حيث تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة وذلك بمساعدة الفرد على إعدادة للحياة المتزنة والممتعة وعلى التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، فمن خلال أنشطتها تعمل على تدعيم العلاقات الودية وتخلق الصداقة بين أفراد الجماعة، كما تساهم في بث الطمأنينة داخل المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان.

4.7. الأهمية النفسية الاجتماعية:

لقد أكثر الكثير من علماء الاجتماع وعلى رأسهم " كوكلي koukly " على أن سلوك الفرد يتشكل من خلال اتصالات بالجماعة الأولية من أسرته ووجدانية وجماعات اللعب التي يندمج فيها حيث يتوقف

¹ . محمد عوض بسيوني ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص 17.

² . أمين أنور الخولي: أصول التربية الرياضية، المرجع السابق، ص48.

توافقه الاجتماعي بدرجة كبيرة على طبيعة وظروف الاتصالات الاجتماعية التي تتم في إطار الجماعات التي يمر بها ويتلقى منها أفكاره، وقد اعتبر اللعب أبسط أشكال النشاط وأكثره تفصيلاً لدى الأطفال، خلاله يكتسب الطفل كل أنماط الخبرات الأساسية الحركية ولا يتم ذلك بمعزل عن التنمية المعرفية أو الوجدانية حيث تتبلور مختلف اتجاهات النمو في إطار ثقافي مجتمعي.

وقد أوضح "Riaget" أن المعرفة الأولية للطفل تتمثل في الحركة، إذ يتخذ الطفل من حركته وسيلة أساسية للمعرفة فيكتشف من خلال اللعب الأنشطة الحركية، العالم المحيط به ويدرك المفاهيم والرموز والعلاقات من خلال حصيلة لغوية، تنمو وتتطور إلى أن تمكنهم من السيطرة على استجاباته على المستوى النفسي الاجتماعي ومن خلال المعايير والقيم الاجتماعية والثقافية.¹

5.7. الأهمية الصحية:

يؤكد شيخ الأزهر "الشيخ محمد شلتوت" على أهمية الرياضة واللياقة البدنية فكتب "إن سعادة الإنسان معقودة بقوة جسمه وروحه، لأن الحياة مليئة بالألم والأمل وضعيف الروح يعقد به ذلك عن مصابرة الألم والوصول إلى الأمل، وكذلك ضعيف الجسم تخور قواه الجسمية عن مواصلة الحركة فيما يتوقف عن الحركة وليس من الريب أيضاً في أن للرياضة البدنية أثر عظيم في قوة الجسم ومناعته وأن للرياضة الروحية أثر عظيم في قوة الروح وعزيمتها.

بالإضافة إلى الدراسات والبحوث الفيزيولوجية أن النشاط البدني المنتظم يساعد على انخفاض نسبة الدهون في الجسم وانخفاض الكوليسترول في الدم، والذي يتسبب في الكثير من أمراض القلب والأوعية الدموية، كما أوضحت الدراسات والبحوث في مجالات الطب والتربية البدنية أن النشاط البدني قادر على خفض التوترات والضغوط الانفعالية وسوء التغذية ومحاربة التدخين والإدمان، وللتدريبات البدنية دور علاجي في تخفيض ألام منطقة أسفل الظهر وعسر الهضم المزمن وظهور العضلات²

8. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

أصبح ينظر إلى التربية الرياضية كعلم له أهمية كسائر العلوم الأخرى يتطلب دراسة أشمل وأعمق في عالم التشريح ووظائف الأعضاء، والطب الرياضي وعلم الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وغيرها من العلوم الأساسية، وكما أصبح ينظر لها كفن يستهوي الكثير من أفراد المجتمع بحيث يتطلب براعة ودقة وإتقان في أداء المهارات الرياضية المختلفة في الأنشطة الرياضية المتعددة، واتفق معظم المتخصصين في التربية و التربية الرياضية على الأغراض التي تسعى التربية الرياضية لتحقيقها و محصلة هذه الأغراض في نهاية المطاف خلق المواطن الصالح وهي:³

¹ أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مجلة عالم المعرفة صدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت، 1996، ص 211.

² أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، ص 212.

³ الدكتور أكرم خطابية: أسس وبرامج التربية الرياضية، المرجع السابق، ص 48-49.

1.8. التنمية العضوية والبدنية:

وتعني التنمية العضوية تنمية وزيادة كفاءة الأجهزة العضوية في جسم الإنسان كالجهاز الهضمي والجهاز الدوري الدموي والجهاز التنفسي و أجهزة الإفراز والأجهزة الأخرى من خلال الأنشطة البدنية الحركية المنظمة والموجهة والمحافظة على مستوى هذه الأجهزة في أدائها. أما بالنسبة إلى التنمية البدنية فهي تعني إكساب وتنمية الفرد عناصر اللياقة البدني كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل من خلال ممارسة الأنشطة البدنية المقننة والمختارة.

2.8. التنمية الحركية:

يهتم هدف التنمية الحركية بتنمية وتطوير المهارات البدنية النافعة في حياة الإنسان مع بذل أقل جهد ممكن عند أدائها والتي تبدأ في مراحل الطفولة كالمهارات الأساسية الأصلية الطبيعية للطفل كالمشي والجري والوثب والحجل والمهارات التي تستخدم في الألعاب والأنشطة البدنية كالرمي والركل والضرب والحمل والهبوط... إلخ.

3.8. التنمية المعرفية:

يتعلق هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي للفرد من خلال تزويده بالمعلومات والمعارف المتنوعة المرتبطة بالمواد النظرية مثل علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء والتشريح وعلم النفس والفلسفة والاجتماع... إلخ والمواد العلمية مثل التمرينات والجمباز ومسابقات والميدان والمضمار وكرة القدم وكرة الطائرة والسباحة... إلخ بالإضافة إلى قدرة الفرد على الفهم والتحليل والتركيب وهذه تؤدي بالتالي إلى تشكيل حصيلة ثرية من المعارف والمعلومات لدى الفرد والتي تعرف بالثقافة الرياضية.

4.8. التنمية النفسية:

يهتم هذا الهدف في تنمية شخصية الفرد التي تتصف بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي للفرد مع المواقف المختلفة التي تواجهه. وكذلك محاولة إنجاز توازن نفسي أثناء ممارسة النشاط البدني في المواقف التنافسية التي ترتبط بالانفعالات المختلفة كالفرح والسرور والغضب والاشمئزاز والقلق والخوف والخجل والأمل... إلخ.

5.8. التنمية الاجتماعية:

تهتم التربية الرياضية بمساعدة الفرد على التكيف الاجتماعي من خلال الألعاب والأنشطة البدنية الرياضية المختلفة التي يستطيع من خلالها التعرف على قيم المجتمع ومعايير الاجتماعية ونظمه فيتعلم عادات وتقاليد وظروف مجتمعه فيكسبه المهارات الاجتماعية التي تمكنه من التكيف والقبول الاجتماعي.

6.8. التنمية الخلقية:

وتعني تحلي الفرد بالصفات الخلقية كاحترامه لحقوق الآخرين ومدى ثقة الناس به واندماجه في الجماعة أو تجنبها وثقته بنفسه ورغبة في اكتساب ود الآخرين وقدرته على تهذيبهم وإصلاحهم ومدى

طموحه للتفوق بالمثل العليا والصفات الطيبة والقدرات الابتكارية على اختيار نواحي الإصلاح. وفي ميدان الألعاب والأنشطة البدنية تحلي الفرد بالخلق الرياضي كاحترام قدرات الآخرين واللعب النظيف والأمانة وطاعة الحكام والمحافظة على سلامة المنافسين والتواضع عند الفوز وتقبل الهزيمة بروح رياضية.

7.8. تحقيق الذات:

يعني قدرة الفرد على العمل المتواضع والتحلي بالصبر والخلق والتحكم بالانفعالات وضبط النفس حتى يستطيع الفرد تحقيق ما يسعى إليه من أهداف تعود عليه بالفائدة ليصبح عضوا فاعلا في مجتمعه.

8.8. تنمية القيم الديمقراطية:

توفر التربية الرياضية فرص التعبير عن النفس بما لا يضر الآخرين وإشباع ميول واتجاهات الأفراد في إطار التربية السليمة وتهتم بحرية اختيار ألوان الأنشطة التي يستمتع بها الفرد بالإضافة إلى المساواة والمشاركة والقيادة والتربية الرياضية بيئة مناسبة لتدعيم القيم الديمقراطية في المجتمع.

9.8. التنمية الجمالية:

تهدف التنمية الجمالية إلى تنمية التذوق والمشاركة الانفعالية لجماليات الحركة بألوانها المختلفة بتنمية حاسة الجمال في عقول الأفراد من خلال ملاحظة التنمية البدنية والقوامة التي يكتسبها الفرد نتيجة لممارسة الأنشطة البدنية والتذوق الجمالي للمهارات الفنية والتشكيلات والعروض الرياضية واللوحات الخلفية وألوان الملابس المستخدمة والفنون الشعبية والتربية الرياضية زاخرة بالخبرات الجمالية التي تتوافر في ألوان أنشطتها المختلفة في الملاعب والمساحات وصالات الجيم... إلخ.¹

9. الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية:

1.9. الأسس البيولوجية:

تهتم التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى بجسم الإنسان ونشاطه الحركي بحيث يتميز هذا الجسم ميكانيكية معقدة جدا، كذلك يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون على دراية كاملة حول الجسم وتركيبه ووظائفه وحركته، أي عمل العظام والعضلات وكذا الوقود الطاقي للجسم سواء عن طريق الجهاز الدوري أو التنفسي أو الهضمي الذي تعمل أجزائه كدوافع تعمل على عليها العضلات، وهنا لا يعني أن يكون المربي أخصائيا أو طبيبا وإنما يجب أن تكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الأساسية من الناحية البيولوجية مثل: علم الترشيح، علم وظائف الأعضاء، بيولوجيا الرياضية، علم البيو ميكانيك، حيث أنها تعطي لطالب أو المعلم أو المدرب خلفية قوية للتكامل مع الإنسان الرياضي.²

¹ الدكتور أكرم خطابية: أسس وبرامج التربية الرياضية، المرجع سابق، ص 48-49.
² محمد حسن علاوي: سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 120.

2.9. الأسس النفسية:

إن الدراية بالأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي وتشاهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الحركي، كما أن المحللين النفسانيين ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل بين الخبرات المعارضة التي يمر بها الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته ع طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى كما يقول P. MARDAGA: "اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفس و التفرغ لكل الضغوط و الشحنات و الغرائز الداخلية المكبوتة".

3.9. الأسس الاجتماعية:

تلعب الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في تحسين أسلوب حياة الإنسان، حيث تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فتغرس في الفرد روح الرياضة وتبعده عن ممارسة العنف والضرب بأشكاله فالرياضي يبذل جهداً ليهزم منافسه، ولكن بطريقة اجتماعية مقبولة.¹ التربية البدنية قادرة من خلال أنشطته أن تقدم الكثير لتغطية حاجيات الفرد مثل التعاون، المنافسة وتقبل آراء الآخرين بالإضافة أنها تعمل على دوام التجانس والتوافق الاجتماعي وتستمر في ذلك إلى أن تغرس في نفوس الصغار نواحي التشابه والتماثل الأساسية التي تستلزمها الحياة.²

10. خصائص التربية البدنية والرياضية:

تتميز التربية البدنية والرياضية عن غيرها من النظم التربوية بعدد من الخصائص أهمها:

- اكتساب الخصال والقيم بالمعايير والأخلاق والأدب وغالباً ما يكون بطرق غير مباشرة وفي ظروف حيوية.
- اعتمادها على التنوع الواسع في الأنشطة مما يساعد على مصادقة جميع أنواع الفروق الفردية لدى كل تلميذ.
- اعتمادها على التوسع الواسع في الأنشطة مما يساعد على مصادقة جميع أنواع الفروق الفردية لدى التلاميذ.
- اعتمادها على اللعب كتكتل رئيسي للأنشطة.³

¹ محمود عوض بسيوني: فيصل ياسين الشاطي، ص 28-28.

² بسيوني محمد العوض، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، المرجع السابق، ص 27.

³ محمد سعيد غرمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء دنيا للطباعة والنشر، 2004، ص 18.

11. طبيعة التربية البدنية والرياضية:

1.11. التربية البدنية والرياضية كنظام أكاديمي:

يسعى كل فرع من المعرفة الإنسانية نحو تحديد هويته الأكاديمية، والتربية البدنية والرياضية تهتم ببحث ودراسة ظاهرة حركة الإنسان والأشكال الثقافية التي اتخذتها هذه الظاهرة كالرياضة، والتمارين والرقص وذلك من خلال بنية معرفية أخذت في التنامي تتمركز حول ظاهرة الحركة لدى الإنسان وتنقسم إلى عدة مباحث وعلوم كعلم ووظائف أعضاء النشاط البدني وعلم نفس الرياضة، والاجتماع الرياضي، والتعلم الحركي والميكانيكا الحيوية وفلسفة وتاريخ التربية البدنية والرياضية.

2.11. التربية البدنية والرياضية كمهنة:

يحترف عدد كبير من المتخصصين في مجالات العمل التربوي البدني والرياضي، ولقد تنامت أفرع ومجالات العمل المهني في التربية البدنية والرياضية بشكل كبير فبعدما كانت تقتصر في الزمن القديم على التعليم أصبحت الآن تضم التدريب الرياضي، الإدارة الرياضية، اللياقة البدنية، التأهيل الرياضي، الإعلام الرياضي، الترويج البدني. الرياضة للجميع وبفضل جهود أبناء المهنة أصبحت لها عدد من الروابط والجمعيات المهنية للحفاظ على حقوق المهنيين ومنع الدخلاء وغير المؤهلين من الانضمام إليها، والمهنة تعتمد على بنية المعرفة وعلومها ومباحثها وفنونها لتقدم أرفع مستوى من الخدمة المهنية في مختلف مجالات التخصص المهني".¹

3.11. التربية البدنية والرياضية كبرامج:

هو المنظور الأقدم والذي ارتبط بالتربية البدنية ومنذ القدم ومازال والذي يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ الاشتراك في أنشطة بدنية أو حركية منتقاة بعناية وبتتابع منطقي وذلك حسب المراحل العمرية وعبر وسط تربوي منظم ينمي الفرد من جميع النواحي.

12. درس التربية البدنية والرياضية:

درس التربية البدنية والرياضية كغيره من الدروس الآخرين المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية، ويمثل الدرس أغر وحدة تعليمية في المنهج المدرسي ويعد كحقل أساسي لتعليم وتربية النشء.²

كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية القالب والإطار الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية والرياضية المدرسية إضافة إلى ذلك يقوم الدرس ويعمل على تنمية قدرات واتجاهات وميول التلاميذ فهو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج التربية البدنية والرياضية.³

¹. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المرجع السابق، ص17.

². على الدريدي، السيد علي محمد: منهاج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، دار الفرقان، ط1 1983، ص19.

³. أمين أنور الخولي وآخرون، مرجع سابق، ص64.

ويقول الدكتور عدنان درويش جلون الدرس يجب أن يكون شاملا ويجب أن جميع رغبات التلاميذ في اللعب.¹

وحتى يكون درس التربية البدنية له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية يجب أن يشتمل على الصفات التالية:

- أن يكون للدرس هدف واضح معروف يرجى الوصول إليه سواء كان تربويا أو تعليميا أو الاثنان معا.
- أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس سليم ساء من الناحية النفسية أو التربوية.
- أن تراعي أوجه النشاط الأسس النفسية للتلاميذ كالميول والاحتياجات والفروق والنمو وتقويم الاتجاهات الايجابية نحو درس التربية البدنية.
- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لحالة الجو مع مراعاة النظافة الشخصية.
- أن يتخلل الدرس نشاط حر تلقائيا يبعث على السرور والبهجة ويحرر التلاميذ من التشكيلات والنداءات الشكلية.
- يحقق مبدأ إشراك التلاميذ أطول فترة ممكنة من الحصة.
- يحقق مبدأ بث القيم والمعايير الاجتماعية وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو المدرسة والمجتمع.
- أن يتبنى أوجه النشاط اختيار طرق التدريس على الأسس العلمية للعلوم الأساسية للتربية البدنية والرياضية مثل علم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء، وعلم الحركة.... الخ.
- أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة بالمدرسة سواء كانت مادية أو بشرية.
- يجب أن يكون الدرس مشوقا ومرحا وفيه تسلسل واتساق بحيث ينقل التلاميذ من جزء إلى جزء في يسر وسهولة.
- أن يبعث الدرس على تعليم القيادة والريادة وحسن التبعية وذلك لتدريب التلاميذ على مواجهة المواقف المختلفة في الحياة العادية.

كلما كان التعاون بين التلاميذ والمدرس في تنفيذ أوجه النشاط بعيدا عن الشكلية والتعقيد وقريبا من التلقائية والنشاط الحر الذي تظهر فيه قدرة التلاميذ على التنفيذ كلما ساعد ذلك لتحقيق هدف التعليم الذاتي كل حسب قدرته وهو الهدف الذي نسعى للوصول إليه.²

¹. قاسم حسن البصري: نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعة، بغداد 1997، ص100.

². محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء، 2004 ص177-178.

1.12. محتوى درس التربية البدنية والرياضية

بالرغم من اختلاف تقسيمات الدرس في السنوات الأخيرة إلا أنه لا توجد خلافات جوهرية، ولكن الخلاف الأساسي يتمثل في الشكل العام للتقسيمات الداخلية للدرس والتي تخضع بدون شك لآراء الخبراء الذين يقومون بوضع مناهج التربية البدنية ومهما حدث من تقسيمات فإن هناك اتفاق تام على أن الدرس يتكون من ثلاث أجزاء رئيسية تخدم بعضها البعض هي الجزء التمهيدي، والرئيسي، والختامي.

1. الجزء التمهيدي:

أ- **الأخذ باليد:** هذا المصطلح خاص بدرس التربية البدنية ويكون في بدايته، واصطلحت هذه التسمية للتعبير عن الدخول التدريجي في الدرس وتتضمن ما يلي:

- مراقبة اللباس الرياضي للتلاميذ.

- أخذ غيابات التلاميذ عن طريق المناداة.

- التذكير بهدف الحصة السابقة وإعطاء هدف الحصة المراد القيام بها.

ب- **التسخين:** ويعرف حسب M. pradot (1986) على أنه: "مجموعة الأنشطة المستعملة من أجل الوصول إلى الحالة المثلى من التحضير البدني والنفسي الضروري للتطبيق الشديد وهو يتم عن طريق جهد بدني يتطلب نشاط وظيفي لمختلف المحصلات التالية: الانقباض العضلي، النظام الدوري، النظام التنفسي.¹

ويمكن تقسيم التسخين كما يلي:

• **تسخين عام:** ويتمثل في الجري وكذا التسارع (تحضير عصبي عضلي) وكذا تمديد عام (تحضير الذاكرة الحركية)

• **تسخين خاص:** ويتم بأنشطة خاصة كالجري مع تغيير الرتم وكذا التركيز على التمديد الخاص بنوع النشاط.

إن واجب الإحماء ليس فقط تجهيز أجهزة المختلفة ولكن أيضا التجهيز النفسي للتلاميذ، وإذا أردنا أن نساعد التلاميذ على تقبل الدرس بروح المرح والانشرح فهذا يتحقق في الجزء الأول من الحصة من خلال التشويق وكذا تجهيز وتحضير الملعب مثلا....

2. الجزء الرئيسي:

في الجزء الرئيسي من الحصة يجب تحقيق جميع الواجبات المحددة سلفا للحصة والتي تشمل تنمية الصفة البدنية والأساسية طبقا للمناهج السنوي وكذلك تنمية المهارات الحركية وأيضا تطوير بعض المعارف النظرية للتلاميذ عن طريق التوجيه والإرشاد والشرح عند تعلم المهارات الجديدة ثم تعويد التلاميذ

¹ p.seners La leçon d'EPS, Editions vigot.Paris, France, 2002.

على طرق التعامل الصحيحة والعادات التربوية وهذه الواجبات جميعها يمكن تحقيقها إما كل على حدى أو بشكل مترابط بحيث يتم تحقيق أكثر من هدف.¹

في هذا الجزء من الدرس يجب أن يمارس التلاميذ مهارات نوعية محددة مرتبطة بالنشاط، كما تتاح للتلاميذ الفرصة لتطبيق المهارات التي تعلموها أو قاموا بتنميتها، وقد يكون ذلك بواسطة منافسة.² يعتبر الجزء الرئيسي من أهم الأجزاء في الدرس ويظهر في النقاط التالية:

- يعتبر العمود الفقري للدرس.
- أساس الخطة العامة.
- يتم فيه تعليم المتعلمين المهارات المختلفة للأنشطة (نشاط تعليمي).
- يتم فيه تطبيق المهارات المتعلمة من طرف التلاميذ (نشاط تطبيقي).³

3. الجزء الختامي:

للجزء الختامي من الحصة واجبات ثلاثة هي:

- تهدئة أجهزة الجسم.
 - التوجه إلى أحاسيس التلاميذ.
 - القيام ببعض الواجبات التربوية
- وهذه النقاط لا تتم إلا عن طريق إعطاء بعض التمرينات والألعاب الصغيرة بغرض التهدئة والاسترخاء والهبوط بالحمل تدريجيا وكذا الرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية التي كانت عليها قبل تنفيذ الدرس، وبعد ذلك يتم اصطفاغ التلاميذ أمام المعلم لتبادل التحية.⁴

2.12. أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية لا يعمل فقط على تحقيق التنمية البدنية كما يعتقد البعض، بل يحقق أيضا التنمية العقلية حيث يمر التلاميذ بالكثير من المعارف والمعلومات التي تنتمي إلى الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أيضا أحد أوجه الممارسات الذي يحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على المستوى المدرسي مما يحقق احتياجاتهم طبقا لمراحلهم وقدراتهم الحركية، كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المؤسسة وخارجها، وبهذا الشكل فإن درس التربية

¹. د. ناهد محمود سعد، أ د نيللي رمزي فهم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة، 2004، ص85.

². د. مصطفى السايح محمد: أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية 2003، ص185.

³. د. مكارم علمي أبو هرجة، د محمد سعد زغلول: مناهج التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص196.

⁴. د. ناهد محمود سعد، أ د نيللي رمزي فهم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة، 2004، ص85.

البدنية والرياضية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات.¹

13. أستاذ التربية البدنية والرياضية:

1.13. شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية مصدر للمعرفة وخالق للأفكار الجديدة، ويبث المثل العليا في تلامذته، وهو القدوة أمامهم وعلى منوالهم يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته، لذلك من الواجب أن يكون المدرس ذو شخصية محبوبة ويمتاز بصفات الصداقة والشعور الودي والمتبادل والقيادة الحكيمة، حيث يعكس المدرس المثالي استعداداته وانفعالاته، فإن هو أظهر الصفات الانفعالية غير الحسنة كسرعة التوتر وعدم الاستعداد للعمل فإنه لا يجد من تلامذته سوى ما واجههم به، ومن واجبات المدرس أن يكون ذا قدرة على التفاهم والتسامح والعفو و أن يكون متمكن من ضبط عواطفه دائما خاصة في المواقف التي تتطلب القدرة على ضبط نفسه و أن يكون واسع الصبر محبا للفرح، وانطلاقا من كل هذا يكتسب المدرس حب التلاميذ له بالإضافة إلى معرفته وفهمه لخصائص هذه المرحلة من الدراسة وخاصة النفسية منها، وبهذا يتخذ الأسلوب الجيد المناسب للمعاملة ليلقى بذلك إقبال التلاميذ على مادته التي تعتبر جزءا حيويا من البرنامج الدراسي.²

2.13. خصائص ومميزات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لكي يقوم الأستاذ بوظيفته بصفة جيدة وبدون عراقيل لابد من توفر صفات ومميزات خاصة فيه ومنها ذاتية وصفات مهنية.

1.2.13. الخصائص الذاتية:

أ- الخصائص الجسمية:

يعتبر المظهر الخارجي للأستاذ عامل من عوامل إقبال على الدراسة، لأنه ولشيء يلمسه التلميذ عن معلمه ومن الخصائص الجسمية التي تساعد المربي في النجاح في مهنته نجد:

- أن يكون سليم الصحة، لأن أي ضعف من هذه الناحية تعرقل تبليغ الرسالة.
- التمتع بالنشاط والحيوية حتى ينمي روح التلميذ.
- يجب أن يكون نظيفا ومنظما وذو مظهر حسن.³

¹. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، الجزائر، ص12.

². سعدي لفته، صباح باقر: تحليل التفاعل اللفظي بين المعلم والتلميذ، مركز البحوث التربوية والفنية، 1967، مصر، ص11.

³. غالب مصطفى: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة الهلال، بيروت 1987، ص103.

ب- الخصائص العقلية:

- الاهتمام بالمادة وقواعد التدريس ونفسية التلاميذ والتحكم في علوم التربية وقواعد التدريس وذلك من أجل تهذيب سلوكيات التلاميذ وانفعالات هذه الشريحة (المراهقين) ولا يعتمد على نقل المعرفة فقط
- سعة الاطلاع وذلك من أجل التكيف مع الأوضاع لكي يتفادى الإعادة المملة.
- التمتع بمستوى حسن في التحليل العلمي من أجل تحليل سلوكيات التلاميذ وتحليل المشاكل في العملية التعليمية.

ج- الخصائص الخلقية:

- يتحمل الأستاذ أو المربي مسؤولية كبيرة حيث أنه في صدد تكوين أجيال الغد فهو يتعامل مع أطفال أو مراهقين فيعتبر المثل لديهم فلذلك ينبغي على الأستاذ أن يتحلى بالصفات الحميدة لأنه هو المؤثر في نفوس المراهقين فيتأثرون به.¹

2.2.13. الخصائص الاجتماعية:

- يعتبر مهمة إعداد جيل سليم للوطن من أحد المهام الرئيسية لأستاذ التربية البدنية لذلك يجب عليه أن يراعي ذلك ويعيه تماما ومن أجل إتمام هذه المهمة يجب:
- أن يفهم الحياة الاجتماعية ومطالبها فهو يعد الأفراد ويغرس فيهم روح الجماعة وجعلهم يعيشون مع الناس والزملاء بمودة دون اصطدام أو نفور.
- أن يتمتع بقيم أخلاقية سامية فهو يؤدي رسالة مقدسة فيقوم التلاميذ بتفهم المبادئ الأخلاقية والإيمان بها والعمل بمقتضاها.
- الاستعداد للتعاون مع تلاميذه فيما هو خير للجميع ومن ثمة تطوير العلاقة بينهم لتحقيق الأهداف.

3.2.13. الخصائص المعرفية المهنية

- نجاح المعلم في مهمته يتجلى في قدرته على تحقيق أحسن النتائج في جميع الجوانب لعملية التربية والتعليم بمساعدة مختلف الوسائل التربوية من تقنيات ووسائل وبرامج ونظم داخلية ويمكن تصنيف إلى عدة عوامل أهمها الإعداد الأكاديمي إشباع المعرفة والمعلومات.

4.2.13. الخصائص النفسية:

- إن الحالة النفسية للمعلم من حيث انشراحه وانبساطه أو تهيجه أو قلقه أو طبيته تؤثر على حالة التلاميذ وتنعكس عليهم حيث إن بحوث كل من "ميلورد ولارد" أثبتت أن هناك علاقة ارتباطية بين قلق الأستاذ واضطرابه النفسي وبين انخفاض المستوى الدراسي للتلاميذ وبالتالي إلى انخفاض قدرة التلاميذ على الابتكار والإبداع.

¹. غالب مصطفى: نفس المرجع، ص 104.

3.13. علاقة الأستاذ المربي بالمراهق:

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دوراً أساسياً في بناء شخصية المراهق لدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته فهو عن اظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد وعزم فإننا نجد نفس الصفات عند التلاميذ وإن كانت غيرها فإن النتيجة تكون مطابقة للصفات وإذا كان المعلم يميل إلى السيطرة واستعمال القوة في معاملته للتلميذ فالنتيجة تكون سلبية حيث يميل التلميذ إلى الانسحاب والعدوان والانحراف. إذن فالعلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ ليست سهلة وأمر بسيط كما يتصور البعض فالنجاح والفشل لهذه العلاقة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمجموعة من العوامل المعقدة ومنها علاقة التلميذ بوالديه فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الاحترام تكون كذلك مع معلمه وإذا كانت العكس تكون كذلك. فالعلاقة التي تربط بين الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أسس الصداقة والاحترام والمحبة لا على أساس السلطة والسيادة فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادراً على التأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دور في توجيه المسار النهائي الناشئ ويساعد على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها ومساعدته على الصمود أمام الصعوبات خاصة في التكيف وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة وغيرها من العراقيل التي تعيق سيرورته ككائن سوي وشخصية نامية.¹

¹. ميخائيل إبراهيم سعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، ط2، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991، ص304.

الخلاصة:

التربية البدنية والرياضية لها أهمية ومكانة، كما تقدم لمستخدميها فوائد كثيرة تستخدم لتتوافق مع مبادئ التربية العامة، حيث إن هذه الأخيرة ترمي إلى تنشئة أفراد لهم استعدادات لاكتساب الصفات الخلقية وغيرها من الصفات التي تخدم المجتمع ككل.

وعلى هذا الأساس فالتربية البدنية والرياضية تعتبر مكملة أو بعبارة أصح جزء لا يتجزأ من التربية العامة، لأنها تعتني بأجسام الناشئين و صحتهم في كل مرحلة من مراحل نموهم و بالتالي تعمل على أن يكون لديهم القوة و الشجاعة و الثقة بالنفس و العمل الجماعي و مساعدة الآخرين و غيرها من الصفات الأخلاقية، وتساهم بذلك مادة التربية البدنية و الرياضية مع بقية المواد الأخرى في تطوير قدرات التلميذ المعرفية و النفسية و الحركية و الاجتماعية و العاطفية، حيث تستعمل الأنشطة البدنية الرياضية كقاعدة تربوية في هذا المنهج الرسمي، لذا يتحتم على مدرس التربية البدنية و الرياضية فهم أهداف مهنته سواء كانت طويلة المدى أو أغراض مباشرة، فإن معرفة المدرس للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادراً على النجاح في عمله اليومي.

الفصل الثاني

التوافق النفسي الاجتماعي

تمهيد:

تعتبر الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا شخصيا و انفعاليا و اجتماعيا أي مع نفسه و مع بيئته و يشعر فيها بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين" لذلك فالصحة النفسية لا تعني خلو الفرد من الأمراض، بل تعني التوافق الاجتماعي و التوافق الذاتي و الشعور الرضا و السعادة و الحيوية و الاستقرار بالإضافة الى الإنتاج الملائم في الحدود إمكانية الفرد و طاقاته، ولا يختلف اثنان على أهمية الأثر الوقائي و التحسيني الذي يمثله النشاط البدني الرياضي بشكل عام على التوافق النفسي و الاجتماعي للكبار و الصغار، من منطلق أن الإنسان وحدة متجانسة بين العوامل البيولوجية الوجدانية و الاجتماعية.

ومما سبق ارتأينا تناول محور التوافق النفسي الاجتماعي لما يمثله من معيار عالي القيمة يعكس الجوانب النفسية والاجتماعية لطلبة المرحلة الثانوية، وسنحاول في نفس السياق تناول العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والصحة النفسية بشكل عام.

1- ماهية التوافق:

يرجع أصل مفهوم التوافق حسب -LAZOURS- إلى مفهوم التكيف الذي يعتبر حجر الزاوية في نظرية -داروين- حيث كان يشير إلى التراكيب والعمليات البيولوجية فإن مفهوم وأصل التوافق مشتق من علم الأحياء والبيولوجيا، ويؤكد على ذلك " لازا روس " في قوله " إن مفهوم التكيف انبثق على علم الأحياء".¹

ويشير المعجم الوجيز إلى أن التوافق هو ضرب من التكيف الاجتماعي يراد به أن يغير المرء من عاداته واتجاهاته ليلئم الجماعة التي يعيش فيها.²

ويرى فرج عبد القادر طه، وآخرون (1993م) التوافق بأنه معيارا أساسيا لتحقيق السواء النفسي والاجتماعي للفرد في إطار علاقة الفرد بالمجتمع، حيث يتضمن التوافق خفض التوتر الذي يستثير الحاجات، أما سوء التوافق فإنه ينشأ عندما تكون الأهداف ليست سهلة في تحقيقها، أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع.

والتوافق كحالة من التوازن والاستقرار والتكامل النفسي والاجتماعي الأفضل أن يصل إليها التلميذ الذي يقوم بعملية التوافق، وهي حالة نسبية وليست نهائية لأن كلا من التلميذ وبيئته في حالة تغير دائم.³

ويرى حامد عبد السلام زهران (2001م) أن التوافق يعد من المفاهيم التي تلقى اهتماما كبيرا من علماء النفس والاجتماع وهو جوهر الصحة النفسية، بل ويعتبره العلماء مرادفا لها ومعيارا للتمييز بين الصحة النفسية السوية وغير السوية.⁴

ويعرف -كمال دسوقي- 1974- التوافق أنه " إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه، بما يحقق الرضا عن النفس، والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متوافقا إذا هو أحسن التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجات، وأجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضي الغير أيضا، ففي الموقف التوافقي ثلاثة عناصر: الفرد وحاجاته من

¹. حسن صالح الدهري: الشخصية والصحة النفسية، الأردن، دار الكندي للنشر والتوزيع، سنة 1999، ص 55.

². إبراهيم مدكور، وآخرون: المعجم الوجيز، القاهرة، مجمع اللغة العربية، 1410هـ، ص 676.

³. محمد حسن علاوي: موسوعة الألعاب الرياضية، (ط-6)، القاهرة، دار المعارف، 1997م، ص 31.

⁴. حامد زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، (ط-4)، القاهرة، دار عالم الكتب، 2001م، ص 09.

البيئة أو الإمكانيات والظروف المتيسرة له، والآخرين الذين يشاركونه الموقف، ولا غنى عن استرضائهم إلى جانب استرضاء نفسه أيضا.¹

ويرى -أحمد زكي بدوي 1987- إن التوافق عملية اجتماعية ونفسية تتضمن نشاط الأفراد والجماعات وسلوكهم الذي يرمي إلى الملائمة والانسجام بين الفرد والفرد، وبين جملة أفراد وبيئتهم أو بين الجماعات المختلفة ومن الضروري أن يتكيف الأفراد بما يسود مجتمعهم من عادات واتجاهات وأراء تسيير جوانب الحياة الاجتماعية.²

ويرى القوصي " أن التوافق خلو الفرد من النزاع الداخلي والتكيف لظروف البيئة الاجتماعية والمادية.³

ويشير الباحث عطية والذي ركز على أن التوافق يعني استبعاد حالات التوتر، وإعادة الفرد إلى مستوى توازنه في البيئة التي يعيش فيها.⁴ ومن خلال ما سبق يمكن أن نلخص أن التوافق عبارة عن عملية يقوم بها الفرد بغرض الوصول إلى تحقيق التغيير أي أنها عملية تشمل تعديلا في السلوك بمعنى التفاعل بين سلوك الفرد بين ظروف البيئة المحيطة به.

2. التوافق والتكيف:

هناك خلط بين هذين المفهومين إلى حد المطابقة، لكن لو أمعنا النظر لوجدنا أن:

- التكيف يستخدم بمعنى طبيعي أو بيولوجي فهو مصطلح مقتبس من علم البيولوجيا، فالتكيف حسب عبارة عن سلوك **Clukhon & Mourer** عبارة عن سلوك يجعل الكائن حيا وصحيحا، أي أن لفظ التكيف تستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحي من نشاط من أجل البقاء، أما لفظة التوافق فتشير إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان.⁵
- التوافق مفهوم خاص بالإنسان أساسا، إذ يسعى لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته وإشباع حاجاته كي يصل إلى النجاح سواء في مجال الأسرة أو العمل أو مع الأصدقاء، أما مفهوم التكيف فيشمل كل من الإنسان أو الحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيائية التي يعيشون فيها.

¹ . عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وبيكولوجية الشخصية، ط2، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2001، ص60.

² . أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، ط1، مكتبة لبنان بيروت، 1978، ص148.

³ . عبد العزيز القوصي: أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة، القاهرة، 1981، ص105.

⁴ . عطية هنا: الشخصية والصحة العقلية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1960، ص48.

⁵ . محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، بدون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر، 1994، ص83.

- التكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية، وخض التوتر الناتج عن أثارها دون النظر إلى النتائج التي قد يترتب عن هذا الإشباع، أمل السلوك التوافقي، فيتحدد باعتبارات اجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون مناسباً ومقبولاً.¹
- التكيف يشمل كل من الإنسان والحيوان والنبات بعلاقته مع البيئة التي يعيش فيها وقد يحدث تحويلات في كيانه لمواجهة المشكلات وصعوبات مفروضة عليه في البيئة، أما التوافق فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته من توترات وإحباطات وصولاً إلى الرضا النفسي فالتوافق مفهوم إنساني فقط.

ويتبين لنا من خلال ما سبق مدى التداخل الواسع مفهوم التكيف والتوافق، ففي التكيف يتلقى الكائن الحي التغيير بتأثير من البيئة، أما التوافق فإن الإنسان يغير يتغير، حيث إن توافق الإنسان ليس مجرد تكيف نفسه بتغييرات البيئة، فهو قد يغير البيئة لتلائم توافقه، لذا فكلما توافق أكبر إشارة للتكيف. وعليه فالشخص الذي يسلك سلوكاً يرضي المجتمع ولكنه يتعارض مع ما يؤمن به، فهو شخص متكيف، لكنه غير متوافق باعتبار أن التوافق عملية نفسية بنائية.

3. مجالات التوافق:

1.3. التوافق النفسي:

اختلف الباحثون في إعطاء تعريف التوافق النفسي، فكل منهم ربطه باتجاهه النظري، ولو أن كل التعريفات تصب في معادلة واحدة متكونة من الفرد، البيئة، المؤثرات الخارجية، وطريقة تعامل الفرد مع بيئته الخارجية.

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

أي أن التوافق النفسي هو رضا الفرد عن نفسه، وهو مجموعة من السلوكيات التي يسلكها الفرد من أجل الانسجام وتحقيق أهدافه وتظهر على مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول الآخرين له والخلو من الحزن وتقبله لذاته.

¹ . أحمد محمد حسن صالح وآخرون: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الإسكندرية للكتاب، ط1، سنة 2000،

ص27.

² . إجلال سري: أصول علم النفس، ط3، دار المعارف، القاهرة، 2000، ص152.

2.3. التوافق الاجتماعي:

يعني أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها كما يقول "وولمان" في تعريفه أن تحقق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية التي تضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييرها الاجتماعية وتقبل التغيير الاجتماعي السليم.¹ وينظر إلى التوافق الاجتماعي من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة، فالاتجاه الاجتماعي يشير إلى أن الفرد ينقاد للجماعة وإطاعة أوامرها لمقابلة متطلبات الحياة اليومية قصد المحافظة على تماسكها ووحدتها، فهذا الأمر يعتبر أسلوباً إيجابياً للتوافق في حين أن الخروج عن طاعة الجماعة ومحاولة الإضرار بها يعتبر مظهراً من مظاهر سوء التوافق.² ويشير أحمد عزت راجح (1976م) إلى أن التوافق الاجتماعي يعني قدرة الإنسان على التوازن بينه وبين بيئته مادية كانت أو اجتماعية، أي قدرته على مجاراة ظروفها ومتطلباتها ومعاييرها وقوانينها على نحو لا يتنافى مع رضائه عن نفسه ورضاء المجتمع عنه.³ ويرى وولمان أن التوافق الاجتماعي هو جملة التغيرات والتعديلات السلوكية التي تكون ضرورية لإشباع الحاجات الاجتماعية، ولمواجهة متطلبات المجتمع، أي جانب إقامة علاقات منسجمة مع البيئة.⁴

4. التوافق النفسي الاجتماعي:

هو حالة تكون حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماماً من خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئة الاجتماعية تتميز بالاستقرار والتوازن والتكامل النفسي والاجتماعي الأفضل أن يصل إليها التلميذ الذي يقوم بعملية التوافق، وهي حالة نسبية وليست نهائية لأن كل من التلميذ وبيئته في حالة تغير دائم. فهو حسب نجاتي: تلك العلاقة التي يحقق فيها الفرد حالة من الاتزان مع نفسه كما يحقق بها حالة نت الاتزان مع المحيط الخارجي ويظهر هذا الاتزان من خلال تقبله للآخرين من أفراد أسرته ومدرسته بوجه عام.⁵ ومن خلال ما سبق يمكن تعريف التوافق النفسي الاجتماعي على أنه شعور الفرد بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين بحيث يكون متوافقاً نفسياً شخصياً، وانفعالياً، اجتماعياً، أي مع نفسه وبيئته وهذا ما يعبر عنه

¹ . أشرف محمد عبد الغني شريت: الصحة النفسية بين النظري والتطبيقات الإجرائية، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2006، ص126.

² . رمضان محمد القذافي 1998: الصحة النفسية والتوافق، المكتب الجامعي الحديث، ص113.

³ . أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، ط10، القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1976م، ص15.

⁴ . Wogmane. B: dictionary of behavioural science, new york von nostrand rienold company, 1973, p125.

⁵ . محمد مهدي: تأثير درجة التوافق النفسي الاجتماعي في تحسين الأداء المهاري أثناء المنافسة في كرة القدم، دراسة ميدانية لأندية الرياضية لولاية البويرة رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، ص52.

بالصحة النفسية والتي لا تعني خلو الفرد من الأمراض بقدر ما تعني التوافق الاجتماعي والتوافق الذاتي والشعور بالرضا والحيوية والاستقرار.

5. أبعاد التوافق النفسي والاجتماعي:

عند الحديث على التوافق، يتبادر إلى ذهن الفرد التوافق بمعناه العام والواسع والذي يشمل جميع مجالات حياة الفرد الشخصية والاجتماعية وفي هذا المجال نشير إلى أن للتوافق أبعاد مختلفة منها:

1.5. التوافق الشخصي:

هو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه وواثقا منها غير كاره أو نافرا منها، كما تتسم حياته النفسية بالسلم الداخلي وبالخلو من مشاعر الذنب والقلق والضيق ومن المكونات الرئيسية لهذا البعد هو التكيف والتوافق لإشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة الفرد والمجتمع في آن واحد.¹ فإن التوافق النفسي لا يكون إلا إذا أحس الفرد بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة، ويتمثل ذلك في إشباع الحاجة إلى الطعام والشراب... وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية والفسيولوجية وكذلك الأمن، فهي حاجة نفسية ضرورية وإحساسه بأنه محبوب من الآخرين، وأن لديه القدرة على الحب. ويتمثل التوافق النفسي في تلك العلاقة الجيدة التي تكون بين الشخص وذاته، وأساس تكوين العلاقة هو الرضا عن الذات ومعرفة قدرتها وإمكانياتها وطموحاتها، والإحساس بالأمن وتحقيق التناسق في السلوك.²

2.5. التوافق البيئي:

إن التوافق الاجتماعي يتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين، إذ إن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات، مما يساعد على ذلك عقد صلات اجتماعية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار، وتعتمد على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعتراف بحاجته إلى الآخرين، والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة، ويجب ألا يشوب هذه العلاقات العدوان والاتكال أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين³ وفي هذا السياق يرى مصطفى فهمي أن كل مجتمعه إنساني ينظم مجموعة من القواعد والنظم التي تضبط علاقات الفرد بالجماعة وتحكمها وفقا لمعايير التطبيع الاجتماعي، يتعرف على هذه القواعد وتلك القوانين ويمثلها حتى تصبح جزءا من تكوينه الاجتماعي، ونمطا محددا لسلوكه داخل الجماعة.⁴ ويرى أسعد رزوق في هذا الصدد بأن التوافق الاجتماعي هو تلك العملية التي يقتبس فيها الفرد نمط السلوك الملائم للبيئة، وبالنسبة لسلوك الفرد هو التغير الذي يطرأ تبعا لضروريات التفاعل الاجتماعي،

¹ لبيب حامد: فلسفة التكيف النفسي والاجتماعي في المدارس الرياضية، ط1، دار الكتاب اللبناني، بيروت، 2000، ص38.

² جابر نصر الدين: مجلة عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس وعلوم التربية، سنة 1998، ص753.

³ عبد الحميد محمد شاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، مرجع سابق، ص52.

⁴ مصطفى فهمي: الانسان والصحة النفسية، الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص42.

واستجابة لحاجة الفرد إلى الانسجام مع مجتمعه، ومسايرة العادات والتقاليد الاجتماعية التي تسود هذا المجتمع.¹

3.5. التوافق المدرسي:

يتوقف التوافق المدرسي للتلميذ على الأوضاع أو الجو الذي يسود المدرسة كأسوب العلاقات القائمة في المدرسة، أو الأنظمة السائدة فيها أو طرق التعليم المتبعة فيها، كما يتوقف أيضا على خصائص النمو التي لم تقابل بعد، أو الانتقال من مرحلة تعليمية إلى أخرى، أو مدرسة إلى أخرى. ومن مظاهر سوء التوافق المدرسي للتلميذ هو الغياب المتكرر للتلميذ وعدم الانتظام المستمر في الدراسة مما يؤدي إلى فشله الذي يؤدي إلى التسرب المبكر وما يترتب عنه من مشاكل اجتماعية كل هذا يكون نتيجة كراهية التلميذ للمدرسة أو فشله الدراسي أو سوء علاقاته وعدم تكيفه مع الأوضاع التي تختلف عن تلك الأوضاع التي تعود عليها في الأسرة.

4.5. التوافق المهني:

يتضمن التوافق المهني الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريباً لها والكفاءة والإنتاج لشعور بالرضا والنجاح. والعلاقات الطيبة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات، ولا ينبغي أن يكون التوافق المهني هو توافق الفرد لواجبات عمله المحدودة ويعني أن التوافق المهني أيضا توافق الفرد لبيئته.²

5.5. التوافق الأسري:

ومعناه مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته، ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية ومدى توافر الحب والتعاون والتضحية بين أفراد الأسرة. في حين أشار إليه الباحث أحمد عبد الخالق بمعنى تسود المحبة بين أفراد الأسرة وأن ينظر الزوجين إلى العلاقة بينهم على أنها سكن ومودة ورحمة، وتقوم العلاقة بين أفراد الأسرة المتوافقة على الحب والاحترام والتعاون.³

6. نظريات التوافق النفسي الاجتماعي:

1.6. النظرية البيولوجية الطبيعية:

من مؤسسيها الباحثين "دارين، مندل، كالمان وجالتون"، تركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتوافق حيث نرى أن كل أشكال سوء التوافق تعود إلى أمراض تصيب أنسجة الجسم والمخ وتحدث هذه الأمراض ف أشكال منها الموروثة ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الفرد من إصابات جسمية ناتجة عن

¹ . أسعد رزوق: موسوعة علم النفس، مكتبة لبنان، بيروت، ص88.

² . أشرف محمد عبد الغني شريت: الصحة النفسية بين النظري والتطبيقات الإجرائية، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2006،

ص126.

³ . أحمد عبد الخالق: أصول الصحة النفسية، ط1، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 2001، ص61.

مؤثرات من المحيط أو تعود إلى اضطرابات نفسية التي تؤثر على التوازن الهرموني للفرد نتيجة تعرضه للضغوطات.

ويرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التوافق تعتمد على الصحة النفسية وبالتالي التوافق التام للفرد أي سلامة وظائف الجسم المختلفة ويقصد بالتوافق في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التوافق فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم¹

2.6. نظرية التحليل النفسي

ومن أبرز رواد هذه النظرية الباحث **-Freud-** بحيث يرى أن عملية التوافق لدى الفرد غالباً ما تكون لا شعورية بحكم أن الأفراد لا يعون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم فالشخص المتوافق هو الشخص الذي يستطيع إتباع المتطلبات الضرورية بوسائل مقبولة اجتماعياً.²

أما أريكسون **-Erikson-** فقد أشار إلى أن الشخصية المتوافقة لا بد وأن تتسم بالثقة والاستقلالية، والتوجه نحو الهدف، الإحساس الواضح بالهوية، القدرة على الألفة والحب.³

3.6. النظرية الاجتماعية:

ترى هذه النظرية أن الشخصية المتكاملة هي الشخصية التي لا يظهر عليها تناقض أو صراع، أي عند دراسة التوافق في ضوء هذه النظرية يجب أن نشير إلى أن تعقد المجتمع الحديث يؤدي إلى تقليل فرص التكامل للشخصية وإلى ظهور احتمالات كثيرة لتفككها، والدليل على ذلك هو زيادة نسبة من يقعون فريسة للأمراض النفسية والعقلية والعصبية، والسوي من استطاع أن يجاري فيهم المجتمع ومعايير أهدافه.⁴

4.6. النظرية السلوكية:

يري أصحاب هذه النظرية أن أنماط التوافق متعلمة أو مكتسبة، وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، و السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم، ولقد اعتقد "واسطون" و "سكينر" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تتم عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها ولقد أوضح كل من "ألتمان" و "كرنسر" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة، فأنهم ينسلخون عن الآخرين غير مثابة، فأنهم ينسلخون عن الآخرين ، وهذا ما يؤدي إلى ظهور السلوك الشاذ أو غير المتوافق.⁵

¹. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1993، ص82.

². عبد الحميد الشاذلي: الصحة النفسية والتوافق النفسي، مرجع سابق، ص70.

³. عباس محمد عوض: الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1996، ص57.

⁴. مجدي أحمد محمد عبد الله: الاضطرابات النفسية للأطفال الاعراض والأسباب والعلاج، دار المعرفة الجامعية، 1996، ص255.

⁵. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية والتفوق الدراسي، مرجع سابق، ص86.

5.6. النظرية الإنسانية:

ينظر رواد الاتجاه الإنساني إلى أن الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن وأنه ليس عبدا للحتميات البيولوجية، فأصحاب المدرسة الإنسانية وعلى رأسهم روجرز صاحب نظرية الذات يرى أن الإنسان لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها¹

6.6. النظرية المعرفية:

ويرى أصحاب هذه النظرية أن التوافق يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته وقدراته والتوافق معهما، حسب الإمكانية المتاحة وأن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي، وعلى هذا الأساس فقد أكد ألبرت أليس على أهمية تعليم المرضى النفسانيين كيف يغيرون من تفكيرهم في حل المشكلات، وأن يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصدرا لاضطرابه الانفعالي، وأن يساعده على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي أكثر فعالية ومنطقية.

7. أهمية دراسة التوافق النفسي والاجتماعي:

لدراسة التوافق فوائد تطبيقية عديدة تبدو في الميادين الآتية:

1. ميدان التربية:

يمثل التوافق الجيد مؤشرا إيجابيا أو قويا يدفع التلميذ إلى تحصيل من ناحية ويرغبهم في المدرسة ويساعدهم على إقامة علاقات مناعمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى، بل ويجعل العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة والعكس صحيح، فالتلاميذ الغير متوافقون يعانون من التوتر النفسي ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة كاستجابات التردد و القلق في اللعب و الأنانية و التمرکز حول الذات وفقدان الثقة بالنفس واستخدام الألفاظ السيئة في التعامل مع الآخرين و كراهية المدرسة و الهروب منها واضطرابات سلوكية مثل التلعثم وقضم الأظافر و الميول الإنسحابية و السرحان و الخجل و الشعور بالنقص وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الذي هو عملية التعليم.

2. ميدان الصحة النفسية:

إن سوء التوافق يمثل واحد من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة الأسباب التي نطلق عليها أسباب الرسوب، من هنا فإن دراسة الشخصية قبل المرض ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه وتمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي و الطبي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، وبالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص الغير متوافقون أكثر من غيرهم عرضة للتوتر و القلق و الاضطراب النفسي.²

¹ . مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، نفس المرجع، ص58.

² . عبد المجيد محمد الشاذلي: الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، ط2، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2001، ص58-60.

8. شروط تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي:

من أهم الشروط التي تحقق التوافق أن تكون البيئة التي يعيش فيها التلميذ من النوع الذي يساعد على إشباع هذه الحاجات في البيئة، وألا يتعرض لكثير من عوامل الإعاقة والإحباط التي تؤدي عادة إلى نوع من الاختلال في التوازن أو عدم الملائمة، فإشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي من شروط حصوله على التوافق الذي يحقق له الاستقرار النفسي.

ويمكن النظر إلى العوامل الأساسية في إحداث التوافق الشخصي والاجتماعي للإنسان من زاويتين هما:

- الزاوية الأولى: قدرة الإنسان على أن يصل إلى درجة من التوافق مع نفسه أي مع القيم والأهداف التي ارتضاها لنفسه ودرجة لا بأس بها من التوافق مع الجماعة التي يعيش فيها.
- الزاوية الثانية: ويترتب على شعور الإنسان بتقبله لذاته وتقبل الآخرين له الشعور بالسعادة والارتياح فيما يقوم به من تصرفات وسلوك.¹

9. أساليب التوافق النفسي والاجتماعي:

1. المعالجة او المواجهة المباشرة:

كأن يشرع فوراً في الإعداد للامتحان بالاستذكار ومحاولة فهم الأجزاء المطلوبة منه وحفظها وتسميعها لنفسه، ومناقشتها مع الآخرين من رفاقه.

2. سلوك إيجابي بديل:

كأن يحول من القسم الذي يدرس به ليلتحق بقسم آخر بالكلية، أو ينتقل إلى كلية أخرى، و قد يقرر ترك التعليم كلية و البحث عن العمل.

3. سلوك سلبي بديل:

كأن يرتب لنفسه مكاناً في قاعة الامتحان بجوار طالب مجتهد يساعده أثناء الامتحان، أو يجهز طريقة للغش، أو يمارض عن يوم الامتحان، يبتكر سلوكاً يبرر به تخاذه.

4. مراحل متقدمة من الأساليب التوافقية الشاذة:

كالإسراف في أحلام اليقظة والأوهام كأن يتصور نفسه يتخطى صعوبة بطريقة خارقة، وقد ينتهي به أسلوبه التوافقي الشاذ إلى المرض العقلي أي الجنون، وقد يفكر في الانتحار.²

¹ . مصطفى فهمي: سيكولوجية التكيف، ط2، مكتبة الخانجي، القاهرة، سنة 1987، ص151.

² . مدحت عبد الحميد: الصحة النفسية والتفوق الدراسي، مرجع سابق، ص388.

10. مظاهر ومؤشرات التوافق:

هناك عدة مستويات وجوانب يمكن من خلالها تقييم مدى التوافق النفسي الاجتماعي:

1.10. النظرة الواقعية للحياة:

كثيرا ما نرى الأفراد يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع المعيشي، ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين وتعساء رافضين كل شيء، هذا يشير إلى سوء التوافق أو الصحة النفسية، وفي المقابل هم أشخاص يقبلون على الحياة بكل ما فيها من أفراح وأفراح واقعين في الأشخاص في المجال الاجتماعي الذي ينخرطون فيه.

2.10. مستوى طموح الفرد:

لكل فرد مطامح وأمال بالنسبة إلى الفرد المتوافق تكون طموحاته المشروعة عادة في مستوى إمكاناته الحقيقية ويسعى لتحقيقها من خلال دافع الإنجاز، ويشير هذا إلى توافق الفرد، بينما نجد الآخر الذي يطمح في أن يصل ويحقق أمال بعيدة المدى عن إمكاناته فيلجئ إلى المضاربة والمقاومة بما له أو بأسرته أو بعمله وإذا لم يحقق شيء يضل ناكما عن الحياة وحقوقا على الآخرين وكلها مؤشرات تدل على سوء التوافق مع المجتمع الذي ينخرط فيه.

3.10. سعة الأفق:

تعد من السمات التي تساعد في توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين وينسجم الفرد الذي وصف بهذه الصفة أو السمة بقدرته الفائقة على تحليل الأمور وفرز الإيجابيات من السلبيات، وذلك يتم بالمرونة والتفكير العلمي والقدرة على تفسير الظواهر وفهم مسبباتها وقوانينها، وتتسم الشخصية بالهدوء والتوازن والتوافق وهو نقيض الشخص ضيق الأفق المعلق على نفسه الذي يصعب التعامل معه ومن ثم يعاني

4.10. الثبوت الانفعالي:

وهي من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق والتي تتمثل في قدرته على تناول الأمور بصبر ويتسم بالهدوء والرزانة ويتحكم في انفعالاته كالغضب والخوف والغيرة والكراهية.

5.10. الإحساس بإشباع الحاجات النفسية:

لكي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فإن أحد مؤشرات، أن يحس بأن جميع حاجاته النفسية الأولية منها والمكتسبة مشبعة، ويتمثل ذلك في إشباع الحاجات إلى الطعام والشراب

وكل ما يتعلق بحاجاته البيولوجية، لذلك وفي حاجة نفسية ضرورية وإحساسه بنفسه أنه محبوب من الآخرين، وفي معظم مشاريعه التي تعنيه.

كما أن الإنسان نفسه في حاجة إلى التقدير وإلى الحرية وإلى الانتماء، وإذا ما أحس بأنه كل هذه الحاجات مشبعة لديه، فإن هذه بمثابة أحد المؤشرات المهمة لتوافقه ويحدث العكس إذا ما أحس أنها غير مشبعة.

6.10. القدرة على العمل والتعامل والإنتاج الملائم:

ويقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته الجسمية، إذ كثير ما يكون الكسل والخمول دلائل على شخصيات هددتها الصراعات واستنفذت طاقاتها المكبوتة، كما أن قدرة الفرد على إحداث تغييرات إصلاحية في مجتمعه وبيئته دليل على توافقه وتمتعته بالصحة النفسية.¹

7.10. العلاقات الاجتماعية:

من المؤشرات التي تدل على توافق الإنسان هو علاقته الاجتماعية مع الآخرين، وسعيه في مساعدتهم، والعمل من أجل المصلحة العامة، وأن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية ويحقق التعاون كما إنه يحظى بحب الناس له وحبهم إليهم لأن الانطواء والانعزال والبعد عن الناس دلالة على عدم التكيف والتوافق السليم.²

8.10. الامتثال والتمسك بالأخلاق الكريمة:

إن الفرد المتوافق والمتمتع بالصحة النفسية يجب أن يتمتع بمجموعة من القيم المتمثلة في الأمانة والصدق والوفاء والإخلاص، وتظهر فيلا سلوكه وتصرفاته اليومية، وفي تعامله مع الآخرين، وهذه القيم والأخلاق الفاضلة تعتبر سمات الشخصية المتوافقة.³

9.10. الثقة بالنفس والآخرين:

تعتبر الثقة بالنفس وبالآخرين مظهرا من مظاهر التوافق والتمتع بالصحة النفسية، فالفرد المتوافق لا يشك في كل شيء، إلا بالقدر الذي تقتضيه الطبيعة، فالشك المعقول أمر

¹ . صالح حسن الداهري، ناظم هاشم العبيدي: الشخصية والصحة النفسية، ط1، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 1999م، ص235.

² . فوزي محمد جبل: الصحة النفسية وبيكولوجية الشخصية، 2000، ص77.

³ . أحمد عزت راجح: مرجع سابق، ص312.

طبيعي وكذلك الثقة بالآخرين وخصوصا من هم أهل لهذه الثقة مظهرا مهما من مظاهر الصحة النفسية حين تصبح تواسلا وجدانيا وتفاعلا اجتماعيا دائما.¹

10.10. مفهوم الذات:

تعد هذه السمة من السمات التي تشير إلى توافق الفرد أو عدم توافقه، فإذا كان مفهوم الذات يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرون متوافقا، وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخما أدى به إلى الغرور والتعالي، مما يفقده التوافق مع الآخرين كما قد يتسم سلوكه بالدونية، ويؤدي به أيضا إلى سوء التوافق.

11. معايير قياس التوافق النفسي والاجتماعي:

إن الشخص المتوافق والسوي هو الذي يجعل من المشكلات موقف إيجابي بمواجهة العوامل التي تسبب المشكلات ويحاول في حدود الإمكان أن يزيل هذه العوامل أو يتغلب عليها وذلك بمواجهتها مواجهة موضوعية أما الشخص غير المتوافق فهو الذي لا يستطيع أن يحقق هذه الصفات العامة في سلوكه وهو لا يعالج العوامل الأصلية التي تسبب المشكلة بل يعالج مظاهرها فقط، ولهذا تحتم على العديد من الباحثين وضع معايير يمكن القياس بواسطتها الشذوذ والسواء في التوافق ومن بينها:

1.11. المعيار الإحصائي:

ويقوم هذا المعيار على تطبيق الأفكار الإحصائية لتحديد المتوافقين غير المتوافقين، وذلك بإرجاع سمات الفرد إلى المتوسط، فالشخص غير السوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك، والمفهوم الإحصائي بهذا لا يضع في الحسبان توافق شخص مع نفسه.²

2.11. المعيار القيمي الثقافي:

يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع أو الثقافة التي يعيش بها الفرد، بحيث هو مسايرة السلوك مع المعايير التي تحدد التصرف السليم في المجتمع والتي يقرها.

3.11. المعيار النظري:

يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية لمستخدم المعيار، فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من خبرات مؤلمة مكبوتة، في حين يختلف السلوكيون عنهم بالنظر إلى السلوكيات المناسبة والغير مناسبة.

¹ .مدحت عبد الظاهر الطيب: مرجع سابق ، ص245.

² .فرج عبد القادر طه: علم النفس الصناعي والتنظيمي، دار النهضة العربية، بيروت، بدون سنة، ص35.

4.11. المعيار الباثولوجي:

ترى هذه الوجهة أن الشذوذ هو حالة مرضية تتميز بالاضطراب بوجود أعراض تبين ذلك أما السلوك السوي فهو سلوك خال من هذه المظاهر أي أن الشخص الذي يملك شخصية سوية هو شخص بلا أعراض، وبناء على هذه الوجهة يتبين أن أغلبية الناس يعانون من هذه من هذه الحالة المرضية وهذا أما يعاب على وجهة النظر هذه باعتبار أن أعراض سوء التوافق لا يمكن أن تتوفى في إنسان ما ولو بنسبة ضئيلة.

5.11. المعيار المثالي:

أهم ما يميز هذه الوجهة أنها تتفق إلى حد كبير في تحديد الجوانب المثالية في السمات و الخصائص الشخصية فارتفاع الذكاء مثالية ونسبى الشخص سويا كلما اقترب أكثر من المثل الأعلى أما مثاليا في ذكائه أو في جماله أو في صحته السليمة، ومن خلال هذه الوجهة يتبين أنها تعاكس الوجهة الإحصائية بحيث تميل إلى جعل الأغلبية أسوياء فالسلوك يتحدد بالمثالية في السلوك و التفكير و شدة الاقتراب من هذه المثالية العليا في السمات أما البعد عنها فهو الشذوذ وسوء التوافق ومن خلال وجهات النظر الثلاثة التي تناولناها من بين العديد من الوجهات التي درست معايير لتحديد السواء و الشذوذ في التوافق يظهر تباين اتجاهات حيث يبينها " إيزنك " في انتقاداته حيث يرى أن الوجهة الإحصائية قاصرة في تحديد السواء و الشذوذ بالنسبة لبعض السمات كالذكاء أو الجمال أو الصحة، أما الوجهة الباثولوجي أن كانت الأصلح و الأوضح في السواء أو الشذوذ بالنسبة للاضطرابات الانفعالية و الانحرافات النفسية.¹

6.11. المعيار الطبيعي:

السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفيزيائية أو الإحصائية والسلوك السوي هو الذي يساير الأهداف والشاذ هو الذي يناقضها وهكذا فإن المعيار لا يختلف عن النظرة الاجتماعية والمثالية وذلك أن ما هو طبيعي في المجتمع ما قد يكون عكس ذلك في مجتمع آخر ويرى فرج عبد القادر طه أن المعايير المستخدمة والأكثر قبولا وأشملها في وصف السواء والشذوذ وأكثرها فائدة في الاستخدام التطبيقي في حياتنا اليومية.²

7.11. المعيار الحضاري:

وهو يشبه الاتجاه الاجتماعي في تفسير التوافق، ويرى أن الشخص السوي هو الذي يساير قيم ومعايير مجتمعه، والشاذ هو من يسير عكس ذلك لقد سبق وأن ذكرنا أن الاتجاه الاجتماعي لا يمكن قبوله لكونه يعتمد على أحد شقي العملية التوافقية وهو المجتمع، ويقلل من قيمة الفرد بكل ما يملك من

¹ فرج عبد القادر طه: مرجع سابق، ص 49.

² رويح كمال: أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق، دراسة منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2007، ص 78.

قدرات وإبداع كما أنه ليس حتماً أن تكون قيم المجتمع ومعاييره صالحة بل قد تكون هي نفسها فاسدة، زيادة على اختلافها من مجتمع لآخر.

12. العوامل الأساسية في إحداث التوافق:

1.12. الدوافع:

الدافع هو حيلة داخلية جسمية أو نفسية، توترية تثير السلوك في ظروف معينة، وتتواصل حتى تنتهي إلى هدف معين، فإذا لم يتحقق هذا الأخير، فإن الفرد يبقى في حالة توتر، فسير دوافع الإنسان الفطرية والاجتماعية و الشعورية و اللاشعورية نحو تحقيق أهدافنا من العوامل الفعالة في إحداث التوازن بشتى أبعاده، و إشباع هذه الدوافع يتوقف على ما يتوفر لدى الفرد من أساليب تيسر له إشباع هذه الدوافع على ما يتوفر لدى الفرد من أساليب تيسر له إشباع دوافعه الملحة، و تتوقف كذلك على فكرة الفرد عن نفسه، و ذلك بما يتميز به من مرونة في مواجهة المواقف الجديدة، و الدوافع مرتبطة ارتباطاً قوياً بالتوافق، إذ هو سلسلة من الخطوات تهدف إلى هدف معين، ولا تنتهي إلا بالوصول إلى الغاية المنشودة، وبهذا يتحقق التوافق.¹

2.12. الحاجات:

إن ما يولد الدافع هو الحاجة إلى إشباع الحاجات بمختلف أنواعها لتحقيق الراحة النفسية، ومن بين هذه الحاجات:

➤ الحاجات الفيزيولوجية: وهي حاجات تسعى إلى تحقيق التوازن الوظيفي والعضوي، كالحاجة إلى الأكل والشرب والنوم...

➤ الحاجات النفسية الوجدانية: وهي تسعى إلى تحقيق التوازن والتكامل النفسي، كالحاجة إلى الأمن، التقدير، الاحترام، الحب، الإحساس بالحرية، وإشباع الدوافع والميول والرغبات.

➤ الحاجات الاجتماعية: وهي حاجات تسعى لتحقيق التكيف والتوافق الاجتماعي، كالحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية، والحاجة إلى القيام بالواجبات وتحمل المسؤولية، والحاجة إلى المحافظة على الأخلاق والعادات الاجتماعية.²

فإشباع كل هذه الحاجات أمر ضروري للغاية لإشباعها يساهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وفي حالة ما إذا تعسر إشباعها، فإن الفرد بلا شك يحاول إيجاد اية وسيلة يشبع بها حاجته، وقد تكون هذه الوسيلة غير سوية لا يقرها المجتمع، فتختل بذلك عملية التوافق.

¹ . عباس محمد عوض: الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1996، ص 55.

² . فيصل محمد خير الزراد: مشكلات المراهقة والشباب، الطبعة 1، دار النفائس، بيروت، سنة 1997، ص 20.

3.12. العادات والمهارات التي تيسر له إشباع حاجاته:

لاشك أن المهارات والعادات إنما تتكون من المراحل المبكرة من حياة الفرد، فالتوافق هو في الواقع محصلة لما مر به الفرد من خبرات و تجارب أثرت في تعلمه للطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته، ويتعامل بها مع غيره من الناس، في مجال الحياة الاجتماعية، ولهذا يؤكد " فرويد " على أهمية السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل من حيث تكوين شخصيته، ففيها تنمو لديه بذور التوافق أو عدمه، لأن هذا أمر يتأثر بالجو الاجتماعي الذي تربى فيه الفرد من حيث توفر الحنان و الدفء العاطفي و الشعور بالأمن من جانب الوالدين أم لا، ومنه فإن خبرات الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضى النفسي و التوافق في الحياة المتأخرة.¹

4.12. أن يعرف الفرد نفسه:

إذ أن معرفة الإنسان لنفسه تعد شرطاً أساسياً من شروط التكيف الجيد ومعرفة الإنسان لنفسه تتضمن ما يلي:

- أن يعرف الإنسان الحدود والإمكانيات التي يستطيع بها أن يشبع رغباته، بحيث تأتي رغباته واقعية ممكنة التحقيق.
- أن يعرف الشخص إمكانياته وقدراته، ذلك أنه إذا ما عرف هذه الإمكانيات والقدرات، فإنه لا يرغب في شيء لا تسمح هذه القدرات والإمكانيات في تحقيقه، أما إذا كان جاهلاً بها، فإن رغباته قد تأتي بحيث تعجز هذه الإمكانيات عن تحقيقها، فتترتب عن ذلك عوامل التوتر والإحباط الذي يعد عاملاً من عوامل اختلال التوافق.²

5.12. تقبل الفرد لنفسه:

إن فكرة رضى الإنسان على نفسه من أهم العوامل التي تثر في سلوكه، فإذا كانت هذه الفكرة حسنة، فإن ذلك يدفع الفرد إلى العمل و التوافق مع الآخرين، كما أن ذلك يدفعه إلى النجاح حسب قدراته دون أن يحاول العمل في مجالات لا تسمح له قدراته بالنجاح فيها، أما الفرد الذي لا يتقبل نفسه، فإنه يتعرض لإحباطات تجعله يشعر بالعجز و الفشل، فقد بينت دراسة " جابر عبد الحميد جابر " أن المجموعة الأقل رضى عن نفسها تميل إلى عدم الاتزان في حياتها الانفعالية، كما كانت أقل توافقاً في حياتها المنزلية إذا ما قورنت بالمجموعة الأكثر تقبلاً لذاتها.³

6.12. المرونة:

يقصد بها استجابة الفرد للمؤشرات الجديدة استجابة ملائمة، فالشخص غير المرن لا يتقبل أي تغيير يطرأ على حياته، ومن ثم فإن التوافق يختل وعلاقته بالآخرين تصطبغ، إذا ما انتقل إلى بيئة جديدة

¹ مصطفى فهمي: دراسات في سيكولوجية التكيف، مرجع سابق، ص36.

² محمد مصطفى زيدان: السلوك الاجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، بدون سنة، ص220.

³ عباس محمد عوض: مرجع سابق، ص57.

يغايير أسلوب الحياة فيها الأسلوب الذي مارسه وتعود عليه، في حين أن الشخص المرن يستجيب للبيئة الجديدة بشكل ملائم، وبالتالي يحقق التوافق بينه وبين بيئته، معنى ذلك أن توافق الفرد يكون أفضل وأسهل كلما كان الفرد مرنا، والعكس صحيح.¹

13. العوامل المؤثرة على التوافق النفسي والاجتماعي:

يتضح من خلال ما سبق أن التوافق عملية حيوية وهامة في الحفاظ على الاتزان الذاتي للشخصية، هناك عاملان رئيسيان يقفان وراء توافق الأشخاص، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه بما في ذلك صحته النفسية و الجسمية و حاجاته وقدراته العقلية، أما العامل النفسي فيتمثل في البيئة المحيطة بالفرد خصوصا البيئة الاجتماعية، كالمحيط الأسري و المدرسي و الاجتماعي بوجه عام، وكل ما يحيط بالفرد، ومن غير الممكن أن تتم عملية التوافق عند الفرد إلا إذا توافرت هذه العوامل و الأسس التي تساعد الفرد على هذه العملية، وتم وضعها ضمن الفئات التالية:

1.13. إشباع الحاجات الأولية والنفسية والاجتماعية:

وهي الحاجات التي يكتسبها الفرد من بيئته عن طريق الخبرة وإنما هي استعدادات يولد الطفل مزودا بها، وهذا النوع من الحاجات يعتمد في إثارتها على الحاجات الجسمية الداخلية الفسيولوجية كالحاجة إلى الطعام والشراب والراحة والنوم.² وتعتبر إشباع هذه الحاجات أساس في الحياة الفرد فليس من الممكن على الإنسان أن يتوافق ويتكيف في ظروف معينة بدون إشباع لهذه الحاجات الأساسية.

2.13. الطفولة وخبراتها:

يمر الطفل بخبرات مختلفة تتفاعل كلها مع شروط محيطه لتكون شخصا فريدا يحمل أثار محبة الوالدين وأثار الحرمان أحيانا أخرى، ويحمل أثار صدمة فزع مفاجئ مر بها في يوم من أيام الطفولة، وتكون هذه قاعدته الرئيسية حين يمر في شبابه على ظروف تدعوه للتوافق ولهذا نرى نزوعا عند من يعمل في حالات سوء التوافق لأن يبحث أولا عن حياة الطفولة والخبرات السابقة لدى من يعالجه.³ حيث تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل حياة الإنسان حيث تتكون القدرات وعناصر الشخصية، وأنماط السلوك، وتنمو لديه التوافق السليم أو عدمه، والإنسان في كبره يحمل رواسب الطفولة ن وإن الخبرة في الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضا النفسي والتوافق ق الحياة المتأخرة، وهذا يوضح العلاقة الوثيقة بين التوافق وعملية النمو.⁴

¹ . عباس محمد عوض: نفس المرجع.

² . الديب، أميرة عبد العزيز: سيكولوجية التوافق النفسي في الطفولة المبكرة، ط1، مكتبة دار الفلاح، الكويت، 1990، ص42.

³ مياسا، محمد: الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية، دار الجبل، بيروت 1997، ص28.

⁴ مقبل، مرفت عبد ربه: التوافق النفسي و علاقته بقوة الأنا و بعض المتغيرات لدى مرضى السكري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس الجامعة الإسلامية ، غزة، 2010، ص15.

3.13. الأزمات الاجتماعية والكوارث:

تتنوع هذه الأزمات والكوارث فبعضها أزمات أسرية اجتماعية كحدوث تصدع في الأسرة نتيجة الطلاق أو الموت، وقد تكون كوارث طبيعية مثل الزلازل أو كوارث إنسانية مثل الحروب ما ينتج عنها من قتل وتشريد وتخريب، والعلاقات الاجتماعية لا تسير دائما بيسر، وعلى حسب ما نتوقع فقد تتعرض حياة الأفراد والتغيرات الاجتماعية مفاجئة وغير محسوبة مؤدية إلى تغيرات سلوكية سيئة في حياة الأفراد والجماعة.

ونلخص آثار هذه الأزمات في نقطتين:

- ✓ أنها تعجل بظهور الاضطرابات النفسية والعقلية للذين لديهم استعداد للاضطرابات.
- ✓ أنها تخلق اضطرابات الخاصة التي تشمل الوظائف البدنية فضلا عن الاضطرابات النفسية والعقلية المؤقتة أو الدائمة.¹

4.13. توفر المهارات التكيفية:

إن اكتساب المهارات و العادات من شأنه أن يؤدي إلى حدوث التوافق، و الذي هو في الواقع محصلة مت مر به الفرد من تجارب و خبرات أدت به إلى كيفية إشباع حاجاته وتعامله مع غيره من الأفراد في مجتمعه وهذه المهارات تكسب الفرد المرونة وعدم الجمود وهو أن يتقبل الفرد المواقف الجديدة في حياته، وتصدر منه استجابات ملائمة نحوها، فإنه يكون أكثر توافقا وتكيفا مع الوسط البيئي و الاجتماعي الذي يعيش فيه، أكثر من الفرد الذي يتصف بالجمود العقلي و الفكري و الذي يؤدي إلى شعور بالتوتر و الاضطراب النفسي، وعدم قدرته على التوافق.²

5.13. التنشئة الاجتماعية:

وهي العملية التي يتحول خلالها الإنسان من طفل رضيع يعتمد على الآخرين إلى إنسان بالغ، وعنصره في المجتمع يسهم في بناء الحياة الاجتماعية وتطورها، وتظهر أهمية التنشئة الاجتماعية في مرحلة الطفولة خاصة حيث إنها مرحلة تعلم اللغة، وبداية النمو العقلي والخلقي ويتم فيها الأساس الذي تنمو عليه الشخصية.³

وهناك بيئتان أساسيتان تلعبان دورا هاما في عملية التوافق هما، الأسرة حيث تساهم في التوافق الإيجابي لدى الأبناء، منه خلال عدة عوامل كالتوافق الأسري، قبول الوالدين لأولادهم وإشراكهم في اتخاذ القرارات، وتعليمهم الحدود المقبولة للسلوك، وقد تكون الأسرة لها دور في سوء التوافق من خلال العلاقات المضطربة بين الوالدين، المعاملة السلبية للأبناء و التركيز على عقابهم وعدم مشاركتهم في اتخاذ القرار

¹ إبراهيم رشا راغب: الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين الشمس، 1998، ص197.

² مقبل، مرفت عبد ربه: مرجع سابق، 2010، ص16.

³ كفاقي علاء الدين: الصحة النفسية، القاهرة، الأنجلو المصرية، 1995، ص276.

و البيئة الثانية هي المدرسة و التي تقوم بدور كبير في تنمية شخصية الطلاب ، حيث تزودهم بالمهارات و الاتجاهات التي تعكس ثقافة المجتمع، و تمكنهم منه مواجهة الحياة، فإذا نجحت المدرسة بدورها أدت إلى التوافق الحسن و العكس.¹

14. سيكولوجية التوافق الدراسي العام للشخصية:

تعد الحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على إشباع هذه الحاجات، ولكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن يكون توافقه مرنا، وينبغي أن تكون له القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وتتجح في تحقيق دوافعه.²

أي أن التوافق يبدو في قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفا سليما مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه، والتوافق عملية معقدة إلى حد كبير تتضمن عوامل جسمية ونفسية واجتماعية كثيرة.³ وهكذا نستطيع القول بأن كل سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا محاولة جاهدة منه لأن يحقق توافقه، هذا التوافق اللازم لكي يحقق مصالحه ويكفل له البقاء والاستمرار، فالإنسان أبدا لا يبقى متوافقا كليا، فالحاجات البيولوجية والاجتماعية عديدة إلى حد بعيد ودائمة التغيير... بالإضافة إلى أننا محدودون في الوقت والقدرات ولا نستطيع إرضاء كل حاجتنا التي تظهر، وإن الحياة عملية مستمرة... فالحياة صراع دائم.⁴

والخلاصة إذن هي: أن التوافق يتضمن خفض التوتر الذي يستشيره الحاجات فإذا تحقق خفض لتوتر الفرد بدون توريطة في توتر درجة معادلة أو أزيد من الخطر اعتبر التوافق مرضيا.⁵ وأن جميع ما نقوم به من سلوك ما هو إلا محاولة ناجحة أو فاشلة لخفض التوتر وتحقيق التوافق المطلوب.

اما سوء التوافق فإنه ينشأ عندما تكون الأهداف ليست سهلة في تحقيقها، أو عندما تحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع، كثير من جوانبه سوء التوافق لا تحقق إشباعها بالكلية وعلى أي حال فإن سوء التوافق يتضمن خفض غير المرضي للحاجة.⁶ إذن فسوء التوافق يمثل حالة عجز من جانب الفرد أن يحقق حلا مناسباً لمشاكله وإرضاء موفقا لحاجاته ومن ثم يفشل خفض توتراته بدرجة مرضية.

¹ مقبل، مرفت عبد الله: مرجع سابق، 2010، ص16.

² لورنس شافر: علم النفس المرضي دلالة السلوك النشاط وأسبابه، ترجمة الدكتور صبري جرجس، تحت إشراف يوسف مراد في ميادين علم النفس، المجلد الأول، دار المعارف، القاهرة، 1955، ص361.

³ أحمد عزت راجح: علم النفس الصناعي، دار القومية للطباعة والنشر، القاهرة، 1965، ص562.

⁴ f. mckinney: the psychology of personal adjusement , new york john wily and sons, inc, 1950, p29.

⁵ C. h. lawch: Psychology of industrial, Relation, msgraw, Hill, 1935, p29.

⁶ C. h. lawch: psychology of industrial, Relation, ibid, p30.

15. خصائص شخصية الفرد المتوافق نفسيا واجتماعيا:

يتصف الفرد المتوافق نفسيا واجتماعيا بأنه الذي يتمتع بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاتها وسلوكها وتفاعلها مع بيئتها وتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل، والتي تتصف بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجما مع معايير مجتمعه دون التخلي على استقلاليتها وتمتع بنمو سليم وغير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه.¹

- ✓ النمو السليم وغير متطرف في الانفعالات.
- ✓ الذاتية والاستقلالية والابتكار والبحث عما هو جديد.
- ✓ أن يتصف بالمسالمة وعدم الشعور بالإحباط.
- ✓ عدم الإصابة بأي مرض من الأمراض النفسية أو الجسمية.
- ✓ الثبات الانفعالي والتفكير العلمي الشامل.
- ✓ المساهمة الفعالة والإيجابية في نشاطات المجتمع المختلفة.
- ✓ التعاون والتكامل مع الفريق الواحد وأن تكون الطموحات مناسبة لمستوى القدرات.²

16. التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالأنشطة الرياضية:

إن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع.

ومن خلال ذلك نجد أن ممارسة الرياضة بشكل عام تتجه إلى الاتجاه الأخلاقي المثالي حيث إنها منافسات لا يهزم فيها فرد من فرد آخر ولا فريق من فريق آخر إنما هي منافسات بين الأفراد أو المجموعات لإظهار كفاءتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق البطولات.

فهي من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة ومواصلة الكفاح لتحسين المستويات والوصول إلى الأهداف التي تسعى عليها الأفراد أو المجموعات هذا بالإضافة إلى اكتسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الآخرين والجلد والقدرة على مواجهة الصعاب أثناء ظروف المنافسات الصعبة. فالرغبة الملحة للحصول على مزيد من التقدم والارتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة المؤكدة لإنتاجها وهي القوة والطاقة العضوية والتي يمكن أن تعبر فيها خاصية الجلد أو قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد وتحقيق الحركة بحيث تصل إلى نتيجة أفضل.³

¹ . سفيان نبيل: مدخل إلى علم النفس الاجتماعي المعاصر، ابتدال لنشر والتوزيع، القاهرة. 2010، ص86.

² . عكة سليمان الحوري: مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، ط1، 2008، ص153.

³ . هناء عبد الوهاب حسنو آخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، المكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002، ص104.

خلاصة:

نستخلص من خلال محاور هذا الفصل أن مفهوم التوافق ببُعديه النفسي والاجتماعي يشير إلى مدى قدرة الفرد على التوافق والانسجام بين إشباع حاجته المتعددة وإمكانياته الأدائية والعقلية الحقيقية وظروف الواقع المعاش.

وهناك عاملان رئيسيان وراء عملية التوافق النفسي الاجتماعي، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه، أي ما هو مرتبط بمحيطه الداخلي من حاجات ودوافع وخبرات وقيم وميول وعواطف ومختلف الانفعالات التي تقوم بتوجيه سلوكه، والعامل الثاني يتمثل في البيئة المحيطة بالفرد بما في ذلك الأسرة والمدرسة والجماعات التي يندمج فيها والتي تتم في إطار من عمليات من التأثير والتأثر.

وأن النشاط البدني الرياضي التربوي يعتبر من أهم العوامل الأساسية التي تساعد الفرد على الاستقرار النفسي والاجتماعي، لذلك من الواجب على الأسرة والمدرسة أن تكون على علم بمبادئ الصحة النفسية، وذلك بتمتية التوافق النفسي الاجتماعي وتشجيع التلاميذ على المشاركة في الأنشطة الرياضية والتربوية للاستفادة منها.



الفصل الثالث المراقبة

تمهيد:

المراهقة هي مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الكائن الإنساني، بل من أهم المراحل لذلك لفتت انتباه العديد من الباحثين والعلماء النفسيين منهم والاجتماعيين الذين خصصوا لها مجال واسع في دراساتهم وأبحاثهم، نظرا لحساسية هذه المرحلة ومدى أهميتها بكل ما تتضمنه من تغيرات وتحولات جسمية وعقلية من اندفاعات سلوكية وتوترات انفعالية وتغيرات فيزيولوجية.

وتعد المراهقة المرحلة الوسيطة بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد، فلأول مرة يصبح المراهق شديد الاهتمام بنفسه وبمن حوله وبآرائهم نحوه، فلا غرابة أن المراهق يتصف بالتناقضات وتشتت انتباهه حيث إن جل اهتمامه أضحي حول تحديد مكانه في عالم أصبح يراه أشمل وأوسع مما كان عليه من قبل.

لذلك كان لزاما على أستاذ التربية البدنية والرياضية الإلمام بخصائص هذه المرحلة وأهميتها، من أجل مساعدته على بناء أهدافه، والأخذ بعين الاعتبار جملة العوامل المحيطة بالمراهق، ومعرفة الفوارق الفردية والتوصل إلى تنمية وتعزيز النمو بجميع نواحيه المختلفة.

1. تعريف المراهقة:

1.1. لغة: أصل الكلمة من فعل راقى بمعنى التدرج نحو النضج أي دراسة التغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي انتقال المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رشده.¹

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راقى الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراقى الغلام فهو مراهق أي: قارب الاحتلام، وراقت الشيء رهقاً أي اقتربت منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.²

2.1. اصطلاحاً: عرفها " توفيق الحداد " أنها " الاقتراب والدنو من الحلم، المراهق هو الطفل الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي ".³

ويعرفها " ليهال " أنها " البحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماج في المجتمع الذي لا تتوسطه العائلة وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفولية الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لاسيما في علاقته الجدلية بين الأنا والآخرين ".⁴

وعرفها " روجرز " على أنها " على أنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة ".⁵

ويعرفها " اوزبل " كما يلي " المراهقة الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي، وهناك من يخلط بين البلوغ والمراهقة لذا يجب التمييز بينهما: فالمراهقة هي التدرج بين النضج والاكتمال، والبلوغ يقصد به نضج الأعضاء الجنسية واكمال وظائفها، فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب من جوانب المراهقة ".⁶

حسب " البهي فؤاد السيد " المراهقة هي " المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، والمراهقة معناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها، وراقى بمعنى: غشى أو لحق أو دنى من ".⁷

نستنتج من التعاريف السابقة أن المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو الحساسة، وهي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد لها خصائصها ومميزاتها أهمها التغيرات التي تطرأ على الفرد والتي تتضمن تدرجاً في

¹ . مصطفى رزيف: خفايا المراهقة- دار النهضة العربية، دمشق، 1960، ص 10.

² . أحمد رضا: متن اللغة، ط1، مكتبة الحياة، بيروت، 1995، ص 2.

³ . توفيق الحداد: علم النفس الطفل، ط1، بدون سنة، ص 104.

⁴ . Lehalle Henri: Psychologies des adolescents, P.U.F, 1ère éd, Paris, 1985, p13.

⁵ . مصطفى فهمي: بيولوجية المراهقة، ط 1، مكتبة مصر، القاهرة، 1997، ص 824

⁶ . عبد الرحمان محمد العيسوي: سيكولوجيا الجنون، نشأة المعارف، الإسكندرية، 1984، ص 87.

⁷ . فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص 275.

النضج الجسمي والعقلي والانفعالي، وإعادة تنشيط الصراعات النفسية أثناء الطفولة، وهذا ما سنحاول تناوله بتفصيل أكبر في العناصر القادمة.

وعلى العموم، فالمراهقة هي فترة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة، أو هي فترة انتقال من مرحلة التبعية للوالدين إلى مرحلة الاستقلالية والاعتماد على الذات، أو هي مرحلة البلوغ والاستعداد للزواج والعمل وحمل المسؤولية.

2. أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الرشد... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.¹

3. أشكال المراهقة:

لها عدة أشكال حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيشها المراهق:

1.3. المراهقة التكيفية (السوية):

هي مرحلة الاعتدال في كل شيء تؤدي إلى الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة أي هي تلك الفترة الخالية من المشكلات والصعوبات تتسم بالميل للهدوء والاستقرار العاطفي بعيداً عن الانفعالات السلبية.²

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.³

¹ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، ط4، عالم كتب، القاهرة، 1977، ص328-329.

² - د. خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، 1994 ص449.

³ - محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي: علم النفس للتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، ص 154-155.

2.3. المراهقة المنحرفة:

هي صورة مبالغ للـمراهقة المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة حيث يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلفي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين.¹ وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلفي والانهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.

3.3. المراهقة الانسحابية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.²

4.3. المراهقة الجانحة:

مزيج من الشكل المنسحب والشكل العدواني تتميز بالانحلال الخلفي والانهيار النفسي.

5.3. المراهقة العدوانية المتمردة:

مراهقة نائرة تنتم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة، حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس، ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة، المدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات الأخلاقية.³

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتثبت بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً متمثلاً في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها

ويظهر السلوك العدواني في بعض الأساليب التي تنتم بالعنف، مثل:

الاعتداء بالضرب على الإخوة الصغار أو على الزملاء في المدرسة.⁴

¹ - محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، ط 1، دار القلم، الكويت، 1982، ص 6.

² - محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي: مرجع سابق، ص 154 - 155.

³ - رضا المصري، فائق عمارة: مراهق بلا إرهاب، ط 1، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، مصر، 2010، ص 11 - 12.

⁴ - حامد عبد السلام زهران،: مرجع سابق، ص 229.

4. خصائص المراهقة:

ثمة مجموعة من التحولات التي تنتاب المراهق أثناء انتقاله من عامل الطفولة إلى عامل النضج والرجولة وتتمثل في التحولات البيولوجية والفيزيولوجية، التحولات النفسية، التحولات الجنسية، التحولات العقلية، والتحولات الانفعالية والاجتماعية. ويستند نمو الفرد إلى مجموعة من العوامل الأساسية هي: عامل الوراثة، والتكوينات العضوية، والغذاء، وعامل البيئة والمجتمع والثقافة. وهذه العوامل هي التي تتحكم في المراهقة.

1.4. النمو البيولوجي:

إن النمو في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة كبيرة بعد تباطئه في مرحلة الطفولة المتأخرة، وتقترب هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو.¹ إن النمو البيولوجي عند المراهق يظهر في ناحيتين وهما: الناحية الفيزيولوجية وتشمل نمو ونشاط بعض الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية، والناحية الجسمية العامة وتشمل الزيادة في الطول، والحجم، والوزن بالإضافة إلى التغيرات التالية:

- ارتفاع نسبة الهيموغلوبين وتركيزها داخل الجسم.
- تحسن القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم.
- القدرة على العمل ب 170 ن/د إضافة إلى القدرة على العمل اللاهوائي.
- تطور القدرات الحيوية، وزيادة في السعة القلبية.
- تطور كمية الأكسجين المستهلكة.²

2.4. النمو الجسدي:

ومن بين التحولات الجسمية التي تلحق المراهق سرعة النمو العضوي والجسدي الذي يشبه نمو الطفل خلال التسعة أشهر الأوائل بعد ميلاده. ويلاحظ أن هذا النمو يتحقق قبل سنة من فترة البلوغ، باتساع الكتفين، وظهور شعر الذقن واللحية والعانة والإبط، وتغير الصوت من الرقة إلى الغلظة، وتغير ملامح الوجه بالتخلص من الملامح الطفولية، واتساع الجبهة، وانتفاخ الأنف، وامتداد القامة والساقين والأطراف والعضلات بشكل سريع، وانجذاب الهيكل العظمي نحو الأعلى. أما فيما يخص البنت المراهقة، فهي أطول قامة وأثقل وزنا مقارنة بالذكور ويتحقق ذلك من السن الحادية عشرة إلى الرابعة عشرة. كما يتجسد عندها البلوغ في وقت مبكر مقارنة بالذكر، إذ تتميز مراهقتها بالدورة الشهرية أو وجود دم الحيض وذلك في سن الثالثة عشر تقريبا. ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا في هذه المرحلة، إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا، وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز عضلات الفتيات بالمرونة.

¹ - مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشرق، جدة، السعودية، ص 162.

² - زين العابدين درويش: علم النفس الاجتماعي وتطبيقاته، زمزم للنشر، القاهرة 1993، ص 392.

أما الجهاز العصبي فيتأخر نموه بمقدار سنة تقريبا مما يسبب للمراهق التعب والإرهاق.¹

3.4. النمو الجنسي:

في هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل ويطلق على مظاهر النضج الجنسي عند البنين والبنات الصفات الجنسية الأولية.²

4.4. النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة ويرجع ذلك إلى كون هذه المرحلة تعتبر ذروة جديدة للنمو الحركي ويستطيع فيها الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها. في مرحلة المراهقة تتحسن ديناميكية سير الحركات، فهنا يتطور البناء الحركي، الانسيابية، والدقة الحركية وثبات الحركة. كل ذلك من أجل تحسين قابلية التوجيه الحركي، وبالتالي فهي فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالإنجاز.³

إن المراهقين والمراهقات في هذه المرحلة يجب أن يتدربوا على التمارين الرياضية وذلك من أجل تنمية جهازهم الحركي بما يعود بالفائدة الكبيرة على هذه المرحلة فالشباب الذين لا يمارسون الرياضة في هذه المرحلة نلاحظ أن نموهم يتسم بضعف العضلات وأحيانا وجود شحوم إضافية وتكون الحركات غير منسقة وغير رشيقة.⁴

5.4. النمو العقلي:

فترة المراهقة تتميز بنمو القدرات العقلية ونضجها، ومن المعروف أن النمو الحركي في الطفل يسير من العام إلى الخاص، وينطبق هذا المبدأ على النمو العقلي، فتسير الحياة من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة. في هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد وتتضج القدرات العامة والخاصة وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كال تفكير والتذكر والتخيل.⁵

أ- التذكر: القدرة على استعادة ما حدث في الماضي، وتبنى هذه العملية على أساس الفهم والميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر كما لا يتم تذكر موضوعا إلا إذا تم فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة.⁶

¹ - حمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، ط 1، دار القلم، الكويت، 1982، ص 64.

² - عبد الرحمان محمد العيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999، ص 101.

³ - محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مرآة الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 132.

⁴ - د. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002، ص 70.

⁵ - د. عبد الحميد العيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، 1997، ص 38.

⁶ - قاسم المنذلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بغداد، العراق، 1990، ص 21.

ب- التفكير: يتميز هذا التفكير بأنه أرقى منه عند الطفل إذ أن التفكير عند المراهق يكون ذو أبعاد ومعاني عميقة تهدف من خلالها إلى البحث عن حلول المشكلة.¹

ج- التخيل: يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمن والمكان وله وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراهق فهو أداة ترويحوية كما أنه مسرح للمطامع غير المحقة.²

6.4. النمو الاجتماعي:

تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الأولى وتستمر باستمرار الحياة ونتيجة انتماءه إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته ويشعر أنه قد أصبحت له مكانة بين مجتمعه ومحيطه فهو الآن تتطلع إلى اكتشاف علاقات واتجاهات جديدة مختلفة تجعل منه رجلاً مشاركاً في بناء مجتمعه ووطنه، فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه ويشعر بالسعادة والاطمئنان والاستقرار النفسي أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد ويشعر بالتعاسة.³

ويشعر المراهق في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في المدرسة، ويعتبرها تجاهلاً لكفاءاته وقدراته كما يحاول دائماً تقليد الكبار خاصة النجوم.

أما أن التبعية الاقتصادية التي يعيشها المراهق داخل الأسرة تجعله غير متحرر، وهذا حسب ما يقوله أحمد شبوب أن "المراهق يتبع والديه في الإنفاق على ما يحتاج إليه ولعل هذه التبعية الاقتصادية هي التي تعطي الآباء تلك الشرعية التي يركزون عليها للتحكم في سلوك أبنائهم".⁴

7.4. النمو الانفعالي:

أجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذا الشباب بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة والمجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير.⁵ ويعتبر من أحد الخصائص التي يلاحظ نموها عند المراهق، يمكن القول بأن معظم المراهقين تظهر عليهم أعراض النمو الانفعالي على غرار الراشدين الذين يمكن لهم كتم انفعالاتهم.⁶

¹ - عبد الرحمان عيسوي: معالم علم النفس، ط 1، دار النهضة العربية، 1984، ص 91.

² - محي الدين مختار: محاضرات علم النفس الاجتماعي، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 166-186.

³ - بو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإنشاء النفسي، ط 1، دار النهضة المصرية، القاهرة، ص 20-28.

⁴ - عبد القادر بن محمد: دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي، الجزائر، 1973، ص 228.

⁵ - مصطفى غالب: بيسيكولوجية الطفولة والمراهق، ط 1، منشورات مكتبة الهلال، بيروت، ص 29 - 30.

⁶ - انتصار يونس: السلوك الإنساني، المكتبة الجامعية، للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2000، ص 123.

حيث انه لا يمكن تطور انفعال إنسان مستقل عن تفكيره أو علاقاته الاجتماعية أو حتى نموه الجسمي، إذ إن الانفعالات التي تعيشها جميعا تكون في العادة ضمن موقف معين تعيشه في الغالب هو موقف اجتماعي يترتب عليه ردة فعل معينة.

كما ذكر الدكتور رمضان محمد أن عدم الاستقرار النفسي والانفعالي يكون عرفة للقلق والتوتر، كما إن المراهق يبدي الغضب المباشر من الأوامر المقيدة لسلوكياته اليومية على الدخول والخروج من البيت وكذلك في حال عدم تلبية حاجاته.¹

5. أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعا من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا وفعالا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء.

أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق.²

6. مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز فترة من فترات المراهقة بسميات شخصية و اجتماعية معينة، فمرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمرة لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة و نهايتها، فهي تختلف من فرد إلى فرد آخر و من مجتمع إلى آخر، فالسلالة و الجنس و البيئة لها تأثير كبير على مرحلة المراهقة و تحديد بدايتها و نهايتها، فقد توسع بعض علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة و يرون أنها تمتد من 10 إلى 21 سنة بينما يحصرها البعض بين 13 إلى 19 سنة و تختلف بداية المراهقة من فرد إلى آخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم أحيانا في سن 12 و بعضهم يتأثر بلوغهم حتى سن 17.³

¹ - رمضان محمد القذافي: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000 ص 360.

² . تشارلز بوكور، ترجمة د. حسن معوض، د. كمال صالح محمد: المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1994، ص 453.

³ - محمد البستاني: دراسات في علم النفس الإسلام، دار الطباعة والتوزيع والنشر، الجزائر، 1988م، ص 200-160.

1.6. المراهقة المبكرة: (12-14 سنة):

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائماً في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التقطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.¹

2.6. المراهقة المتوسطة: (16-17 سنة):

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحياناً إلى غاية سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحياناً بمرحلة الغربة والارتباك، لأن في هذه السن تصدر عن المراهق أشكالاً من السلوك تكشف مدى ما يعانيه من معاناة وارتباك وحساسية زائدة حين تزداد فترة النضج وحين لا يكون قد تهيأ لها ما يجعله يتكيف بالمقتضيات الثقافية العامة التي يعيشها.²

ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- ✓ النمو البطيء.
- ✓ زيادة القوة والتحمل.
- ✓ التوافق العضلي والعصبي.
- ✓ المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.³

3.6. المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

وهي المرحلة التي تلي الفترة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي وأول مرحلة من مراحل التعليم العالي وغالباً ما تعرف بسن اللباقة وحب الظهور لما يشعر به المراهق من متعة وأنه محط أنظار الجميع، وأهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع أنواع الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين.⁴

وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة.⁵

¹ - حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة، ط 1، عالم الكتاب، مصر 1995، ص 252-263.

² - محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص 164.

³ - أكرم زاكي خطابيه: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر، عمان، 1997، ص 72-73.

⁴ - أسامة كاتب راتب: النمو الحركي الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، (د. ط) 1994م، ص 207.

⁵ - رمضان محمد القذافي: مرجع سابق، ص 357.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.¹

7. مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة كما أن المراهق يحاول تجاوز هذه الأزمات والتوترات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء وتنفجر ويعود سببها إلى الخوف والخل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يكمن إرجاع هذه المشاكل إلى عدة عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال.² وبالتالي تحتاج إلى تدخل نفسي من طرف أخصائي في هذا المجال، ولهذا فقد تم تصنيف مشكلات الشباب على النمو التالي:

1.7. المشاكل النفسية:

ويتمثل هذا النوع من المشاكل في التردد والسرхан وأحلام اليقظة وعدم القدرة على التركيز من تقلب الحالة المزاجية، وشدة الانفعالات وعدم القدرة على ضبطها والتحكم فيها، وتأتيب المراهق لنفسه باستمرار، وعدم القدرة على التعبير عن ذاته، إن هذه المشاكل النفسية أو سواها من طبيعة وخصائص المراهق حيث يكون جهاز الشاب أو نظامه النفسي في حالة حيرة وعدم استقرار.³ ومن المشكلات النفسية التي تلاحظ في سلوك المراهق هي:

- **النزعة العدوانية:** وهي من المشكلات الشائعة بين المراهقين، وتتمثل في العدوان على الآخرين من زملائهم، وأغراضهم تختلف من شخص لأخر، وتتمثل في الاعتداء بالضرب والشتيم، والاعتداء بالسرقة.
- **العناد:** وهو الإصرار على موقف التمسك بفكرة أو باتجاه معين، والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في ثني شخصية المراهق.⁴
- **الخل والانطواء:** هي تعبيراً عن نقص في التكيف مع الموقف، وإحساس من جانب الشخص انه غير جدير بمجابهة الواقع، ولكن الخل والانطواء قد يحدثان بسبب عدم الآلفة لموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء أو مثيرات مؤلمة لمواقف سابقة مشابهة للموقف الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواء.⁵

¹ - حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق ، ص 263- 252.

² - مخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف (د ط)، مصر، 1973م، ص 72.

³ - أ. امل: بحوث ودراسات في علم النفس، ط 1، مؤسسة الرسالة، الناشر، مصر 2001، ص 90.

⁴ - م. ميخائيل: رعاية المراهقين، دار الغريب للطباعة، عمان 1991، ص 145.

⁵ - ر. محمد: المراهقة وسن البلوغ، دار المعارف للطباعة والنشر، بيروت 1974، ص 220.

- التردد: وهي مشكلة معروفة كثيرا، حيث إن جميع المراهقين يفتقدون الثقة بالنفس، حيث لا يبدأ أحد منهم عملا ما حتى يسارع في تركه، والبدا في عمل آخر جديد.¹
- التمرد على الأسرة: إن هذه المظاهر ليست عامة بين جميع المراهقين وإنما تحدث هذه المظاهر في الأسرة التي يضطرب النظام التربوي الأسري أو في حالة استعمال العنف والقسوة ومحاولة التدخل في شؤون المراهق الخاصة بأسلوب لا يناسب مع سنه إضافة إلى معارضة الأسرة لكل ميوله ورغباته.²
- وهنا من ذهب إلى أبعد من ذلك وزعم بأن الوجود الحقيقي والفعل للماهرق مرهون بالصراع مع والديه " إن الموجود إنما يبدأ وجوده الحقيقي كنقيض لهذا الذي ولد، فصميم وجوده هو أن يناقض مع الذي ولده وان يدخل معه في صراع وفي هذا ما يحدد اللحظة التي يعي فيها وجوده بشكل مكتمل البدني والنفسي جميعا في عالم اكتملت بالدلالة الجنسية إبعاده".³

2.7. مشاكل الذات والجسد:

يهتم المراهق بذاته كثيرا إلى حد النرجسية، فيراقب مختلف التغيرات العضوية والفيزيولوجية التي تنتاب جسمه بشكل تدريجي. كما يشعر بتقلبات جسده عرب المرأة التي تكشف له حقائق شخصيته، ويستجلي ردود فعل الآخرين اتجاه هذا الجسد. وفي هذه المرحلة بالذات، يدخل المراهق في مرحلة الصراع مع جسده، إما باستعمال خطاب التعالي، إذا كان جسده في غاية الوسامة والأناقة والجمال وإما باستعمال خطاب التصعيد والتبرير والتعويض عن النقص والدونية، إذا كان جسده يميل إلى القبح. وعبر الذات، يكتشف المراهق نفسه والآخرين والعالم الذي يعيش فيه، فيشعر أنه حاضر في عالم الآخرين، وأنه يتقاسم معهم التجارب المعيشية نفسها وبالتالي لا يستطيع أن يعيش منعزلا عن الآخرين، فهذا العالم تشارك فيه مجموعة من الذوات المتفاعلة إيجابا أو سلبا. وتتوسع عنده المعارف العلمية والثقافية حول هذا الكون أو العالم الذي يحيط به.⁴

يكره الناس عموما في كل الأعمار أن يكونوا مختلفين تمام الاختلاف عن سواهم، ويصبح هذا الأمر كذلك بالنسبة للمراهقين الذين يعتبرون أن الاختلاف يعد عائقا حقيقيا في عدم قبولهم اجتماعيا ولعل من أهم المشكلات الصحية والجسمية التي يعاني منها المراهقين نجد فقدان الشهية للطعام، حيث لا يشعر المراهق بأي ميل لتناول الطعام ولفقدان الشهية أسباب عديدة منها تعرض المراهق لاضطرابات نفسية أو وجود مرض معين أو عدم توفر الرغبة في أطعمة يكثر تناولها داخل الأسرة، وفقدان الشهية يؤدي إلى مشكلة أخرى هي النحافة وهي أمر طبيعي لنقص الغذاء، فالغذاء الناقص والمفتقر إلى مواد أساسية له تأثير مضر على الصحة أو القدرة على النشاط.⁵

¹ - م. ميخائيل: مرجع سابق، ص 90.

² - عبد المنعم المليجي حلمي المليجي: النمو النفسي ط5، دار النهضة للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة، 2001، ص 314.

³ - صلاح مخيمر: جديد للمراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1975، ص 1.

⁴ - د. مجيد حمداوي: المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها، ص 56-57.

⁵ - إميل خليل بديس: عجائب جسم الإنسان، دار الأفاق الجديدة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1984، ص 24.

3.7. المشاكل العاطفية:

يعيش المراهق مشاكل عاطفية ووجدانية وانفعالية؛ بسبب ميله إلى الجنس الآخر، إذ يدخل في علاقات حب رومانسية مع الفتاة التي يحبها، وغالبا ما يكون هذا الحب الأول مثاليا وأفلاطونيا، تهيج فيه المشاعر الحارة الصادقة والبريئة، ويمكن أن تحدث هذه العلاقة صدمات عاطفية وانفعالية.¹

4.7. المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنفه وحدة انفعالاته، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس بأساس نفسي خالص بل يرجع ذلك إلى التغييرات الجسمية وإحساس المراهق، بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وقد أصبح خشنا، فيشعر المراهق بالفرحة والافتخار ويشعر في نفس الوقت بالحياء والخجل من هذا التغيير المفاجئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجل في سلوكه وتصرفه.²

5.7. مشاكل مع الأسرة:

المراهق هنا يشكو من أن والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد الذات وإثبات تفرد وتميزه، وهذا يستلزم معارضة الأهل، فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بتدخل الآخرين في مشكلاته.³

6.7. مشاكل المراهق في المدرسة:

ثمة مشاكل عدة يعيشها المراهق ناتجة عن علاقاته بمدرسيه وزملائه وأصدقائه في الدراسة، وعلاقاته مع الإدارة التربوية، مثل: تقصيره في إنجاز واجباته المدرسية، والتأخر عن وقت الدراسة، أو التغيب المكرر، أو استخدام العنف والشغب والقوة مع زملائه أو الاعتداء على تلميذات وطالبات الفصل، أو سب المدرسين وشتيمهم وإهانتهم، أو نشر الفوضى داخل المؤسسة.

7.7. مشاكل المراهق في المجتمع:

فالمجتمع هو الذي يحضن المراهقين بمختلف فئاتهم النفسية وشرائحهم الطبقية والاجتماعية، بالتنشئة والتربية والتعليم والتكوين والتهديب والتطهير والتنوير والتوعية الشاملة. لذا تقوم علاقة المراهق بالمجتمع على أساس التفاهم والتواصل والعطاء المتبادل، والانفتاح على التجارب الاجتماعية والخوض فيها بشكل إيجابي. ويعني هذا أن كل تقصير وظيفي ينتج عن عدم التوافق الاجتماعي، قد يدفع المراهق إلى الانكماش والعزلة والانطواء واليأس والتشاؤم أو الإحساس بالنقص والدونية والتهميش.⁴

¹ - د. مجيد حمداوي: مرجع سابق. ص 58.

² - عبد الرحمان العيسوي: مرجع سابق، 1995، ص 44.

³ - ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، 1971. ص 161-162.

⁴ - أحمد أوزي: سيكولوجية المراهقة، ط 1، منشورات جملة الدراسات النفسية والتربوية، الرباط، المغرب، 1091، ص 3.

8. حلول مشاكل المراهقة:

- **الأسرة:** يكون الحل ناجحاً في هذا المجال بتحسين الوضعية الاقتصادية للأسرة التي يعيش المراهق بين ظهراتها، ولأسيما الفقيرة منها، وتوعية أفرادها بالعلم والثقافة والإعلام والدين والتوجيه، مع التنمية الشاملة للأسرة في البادية والمدينة بغية توفير جو نفسي ملائم لتنشئة المراهق تنشئة سليمة متكاملة.
- ولابد أن توفر الأسرة فضاء إيجابياً للمناقشة والحوار والنقد والتفاوض حول مشاكل المراهق الحقيقية، بالإنصات والتفهم، واقتراح الحلول الناجعة لها، دون إقصاء أو تهميش أو ازدراء أو سخريّة، مهما كانت رغبات المراهق وطلباته واقعية أو خيالية.
- **المجتمع:** لا يمكن للمراهق أن يحقق ملاءمته الصحيحة والمتوازنة مع المجتمع إلا إذا حاول المجتمع، بكل مؤسساته الصغرى (العائلة)، والكبرى (الشارع، المدرسة، الجامعة، الحزب، النقابة، الإعلام...)، ويعني هذا كله أنه من واجب المجتمع أن يقدم الرعاية الكاملة لهذه الفئة كي تتوافق مع ذاتها ونفسها ومع مجتمعها، وعليه أن يضع ثقته الكاملة في هذه الفئة التي تشكل سواعد الوطن في الحاضر والمستقبل.¹
- **المدرسة:** على المؤسسة التربوية أن تذيب كل الخلافات الموجودة بين المراهقين على المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي واللغوي، وتحرير المتعلمين المنحدرين من الفئة الدنيا من عقدهم الطبقيّة الشعورية واللاشعورية، وتخليصهم من مركب النقص، عن طريق تنفيذ المشاريع المؤسسية، وتقديم الأنشطة لإمتاع التلاميذ وتسليتهم وترفيهم وتكوينهم ذاتياً يمحى كل الفوارق التي يمكن أن توجد بين المتمدرسين داخل المدرسة الواحدة.²

9. نصائح عامة لكل مربّي كيفية التعامل مع المراهقين:

- يجب دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق وتربي استقلاله وتكسبه ذاته.
- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه وعدم فرض النصائح عليه.
- إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق.³

¹ - سيدي محمد بلحسن: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى المراهقين، ص 322-323.

² - أحمد عيلو: التربية والتعليم من أجل التنمية، ط 1، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، 2007، ص 123.

³ - بسطو يسي أحمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1984، ص 184.

خلاصة:

معظم مشاكل المراهقين والمراهقات هي نتائج مرحلة المراهقة أي أنها تزول بزوالها، وهذا ما أدى إلى تغيير نظرة العديد من الآباء والأمهات إلى أولادهم المراهقين على أنهم مصدر للانزعاج وتعكير صفو الحياة.

وبالتالي ينبغي التنقّف في كيفية التعامل معها مما يساعد على تخفيف وطأتها، وعلى عدم تحولها من شيء عابر ومؤقت إلى شيء دائم ومستمر. حيث إن خبرة معظم الأهالي ضعيفة جدا في التفريق بين ما هو طبيعي من سلوكيات المراهقين، وما هو غير طبيعي أو مشكل، وهذا يعود إلى أن معظم الأسر لا تملك الحد المطلوب من الثقافة التربوية، كما يعود إلى أن الأسر الملتزمة والراقية تكون حساسيتها نحو مشكلات أبنائها عالية جدا، لهذا فإنها تنزعج انزعاجا شديدا من بعض تصرفات أبنائها غير اللائقة، على حين أن الأسر الأخرى لا ترى في ذلك شيئا يستحق التوقف والتكدر.

يمكن القول إن السلوك يصبح مشكلا إذا تكرر على نحو غير مألوف، أو كان في نظر معظم الناس يعد شيئا خطرا أو لا يمكن السكوت عليه.

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

المنهج العلمي أسلوب للتفكير والعمل، يعتمد الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة. ويمتاز هذا الأسلوب بالمرحلية بمعنى انه يتكون من مجموعة من المراحل المتسلسلة والمتراصة التي يؤدي كل منها إلى المرحلة التالية. وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد منهجية البحث المناسبة لمعالجة موضوع الدراسة، لاقتصاد كل من الجهد والوقت، وذلك بالاستغلال الأمثل للمنهج والأداة والوسائل الإحصائية المتناسبين مع موضوع الدراسة، وإمكانية اختيار مجتمع البحث والعينة حسب أصول البحث العلمي، وذلك للوصول إلى نتائج موضوعية قابلة للدراسة والتجريب مرة أخرى.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوات أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ هي من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.¹ فالدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق، وفي بحثنا هذا أردنا بزيارة مجموعة من ثانويات ولاية بومرداس وكان الغرض منها ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي يمكن أن نصادفها.
- مدى ملائمة بنود المقياس لعينة الدراسة مقارنة مستوى التلاميذ.
- اللغة الواضحة وعدم وجود غموض في الكلمات.
- لكن نظرا لظروف جائحة كورونا لم نستطع القيام بدراستنا الاستطلاعية.

2. منهج البحث:

يعتبر اختيار منهج البحث مرحلة مهمة في عملية البحث العلمي، يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المراد دراسته، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وطبيعته ونظرا لطبيعة موضوع البحث وسعيًا من الباحث إلى إيجاد حل علمي لمشكلة البحث المطروح في الدراسة " حيث تختار المشكلة المراد دراستها من منهج علمي معين يكون موافقا لطبيعتها وتحليل أبعادها".²

ونظرا لطبيعة موضوعنا " دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي" ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيهِ مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها وإيجاد علاقة بين متغيراتها واستخلاص دلالاتها.

1.2. المنهج الوصفي:

فيعرفه " مصطفى حسن باهي" يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر

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

² عزيز رضا وآخرون: علم النفس والتربية والاجتماع، ط 1، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999، ص 14.

المختلفة، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث.

هو أحد مناهج البحث العلمي الذي يدرس الظواهر الطبيعية والاجتماعية والسياسية الراهنة دراسة كيفية توضح خصائص هذه الظاهرة، ودراسة كمية توضح حجمها وتغيراتها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى.¹

يستخدم المنهج الوصفي في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها، وعلاقاتها، والعوامل المؤثرة في ذلك، وهذا يعني أن المنهج الوصفي يهتم بدراسة حاضر الظواهر والأحداث بعكس المنهج التاريخي الذي يدرس الماضي، مع ملاحظة أن المنهج الوصفي يشمل في كثير من الأحيان على عمليات التنبؤ لمستقبل الظواهر والأحداث التي يدرسها. أما هدفه الأساسي فهو فهم الحاضر لتوجيه المستقبل وذلك من خلال وصف الحاضر وتوفير بيانات كافية لتوضيحه وفهمه ثم إجراء المقارنات وتحديد العلاقات بين العوامل وتطوير الاستنتاجات من خلال ما تشير إليه البيانات.²

3. متغيرات البحث:

1.3 المتغير المستقل: هو الذي يمكن أن يكون سبباً في تباين بالمتغير التابع ومما يمكن التحكم فيه.

2.3 المتغير التابع: هو الذي يتغير متأثراً بالمتغير المستقل وليس للباحث سيطرة عليه.³

فالمتغير التابع هو المتغير الذي يرغب الباحث عادة في شرحه، أما المتغيرات التي ستفسر لنا الظاهرة فهي المتغيرات المستقلة، أي أن المتغير المستقل هو السبب الافتراضي للمتغير التابع، والمتغير التابع هو الناتج المتوقع من المتغير المستقل.⁴

وفي دراستنا المتمثلة في " دور التربية البدنية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة الثانية ثانوي"، فإن:

- المتغير المستقل: التربية البدنية والرياضية.
- المتغير التابع: التوافق النفسي الاجتماعي.

4. مجتمع البحث:

يشير مصطلح مجتمع الدراسة إلى جميع أفراد جماعة ما، بمعنى آخر هو الجماعة التي يهتم الباحث بدراستها وتعميم نتائج بحثه عليها.⁵

¹ د. عبد الغني محمد إسماعيل العمراني: دليل الباحث إلى إعداد البحث العلمي، ط2، دار الكتاب الجامعي، صنعاء، ص 103.

² الداهري صالح حسن: علم النفس العام، دار الكندي للنشر، 1999، ص 47.

³ د. ربحي مصطفى عليان: البحث العلمي أسسه - مناهجه وأساليبه - إجراءاته، بيت الأفكار الدولية، الأردن، ص 181.

⁴ د. احمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، المكتبة الأكاديمية، ص 41.

⁵ رشدي القواسمة، جمال أبو الرز وآخرون: مناهج البحث العلمي، جامعة القدس المفتوحة، 2012، ص 202.

فمجتمع البحث هو المجموعة الكلية للأفراد الذين يريد إجراء الباحث دراسته عليهم وبما أن موضوع بحثنا يركز حول دراسة تأثير التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي فتمحور مجتمع بحثنا حول تلاميذ السنة ثانية ثانوي في بعض ثانويات ولاية بومرداس والذي بلغ عددهم 667 تلميذ وتلميذة.

نستعرض فيما يلي الثانويات المعنية:

- ثانوية فرانتز فانون.
- ثانوية محمد العيد الخليفة.
- ثانوية الإخوة دراوي.

5. عينة البحث:

العينة تعتبر تمثيلا للمجتمع، فهي الجزء من الكل، فدراسة المجتمع كله يعني أن يستغرق وقتا طويلا، مما يعرض العمل إلى الأخطاء والبحث بطريقة العينة هو البحث الذي يدرس حالة جزء معين أو النسبة المعنية عن أفراد المجتمع الأصلي، ثم ينتهي بتعميم نتائجه على هذا المجتمع الأصلي كله.¹ فالبحث عن طريق اختيار العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت والجهد والمال، وهذا من شأنه تخفيض تكاليف المشروع أو البحث. ومن الصعوبات التي تواجه الباحث في البحوث التربوية والرياضية مشكلة اختيار العينة إذ كلما استند الباحث في اختياره لعينة بحثه على الأسس العلمية السليمة في اختيار العينات كلما توصل لنتائج مرضية.²

وتتكون عينة بحثنا من فئة المراهقين المتمدرسين في طور السنة ثانية ثانوي من الجنسين، ولقد كان اختيار العينة بطريقة عشوائية وشملت 100 مراهق ومراهقة تراوحت أعمارهم ما بين 16 و18 سنة. وقد حصلنا عليها عن طريق مسح ثلاث ثانويات بدائرة بومرداس وتكونت هذه العينة من مجموعتين:

- المجموعة الأولى: 50 تلميذ وتلميذة ممارسين للتربية البدنية والرياضية.
- المجموعة الثانية: 50 تلميذ وتلميذة غي ممارسين للتربية البدنية والرياضية.

6. مجالات البحث:

1.6. المجال المكاني: وهو مكان إجراء الدراسة التطبيقية حيث تمحور في دراستنا هذه كانت ستكون في بعض ثانويات ولاية بومرداس المذكورة سابقا.

2.6. المجال الزمني: تم ابتداء من شهر جانفي 2020 إلى غاية منتصف شهر مارس وهذا بالنسبة للجانب النظري.

¹ د. عمار بوحوش: منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 67.

² د. مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق، الأردن 2000، ص 157.

7. أدوات البحث:

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يراد الوصول إليها.

ولغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة، على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك، ومن المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما:

- جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث.
- جعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطرافه.¹

1.7. مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي والذي وضعه في الأصل كلارك وينجز وارنست وشورب ولويس كاختبار للشخصية في منطقة كاليفورنيا وأعدت صورته العربية الباحثة " رشا عبد الرجمان محمود والي " ليناسب البيئة العربية.

ويذكر معد المقياس أنه من الممكن استخدامه في عدة أماكن كالكشف عن توافق المراهق مع نفسه ومع غيره ومع مشكلاته والظروف التي تواجهه وكذا عن إرضاء الأسرة والمدرسة والبيئة التي يعيش فيها المراهق لحاجاته الأساسية وكذا في البحوث والدراسات المتعلقة بالمراهق وطريقة تنشئته وبنواحي الضعف أو القوة في النظم المدرسية السائدة وذلك بمقارنة مجموعات المراهقين الذين يخضعون لنظم مدرسية متباينة وهكذا فإن أهمية هذا المقياس تزداد بالنسبة لدراستنا الحالية.

مع العلم أنه يقيس بعدين أساسيين هما بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي حيث يحتوي كل منهما على أبعاد ثانوية:

أولاً: التوافق النفسي:

✓ البعد الأول: المهارات الشخصية:

وتعني التمتع بالقدرات الخاصة والتي تميز تلميذا عن الآخر.

✓ البعد الثاني: الإحساس بالقيمة الذاتية:

إدراك التلميذ لذاته ولعلاقاته بالعالم المحيط به ووعيه بخصاله وقدراته وحدوده وجوانب قوته وضعفه

✓ البعد الثالث: الحالة الانفعالية:

قدرة التلميذ على التحكم في مختلف مواقف الحياة سواء في المنزل أو المؤسسات التربوية أو المجتمع المحيط به.

¹ د. إحسان محمد حسن: سيكولوجية المجازاة والضغط الاجتماعية وتغيير القيم، دار غريب لطباعة والنشر، القاهرة، 1982، ص65.

ثانيا: التوافق الاجتماعي:

✓ البعد الرابع: اللياقة في التعامل مع الآخرين:

قدرة التلميذ على التعامل مع الآخرين من زملائه وجيران وأقرباء والذين لا يعرفهم بطريقة لائقة.

✓ البعد الخامس: الامتثال للجماعة:

شعور التلميذ بالانتماء إلى جماعة تتقبله ويتقبلها، وشعور بالأمن والطمأنينة، ويشبع حاجاته الانتمائية.

✓ البعد السادس: القدرة على القيادة:

تمتع التلميذ بمجموعة من السمات التي تميز عن أقرانه وتؤهله لأن يقوم بعملياته التأثير في الجماعة المتواجد فيها، ومن هذه السمات هي: الذكاء، القدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على المثابرة، المشاركة الاجتماعية، الالتزام، القدرة على التعبير عن رأي الجماعة التي يقودها.

قبل إجراء التطبيق الميداني النهائي لأداة البحث لابد لنا من المرور بالمراحل والخطوات الأساسية التالية:

2.1.7. الأسس العلمية لأداة البحث:

قبل إجراء التطبيق الميداني النهائي لأداة البحث لابد لنا من المرور بالمراحل والخطوات الأساسية التالية:

• ثبات الاختبار:

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه "مقدم عبد الحفيظ" بأنه مدى الدقة والاتساق واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد.¹ يشير ثبات الاختبار إلى الاتساق والدقة وإمكان استخراج نفس النتائج بعد إجراءات التطبيق لأكثر من مرة وهو ببساطة مدى اتساق الدرجات عند تكرار التجربة.

• صدق الاختبار:

إن التعريف العام والشائع جدا للصدق هو أن الاختبار يعتبر صادقا إذا كان يقيس ما وضع لقياسه وهذا يجعلنا نفكر في المتر والغرام واللتر كأدوات قياس واختبارها لكل من الأطوال والأوزان والسوائل فهي اختبارات صادقة لأنها تقيس فعلا ما وضعت لقياسه، ولا تقيس أشياء أخرى غيرها وإن صدق الاختبار هو مقدرته على قياس ما وضع من أجل السلم المراد قياسه، ويعتمد معدوا الاختبارات النفسية على العديد من الطرق لمعرفة مدى صلاحية الاختبار وعدم صلاحيته، كارتباط نتائجه بنتائج واختبارات خارجية.²

¹ .مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، 1993، ص152.

² .بشير معمري: أساسيات القياس النفسي وتصميم أدواته للطلاب الباحثين في علم النفس والتربية، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2011، ص180.

• موضوعية الاختبار:

من العوامل الهامة التي يجب أن تتوفر في المقياس الموضوعية، والتي تعني التحرر من التحيز والتعصب في الآراء، فالموضوعية تعني أن توصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا، حيث إن أهم صفات القياس الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي أعد أصلا لقياسها. لذا يجب أن يكون المقياس سهل وواضح الفقرات والمعاني لعينة التلاميذ، وأن يكون مناسباً لمستوى هذه الفئة وخالي من الغموض.¹

• الشمول:

وتعني أن يكون الاختبار شاملا لكل الأنماط السلوكية، أو المواقف المحددة، أو مجالات المحتوى التي يمكن قياسها في هذا الاختبار أي أن تكون فقرات الاختبار ممثلة لكل ما حدد في المجتمع الأصلي من الأنماط السلوكية والمواقف والمحتوى المراد قياسها.²

8. الأساليب والوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة³... الخ، وقد أردنا استخدام هذا التقنيات الإحصائية التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{التركرارات } 100 \times X}{\text{عدد الأفراد}}$$

$$\text{المتوسط الحسابي: } \bar{X} = \frac{\sum xi}{N}$$

$$\text{الانحراف المعياري: } \sigma = \sqrt{\frac{\sum (xi - \bar{X})^2}{N-1}}$$

¹ . عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات، دار الفكر العربي، مصر، (بدون سنة) ص155.

² . د. رحيم يونس كرو العزاوي: منهج البحث العلمي، دار دجلة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2007، ص130.

³ . محمد السيد: الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص74.

كما أردنا قياس الفروق بين متوسطات درجات التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ ممارسي التربية البدنية والرياضية والتلاميذ الغير ممارسين لها وذلك باستعمال اختبار ت أو اختبار كا².
اختبار ت: من أكثر اختبارات الدلالة شيوعا في الأبحاث النفسية والاجتماعية والتربوية، ولا يحق للباحث استخدامه إلا في حالة توفر الشروط التالية:

- حجم العينة أكثر من 5 ومن الأفضل أن يكون أكثر من 30.
 - تقارب العينيتين (حيث لا تكون العينة الأولى 30 والعينة الثانية 500).
 - مدى تجانس العينتين (بحساب فيشر).
 - مدى اعتدالية التوزيع لكلتا العينتين (بحساب الالتواء).
- ففي حالة تحقق هذه الشروط يمكننا حساب اختبار ت باستعمال أحد القوانين التالية:

$$t = \frac{|s_1 - s_2|}{\sqrt{\frac{(e_1 + e_2)^2}{n-1}}}$$

$$t = \frac{s_1 - s_2}{\frac{2(e_1) + 2(e_2)}{(n-1)}}$$

$$t = \frac{\frac{s_1}{e_1} - \frac{s_2}{e_2}}{\frac{1}{n-1}}$$

اختبار كا²: في حالة عدم تحقق شروط اختبار ت نحسب اختبار كا² كما يلي:

$$كا^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

الخلاصة:

يعتبر هذا الفصل نظرة شاملة أُلْمِتْ بمنهجية البحث حيث تطرقنا إلى كل الخطوات التي ممرنا بها في دراستنا، حيث أبرزنا كل من المنهج المستعمل (المنهج الوصفي)، مجتمع وعينة البحث، كما قمنا بعرض أدوات جمع البيانات ومختلف الأساليب الإحصائية التي كنا بصدد استعمالها في دراستنا التطبيقية المناسبة لطبيعة الموضوع.



الفصل الخامس

عرض ومناقشة الدراسات السابقة و المشابهة

1. الدراسات السابقة والمثابفة:

تعتبر الدراسات والبحوث السابقة من بين الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الباحث لوضع الانطلاقة الحقيقية لموضوع بحثه، فيقوم بإكمال ما توصلت إليها الأبحاث السابقة كما يؤكد لنا "رابح تركي" حينما قال بأنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات والنظريات السابقة حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع المراد البحث فيه.

1.1. الدراسة الأولى:

رسالة ماجستير بعنوان "تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط" من إعداد الطالب "عيسات كمال" (2013-2014).

2.1.1. أهداف البحث:

تتجه أهداف هذه الدراسة الوصفية إلى ما يلي:

- توضيح الأهمية التي يكتسبها التوافق النفسي الاجتماعي في حياة المراهق.
- معرفة مدى فاعلية التربية البدنية والرياضية في بناء العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.
- معرفة مدى تأثير النشاطات البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلميذ المراهق حتى يتوافق شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة.
- محاولة الكشف عن دور أستاذ التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيره على الجانب الاجتماعي للتلاميذ.
- إبراز الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في البناء والتكوين السليم والمتزن للشخصية لدى المراهق، وكذا الكشف عن دور الأنشطة البدنية والرياضية خاصة الجماعية منها في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.

وقد قام الباحث بدراسة استطلاعية في شهر جانفي 2014، في متوسطة حفني ناصف ببوزريعة، على عينة بحث مكونة من 100مراهق ومراقبة مقسمة إلى مجموعتين، المجموعة الأولى مكونة من 50 ممارس وممارسة للتربية البدنية والرياضية اختارها بطريقة عشوائية، والمجموعة الثانية مكونة من 50 تلميذ وتلميذة غير ممارسين للتربية البدنية والرياضية اختارها بطريقة مقصودة، وذلك لمعرفة

وإرساء مءى اسءىاب الءلامىء للأسئلة الوارءة فى الاسءبىان لاءءبار الشءصىة؁ والذى ىءناسب مع المنهء الوصفى.

3.1.1. النءاءء الءى ءوصل إىها:

- أنشءة البءنىة الرىاضىة بأبعاءها ءربوىة ءساهم فى ءءقق ءءوافق النفسى الاجءماعى لءى ءلامىء مرءلة ءءلعم المءوسء.
- ءءكوىن الءىء للمربى ىساهم فى ءءقق ءءوافق النفسى الاجءماعى عىء ءءلامىء المراهقىن فى مرءلة ءءلعم المءوسء.
- مءءوى النشاءاء البءنىة والرىاضىة ءربوىة المبرمءة فى مرءلة ءءلعم المءوسء ءسءجب لمطالب النمو النفسى الاجءماعى لءى ءلامىء مرءلة ءءلعم المءوسء .
- لءرق ووسائل ءنفىء المنهاء ءأءىر على ءءوافق النفسى الاجءماعى لءى ءلامىء مرءلة ءءلعم المءوسء.

2.1. ءءرساء ءءانىة:

بعء مءءم ضمن مءءلءاء نىل شءاءة ءءءوراه فى علوم وءقنىاء النشاءاء البءنىة والرىاضىة لسنة 2016 ءامعة مسءغانم بعءوان " أءر اسءءام بعض أسالىب ءءرىس ءءىءة فى ءربىة البءنىة والرىاضىة فى ءنمىة ءءوافق النفسى الاجءماعى " من إءءاء الباءء "مءاهء مصطفى".

ءمءل مءءمع البءء فى ءلامىء السنة أوىل ءآنوى بءآنوىة ءىءوش مرء بلءىة زمالة الأمىر عبء القاءر ولالة ءىاءرء والبالع عءءهم 219 ءلمىءا "ءكور"، ءم اءءار عىنة بطرىقة عشوائىة عءءها 60 ءلمىء.

1.2.1 ءءف ءءرساء:

سعى الباءء لإءراء هءة ءءرساء وءءعمق فىها وءلك قصد ءءءىء ءرءة ءأءىر ءلأءة أسالىب من أسالىب موسءن ءءىءة فى مءال ءربىة البءنىة والرىاضىة (ءربىى؁ ءبءالى؁ ءضمىنى) فى ءءسىن مسءوى ءرءة ءءوافق النفسى الاجءماعى لءى ءلامىء المرءلة ءآنوىة (الأوىل ءآنوى).

قام الباحث بدراستين استطلاعتين كما يلي:

- ✓ الدراسة الاستطلاعية الأولى كانت في عدة دوائر وبلديات من ولاية تيارت اختار فيها بطريقة عشوائية 30 أستاذًا من أساتذة التربية البدنية والرياضية، وزع عليهم استمارة استبيان من ثلاث محاور، وقد استعمل المنهج الوصفي لملائمة تساؤلات الدراسة.
- ✓ الدراسة الاستطلاعية الثانية كانت في ثانوية ديدوش مراد بلدية زمالة الأمير عبد القادر ولاية تيارت قام فيها بانتقاء عينة مكونة من 30 تلميذاً من تلاميذ السنة أولى ثانوي، لتطبيق الاختبار الخاص بمقياس التوافق النفسي الاجتماعي مستخدماً المنهج التجريبي.

2.2.1 النتيجة العامة التي توصلت لها:

ونتيجة لكل ما ورد في بحثه فإن ممارسة التربية الرياضية بأسلوب منظم (أساليب التدريس) يؤدي إلى حدوث التوافق الجيد والذي يخدم الصحة النفسية عموماً للتلاميذ، علماً أن هذا التلميذ ومن خلال ممارسته للأنشطة البدنية هو الشخص الذي يحقق أدواراً مثالية في علاقته بالمجتمع وهو القائد المنظم المبادر لوحدة العمل والنشاط وبقدر ما يكون التلميذ سوي السلوك متوافقاً يكون إنتاجه عالياً، وعليه لابد من أن نولي التلميذ العناية الكاملة والكافية بشخصيته من أجل مساعدته في الوصول إلى ما يصبو إليه وكذا استثمار قدراته في المجتمع.

كما اتضحت أهمية التوافق النفسي الاجتماعي وذلك بتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية والرضا والراحة، وكذلك يكون قادراً على تكوين علاقات اجتماعية بالمحيطين به منمي سلوكياته واتجاهاته لمواجهة مواقف جديدة.

3.1. الدراسة الثالثة:

دراسة "روبيح كمال" لنيل شهادة الماجستير (2007-2008) بعنوان: "أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق (تلاميذ السنة أولى ثانوي)".

1.3.1. أهداف هذه الدراسة:

- محاولة الوقوف على مدى أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد المتكامل من جميع جوانبه.

- محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في مرحلة بداية المراهقة على الجانب النفسي والاجتماعي والصحي.
- وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة النشاط البدني الرياضي في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي كأداة لجمع المعلومات واجري الاختبار على عينة عشوائية بلغت 200 تلميذ ممارس للتربية البدنية والرياضية و100 تلميذ غير ممارس لها في المرحلة الثانوية (أولى ثانوي) لبعض ثانويات ولاية الاغواط.

2.3.1. النتائج التي توصل إليها الباحث:

- أن ممارسة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لتلاميذ مرحلة الثانوية لها علاقة بنموهم النفسي والاجتماعي.
- أن هناك فرق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.
- أن هناك فرق بين الإناث والذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

4.1. الدراسة الرابعة:

دراسة "بوداود طارق" و"يوسف عمر" وهي رسالة ماجستير (2008-2009) بعنوان: "التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيرها على المراهق من الناحية النفسية والاجتماعية والصحية".

1.4.1. أهداف الدراسة:

- محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه.
 - محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في مرحلة المراهقة بالخصوص الجانب النفسي والاجتماعي والصحي.
- استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي وأداة الاستبيان لجمع المعلومات على عينة عشوائية بلغت 100 تلميذ ممارس للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لبعض ثانويات ولاية الاغواط.

2.4.1. النتائج التي توصل إليها الباحثان:

- تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا ينعكس على المراهق المتمدرس.
- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس.
- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب الاجتماعي للمراهق المتمدرس.
- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثيرا ايجابيا على صحة المراهق المتمدرس.

5.1. الدراسة الخامسة:

دراسة ماجستير من إعداد عبد الرحمان سيد علي (2008-2009) بعنوان: "مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

1.5.1. أهداف هذه الدراسة:

- التحقق من مدى مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني.
 - إبراز القيمة العلمية والعملية للشبه رياضية.
 - معرفة مدى تأثير الألعاب شبه رياضية في رفع معنويات التلاميذ.
 - إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب شبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.
 - معرفة واقع ممارسة الألعاب شبه رياضية داخل مؤسساتنا التربوية.
- وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لتلائمه مع هدف الدراسة ومع أداة البحث المتمثلة في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي، أما العينة فهي عينة تجريبية تتكون العينة الأولى من 60 تلميذ وتلميذة ممارسين للألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في بعض ثانويات الجزائر العاصمة، أما العينة الثانية فتتكون من 50 تلميذ وتلميذة غير ممارسين للألعاب شبه رياضية.

2.5.1. النتائج التي توصل إليها الباحث:

- الألعاب شبه رياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع أنفسهم ومع محيطهم.
- للألعاب شبه رياضية دور في تحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلاميذ.
- تعمل الألعاب شبه رياضية على تكوين شخصية التلميذ واكتسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.

6.1. الدراسة السادسة:

دراسة رحمانى "قوادري إبراهيم" (2011-2012) ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير بعنوان: "دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق كلا البعدين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي في مرحلة التعليم الثانوي".

1.6.1. أهداف هذه الدراسة:

- محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه.
- التعرف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة ومساعدة الأسرة في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معها.
- وضع الأسرة في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في مرحلة المراهقة.
- مدى تأثيرها على النمو النفسي والاجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته.
- التعرف على الفارق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بلغت 100 تلميذ، 50 تلميذ ممارس للتربية البدنية والرياضية و50 تلميذ غير ممارس لها، في المرحلة الثانوية لبعض ثانويات ولاية الشلف، واستخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمان والي سنة 2007.

2.6.1. النتائج التي توصل إليها الباحث:

فقد تمكن الباحث من الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في الثانوية ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه والوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة، ووضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية، كما كشف عن الفارق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2. مناقشة الدراسات السابقة والمثابفة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بدور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي المنجزة على المستوى المحلي، تمحورت معظم متغيرات الدراسات حول التربية البدنية والرياضية، والتوافق النفسي الاجتماعي ما عدا دراسة "عيسات كمال" 2013 التي كانت حول النشاط البدني الرياضي، ودراسة "عبد الرحمان سيد علي" 2008 حول الألعاب شبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية، وكذلك دراسة "مجاهد مصطفى" 2016 التي كانت حول أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، كما أن أغلبها تناولت مقارنة بين التلاميذ بمختلف الجنسين و الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية باستثناء دراسة كل من "مجاهد مصطفى" 2016 و"يوسف عمر" 2008 التي اهتمت بالذكور الممارسين فقط.

1.2. الإجراءات المنهجية للدراسات السابقة والمثابفة:

بعد تصنيف وعرض الدراسات السابقة والمثابفة المرتبطة بالدراسة الحالية، أمكن لنا التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- **المنهج المستخدم:** من ناحية المنهج اتفق كل الباحثين على استخدام المنهج الوصفي الذي يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، ما عدا الباحث "مجاهد مصطفى" الذي استعان بالمنهج الوصفي والمنهج التجريبي وهذا تبعا لطبيعة المشاكل التي تواجه الباحث خلال دراسته.

- **عينة البحث:** تضمنت عينة الدراسات السابقة والمثابفة فئات متنوعة من المفحوصين من حيث الجنس كما ذكرنا سابقا، ومن حيث العمر حيث تضمنت تلاميذ من مختلف المراحل التعليمية (الطور المتوسط في دراسة "عيسات كمال" والطور الثانوي في باقي الدراسات)، وبالتالي تراوحت أعمارهم من 13 سنة إلى 17 سنة.

وكان عدد العينة المستخدمة يتراوح ما بين 30 إلى ما يقارب 200 فرد، تم تقسيمهم في معظم الدراسات إلى مجموعتين حسب عامل الممارسة (ممارسين وغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية) باستثناء دراستي "مجاهد هشام" و "يوسف عمر" التي تضمنت فقط الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

- أدوات القياس المستخدمة: تنوعت الأدوات المستخدمة من قبل الباحثين لمعالجة مشكلات الدراسة، حيث لاحظنا العديد من المقاييس الخاصة بقياس مستوى التوافق النفسي الاجتماعي للعينة المفحوصة، مثل مقياس التوافق النفسي الاجتماعي من تصميم الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمان محمود والي" ومقياس الشخصية المأخوذ من اختبار كاليفورنيا الذي عدله "محمود عطية هنا" 1986 وغيرها، كما لاحظنا استخدام الباحث "عيسات كمال" و "مجاهد مصطفى" أداة الاستبيان لجمع البيانات.

- أهم نتائج الدراسات السابقة والمشابهة:

افترض الباحثين على أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المدرسي لها دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية. وبناء على هذا كانت نتائج دراساتهم في اتجاه فرضياتهم المطروحة، وهذا من خلال الفروق الدالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة والتي كانت لصالح الممارسين، وأن هناك علاقة إيجابية بين ممارسة التربية البدنية والرياضية بشكل عام والتوافق النفسي الاجتماعي، باستثناء دراسة "مجاهد مصطفى" التي توصل فيها إلى أن الممارسة الرياضية بصفة عامة وأساليب التدريس بصفة خاصة لها تأثير على التوافق النفسي الاجتماعي ودراسة "يوسف عمر" التي توصل فيها في إلى أهمية الألعاب شبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.

وبالتالي اتفق كل الباحثين على الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في مختلف المراحل التعليمية، ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه والوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة، ووضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية، كما كشف عن الفارق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في درجة التوافق النفسي الاجتماعي.

2.2. مقارنة بين الدراسات السابقة والمشابهة ودراساتنا الحالية:

من خلال تناولنا للدراسات السابقة والمشابهة تبين لنا أن هناك أوجه تشابه واختلاف بين هذه الدراسات ودراستنا الحالية نستعرضها كما يلي:

❖ **الدراسة الأولى:** تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

أوجه الاختلاف والتشابه:

تشابهت مع دراستنا الحالية بعنوان " تأثير التربية البدنية والرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي(16-17)" في المتغير التابع " التوافق النفسي الاجتماعي" واختلفت في المتغير المستقل "التربية البدنية والرياضية"، كما اتفقت الدراستان في اختيار كل من المنهج (المنهج الوصفي) وعينة البحث (100 تلميذ وتلميذة ممارسين وغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية) والجنس (ذكور وإناث)، واختلفتا في المستوى الدراسي (الطور الثانوي والمرحلة المتوسطة) وفي اختيار أداة البحث المناسبة حيث اعتمد الباحث "عيسات كمال" على أداة الاستبيان لجمع البيانات الخاصة ببحثه عكس دراستنا التي أردنا فيها الاعتماد على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

❖ **الدراسة الثانية:** أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي.

أوجه الاختلاف والتشابه:

اختلفت مع دراستنا في المتغير المستقل حيث اختص الباحث بأساليب التدريس الحديثة على عكس دراستنا التي كانت حول للتربية البدنية والرياضية بصفة عامة، كما اختلفت الدراستان في عدد العينة وجنسها (اختار الباحث "مجاهد مصطفى" 30 تلميذ ممارس للتربية البدنية والرياضية و30 أستاذ)، واختلفنا في منهج البحث (المنهج الوصفي والمنهج التجريبي)، لكننا اتفقنا مع دراسته في المستوى الدراسي الثانوي وفي أداة البحث المتمثلة في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

كما اختلفت الدراسات من حيث الأهداف حيث أراد الباحث معرفة تأثير أساليب التدريس الحديثة في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي للذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية، أما نحن فأردنا معرفة الفروق الإحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

❖ **الدراسة الثالثة:** أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق (السنة أولى ثانوي).

أوجه الاختلاف والتشابه:

اتفقت الدراسات في كل من متغيرات البحث وأهدافه، المنهج الوصفي ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي لمعرفة مدى تأثير التربية البدنية والرياضية على توافق التلاميذ الممارسين لها والفروق الإحصائية بينهم وبين التلاميذ غير الممارسين لها، لكنهما اختلفا من حيث عدد العينة، والفئة العمرية.

❖ **الدراسة الرابعة:** التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيرها على المراهق من الناحية النفسية والاجتماعية والصحية.

أوجه الاختلاف والتشابه:

اختلفت دراسة كل من "يوسف عمر" و "بوداود طارق" عن دراستنا من ناحية المتغير التابع حيث أنهما اهتمتا بالناحية النفسية والاجتماعية والصحية، كما استخدمتا أداة الاستبيان على عينة مكونة من 100 تلميذ ممارس للتربية البدنية والرياضية، لكننا اتفقنا من ناحية الفئة العمرية (الطور الثانوي) وكذلك في استخدام المنهج الوصفي.

❖ **الدراسة الخامسة:** مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

أوجه الاختلاف والتشابه:

اتفقت الدراسات في المتغير التابع لكنها اختلفت من حيث المتغير المستقل حيث اختص "عبد الرحمن سيد علي" في الألعاب شبه الرياضية الممارسة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، كما اتفقنا في كل من المنهج الوصفي ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي المطبق على عينة مكونة من تلاميذ ممارسين

وغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية، كما تشابهت دراساتها في المستوى الدراسي للتلاميذ (المرحلة الثانوية) وجنسهم، لكنهما اختلفا في عدد العينة.

❖ **الدراسة السادسة:** دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق كلا البعدين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي في مرحلة التعليم الثانوي.

أوجه التشابه:

انققت دراستنا مع دراسة الباحث "قواري إبراهيم" في كل من متغيرات البحث، المنهج المستخدم (المنهج الوصفي)، مقياس التوافق النفسي الاجتماعي المطبق على التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية، كما تشابهت دراستنا من ناحية عينة البحث (عددتها وجنسها والفئة العمرية).

3. مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابفة:

على ضوء دراسة وتحليل هذه الدراسات والبحوث المرتبطة بتأثير التربية البدنية والرياضية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ، أمكن تحديد الاستفادة من هذه الدراسات في توجيه مسار بحثنا نظريا وتطبيقيا كما يلي:

نظريا:

- الاستفادة من نتائج هذه الدراسات في اختيار موضوع البحث.
- صياغة موضوع البحث وتحديد المشكلة ومن ثم صياغة إشكالية الدراسة وأهدافها.
- صياغة الفروض لتأكيداها أو دحضها في نهاية الدراسة

تطبيقيا:

- إمكانية اختيار مجتمع ونوع وحجم عينة البحث.
- التعرف على المنهج المستخدم في هذه الدراسات الخاصة بالجانب النفسي الاجتماعي.

- التعرف على أداة البحث المناسبة لموضوع الدراسة والمتناسبة مع المنهج ومتغيرات البحث، وضرورة التحقق من صدقها وثباتها وموضوعيتها.
- الأساليب والوسائل الإحصائية المستخدمة.
- استعانتنا بمناقشة نتائج الدراسات السابقة والمثابهة في جانبنا التطبيقي نظرا لتعذر القيام بدراستنا الاستطلاعية بسبب ظروف جائحة كورونا.

الاستنتاج العام:

أشار "رمضان ياسين" إلى أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما في أن يصبح الفرد متزنا انفعاليا ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة.

ومن خلال دراستنا نرى أن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية، كما تعالج الكثير من الانحرافات النفسي بغرض تحقيق التوافق النفسي، كما أن التربية البدنية والرياضية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيتحرر بذلك من الكبت والانفعال اللذان يتحولان بمرور الوقت إلى مرض نفسي حاد، فالتربية البدنية والرياضية ضمن الجماعات يبتعد فيها الفرد الممارس عن العقد النفسية. وهذا ما يتفق "ريتشارد درمان" مع "فرويد" فيه حيث في اعتبارهما أن اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر، الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي أيضا يمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكانياته الفكرية، العاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار. كما يرى "حمدان ساري احمد" أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تهئ كثيرا من الفرص التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات النفسية، التي تساعد كثيرا في تكوين شخصية الفرد لحياة الجماعة، واكتسابه لمستويات سلوكية مناسبة، كما أنها تشبع فيه شعور الانتماء وتنتمي القيم الاجتماعية والخلقية السامية.

كما تبين لنا أن التربية البدنية والرياضية لها علاقة وثيقة مع الجانب الاجتماعي حيث تسمح بإدماج الفرد في المجتمع وتكوين الصداقات، وتفرض عليه حقوق وواجبات وتعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس مما ينعكس بشكل ايجابي في تحصيله المدرسي، ويتعلم كذلك أهمية احترام أنظمة وقوانين المجتمع، حيث انه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة فالإنسان اجتماعي بطبعه. وهذا ما يؤكده "خير الدين عويس" بأن التحصيل المرتفع يتبع عادة تقدير ورضا من المحيطين به، سواء من المدرسين أو من الزملاء وهذا ما يؤدي إلى ثقة التلميذ بنفسه وشعوره بالارتياح. كما أشار "مكي" في الدراسة التي قام بها حول دور الممارسة الرياضية كنوع مهم في الأنشطة الترفيهية في المدرسة وفي التنمية الاجتماعية للأفراد أن الرياضة تزيد من إثراء الروح الاجتماعية الطبية، تنمي روح التعاون والتآزر، تشكل أساس الصداقة والقيادة، تقوي صفة القبول الاجتماعي واحترام الآخرين. كما أكد ذلك "فارما" حسب دراسته سنة 1979 مبرزا أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما في تحسين

أسلوب الحياة، فهو مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على الإعداد للحياة المتزنة والممتعة، كما تساعد على التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه ومن خلال أنشطته يدعم العلاقات الودية ويخلق الصداقة بين أفراد الجماعة.

هذه الدراسات السابقة والمثابفة اتفقت مع دراستنا بدرجة كبيرة، وتطرقنا لها يعتبر من أهم المراحل التي يجب أن نعتد عليها للقيام ببحثنا العلمي المتواضع، حيث أنها ساعدتنا في مختلف المراحل التي مررنا بها في دراستنا، كما مكنتنا من التخمين في نتائج فرضياتنا التي من المفروض أن تتحقق بناءاً على النتائج الإيجابية المتحصل عليها في الدراسات السابقة والمثابفة.

الخاتمة

خاتمة:

إن النشاط الرياضي البدني لون من ألوان اللهو واللعب الذي انحصر دوره سابقا في مجرد أداء حركات جسدية وفقط، ليتسع هذا المفهوم ويدخل في مفهوم التعليم، نظرا لتأثيراته الإيجابية في تنمية الجانب العقلي بما يتضمنه من قدرات عقلية، والجانب الاجتماعي بمختلف مكوناته وأبعاده وما يتضمنه من احترام للغير، والتعاون والتسامح وكذا الجانب النفسي للتلميذ بتفريغ الشحنات وحتى السلوكيات السلبية كالخوف والعزلة والانطواء وحتى العنف بشتى أشكاله ومنح التلميذ تقديرا لذاته.

لقد كانت دراستنا لهذا الموضوع دراسة متواضعة وفي حدود الإمكانيات المتوفرة لدينا، والتي تعتبر ثمرة جهدنا، فلقد حاولنا من خلالها إظهار دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وانعكاس ممارستها على سلوكيات المراهق و كذا إبراز أهميتها في هذه المرحلة والعوامل المؤثرة في ذلك، فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من بحثنا هذا من خلال المعطيات النظرية واستنادا أيضا على الدراسات السابقة والمثابرة التي قمنا بتحليلها تبين لنا أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها دور إيجابي على عمليتي التوافق النفسي و التوافق الاجتماعي و تنمية الكثير من المظاهر النفسية و الاجتماعية التي تعتبر علامة من علامات الصحة النفسية و التي تخلو من أي صراع نفسي و اجتماعي ومن هذا المنطلق يتأكد لنا أن التربية البدنية و الرياضية ليست وظيفة بقدر ماهي فن في العاملين بها، و علم يحمل على عاتقه مصير جيل بكامله.

ورغم ما تم تقديمه إلا أن التربية البدنية والرياضية تحتل مكانة منخفضة في السلم التعليمي ولا تحضي بمكانة لائقة كمادة تربوية مكملة للمواد الأخرى رغم تميزها بكونها تنظر للتلميذ كوحدة متكاملة وكاملة لشخصيته من كل الجوانب النفسية البدنية والعقلية الاجتماعية، لذا أرجو أن تكون هذه الدراسة نقطة بداية لدراسات أخرى تبين وتظهر تأثير التربية البدنية والرياضية في تطوير المنظومة التربوية.

اقتراحات:

في ضوء ما تم عرضه في هذه الدراسة والتي تكمن في الأثر الذي تخلفه ممارسة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي وما تعود به من فائدة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ، استخلصنا جملة من الاقتراحات والتوصيات التالية:

- إعطاء الأهمية البالغة لهذه المادة وتوضيح مراميها السامية وتعزيز قيمتها برفع معاملها بين باقي المواد.
- تصحيح فكرة أن التربية البدنية والرياضية مجرد العاب ترفيهية تروحية آلية تنجز بطريقة عشوائية ويمكن الاستغناء عنها في أي وقت، وتخصيص ساعتها في تعويض الدروس النظرية الأخرى، من خلال إبراز أهميتها ودورها في تحسين التحصيل الدراسي.
- ضرورة الاهتمام بقيمة التربية البدنية والرياضية من طرف المنظومة التربوية وتوعية الأسرة التربوية بمختلف أهداف التربية البدنية والرياضية باختلاف أهدافها التروحية.
- الاهتمام بانشغالات ومشاكل الأساتذة من أجل تقديم مردود أحسن يعود بالفائدة للتلاميذ خاصة والمجتمع عامة.
- القيام بحملات تحسيسية في الوسط المدرسي باستضافة أولياء التلاميذ وتوعيتهم بأثر التربية البدنية والرياضية على تخليص المراهق من مشاكل وضغوط مرحلة المراهقة، ودورها في إدماج التلاميذ في المجتمع.
- الحد من ظاهرة الإعفاء من حصة التربية البدنية والرياضية والعزوف عنها إلا في الحالات الضرورية.
- على الأسرة ألا تقف كعائق أمام ميول أبنائها لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية، وإنما عليها استغلال هذه الميل استغلالاً جيداً لأنه لأن الرياضة تربية ونظافة.
- دعم العملية التربوية بتوفير الإمكانيات والوسائل اللازمة داخل المؤسسات التربوية لتسهيل مهام المربي.

ملخص الدراسة:

لقد تمكنا بعون الله وتوفيقه من إتمام هذا البحث الذي بعنوان " دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي (16-17)، تناولنا فيه أهمية مرحلة المراهقة التي تعد السبب الرئيسي في معظم مشاكل المراهقين والمراهقات، وبالتالي ينبغي التنقيف في كيفية التعامل معها مما يساعد على تخفيف وطأتها وعلى عدم تحولها من شيء عابر ومؤقت إلى شيء دائم ومستمر، حيث من واجب المجتمع بكل مؤسساته الصغرى (الأسرة) والكبرى (الشارع، المدرسة ...) أن يقدم الرعاية الكاملة لهته الفئة كي تتوافق مع ذاتها ومع مجتمعتها. كما أبرزنا مكانة التربية البدنية والرياضية في تربية المراهقين كونها جزء لا يتجزأ من التربية العامة، ودورها في تنمية شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية، العقلية، النفسية والاجتماعية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بهدف إعداد الفرد الصالح الذي يتصف بالاتزان والنضج، مما يجعله يتكيف ويتوافق مع متطلبات المجتمع، كما تكسبه جملة من التغيرات والتعديلات السلوكية التي تكون ضرورية لإشباع الحاجات الاجتماعية مما يمكنه من التكيف والقبول الاجتماعي.

كان هدفنا من هذه الدراسة الوصفية (استخدمنا المنهج الوصفي) معرفة ما إذا كانت هناك فروق بين متوسطات درجات التوافق النفسي الاجتماعي بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين لها وهذا بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، حيث أردنا تطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في دراستنا الاستطلاعية لثانوية بومرداس، على عينة مكونة من 100 تلميذ وتلميذة قسمت إلى مجموعتين المجموعة الأولى تضمنت 50 ممارس وممارسة للتربية البدنية والرياضية، والمجموعة الثانية تضم 50 تلميذ وتلميذة غير ممارسين لها.

نظرا لظروف جائحة كورونا وتوقف الدراسة لمدة أزيد من 7 أشهر لم نتمكن من إجراء الدراسة الاستطلاعية، وبما أن دراستنا تتفق إلى درجة كبيرة مع الدراسات السابقة والمثابهة اعتمدنا على تحليل ومناقشة نتائجها التي من المحتمل أن تتسجم مع فرضياتنا الجزئية والتي يمكن أن تتحقق.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- ابن منظور أبي الفضل جمال: لسان العرب، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993.
- 2- أحمد أوزي: سيكولوجية المراهقة، منشورات جملة الدراسات النفسية والتربوية، ط1، الرباط، المغرب، 1991.
- 3- د. احمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، المكتبة الأكاديمية.
- 4- أحمد عليلو: التربية والتعليم من أجل التنمية، مطبعة النجاح الجديدة، ط1، الدار البيضاء، 2007.
- 5- أخبيللا مديسي: ترجمة علي شاهين، التربية الحديثة، بيروت، منشورات عودات.
- 6- أسامة كاتب راتب: النمو الحركي الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، (د. ط) 1994م.
- 7- أكرم زاكي خطابه: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر، عمان، 1997.
- 8- امل، بحوث ودراسات في علم النفس، مؤسسة الرسالة، الناشر، طبعة1، مصر 2001.
- 9- إميل خليل بديس: عجائب جسم الإنسان، دار الأفاق الجديدة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1984.
- 10- أمين أنور خوري: أصول التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.
- 11- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مجلة عالم المعرفة صدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت، 1996.
- 12- انتصار يونس: السلوك الإنساني، المكتبة الجامعية، للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2000.
- 13- أنيس إبراهيم وآخرون: المعجم الوسيط، الجزء الأول، ط2، قطاع دار المعارف، القاهرة، 1972.
- 14- إجلال سري: أصول علم النفس، ط3، دار المعارف، القاهرة، 2000.
- 15- د. أكرم خطابية: أسس وبرامج التربية الرياضية، ط1، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.
- 16- أحمد عزت راجح: علم النفس الصناعي، دار القومية للطباعة والنشر، القاهرة، 1965.
- 17- إبراهيم رشا راغب: الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين الشمس، 1998.
- 18- أشرف محمد عبد الغني شريت: الصحة النفسية بين النظري والتطبيقات الإجرائية، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2006.
- 19- أسعد رزوق: موسوعة علم النفس، مكتبة لبنان، بيروت.
- 20- أحمد عبد الخالق: أصول الصحة النفسية، ط1، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 2001.
- 21- بسطوني احمد بسطوني: طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، 1984.

قائمة المراجع

- 22- بسطو يسي أحمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1984.
- 23- البسيوني محمد عوض: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.
- 24- د. بطرس حافظ بطرس: التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 25- د. بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة.
- 26- أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإنشاء النفسي، ط1، دار النهضة المصرية، القاهرة.
- 27- توفيق الحداد: علم النفس الطفل، ط1، بدون سنة.
- 28- جابر نصر الدين: مجلة عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس وعلوم التربية، سنة 1998.
- 29- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، ط4، عالم كتب، القاهرة، 1977.
- 30- حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1، مصر 1995.
- 31- د. حسام الدين فياض: مفهوم التنشئة الاجتماعية وأساليب المعاملة الوالدية، دراسة في علم الاجتماع التربوي. 2015.
- 32- حمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، ط1، الكويت، 1982.
- 33- خطاب عادل محمد: التربية البدنية والخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965.
- 34- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، 1994.
- 35- الداهري صالح حسن: علم النفس العام، دار الكندي للنشر، 1999.
- 36- الديب، أميرة عبد العزيز: سيكولوجية التوافق النفسي في الطفولة المبكرة، ط1، مكتبة دار الفلاح، الكويت، 1990.
- 37- الديب حامد: فلسفة التكيف النفسي والاجتماعي في المدارس الرياضية، ط1، دار الكتاب اللبناني، بيروت، 2000.
- 38- د. ربحي مصطفى عليان: البحث العلمي أسسه- مناهجه وأساليبه- إجراءاته، بيت الأفكار الدولية، الأردن.
- 39- رديم يونس كرو العزاوي: مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، سلسلة المنهل في العلوم التربوية. 2008.
- 40- رشدي القواسمة، جمال أبو الرز وآخرون: مناهج البحث العلمي، جامعة القدس المفتوحة، 2012.
- 41- رضا المصري، فاتن عمارة: مراهق بلا إرهاب، ط1، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، مصر، 2010.
- 42- ر. محمد: المراهقة وسن البلوغ، دار المعارف للطباعة والنشر، بيروت 1974، ص220.
- 43- رمضان محمد القذافي: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000.

قائمة المراجع

- 44- رونية أوبير: التربية العامة، ط5، ترجمة عبد الله عبد الدايم، دار العلم للملايين، بيروت، 1982.
- 45- رويح كمال: أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق، دراسة منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، سنة 2007.
- 46- رمضان محمد القذافي 1998: الصحة النفسية والتوافق، المكتب الجامعي الحديث.
- 47- زهران حامد: الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار المعارف، مصر. 1982.
- 48- زهران حامد: الصحة النفسية، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1985.
- 49- زين العابدين درويش: علم النفس الاجتماعي وتطبيقاته، زمزم للنشر، القاهرة 1993.
- 50- سامح سعيد عبد العزيز: خطوات البحث العلمي، 2018.
- 51- سعيد العزة: التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية، 2002.
- 52- سيدي محمد بلحسن: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى المراهقين.
- 53- سعدي لفته-صباح باقر - تحليل التفاعل اللفظي بين المعلم والتلميذ-مركز البحوث التربوية والفنية 1967 مصر.
- 54- سفيان نبيل: مدخل إلى علم النفس الاجتماعي المعاصر، ابتدال لنشر والتوزيع، القاهرة. 2010.
- 55- الشاذلي عبد الحميد: الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية - مصر، 1999.
- 56- صلاح مخيمر: جديد للمراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1975.
- 57- صالح حسن الداهري، ناظم هاشم العبيدي: الشخصية والصحة النفسية، ط1، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 1999م.
- 58- د. عبد الباري محمد داود: الصحة النفسية للطفل، ايتراك، مصر الجديدة. 2003.
- 59- د. عبد الحميد العيسوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، 1997.
- 60- عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية الإسكندرية، المكتبة الجامعية 2001.
- 61- عبد الرحمان محمد العيسوي: سيكولوجيا الجنون، نشأة المعارف، الإسكندرية، 1984.
- 62- عبد الرحمان محمد العيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999.
- 63- عبد الرحمان عيسوي: معالم علم النفس، دار النهضة العربية، ط1، 1984.
- 64- د. عبد الغني محمد إسماعيل العمراني: دليل الباحث إلى إعداد البحث العلمي، ط2، دار الكتاب الجامعي، صنعاء.
- 65- عبد القادر بن محمد: دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي، الجزائر، 1973.

قائمة المراجع

- 66- عبد الله سلامة واحمد احمد: المبادئ العملية في التربية البدنية، المطبعة الحديثة شارع خيرت، القاهرة.
- 67- عبد الله ناصح علوان: تربية الأولاد في الإسلام، ط3، دار السلام للطباعة والنشر، بيروت لبنان، 1996.
- 68- عبد المنعم المليجي حلمي المليجي: النمو النفسي ط5، دار النهضة للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة، 2001.
- 69- على الدريدي، السيد علي محمد. منهاج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، دار الفرقان، ط1، 1983.
- 70- عكة سليمان الحوري: مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، ط1، 2008.
- 71- عباس محمد عوض: الموجز في الصحة النفسية، ط3، دار السلام للطباعة والنشر، بيروت لبنان 1997.
- 72- غالب مصطفى، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة الهلال، سنة 1987، بيروت.
- 73- د. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
- 74- د. فاروق عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق.
- 75- د. فاطمة عوض صابر، د. ميرفت علي خفاجة: أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- 76- د. فهمي مصطفى: الآثار النفسية في الحساسية الزائدة والعجاب بالماضي وإهمال الذات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1997.
- 77- فرج عبد القادر طه: علم النفس الصناعي والتنظيمي، دار النهضة العربية، بيروت، بدون سنة.
- 78- فيصل محمد خير الزراد: مشكلات المراهقة والشباب، الطبعة 1، دار النفائس، بيروت، سنة 1997.
- 79- د. فوزي محمد جبل: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، سنة 2000.
- 80- د. قاسم حسين البصري وآخرون: نظريات التربية الرياضية. ط 1، جامعة بغداد، 1976.
- 81- د. قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1990.
- 82- كمال دسوقي: علم النفس ودراسة التوافق، ط2، دار النهضة العربية، بيروت 1994.
- 83- كفاي علاء الدين: الصحة النفسية، القاهرة، الأنجلو المصرية، 1995.
- 84- لورنس شاعر: علم النفس المرضي دلالة السلوك النشاط وأسبابه، ترجمة الدكتور صبري جرجس، تحت إشراف يوسف مراد في ميادين علم النفس، المجلد الأول، دار المعارف، القاهرة، 1955.
- 85- د. مجيد حمداوي: المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها.

قائمة المراجع

- 86- محمد البستاني: دراسات في علم النفس الإسلام، دار الطباعة والتوزيع والنشر، الجزائر، 1988م.
- 87- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مرآة الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 88- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، ط 1، الكويت، 1982.
- 89- د. محمد الصاوي محمد مبارك: البحث العلمي أسسه وطريقة كتابته، المكتبة الأكاديمية، 1992.
- 90- د. محمد عبد الحميد: البحث العلمي في الدراسات الإعلامية، ط 1، عالم الكتب، القاهرة، 2000.
- 91- د. محمد الحماحمي، د. أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي.
- 92- محمد عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، مركز الإسكندرية، للكتاب، 2001.
- 93- محمد عوض بسيوني ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992.
- 94- د. محمد الشحات: كيف تكون معلم ناجحاً للتربية البدنية، مكتبة العلم والإيمان للتوزيع والنشر.
- 95- محمد حسن علاوي: سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 96- محمد سعيد غرمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء دنيا للطباعة والنشر، 2004.
- 97- محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي: علم النفس للتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية بدون طبعة الجزائر.
- 98- مجدي أحمد محمد عبد الله: الاضطرابات النفسية للأطفال الاعراض والأسباب والعلاج، دار المعرفة الجامعية، 1996.
- 99- محي الدين مختار: محاضر علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 1، الجزائر، 1990.
- 100- محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 101- د. مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط 1، مؤسسة الوراق، الأردن، 2000.
- 102- د. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، عمان، 2002.
- 103- د. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
- 104- د. مريم سليم: علم النفس النمو، دار النهضة العربية بيروت، لبنان.
- 105- م. ميخائيل، رعاية المراهقين، دار الغريب للطباعة، عمان 1991.
- 106- ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف (د ط)، مصر، 1973م.
- 107- ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، 1971.

قائمة المراجع

- 108- مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشرق، جدة، السعودية.
- 109- مصطفى فهمي: بيولوجية المراهقة، مكتبة مصر، ط 1، القاهرة، 1997.
- 110- مصطفى رزيف: خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق، 1960.
- 111- مصطفى غالب: بسلوكية الطفولة والمراهق، ط 1، منشورات مكتبة الهلال، بيروت.
- 112- المليجي عبد المنعم: النمو النفسي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 1971.
- 113- د. مصطفى السايح محمد: أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية 2003.
- 114- د. مكارم علمي أبو هرجة، د. محمد سعد زغلول، مناهج التربية الرياضية، ط 2، مركز الكتاب للنشر. القاهرة، 1999.
- 115- ميخائيل إبراهيم سعد، مشكلة الطفولة والمراهقة، ط 2، دار الافاق الجديد، 1991، بيروت.
- 116- مقبل، مرفت عبد ربه: التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس الجامعة الإسلامية، غزة، 2010.
- 117- مجمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، بدون ط، سنة 1994.
- 118- مدحت عبد الحميد: الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار النهضة العربية، بيروت، 1990.
- 119- محمد مهدي: تأثير درجة التوافق النفسي الاجتماعي في تحسين الأداء المهاري أثناء المنافسة في كرة القدم، دراسة ميدانية لأندية الرياضية لولاية البويرة رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- 120- د ناهدة محمود سعد، أ.د نيللي رمزي فهم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مصر الجديدة، القاهرة، 2004.
- 121- نوال إبراهيم شلتوت ومراد محمد نجلة: تاريخ التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء للطبع والنشر، الإسكندرية، مصر، 1994.
- 122- ناظم هاشم: الشخصية والصحة النفسية، دار المعرفة للكتاب، الأردن، 1994.
- هنا عبد الوهاب حسنو آخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، المكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 123- Lehalle Henri : Psychologies des adolescents, P.U.F ,1ère éd,
Paris,1985, p13.
- 124- p.seners : La leçon d'EPS. Editions vigot, Paris, France, 2002.
- 125- f. mckinney : the psychology of personal adjusement , new york john wily
and sons, inc, 1950,29.
- 126- C. h. lawch: Psychology of industrial. Relation: msgraw. Hill, 1935, p29.
- 127- C. h. lawch: psychology of industrial, Relation, ibid, p30.
- 128- Wogmane bb: dictionary of benavioural science, new york von nostrand,
rienold company, 1973, p125.

قائمة الملاحق

جامعة أمحمد بوقرة بومرداس
كلية العلوم
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استطلاع رأي الأساتذة المحكمين

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تربوي تحت عنوان "دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية لبعض ثانويات دائرة بومرداس" نرجو من سيادتكم التفضل لإبداء رأيكم حول مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للباحثة "رشا عبد الرحمان محمود ولي" بحذف أو تعديل العبارات التي لا تخدم بحثي. كما أتقدم لسيادتكم بالشكر الجزيل على تعاونكم

إشراف الدكتور: شريط محمد الحسن المأمون
إعداد الطالبات:

- فياك نسرينة
- بوالنعمة كنزة

الإمضاء:

أستاذ:

السنة الجامعية: 2020/2019

الفرضية الأولى:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التوافق النفسي بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين لها بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية.

أولاً: التوافق النفسي:

البعد الأول: المهارات الشخصية:

الرقم	عبارات المقياس	التعديل
1	أستطيع تكوين صداقات جديدة	
2	أنا متعاون مع زملائي	
3	أتمتع بحسن التصرف	
4	أجد صعوبة في بدء الحديث مع تلميذ تعرفت عليه لأول مرة	
5	أتردد في الإجابة على الأسئلة الشفوية للمعلم	
6	أشعر بالضيق بسبب انتقاد الآخرين لمظهري الشخصي	
7	أرتدي ملابس لائقة	
8	أسعى لاكتساب صداقات جديدة	
9	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري اتجاه الآخرين	

البعد الثاني: الإحساس بالقيمة الذاتية:

10	أحس بالرضى عن نفسي	
11	قدرتي على التحصيل الدراسي أفضل من زملائي	
12	كثيراً ما أشعر بالكراهية لنفسي	
13	كثيراً ما أشعر بحبي لذاتي	
14	أمارس اللعبة التي أحبها عادة	

البعد الثالث: الحالة الانفعالية:

	أستطيع السيطرة على انفعالاتي	
	أشعر بالتوتر عندما يسألني المعلم أثناء الحصة	
	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن بدون سبب	
	لدي إحساس بالرغبة في عقاب نفسي	

	عندما اغضب أضرب الكراسي والأدراج بعضها بعضا	
	أغضب بسهولة وأهدأ بسرعة	

الفرضية الثانية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التوافق الاجتماعي بين الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين لها بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية.

ثانيا: التوافق الاجتماعي:

البعد الرابع: اللياقة في التعامل مع الآخرين:

28	أتضايق من تدخل الآخرين في شؤني	
29	أشعر بأنني أعامل زملائي معاملة حسنة لائقة	
30	أشعر أنني موضع تقدير واحترام من الآخرين	
31	أحرص على مشاركة الآخرين في أفراحهم وأحزانهم	
32	أحب مساعدة غيري	

البعد الخامس: الامتثال للجماعة:

33	أشعر بأنني أنتمي لمن حولي	
34	عادة ما يحتاج إلى زملائي	
35	أشعر بالفرح عند سماع نجاح زملائي	
36	أمتثل لإرشادات ونصائح المعلمين	
37	أحسن اختيار أصدقائي	
38	أنتمي إلى أحد جماعات النشاط المدرسي وأنسجم معهم	
39	ألتزم بأخلاقيات المجتمع الذي أعيش فيه	
40	أثقيل عادات وتقاليد وقيم مجتمعي	
41	أشعر بأنه يجب على رد الجميل لزميل قدم لي أية خدمة	

البعد السادس: القدرة على القيادة:

42	أطوع لتحمل المسؤولية من أجل زملائي	
43	يتاح لي إبداء الرأي في مختلف الأمور	
44	أتولى قيادة الفصل في حصة التربية الرياضية	
45	لدي القدرة على التضحية وخدمة الآخرين	
46	أستطيع التأثير في الآخرين	
47	يمكنني قيادة الفريق وإعطاء لكل فرد دور	

جامعة أمحمد بوقرة بومرداس
كلية العلوم
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للباحثة "رشا عبد الرحمان محمود ولي"

استطلاع رأي الأساتذة المحكمين

الامضاء	الرتبة	الأستاذ