



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة أمحمد بوقرة بومرداس

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية(LMD).

• تخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي.

تحت عنوان :

دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق
النفسي الاجتماعي لدي تلاميذ الطور الثانوي

تحت إشراف الدكتور :

حملي صليحة

من إعداد الطالبين :

- زايد حسين
- جوادي اغيلس

السنة الجامعية: 2020/2021

شكر و تقدير

نشكر ونحمد الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل و أنار لنا
الدرب للعمل والمعرفة الشكر لوالدينا الكريمين ولكل أفراد عائلتنا
الذين قدموا لنا الدعم ووقفوا إلى جانبنا حتى أتمام العمل. نقدم
جزيل الشكر للأستاذة "حمبلي صليحة" لقبولها الإشراف على هذه
المذكرة ونصائحها وإرشاداتها القيمة.

إهداء

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه سبحانه لا نحصي الثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك خلقت فأبدعت، وأعطيت فأفضت، فلا حصر لنعمك ولا حدود لفضلك وسلم على اشرف عبادك وأكمل خلقك خاتم المرسلين ومعلم العالمين نبينا ورسولنا محمد بن عبد الله الأمين، خير من علم وأفضل من النصيح. أهدي ثمرة جهدي إلى الذين سخر الله لهم الجنة، وجعل لها تحت أقدامهما "الوالدين العزيزين" الذين لم يخلوا عليا، وكنت أنا شغلهم الشاغل، فسهروا على تربيتي فربوني أحسن تربية. إلى روح جدتي الطاهرة أمطر الله عليها من سحائب رحمته. إلى من تجثمت بعناء، وواجهت بحفاء، وحاولت أن تجعل نفعها في البقاء، تحاول دوما بنا الارتقاء، إلى مراتب الأتقياء، وتبعدنا عن مجالس الشقاء، فالحمد لله الذي رزقني بكنزوما بكنز سواه: "أمي" أطال الله في عمرك وجعلك تغوصين في جنة الأتقياء. إلى من جمعني بهم صلب واحد واحتضننا صدر واحد إلى من أعتز بأخوتهم إخوتي وزوجاتهم وأبنائهم إلى أخواتي و أزواجهم وأبنائهم. إلى من كان عوناً لي في هذا العمل. رفيقي زعبور مراد. إلى كل من عرف اسمي فابتسم، إلى كل من غرس فيا سهما ولم يندثر. إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي وجهدي.

زايد حسين

إهداء

إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة إلى من حصد
الأشواك عن دربه ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير
والحنون "أبي الغالي" و بلسم الشفاء إلى من أرضعتني الحب
والحنان إلى رمز الحب وإلى القلب الناصع بالبياض أُمي
الغالية إلى النفوس البريئة والقلوب الطاهرة إخوتي إلى الذين
أحببتهم وأحبوني أصدقائي الأعزاء إلى من كان عوناً لي في هذا
العمل، رفيقي الموابودي نورالدين إلى كل هؤلاء اهدي ثمرة
هذا العمل المتواضع.

جوادي اغلس

المقدمة البحث..... أ- ب

الجانب التمهيدي: مدخل البحث

| | |
|---------|--|
| 04..... | الإشكالية |
| 05..... | الفرضيات العامة و الجزئية |
| 05..... | أهمية البحث |
| 06..... | أهداف البحث |
| 06..... | أسباب اختيار البحث |
| 07..... | التحديد الإجرائي لمصطلحات و مفاهيم البحث |
| 08..... | صعوبات البحث |
| 09..... | الدراسات السابقة و المشابهة |

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية

| | |
|---------|---|
| 14..... | 1- نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية: |
| 14..... | 1-1- المرحلة الأولى..... |
| 14..... | 2-1- المرحلة الثانية..... |
| 15..... | 3-1 المرحلة الثالثة..... |
| 15..... | 4-1 المرحلة الرابعة..... |
| 16..... | 2- التربية العامة: |
| 16..... | 2-1- مفهوم التربية..... |
| 16..... | 3- مفهوم التربية البدنية و الرياضة: |
| 17..... | 4- تعريف التربية البدنية و الرياضية..... |

- 5- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة:.....18
- 6- أهداف التربية البدنية والرياضية:.....18
- 1-6 الأهداف العامة.....19
- 2-6 الأهداف الخاصة.....20
- 7- أهمية التربية البدنية:.....21
- 8- أهداف تدريس التربية البدنية و الرياضية في القطاع التربوي.....21
- 9- الأسس التربوية العامة للتربية البدنية والرياضة :.....22
- 1-9 أسس الإدراك والفعالية.....22
- 2-9 أسس المشاهدة.....23
- 3-9 أسس الإمكانية الفردية.....23
- 10- حصة التربية البدنية و الرياضية:.....23
- 11- أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق(ة) :.....24
- 1-11 من الجانب التربوي.....24
- 2-11 من الجانب الاجتماعي.....24
- 3-11 من الجانب النفسي.....25
- 12- مهام التربية البدنية و الرياضية في الجمهورية الجزائرية:.....26
- 1-12 من الناحية البدنية.....26
- 2-12 من الناحية الاجتماعية و الثقافية.....26

الفصل الثاني: التوافق النفسي الاجتماعي

- 1- مفهوم التوافق.....33
- 2- مفهوم التكيف.....33
- 3- العلاقة بين التوافق و التكيف.....34

- 4- أبعاد التوافق 34
- 4-1- البعد الشخصي..... 34
- 4-2- البعد الاجتماعي..... 36
- 4-3- البعد الدراسي..... 37
- 5- نظريات التوافق..... 38
- 5-1- النظرية البيولوجية..... 38
- 5-2- النظرية النفسية..... 38
- 5-3- النظرية السلوكية..... 39
- 5-4- نظرية علم النفس الإنساني..... 39
- 5-5- النظرية الاجتماعية..... 40
- 6- التوافق النفسي الاجتماعي حسب مدرسه التحليل النفسي..... 41
- 6-1- بنية الشخصية حسب التحليل النفسي..... 41
- 6-2- معنى التوافق عند فرويد..... 43
- 7- أبعاد التوافق..... 44
- 7-1- أبعاد التوافق الشخصي..... 44
- 7-2- أبعاد التوافق الاجتماعي..... 45
- 8- أنواع التوافق..... 46
- 8-1- التوافق السوي..... 46
- 8-2- سوء التوافق..... 48
- 9- معايير التوافق..... 50
- 9-1- المعيار الإحصائي..... 50
- 9-2- المعيار الباثولوجي..... 51

- 52..... 9 - 3 - المعيار المثالي.
- 52..... 9 - 4 - المعيار الحضاري.
- 53..... 9-5- المعيار الطبيعي.
- 53..... 10- عوامل التوافق.
- 53..... 10-1- عوامل خاصة بالفرد أو ما يسمى بالمحيط الداخلي للفرد..
- 54..... 10-2- عوامل خاصة بالبيئة.
- 57..... 11- أساليب التوافق.
- 57..... 11-1- أسلوب المواجهة المباشرة.
- 57..... 11-2- أسلوب بديل ذا قيمة إيجابية.
- 58..... 11-3- أسلوب سلبي " التراجع و إهمال المشكلة "
- 58..... 12- عوائق التوافق.

الفصل الثالث: المراهقة

- 65..... 1- المفهوم اللغوي و الاصطلاحي للمراهقة:
- 65..... 1-1 مفهوم المراهقة لغة.
- 66..... 1-2 مفهوم المراهقة اصطلاحاً.
- 66..... 2- تحديد مرحلة المراهقة:
- 67..... 3- أطوار المراهقة:
- 67..... 1-3 مرحلة المراهقة المبكرة.
- 67..... 2-3 مرحلة المراهقة الوسطى: (طور الشباب 15- 18 سنة)....
- 67..... 3-3 مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21).
- 68..... 4- أشكال المراهقة.
- 68..... 1-4 المراهقة المتكيفة.

- 68.....2-4 المراهقة الانسحابية المنطوية
- 68.....3-4 المراهقة المتمردة العدوانية
- 69.....4-4 المراهقة المنحرفة
- 69.....5- مشاكل المراهقة
- 69.....1-5 المشاكل الجنسية و العاطفية
- 69.....2-5 العنف و عدم الاستقرار
- 70.....3-5 ثورة المراهق على السلطة الأسرية
- 70.....4-5 ثورة المراهق على المجتمع
- 70.....5-5 تأثير جماعة الرفاق على المراهق
- 71.....6- حاجات المراهق
- 71.....1-6 الحاجة إلى الأمن
- 71.....2-6 الحاجة إلى الحب و القبول
- 71.....3-6 الحاجة إلى مكانة الذات
- 71.....4-6 الحاجة إلى الإشباع الجنسي
- 72.....5-6 الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار
- 72.....6-6 الحاجة إلى تحقيق و تأكيد و تحسين الذات
- 72.....7- واجبات الآباء و المعلمين نحو الشباب في مرحلة المراهقة:
- 72.....1-7 في الناحية الجسمية
- 72.....2-7 في الناحية العقلية
- 73.....3-7 في الناحية الاجتماعية و الوجدانية
- 73.....8- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق:
- 74.....9- فائدة الممارسة الرياضية في نمو المراهق:

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- 1- الدراسة الاستطلاعية.....81
- 2- منهج البحث.....81
- 3- تحديد متغيرات البحث.....81
- 3-1 المتغير المستقل.....81
- 3-2 المتغير التابع.....81
- 4- مجتمع الدراسة.....82
- 5- عينة الدراسة.....82
- 6- مجالات الدراسة.....82
- 7- أدوات جمع البيانات.....83
- 7-1 الاستبيان.....83
- 7-1-1 نوع الاستبيان.....83
- 7-2 الدراسة النضيرة.....83
- 8- الخصائص السيكومترية لأداة البحث.....84
- 8-1 صدق الحكمين.....84
- 9- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.....84
- 9-1 النسبة المئوية.....84
- 9-2 اختبار كاف مربع.....84
- 9-3 معامل ألفا كرونباخ.....85

الفصل الخامس:

تحليل النتائج ومقارنتها وفق الدراسات السابقة

| | |
|----|---|
| 89 | 1- الدراسات السابقة..... |
| 89 | 1-1- الدراسة الأول..... |
| 90 | 2-1- الدراسة الثانية..... |
| 91 | 3-1- الدراسة الثالثة..... |
| 92 | 2- تحليل نتائج الدراسات السابقة..... |
| 93 | 3- استخدامات نتائج الدراسات السابقة في الدراسة الحالية..... |
| 94 | الخلاصة..... |

الخاتمة العام

| | |
|----|--------------|
| 96 | الخاتمة..... |
|----|--------------|

مقدمة

مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية النظام التربوي الذي يسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام وتعمل أيضا على اكتساب المهارات الحركية أو إتقانه أو العناية باللياقة البدنية، من أجل صحة العقل السليم، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني، ونظرا لما بلغته هذه المادة التربوية من أهمية وفوائد على الفرد والمجتمع، الذي يستفيد من المحصلة الاجتماعية والتربوية لها في تطبيع الفرد اجتماعيا والعمل على تنشئته من خلال معطيات الأنشطة التربوية.

إذ تمكن الفرد من التأقلم مع أفراد جماعته بدءا بأسرته إلى أصدقائه وزملائه في حدود قدراته وإمكاناته بحيث يكون هذا الشخص له درجة عالية من التوافق أما إذا عجز عن ذلك الانسجام ولم يحقق رغباته ولم يشبع حاجاته فهذا الشخص سيئ التوافق، إن وجود أفراد من النوع الثاني في مجتمع ما تجعل هذا المجتمع أقل ما يقال عنه أنه مجتمع مريض وينتج عن ذلك الأزمات والأمراض النفسية والاجتماعية وهو ما آلت إليه المجتمعات المعاصرة أين سجلت أعلى معدلات المرض حيث أصبح أفرادهم يعانون من الاضطرابات النفسية والعقلية والاجتماعية.

إن عملية التوافق بأبعادها وأشكالها المختلفة جعلت علماء النفس يصنفونها من بين أهم العمليات الهامة في حياة الفرد عبر جميع المراحل الحياتية وخاصة في فترة المراهقة التي تعتبر مرحلة التحول في حياة الإنسان أو بعبارة أخرى المنعرج الحاسم في حياة الشخص حيث هي بمثابة مرحلة التطلع الاجتماعي بحيث يتعلم القيم و المعايير الاجتماعية من القدرة لأن المراهق في هذه المرحلة يتأثر بالشخص القدوة له سواء الوالدين أو الأستاذ كما يلاحظ أن هذه المرحلة الحياتية تشهد نمو الثقة بالذات وامتداد اهتمامات المراهق، وقد تزداد عملية التوافق النفسي أو تنقص عند المراهق عند التحاقه بالثانوية حيث يواجه عدة مشاكل ومواقف جديدة كالمحيط والمواد التدريسية الجديدة إلا أن الشيء الملفت للانتباه هو أن مادة التربية البدنية والرياضية تبقى من بين المواد التدريسية التي تشترك بين جميع المراحل التعليمية من الابتدائي إلى الثانوي، رغم تغير المنهج والطريقة إلا أن الهدف الأسمى واحد وهو الوصول بالفرد إلى أحسن حالاته البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وهذا ما جعل منها وسيلة المجتمع للمحافظة على بقائه واستمراره وثبات نظمه ومعاييرها الاجتماعية والتي تنقل التراث الثقافي عبر الأجيال فهي تعتبر عملية إعداد الفرد للحياة وتطبيعها وتنشئته." فالتوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة¹.

1- رمضان محمد القدافي الصحة النفسية و التوافق المكب الجامعي الحديث الإسكندرية (1998، ص109).

مقدمة

من خلال هذا المنطلق قمنا بهذه الدراسة لغرض معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

وللوصول إلى ذلك قمنا بإتباع الخطوات التالية:

قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين رئيسيين وهما الجانب النظري والجانب التطبيقي.

الإشكالية

الفرد إذا كان هو محور العملية التربوية بكاملها كان كذلك بالنسبة للتربية البدنية و الرياضية التي تعتبر جزءا متكاملًا من التربية العامة هدفها تكوين الفرد الصالح و المفيد لنفسه و لمجتمعه من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالي و الاجتماعية, لذلك كانت مكانتها كبيرة في مجتمعات المعاصرة عموما وفي المنظومة التربوية خصوصا و خصصت لها مكانة مميزة في المراحل التعليمية المختلفة و أيضا من أهم الجوانب التي تجعل من الفرد صالحا هو جانب التوافق النفسي الاجتماعي الذي يعتبر من المواضيع الأساسية التي حظيت باهتمام كبير في الدراسات النفسية و الاجتماعية.

و يتحقق التوافق السليم للفرد عن طريق التفاعل السليم لحاجاته النفسية و الاجتماعية و الصحية ولا يتحقق هذا إلا إذا كانت حياة الفرد منسجمة بينه و بين محيطه الذي يعيش فيه و يجب التنويه إلى دور الأسرية في تلقين الطفل مختلف السلوكيات و المعاملات كخطوة أولى ثم يأتي دور المدرسة في اكتسابه توافقا اجتماعيا, لأنه في هذا الوسط يتفاعل اجتماعيا و يكتسب علاقات مع غيره كونها وسط اجتماعي قبل أن تكون وسط تعليمي فهي تلي لأسرية في مكانتها و تأثيرها في عملية تنشئة الطفل الاجتماعية غير أنه في مرحلة من مراحل حياته وهي المراهقة التي تتسم بتغيرات كبيرة في جميع (النواحي) الجسمية, الانفعالية, النفسية, العقلية (و هي العوامل التي تبحث في كثير من الأحيان إلى صراعات يبحث من خلالها عن المكانة التي تليق به ولا يتحقق ذلك إلا إذا وجد نوع من الإشباع النفسي الاجتماعي في الوسط الذي يعيش فيه , لذا جاءت هذه الدراسة لمعرفة الأثر الذي يمكن أن يكون للتربية البدنية و الرياضية في المراهق التوافق النفسي الاجتماعي.

و منه تطرح الإشكالية الرئيسية, ثم تليها الإشكاليات الفرعية على النحو الآتي:

الإشكالية الرئيسية:

- هل لمادة التربية البدنية و الرياضية دور إيجابي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

الإشكاليات الفرعية:

- هل هناك علاقة بين ممارسة التربية البدنية و الرياضية و التوافق النفسي للمراهق؟
- هل توجد فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و غير الممارسين لها فيما يتعلق بالتوافق النفسي الاجتماعي؟

- هل توجد فروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ المتفوقين رياضيا وغير المتفوقين؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- لمادة التربية البدنية و الرياضية دور إيجابي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- هناك علاقة بين ممارسة التربية البدنية و الرياضية و التوافق النفسي للمراهق.
- توجد فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين لها فيما يتعلق بالتوافق النفسي الاجتماعي.
- توجد فروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ المتفوقين رياضيا وغير المتفوقين.

أهمية البحث :

إن العلوم الاجتماعية التي تدرس الإنسان في كل جوانبه مازالت تواجه صعوبات كبيرة إن العلوم الاجتماعية التي تدرس الإنسان في كل جوانبه مازالت تواجه صعوبات كبيرة ويحلل " أليكسيس كاريل " بقوله " : إن معرفة أنفسنا لن تصل أبدا إلى تلك المرتبة من البساطة المعبرة و التجرد و الجمال التي بلغها عالم المادة، إذ ليس من المحتمل أن تختفي العناصر التي أخرجت تقدم علم الإنسان، فعلينا أن ندرك أن علم الإنسان هو أصعب العلوم جميعا"¹.

بالرغم من ذلك فإن الباحثين واصلوا بحوثهم قصد فهم و معرفة خبايا الإنسان، حتى يتسنى توجيهه و ما يلاءم بناءه المورفولوجي والسيكولوجي و السوسولوجي.

والتربية باعتبارها أهم المجالات التي تهدف إلى تكوين وتهيئة الشخص الذي يتكيف مع الظروف المحيطة به، ويقول في هذا الصدد محمد زيدان : " إذا كان التبذل

1 - أليكسيس كاريل، الإنسان ذلك المجهول، مكتبة المعارف ، ط7، بيروت 1985.ص23

و التطور هي السمات التي تميز المجتمعات الحديثة فإن مسؤولية التربية العظمى تجاه الأفراد أن تعدهم للتكيف مع ظروف العمل المستجدة و متطلبات المجتمع المتغير".¹

وفي هذا المجال تأتي هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين ممارسة التربية البدنية و الرياضية بالتوافق النفسي الاجتماعي لطلاب السنة الأولى من المرحلة الثانوية، و يمكن تلخيص الأهمية في النقاط الآتية:

- توافق المراهق في ظل حصة التربية البدنية و الرياضية.
- توافق التلميذ و المرحلة العمرية ومدى الصعوبات التي يواجهها المراهق في تكيفه.
- عملية التوافق و أهميتها بالنسبة للفرد و الجماعة .
- دور و مكانة التربية البدنية و الرياضية كجزء من التربية العامة.
- عدم وجود دراسات في هذا المجال مما يجعلها نقطة انطلاق لدراسات أخرى.

أهداف البحث :

إن أهم هدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية و مدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه و كذلك الهدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مشاكل التلميذ في سن المراهقة و أيضا مساعدة الأسرة و لو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة و كيفية التعامل معها.

كذلك الهدف من هذا البحث هو وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية و تفهم المراحل التي يمر بها المراهق و أيضا مدى تأثيرها على النمو النفسي الاجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته.

أسباب اختيار البحث:

تكمن أسباب اختيار موضوع البحث في ما يلي :

1 - نجيب أسكندري إبراهيم، الدراسة العلمية للسلوك الإنساني، مؤسسة المطبوعات الحديثة ، القاهرة ، ط 2 ، 1961. ص 75

- التعرف علي المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها تلاميذ المرحلة الثانوية و دور التربية البدنية في التقليل منها.
- معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها التلاميذ المراهق في مختلف الثانويان.
- تحسيس القارئ بمدي دور و أهمية الموضوع النفسي في مجال التدريس الرياضي.

تحديد المصطلحات:

يعد تحديد المصطلحات عمل علمي ومنهجي يتطلبه كل بحث أو دراسة علمية وقد لجأنا لتحديد هذه المصطلحات بغية نزع اللبس والغموض عليها كي يتسنى للقارئ فهمها بكل وضوح

التربية البدنية والرياضية:

هي تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي، وشملت أيضًا إعداد الفرد من كل النواحي، من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات ومعان وسلوك اجتماعي مميز وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في المنزل أو المدرسة أو النادي.¹

كما يقول **اوبريتيفر** " التربية البدنية هي مجموعة الخبرات التي يكتسبها الفرد خلال الحركة".²

التوافق:

ينطوي أي تعريف للتوافق على التكيف ADAPTATION و التكيف خطوة أبعد من الملائمة على طريق التوافق سواء في المجال البيولوجي أو الاجتماعي أو النفسي و هو تغير في البناء أو السلوك لمواجهة متطلبات البيئة و كما يرى **صلاح مخيمر** " أنه الأساس الذي يقوم عليه التوافق الحق"³

فالسلوك التوافقي إذن هو تكيف الفرد مع عالمه البيولوجي و الاجتماعي و النفسي في سبيل تحقيق حاجاته و رغباته إرضاء لدوافعه للتخفيف من شدة توتراته و انفعالاته و يرى **كمال الدسوقي** أن التوافق ليس مجرد تأثر بالعالم الخارجي و الرضوخ لمؤثراته فقط

1 - صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ج1، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1986م، ص 87.
2 - محمد الحمادي , أمين الخولي , أسس بناء برنامج التربية الرياضية – دار الفكر العربي القاهرة:1990ص18
3 - فرج عبد القادر طه معجم علم النفس و التحليل النفسي – دار النهضة العربية بيروت ص144

" فالتوافق أكثر استهدافا لغرض مقصود و بطريقتين التغيير لا بمجرد التغيير أي بالفعل لا بمجرد الانفعال بالبيئة و الإنسان يتكيف من أجل التوافق و ليس العكس.¹

وبناء على هذا التعريف فالإنسان يستعمل التكيف وسيلة لتحقيق أكبر قدر من التوافق و ذلك بواسطة التغيير و التأثير في المحيط الخارجي لا عن طريق التغيير و التأثير فقط.

التوافق النفسي:

التوافق النفسي عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.

يقصد به القدرة على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا إرضاء متزنا، ولا يعني ذلك الخلو من الصراعات النفسية؛ إذ لا يخلو أي إنسان من هذه الصراعات وإنما القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشاكل حلا إنشائيا إيجابيا بدلا من الهروب منها والتمويه عليها.²

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.³

المراهقة:

تمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة بالاتجاه لتقبل الحياة بكل ما فيها وتتوفر لدي المراهقين في هذه المرحلة طاقة هائلة وقدرات على العمل، وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الأقران، و من أكثر الأمور التي نلاحظها في هذه المرحلة هو إن علاقة المراهق بالآخرين غير عنيفة و لا تستمر لفترات طويلة.⁴

1 - كمال الدسوقي علم النفس و دراسة التوافق بيروت 1972 ط2 ص32
2 - عبد الحميد محمد الشاذلي، التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية الإسكندرية، ط2 سنة 2001
3 - حماد عبد السلام زهوان، علم نفس الاجتماع، المكتبة الجامعية المصرية، القاهرة، ط5 سنة 1984
4 - رمضان محمد القذافي، علم نفس النمو، الطفولة و المراهقة، المكتبة الجامعية الأزهرية، الإسكندرية، ط2 سنة 200 ص356

هي فترات عواطف وتوتر و شدة تكتنفها الأزمات النفسية و تسودها المعانات و الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبات التوافق¹.

صعوبات البحث:

من البديهي أنه لا يوجد أي عمل بدون صعوبات خاصة عند إجراء البحث العلمي، وبالخصوص موضوعنا هذا، إذا نتوقع مواجهة العديد من الصعوبات في المجال النظري والتطبيقي ومنها نقص المراجع التي لها علاقة بموضوعنا، وكذا الصعوبات المادية، وجميع استمارة استبيان الخاصة بالتلاميذ

الدراسات السابقة: بعدما اخترنا موضوع بحثنا هذا وإيماننا بان الدراسات السابقة والمشابهة تعطي صبغه علميا لكل بحث تفحصنا بحثا لعلنا نجد فيها ما يسهل مهمتنا في إسرائ بحثنا فوجدنا بعض الدراسات المتشابهة.

دراسة صالح حمد مرحاب (1984): حملت هذه الدراسة عنوان "التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بمستوى الطموح لدى المراهقين " واهتمت بدراسة التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بمستوى الطموح عند عينة مكونة من 432 طالب وطالبة مناصفة بين الجنسين بالمؤسسات التعليمية بولاية الرباط و تراوحت أعمارهم بين 14 - 21 سنة، ويهدف الباحث من خلال دارسته على الكشف عن العلاقة التي قد تكون بين مظاهر التوافق الشخصي مستوى الطموح لدى المراهقين والمراهقات بالمغرب.

كما أوضح وجود علاقة بين جميع أبعاد التوافق المنزلي، الصحي، الاجتماعي، الانفعالي، ومستوى الطموح، وتوصلت أيضا إلي وجود فروق ذات دللت إحصائية بين مستوي الطموح العالي و الطموح المنخفض فيما يتعلق بمستوي التوافق العام لدي المجمعتين (ذكور إناث) غير انه يوجد اختلاف في التوافق الجنسي، يرجع هذا الاختلاف إلى نظرة الرجل و المرأة للطموح².

دراسة جابر عبد الحميد جابر 1984 وهي بمصر، وتناول فيها العلاقة بين تقبل الذات والتوافق النفسي على عينة من 90 طالب من كلية الآداب بجامعة القاهرة و عين شمس وكانت النتيجة أن هناك علاقة موجبة بين التقبل والتوافق³

1 - عبد اللطيف الغربي و الآخرون، معجم علوم التربية، دار حطاي للطباعة و النشر، ط1، المغرب سنة 1994، ص113

2 - صالح احمد مرحاب: التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بمستوي طموح لدي المراهقين، دار المان، المغرب 1984

3 - رفعة فيحان الدعجاني التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الإعدادية رسالة الماجستير المملكة العربية السعودية

دراسة محمد إبراهيم عبد الحميد (1996) تحت عنوان: العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الرياضية و تنمية التوافق النفسي و الاجتماعي.

توصلت نتائج بحثها إلى :

إلى معرفة أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي و الاجتماعية لدى الأطفال المتخلفين عقليا باحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من 30 مفحوصا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين 15 طفلا وطفلة مجموعة ضابطة، 15 طفلا وطفلة مجموعة تجريبية، و كانت أعمارهم من 8-10 سنوات ونسبة ذكائهم 50-70%، وتمثلت أدوات جمع البيانات في: مقياس السلوك التكيفي - مقياس جودانف - هارس للذكاء- برنامج لبعض الأنشطة الحركية.

وكانت أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائيا بين درجتي عينة الدراسة على النشاط مقياس السلوك التكيفي لصالح العينة التجريبية قبل وبعد ممارسة النشاط الحركي وتوصى النتائج بالاهتمام بالنشطة الرياضية و الموسيقية للمختلفين عقليا.1

1 - محمد إبراهيم عبد الحميد العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة و تنمية التوافق النفسي و الاجتماعي، رسالة ماجستير، غير منشورة ، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة 1996م

الباب الأول

الجانبة النظري

المفصل الأول

التدريبية الميدانية

والرياضة

تمهيد:

تسعى دول العالم بين الحين والآخر إلى تحديث مفاهيمها ومعارفها وأغراضها لشتى العلوم التي من شأنها الإسهام في تنمية وإعداد المواطن الصالح ..وتعتبر التربية البدنية والرياضية واحدة من هذه العلوم العصرية وأصبحت جزءا مهما من الثقافة للفرد ولا يمكن الاستغناء عنها، فأصبح لزاما عليها أن ترتفع بمستوى المسؤولية من أجل تحقيق تعليم أفضل يعود إلى جيل صالح مفكر متفتح يستطيع مواجهة التحديات، فبدأ يزداد الإقبال عليها تأهيلا على المستوى المهني والترويحي فانتشرت المدارس والمعاهد والجامعات المتخصصة التي تعمل على إعداد وتأهيل أساتذة أكفاء تأهيلا تربويا وفنيا على أفضل مستوى.¹

1 - أمين أنور الخولي، محمد العماري: أسرار بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1990 ، ص 25

1- نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية:

لقد مرت التربية البدنية و الرياضية على مر العصور من بداية الخليقة حتى الآن بما رحل عدة و يمكن إيجازها في أربع مراحل رئيسية على النحو التالي:

1-1- المرحلة الأولى:

في القديم مع بداية الخليقة، بدأ الإنسان علاقته بالحركة كضرورة مرتبطة بحياته و كان هذا النشاط الحركي موجهاً إلى الصيد للحصول على طعام أو الدفاع عن النفس، و كان عبارة عن أنشطة حركية فردية لم تكن مقصورة لذاتها و إنما كانت وسيلة لغاية هي المحافظة على البقاء، باستثناء بعض الأنشطة الحركية الجماعية المحددة جداً، و التي كانت تتعلق ببعض الطقوس الدينية أو أنشطة خاصة بوقت الفراغ، بالطبع في هذه المرحلة لم يكن لها مسمى واضح و كان الهدف من هذه الأنشطة الحركية هو الحفاظ على الحياة واستمرار البقاء.

1-2- المرحلة الثانية :

في هذه المرحلة بدأ يتكون لدى الإنسان بعض التراث الثقافي الذي أثر في بعض الجوانب المختلفة، من هذه الجوانب جانب النشاط الحركي حيث تغيرت النظرة إلى هذا النشاط و أصبح ينظر إليه على أنه ضرورة اجتماعية، بمعنى أنه أخذ أشكالاً عسكرية و سياسية مثل الذي حدث في اسبرطة و فارس و مصر القديمة، فنجد أن اسبرطة و جّهت كل اهتمامها للتدريب البدني لتكوين أفراد أقوياء لإعدادهم للحرب و التوسع و أنشأت اسبرطة جيوشاً عسكرية قوية قادرة على حمايتها بل و الاستيلاء على أراض جديدة لتوسع رقعتها.

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

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

و من هنا يمكن القول أن الأنشطة في هذه المرحلة نشأت كضرورة اجتماعية و أخذت أشكالا ذات أغراض عسكرية بمفهوم تقليدي تحت مسمى تربية البدن.¹

1-3- المرحلة الثالثة :

في هذه المرحلة بدأت الأنشطة الحركية تظهر كضرورة بيولوجية، أي مرتبطة بعلم الحياة بما تتضمنه من نواحي فيزيولوجية و اجتماعية و صحية... الخ، وظهر هذا المفهوم واضحا في بداية العصر الحديث مع بداية النهضة العلمية في بداية القرن التاسع عشر، و لقد كان لتقدم العلوم المختلفة أثرا بارزا في تطور مفهوم النشاط البدني، بحيث تحول هذا المفهوم من كونه تربية للبدن إلى أن أصبح تربية عن طريق البدن و تأثرت مظاهر النشاط البدني في هذه المرحلة بالعقيدة الدينية و الظروف السياسية و الاقتصادية و البيئية، كما أنها كانت تعبيراً عن الأفكار و المثل العليا السائدة في كل هذه المجتمعات.

1-4- المرحلة الرابعة:

وفي هذه المرحلة من مراحل التطور، ظهرت في العصر الحديث ما يسمى بنظرية "وحدة الفرد" و هي النظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحد (بدنية، نفسية، عقلية، اجتماعية) و أصبحت التربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تنمية الفرد تنمية شاملة متزنة في جوانبه الأربعة الرئيسية أي بدنيا و نفسيا و اجتماعيا و عقليا.²

2- التربية العامة:

تلعب التربية دور هام في حياة الفرد ككائن اجتماعي متفاعل، وذلك لما تلعبه من دور بارز في حياته، و في المجتمع على سواء، فالإنسان من حيث كونه كائنا حيا فعلا في محيطه الاجتماعي يتعلم العديد من القيم و المهارات و ينهي قدراته، التي من خلالها يستطيع أن يلعب دور في واقعه الاجتماعي المعيشي.³

2-1- مفهوم التربية:

لا يقتصر مفهوم التربية على الجانب الأخلاقي فحسب، يعتقد العديد من الأقوام حيث يستعمل عبارة (فلان أحسن تربية أولاده و آخر لم يحسن) و إنما هي عبارة عن تفاعل يتواصل من خلاله الفرد إلى إنماء قواه و قدراته الطبيعية و سلوكياته الاجتماعية في بيئته الاجتماعية التي يعيش فيها.

1- عبد الحميد شرفا، الإدارة في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 ص24-24

2 - عبد الحميد شرفا، الإدارة في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، مرجع سابق، ص 25

3 - تركي رابح"أصول التربية و التعليم" ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1982، ص32

و لذلك يرى " أرسطو " من أكبر فلاسفة اليونان (التربية هي إعداد العقل لكسب العلم أما تعد الأرض للنبات و الزرع).¹

ولقد تناول الباحثون النظام التربوي بعدد من التعريفات بهمنا أن نورد في هذا المقام أهمها وذلك سعياً للوصول إلى أفضل فهم المعاني و المدركات المتصلة بالنظام التربوي: بما أن التربية تمس المجالات الحياتية التي ترتبط بالإنسان يعرفها "جون ديوي" بأنها حاصل العمليات و السبل التي ينقل بها مجتمع ما سواء كان كبيراً أو صغيراً ثقافته المكتسبة و أهدافه إلى أجياله الجديدة بهدف استمراره ونموه.²

ومنه فإن التربية هي عملية اجتماعية و هي تختلف من مجتمع لآخر حسب طبيعة المجتمع و القوى الثقافية المؤثرة فيه، بالإضافة إلى القيم الروحية و الفلسفية التي يعيش على أساسها و بطريقة أخرى: أن التربية تشتق أهدافها و تصوغ نفسها (حسب، و طبق أهداف المجتمع و التي تصوغها فلسفته).³

3- مفهوم التربية البدنية والرياضة:

إن إدراج التربية البدنية والرياضة في المجال التربوي ليس وليد الصدفة، وإنما لما لها من أهمية بالغة في حياة الطفل، بكونها تعمل على بناءه بصورة شاملة وليس بناء البدن بل تعددت مهامها إلى الجوانب المعرفية العقلية، كالذكاء، الإدراك..... وهذا عن طريق النشاط الرياضي المنظم.

التربية البدنية والرياضة مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم، بحيث تنفذ من خلال دروس داخل الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول (داخلية وخارجية) يمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي (الحركي، المعرفي، الوجداني).⁴

1 - تركي رايح، نفس المرجع، ص3

2 - فاروق محفوظ "أسس التربية" ط2، دار المعرفة الجامعية مصر، 1998، ص (18)

3 - إبراهيم عصمت مطاوع "أصول التربية" ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص11

4 - أمين أنور الخولي - جمال الدين الشافعي - مناهج التربية البدنية المعاصرة - دار الفكر العربي - ط01 - مصر - 2000 ص25

وهي تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي، وشملت أيضا إعداد الفرد من كل النواحي، من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات ومعان وسلوك اجتماعي مميز، ذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في النزل أو المدرسة أو النادي.¹

فتعبير التربية البدنية والرياضة واسع وأعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية، فهو قريب جداً من مجال التربية الشاملة، الذي تشكل التربية البدنية جزء فيه، وهي تؤدي إلى نشاط كبير للعضلات والقواعد المترتبة عليه كبيرة، وتساهم في نمو الطفل حتى يستفيد لأقصى قدر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه.²

ويمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة مختلفة فالبعض يراها مرادفاً لمفاهيم مثل: التمرينات، اللعب، الألعاب، وقت الفراغ، الترويح عن النفس، الرياضة المسابقات الرياضية، الرقص، لكن جميعها في الواقع تعبير عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضة.¹

4- تعريف التربية البدنية و الرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء و إن نجدها تختلف في شكلها فإن مضمونها لم يتغير، فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة، و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح أو اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية، و ذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني.³

يعرّف "جون لوبوف" التربية البدنية بأنها عملية تربوية و تطويرية لوظائف الجسم، من أجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة لحالات الممارسة.⁴

من فرنسا "روبرت روبن" عرف التربية البدنية على أنها أنشطة بدنية مختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و العقلية و النفسية الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد.

1 - أحمد مختار عضاضة - التربية العلمية التطبيقية في الدارس العراقية و التطبيقية - مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة و النشر - ط03-بيروت - بدون سنة طبع-123

2 - تشارلز بيكو - أسس التربية البدنية - ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبديه - المكتبة الانجلو مصرية - القاهرة - 1994 ص69

3 - صالح عبد العزيز، التربية و طرق التدريس، - ج 1، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1968 م، ص87

4 - j. lebeuf ; L'éveil sportif Ed. l'école des classiques africain, Paris, 1974

5- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة:

جاء الربط بين التربية البدنية و الرياضية و التربية العامة بعد أن توصل الكثير من العلماء " :علوم النفس و علوم التربية "في بحوثهم سعي لمحاولة التوصل إلى أنسب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد و تزويده بالخبرات، و اتضح أن ذلك يتحقق عن طريق الأنشطة الرياضية لها دور و أهمية في تربية الفرد بحيث ينشأ تنشئة طيبة، فأصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض تحت عنوان " :التربية البدنية و الرياضية " و أصبح ارتباطها واضحا جليا متفقين في الغرض و المعنى، المظهر الذي يحدد تنمية و تطور و تكيف النشء من الناحية الجسمانية و الاجتماعية و الانفعالية وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسمى مثل و القيم الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة و مؤهلة تربويا.¹

6- أهداف التربية البدنية و الرياضية:

التربية البدنية و الرياضية ليست فقط وسيلة للمحافظة على الصحة و رفع المستويات الرياضية فحسب، بل هي أيضا حاجة و ضرورة لجميع المواطنين، على هذا الأساس يجب أن يفوض الأستاذ بأن عمله ذا قيمة عالية و مسؤولية محترمة، فتعتمد برامجها على الأنشطة الحركية و البدنية، الفردية و الجماعية، وهي ما يميزها عن غيرها من حيث طبيعة المادة و الحوائل التي يمكن إنجازها و تحقيقها بشكل أكبر.

ولقد تغيرت أهداف التربية البدنية و الرياضة منذ العصور القديمة إلى وقتنا الحالي وفقا للتغيرات التي حدثت، للعوامل الثقافية و الاقتصادية لذلك فالدول لها أهداف متباينة و الاختلاف ليس في القيم بقدر ما هو اختلاف في أولوية هذه القيم.²

- ولذلك نميز أهداف عامة، و أهداف خاصة للتربية البدنية و الرياضية.

1 - علي بشير الأفندي. إبراهيم رحمونة زايد-فؤاد عبد الوهاب (المرشد التربوي) المنشآت العامة للنشر و التوزيع و

الإعلام طرابلس ليبيا 1983 ص14

2 - قاسم المنذولاوي وآخرون :دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، جامعة بغداد، ج2 - 1990-ص10

6-1- الأهداف العامة:

تتمثل أهداف التربية البدنية والرياضية العامة في: التنمية العضوية ، تنمية المهارات الحركية، التنمية العقلية، التنمية النفسية والاجتماعية، التنمية الجمالية، الترويح وأنشطة الفراغ.

- **التنمية العضوية:** تهتم التربية البدنية والرياضية في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتساب اللياقة البدنية، التي تعمل على تكيف أجهزته البيولوجية ورفع مستوى كفايتها الوظيفية، مما تساعده على القيام بواجباته دون سرعة الشعور بالتعب والإرهاق فمن خلالها يكتسب الطالب التحمل الدوري والتنفسي والقدرة العضلية على الرشاقة والمرونة والتوافق..، بالإضافة إلى تحسين الجهاز القلبي وبقية أجزاء الجسم¹.

- **تنمية المهارات الحركية:** تعتبر من أهم الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية وتنميتها².
والتي تنقسم إلى :

- حركات انتقالية كالمشي والجري والوثب.

- حركات غير انتقالية كالثني واللف والميل.

- حركات معالجة كالرمي والدفع والركل.

- **التنمية العقلية:** إن تنمية وتطوير القوى العقلية للعقل عن طريق تعويدها بانتظام على صيغة التفكير ليتسنى للإنسان أن يدرك ويحلل الظواهر العديدة المنتشرة حوله ويتمتع بالخيال الخصب والذاكرة وسداد الحكم.

- **التنمية النفسية والاجتماعية:** تستفيد التربية البدنية والرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني، لأجل تنمية شخصية الفرد التي تتسم بالاتزان والشمولية والنضج، بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد مع مجتمعه.

1 - أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية، دار الفكر العربي، ط1 ، سنة 1994 ص23

2 - قاسم المنذولوي وآخرون، أصول التربية في الرياضة في مرحلة الطفولة المبكرة، جامعة بغداد، 1984 ، ص1

وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية في عدة مبادئ منها الفروق الفردية، باعتبار أن الفرد كيان مستقل له القدرات الخاصة به، فتعكس أثارها على المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة لتنمية التنافس والتعاون ومستويات الطموح.¹

- **التنمية الجمالية:** تعد التربية البدنية والرياضية من العوامل الرئيسية لتنمية الجمال الجسدي والتوازن الحركي في النشاط الحركي، حيث تغرس الصفات الفنية في التلميذ وتطوير المراكز الحسية والشعورية في الجهاز العصبي لإدراك الحقائق والقيم الجمالية والفنية.

الترويح وأنشطة الفراغ: بعد الترويح أحد الأهداف القديمة للتربية البدنية والرياضية، وبمرور التاريخ مورست أغلب مهارات الاسترخاء والراحة والاستحمام.

2-6- الأهداف الخاصة:

تكتسب التربية البدنية والرياضية قيما بدنية وعقلية واجتماعية، لا تحقق بمجرد إشراك التلاميذ في اللعب، بل تتطلب توجهات خاصة مثل الالتهاب للحصة والتنظيم مع العمل الجماعي، وهذا لتسهيل عملية اكتساب التلاميذ والقدرات البدنية والرياضية والمهارات الحركية:

- إزالة الحركات الزائدة.

- اكتساب الدقة لتركيز الانتباه.

- السرعة والدقة في الأداء.

وللأهداف الخاصة (أهداف صحية و جسمية، أهداف تربوية)

- **الأهداف الصحية والجسمية :** يركز الأطباء الأهمية الصحية، فالقدرة الحركية التي يتحصل عليها الطالب تعد من الضروريات الأساسية، وكذلك لتطوير القدرة العملية والرياضية.³

- **الأهداف التربوية والاجتماعية :** تكون النوعية عن طريق الشعور والإحساس تجنباً لأي اضطرابات، لذلك يلزم وضع برامج تخدم قابليات الطالب وتعمل على تطوير الجهاز العصبي الذي ينتمي عدة قدرات ووظائف منها: الإدراك، التصور، التخيل، الانتباه.

1 - إبراهيم عصمت مطاوع: أصول التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995 ، ص90

2 - يوسف مداد، مبادئ علم النفس العام، دار المعارف، مصر، ط6 ، ص215

3- زهير الشوريحي - الأمل في التربية الرياضية - المطبعة التعاونية - دمشق - (1964-1965) ص9

7- أهمية التربية البدنية:

اهتم الإنسان منذ القديم بجسمه و صحته و لياقته و شكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد و المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم يتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على مستوى الجوانب النفسية و الاجتماعية و العقلية و المعرفية ، و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً شاملاً و منسقاً و متكاملًا.

و يتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية و تربوية عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره ، وكانت التربية البدنية و الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة، و التي اتخذت أشكالاً و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها، لكنها اتفقت على أن تحمل من سعادة الإنسان هدفاً ، ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره الفيلسوف سقراط " :على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه يستجيب إلى نداء الوطن إذا دعا الداعي".¹

ويقول المفكر شيلر : "إن الإنسان يكون إنساناً عندما يلعب " ²

مما سبق نجد أن الكثير من الثقافات و المجتمعات اهتمت بالتربية البدنية كنظام اجتماعي و ضرورة إنسانية.

8- أهداف تدريس التربية البدنية و الرياضية في القطاع التربوي:

تهدف العملية التربوية في الجزائر إلى تهيئة الفرص المناسبة لمساعدة الأفراد على النمو الشامل المتكامل روحياً، و خلقياً، و فكرياً، و اجتماعياً، و جسمياً إلى أقصى ما تسمح به استعداداتهم، وإمكانياتهم في ضوء طبيعة المجتمع الجزائري و فلسفته و أماله، و في ضوء مبادئ الإسلام، و التراث العربي، و الثقافة المعاصرة بما يكفل التوازن بين تحقيق الأفراد لذاتهم و إعدادهم للمشاركة البناءة في تقدم المجتمع الجزائري خاصة.

1 - محمود عبد الفتاح عنان ، الثقافة و التربية في العصور القديمة ، دار المعارف ، القاهرة . 1961 ص89

2 - محمود عبد الفتاح عنان ، الثقافة و التربية في العصور القديمة ، دار المعارف ، القاهرة . 1961 ص89

وتستمد التربية البدنية أهدافها من أهداف التربية العامة التي تتماشى مع اتجاهات الدولة، كما يهدف مناهج التربية البدنية لمراحل التعليم المختلفة إلى تحقيق القدر الأكبر من أهداف التربية العامة بما يتناسب مع خصائص و سمات المرحلة السنية، و ذلك عن طريق إعداد جيل يتوفر في بنائه تكامل النمو العقلي، و النفسي، و البدني، و الحسي، و التعرف على الفروق الفردية بين الأطفال، و كذلك تزويدهم بحقائق و خبرات بالقدر المناسب لأعمارهم بجانب تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة المختلفة، علاوة على إعداد الطاقات البشرية اللازمة لأوجه النشاطات المختلفة.¹

والتربية البدنية إحدى المواد التي تدخل في المنهاج الدراسي و أهدافها تشتق من الأهداف العامة للعملية التربوية، و تحقيق أهداف هذه العملية في كل مرحلة من مراحل التعليم.

و هناك مستويات متعددة من الأهداف منها أهداف عامة للنظام التعليمي ككل و هي أهداف تحدد فلسفة المجتمع، و سياسة الدولة في زمن معين، و كذلك هناك أهداف عامة لكل مرحلة من مراحل التعليم، فمن البديهي مثلا أن تختلف أهداف المرحلة الثانوية عن أهداف المرحلة الابتدائية، و أهداف المرحلة الثانوية عن أهداف التعليم العالي و الجامعي، و داخل كل مرحلة لكل مادة من المواد التعليمية أهداف خاصة تختلف عن أهداف المواد الأخرى، و لكنها تحقق في مجموعها أهداف المرحلة المعينة، و بذلك يتبين لنا أن لكل مادة من المواد التعليمية أهدافها تعمل على تحقيقها و تصلح أكثر من غيرها لتحقيقها، بل و يتضح لنا أن المادة التعليمية الواحدة تحقق أهدافا معينة و في مرحلة تعليمية أعلى تسعى نفس هذه المادة إلى تحقيق أهداف أخرى أكثر اتساعا، و عمقا، و تركيبيا.

9- الأسس التربوية العامة للتربية البدنية و الرياضية :2

تعددت الأسس التربوية في التربية البدنية و الرياضة، ولكننا سنوجز بعضها فيما يلي:

9-1- أسس الإدراك و الفعالية:

كان الفضل "السكا فت" في ترتيب هذا الأساس ليكون مناسباً للتربية البدنية و الرياضة ورأى أن جوهر هذه الأخيرة ليس فقط في المؤثرات في تطوير القوى الجسمية عند شخص وإنما كذلك كيف يستثمر هذه القوى بشكل عقلائي وجزأ أسس الإدراك إلى:

1 - بدور المطوع و سهير بدير - التربية البدنية، مناهجها و طرق تدريسها، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دار العلم، الكويت، سنة 2006 ص16
2 - غسان محمد صادق و آخرون - التربية البدنية و الرياضية - كتاب منهجي بغداد - 1988 - ص(160-1988)

- تكوين علاقة عند الممارسين تدفعهم للتفكير فيها نحو الأهداف العامة والواجبات الأساسية للتمارين.

- الدافعية للتحليل الواعي والتحكم الذاتي.

- تربية المبادرة و الاستقلالية والإبداع.

9-2- أسس المشاهدة:

إن هذه المشاهدة عند التعلم في التربية البدنية موضوع واسع يعالج تنشيط جميع أجهزة الحس التي بواسطتها يتم الاتصال المباشر مع الواقع.

9-3- أسس الإمكانية الفردية:

تعني مراعاة إمكانية المتمدرسين بشكل دقيق وأعمارهم وجنسهم وكذا النظر للفرقات في القابلية النفسية.

9-3- أسس الانتظام:

يتمحور جوهر هذا الأساس في:

- جلب انتباه التلاميذ قصد تحسينه وتعلم المهارات.

-مدى تحقيق الدوافع المحفزة لتركيز الانتباه الأكبر.

-الحيوية الناتجة عن الميل والتي تسهم في سرعة التعلم.

-تكوين الاتجاهات التي تسهم في سرعة التعلم.

10- حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم و مهيكّل تعمل على تنمية و تحسين و تطوير البدن و مكوناته و من جميع الجوانب العقلية و النفسية، الاجتماعية، الخلقية و الصحية و هذا لضمان تكوين الفرد و تطويره و انسجامه في مجتمعه و وطنه.

فحصة التربية البدنية و الرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان و أنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف و الخبرات و المهارة التي تسهل لإشباع رغباته عن طريق التجربة لتكيف هذه المهارة لتلبية حاجاته و يتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه و تساعده على الاندماج داخل المجتمع و الجماعات و بذلك فإن حصة التربية البدنية و الرياضية كأحد أوجه الممارسات، تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية، فهي تضمن النمو الشامل و الملتزم للتلاميذ و تحقق حاجياتهم البدنية، طبقا للمراحل و منه إدراج قدراتهم الحركية.¹

11- أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق(ة):

التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية و الاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع النشاط البدني الذي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، وعلى مستوى المدرسة فهو يحقق النمو الشامل و المتزامن للتلميذ، و يحقق اختياراتهم البدنية و الرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب و زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

11-1- من الجانب التربوي:

فوجود التلاميذ في مجموعات واحدة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية فإن عملية التفاهم تتم بينهم و يكتسبون الكثير من الصفات التربوية، إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة و صيانة الملكية العامة و الشعور بالصدقة و الزمالة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء.²

11-2- من الجانب الاجتماعي:

تمكن التربية البدنية من خلق العلاقات مع الآخرين، والتحكم في الوسط أي التكيف الاجتماعي وتسمح بالاتصال اللغوي ببساطة و بالتعاون و المسؤولية تتم العلاقات بين الأفراد.

1 - عبد الكريم صونيا، زاوي حسية، "دراسة علاقة المربي بالمتربي في حصة ت.ب.ر تحت إشراف: شرفي علي، دالي إبراهيم، الجزائر، الموسم الجامعي: 2004-2005، ص12
2 - محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب و المناقشة الرياضية: ملتزم الطبع و النشر، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص:42-43

كما تعتبر التربية البدنية و الرياضية أحسن وسيط للإخلاء وأقوى وسيلة لتعارف الناس ببعضهم البعض, معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة و التعاون والثقة بالنفس و الآخرين وندرك فيها أهمية احترام الأنظمة و القوانين و أهمية التوفيق بين ما هو صالح له وما هو صالح للمجتمع.

يميل المراهق إلى مظهره,و يتميز بالصراحة التامة والإخلاص و مسانيرة الجماعة, وتقل شيئا فشيئا وتحتل مرحلة هذا الشعور اتجاها آخرأ يقوم على أساس تأييد الذات والرغبة بالاعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة,وذلك نظرا لنضجه العقلي و الاجتماعي,وكلما نمس المراهق يظهر على سلوكه الرغبة في تأييد الذات,إذ أنه يسعى أن يكون له مركز في الجماعة.

أيضا التعاون يشبع حاجات الفرد التي لا تحقق إلا عن طريق الجماعة, و التنافس هو شكل من أشكال الكفاح ووسيلة للوصول إلى الهدف دون إلحاق الفرد بالمنافسة ضررا ما.¹

3-11- من الجانب النفسي:

من خلال مناهج التربية البدنية و الرياضية و الأنشطة المختلفة يمكن إشباع حاجات كثيرة لدى التلاميذ كالنجاح,التفوق,التقدير و الاحترام,وإثبات الذات و المكانة الاجتماعية,و الانتماء و الأمن وتحقيق الجانب الوجداني العاطفي كالتقبل و التواد هذا من خلال أداء المهارات الرياضية وممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ والاشتراك بالفرق الرياضية و المشاركة بالبطولات و المباريات, يمكن تحقيق و إشباع الحاجات النفسية سابقة الذكر لديهم ومن شأنه أيضا تعويدهم على الالتزام بالأنظمة والقوانين والاستماع و الطاعة و قبول التعليمات من المدربين و الأساتذة.

إن فائدة الأنشطة التي يمارسها التلميذ ضمن أوقات محددة و ضمن أوقات ومخطط لها هي أنها توفر له ما يشعره بكيانه وهويته وكلما قل احتمال إقباله على ممارسة سلوك يتعرض فيه للخطر من أجل أن يثبت كيانه, أو يحقق ذاته, و يعزز هويته الشخصية, فهو ليس في حاجة في هذا الحال لإثبات ذلك عن طريق المخاطرة والمغامرة و القيام بتصرفات من أجل إثبات ذلك فحسب.²

1 - سيرنوف فيكتور المأخوذ من محمدي سمير وأبي إسماعيل محمد, أثر الرياضة على الصحة النفسية للمراهق, جامعة الجزائر, 2000, ص28

2 - سيرنوف فيكتور المأخوذ من محمدي سمير وأبي إسماعيل محمد, نفس المرجع السابق,ص30

إن واجب منهج التربية البدنية و الرياضية معرفة حاجات التلاميذ النفسية و كيفية إشباعها بطريقة سليمة بهدف تربيتهم وبالتالي نموهم المناسب ونجاحهم في الحياة و تأثيره وانعكاسها على مجتمعهم.

12- مهام التربية البدنية و الرياضية في الجمهورية الجزائرية:

12-1- من الناحية البدنية:

إن تحسين الصحة الفردية و ما تكسبه من ناحية المحرك النفسي أمر يزيد من قدرته على مقاومة التعب، يؤدي بذلك إلى زيادة المردودية الفردية و الجماعية في عالم الشغل الفكري و اليدوي.¹

12-2- من الناحية الاجتماعية و الثقافية:

تنمية روح الانضباط و التعاون و المسؤولية و الشعور بالواجبات المدنية، كما أن التربية البدنية ترمي إلى التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر الخلافات بين الأفراد مسيرة بذلك إقرار علاقات إنسانية أكثر انفتاحاً.²

1 - أحمد بوسكرة، مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي و التقني، دار الخلدونية، الجزائر، 2005 ، ص8

2 - فيصل ياسين الشاطي، محمد عوض بسبوني "نظريات و طرق التربية البدنية" د.م.ج سنة ص24.25

الخلاصة:

من خلال هذا العرض التحليلي للتربية، والذي يتضح من خلاله أن التربية هي حملة من الآثار والأفعال التي يتشبع بهما الفرد ويحدثها منذ الولادة حتى يبلغ طور النضج، وأن التربية البدنية والرياضية هي جزء بالغ الأهمية من التربية العامة، لذا تكتسب دورًا هامًا وبالغًا في تربية وتنشئة الفرد خصوصًا في مرحلة التعليم الثانوي، التي تعتبر بحق من أصعب المراحل التي يمر فيها نمو الفرد أو التلميذ بصفة مدهلة، وكذا تميز هذه المرحلة بأنها المنعرج الحاسم في تكوين شخصية التلميذ، وبأنها تتوسط مرحلتين عمريتين هامتين جدًا في حياة أي فرد، إلا وهي الطفولة والرجولة، وكذا مرحلة التعليم الثانوي بين مرحلتي المتوسط والجامعة.

الفصل الثاني

التوافق النفسي

الاجتماعي

تمهيد:

كما هو معروف، فإن الإنسان خلال حياته يمر بمواقف مختلفة تفرض عليه ان يجد لها الحلول و المخارج هذا من اجل الوصول إلي التوازن و التلاؤم مع المواقف، وهو الأمر الذي يصطلح عليه بالتوافق. هذا الأخير الذي يعد مصطلح شديد الارتباط بالشخصية في جميع مراحلها، الشيء الذي جعله أحد أهم المفاهيم الأكثر انتشارا و شيوعا في علم النفس وكذا الصحة النفسية. وأخذت عملية التوافق من اهتمام الباحثين والدارسين القسط الكبير فتعددت البحوث والدارسات المتعلقة بموضوع التوافق، ويعد هذا الأخير أحد الأهداف التي يسعى الإنسان إلى تحقيقه خلال مختلف مراحل عمره من الطفولة إلى الشيخوخة، هذا من أجل التكيف مع الظروف المحيطة وأن يحضا بحياة نفسية واجتماعية أكثر استقرارا وتوافقا، بين أحضان جميع المؤسسات الاجتماعية بدءا من الأسرة مرورا بالمدرسة والمجتمع بصفة عامة. وانعدام عملية التوافق يؤدي بالفرد إلى حالات من التوت وعدم الاستقرار والوقوع في مشكلات تعيق السير الحسن لمختلف أهدافه و إشباع مطالبه النفسية والاجتماعية، فسلوكيات الفرد في مجملها ما هي إلا محاولات متكررة لتحقيق التوافق في البيئة لمجالاتها المختلفة سواء الأسرية، الدراسية أو المهنية.

1- مفهوم التوافق:

يعرفه كمال الدسوقي " يهدف التوافق إلى الرضا عن النفس, راحة البال و الطمأنينة ذلك نتيجة الشعور بالقدرة على التكيف بالبيئة و التفاعل مع الآخرين.¹

و على هذا الأساس يكون التوافق " حالتي التلاؤم الانسجام بين الأفراد الفرد و نفسه، بينه و بين بيئته، يتضمن التوافق في قدرة الفرد على تغيير سلوكياته و عاداته ذلك عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة أخلاقيات أو صراعاً نفسياً.²

حسب شوبن SHOBEN ذلك السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانات الرمزية و الاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان و تؤدي إلى بقائه و تقبله للمسؤولية و إشباع حاجاته و حاجات الغير وهذا التوافق يتميز بالضبط الذاتي و التقدير للمسؤولية الشخصية و الاجتماعية و هو توافق إيجابي يتضمن النضج الانفعالي.³

2- مفهوم التكيف:

مصطلح مستمد من حقل البيولوجيا و يعني قدرة الكائن الحي على التأقلم مع البيئة و يتجلى هذا التأقلم في التغيرات التي تحصل في عضوية الكائن الحي بتأثير معطيات البيئة مما يجعله أكثر قدرة على الاستمرار في البقاء.⁴

و كلمة تكيف تعني صار الشيء على كيفية من الكيفيات و يطلق على كل ما يكتسب الفرد من كيفيات خاصة تجعله أكثر اتفاقاً مع بيئته و العوامل المؤثرة فيه.⁵

مما سبق يتضح أن مفهوم التكيف هو القدرة على التفاعل الإيجابيات مع المحيط.

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

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

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

4 - كمال الدسوقي - علم النفس و دراسة التوافق - 1973 ص2

5 - كمال الدسوقي - علم النفس و دراسة التوافق - 1973 ص3

3 - العلاقة بين التكيف و التوافق:

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

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

فالتكيف يبدأ ببداية حياة الإنسان و يستمر حتى نهايتها أما التوافق فيتعلق بالسنوات الأولى لحياة الإنسان و بذلك ترتبط العمليات ارتباطا وثيقا بمراحل النمو المختلفة للفرد.

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

4 - أبعاد التوافق :

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

4 - 1 - البعد الشخصي :

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

في حين يرى مصطفى فهمي أن التكيف الشخصي يتحقق حينما يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات و الصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرثاء.²

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

2- مصطفى فهمي - التوافق الشخصي الاجتماعي القاهرة مكتبة الخانجي 1979 ص 21

أما حامد عبد السلام زهران فيرى إن التوافق الشخصي يتضمن السعادة والرضا عن النفس و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية و الثانوية المكتسبة و يعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة.¹

أما رمضان محمد ألقذافي: فيعرف التوافق الشخصي " على أنه التنظيم النفسي الذاتي لدى الفرد و يتمثل في التصور الايجابي عن الذات و تقبلها بحيث يشعر الفرد بالرضا عن النفس و بعدم كراهيتها أو النفور منها كما يتميز بإدراك الفرد المتبصر للإمكانيات الموضوعية المتوافرة لديه و يضع على أساسها طموحات واقعية قابلة للتحقيق مما يجعله يتحاشى موقع الإحباط و التوترات و الصراعات النفسية".²

كما يعرفه مجدي أحمد عبد الخالق " التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد هذه الحياة راضية مرضية في حدود قدراته و استعداداته".³

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

1 - حامد عبد السلام زهران - الصحة النفسية بدون سنة ص 29

2 - رمضان محمد ألقذافي - الصحة النفسية و التوافق - المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية ص 76

3 - مجدي أحمد عبد الخالق- علم النفس العام - دراسة في السلوك الإنساني - الدر الجامعية دون طبعة سنة 1996

4 - 2 - البعد الاجتماعي :

إن المفاهيم التي تناولت هذا البعد من التوافق تختلف باختلاف الآراء عند الباحثين فمن بينها تعريف سوبر - DESUPER- الذي يرى أن التوافق الاجتماعي يتعلق بين الذات و الآخرين أما سوء التوافق فيرى أنه عجز الفرد عن مجاراة لقوانين الجماعة و معاييرها أو عجزه عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس¹

أما حامد عبد السلام زهران فهو يرى أن التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و مسايرة المعايير الاجتماعية و الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي و تقبل التغيير الاجتماعي و التفاعل الاجتماعي السليم و يعرفه مصطفى فهمي " التوافق الاجتماعي هو تكيف السلوك الأفراد والجماعات لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغيير و تتبعا لهذا فيجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم و تقاليدهم عن طريق تعليم جديد و عملية التوافق الاجتماعي هذه من شأنها أن توحد وجهات النظر و الآراء و الأفكار في المجتمع و تحقق حدا أدنى من التفاهم المتبادل المشترك فيما يتعلق بالأوضاع الاجتماعية الجديدة فتصب السلوك الاجتماعي للأفراد و الجماعات في إطار متوافق مع التغيير الاجتماعي²

أما عبد الله عبد الحي موسى فيعرفه " إن تقبل الآخرين هو أساس التوافق الاجتماعي فظاهرة التغيير الاجتماعي تتطلب من الأفراد و الجماعات أن يغيروا سلوكهم لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغيير و تبعا لذلك يجب عليهم أن يغيروا بعض عاداتهم و تقاليدهم عن طريق تعليم جديد³

و يعرفه سعد الفيشاوي التوافق الاجتماعي هو أحد الآليات النفسية الاجتماعية الأساسية لإضفاء الطابع الاجتماعي للشخصية و هو العملية التي يتكيف بها الفرد مع بيئته الجديدة و تتعدى الأنماط الأساسية لعمليات التوافق من خلال بنية حاجات و دوافع الفرد⁴

و بناء على هذه التعريف يتبين أن التوافق الاجتماعي هو الاستعداد النفسي لتقبل الآخرين و تبني ما لديهم من أخلاقيات و مسايرة معاييرهم الاجتماعية و تقبل قواعدهم و قوانين نظامهم بما يحقق التفاعل السليم و بالتالي السعادة المرجوة.

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

2 - مصطفى فهمي - نفس المرجع السابق - ص 23

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

4 - سعد الفيشاوي - معجم علم النفس المعاصرة ترجمة حمدي عبد الجواد عبد لاسلام رضوان القاهرة دون طبعة

4 - 3 - البعد الدراسي :

التوافق الدراسي هو محاولة الطالب لتحقيق التوازن بين محيطه الاجتماعي و النفسي في مجاله الدراسي و في هذا المضمار يرى عباس محمود عوض إن التوافق الدراسي قدرة مركبة تتوقف على نوعين من العوامل الطائفة - FACTORS GROUP – عقلية و اجتماعية و بناءا على هذا المفهوم فإن التوافق الدراسي يقوم على أساس بعدين هامين البعد العقلي و البعد الاجتماعي.

و يقصد بالبعد العقلي كل من الإدراك الحسي و التعليم و التذكر و التفكير و الذكاء و كذا الاستعداد لتقبل المواد الدراسية و قدرة الطالب على تنظيم وقته و التوفيق بين أوقات الدراسة و المذاكرة و الترفيه.

و عن العامل الاجتماعي للتوافق الدراسي يرى عباس محمود عوض " أن قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم بينه و بين أساتذته و زملائه, إنما يساعد عليه توفقه الذاتي و سماته الشخصية و الانفعالية و تمكنه من عقد صلات مثمرة بينه و بينهم و إن اشتراكه في النشاط الاجتماعي و الثقافي للحياة الدراسية يحقق توافقه الدراسي بل و يحقق هدفه من الدراسة "1.

و يرى كمال الدسوقي " أن لنجاح المدرسة في خلق شخصيات متوافقة لا بد من الموازنة بين ما تغطيه كمقررات و واجبات و تحصيل و بين ما يعمق التلميذ تقبله و آراءه أي الموازنة بين المقررات و القدرات بين مستوى التحصيل و مستوى الطموح "2.

من خلال هذه المفاهيم يتبين أن التوافق الدراسي محصلة للقدرة العقلية في استيعاب و تقبل المقررات الدراسية إضافة إلى قدرة الطالب على الاندماج و التعامل مع المحيط الاجتماعي للمدرسة و لتحقيق ذلك من واجب المدرسة أن تحدث نوع من التوازن بين المقررات الدراسية و بين طموحات و رغبات الطالب و بذلك يكون التوافق الدراسي عملية تأثر بالمحيط الدراسي و الدراسة نفسها و محاولة التأثير عن طريق إظهار الاستعدادات الذاتية و القدرة على استيعاب المواد الدراسية التي يمكن أن يظهرها الطالب في مستواه التحصيلي.

1 - عباس محمود عوض-الموجز في الصحة النفسية-دار المعرفة الجامعة الإسكندرية 1988ص37

2 - كمال الدسوقي – نفس المرجع السابق ص335

5 - نظريات التوافق :

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

5-1- النظرية البيولوجية:

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

ويرى أصحاب هذه النظرية أن عدم توافق الفرد في حياته يعود إلى إصابته بالأمراض العضوية التي يمكن أن يكتسبها أو يتوارثها بغض النظر عن الجوانب الآخرين مثل الجوانب الجسمية, النفسية أو الاجتماعية التي لها أثر كبير في توافقه.¹

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

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

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

يونغ: والذي تناول أفكاره كل من WEINER و POTEPAN موضحين أن هذا العالم يعتقد أن مفتاح التوافق و الصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توافق أو تعطل كما انه أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية و أهمية التوازن في شخصية السوية المتوافقة كما قدر أن الصحة النفسية و التوافق السوي يتطلبان التوازن بين ميولنا الانطوائية و ميولنا الانبساطية .

1 - عبد الحميد اللطيف- الصحة النفسية و التوافق- دار النهضة العربية بيروت 1998ص93

أما أريكسون فإنه يرى أن الشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية لا بد أن تتصف بالأوصاف التالية: الثقة، الاستقلالية، التوجه نحو الهدف، التنافس، الإحساس الواضح بالهوية و القدرة على الألفة و الحب.

و يتضح من خلال هذه الأفكار أن ملائمة الذات للظروف المتغيرة دليل على النضج و السهولة في التوافق¹

5 - 3 - النظرية السلوكية :

ترى هذه النظرية بأن التوافق و سوء التوافق تعد مكتسبة و ذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد و السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابات لتحديات الحياة التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم و اعتقد واطسن وسكيز أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري و هذا ما قلناه في النظرية النفسية و لكنه تشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها و أوضح كل من " يولمان" و "كراستر" انه عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة أي لا تعود عليهم بالإناث فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين و يبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية و ينتج عن ذلك أن يتخذ السلوك شكلا شادا أو غير متوافق , فالتوافق حسب هذه النظرية يعد مكتسبا من خلال المعارف و الخبرات التي يمر بها الفرد من خلال حياته الماضية.²

5 - 4 - نظرية علم النفس الإنساني :

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

1 - فيحان الدعجاني رفعة - التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الاعدادية بالمملكة العربية السعودية - رسالة ماجستير - 2000

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

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

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

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

5 - 5 - النظرية الاجتماعية :

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

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

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

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

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

-التوافق النفسي.

-التوافق الاجتماعي.

و الإنسان هو محصلة نفسية اجتماعية¹

6 - التوافق النفسي و الاجتماعي حسب مدرسة التحليل النفسي:

تعد نظرية التحليل النفسي إحدى أهم النظريات التي تناولت موضوع التوافق النفسي و الاجتماعي على مستوى الشخصية، و رغم أنها كانت في البداية مجرد طريقة للعلاج النفسي، إلا أنها أصبحت بعد ذلك مجالاً خصباً وواسعاً من مجالات علم النفس، حيث امتدت نشاطاتها إلى التربية البدنية والرياضية و علم الاجتماع، و تاريخ الأديان و الأدب و غيرها من فروع و مجالات العلوم المختلفة.

6-1- بنية الشخصية حسب التحليل النفسي:

معنى الشخصية من اشد معاني علم النفس تعقيداً و تركيباً، لأنه يشمل كل ماله علاقة بالصفات الجسمية و الوجدانية و العقلية في حالة تفاعلها مع بعضها، و تكاملها بطريقة تجعل الإنسان يتكيف مع محيطه الاجتماعي، و الشخصية تقتضي وجود الشعور بالذات، وهو ما يتميز به الإنسان فقط، و على ذلك أخذت قسطاً وافراً من أبحاث

زعماء نظرية التحليل النفسي، وأشهرهم فرويد (1856 - 1939) الذي يعتقد أن معنى الشخصية يقوم على ثلاث نظم رئيسية :

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

– **الهو:** هو جملة الميول الموجهة لبعض النشاطات الفردية، تربطه علاقة وثيقة بالاشعور (اللاوعي)، وبتشكل الهو من كل الذكريات و العادات و العواطف التي تحفظ في اللاشعور، إنه كل ما يحمله الإنسان منذ ولادته، وكل الدوافع القادمة من الجسم . و هو بالتالي منبع الطاقات النفسية ، و الأساس الذي تقوم عليه الشخصية ، بل إنه قاعدة تقوم عليها كل الغرائز، و الهو أشد ارتباطا بالجسم ،ولا يتغير أبدا بتغير العمر بل يبقى كما هو في الطفولة، يميل دائما إلى اللذة ، يطلبها و يتجنب الألم .

– **الأنا:** هو الشخصية الخاصة لإنسان معين ، ويشكل قسما من الهو تحول بفعل الظروف الخارجية، لكنه يبقى على ارتباط وثيق بالغرائز، فهو يمثل الميول المكتسبة و التعلم الاجتماعي ويرتبط بالواقع، و يعمل على تنظيم العلاقات مع الآخرين ويكون واعيا في الغالب و يقع الأنا بين متطلبات الهو ومقتضيات الأنا الأعلى، و يسعى إلى تحقيق الانسجام بينهما، وعلى ذلك فهو الجهاز التنفيذي في الشخصية.

أما إذا عجز عن إحداث التوازن فإن الشخصية معرضة حينها للاضطراب، فالشخص الذي يرغب في ممارسة رياضة معينة عليه أن يكتسب مهارات تلك الرياضة، لتقليل التوتر الذي تحدثه هذه الرغبة، وقد يتحقق ذلك من خلال استراتيجيات توافقية تتطلب منه أن يفكر ويدرك و يتذكر¹ و يتعلم¹

– **الأنا الأعلى :** هو الجانب الثالث من الشخصية الذي تكون بفعل القيم الخارجية، و التربوية و التقويم و الضغط الاجتماعي كي يستطيع الفرد أن يعيش مع الجماعة . فهو الرقيب على كل الأفعال ، كل دافع يقدمه الأنا الأعلى الذي يوافق على بروزه إن كان أخلاقيا أو يرفضه ، وعلى ذلك يتكون من الضمير و الأنا المثالية ، ومعنى هذا أن الأنا الأعلى هو القواعد التي تعلم الخير والشر التي تكتسب عادة من الوالدين، ولا ينفصل عن العقوبات و المكافآت ، ويوفر الاستقرار. مثال ذلك الطفل الذي يكافأ على تفوقه الرياضي أو الدراسي يشعر بالفخر و الاعتزاز.

6 - 2 - معنى التوافق عند فرويد:

لا حظ فرويد أن الأنظمة السابقة المشكلة لبنية الشخصية تعمل بصورة متعاونة ومتكاملة، وبطريقة تحقق الانسجام ووحدة السلوك، أما إذا حصل بينها صراع فيكون الإنسان عرضة للأمراض، وقتل كفاءاته مثال ذلك أن كراهية اللاعب لمدربه قد تستمر دون أن يعرف السبب، فيحصل أن دافع الكراهية يقاوم عن طريق قوة مشتركة هي الأنا و الأنا الأعلى¹.

و يؤكد فرويد أن اللاوعي هو الجانب الأكبر من الحياة النفسية، ويشمل الرغبات و الغرائز التي تم كبتها نتيجة عدم تحققها في الواقع، حيث يقوم الفرد بطردها إلى اللاشعور، لكنها تعبر عن نفسها على شكل أمراض و عقد تجعل الإنسان يتصرف بصورة لإرادية، و هنا يغيب التوافق النفسي و الاجتماعي، ويصبح عرضة للاضطرابات و الصراعات مثل:

- **التقمص:** ومعناه أن يسقط الفرد عيوبه على الآخرين محاولاً إضافة خصائص إلى نفسه من خلال أفراد آخرين، و يستقر على تقليد شخص آخر إلى درجة التطابق معه .

- **التبرير:** هو أن يتصرف الفرد بطريقة يبرر بها كل ما يقوم به، مع علمه أن هذه التبريرات ليست صحيحة، فهو يحاول إخفاءها، وقيامه بذلك أنه يتصور صحة هذه التبريرات بالنسبة إلى الآخرين.

- **الإعلاء:** هو التعبير عن تلك الغرائز و الرغبات المكبوتة بصورة ترضي المجتمع، وهو أساس الإبداع و صدر كل قوة حلاقة، لأن أغلب الانجازات العظيمة حسب التحلل النفسي تعود إلى توجيه هذه الرغبات .

ما ينبغي تأكيده أن نظرية التحليل النفسي وجهت اهتماماً كبيراً إلى جوانب الشخصية التي يمكنها أن تحقق التوافق، خاصة الغرائز و الدوافع واعتبرتها طاقة طبيعية يمكن توجيهها إلى خدمة أغراض الحياة، يقول يونغ (1961-1974) وهو أحد تلاميذ فرويد " أن الليبيدو طاقة طبيعية تتولى أولاً وقبل كل شيء القيام بخدمة أغراض الحياة"².

1 - نفس المرجع السابق ص 90

2 - كارل غوستاف يونغ ، علم النفس التحليلي ، ترجمة نها خياطة ، دار الحوار للنشر و التوزيع ، دمشق ، ط 1 1985 . ص 26

ذلك أن الجانب الإنساني في الفرد ليس مبررا للحياة الانعزالية أو العدوانية التي تقف سدا منيعا أمام تحقيق التوافق بل تكون مصدر طاقات حلاقة، إذا عرف كيف يوجهها ويستفيد منها، و يتعاون مع غيره، ويلاحظ يونغ أيضا أن الاحتفاظ بالأسرة و التحكم بالانفعالات مخالقات نفسية هي سبب جميع الأمراض، لأننا نمتلكها في السر، أما عندما نفعلمها بالاشترار مع الآخرين فإنما نلبي بذلك حاجة طبيعية حتى لتعد من الفضائل المفيدة.¹

لقد أوضح لنا التحليل النفسي أهمية السنوات الأولى في تكوين الشخصية و بلوغ التوافق ، وأهمية التجارب الأولى في العمر ، وبذلك أغنى موضوعات علم النفس.

7 - أبعاد التوافق

7-1- أبعاد التوافق الشخصي :

أ- **الاعتماد على النفس:** " و يقصد به ميل الفرد إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به دون الاستعانة بغيره مع قدرته على توجيه سلوكه دون خضوع في ذلك لأحد غيره و تحمله المسؤولية ".²

ب- **الإحساس بالقيمة الذاتية:** " و يتضمن شعور الفرد بتقدير الآخرين له و أنهم يرونه قادرا على تحقيق النجاح و شعوره بأنه قادرا على القيام بما يقوم به غيره من الناس و أنه محبوب و مقبول من الآخرين".³

ج- **الشعور بالحرية الذاتية:** " و يتضمن ذلك شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه و انه يستطيع أن يضع خطط مستقبلية و لديه الحرية في أن يقوم بقسط في تقرير سلوكه ".⁴

د- **الشعور بالانتماء:** " أي أن الفرد يتمتع بحب والديه و أسرته و يشعر بأنه مرغوب فيه من زملائه و بأنهم يتمنون له الخير و نحن كبشر لا نستطيع أن نستغني عن الانتماء إلى الجماعة أو أكثر من الناس و لا نستطيع أن نتحمل طويلا الوحدة و العزلة و للدافع إلى الانتماء من القوة ما جعل بعض العلماء يطلق عليه الجوع الاجتماعي ".⁵

1 - نفس المرجع السابق، ص 72

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

3 المرجع نفسه ، الصفحة نفسها

4 - عبد الحميد محمد الشاذلي - نفس المرجع السابق ص 52 - 553

5 - المرجع نفسه ، الصفحة نفسها

هـ- التحرر من الميل إلى الإنفراد: أي أن الفرد لا يميل إلى الانطواء أو الانفراد و لا يستبدل النجاح الواقعي في الحياة و التمتع بالنجاح التخيلي أو التوهم و ما سيتبعه من تمتع جزئ غير دائم, الشخص الذي يميل إلى الانفراد يكون حساسا وحيدا مستغرقا في نفسه "1.

و- الخلو من الأعراض العصبية: " بمعنى أنه لا يشكو من الأعراض و المظاهر التي تشير إلى الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء و غير ذلك من الأعراض العصبية.2

7- 2 - أبعاد التوافق الاجتماعي :

أ- اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية: أي أنه يدرك حقوق الآخرين و موقفه اتجاههم و كذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات المجتمع و بعبارة أخرى أنه يعرف ما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة كما انه يتقبل أحكامها برضاء.3

ب- اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية: أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة كما أنه يبذل من راحته و من جهده و تفكيره ليساعدهم و يسرهم و يتصف مثل هذا الفرد بأنه لبق في معاملتها مع معارفه و مع الغرباء و أنه ليس أنانيا فهو يراعى الآخرين و يتعاون معهم.4

ج- التحرر من الميول المضادة للمجتمع : بمعنى أن الفرد لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير و هو كذلك لا يرضى رغباته على حساب الآخرين كما أنه عادل في معاملته لغيره "5.

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

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

2 - نفس المرجع السابق ص 55

3 - عبد الحميد الشاذلي - نفس المرجع السابق الصفحة نفسها

4 - عبد الحميد الشاذلي - نفس المرجع السابق الصفحة نفسها

5 - عبد الحميد الشاذلي - نفس المرجع السابق الصفحة نفسها

6 - عبد الحميد الشاذلي - نفس المرجع السابق الصفحة نفسها

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

8 - أنواع التوافق :

يستهدف التوافق الرضا عن النفس و راحة البال و الاطمئنان نتيجة الشعور بالقيمة الذاتية على التكيف بالبيئة و التفاعل مع الآخرين و لا يحتاج ذلك إلا إلى التعرف على حاجات النفس و استطلاع إمكانيات البيئة و حسن التعامل مع الغير.

و الآخرين هم المرأة العاكسة لتوافقنا حيث المتوافق هو الذي في علاقة حسنة و تفاهم و تقبل و رضي عنه مع الآخرين, و غير المتوافق هو الذي لم يعرف الوقوف بمطامحه من الحاجات و إشباعها و الذي لم يحسن التعامل مع الآخرين الشركاء معه فإنه يتصارع و شذ و ينحرف عن الجماعة و إما أن يمتثل و يخضع و لكنه يكبت في نفسه و يعقد ذاته و ينتهي إلى المرض و يرى كمال الدسوقي أن هناك نوعين من حيث أشكال التوافق و هما:

- أ - التوافق السوي

- ب - سوء التوافق

1-8 - التوافق السوي :

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

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

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

2- نفس المرجع الأول - ص 387

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

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

- تمكنهم من إدراك الواقع بطريقة سليمة و فعالة يرون الحقيقة كما هي بالضبط و ليس كما يتمنون

- تقبل الذات و الآخرين و لا يرفضون النقد لعيوبهم و فشلهم من طرف الآخر

- لا يحملون أنفسهم مشاعر الذنب و القلق

- يأكلون بشهية ينامون جيدا يتمتعون بحياة جنسية سليمة دون كف أو كبت و يتقبلون الناس بأحوالهم

- التلقائية و البساطة

- عدم مناهضة القيم بشرط أن تكون الطاقة الداخلية غير موجهة لأحد

- محققين لذاتهم يرتبطون بالواجب نحو المجتمع و المهنة

- لا يتركزون حول ذواتهم

التوافق السوي يمكن أن يكون نتيجة لاستعمال آليات دفاعية أو حيل لا شعورية

لمواجهة كافة مشاكلهم و حلها بشكل تام.

من ناحية نجد هذه الحيل تساعد الفرد في محاولاته التوافقية و من ناحية أخرى

الاعتماد الزائد على هذه الحيل التي تعتبر كوسيلة لحل الإحباط أو الصراع الذي يعتبر شكلا شاذ في التوافق.²

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

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

8 - 2 - سوء التوافق :

"إن سوء التوافق ناتج عن عدم تحقيق الرضي و العنصر الذي يهدد التوافق بأن إشباع الحاجة لن يرضيه و قد يترتب عن هذا ما يسمى بإحباط و ربما الحرمان العاطفي".¹

وهذا ما أكده فرويد "أن الخمس سنوات الأولى من حياة الفرد هي التي تتكون فيها المعالم الأولى لشخصيته و فيما تنمو لديه التوافق السليم أو عدمه و هذا ما يؤكد العلاقة الوثيقة بين التكيف و عملية التربية " و ينشأ سوء التوافق عندما تكون الأهداف صعبة التحقيق أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع".²

"كما يبدو سوء التوافق في مظاهر متعددة كالعناد, الانفراد أو الانطواء حب التملك و الأنانية و قد تظهر في صورة تمرد شديد لدى المراهق و ظهور أمراض نفسية جسمية كالإجرام و أخطر مظاهر سوء التوافق هي الأمراض العقلية.³

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

و هناك أيضا سوء التوافق النفسي أو الشخصي " و يظهر في عدم الرضا عن نفسه أو احتقاره لها أو عدم الثقة فيها أو كرهها أو إدانتها".⁴

" و نجد أن سوء التوافق يظهر بمظاهر عديدة و مختلفة فمنها ما يكون انحراف خفيف أو مشكلة سلوكية أو أمراض نفسية".⁵

كما تجدر الإشارة إلى انه غالبا ما يسوء التوافق الاجتماعي إذا ما أساء التوافق الذاتي و من بين مظاهر سوء التوافق نجد:

- 1 - محمد السيد الهابط - نفس المرجع السابق - ص 44
- 2 - كمال الدسوقي- نفس المرجع السابق - ص 33
- 3 - فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق ص 19- 17
- 4 - مصطفى فهمي - نفس المرجع السابق ص 309
- 5 - أحمد عزت - علم النفس الصناعي - دار النهضة العربية القاهرة 1965 - ص 524

– الانضواء و الوحدة:

"فالمراهق المنكمش هو مراقق يعاني عرقلة ماضي حياته ولكنه بدلا من أنه يغلب العرقلة لتحقيق هدفه يستجيب للفشل و الانسحاب و الانفراد و العدوان و يتميز عادة بكتمان الانفعال و عدم الصراحة

- و هذا راجع لسبب خبرات مؤلمة سابقة متشابهة للموقف الحالي و هذا الشعور يؤدي إلى الألم لتنافيه مع الرغبة بالانتماء و الحاجة إلى الاستحسان و يتنافى الشعور بالوحدة جذر مانع النضج العاطفي "1.

– فقدان الثقة بالنفس :

"عادة يفقد المراهق الذي يعاني من الحرمان العاطفي و الثقة بنفسه و عدم الإحساس بقيمة وجوده و يتسم سلوكه بالتراجع و بالتردد و الحذر فنجاح الآخر و مديحه يشكلان تهديدا مباشرا للمراهق المرفوض أو المحروم أو يزكيان فيه الإحساس بالنفاهة و الشك بإمكانياته الخاصة "2.

– عدم الشعور المراهق بالحرية :

"يمتاز سلوك المراهق بالرغبة في مقاومة السلطة سواء من الأسرة أو المدرسة أو المجتمع العام فالمراهق يرى والديه و مدرسيه عقبة في سبيل تحقيق أمنيته"3.

– تعرض المراهق إلى أمراض عصبية:

على العموم فإن الخوف قد يختفي وراء واجهة سلوكية مضادة للعناصر السلوكية المميزة له فقد ينفجر المرء غاضبا عندما يرتعد في أعماقه خوفا و يكون الغضب في تلك الحالة وسيلة للاحتجاج أو الهجوم المضاد المصمم بدرجة من الوعي للتخلص من الخوف و لكي نعرف ما يخافه المراهق لابد من ملاحظة علامات الفرع الواضحة في غضبه و المواقف المثيرة لذلك الغضب. وقد يتجلى الخوف أيضا في النوعية المفرطة و الخضوع فالمراهق المفرط النعومة و الطيبة قد يكون إنسانا فزعا يستخدم الطيبة وسيلة لوقاية نفسه من خوف القصاص و الاستهجان و الرفض"4.

1 - عبد الفتاح دويدار – سيكولوجية النمو و الارتقاء – دار المعرفة الجامعية الإسكندرية – 1997 ص268 – 269

2 - مالك سليمان مخول – علم النفس الطفولة و المراهقة – القاهرة 1981 ص328

3 - مصطفى فهمي – نفس المرجع السابق ص 234

4 - عبد العالي الجسماني – سيكولوجية الطفولة و المراهقين – الدار العربية للعلوم بيروت – 1994 - ص283

– مشكلات تصاحب المراهق من جو أسرته:

"عدم توفر محل خاص به للمراهق في بيئته أو عدم استطاعته الخلوة إلى نفسه في دارة ووجود الحوافز في بيته و بين والديه إذ لا يستطيع اطلاقهما على ما يعانیه من حالات نفسية, التشاجر و العراك مع إخوته ,معاملته معاملة الطفل من جانب الأبوين, عدم السماح له باختيار أصدقائه".¹

مشكلات في العلاقات المدرسية :

"إن المراهق في حاجة إلى كثير من الحركة و النشاط لبيتعد عن تأملاته الكبيرة فإن لم تساعده المدرسة في ذلك عن طريق مرونة النظام و الفعاليات المختلفة خارج قاعة الدرس فإنه قد يجد مجالات أخرى انشر نشاطه في الأفعال العدوانية على غيره و على موجودات المدرسة و تتجلى السلوكيات العدوانية للمراهق في مظاهر كثيرة منها التهيج في الفصل الأول , الاحتكاك بالمعلمين و عدم احترامهم و العناد و التحدي و الإهمال المتعمد لنصائح و تعليمات المعلم".²

– السلوك المضاد للمجتمع :

" هذا السلوك يتمثل في الاعتداء الجسماني و ارتكاب السرقات الخطيرة و سرقة السيارات و سلب الآخرين ما يملكون بالمواجهة و الاعتداء و الاغتصاب إلى التخريب المتعمد لممتلكات الغير و عدم اعتبار راحة الآخرين".³

9 - معايير التوافق:

يعرف عبد الحميد مرسي الشخص السوي بأنه " هو الذي سقف من المشكلات موقفا إيجابيا بناءا بمعنى أنه يواجه العوامل التي تسبب المشكلات و يحاول – في حدود إمكانياته – أن يزيل هذه العوامل أو يتغلب عليها و ذلك بمواجهتها مواجهة موضوعية أما الشخص المنحرف أو الغير متوافق فهو الذي لا يستطيع أن يحقق هذه الصفات العامة في سلوكه و هو لا يعالج العوامل الأصلية التي تسبب المشكلة بل يعالج مظاهرها فقط".⁴

1 - مالك سليمان مخول – علم النفس الطفولة و المراهقة – القاهرة 1981 – ص 308
 2 - نعيم الرفاعي – الصحة النفسية و السيكلوجية – مطبعة طوبيني – دمشق ط 2 - 1972 ص 417
 3 - محمود حمودة – الطفولة و المراهقة – المطبعة الفنية – مصر – 1991 ص 173
 4 - عبد الحميد مرسي – الارشاد النفسي و التوجيه التربوي و المهني ص 24

فالسلك الشاذ إذن هو المغاير عن سلوك العامة إذ يتميز بالفشل في مواجهة العوائق أو التهرب منها باستعمال طرق إلتوائية و ذلك عكس السلوك السوي " إن مفهوم السواء و الشذوذ مفهوم نسبي فلا يوجد حد قاطع بين ما هو سوي و ما هو شاذ يمكن أن نعتبر حدا مميزا ففي أي مجموعة كبيرة من الأشخاص لا شاذ نستطيع أن نقول بقدر كبير من "الثقة" أن هذا غير سوى إلا إذا كان الشذوذ واضحا تماما " وفي خضم هذا المجال الواسع الذي يقع بين جدية كل من السلوك السوي و الشاذ تحتم على العديد من الباحثين وضع معايير يمكن القياس بواسطتها الشذوذ و السواء في التوافق و على هذا الأساس ظهرت عدة اتجاهات نذكر من بينها:

9 - 1 - المعيار الإحصائي: " STATISTICAL "

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

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

9 - 2 - المعيار الباثولوجي: PATHOLOGICAL

ترى هذه الوجة 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:

و بناء على هذه الوجة يتبين أن أغلبية الناس يعانون من هذه الحالة المرضية – سوء التوافق – إن لم نقل كل الناس و هذا أما يعاب على وجهة النظر هذه باعتبار أن أعراض سوء التوافق لا يمكن أن لا تتوفي في إنسان ما و لو بنسبة ضئيلة.

9 - 3 - المعيار المثالي " IDEAL "

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

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

أما الواجهة الباثولوجية إن كانت الأصلح و الأوضح في السواء والشذوذ بالنسبة للاضطرابات الانفعالية و الانحرافات النفسية .

إلا أنها حسب رأي فرج عبد القادر طه ينقصها تحديد الدرجة التي ينبغي أن يصلها الاضطرابات الانفعالي حتى بعد شذوذ كما يرى أن الخبرة تبين انه نادرا ما نجد فردا خاليا تماما من الأعراض و خاصة في الظروف الضاغطة و عن الواجهة المثالية يرى " تيزبك" أن المعيار المثالي نادر التكرار حدا من الناحية الإحصائية أو غير موجود تماما في المجتمع المدروس و حسب فرج عبد القادر طه فالمعيارين المثالي و لإحصائي تعتبر أهم المعايير المستخدمة و أكثرها قبولا و أشملها في وصف السواء و الشذوذ.¹

9 - 4 - المعيار الحضاري:

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

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

9-5- المعيار الطبيعي :

السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفيزيائية أو الإحصائية و السلوك السوي هو الذي يساير الأهداف و الشاذ هو الذي يناقضها و هكذا فان المعيار لا يختلف عن النظرة الاجتماعية و المثالية و ذلك أن ما هو طبيعي في المجتمع ماقد يكون عكس ذلك في مجتمع آخر و يرى فرج عبد القادر طه أن المعايير المستخدمة و الأكثر قبولاً، وأشملها في وصف السواء والشذوذ وأكثرها فائدة في الاستخدام التطبيقي في حياتنا اليومية.¹

و نعود بعد هذا العرض إلى القول بان الصعوبة في فهم الإنسانية و تباين سلوكه يبين الحين و الآخر، و لسببته هي أهم الأسباب و العوامل التي أدت إلى ظهور كل هذه المعايير ، و التي لم يتم لأي منها الوصول إلى الشمولية و التكامل لهذا يرى محمود ابو النبل "انه لايمكن استخدام محك واحد من المحكات السابقة اللاسواء بل يوضع في الاعتبار هذه المحكات جميعا عند التشخيص" وهو ما يتيح لنا الإحاطة الكبيرة بالسلوكيات المراد قياسها.

10 - عوامل التوافق : وهما عاملين رئيسيين

10-1- عوامل خاصة بالفرد أو ما يسمى بالمحيط الداخلي للفرد :

و يتمثل في جميع مكونات الشخصية الإنسان، في بنائها النفسي من حاجات و دوافع و خبرات و قيم و ميول و قدرات و عواطف و انفعالات و التي تقوم بتوجيه السلوك الفردي.²

وللمكونات السابقة تأثيرات متباينة و مختلفة فيما بينها، تأخذ الحاجات و الدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط السلوك الذي يقوم به الفرد سواء كان متوافق أو غير متوافق، الا أن الشيء الذي يجب أن نأخذه بعين الاعتبار هو أن الفرد يعمل كوحدة، فهو يفكر ويشعر و يكافح في نفس الوقت الذي يستعمل فيه كفاءاته و صفاته و مميزاته البدنية و العقلية، التي اكتسبها بالتعلم و غير ذلك و هذه الشخصية الكاملة الوحدة هو ما يجب الاخذ به أثناء دراستنا لعملية التوافق.³

1 - سعد جلال نفس المرجع السابق ص 25-26

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

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

وعليه فان الفرد يسعى جاهدا لبلوغ المستوى المرغوب من التوافق سواء بالطرق المباشرة وهى اقصر الطرق، وفي حالة تعذر ذلك يلجأ إلى طرق أخرى غير مباشرة يحاول بواسطتها بلوغ مستوى من الانسجام والتوافق مع المشاكل التي يعانيتها، والتي يطلق عليها علماء النفس:

(ميكانيزمات التوافق أو ميكانيزمات الدفاع) وهى وسائل الإنسان في سعيه وراء التكيف لأنها تشير إلى مجموعة إشكال السلوك التي يلجأ إليها في سعيه وراء إشباع حاجة وحد ما يعيقها، أو مواجهة خطر واقع أو متوقع، وكلها وسائل تكيف يسعى الفرد وراء تحقيقها بغية إعادة التوازن والتلاؤم العضوي أو النفسي.¹

و ميكانيزمات التوافق أو الدفاع كثيرة ومنوعة تختلف تبعا لاختلاف عناصر التوافق النفسي، أو بمعنى آخر تختلف حسب تكوين الأنا من جهة والمواقف أو الطرق من جهة أخرى السؤال الذي يطرح نفسه إلى أي مدى يمكن أن تكون هذه الميكانيزمات فعالة في الوصول إلى الانسجام الكلي مع البيئة؟

وقد سبق وان ذكرنا أن الإنسان يلجأ إلى هذه الميكانيزمات بعد فشله في تحقيق التوافق بواسطة الطرق المباشرة وعليه فان لجوء الإنسان إلى هذه الميكانيزمات هو لجوء اضطراري وفرض عليه أن صح القول وذلك أن الشخص الذي يحقق التوافق بأيسر الطرق بلغة شافر وشابن لا يتجه إلى هذه الميكانيزمات إطلاقا فهي وسائل ثانوية لا تكتسي صفة الدوام، وسرعان ما يواجه الإنسان الواقع على حقيقته، وينتهي الدور التمثيلي لهذه الميكانيزمات، وكما يقول عباس محمود عوض: (إن هذه الحيل وسائل غير معقولة لمعالجته القلق ذلك أنها تعتمد تشوي الحقيقة أو إنكارها أو إحقاقها، وإنما لا تستهدف حل الأزمة التي يعاني منها الفرد بقدر ما تستهدف الخلاص من القلق بخوضه أو إنكاره أو الهاء الفرد عنه ، إنها وسيلة للراحة الوقتية.²

ويعتبرها البعض وظيفة لبعض أبنية التوافق وهى كلها حسنة في دفاعها إزاء القلق لكنها سيئة في حصرها للسلوك الكامن للعضوية.³

1 - فايز على الحاج : (الصحة النفسية) الطبعة الاولى المكتب الاسلامي بيروت 1979 ص 140
2 - عباس محمد عوض: (الوجيز في الصحة النفسية) الطبعة الخامسة دار الفكر العربي ، القاهرة 1984 ص 79
3 - نعيم الرفاعي : (الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف) الطبعة الثانية مطبعة الطلبيين دمشق 1969 ص 03

وهكذا فالإنسان يحكم تكونه المرن ويستطيع أن يجند العديد من الوسائل لبلوغ اعلي مستوى من التوافق، أما بواسطة مواجهة للمشاكل مواجهة علنية وتمثل الطرق المباشرة، أو بواسطة الميكانيزمات الدفاعية التي تهدف هي الآخرة إلى التوافق وتمثل الطرق الغير مباشرة، فهي لا تقوم على المواجهة الصريحة لمشكلة الحياة اليومية بل على تشويه الحقائق همها الوحيد الحد من التوتر الزائد والقضاء على حالات سوء التوافق وبالرغم من اعتبارها وسائل غير مباشرة وثنائية في إحداث التوافق فانه لا يجب الاستهانة بها، وبدورها فكثير ما يكون الحل المؤقت مرحلة تمهيدية للحل النهائي، كما أن انعدامها قد يحدث هلاكا للشخص، وهذا ما يحدث عند الحيوانات التي تملك هذه الميكانيزمات، فأما أن تشيع حاجاتها وإما هلكت دون ذلك.¹

10-2 - عوامل خاصة بالبيئة :

يتميز الإنسان عن بقية الكائنات الحية بطبيعته الاجتماعية، ولا يمكننا بأي حال من الأحوال أن نتصوره منعزل عن مجتمعه الذي يعيش فيه، ويقوم هذا التشبث بالمجتمع على العلاقة المتبادلة بين الطرفين والتفاعل المستمر بينهما، الا أن تأثير المجتمع عادة ما يكون أكثر من تأثير الفرد، إذ أن المجتمع بواسطة وسائطه التربوية والثقافية يشد شخصية الفرد مما يجعل من الصعب خروج هذا الاخير من هذا النظام، وعن القواعد الاجتماعية المتفق عليها، وهكذا تؤثر البيئة بإبعادها الثلاث الطبيعية و الاجتماعية والثقافية بطريقة مباشرة على حياة الفرد، ونحدد الأسلوب الذي يحقق له التكيف الملائم مع كل جانب من جوانب هذه البيئة.² وترتبط البيئة الطبيعية بشكل خاص بالتكيف البيولوجي، أما البيئة الاجتماعية والثقافية فتظهر من خلال الجماعات التي يندمج فيها الشخص، كالأسرة والمدرسة وجماعة الرفاق والمؤسسات الثقافية..... الخ كلها تؤثر بشكل أو بآخر على توافق الفرد ولعل أهم هذه الجماعات الأسرية فهي الجماعة الاولى التي تشرف على نمو البدني والنفسي و الاجتماعي للطفل وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا وديناميكيا وتوجه سلوكه منذ طفولته المبكرة، وتلعب العلاقات بين الوالدين والطفل وإخوته دورا هاما في تكوين شخصيته وأسلوب حياته وتوافق.³

1 - عبد العزيز القوجي : (أسس الصحة النفسية) الطبعة الثانية عشر مطبعة المصرية القاهرة 1981 ص 82
2 - مصطفى فهمي: (التكيف النفسي) الطبعة الاولى دار النهضة مصر القاهرة 1978 ص15.
3 - حامد عبد السلام زهران: (الصحة النفسية و العلاج النفسي) الطبعة الثانية عالم الكتب القاهرة 1978 ص 84

يرى لويس كايلن Louis kaillen :

إن بناء الطبقة الاجتماعية يكون مشجعا ومدعما للكثير من الشعوب ومحبطا
لآخرين ينعكس هذا على طبيعة وحجم سوء التوافق الذي يحدث ضمن الطبقات
الاجتماعية وقد أوضحت الدراسات أن الطبقات المنخفضة لها تأثير كبير على سوء
توافق النفسي الاجتماعي.¹

وللحد من هذا التأثير الخطير على التلاميذ تذهل العديد من دول العالم إلى
فرض الشكل الموحد على جميع التلاميذ قصد التخفيض من الهوة الشاسعة من طبقات
المجتمع المختلفة ومن وجهة نظر الصحة النفسية تعد المدرسة أو المؤسسة ذات الاهتمام
الكبرى بعد المنزل²، والتي أقامها المجتمع قصد تكوين أبنائه من الناحية العلمية، وغرس
أخلاق المجتمع فيهم وكذلك قيمه وثقافته حتى يسمح لنفسه بالاستمرار، وهكذا
فالمدرسة لها رسالة تربوية تهدف إلى ما هو أعمق وأوسع من مجرد التعليم وتحصيل
المعرفة ومن أهم أهداف هذه الرسالة تكوين شخصية متكاملة للتلميذ وإعداده ليكون
مواطننا صالحا ورعاية نموه البدني والذهني والوجداني والاجتماعي فان واحد³ وعلاوة
على الأسرة والمدرسة فان جماعة الرفاق ودور العادات ووسائل الاعلام و الأنشطة
الرياضية لها تأثير بالغ على شخصية الفرد وسلوكياته، لذا لا ينبغي على المجتمع أن
يكون حريصا على السير الطبيعي لهذه الوسائط لتكون ايجابية في تكوين شخصية
أبنائه.⁴

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

إن هدف الصحة العقلية معناه حدوث التوافقات السيئة و الاضطرابات الصغرى
قبل أن تستفحل إلى درجة الخطورة ، و تنظيم العوامل المؤثرة على الأفراد بحيث
يصبحون أكثر قدرة على تحقيق الحل الملائم لمشاركتهم التوافقية.⁵

1 - فاخر عاقل : (علم النفس دراسة التكيف البشري) الطبعة السادسة ، دار العلم بيروت 1979 ص 113
2 إبراهيم قشقوش: (سيكولوجية المراهقة) الطبعة الاولى دار النهضة مصر القاهرة 1989 ص 263
3- صموئيل ميغاربوس: (الصحة النفسية والعمل المدرسي) الطبعة الرابعة مطبعة النهضة المصرية القاهرة 1974 ص 65
4 - رمزية الغريب: (التقويم والقياس النفسي التربوي) الطبعة الثالثة مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة 1970 ص 214
5 - سعيد جلال : (في الصحة العقلية و الأمراض النفسية و الانحرافات السلوية) دار المطبوعات الحديثة الإسكندرية 1970 ص 397

11 - أساليب التوافق :

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

11 - 1 - أسلوب المواجهة المباشرة :

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

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

11 - 2 - أسلوب بديل ذا قيمة إيجابية :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12 - عوائق التوافق:

إن هناك عوائق كثيرة تمنع حدوث عملية التوافق و حسب "روبرت كوك فقد تؤدي العوامل الصحية و الجسمية مثل عدم التوازن في إفرازات الغدد الصماء و الأمراض الخطيرة و العوائق البدنية إلى سلوك غير مرغوب فيه و تسيطر على نوع التوافق الذي يحاول الفرد القيام به".²

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

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

و قد تم التأكيد من طرف " روك " على العوائق البيولوجية و العقلية الخاصة بالفرد في حين أهملت العوائق البيئية و يشير سعد جلال إلى أهم العوائق فيما يلي :

- افتقار الكائن الحي نفسه إلى القدرة الحركية.
- وجود صراع بين دوافع متعارضة لما تخلفه الثقافة من تناقضات.
- تعنت المعايير الثقافية و جمودها و عدم تطورها.
- عدم فهم الفرد لنفسه و لإمكاناته و عدم تقبله لنفسه و تحديده لمستويات الطموح أعلى أو أقل من قدرته مع وجود عوامل لا شعورية تؤثر على سلوكه.¹

هذا ما يوضحه أيضا " حلمي عبد المنعم المليجي " حيث أن هناك عوائق عنيفة قد تتعرض إشباع بعض الحاجات الضرورية و التي تدفع الفرد في كثير من الأحيان إلى تقبل حلول توافقية أقل إشباعا لحاجاته أو إلى أي سلوك يتعارض مع قوانين المجتمع و قيمه و تقاليد فتنشأ عليه الإحباط و الصراع و القلق, و الإحباط يحدث بوجود عقبة في البيئة الخارجية أو وجود نقص في الفرد نفسه أو صراع بين الدوافع التضامنية, أما الصراع فيشير إلى الموقف الذي يقع فيه الفرد تحت تأثير دوافع متضاربة تؤدي بالفرد إلى القيام بأعمال لا يمكن التوفيق بينها.²

باختصار إن عملية التوافق عملية معقدة تظهر من خلال تفاعل الفرد مع عوامل فردية و عوامل بيئية محيطة كما أنها تنعدم بسبب عوائق خاصة بالفرد المجتمع أو التفاعل فيما بينهما.

1 - سعد جلالى ، نفس المرجع السابق ص101

2 - محمد هنا ، الشخصية و الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية سنة 1958 ص195

خلاصة:

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

الفصل الثالث

المراهقة في الوسط

التربوي

تمهيد:

المراهقة هي فترة من الفترات الحساسة من الحياة العمرية للفرد، حيث تصاحبها عدّة تغيرات تشمل جميع النواحي الجسمية والوجدانية للفرد، ناهيك عن بعض الخصائص التي تبرزها هذه المرحلة والتي تجعل من هذه الأخيرة متميّزة وحسّاسية في نفس الوقت وهي تختلف عن غيرها التي تصوغ القالب الإنساني المستقبلي، حيث إذ لم تتفادى سلبياتها نكون قد زرنا أول بذرة لتكوين مجتمع أو أسرة تغمرها المشاكل النفسية والعقلية، لذا يأتي دور الأسرة في الدرجة الأولى في رعاية الطفل بالأخص في هذه المرحلة، بعدها يأتي دور المربي والمجتمع الذي يستكمل بدوره تلك الرعاية وفقا لأسس وأساليب علمية صحيحة تساعد المراهق على تنمية علاقته مع جميع أطراف المجتمع الواحد لذلك يجب أن توفر الجو الخصب للمرور من هذه المرحلة والوصول إلى سن الرشد.

1- المفهوم اللغوي و الاصطلاح للمراهقة:

هذه الدراسات و الأبحاث، إلا أننا لا نجد في ذلك كله ما نستريحه إليه و نقنع به، و لعلنا إذا تساءلنا عن السبب لتبين لنا أن السبب الرئيسي يكمن في أن الوقائع لا تخرج عن كونها أوصاف صادقة أو شاملة بكل مظاهر النمو في هذه المرحلة من تغيرات بدنية و عقلية و وجدانية و اجتماعية، و قد يتخطى الأمر ذلك بأن تعرض الدراسات و البحوث أهم الصراعات التي يعيشها الكائن مراهقة في طريقه إلى الرشد.¹

فيرى " دوروتي روجرز" بأن للمراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية، و مرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.²

عرفها أيضا " إبراهيم قشقوش (1989) " أنها مرحلة ذات طبيعة بيولوجية، و اجتماعية على السواء، إذ تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية عند الأولاد و البنات، و يتواكب مع هذه التغيرات و تصاحبها تضمينات اجتماعية معينة.³

أما " إركسون " فهو يعرفها على أنها فترة حاسمة في تحديد الهوية، تكون بدايتها في صورة تساؤل من انا ؟ Who am ذلك التساؤل الذي يعود نقطة انتقال من الطفولة إلى المراهقة و يتحتم على المراهق أن يعيش صراعا و قلقا من أجل أن يحدد إجابة لسؤاله وذلك من خلال تحقيقه لجملة من المطالب و تحديات و أبرزها تحقيق الاستقلالية و التفرد.⁴

1-1 - مفهوم المراهقة لغة:

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescent بمعنى عشى أو لحق أو دنى، فهي تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من حلم و اكتمال النضج.⁵

- 1 - سهير كامل أحمد، سيكولوجية نمو الطفل، مركز الإسكندرية للكتاب، دون تاريخ، ص 131
- 2 - ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الأفاق الجديدة، بيروت، ط 1991 ، 2، ص
- 3 - مجدي محمد الدسوقي، سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مكتبة الأنجلومصرية، القاهرة، سنة 2003 ، ص 145
- 4 - أبو بكر مرسي محمد مرسي، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط 1، سنة 2002 - ص 15
- 5 - أبي الفيصل جمال الدين محمد بن منظور، لسان العرب، مجلد 9 دار صادر، ط 1، بيروت، سن 1995 ، ص 131

2-1 - مفهوم المراهقة اصطلاحاً:

أما المراهقة من الناحية الاصطلاحية فإنما لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل، و هو الفرد غير الناضج انفعاليا و جسميا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة. وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد و اكتمال النضج، فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها.¹

2- تحديد مرحلة المراهقة:

يختلف علماء علم النفس في تحديد فترة المراهقة، فبعضه يتجه إلى التوسع في تحديدها، فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تظم إليها التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها العاشرة والحادية والعشرون سنة بينها يحفزها بعض العلماء في الفترة ما بين الثالثة عشر والتاسعة عشر سنة ويطلعون عليها.²

وترى إليزا بيت مبرك في هذا العدد أن المراهقة بمعناها العام تمتد من النضج الجنسي إلى أن يتمكن الفرد التأكيد القانوني لاستقلاله عن الكبار، وترى انه من الصعب تحديد بسن المراهقة بأكثر من تحديد سن الطفولة، وذلك في ضوء المتوسط العام، لان النضج العقلي والاجتماعي والانفعالي يحدث ويتم في أعمار تختلف من فرد إلى آخر، الأمر الذي يتوقف من الناحية الأخرى على الفرص التي توفرها البيئة التي يعيش فيها، وان سن 21 سنة هو السن الذي يعني اكتمال النضج في نهاية مرحلة المراهقة.³

1 - محمود عبد الحليم منسنسي، عفاف بنت صالح محضر، علم النفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، 2001 ، ص189_190

2 - مختار محي الدين، 2008 ، ص163

3- ميخائيل خليل، 1970 ، ص 73

3- أطوار المراهقة:

3-1 - مرحلة المراهقة المبكرة:

تمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا، و هي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي و الانفعالي، و بالقلق و التوتر و بحدة الانفعالات و المشاعر المتضاربة، و ينضج المراهق إلى الآباء و المدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع، مما يجعله¹ يبتعد عنهم و يرفضهم و يدفعه إلى الاتجاه إلى رفاقه و صحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم و يقلدهم في أنماط سلوكهم، فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن و مما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية، ووضوح صفات الجنسية الثانوية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.²

3-2 - مرحلة المراهقة الوسطى: (طور الشباب 15- 18 سنة) :

هي مرحلة المدرسة الثانوية و هي أكثر استقرارا و أقل اضطرابا من المرحلة السابقة و يتميز التلاميذ فيها بالخصائص التالية:

- ✓ النمو البطيء.
- ✓ زيادة القوة و التحمل.
- ✓ التوافق العضلي العصبي.
- المقدرة على الضبط و التحكم بالحركات.³

3-3 - مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21):

وهي فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته و يضمه المبعثرة، و يسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه و مكونات شخصيته، و يتمي المراهق في هذه المرحلة بالقوة و الشعور بالاستقلال، و بوضوح الهوية، و بالالتزام بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة.⁴

1- رمضان محمد القذافي، علم النفس الطفولة و المراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الاسكندرية، سنة 1997 ، ص353

2 - رمضان محمد القذافي، نفس المرجع، ص353

3 - أكرم زكي خطايبية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر للطبع و النشر، عمان، ط1 ، سنة 1997 ، ص72

4 - رمضان محمد القذافي، نفس المرجع السابق، ص357

4- أشكال المراهقة:

1-4 - المراهقة المتكيفة:

و فيها يتميز سلوك المراهق بالهدوء النسبي و الاتزان الانفعالي، و تكوين علاقة طيبة بالآخرين، و عدم التمرد على الوالدين أو المدرسين و فيها يشعر المراهق بمكانته في الجماعة و بتوافقه معها، و لا يسرف في أحلام اليقظة أو غيرها من الاتجاهات السلبية، لا يكثر التفاهم أو يطيل التفكير في مشكلاته الخاصة أو الذاتية و لا تستولي المسائل الدينية أو المسائل الفلسفية على تفكيره إلا نادرا، و في هذا الشكل من المراهقة نجد أن سلوك المراهق يتجه نحو الاعتدال في كل شيء، و نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات.¹

2-4 - المراهقة الإنسحابية المنطوية:

و فيها يتميز سلوك المراهق بالانطواء، و العزلة، و الشعور بالعجز أو النقص، و لا يكون له مخارج و مجالات خارج نفسه، عدا أنواع النشاط الانطوائي مثل قراءة الكتب الدينية، أو كتابة المذكرات التي يدور أغلبها حول انفعالاته، و نقوده للصور المحيطة، و النظم الاجتماعية، و الثورة على أسلوب تربية الوالدين، كما ينتابه الكثير من الهواجس و أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات حرمانه من الملبس أو المأكّل أو الجنس أو المركز المرموق.²

3-4 - المراهقة المتمردة العدوانية:

مراهقة متمردة ثائرة تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة و المدرسة وأشكال السلطة في المجتمع، و تتسم كذلك بالمحاولات الانتقامية و محاولات التشبه بالرجال، و الأساليب الاحتياالية في تنفيذ رغبة المراهق و مآربه.³

1 - مجدي محمد الدسوقي، سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مكتبة الأنجلومصرية، القاهرة، سنة 2003 ، ص 148

2 - مجدي محمد الدسوقي، مرجع سبق ذكره، ص 148- 198

3 - خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية النمو، الطفولة و المراهقة، ط3 ، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، 1994 ، ص 450

4-4 - المراهقة المنحرفة:

و فيها يتميز سلوك المراهق بالانحلال الخلقي التام أو الانهيار النفسي الشامل، و تتفق العوامل المسؤولة عن حدوث هذا الشكل مع الشكلين السابقين، مع اشتداد في درجة هذه العوامل، مع إضافة عوامل أخرى، منها: مرور المراهق بخبرة شاذة مريرة أو صدمة عاطفية عنيفة لونت تفكيره ووجدانه بلون قاتم متشائم، إلى جانب انعدام الرقابة الأسرية وتخاذلها و ضعفها إلى جانب القسوة الشديدة في معاملة المراهق و تجاهل رغباته و حاجاته و تدليل الزائد، و تكاد الصحة السيئة عاملا مشتركا¹.

5- مشاكل المراهقة:

1-5 - المشاكل الجنسية و العاطفية:

و في هذه المرحلة يتحول اهتمام الفرد إلى الجنس الآخر، فيصبح المراهق ميالا للتحدث مع الفتيات و الاطلاع على حياتهن الخاصة، و خلال هذه الفترة تتغير نظرة المراهق من الرومانتيكية إلى الميول الجنسية الصريحة، و من نظرة مثالية إلى نظرة جنسية، و يحظ المراهق متأرجحا بين الحب الرومانتيكي و بين دوافعه الجنسية حتى تنتهي فترة المراهقة².

2-5 - العنف و عدم الاستقرار:

فالمراهق يثور لأتفه الأسباب، موجهها الطاقة الانفعالية للغضب إلى الخارج تارة بتحطيم الأشياء و تدميرها و تمزيقها، أو إلى الداخل تارة أخرى موقعا الأذى بنفسه أو ممتلكاته، و يظهر عدم الاستقرار في التقلب المزاجي من حين لآخر ما بين أمل واسع ثم إحباط و يأس شديدين و من ثقة بالنفس فشعور بالنقص³.

1 - مجدي محمد الدسوقي ، مرجع سبق ذكره، ص149- 150

2 - خليل ميخائيل معوض، مرجع سابق، ص386

3 - سهير كامل أحمد، سيكولوجية نمو الطفل، مركز الإسكندرية للكتاب، دون تاريخ، ص148

3-5- ثورة المراهق على السلطة الأسرية:

ليس من الضروري في ثورة المراهق وتمرده أي دليل على انحرافه، أو شذوذه، أو جنوحه، فالثورة هنا ليس معناها الكره والحقد، بل أنها خاصية طبيعية عادية تتميز بها هذه المرحلة، وهي من صميم خصائصها، وهي غالباً ما تنصب على أقرب الناس إلى قلب المراهق وأحبهم إليه، وهي تكون موجهة إلى الأب والأم والأخوة والأقارب، لأن هؤلاء هم الذين يحيطونه بالعطف والرعاية وهذا العطف وهذا الحنان هو قيد من قيود الأسرة يحاول المراهق أن يكسره، لأن هذا القيد يذكره بأيام الطفولة بما فيها من خضوع واستسلام وتبعية.¹

4-5- ثورة المراهق على المجتمع:

يقف المراهق أيضاً موقف الثورة و النقد للمجتمع بنظمه و تقاليده و عاداته و قيمه الأخلاقية و الدينية، فالمراهق يبحث كل نواحي النقص و العيوب السائدة في المجتمع ويحاول أن ينقدها إما في مذكراته الخاصة أو على صفحات محلبة المدرسة، و دعوة المراهق إلى نقد المجتمع و متطلباته بإصلاحه و علاجه تأتي نتيجة رغبته في تأكيد رجولته و أحقية الانضمام إلى مجتمع الرجال و رغبته أيضاً في تقديم خدمة للمجتمع الذي يعيش فيه.²

5-5- تأثير جماعة الرفاق على المراهق:

تتألف هذه الجماعة من أفضل الأصدقاء، فمع البلوغ يختار الفتى صديقاً وثيق الصلة به ليكون موضع سره، و كذلك تفعل الفتاة و هذا الفتى أو الصديق يشبع لدى المراهق الكثير من حاجاته الاجتماعية، حيث يقضي معه وقتاً أطول مما يقضيه مع الآخرين، و عادة ما يكون الرفيق من الجنس نفسه، و لديه الميول و القدرات نفسها، و تكون العلاقة بينهما وثيقة إلى الحد الذي يتأثر فيه كل منهما بالآخر، و على الرغم مما ينشئ بينهما من اختلاف إلى أن صلة الصداقة تكون قوية بحيث يتم تجاوز كل ذلك، و تعود الأمور إلى طبيعتها بينهما من جديد.³

1- خليل ميخائيل معوض، مرجع سابق، ص380

2 - خليل ميخائيل معوض، مرجع سبق ذكره، ص384 385

3 - مجدي محمد الدسوقي، مرجع سبق ذكره، ص 170

6- حاجات المراهق:

صاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة و الميول و الرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد، و يمكن تلخيص حاجات المراهقين الأساسية فيما يلي:

1-6- الحاجة إلى الأمن:

يتضمن: الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور إلى الأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجوع، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة.¹

2-6- الحاجة إلى الحب والقبول:

وتتضمن: الحاجة إلى الحب و المحب، الحاجة إلى القبول و التقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات، الحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى إسعاد الآخرين.

3-6- الحاجة إلى مكانة الذات:

و تتضمن: الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز و القيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين، الحاجة إلى التقبل من الآخرين، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي، الحاجة إلى الاقتناء والامتلاك، الحاجة إلى أن يكون قائدا، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى تجنب اللوم.

4-6- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

و يتضمن: الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر و حبه الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.

1 - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو: الطفولة و المراهقة، ط5 ، الشركة الدولية للطباعة الدولية، القاهرة، 2001 ص432

5-6 - الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار:

و تتضمن: الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر و السلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق و تفسيرها، الحاجة إلى التنظيم، الحاجة إلى الخبرات الجديدة و التنوع، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح و التقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير عن النفس، الحاجة إلى المعلومات و نمو القدرات، الحاجة إلى التوجيه و الإرشاد العلاجي و التربوي و المهني و الزواجي.

6-6 - الحاجة إلى تحقيق و تأكيد و تحسين الذات:

و تتضمن الحاجة إلى النمو، الحاجة أن يصبح سويًا و عاديًا، الحاجة إلى التغلب على العوائق و المعوقات، الحاجة إلى العمل نحو هدف، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات و توجيهها.¹

7- واجبات الآباء و المعلمين نحو الشباب في مرحلة المراهقة:

هناك واجبات كثيرة ينبغي على الآباء و المربين أن يقوموا بها نحو المراهقين نلخصها في الأمور التالي.²

1-7 - في الناحية الجسمية:

- 1- العناية بغذاء الشباب من حيث الكمية و النوع معًا لأنهم سريعو النمو في هذه المرحلة و لذلك فهم يحتاجون إلى غذاء كافي.
- 2- العناية بصحتهم و عدم تكليفهم من الأعمال ما يرهقهم لأنهم سريعو التعب.
- 3- العناية بإعطائهم قدرًا مناسبًا من الراحة و الهواء الطلق و الألعاب الرياضية المعتدلة.

2-7 - في الناحية العقلية:

- 1- اختيار المواد التي تناسب نموهم العقلي و استخدام الأسلوب العلمي في تفهمها، و كذلك العناية باختيار الموضوعات الأدبية و الفلسفية التي تكون ذات قيمة في حياتهم، و تكوينهم و ترقية ذوقهم الجمالي.
- 2- اختيار الكتب التي تحمل إليهم جميع الأفكار، و نبيل الأفعال.

1 - حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، نفس الصفحة.

2 - رايح تركي، مرجع سبق ذكره، ص 211-212

3- الاعتماد في الدراسة على تفهم الحقائق تفهما موضوعيا و النظرة إلى المعارف نظرة منطقية مجردة من الهوى.

4- إتاحة الفرصة لهم لإظهار الميول و الاستعدادات تمهيدا للاختيار العلمي و التوجيه المهني في المرحلة الجامعية لمن يريد مواصلة دراسته فيها.

3-7 - في الناحية الاجتماعية و الوجدانية:

1- الإقلال من الأوامر و الضغط و جعل موقف الكبير من الشباب موقف الصديق المرشد لا موقف الأمر الناهي.

2- تكوين الجمعيات و الأندية التي تتيح للمراهق فرصة إشباع غريزة الاجتماع و تشعره بالمسؤولية، و تنظيم سلوكه الاجتماعي.

3- تقدير جهود الشاب و تشجيعه، و إشعاره بالاحترام و دعوته للنقد، و مناقشة نقده و تعوده سماع نقد غيره له.

4- إحاطة الشاب بالمثل العليا الجمالية النبيلة حتى يؤلفها و تربي عنده ذوق الجمال.

8- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق:

إن الرياضة عملية ضرورية لكلا الجنسين حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده بجملة من المهارات و الخبرات الحركية و البدنية، و من أجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتومة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية و عصبية عند انفجارها ، فيتحصل المراهق على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الرياضة على صقل مواهب التلميذ و قدراته البدنية و النفسية وفق متطلبات العصر ، و أنجع منهج لذلك هو تكييف الحصص الرياضية داخل و خارج الثانوية من أجل شغل وقت فراغ الذي يحس فيه المراهق بالقلق و الملل ، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا و يستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من الاستسلام للكسل و الخمول و تضيق وقته فيما لا يرضي المولى عز و جل و لا نفسه و لا المجتمع و عند مشاركة المراهق في المجتمعات الرياضية ، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يخفف بما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها و مختلف دراسات تكشف عن أن أغلبية التلاميذ يرون أن التربية البدنية و الرياضية تحافظ على الصحة بتنشيطها لمختلف أعضاء الجسم ، و تكسب الجسم حيوية زائدة و تطور القوة و تنشيط الدورة الدموية في جميع أعضاء الجسم كما تتسم بفوائد حسية و روحية و خلقية إذ تنمي العلاقات و الروابط الاجتماعية كما تساهم في القضاء على جملة من الآفات الاجتماعية كتعاطي المخدرات و بعض الأمراض النفسية كالأعصاب و الذهان.

9- فائدة الممارسة الرياضية في نمو المراهق:

إن ممارسة التربية البدنية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية و نفسية بحيث توفر نوع من التداوي الفكري و البدني، كما تزيدهم المهارات و الخبرات الحركية نشاطا ملموسا و أكثر رغبة في الحياة، كما أن التربية البدنية تعمل على صقل المواهب و تحسين القدرات الفكرية، و ممارستها بصفة دائمة و منظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل و تقضي على الإحساس بالملل، تملئ وقت الفراغ بدلا من تضييعه فيما لا يعود بالنفع¹.

1 - ميخائيل إبراهيم أسعد، مرجع سبق ذكره، ص 197

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هذه، نستخلص أن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل العمرية التي يمر عليها الفرد، مما تحمله من التغيرات المتعددة التي تطرأ على الفرد سواء الجسمية، أو النفسية، أو الاجتماعية، وكذا المشكلات و الأزمات التي تصادفه.

فعلى المؤسسات المحيطة به من مدرسة، و مجتمع، و أسرة الدراية التامة بصعوبة و أهمية هذه الفترة العمرية للمراهق، و الإصغاء إليه و تقبل أفكاره و تصرفاته و العمل على توفير مختلف حاجياته، و كذا إرشاده و توجيهه توجيهها سليما بما ينفعه في المستقبل بدلا من معاتبته و تجاهله و الفرار منه.

فعلينا استعمال شتى الوسائل لضمان استقرار و تنشئة المراهق تنشئة سليمة، و التربية البدنية و الرياضية لها دور مهم في تحقيق ذلك لما تحمله من فضائل.

المادة الثانية:

المادة التطبيقية

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية

للبحث

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة المرجعية الأساسية والخلفية النظرية للدراسة فمنحلا لها يمكن للباحث أن يلم أفكاره و تكون له إحاطة كاملة بالموضوع الذي يدرسه كما أن البحث الميداني يتم بالتكامل بين الجانبين النظري والتطبيقي ، وإن كان هناك فصل بينهما فهو للضرورة المنهجية فقط وطبيعة الجزء الميداني من البحث تقتضي إتباع خطوات منهجية مضبوطة والسير في إطارها من أجل تقديم الحلول الموضوعية لإشكالية البحث والوصول إلى نتائج دقيقة.

ولكي تتحقق هذه الدراسة الهدف منها فانه من المهم الاطلاع على ما تم من دراسات مماثلة في هذا المجال للتعرف على ما توصلت إليه تلك الدراسات من نتائج والربط بينها وبين الموضوع المراد البحث فيه ومن هنا تكمن أهمية عملية التقويم التشخيصي في بناء الأهداف التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية ومن خلال ذلك سوف نتطرق في هذا الفصل إلى استعراض أهم الدراسات السابقة والمشابهة ذات العلاقة بموضوع بحثنا وتوضيح منهج البحث كالإجراءات الميدانية المتخذة في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة في هذا البحث العلمي.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد تعذر علينا القيام بالدراسة الاستطلاعية (الميدانية) نظراً للظروف الطارئة بسبب الجائحة التي حدثت في البلاد (COVID -19).

و تعرف الدراسة الاستطلاعية بأنها الخطوة الأولى للإلمام بكل جوانب البحث من خلال تحديد متغيرات الدراسة و صياغة فرضيات البحث على ضوءها، و يرى الكيلاني أنها: "تتضمن تطبيق إجراءات الدراسة في عينات أولية -ليست جزءاً من العينة الرئيسية – و لكنها تنتمي لنفس مجتمع العينة الرئيسية، الدراسة الاستطلاعية تفيد الباحث في التنبه إلى أمور لم يلفت إليها الباحث.¹

2- منهج البحث:

باعتبار أن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يقال في هذا الشأن أن المنهج هو "مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بهدف تحقيق بحثه"²، وتماشياً مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي ، ويعرف كذلك على أنه " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية التي تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع."³

3- تحديد متغيرات البحث:

تكتسي متغيرات البحث أهمية كبيرة، لهذا لا بد من العمل على صياغة و تحديد المتغيرات بشكل سليم و دقيق و الحرص على التمييز بينها، و المتغير هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أو تغير لعلاقته بمتغير آخر و هو نوعان:

3-1 المتغير المستقل : ويتمثل في بحثنا هذا في التربية البدنية والرياضية.

3-2 - المتغير التابع : و يتمثل في بحثنا هذا في التوافق النفسي الاجتماعي.

1 - الكيلاني (2004 ص19) دراسة ب ليونا "ادارة المعرفة و الثقافة المؤسسية:وجهة نظر اجتماعية " دراسة استطلاعية
2- عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب ، باتنة ، الجزائر 1998 م ، ص: 29.
3- عثمان حسن عثمان : نفس المرجع ، ص: 30.

4- مجتمع الدراسة :

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو بمقدار محدود ، والتي من خلالها تؤخذ القياسات أو البيانات المتصلة بالدراسة أو البحث ، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوبة منه تلك العينة ، فلولا الظروف التي يمر بها كل العالم من جراء جائحة كورونا لكان مجتمع بحثنا متمثلاً في المرهقين المتمدرسين في الطور الثانوي لولاية تيزي وازو والبالغ عددهم 90 تلميذ.

5- عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة"¹.

فلولا الظروف التي يمر بها كل العالم من جراء جائحة كورونا لا قمنا باختيار العينة وهي مجموعة من المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي من الجنسين وشملت 90 مراهقة و مراهق تتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 18 سنة من مجتمع البحث وكانت العينة قصدية و منه تكون العينة كالتالي:

- 30 ممارسين للتربية البدنية و الرياضية (متفوقين رياضيا)
- 30 ممارسين للتربية البدنية و الرياضية (غير متفوقين رياضيا)
- 30 غير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية

6- مجالات الدراسة:

لولا الظروف التي يمر بها كل العالم من جراء جائحة كورونا لا قمنا باختيار المجالات كالتالي:

المجال البشري: تلاميذ الطور الثانوي

المجال المكاني: لقمن بالدراسة في بعض ثانويات مدينة تيزي وزو منطقة عزازقة

المجال الزماني: X

1- رشيد زرواتي : تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار هومة ،، ط2، الجزائر 2002م، ص:91.

7- أدوات جمع البيانات :

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

1-7 الاستبيان:

لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على الاستبيان كأداة بحث، ويعرف الاستبيان على أنه: "مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين، ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين، وهذا من أجل الحصول على الأجوبة فيها".¹

1-1-7 نوع الاستبيان:

استخدمنا في بحثنا هذا الاستبيان المغلق وفيه تكون الإجابة مقيدة، بحيث يحتوي على أسئلة تليها إجابات محددة، وما على المفحوص أو المشارك إلا أن يختار واحدة منها بوضع علامة (x) أمام الإجابة المختارة كما هو الحال في الأسئلة الموضوعية، ومن مازيا هذا النوع من الاستبيانات أنه يشجع على الإجابة عليه، لأنه لا يتطلب وقتا وجهدا كبيرين، ويسهل عملية تصنيف البيانات وتحليلها إحصائيا، ومن عيوبه أن المفحوص قد لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريد.²

2-7 الدراسة النضيرة:

التي يصطلح عليها "الببليوغرافيا" أو المادة الخبرية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب و مذكرات، مجلات، جرائد رسمية، نصوص ومراسيم قانونية، التي يدور محتواها حول موضوع دارستنا، وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

1- محمد حسن علاوي ، أسامة راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي، ط2، مصر 1999م ، ص:146.

2 - الكيلاني (2004 ص19) دراسة ب ليونا "ادارة المعرفة و الثقافة المؤسسية:وجهة نظر اجتماعية " دراسة استطلاعية

8- الخصائص السيكومترية لأداة البحث:**8-1- صدق المحكمين:**

لقد تعذر علينا القيام بها للأسباب الصحية التي تعاني منها البلاد من جائحة كورونا. ولكن تعرف علي أنها الطرائق التي يمكن أن يلجا إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى في اللجوء إلى عدد من المحكمين ذوي العلم والخبرة في مجالات البحث العلمي ومن المسؤولين المؤهلين للحكم عليها.

وطلب الباحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح الأسئلة أداة الدراسة ومدى ملامتها لقياس ما وضعت لأجلها، و مدى كفاية الأسئلة لتغطية متغيرات الدراسة الأساسية وكذلك حذف و إضافة أو تعديل.

9- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

نعتذر لعدم قدرتنا علي جمع المعلومات وذلك للأسباب الصحية التي تعاني منها البلاد من جائحة كورونا.

لكن لو تمكن من جمع المعلومات لقمن بتفريعتها ومعالجتها إحصائيا باستخدام برنامج الرمزي الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss عن طريق التقنيات الإحصائية التالية:

9-1- النسبة المئوية:

استعمال النسبة المئوية وذلك بتطبيق القاعدة الثلاثية، وصيغتها كالاتي:

- عدد العينة (ع) تمثل 100%

- عدد الكرات (ت) يمثل الحرف (س)

$$\text{ومنه س} = \frac{100 \times \text{ت}}{\text{ع}}$$

9-2- اختبار كاف مربع :

اختبار إحصائي غير بارومتري يستخدم عندما تكون البيانات على شكل تكرارات في فئات محدودة منفصلة عن بعضها البعض، كما يقوم بمقارنة النسب المشاهدة لوقوع الحالات مع النسب المتوقعة لها في حالة كون المجموعات متساوية العدد. ويهدف أسلوب كاف تربيع إلى تحديد ما إذا كان نمط التكرارات الحاصلة قد جاء وفق النمط المتوقع له أم لا.

وهو يمثل مجموع مربعات انحرافات التكرار الواقعي عن التكرار المتوقع، ثم ننسب مربعات الانحراف بعد ذلك إلى التكرار المتوقع. وكلما زاد هذا الانحراف أزدت تبعاً لذلك دلالة الفرق بين التكرارين الواقعي والمتوقع، وأصبح طبقاً لهذه الزيادة متمايزاً عن الصفر الإحصائي. وتبين المعادلة التالية الطريقة العامة لحساب ك

$$K^2 = \frac{(م ت - م ت)^2}{م ت}$$

حيث أن ت و = التكرار الواقعي ت م = التكرار المتوقع

3-9 - معامل ألفا كرونباخ:

هو معامل مقياس أو مؤشر لثبات الاختبار (بطارية الاختبار، الاستبيان)، ويتم حسابه باستخدام برنامج (spss) ومعناها الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

ملاحظة:

لقد تزامنت فترة قيامنا بفصل الإجراءات المنهجية للبحث مع ظهور الجائحة (COVID-19) مما تعذر علينا القيام بإجراءات الدراسة الميدانية، وبالتالي عدم استكمال بقية عناصر الإطار المنهجي (مجالات الدراسة، توزيع الاستبيان، المعالجة الإحصائية)، في ظل هذه الظروف الاستثنائية التي حدثت بشكل طارئ ومفاجئ.

الخاتمة

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

و عليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل خطة محددة الأهداف و الغايات في هذا الاتجاه، و ذلك بتحديد النقاط التي تمكن أن تساعدنا في ضبط حدوث البحث.

و بالفعل تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و مشكلة البحث الرئيسية، كما تم عينة البحث و التي تمثل تمثيلا صادقا للمجتمع الأصلي، و اختيار الأدوات اللازمة لذلك و تحديد طرق القياس المستخدمة و ضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، كما تم اختيار الطرق و الوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الفصل الخامس:

تحليل النتائج ومقرنتها وفق

الدراسات السابقة

1- الدراسات السابقة:

1-1 الدراسة الأولى:

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

أهداف البحث:

تتجه أهداف هذه الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني.
- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الشبه الرياضية.
- معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضي في رفع معنويات التلاميذ.
- إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق المطلوب.
- معرفة واقع ممارسة الألعاب الشبه الرياضية داخل مؤسساتنا التربوية.

كما استخدم الباحث هذه الدراسة " المنهج الوصفي " وذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة، أما العينة فهي عينة تجريبية تتكون العينة الأولى وتتشكل من 60 تلميذ وتلميذة تم تحديدها بالأفراد الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، أما اللعبة الثانية تتكون من 50 تلميذ وتلميذة تم تحديدهم بالأفراد، الغير الممارسين للألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك ببعض ثانويات ولاية البليلة، وقد استعمل الباحث استبيان استمارة البيانات الأولية ومقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية.

النتائج التي توصل إليها:

- الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومحيطه أي المجتمع، وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ.
- نرى أن للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، ولها نتيجة على نفسية تلاميذ هذه المرحلة.

الفصل الخامس : تحليل النتائج ومقرنتها وفق الدراسات السابقة

- تعمل الألعاب الشبه الرياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ واكتسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.
- تلعب الألعاب الشبه الرياضية الهادفة الفعالة دورا وأهمية كبيرة في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.
- للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ، إن أحسنا و عرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح.

1-2- الدراسة الثانية:

مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان اثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق. دراسة ميدانية على تلاميذ السنة أولى ثانوي. من إعداد الطالب رويح كمال (2006-2007).

أهداف البحث:

- محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية و مدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه.
- محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة و أيضا مساعدة الأسرة و لو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة و كيفية التعامل معها.
- وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة الثانوية و تفهم المراحل التي يمر بها المراهق و أيضا مدى تأثيرها على النمو النفسي الاجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته.

منهج البحث وعينته:

كما استخدم الباحث في هذه الدراسة " المنهج الوصفي " وذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة، وانطلاقا من طبيعة البحث اعتمد الباحث علي اختيار عينة مقصودة من حيث المستوى التعليمي و الجنسي و عشوائية من حيث خصائص التلاميذ في هذه المرحلة. كما تم اختبار العينة بشكل عشوائي من مجتمع البحث، أي عينة حصصية وعددها 60 تلميذا بين إناث وذكور، مقسمون علي عينتين: عينة ممارسة للتربية البدنية: 36 تلميذ، عينة معفية من ممارسة التربية البدنية: 24 تلميذ

النتائج التي توصل إليها:

إن هناك فرق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و المعفيين و كذلك فروق بين الإناث الذكور الممارسين للتربية البدنية بأن مما سبق يظهر جليا صحة الفرضية العامة التي تقضى هناك فروق جوهرية بين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و المعفيين فيما يخص ثانوي التوافق النفسي الاجتماعي لطلبة السنة الأولى.

نستنتج أن أكثر غير المتوافقين في كل الأبعاد سواء في التوافق الشخصي او الاجتماعي هم التلاميذ المعفيين من ممارسة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية.

1-3- الدراسة الثالثة:

مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان إسهام النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي من إعداد الطالب حواسة حمزة وكنزي حُر الدُن سنة (2015-2016)

أهداف البحث:

- معرفة إلي أي مدي يمكن للممارسة النشاط البدني و الرياضي أن يساهم في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدي تلاميذ هذه المرحلة.
- إبراز دور الأنشطة البدنية و الرياضية في الحياة الاجتماعية و ذلك بتحسين العلاقات ومع الآخرين و القضاء علي المشاكل الاجتماعية.
- إبراز دور الأنشطة البدنية و الرياضية مع تفعيل العلاقات الاجتماعية للأفراد.

منهج البحث:

يرتكز استخدام الباحث لمنهج دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يطرقه، فاختلف المواضيع من حيث الوضوح والتحديد يستوجب اختلاف المناهج المستعملة، وفي الدراسة الحالية، وتبعاً للمشكلة المطروحة والمتمثلة في " هل النشاط البدني الرياضي دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم.

مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع البحث في دارستنا في طلبة الطور الثانوي للمستويات الثلاثة من ثانوية الخوارزمي وثانوية بوعزة ميلود من مدينة مغنية وتم اختيار 100 طالب و طالبة بطريقة عشوائية منهم 50 طالب ممارس للنشاط البدني الرياضي و50 غير ممارس للنشاط البدني الرياضي كعينة لموضوع بحثنا.

النتائج التي توصل إليها:

أظهرت النتائج أن في المجال الرياضي توجد علاقة إيجابية بين أنماط التوافق النفسي و النجاح الدراسي و أن هناك فرق بين المتفوقين رياضيا وغير المتفوقين رياضيا في التوافق النفسي لصالح المتفوقين. و الافتراض النظري و المؤكد للسمات الإيجابية للتلاميذ المراهقين و من خلاله تبين لنا أن النشاط البدني الرياضي وسيلة لتحقيق غاية كبرى و هي بناء الفرد ذو شخصية متوازنة متكاملة من جميع النواحي البدنية و النفسية والاجتماعية من خلال اكتساب التلميذ المراهق قدرة على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي في شتى المجالات الرياضية و من هذا يمكننا القول على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يمكن من خلاله تحقيق الاستقرار النفسي لتلميذ و إرضاء دوافعه التي تساعده على الاطمئنان و التعبير عن شخصيته و تنمي السمات الإرادية و الخلقية للأفراد.

2- تحليل نتائج الدراسات السابقة:

من خلال البحث النظري الذي قمنا به للدارسات والبحوث السابقة التي تناولت في مجملها التوافق النفسي الاجتماعي، وبالمقارنة مع بحثنا والذي تناولنا فيه الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، نجد أن الدراسة الأولى التي قامت بدراسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ، فقد اهتمت هذه الدراسة بالرياضة في مختلف الأقسام وأثرها على التوافق النفسي الاجتماعي أما الدراسة الثانية قامت بدراسة اثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق. دراسة ميدانية على تلاميذ السنة أولى ثانوي وتهتم هذه الدراسة بمحاولة الوقوف على مدي أهمية التربية البدنية و الرياضية و مدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، والدارسة الثالثة قامت بدراسة مدى إسهام النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي إبراز دور الأنشطة البدنية و الرياضية في الحياة الاجتماعية و ذلك بتحسين العلاقات مع الآخرين و القضاء علي المشاكل الاجتماعية.

وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أنها تهدف إلى تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ حيث أن جميع النتائج السابقة إيجابية وهي تثبت صحة فرضيات دراستنا.

3- استخدامات نتائج الدراسات السابقة في الدراسة الحالية :

بعد عرض وتحليل النتائج التي تطرقنا إليها في ظل عرض وتحليل نتائج الدراسات السابقة ، يمكننا أن نقوم باستنتاج عام من خلال ذلك ، إذ حاولنا قدر الإمكان توقع النتائج التي يمكن الوصول إليها ، فمنها ما تأكدنا منه كإثبات لصحة فرضيات البحث ، وبعد الاطلاع عليها اتضح ماليي :

يمكن القول أن هناك علاقة بين ممارسة التربية البدنية و الرياضية و التوافق النفسي للمراهق، وهذا ما تم التطرق إليه من خلال دراسة (الباحث محمد بن عبد الرحمان سيد علي (2008-2009)) نرى أن للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، ولها نتيجة على نفسية تلاميذ هذه المرحلة كما تلعب دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

ومما سبق من النتائج التي تم جمعها من الدراسات السابقة يمكن القول أن هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين لها فيما يتعلق بالتوافق النفسي الاجتماعي وتم تأكيد صحتها والتطرق إليها من طرف الباحث (روبيح كمال (2006-2007)). أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تكشف لنا بأن هناك فرق في التوافق النفسي الاجتماعي بين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و المعفين منها في هذه المرحلة.

ومن خلال دراسة الطلبة (حواصة حمزة وكنزي خُر الدُن سنة (2015-2016)) أظهرت النتائج أن هناك فرق بين المتفوقين رياضيا وغير المتفوقين رياضيا في التوافق النفسي لصالح المتفوقين و الافتراض النظري و المؤكد للسمات الإيجابية للتلاميذ المراهقين اكتساب التلميذ قدرة على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي في شتى المجالات الرياضية، ومن خلال النتائج المتوصل إليها فان الفرضية التي تقول يوجد فروق في التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ المتفوقين رياضيا وغيرهم قد تحققت.

الخلاصة:

وفي الأخير من خلال هذا التحليل يمكننا التنبؤ بصحة الفرضيات الثلاثة الموضوعه لبحثنا بنسبة كبيرة وعليه فإن الفرضية العامة التي تقول بأنه لمادة التربية البدنية و الرياضية دور إيجابي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية قد تحققت.

الخاتمة

الخاتمة

لقد تم من خلال هذا الدراسة دراسة التأثير الذي تحدثه التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي، ويعد موضوع التوافق النفسي الاجتماعي من أهم المواضيع التي شغلت حيزا كبيرا من الدراسات والأبحاث التي أجريت في ميادين علم النفس. وما يزيد من أهمية الموضوع هو حاجة المراهق لميكانيزمات هذه العملية للتوفيق بين إشباع القدر الأكبر من دوافعه وحاجاته، وهذا في ظل الواقع الذي يعيش فيه وكذلك القيم التي يتميز بها المجتمع الذي ينشأ فيه.

وانطلاقا من دراستنا لهذا الموضوع والإلمام ببعض جوانبه وبناءً على النتائج المتحصل عليها من الدراسات السابقة تبين فعلا أن للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي و إبراز فاعلية التربية البدنية والرياضية من خلال الأنشطة التربوية المقدمة في بناء العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ وتأثيرها في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق، حتى يتوافق شخصا مع أفراد المجموعة الواحدة والاندماج في الحياة الاجتماعية ككل، فكانت الخلاصة العامة التي خرجنا بها بالاستناد إلى الدراسات السابقة، يمكن التنبيه إلى الفائدة الممكن جنيها منها من حيث الكشف عن الدور الإيجابي و الفعال للنشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية وتحقيق التوافق لدى التلاميذ على الصعيد النفسي من جهة والصعيد الاجتماعي من جهة أخرى، ومن الصعيد العام بصفة عامة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- (1) إبراهيم عصمت مطاوع "أصول التربية" ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص11
- (2) إبراهيم عصمت مطاوع : أصول التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص90
- (3) إبراهيم قشقوش: (سيكولوجية المراهقة) الطبعة الاولى دار النهضة مصر القاهرة 1989 ص 263
- (4) أبو بكر مرسي محمد مرسي، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط1 ، سنة 2002 – ص 15
- (5) أبي الفيصل جمال الدين محمد بن منظور، لسان العرب، مجلد 9 دار صادر، ط1 ، بيروت، سنة1995، ص 131
- (6) أحمد بوسكرة، مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي و التقني، دار الخلدونية، الجزائر، 2005 ، ص8
- (7) احمد زكي صالح : (علم النفس التربوي) الطبعة الثانية عشر ، دار النهضة المصرية ، القاهرة 1966 ص 233
- (8) أحمد عزت – علم النفس الصناعي – دار النهضة العربية القاهرة 1965 – ص524
- (9) أحمد عزتراجح – أصول علم النفس ط 3 دار المعارف القاهرة 1983 ص 87
- (10) أحمد مختار عضاضة –التربية العلمية التطبيقية في الدارس العراقية و التطبيقية – مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة و النشر-ط03-بيروت –بدون سنة طبع-123
- (11) أكرم زكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر للطبع و النشر، عمان، ط1 ، سنة 1997 ، ص72
- (12) أليكسيس كاريل ،الإنسان ذلك المجهول، مكتبة المعارف ، ط7، بيروت 1985.ص23
- (13) أمين أنور الخولي –جمال الدين الشافعي –مناهج التربية البدنية المعاصرة –دار الفكر العربي –ط01 –مصر -2000 –ص25
- (14) أمين أنور الخولي :التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية، دار الفكر العربي، ط1 ، سنة . 1994 ص23
- (15) أمين أنور الخولي، محمد العماري :أسرار بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1990 ، ص25
- (16) أنظر اخلاص محمد عبد الحفيظ وآخرون ، علم النفس الرياضي ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، 2004 . ص 90
- (17) بدور المطوع و سهير بدير -التربية البدنية، مناهجها و طرق تدريسها، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، دار العلم، الكويت، سنة 2006-ص16
- (18) تركي رابح"أصول التربية والتعليم"ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر1982 ، ص 32
- (19) تركي رابح، نفس المرجع، ص3
- (20) تشارلز بيكو –أسس التربية البدنية –ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبديه –المكتبة الانجلو مصرية – القاهرة – 1994-ص69
- (21) حامد عبد السلام زهران – الصحة النفسية بدون سنة، ص 29
- (22) حامد عبد السلام زهران- (الصحة النفسية و العلاج النفسي) الطبعة الثانية عالم الكتب القاهرة 1978 ص 84

قائمة المراجع

- (23) حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو: الطفولة و المراهقة، ط5 ، الشركة الدولية للطباعة الدولية، القاهرة، 2001 ص432
- (24) حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، نفس الصفحة.
- (25) حماد عبد السلام زهران، علم نفس الاجتماع، المكتبة الجامعية المصرية، القاهرة، ط5 سنة 1984
- (26) خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية النمو، الطفولة و المراهقة، ط3 ، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، 1994 ، ص450
- (27) خليل ميخائيل معوض، مرجع سابق، ص380
- (28) خليل ميخائيل معوض، مرجع سابق، ص386
- (29) خليل ميخائيل معوض، مرجع سبق ذكره، ص384 385
- (30) د / عبد المنعم المليجي . د / حلمي المليجي . النمو النفسي ط 05 دار النهضة بيروت ص 390
- (31) د / عبد المنعم المليجي . د / حلمي المليجي . نفس المرجع السابق ص 390
- (32) د / عبد المنعم المليجي . د / حلمي المليجي . نفس المرجع السابق ص 391
- (33) رابع تركي، مرجع سبق ذكره، ص 211- 212
- (34) رفعة فيحان الدعجاني التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الإعدادية رسالة الماجستير المملكة العربية السعودية
- (35) رمزية الغريب: (التقويم والقياس النفسي التربوي) الطبعة الثالثة مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة 1970 ص 214
- (36) رمضان محمد القذافي، علم نفس النمو، الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الأزراطية، الإسكندرية، ط2 سنة 2000 ص356
- (37) -رمضان محمد القذافي الصحة النفسية و التوافق المكب الجامعي الحديث الإسكندرية (1998،ص109)
- (38) رمضان محمد القذافي - الصحة النفسية و التوافق - المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية ص 76
- (39) رمضان محمد القذافي - نفس المرجع السابق ص 111 - 113
- (40) رمضان محمد القذافي، علم النفس الطفولة و المراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، سنة 1997 ، ص353
- (41) رمضان محمد القذافي، نفس المرجع السابق، ص357
- (42) رمضان محمد القذافي، نفس المرجع، ص353
- (43) زهير الشوريحي - الأمل في التربية الرياضية - المطبعة التعاونية - دمشق - (1965-1964) ص9
- (44) سعد الفيشاوي - معجم علم النفس المعاصرة ترجمة حمدي عبد الجواد عبد لاسلام رضوان القاهرة دون طبعة
- (45) سعد جلال نفس المرجع السابق ص 25 - 26
- (46) سعيد جلال- (في الصحة العقلية و الأمراض النفسية و الانحرافات السلوآية) دار المطبوعات الحديثة الإسكندرية 1970 ص 397

قائمة المراجع

- (47) سكينز أبحاث في علم النفس ترجمة إدمون عبد النور بدون سنة ص 235
- (48) سهير كامل أحمد، سيكولوجية نمو الطفل، مركز الإسكندرية للكتاب، دون تاريخ، ص 131
- (49) سهير كامل أحمد، سيكولوجية نمو الطفل، مركز الإسكندرية للكتاب، دون تاريخ، ص148
- (50) سيرنوف فيكتور المأخوذ من محمدي سمير وأبي إسماعيل محمد، أثر الرياضة على الصحة النفسية للمراهق، جامعة الجزائر، 2000، ص28
- (51) سيرنوف فيكتور المأخوذ من محمدي سمير وأبي إسماعيل محمد، نفس المرجع السابق، ص30
- (52) صالح احمد مرحاب: التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بمستوي طموح لدي المراهقين، دار المان، المغرب 1984
- (53) صالح عبد العزيز، التربية و طرق التدريس، - ج 1 .، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1968م، ص87
- (54) صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ج1، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1986م، ص 87
- (55) صموئيل ميغاربوس: (الصحة النفسية والعمل المدرسي) الطبعة الرابعة مطبعة النهضة المصرية القاهرة 1974 ص 65
- (56) عباس محمد عوض : (الوجيز في الصحة النفسية) الطبعة الخامسة دار الفكر العربي ، القاهرة 1984 ص 79
- (57) عباس محمود عوض - نفس المرجع السابق ص 9 - 23
- (58) عباس محمود عوض-الموجز في الصحة النفسية-دار المعرفة الجامعة الإسكندرية 1988ص37
- (59) عبد الحميد اللطيف- الصحة النفسية و التوافق- دار النهضة العربية بيروت 1998ص93
- (60) عبد الحميد شرفا، الإدارة في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 ص 24-24
- (61) عبد الحميد شرفا، الإدارة في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، مرجع سابق، ص 25
- (62) عبد الحميد عبد اللطيف - الصحة و النفسية و التوافق الدراسي - دار النهضة العربية بيروت . 1998. ص 89 / 90
- (63) عبد الحميد محمد الشادلي - الواجبات المدرسية و التوافق النفسي الإسكندرية 2001
- (64) عبد الحميد محمد الشادلي - نفس المرجع السابق - ص 35
- (65) عبد الحميد محمد الشادلي - نفس المرجع السابق ص 52 - 53
- (66) عبد الحميد محمد الشادلي، التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية الإسكندرية، ط2 سنة 2001
- (67) عبد الحميد مرسى - الارشاد النفسي و التوجيه التربوي و المهني ص 24

قائمة المراجع

- (68) عبد العالي الجسماني - سيكولوجية الطفولة و المراهقين - الدار العربية للعلوم بيروت - 1994 - ص283
- (69) عبد العزيز القوجي - (أسس الصحة النفسية) الطبعة الثانية عشر مطبعة المصرية القاهرة 1981 ص 82
- (70) عبد الفتاح دويدار - سيكولوجية النمو و الارتقاء - دار المعرفة الجامعية الإسكندرية - 1997 ص268 - 269
- (71) عبد الكريم صونيا، زاوي حسيبة، " دراسة علاقة المربي بالمتربي في حصة ت.ب.ر تحت إشراف :شريف علي، دالي إبراهيم، الجزائر، الموسم الجامعي :2004-2005، ص12
- (72) عبد اللطيف الغربي و آخرون، معجم علوم التربية، دار حطابي للطباعة و النشر، ط1، المغرب سنة1994، ص113
- (73) علي بشير الأفندي. إبراهيم رحمونة زايد-فؤاد عبد الوهاب (المرشد التربوي) المنشآت العامة للنشر و التوزيع و الإعلام طرابلس ليبيا 1983 ص14
- (74) غسان محمد صادق و آخرون - التربية البدنية و الرياضية - كتاب منهجي بغداد - 1988-ص(160-1988)
- (75) فاخر عاقل - (علم النفس دراسة التكيف البشري) الطبعة السادسة ، دار العلم بيروت 1979 ص 113.الييب
- (76) فاروق محفوظ"أسس التربية "ط2 ، دار المعرفة الجامعية مصر، 1998 ، ص(18)
- (77) فايز على الحاج - (الصحة النفسية) الطبعة الاولى المكتب الاسلامي بيروت 1979 ص 25
- (78) فايز على الحاج : (الصحة النفسية) الطبعة الاولى المكتب الاسلامي بيروت 1979 ص 140
- (79) فبجان الدعجاني رفعة - مرجع سابق ص 45 - 46
- (80) فرج عبد القادر طه - علم النفس الصناعي و التنظيمي - دار النهضة العربية بيروت - بدون سنة ص 32
- (81) فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق - ص 50 - 51
- (82) فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق ص 19 - 17
- (83) فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق ص 36 - 38 - 49
- (84) فرج عبد القادر طه معجم علم النفس و التحليل النفسي - دار النهضة العربية بيروت ص144
- (85) فرج عبد القادر طه - نفس المرجع السابق ص 35
- (86) فيحان الدعجاني رفعة - التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات الاعدادية بالمملكة العربية السعودية -رسالة ماجستير - 2000
- (87) فيحان الدعجاني رفعة - نفس المرجع السابق - ص 48 - 49
- (88) فيصل ياسين الشاطي، محمد عوض بسيوني "نظريات و طرق التربية البدنية "د.م.ج سنة ص24.25
- (89) قاسم المنذولاوي وآخرون :دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، جامعة بغداد، ج2 - 1990-ص10

قائمة المراجع

1. قاسم المندولاي وآخرون، أصول التربية في الرياضة في مرحلة الطفولة المبكرة، جامعة بغداد، 1984 ، ص1
2. كارل غوستاف يونغ ، علم النفس التحليلي ، ترجمة نها خياطة ، دار الحوار للنشر و التوزيع ، دمشق ، ط 1 1985. ص 26
3. كمال الدسوقي – علم النفس و دراسة التوافق – 1973 ص2
4. كمال الدسوقي – علم النفس و دراسة التوافق – 1973 ص3
5. كمال الدسوقي – علم النفس و دراسة التوافق- 1973 ص15
6. كمال الدسوقي – نفس المرجع السابق – ص 85-86
7. كمال الدسوقي – نفس المرجع السابق ص335
8. كمال الدسوقي علم النفس و دراسة التوافق بيروت 1972 ط2 ص32
9. كمال الدسوقي- نفس المرجع السابق – ص 33
10. الكيلاني (2004 ص19) دراسة ب ليونا "ادارة المعرفة و الثقافة المؤسسية:وجهة نظر اجتماعية " دراسة استطلاعية
11. مالك سليمان مخول – علم النفس الطفولة و المراهقة – القاهرة 1981 –ص308
12. مالك سليمان مخول – علم النفس الطفولة و المراهقة – القاهرة 1981 –ص328
13. مجدي أحمد عبد الخالق- علم النفس العام – دراسة في السلوك الإنساني – الدر الجامعية دون طبعة سنة 1996-31- نعيم الرفاعي – الصحة النفسية و السيكولوجية – مطبعة طوبيني –دمشق ط 2 1972- ص 417
14. مجدي محمد الدسوقي، سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مكتبة الأنجلومصرية، القاهرة، سنة 2003 ، ص145
15. مجدي محمد الدسوقي، مرجع سبق ذكره، ص148- 198
16. مجدي محمد الدسوقي، مرجع سبق ذكره، ص170
17. مجدي محمد الدسوقي، سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مكتبة الأنجلومصرية، القاهرة، سنة 2003 ، ص 148
18. محمد إبراهيم عبد الحميد العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة و تنمية التوافق النفسي و الاجتماعي، رسالة ماجستير، غير منشورة ، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة 1996م
19. محمد الحمامي , أمين الخولي , أسس بناء برنامج التربية الرياضية – دار الفكر العربي القاهرة1990ص18
20. محمد السيد الهابط – التكيف و الصحة النفسية – المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية ص 43
21. محمد السيد الهابط – نفس المرجع السابق – ص 44
22. محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية: ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص:42-43
23. محمود حمودة – الطفولة و المراهقة – المطبعة الفنية – مصر – 1991 ص 173
24. محمود عبد الحليم منسنسي، عفاف بنت صالح محضر، علم النفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، 2001 ، ص189_190

قائمة المراجع

25. محمود عبد الفتاح عنان ، الثقافة و التربية في العصور القديمة ، دار المعارف ، القاهرة 1961 ص 89
26. مختار محي الدين، 2008 ، ص 163
27. مصطفى فهمي: (التكيف النفسي) الطبعة الاولى دار النهضة مصر القاهرة 1978 ص 15. للبلب
28. مصطفى فهمي - نفس المرجع السابق - ص 23
29. مصطفى فهمي - نفس المرجع السابق ص 309
30. مصطفى فهمي - التوافق الشخصي الاجتماعي القاهرة مكتبة الخانجي 1979 ص 21
31. مصطفى فهمي - نفس المرجع السابق ص 234
32. ميخائيل إبراهيم أسعد، مرجع سبق ذكره، ص 197
33. ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الأفق الجديدة، بيروت، ط 1991، 2، ص 225
34. ميخائيل خليل، 1970 ، ص 73
35. نجم الدين السهرودي ، الموجز في فلسفة وتاريخ التربية الرياضية ، مؤسسة دار الكتاب للطباعة و النشر بغداد . 1980 ص 5
36. نجيب أسكندري إبراهيم، الدراسة العلمية للسلوك الإنساني، مؤسسة المطبوعات الحديثة ، القاهرة ، ط 2 ، 1961. ص 75
37. نعيم الرفاعي : (الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف) الطبعة الثانية مطبعة الطلبةين دمشق 1969 ص 03
38. نفس المرجع الأول - ص 387
39. نفس المرجع السابق ، ص 72
40. نفس المرجع السابق ص 55
41. نفس المرجع السابق. ص 90
42. يوسف مداد، مبادئ علم النفس العام، دار المعارف، مصر، ط 6 ، ص 215

المراجع بالغ الفرنسية

1. j. lebeuf ; **L'éveil sportif** Ed .l'école des classiques africain, Paris, 1974